

Hulda Regehr Clark, Ph., D., N. D.

Kuracja życia

metodą dr Clark

Tytuł oryginału:
The Cure for All Diseases.

Copyright (c)1995 by Hulda Regehr Clark, Ph.D. N.D.
Originally printed in English by New Century Press, Chula Vista,
CA 91911, USA. Copyright D for the Polish edition by Mayapur sp. z o. o., 2001.

Wszelkie uwagi i zamówienia prosimy kierować na adres:
Mayapur sp. z o.o.
ul. Zachodnia 7/9 53-643
Wrocław

tel. (071) 355 02 18
0603 40 24 82
0601 7166 49

e-maili mayapur@amnet.pl

Redakcja i korekta:
Marta Kątko,
Arma Miecznikowska,
Agnieszka Orłowska,
Krzysztof Rogowski,
Paulina Surniak

Konsultacja medyczna:
Dr Artur Fedorowski

Okładka: Rafał Zajczewski
- Agencja Reklamowa LABEL

Opracowanie typograficzne oraz przygotowanie do druku:
Agnieszka Orłowska

Druk i oprawa: ABEDIK S.A., Poznań
Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN 83-914289-0-7 (ISBN 1-890035-01-07 wyd. oryginalne)

Kuracja życia metodą dr Clark

W ciągu kilku minut (a nie dni czy tygodni, jak w przypadku kuracji antybiotykami) można zabić bakterie, wirusy oraz pasożyty, wykorzystując do tego prąd elektryczny.

Jeżeli cierpisz na przewlekłe zakażenie, masz raka lub AIDS, naucz się, jak zbudować urządzenie elektroniczne, które to natychmiast powstrzyma. Jest ono bezpieczne, nie daje skutków ubocznych i nie przeszkadza w żadnej kuracji, jaką możesz obecnie stosować

Spis treści

Do Czytelnika	12
Dedykacja	12
Podziękowania	12
Przedmowa	13
Wstęp	14
1. Propozycja	14
Tylko dwa problemy zdrowotne.....	15
Zostań lekarzem - detektywem.....	15
2. Odkrycie	16
Wszystko ma swoją indywidualną częstotliwość	18
Selektywne porażenie.....	18
Bioradiacja.....	19
Zappowanie drobnoustrojów.....	20
Widmo bioradiacji :.....	21
3. Budowa zappera	22
Eliminacja uwolnionych zarasków	23
Montaż zappera	24
Obsługa zappera	26
Prosty pulsator.....	26
Postępowanie się pulsatorem	26
4. Pasożyty i skażenia	27
Najgorszy pasożyt	29
Skażenia.....	29
Skażenia rozpuszczalnikami	30
Skażenia metalami	30
Mikotoksyny	30
Toksyny fizyczne.....	30
Toksyny chemiczne.....	31

5. Jak naprawdę zaczynamy chorować.....	32
Samoleczenie :	33
Jak się leczyć.....	34
Droga do zdrowia.....	34
6. Ból od stóp do głów	35
Szukanie bakterii	36
Co znajdziesz.....	36
Ból palców u nóg	36
Wyrównaj swoje pH.....	37
Ból stóp.....	38
Ból pięty	39
Ból nóg u dzieci	42
Ból nóg u dorosłych	43
Ból nóg - etapy kuracji	43
Bóle mięśniowe i zapalenie mięśni.....	45
Ból stawów - artretyzm	46
Zapalenie stawów	47
Zapalenie stawów na tle reumatycznym.....	48
Alergiczne zapalenie stawów	48
Ból uda	49
Ból biodra.....	49
Wzmocnienie kości.....	50
Ból w pachwinie.....	51
Ból w lędźwiach.....	52
Ból dolnej części brzucha.....	54
Ból żołądka.....	54
Zapalenie wyrostka robaczkowego	55
Ból dróg moczowych	56
Zespół nadwrażliwości jelita grubego; skurcz i zapalenie okrężnicy	56
Choroba Crohna	56
Centralny ból brzucha	59
Śródmiążzowe zapalenie pęcherza	59
Bóle maciczne	
Endometrioza (gruczolistość)	59
Antykoncepcja.....	61
Bezobjawowa szyjka macicy.....	61
Objawy menopauzy, napęcie przedmiesiączkowe, klimakteryczne napady zaczerwienienia twarzy.....	61
Bezplodność.....	63
Nudności.....	65
Problemy z prostatą.....	67
Ból z prawej strony ciała.....	68
Ból żołądka, centralny ból jamy brzusznej.....	70
Wrzód żołądka.....	70
Przepuklina rozworu przełykowego.....	71
Choroby dróg oddechowych.....	72
Astma.....	75
Zapalenie oskrzeli, zapalenie krtani,	

chroniczny kaszel	75
Bóle piersi.....	76
Nadwrażliwość piersi	76
Guzy piersi.....	77
Dolegliwości serca	78
Zwolniony puls / omdlenia	79
Bóle w klatce piersiowej	79
Bóle górnej części pleców.....	80
Bóle barków	80
Ból ramion.....	81
Ból łokcia	81
Ból nadgarstka... ..	82
Ból kciuka i dłoni	82
Ból palców... ..	82
Ból karku.....	82
Ból szyi... ..	82
Ból żuchwy... ..	83
Ból zęba.....	83
Ból gardła.....	84
Ból oka	84
Zwyrodnienie plamki	85
Bóle głowy i migrena.....	85
Ból ucha... ..	88
Szum i dzwonięcie w uszach	89
Ból skóry głowy	90
7.Choroby o bezbolesnym przebiegu.....	90
Cukrzyca.....	90
Stan przedcukrzycowy	92
Cukrzyca typu młodzieńczego	93
Opryszczka	94
Zmęczenie.....	94
Choroby skóry	
Torbiel łojowa (kaszak)	97
Wysypka	97
Pokrzywka	99
Trądzik	99
Łuszczyca i egzema	99
Brodawki	100
Stadia rozwojowe tasiemca.....	101
Grypa	103
Gorączka.....	104
Stwardnienie rozsiane i stwardnienie zanikowe boczne.....	104
Wysokie ciśnienie.....	107
Jaskra	109
Próchnica	110
Choroby mięśni	
Dystrofia mięśni	112
Miastenia	113
Alergie ogólne	113
Alergia środowiskowa.....	114
Alkoholizm	116

Uzależnienie alkoholowe.....	116
Napady padaczki	117
Podsumowanie	119
Nadwaga i niedowaga	120
Zaburzenia snu	122
Bezdech periodyczny we śnie	122
Bezsenność	123
Drożdżyce.....	124
Zapalenie pieluszkowe skóry	125
Traktuj drożdże i grzyby tak samo.....	125
Motylica.....	126
Przywry a solwenty.....	127
Nie tylko przywry.....	127
Drętwienie i pieczenie.....	128
Depresja.....	129
Depresja maniakalna	130
Schizofrenia.....	131
Autyzm	133
Problemy z trawieniem.....	134
Choroba Alzheimera.....	135
Demencje, utrata pamięci.....	137
8. Oddalanie starości.....	138
Dieta	138
Dotlenienie	140
Niacyna (kwas nikotynowy)	140
Udary, plamica i przejściowe ataki niedokrwienne (TIA)	141
Ciśnienie krwi	141
Zanieczyszczenie powietrza.....	141
Anemia	142
Poziom kwasowości.....	143
Więcej minerałów	144
Zabiegi chelatacyjne	144
Puls	144
Zdrowie serca.....	145
Nietrzymanie moczu.....	146
Niestrawność	146
Żucie	146
Sok żołądkowy	147
Salmonella i Shigella	147
Inne wskazówki	148
Żółć	148
Zatwardzenie.....	149
Precz z kłopotami!	149
Gospodarka cukrem	149
7-dniowa dieta dla zaawansowanych wiekiem cukrzyków	150
Śniadanie	150
Obiad.....	150
Kolacja	151
Dodatki diabetyczne.....	152
Jedzenie poza domem	152
Sól.....	153

Drżenie	153
Sposoby na drżenie.....	153
Ostabienie	155
Choroby serca.....	156
Związek serca z nerkami	156
Diureza.....	156
Poczucie wygody.....	157
Utrata słuchu.....	157
Bezsenna	158
Zdrowe nawyki.....	158
Jeszcze nie starzy	159
Długowieczność	159
Umieranie.....	159
9.Leczenie raka.....	159
Przywry - przyczyna kolejnej choroby.....	160
W otoczeniu solwentów.....	160
Produkty skażone alkoholem propylowym	160
Kuracja po zahamowaniu raka.....	161
Ziołowy program likwidacji pasożytów.....	161
Podręczna tabela programu odrobaczającego.....	163
Podtrzymujący program przeciw pasożytniczy.....	164
Program odrobaczający dla zwierząt	165
Kolej na toksyny.....	166
Uwaga na bakterie	166
Pomóż rodzinie.....	166
Aflatoksyna.....	166
10. Leczenie HIV i AIDS.....	167
Metody leczenia	168
Produkty skażone benzenem	168
Plany na przyszłość	169
11. Leczenie przeziębienia.....	169
Larwy tasiemca i roztocza.....	169
Pleśń a przeziębienia	170
Skuteczny sposób na przeziębienie.....	171
Dieta bez pleśni	171
Śniadanie	171
Obiad.....	172
Kolacja	172
Profilaktyka.....	172
Leczenie objawów.....	172
Prawdziwe ochodzenie wirusów	173
12.Wiedza ciała i dlaczego złe jedzenie smakuje dobrze.....	174
Sól.....	174
Tłuszcze	174
Skrobia.....	174
Cukier	174
Awersje	175
Opanowanie zachcianek	175

Powrót do normy	176
Toksyczne jedzenie.....	176
Pleśń w żywności	176
Aflatoksyna.....	177
Likwidacja aflatoksyny	177
Zearalenon	178
Sterigmatocystyna.....	178
Sporysz.....	178
Cytochalazyna B.....	179
Kwas Kojica.....	179
Toksyna T-2	179
Pleśnie sorgo	179
Patulin	179
Unikanie pleśni.....	180
Z daleka od zboża.....	181
Zwierzęta udzielają lekcji zdrowia.....	181
13. Proste zmiany w stylu życia.....	182
Między dłońmi a ustami.....	182
Pranie	183
Nawyki w kuchni	183
Prace domowe	184
Okna zamknięte czy otwarte?	185
Ogrzewanie.....	186
Pozbądź się roztoczy	186
14.Cztery sesje oczyszczające.....	187
Oczyszczenie uzębienia.....	187
Przydatne wskazówki.....	188
Koszmar "metalowej" stomatologii	190
Dentys tyżne korzyści.....	191
Oczyszczanie diety	191
Śniadanie	191
Obiad.....	192
Kolacja	192
Napoje	193
Szkodliwe napoje.....	194
Przygotowanie jedzenia.....	195
Wskazówki żywieniowe.....	196
Oczyszczenie organizmu	197
Rezygnujemy z preparatów witaminowych	198
Preparaty bezpieczne.....	199
Oczyszczenie domu.....	200
Piwnica.....	200
Garaż.....	200
Usuwanie freonu (CFC)	201
Usuwanie włókna szklanego	201
Usuwanie azbestu	201
Dom	202
15. Bioelektronika.....	203
Budowa synchronometru.....	203

Zestaw dla hobbystów	204
Przygotowanie płytek testowych	204
Lista części	204
Montaż płytek testowych	204
Używanie synchronometru.....	205
Rezonans	206
Lekcja pierwsza.....	206
Krwinki białe (leukocyty).....	207
Przygotowanie próbki leukocytów.....	207
Lekcja druga	208
Lekcja trzecia	208
Lekcja czwarta.....	208
Przygotowanie substancji testowych.....	209
Zanieczyszczone substancje testowe.....	209
Sporządzanie próbek narządów	211
Wykonanie kompletnego zestawu próbek z tkanek	212
Kupno kompletnego zestawu próbek z tkanek	212
Próbki płynów ustrojowych	212
Lekcja piąta.....	213
Lekcja szósta.....	213
Lekcja siódma	214
Lekcja alternatywna.....	214
Testowanie powietrza.....	215
Testowanie drugiej osoby	215
Lekcja ósma.....	215
Badanie śliny.....	215
Lekcja dziewiąta.....	216
Testowanie z pomocnikiem.....	216
Lekcja dziesiąta.....	216
Lekcja jedenasta	217
Lekcja dwunasta.....	218
Lekcja trzynasta.....	218
Lekcja czternasta	218
Lekcja piętnasta.....	219
Lekcja szesnasta	219
Lekcja siedemnasta.....	219
Dokładność testów na obecność polutantów w produktach.....	220
Lekcja mikroskopii	220
Obsługa generatora częstotliwości.....	221
Teoria	222
Lekcja osiemnasta.....	222
Lekcja dziewiętnasta.....	223
Lekcja dwudziesta	223
Lekcja dwudziesta pierwsza.....	223
Lekcja dwudziesta druga	224
Lekcja dwudziesta trzecia.....	224
Lekcja dwudziesta czwarta	224
Lekcja dwudziesta piąta	224
Lekcja dwudziesta szósta.....	224
Lekcja dwudziesta siódma.....	224

Lekcja dwudziesta ósma.....	225
Lekcja dwudziesta dziewiąta.....	225
16. Receptury.....	225
Napoje.....	225
Lemoniada	226
Sok ze świeżych pomidorów.....	226
Sok ze świeżego ananasa.....	226
Klonowy napój mleczny.....	226
Napój Jankesów.....	226
Gorące mleko waniliowe	226
Mleko z marchwią.....	226
Mleko z witaminą C.....	226
Napój gazowany domowej roboty	226
Doskonały napój musujący z witaminą C.....	227
“ Pół na pół”	227
Maślanka z witaminą C	227
Potrawy....	227
Produkty używane codziennie.....	227
Dwa rodzaje granoli.....	228
Masło orzechowe.....	228
Słodzenie i przyprawianie.....	229
Konfitury	229
Sos sałatkowy z witaminą C	229
Sos serowy.....	229
Kwaśna śmietana z witaminą C.....	230
Jogurt	230
Zupy.....	230
Ryby i owoce morza	230
Pieczone jabłka.....	230
Lody w 5 minut (truskawkowe)	230
Przykład siedmiodniowego menu	231
Przepisy na naturalne kosmetyki i środki czystości.....	232
Mydło w płynie z boraksu	233
Pranie	233
Mycie naczyń	233
W zmywarce	233
Ręczne mycie naczyń.....	233
Szampon	234
Lakier do włosów.....	234
Mydło domowej roboty	234
Mydło w płynie	235
Płyn dezynfekujący	235
Dezodorant.....	235
Mycie zębów.....	236
Protezy dentystyczne.....	236
Płyn do phikania ust.....	236
Płyn do szkielek kontaktowych	236
Środek do pielęgnacji ust.....	237
Puder do stóp	237
Nawilżający leczniczy płyn do skóry.....	237
Leczenie skóry	237

Olejek do masażu	238
Ochrona przed słońcem	238
Balsam do nosa	238
Błyskawiczny balsam do skóry ze skrobi kukurydzianej	238
Balsam do skóry ze skrobi kukurydzianej	238
Płyn po goleniu	238
Intymny środek nawilżający	238
Ręczniki dla dzieci.....	239
Ręczniki dla dorosłych	239
Przepisy na naturalne kosmetyki.....	239
Kredka do oczu i brwi.....	239
Szminka.....	239
Puder do twarzy.....	240
Róż do policzków	240
Receptury na środki czyszczące.....	240
Środek do mycia podłóg.....	240
Płyn do czyszczenia mebli i okien.....	240
Środek do polerowania mebli.....	240
Środek owadobójczy.....	240
Środek na mrówki.....	240
Płyn do kwiatów i liści.....	241
Kulki na mole.....	241
Płyn do czyszczenia dywanów	241
Receptury na poprawę zdrowia.....	241
Nalewka z łupin orzecha czarnego	242
Nalewka z łupin orzecha czarnego na bazie wody.....	242
Gorzko drzew (kwasja)	243
Środek na wywołanie miesiączki.....	243
Program jelitowy	243
Herbatka na zatwardzenie.....	244
Sposób na usunięcie nadwagi.....	244
Oczyszczanie nerek.....	244
Zioła na wątrobę.....	246
Oczyszczanie wątroby.....	246
Płyn Lugola.....	249
Krople z witaminą D.....	249
17. Częstotliwości patogenów	249
Pasma częstotliwości rodzin organizmów.....	250
Częstotliwość pleśni.....	250
Bakterie i wirusy	250
Obleńce, płazińce, jednokomórkowce	252
Tasiemce	255
Częstotliwości roztoczy.....	256
Różne organizmy.....	256
Toksyny	257
Rozpuszczalniki.....	259
Tabela częstotliwości patogenów.....	259
Źródła	264
Zakończenie.....	266

DO CZYTELNIKA

Opinie i wnioski zawarte w tej książce stanowią wyniki moich badań naukowych i analizy konkretnych przypadków. Stąd, jeśli nie zaznaczyłam inaczej, wyrażone tutaj poglądy są moimi własnymi. Należy także podkreślić, że każdy człowiek jest niepowtarzalny i może reagować odmiennie na zalecenia, które dalej przedstawiam. Tam, gdzie wskazane, zamieściłem stosowne informacje dotyczące właściwego dawkowania. Każdą nową kurację należy jednak stosować z rozwagą i zdrowym rozsądkiem. Opisane sposoby leczenia nie mają na celu zastąpienia innych, konwencjonalnych metod. Zalecam konsultację z lekarzem rodzinnym, lekarzem pierwszego kontaktu lub inną jednostką służby zdrowia.

W niniejszym opracowaniu wskazałam na istnienie substancji, które skażają żywność i inne produkty. Substancje te zostały wykryte za pomocą urządzenia testującego własnego pomysłu, znanego pod nazwą Syncrometr (dla wygody będziemy się posługiwać spolszczonym określeniem synchronmert). Książka zawiera kompletne instrukcje budowy oraz użytkowania tego urządzenia, a więc każdy może powtórzyć testy opisane dalej i sam zweryfikować uzyskane wyniki.

Synchronometr jest dokładniejszy i bardziej wszechstronny niż najlepsze istniejące dotychczas metody testów, niemniej jednak obecnie można uzyskać jedynie pozytywne lub negatywne wyniki, bez ujęcia ilościowego. Pokazałem również, jak określić stopień dokładności. Prawdopodobieństwo błędu, zarówno w przypadku pozytywnego, jak i negatywnego wyniku wynosi około 5 % i można je zmniejszyć przez powtórzenie testu.

Wiedza o tym, czy dana butelka zawierająca konkretny produkt wykazuje pozytywny wynik w teście na obecność substancji silnie toksycznej, powinna zainteresować każdego. W takim przypadku najbezpieczniejszym wyjściem byłoby wyeliminowanie z użytku wszystkich butelek tego produktu, co wielokrotnie powtarzam w swoich poradach. Zalecenia te mają ostrzegać i chronić społeczeństwo a nie prezentować dane statystyczne. Żywię nadzieję, iż producenci zastosują nowe, elektroniczne techniki opisane w tej książce do wytwarzania coraz czystszych wyrobów.

PODZIĘKOWANIA

Chciałabym wyrazić wdzięczność mojemu synowi Geoffreyowi, który zawsze słuchał moich "zwariowanych pomysłów" w czasie niedzielnych kolacji. Był cierpliwy, wyrozumiały i chętnie dzielił się swoją wiedzą z dziedziny informatyki i elektroniki. Bez niego książka nie mogłaby powstać.

Gorące podziękowania należą się Frankowi Jerome. Nie mogłabym dokonać wielu odkryć, gdyby nie pożyczył mi zbioru preparatów pasożytów, a historie wielu pacjentów nie zakończyłyby się szczęśliwie bez wolnej od użycia metali dentystyki, którą rozwinął. Dziękuję też Lindzie Jerome za zainteresowanie i cierpliwość oraz Ednie Bernstein za cenną pomoc.

DEDYKACJA

Pragnę zadedykować tę książkę wszystkim, którzy konsultowali się ze mną poczynając od Pani R Biehl w roku 1963. Tak wiele nauczyłam się od Was wszystkich. Doceniam Wasze zaufanie, inteligencję i wolę walki.

Przedmowa

Historia współczesnej medycyny wyznaczona jest kilkoma kamieniami milowymi. Należą do nich niewątpliwie upowszechnienie zasad higieny i zapobiegania zakażeniom (tzw. aseptyka i antyseptyka), wprowadzenie szczepień ochronnych oraz zastosowanie antybiotyków. Dzięki nim udało się opanować większość groźnych chorób zakaźnych, które dziesiątkowały niegdyś populację.

W efekcie średnia długość życia wzrosła w Europie o około 20 lat. Dzisiaj owe kamienie milowe są kanonami medycyny, mimo i jeszcze około 100 lat temu w ogóle nie istniały. Zaprawdę, postęp medycyny, który dokonał się w XX wieku jest przeogromny.

Są jednak fakty, które sprawiają, iż na medycynę spogląda się w dalszym ciągu krytycznie. Z roku na rok rośnie ilość leków przyjmowanych przez przeciętnego pacjenta, a ich paleta nieustannie się rozrasta. Kolejne wydania podręczników lekarskich są coraz obszerniejsze, wypełnione olbrzymią ilością szczegółów. Gwałtowny rozwój wiedzy medycznej oraz dziesiątki nowo wprowadzanych leków sprawiają, że medycyna jako wiedza całościowa przestaje istnieć. W szpitalach przybywa miejsc, które zapętniają kolejni pacjenci.

Chory przekazywany jest z rąk do rąk przez lekarzy specjalistów. Ci traktują go chętniej jako zbiór narządów niż jako chory organizm w całości. Nie odbywa się to bezkarnie - chory traci poczucie własnej choroby i gubi się w gąszczu specjalistycznych badań oraz niezrozumiałych dla niego terminów medycznych (np. "ma pan niewydolne nerki" lub "układ przewodzący serca jest uszkodzony"). Jeśli do tego dołączą się niepomyślnie efekty leczenia, o co nie trudno w wypadku wielu schorzeń przewlekłych (jak miażdżyca czy zwyrodnienie stawów), nie wspominając o groźnych nowotworach, może się on zwrócić ku terapiom alternatywnym.

Nie czas tu i miejsce, aby zajmować się zjawiskiem medycyny alternatywnej. Należy jednak podkreślić, że właśnie do tego świata należy terapia proponowana przez panią Huldę Clark.

Dr biologii, pani Hulda Clark upatruje źródeł wielu współcześnie trapiących cywilizację chorób (których nie wymienię, ze względu na ich liczbę, proszę spojrzeć na spis treści) w dwóch zasadniczych elementach. Są to wszechobecne w przyrodzie organizmy zakażające człowieka (jak bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty) oraz postępujące zanieczyszczenie naszego środowiska naturalnego przez różnorakie toksyny (jak związki organiczne czy metale ciężkie). Według Clark nałożenie się tych dwóch czynników powoduje, że normalne funkcje fizjologiczne ustroju ulegają zaburzeniu, a układ odpornościowy staje się bezradny wobec intruzów. W zależności od tego gdzie w organizmie ma miejsce kumulacja toksyn oraz z jakim czynnikiem zakaźnym mamy do czynienia, schorzenie przyjmuje odpowiedni obraz. I nie musi być to zawsze obraz zgodny z tym, co podają podręczniki medyczne.

Tu właśnie, jak sądzi autorka książki, leży przyczyna bezradności współczesnej medycyny w radzeniu sobie z chorobami cywilizacyjnymi.

Co proponuje zatem cierpiącemu pani Clark? Terapia przedstawiona przez autorkę książki to swoisty melanz przeszłości i przyszłości. Pomysł rodem z medycyny ludowej i tradycyjnej połączony został z wykorzystaniem impulsów elektrycznych. Naturalne leki ziołowe, witaminy i frapująca metoda oczyszczania dróg żółciowych znajdują uzupełnienie w aparaturze wykorzystującej prąd elektryczny do usuwania groźnych intruzów z naszego organizmu. I to w sposób, którego z pewnością nie przewidziałby w najśmielszych snach sam Faraday. Drobnoustroje bowiem mają posiadać specyficzny "dowód tożsamości" w postaci pasma drgań elektromagnetycznych. Ustawiając generator fal elektromagnetycznych na odpowiednią częstotliwość dokonujemy "cudu" - organizm sam pozbywa się kłopotliwych gości.

Do tego dochodzi niemal detektywistyczna pasja autorki w śledzeniu wszelkich możliwych źródeł zatrucia organizmu, zwłaszcza tych obecnych w naszym bezpośrednim otoczeniu. Często "winowajcą" staje się pasta do zębów, szampon do włosów, domowa instalacja wodociągowa lub gazowa, czy - o zgrozo - nasze domowe zwierzątko. Może to bez wątplenia przyprawić o zawrót głowy. Jednak jeśli jesteś chory, jak twierdzi autorka - nie stać cię na żadne kompromisy. Nawet jeśli oznaczałoby to usunięcie z diety ulubionego makaronu czy pozbycie się ukochanego pekińczyka. Czym Hulda Clark wykrywa skażenia? Oczywiście, znowu za pomocą generatora częstotliwości, tym razem diagnostycznego o wdzięcznej nazwie Synchronometr. Ma on wykorzystywać zjawisko rezonansu, a po szczegóły odsyłam

do książki.

W samej książce znajdują się stwierdzenia, które mogą wzbudzić wątpliwość czytającego ją lekarza. Na przykład trudno zgodzić się dziś, w dobie inżynierii genetycznej, że genetyka nie odgrywa tak dużej roli w powstawaniu chorób. Predyspozycje genetyczne stanowią uznany czynnik wpływający na prawdopodobieństwo zachorowania. W wielu chorobach wręcz o tym decydują.

Na szczęście autorka podkreśla, że wiele kroków związanych z zastosowaniem jej metody należy konsultować ze swoim lekarzem. Zwłaszcza, gdy chory przyjmuje już jakieś leki (!). Ważne, aby pamiętać, że zarówno przepisywanie leków, jak i ich odstawianie powinno leżeć tylko i wyłącznie w gestii odpowiedniego specjalisty.

Bez wątpienia metoda Huldy Clark stanowi bardzo ciekawy sposób na "alternatywne" pozbycie się swoich przypadłości. Ciekawy ze względu na oryginalną koncepcję, jak i żarliwość autorki w prezentowaniu swoich racji. Nie istnieją, niestety, żadne znane mi prace naukowe, które weryfikowałyby słuszność prezentowanych tu założeń. Nie istnieją również prace, które by te założenia jednoznacznie podważały. Jak to zwykle bywa w takich przypadkach, główny nurt badań naukowych skoncentrowany jest na innych celach i potrzeba prawdziwych pasjonatów, którzy chcieliby i mogliby się "zmierzyć" z metodą pani Clark. Zresztą nie jest to chyba jej głównym celem. Dr Hulda Clark dokonała istotnego jej zdaniem odkrycia, którym, jako wrażliwy badacz i człowiek, chce jak najszybciej się podzielić z innymi. Jej książka to swoiste "koło ratunkowe własnej roboty".

Tobie, czyli P.T. Czytelnikowi, pozostawiam zatem ocenę tego, co znajdziesz w książce pani Clark. Jako lekarz proszę Cię jednak o to, abyś pamiętał, że współczesna medycyna klasyczna nie zawsze jest bezskuteczna, jak i o odrobinę zawsze potrzebnego zdrowego rozsądku.

Dr Artur Fedorowski lekarz

Wstęp

Od niepamiętnych czasów osoby, które pragną uwolnić się od dręczących ich chorób, uzależnione są od pieniędzy. Lekarze, a nawet znachorzy i uzdrowiciele otaczają się aurą tajemniczości, kiedy używają ziół, specyfików, lub zaklęć mających wyleczyć chorego. Dzisiejszy przemysł medyczny (służba zdrowia wraz z zaopatrzeniem i ubezpieczalniami) pochłania znaczną część zarobków ludzi pracy. Czyż nie byłoby miło, gdyby wszyscy pracownicy służby zdrowia mogli zająć się ogrodnictwem lub powrócić do innych prostych i pożytecznych zajęć? Nie byłoby cudownie, gdyby chorzy mogli do nich dołączyć?

Najbardziej obiecującym odkryciem omówionym w tej książce jest skuteczność zwalczania wirusów, bakterii i pasożytów za pomocą prądu elektrycznego. Czy to znaczy, że możemy odwołać następne wizyty u lekarza? Oczywiście, że nie. Usunięcie intruzów z naszych organizmów nie zapewni nam wiecznego zdrowia, ale przy następnej wizycie lekarz będzie raczej odstawiał leki, a nie przepisywał następne.

Można pomyśleć, że taki wynalazek powinno się niezwłocznie opatentować. Taki był mój pierwotny zamiar, lecz dokonałam innego wyboru. Niesienie pomocy wszystkim cierpiącym pomaga zarazem mnie, moim dzieciom i wnukom, ponieważ cały świat musi wydostać się z mroku chorób i poznać prawdziwe przyczyny infekcji oraz schorzeń. Możemy i musimy wejść w nowy wiek bycia pozbawionego chorób - bez cukrzycy, nadciśnienia, raka czy AIDS, bez migren, liszaj i tym podobnych. Przy takim podejściu każdą chorobę modna pokonać!

1 Propozycja

h Wejdź do świata, w którym nie ma chronicznych chorób. Wyjdź ze świata, który Cię więzi.

Spróbuj czegoś nowego.

Więzienie, w którym przebywasz, nie ma ścian. Otaczają je granice otwartości twojego umysłu. W ich obrębie znajdują się twoje dotychczasowe poglądy. Poza nimi istnieje świat idei, które zachęcają do przekroczenia granic i ucieczki. Odważ się poddać próbie nowe poglądy: obietnica wyzdrowienia może

się spełnić, zaś choroba - wycofać w ciągu kilku tygodni.

Chyba każdy, kto był ciężko lub chronicznie chory, zadawał sobie pytanie: "Dlaczego to nieszczęście dotknęło właśnie mnie? Czy kiedykolwiek uda mi się pokonać chorobę?"

Wyobraź sobie sytuację, w której wirus Coxsackie atakuje mózg twojego dziecka powodując zapalenie opon mózgowych. Mimo iż dzięki wyjaśnieniom lekarza jesteś dobrze zorientowany w zawiłościach schorzenia swojego dziecka czy też własnej choroby, jesteś bezradny. Możesz się jedynie modlić, aby układ odpornościowy przezwyciężył atak. Choć znasz mechanizm działania wirusowego intruza, nie możesz nic zrobić.

Gdyby dano Ci możliwość spełnienia przystawionych trzech życzeń, brzmiałyby zapewne następująco:

1) proszę o uratowanie życia mojego dziecka; 2) proszę, aby nie doszło do trwałego okaleczenia; 3) proszę o błogostawieństwo i pomoc dla zespołu lekarzy i pielęgniarek, którzy czuwają nad namiotem tlenowym i aparaturą kontrolującą oznaki życia mojego dziecka.

Co by by było, gdyby mógł wykręcić odpowiedni numer i w trzy minuty unieszkodliwić wszystkie wirusy Coxsackie w organizmie dziecka?

I gdyby to działanie nie miało efektów ubocznych? I gdyby wirus nie miał szansy powtórnego ataku?

Ta książka uczy, jak to zrobić. Wyjaśnia też, dlaczego dziecko zachorowało na zapalenie opon mózgowych lub inną chorobę i jak temu zapobiec.

Jeżeli nie lubisz ślęczeć nad książką, możesz zgłębić temat stopniowo, postępując małymi krokami. Pierwszy krok to zapoznanie się ze zjawiskiem emisji typu radiowego, które cechuje wszystkie żywe organizmy. Drugi, to znalezienie częstotliwości, na której "nadaje" konkretny intruz. Trzeci, to opanowanie techniki zakłócania jego częstotliwości, aż uda się go "wygasić" - trwa to tylko kilka minut!

Ostatnim krokiem jest konstrukcja własnego zestawu urządzeń diagnostyczno-terapeutycznych. Instrukcje są na tyle proste, że każdy jest w stanie je zastosować.

Tylko dwa problemy zdrowotne

Bez względu na długość listy objawów danego pacjenta - od chronicznego zmęczenia poczynając, na bezpłodności i zaburzeniach psychicznych kończąc - jestem pewna, że istnieją tylko dwie przyczyny chorób: obecność pasożytów lub skażeń. Nigdy nie stwierdziłam, żeby głównym czynnikiem był brak ruchu, braki witaminowe, poziom hormonów, czy cokolwiek innego. Recepta na dobre zdrowie wydaje się oczywista:

Problem Najprostsza kuracja

Pasożyty Likwidacja elektroniczna i ziołowa

Skażenie Unikanie zanieczyszczeń

Poszukiwanie zdrowia to wielka misja. Uzbrojeni z jednej strony w optymizm, z drugiej zaś w zdecydowanie, również i Ty możesz zdziałać cuda, które stały się udziałem moich pacjentów z opisanych przypadków.

Kolejna dobra wiadomość - nie jest to wielki wydatek. Koszt usunięcia obu problemów i wyleczenia może wynieść od kilkuset do kilku tysięcy złotych.

Zostań lekarzem - detektywem

Gdy wyleczysz już swoje choroby, naucz tego rodzinę i przyjaciół. Członkowie rodzin są spokrewnieni, mają więc podobne problemy - to powinno ułatwić zadanie. Załóż notes, który stanie się częścią rodzinnego archiwum, podobnie jak album ze zdjęciami. Jeżeli ciotka, ojciec i brat mieli cukrzycę tak jak i ty, a następnie wszyscy zostali wyleczeni po zastosowaniu nowej koncepcji i technologii, czyż nie warto utrwalić tego w historii rodziny?

Podobne problemy zdrowotne w rodzinie mogą wynikać nie tylko ze wspólnych genów, ale także z dzielenia domu, stołu, supermarketu czy dentystry!

Wiele problemów zdrowotnych uważanych za dziedziczne nie musi takimi być. Możesz wyleczyć się z barwnikowego zwyrodnienia siatkówki czy dystrofii mięśniowej i przełamać rodzinną wiarę w genetycz-

ne podłoże tych chorób. Daj bliskim nadzieję ukazując im prawdziwą przyczynę schorzenia. Szanuj sprawne geny, które odpowiadają za strukturę i kolor włosów, a nie ich wypadanie; które decydują o kolorze oczu, a nie o wadach wzroku. Dzięki genom posiadasz pozytywne cechy przodków. Wszelkie defekty spowodowane są pasożytami i zanieczyszczeniem środowiska.

Usunięcie pasożytów i zanieczyszczeń jest jednak tylko pierwszym krokiem. Wprawdzie jest to krok ratujący życie, ale utrzymanie dobrego stanu zdrowia wymaga czegoś więcej - zmuśnego poszukiwania źródeł inwazji. Musisz dowiedzieć się, skąd pochodzą intruzi, dlaczego jest ich tak wielu i dlaczego zaatakowali właśnie ciebie.

Możesz czytać w historii zanieczyszczenia swojego organizmu jak w książce. Przypatrz się bliżej, a zobaczysz całą gamę mikroskopijnych najeźdźców, trzymanyh w ryzach przez dzielny system odpornościowy - białe ciała krwi. Zauważ, że walczą one nie tylko z armią wirusów, bakterii i pasożytów, lecz także z nieodpowiednią dietą i stylem życia!

Na widok ciężkiej pracy małych komórek obronnych serce ci zmięknie i postanowisz nigdy więcej nie dopuścić do "karmienia" ich arsenem, rtęcią i ołowiem, nigdy więcej nie dostarczać im kobaltu, azbestu i freonu.

Mądry organizm - twój organizm - ten sam, który słyszał twoje trzy życzenia, odwdzięczy ci się tak, że nie tylko trzy, ale trzydzieści pragnień spełni się, nawet jeśli teraz wydają ci się równie niemożliwe do zrealizowania jak wspinaczka na Mount Everest.

- Możesz pozbyć się drożdżycy.
- Możesz powstrzymać wypadanie włosów - mogą nawet zacząć odrastać.
- Może pojawić się szansa zajścia w ciążę - kiedy już stracisz nadzieję.
- Możesz usunąć permanentne zmęczenie.
- Możesz zlikwidować bezsenność.
- Kurzajki mogą zniknąć.
- Może poprawić ci się wzrok i słuch.
- Możesz poskromić nadmierny apetyt.

Zdrowie nie oznacza jedynie wolności od choroby. Zdrowie to dobre samopoczucie, radość istnienia, wdzięczność za każdy dzień życia. To napawanie się widokiem nieba i przyrody, poczucie pewności siebie i udział w życiu społecznym. Zdrowie to również pamięć beztrudnych chwil z dzieciństwa i wiara, że się je jeszcze będzie przeżywało.

2 Odkrycie

Co utwierdza mnie w przekonaniu, iż jestem w stanie wykryć w ludzkim ciele substancje, których obecności badanie krwi nie może stwierdzić? Jaka nowa technologia umożliwia to? Dlaczego testowanie elektroniczne ma w wielu przypadkach przewagę nad metodami chemicznymi? Na czym opierają się moje założenia na temat zabijania pasożytów za pomocą elektroniki?

W 1988 r. odkryłam nowy - elektroniczny - sposób wglądu w narządy ciała. Potrafimy już "zajrzeć" w głąb organu za pomocą ultrasonografu, promieni Roentgena, tomografu komputerowego lub rezonatora magnetycznego. Techniki te umożliwiają uzyskanie obrazu narządu w celach diagnostycznych, bez konieczności fizycznej penetracji organizmu. Moja metoda pozwala przeprowadzić test na obecność wirusów, bakterii, grzybów, pasożytów i toksyn, a w dodatku jest prosta, tania, szybka, i nie do obalenia. Prąd elektryczny potrafi zdziałać wiele magicznych rzeczy; teraz można do nich dodać jeszcze wykrywanie substancji w żywym organizmie.

Mój pomysł wykorzystuje zasady radioelektroniki.

Jeżeli bardzo dokładnie dobierze się odpowiednie wartości pojemności i indukcyjności obwodu elektrycznego tak, aby jego częstotliwość rezonansowa była równa częstotliwości wysyłanej z dowolnego źródła, to obwód zacznie oscylować (wzbudzą się w nim drgania o określonej częstotliwości - przyp. red:). Oznacza to, że pojawi się dodatnie sprzężenie zwrotne w obwodzie wzmacniającym. Efekt ten można usłyszeć: jest podobny do nieprzyjemnego pisku wywołanego przez sprzężenie mikrofonu z głośnikami.

Używany przeze mnie zewnętrzny obwód elektryczny nazywa się fachowo generatorem akustycznym

i łatwo jest go zbudować lub kupić. Ciało emituje pewne częstotliwości. Kiedy obwód generatora sprzęgnie się z ciałem i da się usłyszeć rezonans, to znaczy że udało się wykryć zbieżność! Coś w ciele "rezonuje" z obwodem na płytce testowej. Umieściwszy na niej laboratoryjną próbkę (np. wirusa), możemy na podstawie tego, co usłyszymy określić, czy wirus ten znajduje się w naszym organizmie. Przychodzi to szczególnie łatwo radioelektronikom lub muzykom. Inni będą musieli wykazać nieco cierpliwości i poświęcić. Szczegóły podane są w rozdziale Bioelektronika.

h Nie trzeba być ekspertem w czymkolwiek, aby nauczyć się elektronicznej metody wykrywania pasożytów i polutantów, jednak dobry słuch w dużej mierze w tym pomaga.

W roku 1988 nauczyłam się elektronicznie identyfikować obiekty z zamkniętymi oczami w ciągu kilku minut, umieszczając je na skórze. Byłam w stanie rozpoznać próbki bez użycia zmysłu smaku. Sposób ten sprawdzał się w odniesieniu do obiektów znajdujących się na skórze i języku. Czy byłby też niezawodny w odniesieniu do organów wewnętrznych?

Przedemną otworzyło się szerokie pole działalności badawczej. Chciałam dowiedzieć się, co powodowało szum w uszach, co było przyczyną bólu oczu, niestrawności żołądka i tysiąca innych rzeczy. Jednak pomimo że byłam podekscytowana dokonaniem właśnie odkryciem, wciąż powracało uporczywe pytanie. Jak to możliwe, aby przez mój obwód przebiegały prądy o niezwykle wysokiej częstotliwości, częstotliwości radiowej, pomimo braku jakiegokolwiek źródła energii? Generator, którym dysponowałam, wytwarzał drgania rzędu 1000 Hz (herców, czyli drgań w ciągu sekundy), częstotliwości radiowe natomiast liczy się w setkach tysięcy Hz. Co więcej, zjawisko to występowało również w przypadku użycia staromodnego dermatronu, który wytwarza tylko prąd stały, a więc nie ma żadnych częstotliwości!

Energia wysokiej częstotliwości musiała jednak gdzieś powstawać. We mnie? Śmiechu warte!

Istniał sposób, aby się przekonać. Skoro moje własne ciało generowało energię wysokiej częstotliwości, można ją było wytłumić, odprowadzając do uziemienia za pomocą kondensatora o odpowiedniej pojemności. To powinno przerwać wzbudzanie się drgań. Założenie okazało się prawdziwe - drgania ustały. Jednak cały czas dzwoniły mi w uszach moje własne słowa: "śmiechu warte". Przeprowadziłam więc inną próbę. Jeśli rzeczywiście przez mój obwód przebiegały częstotliwości radiowe, to powinno być możliwe zablokowanie ich jakąkolwiek cewką. Spróbowałam i udało się. Pomyślałam o trzecim teście: jeśli naprawdę miałam do czynienia ze zjawiskiem rezonansu, to podłączając pojemność do obwodu, powinienam rezonans ten zlikwidować. Następnie, po dodaniu indukcyjności, rezonans powinien pojawić się ponownie. Układ zachował się dokładnie w przewidziany sposób. Sporządziłam wykresy obrazujące związek pomiędzy pojemnością i indukcyjnością. Powtarzały się one w całym zakresie.

Dermatron został wynaleziony kilkadziesiąt lat temu i stał się znany dzięki Dr Vollowi. Oficjalna medycyna nie uznała tego urządzenia.

Dlaczego w takim razie nie mogłam zaobserwować tych sygnałów na oscyloskopie? Prawdopodobnie dlatego, że były to sygnały energii o wysokiej częstotliwości, a nie częstotliwości sygnałów o wysokiej energii - a ja nie wiedziałam, jak wzmocnić te sygnały powyżej poziomu zakłóceń. Nie byłam do końca przekonana o słuszności tego rozumowania, ale cała sprawa była zbyt frapująca, aby ją porzucić.

Postanowiłam wykonać jeszcze jeden test. Jeśli faktycznie nadawałam fale radiowe wychwytywane przez obwód, powinno być możliwe nałożenie na nie fal z zewnętrznego źródła. Nastawiłam więc sygnał z mojego generatora częstotliwości, najpierw na 1000 Hz. Rezonansu nie było, nastąpiła interferencja. Czy to znaczyło, że moje ciało nie nadawało na 1000 Hz? A może mój tysiąc hercowy sygnał dostroił się i zniknął? Zaczęłam zwiększać stopniowo częstotliwość od 1000 do 10 000, do 100 000 i w końcu do 1 000 000 Hz. Rezonans nie pojawił się w tym zakresie i trudno było wyciągnąć jakiegokolwiek wnioski. Test miał miejsce w niedzielne popołudnie i czas było kończyć. Ostatni rzut oka na generator przypomniat mi, że jego zakres wynosi 2 000 000 Hz, a doszłam przecież dopiero do 1 000 000. Jeszcze jedna próba nie zajęłaby wiele czasu. Nastawiłam generator na 1 800 000 Hz i pojawił się pisk rezonansu! Czyżbym coś usłyszała? Powtarzałam ciągle zabieg. Żadnych interferencji. Dlaczego rezonans pojawił się teraz, a nie wcześniej? Czyżbym dotarła do pasma częstotliwości (zakresu nadawania) własnego ciała i dlatego interferencja znikła?

Określiłam najniższą częstotliwość dostrojenia - 1 562 000 Hz. Wszystkie częstotliwości, które sprawdziłam (około 2000) powyżej tego dolnego pułapu (do 2 MHz, bo taki był najwyższy zakres mojego ge-

neratora), również rezonowały.

Rok później zakupiłam lepszy generator, aby znaleźć górną granicę częstotliwości pasma swojego nadawania. Rezonans występował w przedziale od 1 562 000 do 9 457 000 Hz.

h Wydaje się więc oczywiste, że ciało ludzkie wysyła sygnały elektryczne podobnie jak stacja radiowa, z tym że jest to szeroki zakres częstotliwości przy bardzo niskich wartościach napięcia. Dlatego sygnały te nie zostały do tej pory wykryte i zmierzone.

Wszystko ma swoją indywidualną częstotliwość

Rok 1989 był dość burzliwy. Postanowiłam określić pasmo radiowe dla zwierząt takich jak pchły, chrząszcze, muchy czy mrówki. Odpowiadało ono zakresowi pomiędzy 1 a 1,5 MHz; karaluchy reprezentowały najwyższe częstotliwości wśród zbadanych przeze mnie owadów.

Prawdziwą konsternację przyniosło spostrzeżenie, iż martwy owad również miał swoje pasmo emisji - co prawda dużo węższe i przesunięte w stronę górnego krańca zakresu odpowiadającego żywemu osobnikowi, ale jednak obecne. Zatem zjawisko nie było wyłącznie domeną świata ożywionego.

Skoro martwa materia wykazywała rezonans pasmowy, to być może dałoby się użyć spreparowanych próbek mikroskopowych i zakończyć moje wycieczki do ogródka i telefony do stacji weterynaryjnych. Wniosek ten zrewolucjonizował moje działania. Pierwszym preparatem własnoręcznie sporządzonym przeze mnie była próbka ludzkiej przywry jelitowej, dużego pasożyta obecnego w wątrobie (a nie w jelitach) wszystkich cierpiących na raka, z którymi miałam do czynienia. Częstotliwość dojrzałego (martwego) osobnika oscylowała wokół 434 000 Hz. Płytki preparatów z pasożytem w pozostałych stadiach rozwoju rezonowały ze zbliżoną częstotliwością (432 000 Hz).

Materia nieożywiona nadal rezonowała! Można więc przebadac za pomocą nowej techniki wszystkie wirusy, bakterie, pasożyty, pleśnie, a nawet toksyny! Nagle przyszedł mi do głowy nowy pomysł: co stałoby się z dorosłym pasożytem, gdyby zarażona nim osoba poddała się działaniu generatora wysyłającego sygnał o częstotliwości 434 000 Hz?

Jeszcze w tym samym tygodniu przeprowadziłam test na sobie - nie z motylicą, lecz z bakterią salmonella, glistą i wirusem opryszczki, których byłam stałym nosicielem. Po trzyminutowym zabiegu przebadałam się i stwierdziłam ich brak w swoich organach! Nie było emisji na ich częstotliwościach. Powtórzałam test na okrągło z tym samym rezultatem. Czyżby rzeczywiście znikły? A może po prostu ukryły się i nie mogłam ich wykryć? Jednakże objawy również szybko ustąpiły - chorobliwe świerzbienie opryszczki ustało. To wszystko stawało się zbyt proste i niewiarygodne zarazem. Czy było bezpieczne?

W ciągu trzech tygodni uzyskałam rzetelne dane na temat wymaganego poziomu napięcia prądu wymaganego do kuracji. Wynosiło ono 5 V przez trzy minuty na określonej częstotliwości. Nie mało nic wspólnego z użyciem prądu z domowej instalacji elektrycznej, który niechybnie zabiłby pacjenta razem z pasożytem.

Selektywne porażenie

Możliwe jest, aby cała rodzina pozbyła się pasożyta w ciągu 20 minut (po trzy minuty dla sześciu różnych częstotliwości). Przypadki chorych na nowotwór pokazały, że usuwając pasożyta z organizmu, da się jednocześnie usunąć charakterystyczny dla raka znacznik w postaci ortofosfotyrozyny. Pacjenci zarażeni wirusem HIV, których przypadki zostały uznane za nieuleczalne, również pozbyli się wirusa w ciągu kilku godzin. Większość pacjentów z dokuczliwym bólem, u których udało mi się zidentyfikować pasożyta lub bakterię i dobrać odpowiednią częstotliwość, odczuła natychmiastową ulgę. Można to przyjąć za dowód na to, że żywe organizmy dysponują pewnym rodzajem energii o wysokim zakresie częstotliwości.

Co właściwie działo się z drobnoustrojami? Skoro mogłam uśmiercić coś tak dużego jak glista czy przywra jelitowa, to równie dobrze możliwe było zabicie czegoś większego - pchły lub dżdżownicy, czegoś, co można zobaczyć. Dziesięć minut na częstotliwości bliskiej górnej granicy nadawania wydawało się wprowadzać drobnoustroje w stan uśpienia, lecz ich nie uśmiercało. Po tym zabiegu zaczęłam sprawdzać ich indywidualne pasma częstotliwości. Dżdżownice traciły dużą część pasma po obu krań-

cach; pchły okazały się bardziej odporne - traciły niewiele zakresu, ale za to nie odzyskiwały go nawet po upływie tygodni.

Czy traktowanie ludzkiego organizmu częstotliwościami radiowymi **w zakresie charakterystycznym dla człowieka** stanowiłoby zagrożenie? Prawdopodobnie tak, jeśli napięcie prądu byłoby wystarczająco wysokie. Eksperymenty w tym kierunku nie są jednak konieczne, ponieważ interesujące nas zakresy częstotliwości pasożytów i człowieka nie pokrywają się ze sobą, a nawet są od siebie oddalone.

Tak powstała moja elektroniczna metoda zwalczania chorób. Wystarczy określić częstotliwość rezonansową bakterii, wirusa lub pasożyta korzystając z preparatu albo próbki martwego osobnika, następnie potraktować żywe drobnoustroje obecne w organizmie odpowiednią częstotliwością, aby po kilku minutach przestały emitować własne sygnały. Uszkodzone lub uśmiercone, zostaną usunięte przez białka krwi.

Jest to dość niepokojące odkrycie. Ministerstwo obrony mogłoby wykorzystać je w celu skonstruowania urządzeń wytwarzających wysokie napięcie do eliminowania wroga. Moim zamiarem jest jednak niesienie ulgi w cierpieniu. Poza tym, taka śmiertcionośna broń musiałaby dysponować napięciem pioruna (rzędu milionów woltów), aby razić ludzi na odległość. Prawdopodobnie sposobem na ochronę przed zabójczymi częstotliwościami byłaby osłona w postaci cewki dławika (uzwojenia induktora), który wyłtumiłby sygnały częstotliwości radiowej. Zwierzęta, które wykorzystywałam do eksperymentów, umierały powolną śmiercią bez szansy wyzdrowienia, dlatego nie można dopuścić, aby urządzenie to zostało w ten sam sposób użyte na ludziach. Społeczeństwu jednakże należy się informacja, że można bezpiecznie pozbyć się infekcji i wyleczyć z chronicznych dolegliwości. Czynniki inwazyjne zaczęły dynamicznie wzrastać z powodu obniżenia odporności populacji w ostatnich dziesięcioleciach. Prawdopodobnie odnosi się to do wszystkich gatunków na naszej planecie. Zanieczyszczenie całej biosfery nieustannie zwiększa się, a wraz z nim perspektywa cierpienia na zespół nabytego upośledzenia odporności (AIDS) dla nas wszystkich.

Należy pamiętać, że głównym celem nie jest eliminacja atakujących nas drobnoustrojów, lecz odzyskanie zdrowia i odporności.

Przyczyną chorób są nie tylko pasożyty, ale także zanieczyszczenie środowiska. Wybiórcza elektroterapia rzadko prowadzi do zupełnego wyzdrowienia, ponieważ chorzy zawsze mają określone nawyki, które także należy skorygować. Jak to uczynić? Zamiast nabywać coraz bardziej złożoną, przetwarzaną żywność i produkty konsumpcyjne, trzeba zwrócić się w stronę prostoty. Uproszczenie nawyków żywieniowych i naturalny styl życia są warunkami naszego przetrwania. Czy Ralph Waldo Emerson przewidział to mówiąc: "Być prostym - znaczy być wielkim"? A może codzienna elektroterapia przeciw pasożytom i zarazkom stanie się jeszcze jedną metodą, która uzdrowi nas tylko na tyle, abyśmy mogli dalej prowadzić szkodliwy tryb życia?

Bioradiacja

Wiemy już, że każda żywa istota zaznacza swoją obecność wysyłaniem sygnałów - podobnie jak stacja radiowa, słońce lub gwiazdy. Zjawisko to nazwałam bioradiacją.

Możliwe, że jest to ta sama energia, którą azjatycka medycyna określa mianem *chi*. Może jest to energia biegnąca wzdłuż meridianów (2 Kanały energetyczne ciała ;przyp. red.), odkryta wieki temu przez azjatyckich lekarzy. Może chodzi o energię, którą potrafią ujarzmić duchowi uzdrawiacze i mistrzowie religijni, a może o jej formę postrzeganą przez medium, formę, która wywołuje zjawiska okultystyczne. A może też nie ma ona nic wspólnego z żadną z wymienionych energii.

Co ciekawe, zwykli ludzie odkryli taką energię znacznie wcześniej niż świat nauki. Osoby korzystające z kinezjoterapii, wahadełka, różdżkarstwa i wielu innych form "tajemniczej energii", bez wątpienia opanowały część wiedzy na temat bioradiacji. Jej odkrycie zawdzięczamy inteligencji i otwartości umysłu prostych ludzi, pomimo że stoją oni w opozycji do współczesnych naukowców.

Ponad sto lat temu europejscy naukowcy zaproponowali koncepcję istnienia "siły życiowej" zwanej *elan vital*. Zostali wyklęci przez ówczesne koła naukowe i stracili posady. Młodych naukowców (łącznie ze mną) systematycznie uczono odrzucać takie idee. Co prawda, mówiono nam również, że rzetelny badacz nie kieruje się emocjami, nie lekceważy nowych koncepcji, posiada całkowicie otwarty umysł i nie

neguje żadnego poglądu, nim nie wykaże jego mylności. Młodość lat studenckich łatwo poddaje się wszelkim uprzedzeniom, a potrzeba akceptacji jest tak wielka, że trzeba podejmować szczególnie wysiłki, by nauczyć się neutralności, bądź przynajmniej odróżniania emocji od faktów. Gdzie się podziały moje podstawowe zasady? Istotnie, inspirowało mnie "poszukiwanie prawdy", lecz niechybnie zostałam sprowadzona na drogę "poszukiwania akceptacji". Nie znam natury bioradiacji, tylko jej częstotliwość, która została określona i wychwycona w sposób umożliwiający pomiary. Jej zakres (1 520 000-9 460 000 Hz) leży w paśmie emisji nadajników radiowych (Stacje AM nadają na częstotliwościach od 540 000 do 1 600 000 Hz (nieznacznie nachodzą na dolną granicę ludzkiego pasma). Zakres FM obejmuje pasmo od 88 do 108 MHz i leży poza zakresem pasma ludzkiego.

Każdy, kto zajmował się częstotliwościami radiowymi, zna ich zadziwiające zachowanie: nie potrzebują zamkniętego obwodu, aby się przemieszczać. Obiekty i ciała potrafią je "wytapać" spoza obwodu. Tak niezwykle właściwości są efektem indukcyjnych i pojemnościowych cech obiektów, włączając w to nas samych.

Zappowanie drobnoustrojów

Terminem *zappowanie* (zap - z ang. slang. "zaatakować, zabić, zniszczyć" -przyp. red.) określam poddawanie zarazków działaniu prądu elektrycznego o określonej częstotliwości. Do tego zabiegu wykorzystywałam przez lata fabryczny generator.

Najpierw sporządziłam listę częstotliwości dla większości bakterii i wirusów w swojej kolekcji. Następnie testowałam pacjenta na ich obecność w nadziei, że nie był zainfekowany szczepem, którego próbki nie miałam. Nawet u osób ze zwykłym katarem stwierdziłam kilkanaście odmian (nie tylko adenowirusy). Kolejną czynnością było dostrojenie generatora do kilkunastu częstotliwości-po 3 minuty dla każdej. Cały proces obejmujący testowanie i zabieg zajmował około 2 godzin. W wielu przypadkach następowała natychmiastowa, ale często tylko doraźna poprawa. Na tym etapie nie wiedziałam jednak, że wirus mógł zainfekować większego pasożyta, takiego jak obleniec. Do chwili zlikwidowania robaka razem z wirusem infekcja pojawiała się ponownie.

W 1993 r. mój syn Geoffrey przyłączył się do moich badań i razem spróbaliśmy innego podejścia. Zaprojektował i zaprogramował komputerowo sterowany generator, który automatycznie pokrywał wszystkie częstotliwości wysyłane przez robaki, wirusy i bakterie w paśmie od 290 000 do 470 000 Hz. Wystarczyły 3 minuty na każde 1000 Hz pasma. Przynosiło to lepsze efekty, lecz wymagało poświęcenia 10 godzin na poddanie się zabiegowi zappowania.

Rezultaty ciągle nie były zadowalające. Można było złagodzić objawy artretyzmu, przeziębienia, bólu gałek ocznych, lecz nie uzyskiwało się całkowitej poprawy z dnia na dzień. Po miesiącach zaobserwowałam, że mikroorganizmy promieniowały również w zakresie 170 000-690 000 Hz.

Wyglądało na to, że mój wykaz próbek był niekompletny. Pokrycie szerszego zakresu pasma, przy poświęceniu 3 minut na każde 1000 Hz, zajęłoby 26 godzin. Gra była warta świeczki, jeśli metoda skutkowałaby, ale na tym etapie zappowanie nie dawało 100% efektywności z powodów, które dopiero miały zostać wyjaśnione.

W roku 1994 syn zbudował podręczny, precyzyjny generator częstotliwości z zasilaniem baterijnym, aby przy niskich kosztach inwestycji dać każdemu możliwość zlikwidowania np. przywry jelitowej na 434 000 Hz. Kiedy przetestowałam urządzenie na jednej z własnych bakterii, okazało się że trzy inne szczepy promieniujące na zupełnie innych częstotliwościach również wyginęły! Nigdy wcześniej nie zaobserwowałam takiej sytuacji. Gdy dokonałam testu na innych pacjentach, wszystkie szczepy bakterii udało się usunąć, mimo że były ich dziesiątki!

Dalsze badania dowiodły, że efekt nie polegał na wyjątkowej konstrukcji przyrządu, ani też na szczególnym kształcie generowanych sygnałów. Powodem było zasilanie bateryjne!

h Każdy sygnał przesunięty dodatnio, niesymetrycznie względem polaryzacji zasilania, zabija wszystkie bakterie, wirusy i pasożyty jednocześnie. Warunkiem jest dobranie odpowiedniego napięcia (5-10 woltów), czasu trwania (7 minut) i częstotliwości (10-500 000 Hz).

Przed tym odkryciem ustawiałam sygnał wyjściowy fabrycznego generatora symetrycznie, aby oscylował między plusem a minusem zasilania. Teraz spróbowałam ustawić oscylacje sygnału między plu-

sem a zerem (przesunięcie w stronę plusa sygnał niesymetryczny względem zasilania). Dało to ten sam efekt, jak generator na baterie zmontowany przez mojego syna.

h Najlepszym sposobem na szybkie pozbycie się zarazków jest generowanie częstotliwości o niesymetrycznej, dodatniej polaryzacji, ale jednorazowy zabieg nie wystarczy.

Trzy zabiegi pozwalają pozbyć się wszystkich intruzów. Dlaczego trzy? Pierwszy zapping zabija wirusy, bakterie i pasożyty, ale po kilku minutach pojawiają się inne. Wnioskuje, że zostają uwolnione z martwych robaków, które wcześniej zainfekowały. Drugi zapping niszczy uwolnione wirusy i bakterie, lecz wkrótce część wirusów mnoży się ponownie. Widocznie musiały zarazić resztę pozostałych bakterii. Po trzecim zappingu nigdy nie znajduję wirusów, bakterii ani pasożytów - nawet po kilku godzinach.

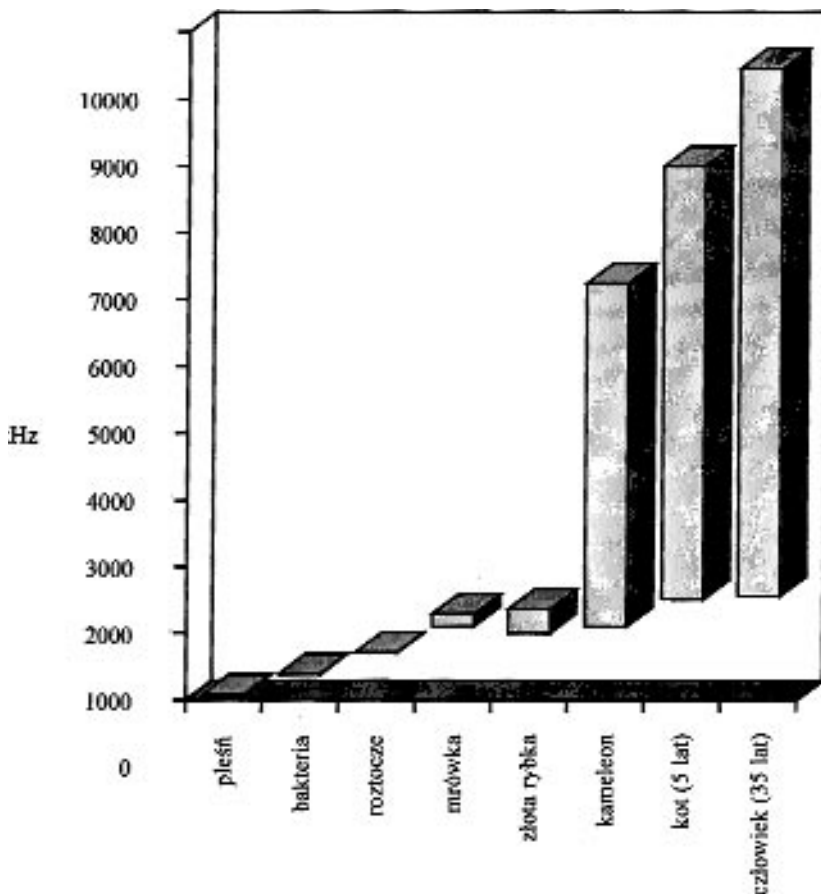
Dlaczego wirus rezydujący wewnątrz robaka nie ginie podczas pierwszego zabiegu? Prawdopodobnie dlatego, że prądy wysokiej częstotliwości wędrują po powierzchni ciał (jest to tzw. efekt naskórkowy - przyp. red.) - ciało pasożyta ekranowało jego wnętrze. Oto dlaczego długie godziny pracy z generatorem dawały tylko częściową i doraźną poprawę - zabieg był wykonywany raz, a nie trzy razy. To wyjaśnia również, dlaczego jednokrotna sesja z generatorem lub zapperem często wywołuje objawy przeziębienia!

h Zapping nie działa na organizmy osłonięte, które mogą się znajdować na przykład w żołądku lub jelitach. Prąd biegnie po ścianie żołądka lub jelit nie penetrując ich wnętrza.

Zapping nie jest więc doskonałym rozwiązaniem, jednak może przynieść poważną ulgę, wartą tego, aby kupić lub skonstruować odpowiednie urządzenie - czyli zapper. Części kosztują około 100 złotych (25\$); schemat zamieszczony został w następnym rozdziale.

Widmo bioradiacji

Cała materia żywa emituje charakterystyczne zakresy (pasma) częstotliwości. Ogólnie - im prymitywniejszy organizm, tym węższe jest jego pasmo emisji. Organizmy wyższe cechuje szersze pasmo przy większych częstotliwościach.



Ryc. 1 Wybrane zakresy częstotliwości niektórych zwierząt oraz człowieka.

Zakres pasma człowieka zawiera się między 1520 kHz a 9460 kHz, dla patogenów (pleśni, wirusów, bakterii, robaków, roztoczy) - między 77 a 900 kHz. Na szczęście, możemy przeprowadzać elektroterapię na niższych pasmach bez szkodliwego wpływu na organizm ludzki.

Zaaplikowanie zmiennego napięcia elektrycznego o częstotliwości w zakresie pasma danego organizmu uszkadza jego strukturę. Małe organizmy z wąskim pasmem można łatwo wyeliminować (3 minuty napięciem 5 woltów). Sygnał przesunięty dodatkowo, niesymetrycznie względem polaryzacji zasilania zabija całą gamę drobnoustrojów (wirusów, zarazków, pasożytów) w przeciągu 7 minut.

3 Budowa zappera

Możliwość pozbycia się bakterii oraz innych intruzów za pomocą prądu elektrycznego staje się realna przy założeniu, że przeprowadzisz trzy siedmiominutowe sesje. Nie trzeba wybierać poszczególnych częstotliwości lub przestraszać pasma co jeden kiloherc za każdym razem. Nie ważne, jaką częstotliwość się ustawi (w granicach rozsądku) -w ciągu 7 minut wyginą wszystkie drobnoustroje: motylce, obleńce, roztocze, bakterie, wirusy i grzyby, nawet przy napięciu 5 woltów. Jak to działa?

Przypuszczam, że plusowe napięcie, przyłożone w jakimkolwiek punkcie ciała, wpływa na obiekty o ujemnym ładunku - na przykład bakterie. Zapewne napięcie baterii przyciąga je, odsuwając z miejsca lokacji w wejściach komórkowych (zwanym kanałami konduktancji). Wejścia te mogą być również naładowane ujemnie. Czy napięcie działa na komórkę tak, że pozbywa się ona przyczepionej bakterii? Jak zachowuje się dodatnie napięcie, gdy zabija tak dużego pasożyta jak przywrę? Pytania te pozostaną na razie bez odpowiedzi.

Inną fascynującą możliwość daje fakt, że dodatni, zmienny potencjał zaburza przepływ elektronów w pewnych kluczowych cyklach metabolicznych albo też usztywnia cząstki ATP (adenorynotrójfosforanu), blokując jej podział. Rozważane tu kwestie biologiczne mogłyby zostać wyjaśnione poprzez laboratoryjne zbadanie wpływu częstotliwości o dodatnim potencjale na drobnoustroje chorobotwórcze.

Najważniejszą kwestią jest upewnienie się, czy zabieg taki nie ma szkodliwego oddziaływania na organizm ludzki. Nie zaobserwowałam żadnego wpływu na ciśnienie krwi, przytomność umysłu, temperaturę ciała. Zabiegi nigdy nie powodowały bólu, a wręcz przeciwnie - ból często ustawał. Nie dowodzi to jednak całkowitego bezpieczeństwa - nawet mimo faktu, że napięcie pochodzi z małej, niegroźnej 9-woltowej baterijki. Należy dokładnie zbadać w tych warunkach procesy podziału czerwonych ciałek, agregacji płytek krwi i inne funkcje biologiczne, które powiązane są z powierzchniowymi ładunkami elektrycznymi błon komórkowych. Tymczasem mamy wymierne korzyści z elektroterapii, a wymagany krótki czas ekspozycji zapewnia nam bezpieczeństwo. Wirusy i bakterie znikają w 3 minuty, pasożyty (tasiemce, obleńce, motylce) w 5, a roztocza w 7 minut. Nie ma potrzeby przekraczania tych czasów, chociaż nie zaobserwowano szkodliwego działania przy dłuższych sesjach.

Po pierwszym 7-minutowym zabiegu wymagana jest przerwa, trwająca od 20 do 30 minut. W tym czasie bakterie i wirusy uwalniają się z ginących robaków i atakują cały organizm.

Ponowna 7-minutowa sesja ma na celu usunięcie nowo wypuszczonych intruzów; jeśli się ją pominię, może wystąpić katar, ból gardła lub inne objawy infekcji. I znowu - z ginących bakterii uwalniają się kolejne wirusy, które są eliminowane podczas trzeciej sesji.

h Kobiety w ciąży oraz osoby z rozrusznikiem serca nie powinny poddawać się zappingowi.

Nie przeanalizowano jeszcze możliwości pojawienia się niepożądanych skutków w tych sytuacjach. Nie przeprowadzaj eksperymentów na sobie. Poddano już zabiegowi elektroterapii ośmiomiesięczne niemowlęta i nie wykazano zauważalnych negatywnych efektów zappingu. W podobnych przypadkach należy rozważyć potencjalne korzyści wobec nieznanego ryzyka.

Prąd zappera nie wnika głęboko w gałkę oczną, wewnątrz lub zawartość jelit. Nie sięga w głąb kamieni żółciowych czy komórek, zainfekowanych wirusem opryszczki (Herpes) lub drożdżakiem (Candida), ale poddawanie się zabiegowi zappingu 3 razy dziennie przez tydzień lub dłużej może zmniejszyć liczebność tych populacji, niekiedy nawet do zera.

Eliminacja uwolnionych zarazków

Kamienie żółciowe mogą doskonale chronić pasożyty przed działaniem zappingu, jednak zapobiec temu może oczyszczenie wątroby.

Mimo że wnętrze jelit zazwyczaj nie poddaje się działaniu prądów o wysokiej częstotliwości, co jest przyczyną przetrwania bakterii jelitowych z rodzaju pałeczki okrężnicy (*Escherichia coli*), *Shigella* i stadiów rozwojowych robaków, czasami udaje się je prawie całkowicie usunąć zapperem. Rezultatem jest znaczące nasilenie ruchów jelitowych. Pozostałą resztę bakterii i pasożytów należy zniszczyć jedną dawką (2 łyżki stołowe) nalewki z łupiny orzecha czarnego.

Wspomniane metody nie pozwalają odróżnić bakterii pożytecznych od szkodliwych. Można jednak przyjąć, iż pożyteczne bakterie stają się szkodliwe, jeśli przedostaną się poza ścianę jelita. Tak więc, ofiarą zappingu padają w większości szkodliwe drobnoustroje. Ważne jest, że jelita zaczynają poprawnie pracować po kilku dniach, ponieważ eliminacja zarazków inwazyjnych przynosi korzyści pożytecznym bakteriom. Do wyrównania flory bakteryjnej jelit szczególnie zalecane są jogurt i maślanka domowego wyrobu (patrz *Receptury*). Stosowanie produktów kupionych nie jest zbyt rozsądne, ponieważ ryzykujemy powtórny rozwój pasożytów w momencie, kiedy kondycja organizmu powraca do normy. Skoro już zdecydujemy się zażyć bakterie *Acidophilus* do zasiedlenia flory jelitowej, dobrze jest przetestować się najpierw na pasożyty z rodzaju *Eurytrema*.

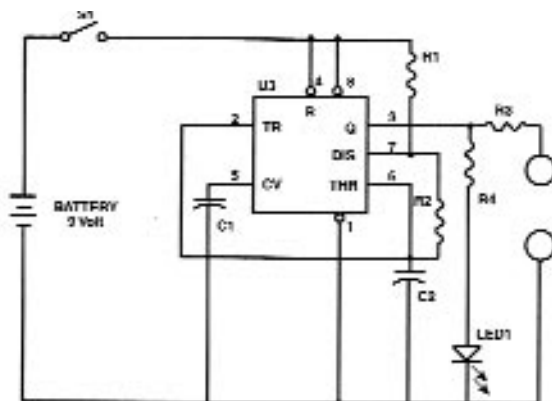
Nagłe wyeliminowanie z organizmu dużej ilości drobnoustrojów może wywołać uczucie wyczerpania, lecz nie powoduje istotnych efektów ubocznych. Uważam, że jest to zasługą drugiego i trzeciego zabiegu usuwających wirusy i bakterie, które w przeciwnym razie znalazłyby idealną pożywkę w martwej materii.

Do zbudowania zappera we własnym zakresie przydatne będą następujące elementy, dostępne, między innymi, w sklepach z częściami elektronicznymi:

- pudełko po butach
 - bateria 9-woltowa
 - zaciski baterijne
 - wyłącznik miniaturowy
 - opornik - 1 kS2
 - opornik - 3,9 kS2
 - dioda świecąca LED (czerwona)
 - kondensator 0,0047 pF (47 pF)
 - kondensator 0,01 pF (10 nF)
 - układ scalony serii 555 (timer)
 - podstawka pod układ scalony (8 końcówek)
 - miniaturowe zaciski "krokodyłki" z przewodami (6 sztuk)
 - miniaturowe zaciski testowe - tak zwane "dżampery" (4 sztuki)
 - 2 wkręty (śr. 4 mm), 4 nakrętki i 4 podkładki
 - 2 tulejki miedziane (śr. ok. 10 mm, dł. 6 cm)
- oraz: narzędzia: ostry nóż, igła, wąskie szczypce.

Wskazówki dla laików: nie zrażajcie się obcym słownictwem. Dioda świecąca to rodzaj miniaturowej żaróweczki, a zaciski krokodyłkowe to po prostu rodzaj klipsów. Jako narzędzie ząbkowany nóż kuchenny sprawdza się najlepiej, podobnie jak agrafka. Należy przećwiczyć posługiwanie się zaciskami testowymi - jeśli ich końcówki są w kształcie litery L, trzeba zgiąć je szczypcami w kształt U, żeby je lepiej uchwycić. Układy scalone i podstawki są bardzo delikatne, więc lepiej zakupić kilka sztuk na zapas.

R1	1 k Ω
R2	3,9 k Ω
R3	1 k Ω
R4	3,9 k Ω
C1	0,01 μ F
C2	0,0047 μ F
U3	MC1455
LED1	Czerwona
Pin1	Masa
Pin2	Zasilanie



Ryc. 2. Schemat budowy zappera.

Możesz zlecić zadanie znajomemu elektronikowi albo wykonać je samodzielnie korzystając z poniższych instrukcji. Opisany sposób nie wymaga użycia lutownicy.

Montaż zappera

1. Jako podstawa montażu elementów posłuży pokrywa pudełka po butach. Spód pudełka zostanie wykorzystany później. Przekłuj dwa otwory na brzegach pokrywy. uziemienia Powiększ je ołówkiem lub długopisem tak, śruba (masy) aby mogły przez nie przejść śruby. Wsuń śruby do połowy ich długości, żeby nakrętki wraz z podkładkami utrzymały je z obu stron. Dokręć nakrętki. Oznacz jedną śrubę po obu stronach pokrywy jako "masa" (minus zasilania).

2. Przekłuj dwa otwory na brzegach pokrywy. Powiększ je ołówkiem lub długopisem tak, aby mogły przez nie przejść śróbę. Wsuń śruby do połowy ich długości, żeby nakrętki wraz z podkładkami utrzymały je z obu stron. Dokręć nakrętki. Oznacz jedną śrubę po obu stronach pokrywy jako "masa" (minus zasilania).

3. Teraz kolej na włożenie układu (MC 1455) do podstawki. Nóżki (giny) układów scalonych są numerowane; określenie właściwej kolejności nóżek ułatwia znak w postaci wycięcia lub wyżłobienia na wierzchniej stronie układu - nóżka numer 1 jest po lewej stronie znaku. Jest to istotne, aby nie włożyć układu "do góry nogami", co może uszkodzić cenny komponent. Dla ułatwienia montażu, lepsze podstawki mają wytłoczone numery nóżek. Po dopasowaniu nóżek układu do otworów w podstawce, dociśnij delikatnie układ do podstawki, aż poczujesz zaskok.

4. Oznacz po kolei końcówki od 1 do 8 od góry do dołu po obu stronach kostki układu - nóżka 4 naprzeciw nóżki 5, nóżka nr 8 naprzeciw nóżki 1.

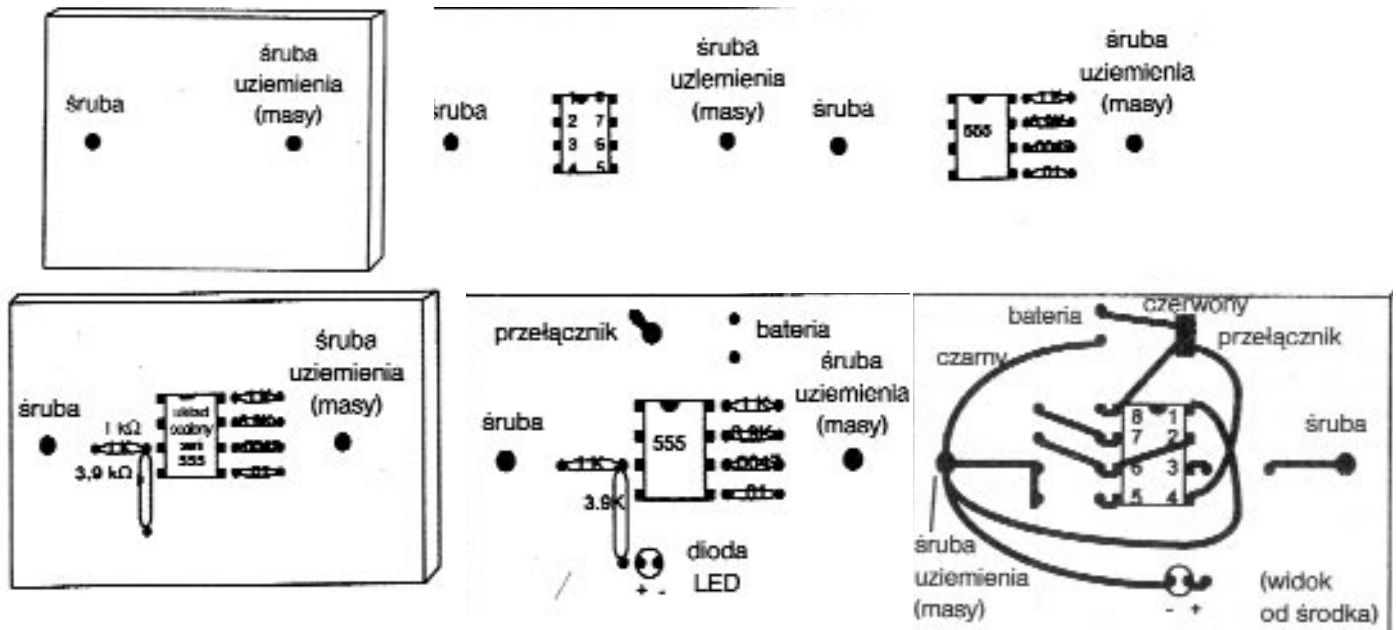
5. Przebij cztery pary otworów (o rozstawie ok. 1 cm) pod oporniki i kondensatory, bardzo blisko nóżek 5, 6, 7 i 8 - wyprowadzenia z jednej strony elementów mogą wchodzić w ten sam otwór odpowiednich nóżek układu scalonego. Najprościej jest skrócić ze sobą za pomocą szczypec końcówki elementów i nóżek układu, które się mają połączyć (od spodu).

Należy tak postąpić z kondensatorem 10 nF, 47 pF, opornikiem 3,9 k Ω i 1 k Ω , łącząc je odpowiednio z numerami 5, 6, 7 i 8 nóżek układu.

6. Przekłuj dwa otwory (rozstaw około 1.5 cm) w sąsiedztwie nóżki 3 dla drugiego opornika 1 k, w kierunku śruby uziemienia. To samo zrób z opornikiem 3.9 k w kierunku pionowym. Wszystkie trzy końcówki elementów (nóżka 3, 1k i 3.9k) mogą mieć wspólny otwór. Pozostałe wyprowadzenia należy odpowiednio oznaczyć.

7. Obok wolnego wyprowadzenia opornika 3,9 k Ω przebij dwa otwory dla diody LED (ich odległość od siebie zależy od wielkości diody). Zwróć uwagę, że diody mają wyprowadzenia plusa i minusa. Dłuższa końcówka jest anodą (plus). Włóż prawidłowo diodę (plus od strony otworu opornika), zagnij końcówki i oznacz je od spodu pokrywy.

8. U góry pokrywy wykonaj otwór na wyłącznik. W razie potrzeby powiększ średnicę, by jego wyprowadzenia przeszły swobodnie przez tekturę. Jeśli śruby mają nakrętki, odkręć je przed montażem, dopasuj otwór, i zamocuj wyłącznik nakrętkami.



9. Wykonaj dwa otwory na przewody biegnące z zacisków baterii i przenicuj je na wierzchnią stronę pokrywy; przymocuj baterię taśmą klejącą.

Jak to wszystko połączyć

Zrób dziurki w rogach pokrywy i natnij rogi w kierunku dziurek; przytrzymają one nadmiar przewodów po połączeniu zaciskami. Po wykonaniu połączeń, delikatnie odegnij nadmiar drutu.

1. Skręć ze sobą wolne końce obu kondensatorów (0,01 i 0,0047) i połącz je z śrubą uziemienia (masą) za pomocą zacisków motylkowych (jeśli to możliwe, lepiej te i następane połączenia wykonać lutownicą).

2. Zagnij połączone już ze sobą końcówki 2 i 6 w literę L i zaciśnij "motylkiem", drugi koniec przewodu zaciśnij na wolnym końcu opornika 3,9 kS2 (przy końcówce 7 układu scalonego).

3. Połącz za pomocą "motylka" końcówkę 7 układu z wolnym końcem opornika 1 k połączonego z końcówką 8.

4. Korzystając z zacisków miniaturowych, połącz końcówkę 8 z jednym biegunem wyłącznika, i końcówkę 4 z tym samym biegunem. Sprawdź pewność połączenia.

5. Połącz "motylkiem" wolny koniec drugiego opornika 1 k (przy końcówce 3) z plusową śrubą zasilania.

6. Owiń wolny koniec opornika 3,9 kS2a plusowego wyprowadzenia diody LED. Drugie wyprowadzenie połącz "motylkiem" z masą.

7. To samo zrób z końcówką 1 układu scalonego - podłącz ją do śruby masy.

8. Jeden koniec przewodu zaciśnij "motylkiem" od zewnątrz na jednej ze śrub. Drugi koniec przewodu połącz z uchwytem (rurką miedzianą). Drugi uchwyt połącz z drugą śrubą.

9. Połącz zaciskami minus baterii ze śrubą uziemienia (masy) czarnym przewodem.

10. Podłącz plus baterii do wolnej końcówki wyłącznika (czerwony przewód) za pomocą miniaturowego zacisku. Jeśli dioda się świeci, wyłącznik jest włączony - jeśli nie, pstryknij go i zobacz, czy dioda się zapali. Jeżeli dioda nie reaguje w obu pozycjach wyłącznika, jeszcze raz sprawdź dokładnie wszystkie połączenia i upewnij się, że bateria nie jest zużyta.

11. Załóż pokrywę na pudełko i zaciśnij gumkami, aby całość się trzymała razem.

Opcje dodatkowe:

Można zmierzyć częstotliwość zappera podłączając go (uchwyty testowe) do oscyloskopu lub miernika częstotliwości. Każdy warsztat elektroniczny dysponuje tymi urządzeniami. Wskazana częstotliwość powinna się zawierać między 20 a 40 kHz.

Można zmierzyć napięcie wyjściowe na oscyloskopie. Powinno wynosić ok. 8-9 woltów. **Uwaga: woltomierz odczyta napięcie nie większe niż 4-5 woltów.**

Można zmierzyć natężenie prądu biegnącego przez ciało w czasie zappingu. 4. Zmontowany zapper,

od zewnątrz progu. Potrzebny jest do tego oscyloskop i rezystor 1 k Ω . Jeden koniec rezystora połącz ze śrubą minusa zappera, drugi zaś z końcówką testową (uchwytem rurkowym). Rezystor nieznacznie zmniejszy wartość prądu. Drugi uchwyt łączy się ze śrubą plusa zasilania. Przewód uziemiający oscyloskopu połącz z jednym końcem opornika, a końcówkę sondy z drugim jego końcem. Włącz zapper i chwyć za końcówki. Oscyloskop wskaże napięcie ok. 3,5 wolta. Natężenie prądu wyliczysz dzieląc napięcie przez opór: 3,5 V podzielone przez 1 k Ω da nam 3,5 mA.

Obsługa zappera

1. Przed użyciem owiń końcówki zappera mokrym ręcznikiem papierowym. Uchwycić je pewnie i włączyć urządzenie.

2. Poddaj się zappowaniu na 7 minut, po czym puść końcówki, wyłącz zapper i odpocznij przez 20 minut. Następnie powtórz 7 minut zabiegu, 20 minut odpoczynku i zakończ sesję ostatnim 7-minutowym zabiegiem.

Wypróbowanie, czy zapper działa w czasie choroby, nie jest dobrym pomysłem, ponieważ symptomy mogą nie mieć nic wspólnego z pasożytami lub też można ulec ponownej infekcji w ciągu kilku godzin po zabiegu. Najlepszym testem wykonanego urządzenia jest zidentyfikowanie nabytych już pasożytów. Dopiero potem poddaj się zabiegowi. Po trzykrotnej sesji wszystkie pasożyty powinny zniknąć.

Prosty pulsator

Jeśli jesteś chory lub chcesz poddać się rzetelnemu zappingowi, zbuduj swój własny zapper. Jest jednak inny sposób na wykonanie prostego zappera, w przypadku gdy nie można pozwolić sobie na zbudowanie pierwszego wariantu.

Zwykła bateria jest źródłem dodatniego napięcia. To właśnie dodatnie napięcie, a nie korekta częstotliwość sprawia, że wiele pasożytów jest usuwanych jednocześnie. Chociaż zapper pracuje z częstotliwością ok. 30 kHz (30 tysięcy "zappów" na sekundę), nawet 5 Hz (pięć "zappów" w ciągu sekundy) - niewiele szybciej od kilku stuknięć dłonią, czyli tak szybko jak można stukać ręką w baterię - wystarczy do uzyskania zauważalnych efektów!

Podłącz się do obu biegunów baterii - plusa i minusa. Jeśli po prostu dotkniesz końcówek mokrymi palcami, nic się nie wydarzy, ponieważ oporność ciała na prąd wzrośnie i będzie przez nie przepływać coraz mniej prądu. Jeśli jednak zaczniesz pukać wilgotną dłonią w biegun dodatni wystarczająco szybko, w twoim ciele uaktywnią się naturalne kondensatory. Kondensator działa, kiedy jest na przemian ładowany i rozładowywany. Stukanie w końcówkę baterii włącza i wyłącza prąd, więc pojemność ciała ładuje się i rozładowuje; wpływa to na znaczne zmniejszenie rezystancji organizmu na prąd baterii.

Im szybsze stukanie, tym większa częstotliwość impulsów prądu i niższa rezystancja - teraz można mówić o podtrzymaniu przepływu prądu przez ciało.

Jeśli uda się utrzymać tempo dwóch uderzeń na sekundę (2 Hz) przez dziesięć minut bez przerwy, można liczyć na w miarę efektywny zapping. Należy pamiętać o 20-minutowej przerwie, aby uniknąć rozwoju nowych wirusów. Po drugiej 20-minutowej przerwie powtórz zapping po raz trzeci.

Postępowanie się pulsatorem

1. Owiń każdy uchwyt wilgotnym ręcznikiem papierowym. Połóż uchwyty na izolowanej powierzchni, np. torebce plastikowej.

2. Podłącz uchwyty do biegunów baterii za pomocą przewodów zakończonych "krokodylkami".

3. Nie pozwól, żeby końcówki stykały się ze sobą.

4. Możesz wykorzystać zegar do utrzymania rytmu.

5. Uchwycić prawy uchwyt prawą ręką.

6. Drugi uchwyt pozostaje na stole. Poklepuj go lewą ręką, najlepiej miękką częścią wewnętrznej strony dłoni. Utrzymuj równe tempo, najszybsze jakie potrafisz.

7. Kiedy się zmęczysz, odwróć czynności prawej i lewej ręki.

8. Zrób drugą i trzecią powtórkę po 20-minutowych przerwach.

I Bateria 9-woltowa

II Dwa krótkie przewody z zaciskami krokodylkowymi (dostępne w sklepach elektronicznych, elektrycznych, RTV)

III Dwie rurki miedziane - średnica ok. 1,5 cm, długość ok. 10 cm (dostępne w sklepach z artykułami metalowymi)

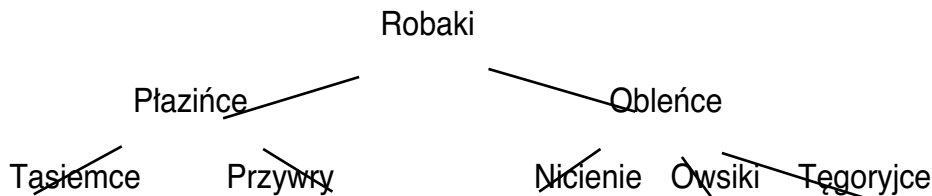
Pojedyncza bateria używana w ten sposób szybko się wyczerpie. Lepiej połączyć dwie baterie równolegle za pomocą dodatkowych "krokodylków" - łączymy ze sobą plusy i minusy obydwu baterii.

4 Pasożyty i skażenia

Słowo "pasożyty" używane jest w dwóch znaczeniach. Wszystko, co żyje na Tobie lub w Tobie i czerpie z Ciebie pożywienie jest "pasożytem" bez względu na rozmiary.

W pewnych sytuacjach konieczne jest dokonanie rozróżnienia pomiędzy dużymi robakami, amebami, które są nieco mniejsze, jeszcze mniejszymi bakteriami i najmniejszymi ze wszystkich wirusami. Często więc terminem "pasożyt" określa się organizmy wielkości ameb oraz większe. W dalszych rozdziałach słowo "pasożyt" będzie używane dla różnych organizmów, niezależnie od ich wielkości. Zorientowanie się, o jaki organizm chodzi, nie powinno sprawić żadnych trudności.

Robaki pasożytnicze dzielą się na obłe - obleńce i płazińce - płazińce. Obleńce są w przekroju poprzecznym okrągłe jak dżdżownice i glisty, chociaż mogą być grubości włosa (niciansie, owsiki) lub mikroskopijnie małe (włosienie, trychiny). Płazińce bardziej przypominają pijawki - potrafią przytwierdzać się główką (*scolex*) jak tasiecmce, bądź specjalną przysawką jak przywry.



Obleńce z rodzaju *Ascaris* (często występujące u kotów i psów) są najprymitywniejsze. Ich **jaja** połknięte są wraz z drobinami brudu. Wylęgają się z nich maleńkie larwy, które wędrują do płuc. W czasie kaszlu przedostają się do jamy ustnej i zostają powtórnie połknięte. W międzyczasie rozwijają się i pękną do jelit, gdzie osiągną stadium osobnika dojrzałego, po czym składają jaja w stolcu.


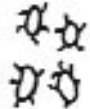




Robaki gnieźdzą się przeważnie w określonych miejscach - ulubionym organem psiej *Dirofilarii* jest serce (również ludzkie). Czasami reguły te ulegają zmianie - moje testy wykazują, że *Dirofilaria* może żyć też w innych organach, jeśli zostaną dostatecznie skażone rozpuszczalnikami, metalami i innymi toksynami.

Płazińce, takie jak tasiecmce, mają bardziej skomplikowany rozwój. Można połknąć ich jaja przypadkowo wraz z drobinami kurzu. Po wylęgu larwa przedziera się w kierunku ulubionego narządu, organizm z kolei separuje ją, otaczając cystą.



Ryc. 3 *Ascaris* – glista

Białe ciała krwi zostały zakodowane, aby nigdy nie atakować własnego ciała, do którego należy też - niestety - otoczka cysty! Robaki płaskie mają więc zagwarantowany pewien okres bezpiecznej egzystencji. Jeśli nie jesteśmy wegetarianami, może zdarzyć się, że zjemy taką cystę, która akurat zadomowiła się w spożywanym przez nas mięsie! Gdy przegryziemy otoczkę cysty w czasie żucia pokarmu, drobna larwa zostanie połknięta i przytwierdzi się główką do ściany jelita. Następnie zacznie się rozrastać, segment po segmencie. Segmenty, razem z jajeczkami, wydostaną się wraz z zawartością jelita grubego.

Etap rozwoju	Normalny cykl życia	
1 jajeczko	Wydalane z odchodami do gleby. Zmywane przez deszcz do stawów.	
2 miracidium	Wylęga się w wodzie. Ma rzęski i potrafi sprawnie pływać. Musi w ciągu dwóch godzin znaleźć żywiciela pośredniego (ślimaka), inaczej będzie zbyt osłabiona do dokonania inwazji.	
3. redie	Rozwijają się wewnątrz miracidów w małe kuleczki. Są to redie-„matki”, z których każda w ciągu 8 miesięcy wytworzy redie-„córeczki”, ciągle wewnątrz ślimaka, żywiąc się płynami w przestrzeniach limfatycznych.	
4 cercarie	Wykształcają ogon, który służy do wydostania się ze ślimaka i dopłynięcia do rośliny. Jeśli ślimak żywi się rośliną, cercaria przytwierdza się do niej przyssawką i otorbija (tworzą formę kokonu) w ciągu kilku minut. Ogon obumiera i odpada.	
5 metacercarie	Cysty o podwójnej ścianie. Zewnętrzna ścianka jest bardzo kleista, ale gdy spożywamy roślinę, do której jest przyklejona, otoczka zostaje rozzerwana, pozostawiając cystę w jamie ustnej. Bardzo trwała wewnętrzna ścianka chroni ją przed przegryzieniem, a rogowata powłoka zapobiega strawianiu przez soki żołądkowe. Jednakże kiedy dotrze do dwunastnicy, soki trawienne rozpuszczają otoczkę cysty i uwalniają zawartość, która przylega do ściany jelita, gdzie rozwija się w dojrzałego osobnika.	
6 osobnik dojrzały	Żyje w jelitach i potrafi produkować 1000 jajeczek w ciągu jednego cyklu trawienia i egzystować przez wiele lat.	

Ryc. 4. Cykl życia przywry *Fasciolopsis*.

Rozwój robaków płaskich z rodzaju motylic również należy do skomplikowanych. Z ich jaj wydalanych z kałem w środowisku wodnym (stawy) wylęgają się larwy, które następnie zjadane są przez ślimaki i ryby. Larwy dojrzewają, korzystając z "gościnności" nowych żywicieli pośrednich. W końcu ślimak lub ryba pozbywa się larw, które przyczepiają się do listowia przy stawie, gdzie mogą przetrzymać w twardej metacercarialnej cyście. Przypadkowo zjada je brodzące w stawie zwierzę. Larwy wydostają się następnie ze swojej twardej cysty jako małe dorastające osobniki i szybko przysysają się do jelit. Mając bezpieczną "przystań", mogą do końca dojrzeć i złożyć jaja.

Najczęściej występują cztery rodzaje przywry: **ludzka przywra jelitowa i przywra wątrobowa (zwana motylicą wątrobowi, przywra wątrobowa owcza i trzustkowa bydlęca**. Wbrew temu, co sugerują nazwy, zarówno przywra owcza jak i bydlęca występują u ludzi.

Najgorszy pasożyt

Fasciolopsis buskii należy do przywr (robaków płaskich), które znajduję w każdym przypadku raka, infekcji wirusem HIV, chorobie Alzheimera, Crohna, mięsaka Kaposiego, jak i wśród ludzi, których oszczędziły te choroby. Cykl życiowy tego robaka składa się z sześciu etapów i przedstawiony jest w powyższej tabeli.

Warto zauważyć, że forma osobnika dorosłego jest jedynym stadium, które w normalnych warunkach żyje w organizmie ludzkim (tylko w jelitach). *Fasciolopsis* przez część swojego cyklu rozwojowego żeruje na ślimaku, pełniącym rolę żywiciela pośredniego. **Jeżeli jednak w naszym organizmie znajdy się substancje takie jak rozpuszczalniki, w naszym ciele może się rozwinąć pięć pozostałych stadiów!**

Jeśli takim rozpuszczalnikiem będzie alkohol propylowy, to któryś z naszych organów stanie się żywicielem pośrednim przywry jelitowej - organ ten będzie zagrożony zwyrodnieniem. W przypadku benzenu, przywra jelitowa rozwinie się w grasicy, stwarzając dogodne warunki dla AIDS. Spirytus drzewny powoduje, że trzustka zostaje żywicielem pośrednim dla przywry trzustkowej, doprowadzając do dysfunkcji, które znamy pod nazwą cukrzyca. Jeżeli w naszym organizmie znajdzie się ksylen (lub toluen), każda z czterech odmian przywry wykorzystuje mózg jako żywiciela pośredniego. Metyloetyloketony (MEK) lub metylobutyloketony (MBK) powodują, że macica staje się pośrednim żywicielem pasożytów, a prawdopodobnym rezultatem będzie gruczolistość.

Jest to nowy, oparty na skażeniach, rodzaj parazytyzmu. Choroby spowodowane przez stadia rozwojowe przywr o nietypowej lokalizacji nazywam chorobami przywro pochodnymi; szczegóły omówione są na s.213.

Nasuwa się pytanie: Czy płazińce i obleńce reagują na rozpuszczalniki w ten sam sposób? Odpowiedź wymaga dalszych badań i studiów. Ja jeszcze jej nie znalazłam.

Skażenia

Polutanty to wszystkie czynniki zanieczyszczające organizm, materia nieożywiona zaburzająca jego pracę. Nie powinny dostać się do naszego ciała; dopóki nie penetrują tkanek, dopóty nie szkodzą - podobnie jak szkła kontaktowe lub bielizna - lecz kiedy stają się inwazyjne, organizm musi podjąć walkę o ich usunięcie.

Substancje te mogą być zarówno we wdychanym powietrzu, w posiłkach i napojach, jak i w produktach kosmetycznych nanoszonych na powierzchnię skóry.

h Największą tragedią jest nie zauważanie szkodliwego działania polutantów.

Dwie osoby mogą używać tego samego kremu do twarzy, jedna dostaje wysypki, a druga nie. Osoba, u której wysypka nie wystąpiła, zakłada, że krem nie jest dla niej szkodliwy, że jest odporna na ten produkt. Lepiej jednak wyjść z założenia, iż krem jest toksyczny, jak wykazała wysypka, a brak jej objawów to po prostu oznaką silniejszego systemu odpornościowego. System obronny można porównać do pieniędzy wyplacanych z banku za każdą inwazję toksyn - kiedy kapitał się kończy, bank (czyli zdrowie) ogłasza upadłość.

Skazenia rozpuszczalnikami

Rozpuszczalniki (solwenty), służą, jak sama nazwa wskazuje, do rozpuszczania substancji. Zwykła woda jest niezbędnym, życiodajnym rozpuszczalnikiem. Większość innych rozpuszcza tłuszcze biorące udział w formowaniu błon komórkowych, szczególnie błon komórek nerwowych. Zagrożają więc procesom życiowym w organizmie.

Najgroźniejszy jest benzen. Dostaje się do grasicy i rujnuje nasz system immunologiczny, ułatwiając rozwój AIDS. Następnym to alkohol propylowy, który gromadzi się w wątrobie. Wywołuje stany rakowe w innych, nawet odległych narządach. Kolejni winowajcy to ksylen, toluen, metanol (spirytus drzewny), chlorek metylenu i trójchloroetan (TCE). Każdy z nich zostanie omówiony później wraz z charakterystycznymi objawami ich obecności.

Skazenia metalami

Biochemicy dobrze wiedzą, że minerały w surowej, nieprzetworzonej chemicznie formie hamują działanie enzymów wykorzystujących te minerały. Miedź zawarta w spożywanym mięsie i warzywach jest niezbędna dla organizmu, natomiast nieorganiczna miedź zawarta w naczyniach kuchennych bądź instalacji hydraulicznej jest karcynogenna -rakotwórcza (Haleem J. Issaq, The Role of Metals in Tumor Development and Inhibition.[w:] Carcinogenicity and Metal Ions, t. 10, s. 61, z serii Metal Ions in Biological Systems, wydanej przez Helmuta Sigela, 1980). Niestety, metale w formie nieorganicznej przenikają do naszego środowiska-nosimy metalową biżuterię, spożywamy chleb wypiekany w metalowych formach, pijemy wodę z metalowych rurociągów.

Innym zagrożeniem są plomby dentystyczne. Wypełnienia w postaci amalgamatów rtęciowych, pomimo dopuszczenia przez Amerykańskie Stowarzyszenie Stomatologiczne, nie są bezpieczne. Niekiedy rtęć może być zanieczyszczona talem - metalem bardziej toksycznym od rtęci! Złoto i srebro wydają się mniej szkodliwe, jednak lepiej unikać kontaktu czystego kruszcu ze skórą czy tkanką.

Ołów i kadm to metale występujące przeważnie w lutowanych i galwanizowanych instalacjach wodociągowych. Kosmetyki i materiały dentystyczne zawierają z kolei nikiel i chrom, a puszki, konserwy żywnościowe i garnki - aluminium.

Mikotoksyny

Pleśnie wytwarzają jedne z najbardziej toksycznych znanych nam substancji, czyli mikotoksyny. Wystarczy jeden spleśniały owoc lub warzywo, aby skazić całą dostawę soku, dżemu lub innego produktu. Mimo że pleśń, jako żywą materię, można wyeliminować przez zapping, nie można tego zrobić z produktami jej metabolizmu, które muszą zostać zneutralizowane przez wątrobę. Z powodu niezwyklej toksyczności niewielka ilość mikotoksyny potrafi zatrzymać pracę części wątroby na kilka dni!

Aflatoksyny należą do najczęściej wykrywanych przez mnie mikotoksyn. Produkują je pleśnie rozwijające się na wielu gatunkach roślin. Dlatego zawsze zalecam, żeby spożywać tylko perfekcyjnie utrzymane cytrusy i nigdy nie pić kupowanych soków. Wśród tysięcy pomarańczy przerabianych na sok może znaleźć się przynajmniej jedna dotknięta pleśnią, a to już wystarczy, aby zaszkodzić wątrobie. Uderzeniowa dawka witaminy C wspomaga pracę wątroby. Można też pozbyć się aflatoksyn jeszcze przed spożyciem - wprost na talerzu, posypując potrawę sproszkowaną witaminą C jak solą.

Pozostałe 13 mikotoksyn, których poszukiwałam w produktach żywnościowych, zostało opisane na s. 297 w rozdziale poświęconemu żywności zakażonej pleśnią.

Toksyny fizyczne

Wdychanie kurzu jest szkodliwe i organizm pozbywa się go reagując kichaniem, odkrztuszaniem i odpluwaniem. Wyobraź sobie wdychanie drobin szkła, waty szklanej: wcinają się w płuca w tysiącach miejsc i nie mogą zostać odkrztuszone, ale przemieszczają się po organizmie. To tak, jak z połknięciem igły - gdyby ostrze było tępe, igła przeszłaby zapewne przez przewód pokarmowy, ale ponieważ jest

ostra, zostaje uwieczniona w tkance i wchodzi coraz głębiej.

Czy kiedykolwiek świadomie wdychalibyśmy tłuczone szkło? Obawiamy się - i słusznie - jego obecności w naszym pożywieniu bądź na podłodze, po której akurat stąpamy boso. Jesteśmy jednak nieświadomi faktu, że szkło może przedostać się do naszych domów w przypadku nieszczelności izolacji ściennej wykonanej z włókna szklanego. Każda w tym wypadku dziura w suficie albo ścianie, nawet pokryta materiałem, wypuszcza mnóstwo drobin szkła, które przenikają do obiegu powietrza w mieszkaniu. Szpary prowadzące na strych i do innych pustych przestrzeni muszą zostać uszczelnione materiałem nieprzepuszczającym powietrza. Oczywiście, nie wolno stosować włókna szklanego w elementach konstrukcji domu, draperiach czy podgrzewaczach wody. Jeśli już mamy taką izolację, najlepiej zlecić usunięcie jej w czasie naszej nieobecności i dokładnie odkurzyć wszystkie pomieszczenia.

Sporadyczny kontakt z włóknem szklanym, jaki mają pracujący na zewnątrz robotnicy budowlani, jest o wiele mniej niebezpieczny. Ciągłe wystawianie się na wpływ nieszczelności w suficie czyni wiele szkód, prowadząc do procesów torbieli twórczych. Torbiel stanowi idealne środowisko do osiadania i mnożenia się bakterii oraz pasożytów. A kiedy zdomowi się w niej przywra jelitowa, torbiel przeradza się w nowotwór!

h Guzy lite pacjentów chorych na raka wykazują obecność włókna szklanego albo azbestu.

Azbest również należy do szkodliwych materiałów, których drobin - ostre jak szkło - penetrują tkanki metodą ryby-piły, wbijając się w komórki, aż organizm w odruchu obronnym otoczy je cystą.

Przekonuje się nas, że nie ma już azbestu w naszych domach, ponieważ zakazano stosowania go w produktach takich jak płytki na kuchenkę. Pomimo to, jedno źródło azbestu jest wciąż dość powszechne: pas transmisyjny w bębnowych suszarkach do odzieży. Wraz ze wzrostem temperatury suszarki, jak i z powodu ruchu samego paska, dosłownie wydmuchuje on cząstki azbestu. Pod ciśnieniem (wyższym od tego na zewnątrz), przeciskają się one przez spojenia obudowy oraz wylatują przez dyszę odprowadzającą. Azbest staje się więc elementem składowym powietrza, którym oddychasz.

Toksyny chemiczne

Chlorofluoropochodne węglowodorów (CFC) albo **freon** są czynnikami chłodzącymi w lodówkach i klimatyzatorach. Podejrzewa się, że to właśnie CFC spowodowały dziurę ozonową nad Biegunem Południowym. Wszyscy chorzy na raka wykazują w zaatakowanych organach obecność CFC! Posiadam wstępne dane wskazujące na to, że CFC stymulują inne polutanty - włókno szklane, metale, PCB - do formowania nowotworu, zamiast umożliwić ich wydalanie, co czyni z CFC "super karcynogen". Jak można w domu wykryć wyciek CFC? Zanim zauważymy, że do niego doszło (np. w przypadku awarii agregatora lodówki czy klimatyzatora), jesteśmy narażeni na długotrwały szkodliwy wpływ freonu. Potrzebujemy taniej, domowej metody wykrywania tego niespodziewanego zabójcy.

Arsen wchodzi w skład pestycydów. Dlaczego zabijając karaluchy mamy zatruwać samych siebie? Tylko dlatego, że - podobnie jak w przypadku włókna szklanego - nie zdajemy sobie z tego sprawy? Naukowcy pilnie i drobiazgowo przestudiowali mechanizm zatrucia arsenem, czemu więc pozwala się nam spryskiwać nim trawniki i wnosić na butach na dywany naszych mieszkań?

Dwufenyle polichlorowane (PCB) - oleiste związki o niezwykle użytecznych właściwościach elektrycznych - pierwotnie były stosowane w transformatorach, aż odkryto ich niezdolność do rozpadu na mniej toksyczne dla środowiska związki chemiczne. Chociaż wycofano je z użytku, znalazłam je w większości firmowych mydeł i detergentów! Czyżby pozbywano się nadmiaru oleju transformatorowego, sprzedając go producentom mydła?

Formaldehyd używany jest do utwardzania tworzyw piankowych. Meble z tworzywa piankowego, deski rozdzielcze samochodów, poduszki i materace odparowują formaldehyd przez około dwa lata po wyprodukowaniu. Śpiąc z nosem utkwionym w nowej, piankowej poduszce, narażamy się na poważne problemy z płucami.

Prawie każdy domowy środek czyszczący zawiera na opakowaniu ostrzeżenie o szkodliwości. Każdy płyn używany w samochodzie jest trujący. Każdy pestycyd, herbicyd i środek użyźniający glebę prawdopodobnie ma działanie toksyczne. Wszystkie chemikalia w postaci farb, lakierów, emalii, smarów, wy-

bielaczy i detergentów mogą wywołać chorobę, jeśli nawet niewielka ich ilość zostanie wchłonięta do organizmu. Po co trzymamy je w domach? Zobacz *Receptury* (s. 386), aby dowiedzieć się, jak samemu zrobić bezpieczne zamienniki środków czystości.

Jeżeli choroba nie ustępuje pomimo poddania się elektroterapii, znaczy to, że toksyny ciągle działają. Usunięcie ich stanowi zasadniczy warunek odzyskania zdrowia.

5 Jak naprawdę zaczynamy chorować

A gdyby tak wymyślić urządzenie do wykrywania mikotoksyn u ludzi? Może stwierdzilibyśmy, że chociaż występują one u wielu ludzi, to ci, którzy przeziębili się zawsze mają przynajmniej jedną z nich? Nasuwa się pytanie: Czy nagłe nagromadzenie mikotoksyn rzeczywiście wywołuje przeziębienie? Dlaczego niektórzy członkowie tej samej rodziny przeziębają się, podczas gdy inni nie?

A gdybyśmy odkryli, że:

- każdy chory na raka ma ludzką przywrę jelitową w wątrobie,
- każdy diabelek ma bydłęcą motylicę trzustkową w trzustce,
- każdy pacjent cierpiący na chorobę środowiskową miał pozytywny wynik testu na obecność *Fasciola* (owczej motylicy wątrobowej) w wątrobie,
- każdy astmatyk wykazywał obecność glisty w płucach?

h A co by było, gdyby w każdym przypadku nierozpoznanej choroby stwierdzano niespodziewaną obecność pasożyta lub polutanta?

Całe to "gdybanie" jest uzasadnione, a wspomniane urządzenie to Syncrometer™, zwane dalej synchronometrem. Odpowiedzi na powyższe pytania zmusiły mnie do zweryfikowania poglądu na rzeczywiste źródła niektórych "nieuleczalnych", tajemniczych chorób.

Zwykliśmy wierzyć, że cukrzycę powoduje nadmiar cukru, sprawcą przeziębienia jest wirus złapany od kogoś innego, raka wywołują czynniki rakotwórcze, a depresja wynika z błędów wychowawczych w dzieciństwie. Ta wielo przyczynowa koncepcja uczyniła studia medyczne tak trudnymi, że tylko niewielu je podejmuje, zaś co roku do listy ludzkich dolegliwości dołączają nowe jednostki chorobowe.

Wszystkie tego rodzaju diagnozy opierają się na opisie zmian w konkretnym miejscu ciała. To tak, jakby określać ukąszenie komara za uchem jedną nazwą, a ukąszenie w kolano inną. Taki system można by uznać za sensowny tylko, jeśli nigdy nie obserwowano się komara, czyli prawdziwej przyczyny.

Do tej pory medycyna spełniała swoje zadanie. Dotychczasowy system traci jednak rację bytu w obliczu nowych prawd. Teraz istnieje możliwość poznania prawdziwych przyczyn prawie wszystkich chorób, a w dodatku można to zrobić samodzielnie za pomocą własnoręcznie zbudowanego elektronicznego urządzenia diagnostycznego!

Skoro już raz zobaczyliśmy na naszym ciele komara w akcji, nie ma potrzeby odwiedzać lekarza z powodu czerwonego, swędzącego bąbla. Nie trzeba szukać właściwej diagnozy i odpowiedniego leku - wystarczy powiesić moskitierę!

Skoro już raz się przekonaliśmy, jak zwykły domowy kurz wpływa na pospolite przeziębienie, pozbędziemy się go jak najszybciej. Podobnie, kiedy już wiemy, jak pleśń ułatwia rozwój wirusa przeziębienia, bez wahania wyrzucimy produkty choćby z niewielkim śladem pleśni. Ważne jest to, co sami zobaczymy, a metoda elektronicznego rezonansu opisana w tej książce pozwoli na samodzielne obserwacje.

Nie jesteśmy bezbronną ofiarą atakowaną przez bakterie i wirusy rzucające się na nas znikąd. Nie jesteśmy skazani na łaskę i niełaskę otaczających chorób mając nadzieję, że uda nam się przypadkiem przetrwać. Natura i ciało tworzą sensowny układ.

Nie ma choroby, która może nas przechytrzyć, jeśli wiemy o niej dostatecznie dużo. Dotyczy to astmy, cukrzycy, a nawet choroby Lou Gehriga! Historie konkretnych przypadków w dalszej części książki opisują, jak ludzie sami poradzili sobie ze swoimi dolegliwościami. Opisują też ich porażki.

Masz przewagę, której oni nie mieli - nietatwo było im trzymać się zaleceń, ponieważ mogli jedynie wierzyć w ich skuteczność. Ty możesz zastąpić wiarę trzeźwą obserwacją dzięki wykorzystaniu urządzenia diagnostycznego (synchronometru). Samodzielna obserwacja przekonuje najlepiej - kiedy osobiście wykryjemy pleśń w jogurcie albo Shigellę w serze, zdobędziemy wiedzę, która nas upewni i popro-

wadzi do celu.

h Istnieje dwa źródła wszystkich chorób: PASOŻYTY i POLUTANTY

Tylko dwie przyczyny! To znacznie upraszcza obraz sytuacji i ułatwia możliwość przeprowadzenia samodzielnej kuracji.

Uczono nas, że zazwyczaj sami jesteśmy odpowiedzialni za nasze choroby; gdzieś "zaraziliśmy się", stosowaliśmy niewłaściwą dietę, zabrakło nam witamin, nieodpowiednio się ubraliśmy, za mało zażywaaliśmy ruchu lub spaliśmy zbyt krótko. Albo robimy to, czego nie powinniśmy, albo nie robimy tego, co trzeba. Kiedy zaś absolutnie w niczym nie zawiniliśmy, mówi się nam, że to geny! Autentycznie dziedziczne choroby występują niezwykle rzadko. Nasze geny ewoluowały przez miliony lat, by wyselekcjonować zdrowych osobników. Niewinne są też geny, które ulegają mutacjom w ciągu naszego życia - prawdziwymi winowajcami są polutanty, znane jako mutageny.

Nie jesteśmy odpowiedzialni ani za pasożyty, ani za zanieczyszczenia. Zauważmy, że inni wokół nas robią te same rzeczy lub też ich nie robią i, nawet mając z nami wspólne geny, nie zapadają na te same choroby, co my. Obecna koncepcja przyczynowości chorób, obwiniająca nasze zachowania oraz geny, nie jest logiczna, choć dotychczas na taką wyglądała. Załóżmy, że 1000 osób zostało ukąszonych przez komara: miejsca ukąszeń byłyby zapewne bardzo różne. Gdybyśmy zastosowali system lokalizacji i skutków do rozpoznania problemu, uzyskalibyśmy listę tysiąca diagnoz włączając w to defekty genów. Czy przekonuje cię to, że przyczyną pojawienia się swędzącego bąbla jest wymiana genów? Nowy gen mógłby odpowiadać za reakcję antyhistaminową, żeby zaczerwienienie się nie powiększyło lub doprowadziło do powstania liszajca. Gdybyś był klinicystą, mógłbyś ulec pokusie, aby złagodzić nieśćczęście tysiąca pacjentów nowym genem. Na szczęście nim nie jesteś i pragniesz rozwiązać własne problemy. Możesz działać rozsądniej.

Po znalezieniu pasożytniczych intruzów, które chowają się w naszym organizmie, możemy zająć się ich elektroniczną likwidacją. Po zidentyfikowaniu toksyn zalegających w naszych organach, możemy przestać je spożywać, wdychać, zakładać wraz z ubraniem oraz pokrywać nimi ciało. Efektem będzie powrót do zdrowia.

Czy dotyczy to także stwardnienia rozsianego, odmy płuc, osłabienia mięśni? Tak! W niektórych przypadkach leczenie będzie krótkotrwałe, w innych nie - proces zdrowienia nie jest do końca jasny. O wiele szybciej przebiega u ludzi młodych. W każdym razie będziemy wiedzieć, że się zaczął. Obserwowanie, jak ustępują objawy i powracają siły, będzie zapewne ekscytującym doświadczeniem.

Samoleczenie

Niniejsza książka ma umożliwić ci rozpoznanie i leczenie u siebie dowolnej choroby. Metoda, którą prezentuję, składa się z trzech następujących elementów:

- zrozumienia, że właściwie tylko zanieczyszczenia i pasożyty wywołują choroby,
- szybkiego w działaniu ale niedrogiego przyrzędu, który pozwala określić rodzaje polutantów i pasożytów,
- zappera oraz receptur ziołowych do pozbycia się intruzów.

Czyż nie byłoby wygodniej, gdybyśmy nie musieli skarżyć się lekarzowi na swoje dolegliwości i nie byli uzależnieni wyłącznie od jego diagnozy i sposobu leczenia?

h Samoleczenie oznacza samodzielne utrzymywanie się w dobrej kondycji zdrowotnej.

Założmy, że lekarz postawił diagnozę w rodzaju: "typowe stwardnienie jednostronne" lub "metastabilny, wrodzony zanik obręczy barkowo-biodrowej". Czy moglibyśmy sami powtórnie postawić diagnozę tak, aby się samodzielnie skutecznie wyleczyć? Dlaczego nie, skoro opanowaliśmy z powodzeniem tyle zadań - nauczyliśmy się chodzić, mówić, czytać, pisać, współżyć z ludźmi.

Nabywanie tych umiejętności zabrało kilka lat. Nauczenie się jak być zdrowym jest nową sztuką i też może potrwać równie długo. Nabyte doświadczenie można przekazać potomkom, tak jak przekazuje się im dar umiejętności gry na instrumencie czy gotowania.

Jak się leczyć

Nasz organizm próbuje bronić się przed pasożytami i polutantami przez całe życie! Znalazł swoje własne sposoby, tworząc kamienie, torbiele, wydzielając śluz. To dobra taktyka, lecz niekoniecznie niezbędna. Czy można pomóc sobie w pozbyciu się nagromadzonego balastu i oczyszczeniu organizmu?

Oczyszczenie wątroby stanowi najskuteczniejsze wsparcie dla organizmu po likwidacji pasożytów. W drogach żółciowych gromadzą się tysiące drobin metabolicznych "odpadków", które zamieniają się w kamienie żółciowe, jeśli pozostawimy je samym sobie. Również nerki tworzą liczne kamienie, aby oczyścić organizm z ołowiu, kadmu, rtęci oraz innych nieprzyswajalnych związków.

Zdrowotny efekt usunięcia kamieni żółciowych i nerkowych możemy odczuć już w ciągu dni, a nie tygodni i miesięcy. Na drogi żółciowe składają się kilometry kanalików (około 50 000) - preparaty ziołowe oczyszczające wątrobę z nagromadzonych "śmieci" wymagają cierpliwego stosowania, niekiedy nawet przez kilka lat.

Chociaż można szybko powstrzymać rozwój choroby, proces zdrowienia może trwać przez lata. Istotne jest jednak, że uczyniliśmy pierwszy krok: ból się zmniejszył lub w ogóle ustąpił, narządy lepiej funkcjonują, siły witalne wzrastają, mamy lepsze samopoczucie, wraca nam chęć do życia i twórcza inwencja.

Uszkodzenia narządów, które leżą poza zasięgiem działania naszych prostych metod, można powierzyć sztuce współczesnej chirurgii. Przykładem może być zaćma, zapalenie kaletki stawu śródrecznopaliczkowego, a także stare rany. Możliwe, że one również są formą "kamieni", ale nie znaleziono jeszcze recepty ziołowej na proste i szybkie ich usunięcie.

h Zlikwidowanie pasożytów, wyeliminowanie polutantów oraz usunięcie kamieni żółciowych i nerkowych stanowi kombinację działań leczniczych, tak skutecznych, że możemy stać się innym człowiekiem w ciągu pół roku, a później polepszać swój stan zdrowia przez następne lata.

Czy powinniśmy przestać stosować już przepisane lekarstwa, kiedy leczymy się sami? **NIE**. Zaczekajmy, aż wyleczymy się z przypadłości, która wymagała stosowania ich. Można zmniejszyć dawki i ewentualnie odstawić lekarstwa, ale czy lekarz to zaakceptuje? Jeśli nie, spróbujmy znaleźć takiego, który to robi. Pamiętajmy jednak, że lek zapewnia nam ulgę oraz daje czas na zajęcie się własnym organizmem.

Droga do zdrowia

Podsumujmy nowe zrozumienie zdrowia i choroby:

- Mamy dwa problemy: pasożyty i polutanty. Pasożyty żerują na nas, trawią nasz pokarm i wydalają swoje produkty przemiany materii. Polutanty są substancjami toksycznymi, które gromadząc się w organizmie zaburzają pracę narządów. Te dwa czynniki odpowiadają za resztę problemów.

- Organizm próbuje bronić nas przed pasożytami i zanieczyszczeniami tworząc kamienie, wydzieliny, obrzęki, stany zapalne i nowotwory łagodne. Powstają też niedobory i nieprawidłowości.

- W końcu dochodzi do trwałych uszkodzeń. Siwieją włosy, rozwija się zaćma, wyrodnienie kręgosłup, obumierają mięśnie i nerwy. Organizm słabnie.

Nasza strategia, aby cofnąć te objawy, jest logiczna:

Po pierwsze: zabijemy wszystkie pasożyty, bakterie, wirusy i grzyby.

Po drugie: wyeliminujemy szkodliwe pleśnie, metale i chemikalia z pożywienia i kosmetyków.

Po trzecie: oczyścimy i wypłuczemy z organizmu już wytworzone kamienie, wydzieliny i resztki, które hamują proces leczenia.

Po czwarte: będziemy stosować zioła i specjalne żywienie, starannie dobierając nieskażone produkty, aby przyspieszyć terapię.

Po piąte: w przypadku zabiegów wykraczających poza nasze możliwości, będziemy korzystać z pomocy profesjonalnej medycyny.

Cóż może być bardziej ekscytującego niż odkrycie, że znikło drżenie przedramienia albo ustąpił ból barku? Czy samodzielna poprawa pulsu i ciśnienia krwi nie jest godna podziwu? Pozbycie się brodawek może stanowić wyzwanie, ale uśmierzenie bólu wydaje się dla mnie zadaniem pierwszoplanowym, jako

że ból często negatywnie wpływa na nasze morale, inicjatywę, a nawet na samą chęć wyleczenia i dojścia do zdrowia.

Wiele chorób wywołują niespodziewane czynniki. Przykładem może być znalezienie tasiemca gołębiego u ludzi.

6 Ból od stóp do głów

Rozdzierający, nie dający się uśmierzyć ból jest męką tak straszną, że wolałabym raczej umrzeć niż go znosić. Na szczęście istnieją środki przeciwbólowe, które pomagają przetrwać najgorsze i dają czas potrzebny do rozwiązania rzeczywistego problemu kryjącego się za bólem. Oprócz ulgi leki przeciwbólowi niosą ze sobą niebezpieczeństwo lekomanii. Jednak w miarę jak popularność zyskuje elektryczne łagodzenie bólu, uzależnienie od farmaceutyków powinno być coraz rzadsze. Istnieją również inne przydatne sposoby uśmierzania bólu: akupunktura, masaż, muzykoterapia, kontemplacja, hipnoza i modlitwa.

My jednak skupimy się na likwidacji przyczyny bólu i leczeniu narządów nim dotkniętych, tak więc żadna z tych metod nie będzie potrzebna. Nie mówię tutaj o cierpieniu spowodowanym złamaną kością, skręconą kostką, użądleniem pszczoły czy poparzeniem słonecznym, ani też o bólu przemieszczonych kręgow, naciągniętych mięśni i ścięgien. Chodzi mi o przewlekły ból narządów wewnętrznych, jak w przypadku artretyzmu czy dolegliwości głowy, stopy, łokcia, biodra, klatki piersiowej. Każdy z tych problemów może mieć swoją specjalistyczną nazwę (reumatoidalne zapalenie stawów, mięśnioból, zapalenie kaletki, łokieć tenisisty itd.), lecz wszystkie mają wspólne źródło.

Skoro wiadomo już, że to właśnie pasożyty i polutanty są prawdziwymi winowajcami, możemy zająć się określeniem rodzaju, pochodzenia i sposobu ich eliminacji. Pasożyty powodujące ból nie są tak duże, jak robaki czy ameby, ale również nie tak małe, jak wirusy. Rozmiary bakterii - bo o nich mowa - są dopasowane do kanałów wejściowych naszych komórek. Komórki starają się utrzymać te wejścia szczelnie zamknięte, jednak muszą je otwierać, żeby wpuścić do środka substancje odżywcze, hormony i inne związki chemiczne. Jeśli bakterie kłębią się wokół komórki, niektórym z nich udaje się wślizgnąć i rozpoczyna się walka. Komórki bronią bakteriom wstępu, te zaś nie dają za wygraną i starają się dostać do środka. Aby odeprzeć atak, organizm wzywa na pomoc system odpornościowy. Tymczasem bakterie bardzo szybko się rozmnażają, pojawia się opuchlizna, wydzielane jest ciepło, a pozostałe narządy poddane są naciskowi. Dochodzi do zakażenia i wywołuje się stan zapalny. Zastosowanie leków przeciwzapalnych (np. z grupy kortyzonów), zredukowanie opuchlizny czy też zabicie gorączki nie stanowi tutaj wyjścia z sytuacji. Z pewnością nie jest nim także lek przeciwbólowy. Właściwe rozwiązanie polega na pozbyciu się bakterii (ostateczną odpowiedzią będzie usunięcie źródła bakterii i powstrzymanie dalszej inwazji, co dokładniej omówimy później).

Tak więc, krok pierwszy to odnalezienie i zidentyfikowanie bakterii nękających bolesne miejsca. To pomoże odkryć źródła ich pochodzenia. Krok drugi to ich elektryczna eksterminacja. W ciągu kilku minut odcepią się od naszych komórek i zostaną wchłonięte przez białe ciała krwi.

Należy jednak pamiętać, że istnieje drugie źródło bólu - polutanty. Krok trzeci to ich wykrycie i identyfikacja w celu określenia źródła, z którego pochodzą. Krok czwarty to eliminacja źródeł zanieczyszczenia. I po wszystkim. Ból zniknął. Szukając sprawców dolegliwości należy zastanowić się, którzy z nich byli pierwsi. Polutanty, tak jak bakterie, potrafią zablokować kanały wejściowe komórek. Czy to umożliwia wtargnięcie bakterii? A może to właśnie bakterie są pierwsze i otwierają drogę polutantom? Obie ewentualności wydają się prawdopodobne. Możliwe, że procesy te przebiegają jednocześnie i dlatego bakterie oraz polutanty zawsze występują razem. Wirusy również mogą znaleźć się przy wejściach do komórek i wywołać infekcję wirusową, lecz nie są tak często przyczyną bólu.

W miarę zdobywania doświadczenia w testowaniu i kontroli zdrowia, zauważysz, że twój organizm bardzo sprawnie likwiduje bakterie i wirusy - dzieje się to szybciej niż za dotknięciem czarodziejskiej różdżki! Wymknąć uda się jedynie tym, które wraz z polutantami tkwią w kanałach wejściowych komórek. To zdaje się wskazywać na polutanty jako na czynnik umożliwiający zakażenie. Teoria ta nie została jednak udowodniona, więc należy brać pod uwagę wszystkie możliwości.

Na szczęście, nie musimy wiedzieć dokładnie, jak pasożyty i polutanty wywołują chorobę, żeby się

skutecznie leczyć.

Szukanie bakterii

Aby określić, które organy zostały zaatakowane i jakie bakterie odpowiadają za infekcję, niezbędne będzie użycie nowej technologii. Posłuży do tego prosty przyrząd elektroniczny zdolny wychwycić częstotliwości w słyszalny sposób. Częstotliwości naszego ciała, bakterii, wirusów i pasożytów są zupełnie różne, tak jak miauczenie, beczenie, szczekanie lub ćwierkanie.

Ale czy trzeba się tym wszystkim zajmować?

Nie! Tych wszystkich intruzów można po prostu wyeliminować prądem. Lecz skąd czerpać wiedzę, czego unikać w przyszłości? Jeśli ból powróci, jak rozpoznać, czy to ta sama bakteria, "cry" już jakaś nowa?

h Jeśli umiesz przeprowadzać testy, diagnoza przestaje być zgadywanką.

Mam nadzieję, że to wszystko wyda się na tyle intrygujące, a nawet fascynujące, że pomimo chronicznego bólu, odczujesz potrzebę badania samego siebie. Znajdź kogoś, kto ci chętnie pomoże. Dziel się swoimi spostrzeżeniami. To łatwiejsze niż nauka obsługi komputera.

Co znajdziesz

Najpierw przestudujemy i zajmiemy się leczeniem różnych rodzajów bólu, zaczynając od palców stóp i posuwając się w górę ciała. Nie trzeba bardzo precyzyjnie określać lokalizacji bólu, ponieważ bakterie i toksyny i tak przemieszczają się swobodnie dokoła zainfekowanych miejsc. Zbadamy przyczyny każdego bólu, abyś mógł go wyeliminować. Może się bowiem zdarzyć, że zjedzona zaraz po zappingu (elektronicznym usuwaniu pasożytów) kanapka z serem, w którym były bakterie, spowoduje nawrót bólu. W tej sytuacji ból może mieć za mało czasu, by ustąpić przed rozpoczęciem następnego ataku, a ty możesz wyciągnąć błędny wniosek, że metoda nie przynosi efektów.

Pasożyty mogły również przywędrować do bolącego miejsca z odległych punktów ciała, do których nie dociera prąd zappera. Takimi miejscami są wewnątrz gałki ocznej, jądra, kamienie żółciowe, komora zęba czy treść żołądkowa. Prąd zappera, z racji swojej wysokiej częstotliwości, ma tendencję do przepływania po powierzchni takich miejsc i nie przenika do ich wnętrza. Jednak dzięki powtarzaniu zabiegu i ziołowej terapii przeciw pasożytniczej można zdziesiątkować znajdujące się tam bakterie i powstrzymać wtórną infekcję reszty ciała.

W rzeczywistości to właśnie wiedza o reinfekcji i źródłach polutantów jest najważniejszym wkładem do historii przypadków chorobowych. Po omówieniu bólu zajmiemy się chorobami o bezbolesnym przebiegu, jak cukrzyca, osłabienie mięśni itp.

Ból palców u stóp

Ze względu na swoje położenie czubki stóp są najgorzej zaopatrywane przez układ krwionośny. Znajdują się najdalej od serca. Krew jest tu najbardziej zakwaszona i najuboższa w tlen. Organizm produkuje znaczne ilości kwasu moczowego, który powinien oczywiście zostać wydalony przez nerki do pęcherza, lecz w przypadku niewydolności nerek jego poziom we krwi i tkankach wzrasta. Poziom ten nie powinien przekroczyć pewnych granic, w przeciwnym razie - zwłaszcza w środowisku o podwyższonej kwasowości, jakim są palce stóp - kwas moczowy zaczyna wytrącać się i osiadać. W bolących miejscach występuje również kwas hipurowy. Duże ilości tego kwasu (ok. 1 g na dzień) są wytwarzane przez wątrobę jako produkt metabolizmu (detoksykacji). Najlepiej unikać spożywania kwasu benzooesowego, popularnego środka konserwującego, ponieważ organizm metabolizuje go właśnie do kwasu hipurowego. Należy czytać wszystkie etykiety na kupowanym jedzeniu i nie kupować napojów oraz wypieków konserwowanych kwasem benzooesowym. Kwas cytrynowy jest bezpieczny. Stawy paluchów są ulubionym miejscem rozwijania się stanów bólowych, zwłaszcza przy osłabionym krążeniu. Jeśli nie można wyczuć pulsu po wewnętrznej stronie kostki, znaczy to, że ukrwienie jest słabe. Dla poprawy krążenia dobrze jest używać pieprzu cayenne do każdego posiłku (mogą być kapsułki). Nagromadzenie kwasu moczowego i hipurowego stanowi pożywkę dla bakterii. Kiedy bakterie się namnażają, tkanka broni się

tworząc stan **zapalny**. Wtedy też pojawia się **ból**. Zdarza się, że mimo obecności kwasów i innych złogów blokujących stawy i usztywniających palce, niektórzy ludzie nie odczuwają bólu - być może dlatego, że bakterie jeszcze nie dotarły do złogów, bądź nie rozmnożyły się w dostatecznych ilościach. Mogą istnieć również inne powody.

Jeśli dolega ci **ból palców u stóp**:

1. Zlikwiduj zipperem wszystkie możliwe drobnoustroje. Powtarzaj zabiegi codziennie, aż do uzyskania dalszych postępów.

2. Rozpuść zalegające złogi. Pomoże w tym starannie opracowana, ziołowa receptura nazwana oczyszczaniem nerek. Złogi w palcach składają się z tych samych kryształów co kamienie nerkowe, przepis ten stosuje się więc w obu przypadkach. Jednak ponieważ palce są oddalone od nerek, na ich oczyszczenie potrzeba więcej czasu niż na samo oczyszczanie nerek. Znaczące udrożnienie palców może zająć sześć miesięcy. Jednocześnie z osadów oczyszczone zostaną nerki, które przestaną być źródłem bakterii.

3. Jeżeli usuwano ci zęby, oczyść kawitacje (inaczej suche zębodoły - infekcje powstałe w nie gojącym się zębodole po wyrwanym zębie; patrz *Oczyszczanie uzębienia*). Zabieg ten może wręcz "magicznie" powstrzymać ból palców jeszcze tego samego dnia. Efekt utrzymuje się przez wiele dni wskazując, że ulga nie jest wynikiem zażycia środków przeciwbólowych oraz że bakterie w stopach mogą pochodzić z zębów. Pamiętaj, że ból najprawdopodobnie powróci, kiedy inne zarazki znajdą złogi w palcach.

4. Pozbądź się kamieni żółciowych stosując oczyszczanie wątroby. Może to przynieść natychmiastową ulgę palcom, pokazując tym samym, że to kamienie są źródłem zakażeń. Kompletne czyszczenie może potrwać dwa lata! W międzyczasie jednak ból palców stopniowo zanika, co wpływa korzystnie na cały organizm.

5. Zredukuj zakwaszenie w palcach. Najpierw sprawdź kwasowość papierkiem lakmusowym do testowania odczynu pH w moczu (papierek nitrazynowy). Nadaje się do tego również zwykły papierek używany w akwarystyce. Wystarczy, że oderwiesz kawałek i zamoczysz w strumieniu moczu. Wcześniej rano mocz ma największą kwasowość. Wynik poniżej 5,5 oznacza, że w nocy stopy musiały mieć jeszcze mniej (im mniej, tym większa kwasowość).

Kiedy złogi zaczynają się formować, trudno jest zatrzymać ich wzrost. Jeśli proces ten rozpocznie się o 2 w nocy, będzie trwał przez kilka kolejnych godzin, nawet po powrocie pH do normy. Dobrą taktyką będzie pójście spać po akcji alkalizującej. Pomóc może również zażycie przed snem wapnia i magnezu, wypicie mleka albo użycie sody oczyszczonej. To powinno podnieść odczyn pH w moczu do 6 na drugi dzień rano.

Wyrównaj swoje pH

U większości osób z bolesnymi złogami w stopach odczyn pH w porannym moczu wynosi 4,5! Przy takim wskaźniku można śmiało założyć, że przez noc powstało dużo złogów. W ciągu dnia pH stale się waha. Zaraz po posiłku mocz staje się bardziej zasadowy - nazywamy to falą zasadową. Podczas takiej fali, trwającej około godziny, masz okazję pozbyć się części złogów, lecz jeśli poziom pH za bardzo obniży się w ciągu nocy, zagainą się tworzyć na nowo. Zasada naczyń połączonych rozstrzyga, czy złogi będą maleć, czy rosnać.

Aby na noc zwiększyć zasadowość organizmu, wybierz jedną z opcji:

1. Dwie tabletki zawierające 750 mg wapna plus tabletkę tlenku magnezu, 300 mg (patrz *Źródła*). Magnez wspomaga rozpuszczanie i utrzymanie wapna w stanie roztworu. Zażywanie większej ilości wapna nie jest wskazane, ponieważ i tak nie zostanie ono wchłonięte, a może spowodować zaparcie. Osobom starszym zalecana jest tylko jedna tabletkę wapna. Przyjmuj je z witaminą C lub wodą z dodatkiem cytryny, co pomoże w rozpuszczaniu (1/4 łyżki stołowej sproszkowanej witaminy C, można dodać miód).

2. Kubek sterylizowanego mleka lub maślanki, wypity na ciepło lub na zimno z tabletką magnezu, 300 mg (można dodać cynamonu). Jeśli powyższe recepty zadziałają, odczyn pH w porannym moczu dojdzie do poziomu 6,0, lecz jeśli z jakichś powodów tak się nie stanie, należy podjąć bardziej zdecydowane kroki. Zażywaj dodatki i mleko w czasie dnia, a przed snem zastosuj:

3. 1/2 łyżki stołowej sody oczyszczonej, rozpuszczonej w wodzie. Jest to dwuwęglan sodowy. Nie należy używać sody zakupionej w sklepie, ponieważ większość gatunków, które testowałam, była skażona benzenem! (patrz Źródła - tam znajdziesz informacje o bezpiecznej sodzie oczyszczonej.) Użycie kombinacji dwuwęglanu sodowego i potasowego w stosunku 2:1 jest w praktyce nawet zdrowszą miksturą. Można to zrobić samemu lub zlecić aptekarzowi. Zmieszaj w słoiczku dwie części sody oczyszczonej i jedną część dwuwęglanu potasowego (patrz Źródła). Oznacz go alkalizer - dwuwęglan sodowo-potasowy (płyn ten jest też bardzo przydatny przy wszelkiego rodzaju reakcjach alergicznych). Zażyj przed snem jedną płaską łyżeczkę rozpuszczoną w szklance wody. Jeśli rano pH wzrośnie do 6,0, kontynuuj dawkowanie, w przeciwnym wypadku zwiększ dawkę do 1,5 łyżeczki. Kontroluj poziom swojego pH, bo będzie ono stopniowo rosnąć i będziesz mógł zmniejszać stopniowo dawkowanie. Jeśli stosujesz samą sodę sprawdzaj pH co rano i zredukuj dawki, kiedy pH przekroczy 6.

Osoby z ograniczonym dziennym limitem przyjmowania sodu muszą dokładnie obliczać gramaturę sody przyjmowanej w ten sposób. Łyżeczka od herbaty waży ok. 2 g, z czego połowa (1 g, czyli 1000 mg) to sól. Mieszanka sodowo-potasowa zawiera połowę tej ilości (0,5 g / łyżeczkę). Dla porównania, dzienne spożycie sodu wynosi ok. 5 g, przy czym osoby jedzące duże ilości soli przyjmują dwa razy więcej.

Opanowaliśmy już pięć kroków, które pozwolą wyeliminować bakterie zadomowione wewnątrz i wokół złogów w palcach stóp. Po zlikwidowaniu bakterii za pomocą zappera, można spodziewać się, że ból zniknie i nie powróci.

Miejsca u nasady palców mogą boleć również z powodu nerwiaka (Neuroma). Znajdujące się tu bakterie i złogi sprawiają nawet silniejszy ból, ponieważ znajdują się tu sploty nerwowe. Przy znacznym nagromadzeniu złogów możesz zrezygnować z kilkuletniego oczekiwania na widoczną poprawę i zdecydować się na interwencję chirurgiczną lub zastrzyk z kortyzonu.

Ból stóp

Ten ból nie wiąże się z tak dużymi złogami jak w przypadku palców i dlatego łatwiej go usunąć, jednakże uraz stopy stanowi poważniejszy problem. Tak więc, nawet jeśli dotychczasowe obuwie uważasz za wygodne, lepiej je zmień na szersze, dłuższe i na niższych obcasach. Używaj dwóch różnych par w ciągu dnia, a w domu zdejmuj buty. Dbaj, aby stopy były zawsze rozgrzane. Noś skarpety z włókna naturalnego, nigdy syntetycznego. Jeśli krążenie jest słabe, zażywaj kapsułkę z pieprzem cayenne do każdego posiłku. Kiedy krążenie jest niedostateczne, stopy szybko marzną, a kiedy jest bardzo słabe, nie można wyczuć pulsu po wewnętrznej stronie kostki. I znowu:

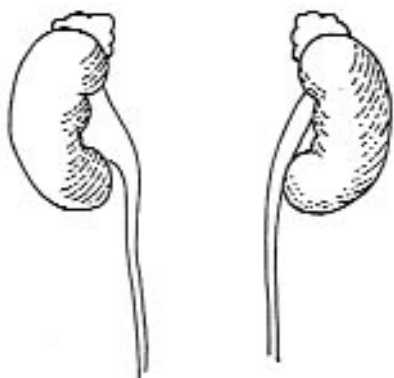
- oczyść suche zębodoły (patrz *Oczyszczanie uzębienia* ,
- wykonaj ziołowe oczyszczanie nerek,
- zlikwiduj pasożyty i bakterie za pomocą zappera,
- potem oczyść wątrobę ,
- rano po wstaniu z łóżka sprawdź odczyn pH za pomocą papierka lakmusowego lub nitrazynowego; skoryguj wynik według wskazówek opisanych wcześniej (ból palców). Jeśli pH moczu wynosi 7 lub więcej, oznacza to infekcję pęcherza; natychmiast rozpocznij leczenie .

Jeżeli zauważysz jakąkolwiek opuchliznę wokół stopy lub kostki, oznacza to, że "trzymasz wodę". Obrzęk ten, zwany również edemą, spowodowany jest nieprawidłowym funkcjonowaniem nadnerczy i nerek. Jako, że nadnercza znajdują się na szczycie nerek i wraz z nimi odpowiadają za gospodarkę wodną oraz minerałową w naszym organizmie, są one narażone na atak tych samych pasożytów i zanieczyszczeń co nerki. Kiedy nerki formują kamienie, przepływ płynów przez karanaliki nerkowe jest utrudniony, więc mniej wody i soli opuszcza organizm. Pozostają one w tkankach, tworząc obrzęk.

Ziołowy preparat oczyszczający nerki rozpuści kryształki, ale najpierw trzeba usunąć z ciała toksyny, takie jak amalgamat z plomb dentystycznych, i zlikwidować pasożyty. Kontynuuj oczyszczanie nerek po przepisowych sześciu tygodniach, aż do momentu, kiedy ból w stopach i obrzęk znikną. Przeprowadzaj sesje z zapperem dwa razy w tygodniu. Zarówno ból jak i obrzęk mogą ustąpić dopiero po kilkakrotnym oczyszczeniu wątroby.

Uzupełnienie kwasu pantotenowego (patrz Źródła) szczególnie dobrze działa na stopy. Zażywaj 500

mg trzy razy dziennie przez kilka tygodni, aby sprawdzić, czy pomaga. Masaż stóp (refleksologia) również przynosi ulgę.



Ryc. 5. Nerki z gruczołami nadnerczowymi, osadzone na szczycie jak kapelusze. Moczowody prowadzą do pęcherza.

Ból pięty

Niekiedy, powodem bólu pięty są utworzone przez złogi ostrogi piętowe. Typowymi osadami (złogami) w podszewie stopy są kwas moczowy i różne fosforany. Złogi kwasu moczowego stanowią pożywkę dla bakterii, podczas gdy fosforany utwardzają strukturę złogów, czyniąc je trudno rozpuszczalnymi. Doraźnie można zastosować środki przeciwbólowe, specjalne buty "ortopedyczne" lub zrezygnować z codziennych spacerów w celu zmniejszenia kłującego bólu. Nie zlikwiduje to problemu, ale w ten sposób możesz zyskać na czasie, nim zmienisz styl życia. Odstaw herbatę i kakao, ponieważ zawierają kwas szczawiowy, oraz kawę (również bezkofeinową), soki owocowe i wodę sodową, gdyż są zanieczyszczone rozpuszczalnikami. Usuwanie tych substancji z organizmu obciąża dodatkowo nerki, czego powinniśmy unikać, jeśli pragniemy pozbyć się złogów z ostrogi pięty. Najpierw należy rozpuścić złogi, a potem pomóc nerkom je wydalić. Aby je rozpuścić, trzeba podwyższyć pH (odczyn bardziej zasadowy) ciała, dokładnie kontrolując odczyn papierkiem lakmusowym. Chcąc pomóc nerkom usunąć złogi, stosuj oczyszczanie nerek i pij dużo wody. Tylko woda, w odróżnieniu od innych napojów, skutecznie wspomaga pracę nerek.

h Pij około 1/2 litra wody rano po wstaniu z łóżka i między posiłkami.

Nie kupuj "specjalnej" wody - używaj tylko zimnej wody z kranu. Jeśli nie znosisz smaku swojej "kranówki", spróbuj skorzystać z kranu znajomego. Stosuj tylko szklane lub używane polietylenowe pojemniki na wodę. Polietylen rozpoznasz po tym, że nie jest przezroczysty. Zapewnia on bezpieczeństwo, ponieważ woda, która w nim wcześniej stała, "wyciągnęła" z niego szkodliwe plastifikatory (tak więc ktoś już je wypił!). Woda ze sklepu zawiera ślady rozpuszczalników pochodzących z maszyn i urządzeń sterylizujących, używanych przy butelkowaniu. Oczywiście woda z kranu nie jest czysta (w praktyce może zawierać ponad 500 toksycznych związków), nie zawiera jednak rozpuszczalników w ilościach, które udałoby mi się wykryć.

h Obecność solwentów (rozpuszczalników) jest groźniejsza niż obecność innych toksyn.

Filtry wodne też nie są wyjściem z sytuacji-wychwytyją zanieczyszczenia, jednak potem niewielkie ich ilości dostają się do wody w czasie codziennego użytku. Regularne wchłanianie związków toksycznych jest o wiele groźniejsze niż chwilowe zatrucie. Bez większego ryzyka można używać małych filtrów wymienianych co miesiąc, które powinny przynajmniej odchlorować wodę i poprawić jej smak. Wybór kurków (powinny być wykonane z twardego, sztywnego tworzywa sztucznego) i baterii kranowych wyszczególniono w *Źródłach*.

h Woda butelkowana jest popularna, smaczna i umiejętnie reklamowana, lecz nie jest bezpieczna.

Dlaczego każdemu łatwiej wydawać codziennie do końca życia pieniądze na zakup wody pitnej, niż nalegać, aby rury wodociągowe nie były zanieczyszczane metalami?

Picie wody z butelek, mimo że wygodne, jest niewskazane również dlatego, że jest to woda stojąca, która przez kontakt z ustami i rękami ulega zanieczyszczeniu naszymi własnymi bakteriami. Często wykrywa się w niej gronkowce (*Staphylococcus*) oraz pałeczki okrężnicy (*E. coli*). Rozwiązanie nie polega więc na dalszym dodawaniu środków odkażających, lecz picie z bieżącego źródła, jakim są krany. Jeśli musisz nosić wodę, używaj szklanych pojemników - plastik trudniej utrzymać w czystości, chociaż sterylizowanie w zmywarce jest skuteczne. Picie około dwóch litrów wody dziennie usprawni pracę nerek (każdą herbatę ziołową bez cukru lub słodziku traktujemy jak wodę). Mocz stanie się dzięki temu bezwonny oraz nabierze jasnego koloru. Jest to szczególnie ważne podczas rozpuszczania złogów, jako że krążą one wtedy w ogólnym krwiobiegu. Usunięcie bakterii zapperem może przynieść natychmiastową ulgę i wywiera oczywiście korzystny wpływ na organizm. Jednak dopóki złogi nie zostaną wyplukane, a źródło bakterii zlikwidowane, ból może wrócić. Typowymi źródłami infekcji są zęby i kamienie, a oprócz nich nabiał skażony salmonellą i Shigellą. Nawet mała ilość produktów mlecznych dodana do płatków śniadaniowych lub jajecznicy wystarczy do powtórnej infekcji! Wszystkie te produkty należy sterylizować przez gotowanie. Masło i śmietana kremówka również. Zrezygnuj także z jogurtu oraz sera, których nie można zagotować.

Złogi fosforanowe stanowią mieszaninę trzech fosforanów: fosforanu wapnia (CaHP0_4), fosforanu dwuwapniowego [$\text{Ca}(\text{H}_2\text{P0}_4)_2$] i fosforanu trójwapniowego [$\text{Ca}_3(\text{P0}_4)_2$], które tworzą się przez zjedanie nadmiernej ilości fosforanów związanych z wapniem. Produkty o dużej zawartości fosforanów to mięso, napoje gazowane, orzechy i takie produkty zbożowe, jak ryż, kasza, chleb, makaron. Normalną taktyką organizmu na pozbycie się fosforanów jest zwiążanie ich z wapniem i magnezem w celu wstępnej neutralizacji. Niezneutralizowane fosforany mają bardzo silny odczyn kwaśny i są żrące dla delikatnych nerek. Ale skąd brać wapń i magnez? Zaopatrzenie organizmu w magnez jest często niewystarczające, ponieważ czerpiemy go ze świeżych warzyw, a żaden narząd nie magazynuje tego pierwiastka. W związku z tym wykorzystany zostaje wapń będący budulcem kości oraz zębów. Kwaśne środowisko wytwarzane przez fosforany rozpuszcza kości i powoduje wyplukiwanie części ich struktury wraz z moczem: można to zobaczyć bezpośrednio w analizie moczu (twój lekarz może zlecić badanie laboratoryjne). Jeśli zgromadzisz cały mocz z 24 godzin, będziesz mógł obliczyć, ile wapnia wydalifeś. Jego ilość nie powinna przekroczyć 150 mg w ciągu dnia, ponieważ tylko tyle można dziennie wchłonać! (Absorbujemy od 5 do 10% tego, co jemy. Z jednego spożytego grama (1000 mg) pożywienia wchłaniamy 50 do 100 mg wapnia. Natomiast z mleka możemy wchłonać 25-40% substancji odżywczych!).

Straty większe niż 150 mg wapnia na dzień oznaczają dość szybkie rozpuszczanie tkanek kostnych i związane z tym zbyt wysoki poziom wapnia we krwi i limfie. Jeśli już doszło do rozpuszczenia tkanki kostnej, nie łatwo będzie uzupełnić w niej braki wapnia. Organizm będzie próbował nadrobić te straty, jak tylko poziom kwasowości powróci do normy. Jednak do tego kości potrzebują witaminy D. Witamina ta może być wytwarzana przez skórę pod wpływem promieni słonecznych, może również pochodzić z mleka. Jej wykorzystanie nie będzie takie proste, ponieważ zanim stanie się użyteczna, musi zostać uaktywniona przez nerki. A przecież to właśnie nerki pozwalają na tworzenie się złogów! Nic dziwnego, że sfatygowane, zapchane zalegającymi kryształami, obciążone metalami ciężkimi i pleśniowymi toksynami, a także obłożone bakteriami oraz pasożytami nie dostarczają dostatecznej ilości aktywnej witaminy D. Do uzupełnienia niedoboru wapnia, wyplukanego w warunkach podwyższonej kwasowości spowodowanych nadużywaniem produktów fosforanowych, potrzeba jej w dużych ilościach. Co dzieje się z wapniem, który nie może zostać prawidłowo zaabsorbowany przez tkankę kostną? Może osiąść w tkankach, które zwykle nie mają z nim do czynienia - naczynia krwionośne ulegają zwapnieniu, nerki tworzą kryształy fosforanu wapnia, pięty formują ostrogi, a stawy sztywnieją od osadów. Dzieci i młodzież ze zdrowymi, drożnymi nerkami wytwarzają dostateczną ilość witaminy D, tak że nawet jeśli przyjmują nadmiar fosforanów i powstają u nich warunki kwasowe rozpuszczające kości i zęby, ich organizm potrafi skierować rozpuszczony wapń we właściwe miejsce. Nie rozwija się u nich stwardnienie tętnic, złogi w stopach czy sztywność stawów, przynajmniej na początku. Ich ciała mogą znieść znaczne nadużycia bez zauważalnych skutków.

Na ogół ludzie spożywają zdecydowanie za dużo związków fosforanowych; mięsożercy jedzą zbyt

dużo mięsa, wegetarianie zaś za dużo ziarna - a prawie wszyscy piją napoje nasycone fosforanami. W ten sposób przygotowujemy grunt dla rozwoju chorób stawów, stwardniałych tętnic oraz zwapniałych tkanek, które tracą elastyczność. W nerkach powstają kryształki, które później stają się kamieniami. To objaw starzenia się. Wszystkie złogi przyciągają bakterie, które mnożąc się powodują ból.

h Wiek dojrzały i ból idą ze sobą w parze, jak gdyby byli prawdziwymi partnerami. W rzeczywistości jest to jedynie wynik nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

Spróbuj odwrócić to fałszywe starzenie się.

1. Zmniejsz spożycie mięsa i przerzuć się na ryby, które dostarczają wapń w ościach. Co prawda ości zawierają fosforan wapniowy, z czego mogłoby wynikać, że nie są one efektywnym źródłem wapnia, jednak biologia niekoniecznie kieruje się logiką.

Rybie ości stanowią wartościowe źródło wapnia bez zbytniego nasycenia fosforanami. Dieta rybna sprawdziła się w wielu prymitywnych społecznościach.

2. Ogranicz spożycie produktów zbożowych. Zmniejsz o połowę ilość płatków śniadaniowych i uzupełniaj posiłki owocami. Jedz połowę dotychczasowych porcji chleba, makaronu, ryżu oraz kukurydzy. Zwiększ konsumpcję bananów i innych owoców, a także warzyw. Wybieraj ziemniaki (nie chrupki ziemniaczane) zamiast ryżu czy makaronu. Zrezygnuj z sałatek z makaronem na rzecz surówek z warzyw liściastych. W restauracji lub barze sałatkowym sprawdź, czy zawiera ona pszenicę, ryż bądź kukurydzę. Jeśli tak, wybierz ziemniaki i inne warzywa, surówkę z kapusty, sałatkę z owoców. Nie musisz zupełnie odstawić produktów mącznych - ogranicz tylko ich spożycie, aby poprawić stan swojego zdrowia.

3. Zażywaj dodatkowo witaminę D. Żaden specyfik w dawkach poniżej 40 000 jednostek nie ma drastycznego działania do czasu, aż pojawią się problemy. Dawki progowe są dostępne tylko na receptę (zwykle 50 000 jednostek). Aby otrzymać nie zanieczyszczony produkt, możesz zlecić wykonanie przepisu ze strony 422, (W przeszłości zdarzały się przypadki przedawkowania w wyniku tej procedury; efektem przedawkowania jest ból mięśni i stawów, nudności, lecz objawy te są odwracalne). Zażywaj jedną dawkę dziennie (nie więcej) przez pierwsze trzy tygodnie, później dwie na tydzień.

4. Na koniec, odstaw niezwłocznie wszelkie napoje gazowane albo sporządzaj je sam (patrz *Receptury*). Nie są tu winne "bąbelki", lecz obecność fosforanów. Pij wodę, herbaty ziołowe, własnoręcznie wyciskane soki owocowo-warzywne, mleko lub maślanekę.

Mleko sprawdza się najlepiej jako źródło wapnia, pomimo zawartości fosforanów. Prawdopodobnie przyczyniają się do tego laktoza i kompozycja innych złożonych związków biochemicznych. W przypadku istnienia jakichkolwiek uformowanych złogów zalecam przejście na picie mleka. Należy porównać poziom wapnia w moczu przed rozpoczęciem "kuracji mlecznej", jak i po jej zakończeniu (w kilkutygodniowym odstępie czasu), jak również porównać poziom wapnia w surowicy krwi. Powinien dojść do normy: w górę, jeśli był za niski (poniżej 9,2) i w dół, jeśli był za wysoki (10). Jeżeli śledzisz skuteczność działania ziołowego preparatu na oczyszczanie nerek z kryształków fosforanowych, zwróć uwagę, że picie mleka powstrzymuje ich ponowne formowanie - w przeciwieństwie do zażywania preparatów wapniowych! Brak reakcji z naszej strony pozwala złogom odnowić się najszybciej.

h Aby być efektywne, mleko musi zawierać 2% tłuszczu lub więcej.

Złogi w piętach mają szansę się zmniejszyć pod warunkiem, że zapewnisz odpowiedni poziom kwasowości, umożliwisz nerkom wyłukanie kwasów, powstrzymasz osiadanie toksyn metali ciężkich i zahamujesz proces rozpuszczania tkanki kostnej.

Bakterie nie będą miały potrzebnego do przeżycia miejsca ani pokarmu. Można kilkakrotnie użyć zapera, żeby zlikwidować niedobitki. Nastąpi szybka poprawa, lecz należy zachować ostrożność i nie forsować delikatnej tkanki nadmiernym chodzeniem lub bieganiem bezpośrednio po ustąpieniu bólu. Ubieraj miękkie skarpety i buty.

Imiona i nazwiska chorych zostały wybrane przypadkowo z książki telefonicznej. Płeć została zachowana. Inne dane zostały zmienione bez istotnego wpływu na przekazane informacje.

- Walter Jones, lat 67, był cukrzykiem od 14 lat. Jego nogi i stopy były zimne, wilgotne i w takim stanie, że od 13 lat prawie nie mógł chodzić. Zalecono mu rzucić palenie, przestać używać alkohol i kofeinę, a do przepisu na oczyszczanie nerek dodano owoce jałowca w celu wzmocnienia działania. Pacjent rozpoczął też program eliminacji pasożytów (na tym etapie wystarczyła kuracja ziołowa) i oczyszczanie

wątroby, w wyniku którego wydalili on kilkaset małych kamieni żółciowych. Po trzech miesiącach od pierwszej wizyty stan nóg uległ poprawie. Stopy powróciły do normy chociaż ciągle występowały trudności z chodzeniem spowodowane bólem w górnej partii ud.

- Dinah Sagun, żona ministra, dużo pracowała siedząc i stojąc, wiele też podróżowała. 15 lat wcześniej poddała się operacji kolana w celu usunięcia złogów, lecz obecnie nastąpiło pogorszenie. Moje testy wykazały obecność w nerkach złogów fosforanów i szczawianów. Leczenie rozpoczęto od oczyszczania nerek, po którym zastosowano program przeciw pasożytniczy. Pacjentka przestała używać produktów zanieczyszczonych benzenem, szczególnie wacików do twarzy. Z jej diety usunięto wszelkie napoje gazowane i zastąpiono je mlekiem. W ciągu niecałych pięciu miesięcy ból pięt ustąpił razem z uporczywymi bólami głowy, którymi jeszcze nie zaczęliśmy się zajmować.

- Julie Fernandez zgłosiła się z listą 10 poważnych problemów, wliczając w to ból stóp i obrzęk kostek. Analiza moczu wykazała obecność kryształów, a testy wskazały na kryształy kwasu moczowego. Zarażona była też trychinami (pasożyty z rodzaju włosieni). W domu był kot. Test na metale toksyczne wykazał obecność telluru i platyny, pochodzących z metalowych wypełnień dentystycznych i arsen pochodzący z pestycydów. Pacjentka miała zacząć kurację oczyszczania nerek, a po dwóch tygodniach dodać program anty pasożytniczy. Zalecono usunięcie z domu pestycydów (w tym środków owadobójczych), a także wizytę u dentysty w celu wymiany plomb. Po czterech tygodniach, podczas trzeciej wizyty, mogła chodzić nie odczuwając bólu, chociaż nadal miała problemy z trychinami i arsenem. Dwa miesiące później wszystkie bóle powróciły wraz z dolegliwościami nerek. Infekcja trychinami nie ustępowała, pozostało też do wykonania kilka zabiegów dentystycznych. Zalecono jej poddanie się 5-dniowej, intensywnej terapii przeciw pasożytniczej razem z kotem i powtórne oczyszczanie nerek. Po tych zabiegach ból minął.

- Dorothy Shelley cierpiąca na ból śródstopia, łędźwi i skurcze miesiączkowe. Miała kryształy kwasu moczowego i szczawianów w nerkach, więc rozpoczęto kurację ziołową na nerki. Po trzech tygodniach ból w stopach i krzyżu ustał.

- Paulowi Longtinowi dolegały skurcze łydki, palców u stóp i ból pięt. Po ograniczeniu palenia, odstawieniu kofeiny, wody gazowanej, zastosowaniu niazyny (250 mg, jedna kapsułka po przebudzeniu i do każdego posiłku) oraz przeprowadzeniu oczyszczania nerek - a wszystko w ciągu trzech tygodni - jego stan wyraźnie się poprawił. Nie potrzebował już nawet wkładek do butów.

- Juan Onley, lat 58, zgłosił się ze skazą moczanową w obu stopach oraz ręce. Chodzenie sprawiało mu wielką trudność, pomimo miękkich butów oraz środków znieczulających tych. Wszystko zaczęło się 7 lat wcześniej. Pacjent odczuwał również ból prostaty i nie był w stanie wygodnie usiąść. Testy wykazały, że jego nerki były pełne kwasu moczowego, szczawianów i kamieni cystynowych, zaś prostata była siedliskiem bakterii z rodzaju Gardnerella oraz Campylobacter. W zębach mądrości rezydował wirus brodawki podeszwowej oraz Cocksackie B4. Ponieważ bakterie z rodzaju Gardnerella często występują razem z przywrami, przeprowadziliśmy test, i rzeczywiście, pacjent miał przywry jelitowe w nerkach! Leczenie obejmowało ziołowe oczyszczanie nerek, a następnie program eliminacji pasożytów. Terapia trwała pięć miesięcy, po czym pacjent był w stanie chodzić i siedzieć nie odczuwając bólu.

Ból nóg u dzieci

Ból łydek lub goleni u dzieci uznawany jest powszechnie za coś normalnego (!). Nazywa się go nawet "ból dorastania". Dziecko płacze z bólu (zdarza się to często po drzemce) i nigdy nie mówi o przyczynie. Może to być spowodowane przykurczem nogi albo skurczami naczyń krwionośnych. Przyczyną obu tych problemów jest często zatrucie ołowiem. Przeprowadź test na obecność ołowiu i kadmu w wodzie z kranu. Tylko twoje własne testy będą miarodajne - analizy przedsiębiorstw wodociągów miejskich są zbyt pobieżne. Jeśli wykryjesz któryś z metali, sprawdź wodę z każdej baterii w domu z samego rana, zanim będzie używana. Określ źródła skażenia i ewentualnie wymień metalowe rury na wykonane z polichlorku winylu (PCV).

Sprawdź, czy ślina dziecka nie zawiera śladów talu i rtęci. Jeśli tak - usuń wszelkie metale stomatologiczne. Przestań używać reklamowanych pieluch, nici dentystycznych, pałeczek kosmetycznych oraz bandaży. Są one skażone rtęcią i talem, prawdopodobnie dlatego, że wyprodukowano je w krajach,

w których dopuszcza się sterylizację chlorkiem rtęci. Po wykonaniu prac hydraulicznych i wymianie wszystkich plomb przeprowadź testy jeszcze kilkakrotnie. Aby złagodzić ból:

- zanurz nogi w ciepłej wodzie, wykonaj delikatny masaż,
- zastosuj 25-50 mg niacyny (kwasu nikotynowego) w celu rozszerzenia naczyń krwionośnych.

Ból nóg u dorosłych

U ludzi dorosłych ból nóg zazwyczaj związany jest z kumulacją kadmu lub talu. Kadm dostaje się do wody kranowej ze skorodowanych rur ocynkowanych, prawdopodobnie jako zanieczyszczenie cynku użytego do galwanizacji. Wykonaj test elektroniczny. Jeśli posiadasz miedzianą instalację wodociągową, a mimo to wykryjesz kadm, gdzieś musi znajdować się krótki odcinek (złączka T lub Y) starej rury ocynkowanej. Trzeba ją odnaleźć sprawdzając wszystkie ujścia wody. Kadm powoduje skurcz naczyń krwionośnych. Stan ten pogłębia się poprzez palenie papierosów, dlatego czasami nosi nazwę nogi palacza (autorka prawdopodobnie ma na myśli chorobę Burgera - przyp. tłum.). Jednak wyjątkowa bolesność nóg wynika najczęściej z przewlekłego zatrucia talem. Istotne jest, aby dokładnie uświadomić sobie, jak bardzo toksyczny jest tal. Informacje na ten temat zawarte są na stronie 321. Proszę przeczytaj je teraz!

Gdzie można natknąć się na tal? W naszych własnych ustach, bo rtęć w starych plombach dentystrycznych często skażona jest talem! Najlepiej niezwłocznie wymienić takie plomby na wypełnienia kompozytowe.

Tal ma jeszcze inne źródło: jego cząstki migrująca wacikach kosmetycznych, bandażach, wykałaczkach, niciach dentystrycznych, gazie opatrunkowej, pieluszkach, tamponach i papierowych ręcznikach, które sterylizuje się chlorkiem rtęci zanieczyszczonym talem.

- Do fiolek z witaminami używaj poliestrowych wkładek dystansowych zamiast wacików.
- Na pieluchy i podpaski nakładaj chusteczki higieniczne.

Zamiast bandaża używaj chusteczek higienicznych i taśmy klejącej.

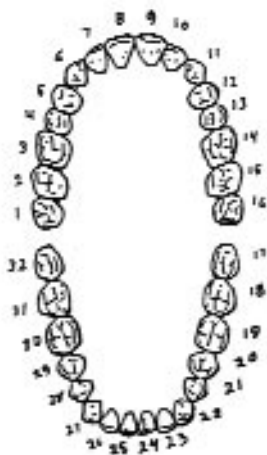
Jeśli masz tal w białych ciałkach krwi, a nie używałeś wcześniej w ciągu dnia wykałaczek, nici dentystrycznych itp., oznacza to, że pochodzi on z plomb. **W tej sytuacji najważniejsze jest pozbycie się amalgamatu**, i to u dentysty, który nie będzie wahał się wiercić obszernie i głęboko, żeby nie zostawić ani drobin starego wypełnienia. Nie da się skutecznie wyleczyć bólu nóg bez uprzedniego usunięcia talu.

Ból nóg - etapy kuracji

1. Rzuć palenie.
 2. Napraw domową instalację wodociągową.
 3. Wykonaj program oczyszczenia zębów i usuń za pomocą EDTA (wersenian wapniowo-dwusodowy, Chelaton, patrz Źródła) tal i rtęć, które dostały się do tkanek. Znajdź odpowiedniego lekarza - twój kręgarz może ci w tym pomóc. Ostatecznie, zastosuj kwas liponowy (tioktanowy) 100 mg, (dwie dawki trzy razy na dzień) i witaminę C (5 g lub 1 łyżeczkę) codziennie przez miesiąc.
 4. Zażywaj tlenek magnezu, 300 mg dwa razy na dzień.
 5. Stosuj kwas nikotynowy (niacynę) w ilościach, które toleruje twój organizm - spróbuj stosować 50 mg do każdego posiłku.
 6. Zastosuj dietę redukującą fosforany i pij mleko (pasteryzowane).
 7. Wykonaj ziołowy program oczyszczania nerek, a po nim oczyszczanie wątroby.
 8. Przeprowadzaj zapping co drugi dzień przed snem. Jeżeli nie da to żadnych efektów, problem stanowią same skurcze. Jednak jeśli odczujesz ulgę, nawet krótkotrwałą, widocznie coś zlikwidowałeś - gdzieś musiało być źródło infekcji. Skoncentruj wysiłki na utrzymaniu dobrego stanu uzębienia i odpowiedniej diety.
- Jean Booth, lat 30, cierpiała na bolesne zmęczenie nóg i ostre, trzydniowe bóle głowy. Miewała też kłujące bóle tylnej strony ud. Po wykryciu talu i rtęci w nerkach wykonaliśmy oczyszczanie nerek i skierowaliśmy pacjentkę na wymianę plomb dentystrycznych. Przez rok czuła się dobrze, lecz po tym okre-

się wystąpiły objawy zmęczenia i ociążałości nóg z kłującym bólem przedniej strony ud. Jean konsultowała się z neurologiem. Jej kręgarz zasugerował, że to pozostałości skażenia rtęciowego, więc zgłosiła się do nas ponownie. Faktycznie, jej organizm był skażony ołowiem, rtęcią i talem, lecz dentysta nie mógł wykryć żadnych pozostałości metalu w jamie ustnej. Wyczyszczono jej trzy zębodoły; zastosowano kwas liponowy; zlikwidowano za pomocą generatora osiem szczepów bakterii i wirusów. Objawy wreszcie ustąpiły. Test wykazał obecność talu w czterech zębach, ale nie były to kumulacje dostatecznie duże, aby mogło je pokazać zdjęcie rentgenowskie. Zaleciliśmy ewentualne wyborowanie pozostałości.

- Chanie Snelling był żywym obrazem bólu: ramion, łokci, barków, nadgarstków, dłoni, klatki piersiowej, krzyża, nóg, kolan i stóp. Leczenie rozpoczęto od kuracji ziołowej, która złagodziła kilka dolegliwości. Wymienił skażoną kadmem instalację wodociągową na plastikową, jednak w dalszym ciągu jego organizm zawierał kadm i tal, co rzucało podejrzenie na liczne stare wypełnienia zębów. Plomby zostały wymienione a zębodoły oczyszczone. Pacjent użył naszego generatora częstotliwości do usunięcia bakterii beta Streptococcus, Pseudomonas, Troglodytella i gronkowca złocistego (Staphylococcus aureus), które rezydowały pod jednym z zębów. Po roku miał ciągłe nawroty bólu w nogach. Nie mijąca również podzębowa inwazja bakteryjna, spowodowana problemami z zagojeniem żuchwy. Pomimo że pacjent nie zażywał witaminy D, magnezu, ani nie pił mleka dla wyrównania braków wapnia, jego stan ogólny poprawił się na tyle, że mógł wrócić do pracy na pełnym etacie.



Ryc. 6. Numeracja zębów

- Victor Abhay, lat 16, z powodu bólu w kolanie nie mógł kontynuować gry w szkolnej drużynie. Kłopoty z kolaniem zaczęły się od "wirusa" i wysokiej gorączki dwa lata wcześniej. Wykryliśmy kryształ cysternowe w nerkach oraz cztery pasożyty: Cryptocotyl, ludzką motylicę wątrobową, cystę Echinococcus granulosus i Echinostomum revolutum w białych ciałkach krwi. Zalecono ziołową kurację na nerki zakończoną programem przeciw pasożytniczym. Po pięciu miesiącach kolano było zdrowe.

- Kim Murphy, lat 45, cierpiała na ból nóg, kolan oraz stóp, które dodatkowo były opuchnięte i swędziały. Zaatakował ją pasożyt Trichuris (psia włosogłówka). Występowały u niej też stadia rozwojowe taśmca (Taenia pisiformis) oraz przywry w jelitach. Leczenie zaczęto od ziół na nerki, po czym zastosowano kurację odrobaczającą. Pacjentka przestała używać produktów zawierających cynk (dezodorant) i bar (szminka). Unikała wdychania spalin samochodowych (wiedziała, że jest uczulona na spaliny silników Diesla). W ciągu miesiąca ból i swędzenie ustąpiły. Pozostała tylko niewielka opuchlizna.

- Nancy Tong, ponad 80 lat, miała tak spuchnięte, "stoniowate" nogi, że praktycznie nie mogła założyć pończoch. Stosowała leki moczopędne przepisane przez lekarza, obniżały one ciśnienie krwi, lecz powodowały obfite wydalanie wody, co z kolei podniosło jej ogólną toksyczność poziom BUN we krwi (BUN oznacza azot mocznikowy we krwi (Blood Urea Nitrogen)). Jest to produkt przemiany materii normalnie wydalany przez nerki), objawiającą się stałym złym samopoczuciem. Pacjentka piła jednak dość dużo wody, ograniczyła spożycie soli, nie używała kofeiny nie miała żadnych nałogów. Musiała nosić wkładki na wypadek nie trzymania moczu. Stwierdziliśmy zatrucie kadmem i ołowiem, których obecność spowodowała nagromadzenie się licznych kamieni nerkowych. Metale te zawierała woda kranowa, lecz

nie można było rozwiązać tego problemu, ponieważ Nancy mieszkała w Domu Seniora. Poradziliśmy przeprowadzkę lub dostarczanie wody z zewnątrz, lecz okazało się to niemożliwe. Mimo że sytuacja wydawała się beznadziejna, pacjentka poddała się kuracji oczyszczania nerek i programowi eliminacji pasożytów. Zmieniła też metalowe oprawki okularów i zegarek na plastikowe. Zabiegi te poprawiły jej stan na tyle, że mogła już nosić elastyczne rajtuzy i pas, co wspomogło kondycję ciała. Wyniki zachęciły ją do zastosowania programu oczyszczania wątroby. W czasie kuracji pacjentka odczuwała bóle głowy, lecz natychmiast po jej zakończeniu mieściła się w elastycznych pończochach o mniejszym rozmiarze. Po sześciu miesiącach od początku leczenia jej nogi odzyskały kształt na tyle, że nie obawiała się nosić sukienek.

Bóle mięśniowe i zapalenie mięśni

Kiedy ból rozprzestrzenia się, obejmując nie tylko stawy i nogi, ale także mięśnie i tkanki miękkie, lekarz może zidentyfikować te objawy jako zapalenie włókien mięśniowych lub bóle mięśniowe. Bakterie dostają się do organizmu wykorzystując w tym celu mikroskopijnie małe robaki obłe, które wraz z krwiobiegiem potrafią dotrzeć do wszystkich zakątków naszego ciała. Najczęstszym sprawcą bólów mięśniowych jest włosień kręty (*Trichinella*), czasami odpowiedzialne za nie są larwy glisty, węgorka (*Strongyle*) lub tęgoryjkowce. Robaki te magazynują bakterie, głównie odmiany paciorkowców (*Streptococcus*), gronkowców (*Staphylococcus*), beztlenowców (laseczki *Clostridium*) i kampylobakterii (*Campylobacter*), a te przypuszczalnie odpowiadają za stany bólowe. Likwidując wspomniane szczepy bakteryjne za pomocą zappera, możesz poczuć ulgę w ciągu jednej godziny.

Kilkugodzinną ulgę przyniesie eliminacja włosieni oraz *Ancylostoma* (robaków), a następnie bakterii. Jednoczesne usunięcie pasożytów i bakterii u wszystkich domowników jak również zwierząt domowych oraz brak kontaktu palców z ustami może zapewnić trwałe ustąpienie objawów bólowych.

Ciekawe, dlaczego inni członkowie rodziny zarażeni tymi samymi robakami nie wykazują symptomów zapalenia mięśni? Być może larwy pozostająca jelitach albo przedostają się do przepony (powodując kaszel) lub do oczu (powodując "ospałość" mięśni ocznych), albo też wywołują anemię. Trychiny, tęgoryjce i strongyles są wyjątkowo trudne do zlikwidowania w rodzinie. Larwy tych obleńców bez trudu przechodzą w czasie ciąży przez łożysko do ciała dziecka, a więc mogą zostać "odziedziczone". W związku z tym przed planowaną ciążą dobrze jest oczyścić całą rodzinę.



Ryc. 7. Larwy trychin osadzone w mięśniach.

W przypadku zwierząt domowych, pozbycie się obleńców stanowi poważny problem. Nawet kuracja odrobaczająca nie wyeliminuje ryzyka magazynowania larw. Praktycznie nie da się uniknąć zarażenia pasożytami nękającymi naszych pupili - niechybnie przedostaną się one do naszych tkanek, powodując powtórna inwazję bakteryjną i stany zapalne. Najlepiej w tej sytuacji zrezygnować z trzymania w domu zwierząt.

Kolejna ważna rada: trzymaj ręce z dala od ust (patrz Między dłońmi a ustami). Generalnie usta nie powinny stykać się z niczym, z wyjątkiem sytuacji kulinarnych i całowania. Żaden z opisanych pasożytów nie może wniknąć przez skórę (mimo przekonania, że tęgoryjce dostają się w ten sposób).

Jeśli w domu przebywa niemowlę, należy wykazać nieco cierpliwości. Będziemy mogli skutecznie dokończyć naszą własną kurację, kiedy okres przewijania dobiegnie końca i nie będziemy mieli tak częstych kontaktów z zawartością pieluch. W międzyczasie, dobre efekty daje mycie paznokci odkażaczem skóry (patrz Receptury) po zmianie, praniu pieluch oraz innych zabiegach sanitarnych, jak również uży-

wanie boraksu w płynie zamiast mydła, co zapewni skórze ochronę antybakteryjną. Spróbuj zidentyfikować swoje pasożyty przed ich likwidacją, tak abyś wiedział, czego się wystrzegać w przyszłości. Zdobądź próbki lub martwe kultury różnych zarazków i przetestuj swoje białe ciała krwi na ich obecność. Jeśli to niemożliwe, zachowaj przynajmniej próbkę własnej śliny (oraz śliny swojego zwierzęcia). Przechowuj ją w stanie zamrożonym lub zakonserwowanym. Materiał ten przyda się do późniejszych testów. Mimo, że nie wiadomo, jakiego pasożyta zawiera próbka, jeśli kiedyś test wypadnie pozytywnie, będzie jasne, że masz go z powrotem. Na koniec przeprowadź zapping.

- U Brendy Byrd w wieku 36 lat stwierdzono zwyrodnienie włókniste mięśni. Pacjentka miała lekko zwiększone stężenie trójglicerydów we krwi (152 mg/DL), co wskazywało na początki problemów z drogami moczowymi. Mocz został określony jako "mętny" (z zawartością bakterii i kryształów), zawierał również ślady białych i czerwonych ciałek krwi. Testy wykazały obecność rtęci i wielu innych metali ciężkich w tarczycy, żołądku, nerkach, płucach oraz szpiku kostnym. W organizmie były też duże ilości berylu (pochodzącego z "oleju mineralnego"), wydzielanego przez lampy naftowe, których używano w każdym pokoju. Brenda miała liczne pasożyty, w tym węgorzki (*Strongyloides*) i tęgoryjce, obecne w wielu narządach. Była podekscytowana informacją, w jaki sposób może odzyskać zdrowie i zaczęła kuracje od rozwiązania problemów z zębami.

- Marcia Cochran, lat 36, cierpiała na skurcze mięśni całego ciała, które zdiagnozowano jako bóle mięśniowe (fibromialgia). Dokuczał jej ucisk w klatce piersiowej i nadwrażliwość uciskowa stawów. Dwa razy w roku chorowała na zapalenie oskrzeli. Leczona była przeciw skurczowo AmytryptalinąTM i BentylemTM na stonowanie jelit (skurcz okrężnicy). Dodatkowo zażywała leki przeciwdepresyjne. Początkowymi objawami była gorączka i dreszcze, które pacjentka wzięła za grypę, lecz po których ustąpieniu pozostało drżenie mięśniowe. Czasami miała też wrażenie mrowienia na całym ciele. Była zarażona glistą i larwami tęgoryjca, w wątrobie miała owczą motylicę wątrobową. Rozpoczęła program odrobaczający. Skażona była też PCV i tellurem (metal dentystyczny). Źródłem PCV okazały się zabezpieczenia przeciwwietrzne w ramach okiennych, zastosowane od wewnątrz, oraz plastikowe zastony łazienkowe. Po dwóch miesiącach pacjentka nie zlikwidowała żadnego ze swoich problemów. Po tym okresie poddała się pierwszemu oczyszczeniu wątroby, po którym wydalila ponad 100 kamieni. Pozwoliło to zredukować objawy skurczów mięśniowych do sporadycznych ataków. Zachęcona wynikiem, zdecydowała się na dalszą terapię przez oczyszczanie stomatologiczne.

Ból stawów - artretyzm

Klinicznie rozpoznaje się dwa rodzaje artretyzmu - zapalenie kości i stawów oraz reumatoidalne zapalenie stawów, czyli gościec przewlekły postępujący. W zapaleniu kości i stawów mamy do czynienia z bakteriami, które pozostają w złogach i atakują stawy. W przypadku zapalenia reumatoidalnego, bakterie pochodzą od pasożytów, których zarodki rezydują w tych stawach. Są to typowe, małe obleńce składające jaja w mikroskopijne otoczki łatwo wędrujące w krwiobiegu.



Ryc. 8. Tęgoryjce, węgorzki i włosogłówki

Istnieją cztery pospolite rodzaje obleńców, czyli robaków obłych: glisty, tęgoryjce, węgorzki i włosienie (trychiny). Normalnie ich cykl życiowy kieruje je do płuc, lecz u niektórych ludzi migrują one do innych narządów, włączając w to mózg, mięśnie oraz stawy. Wyjaśnienie tego faktu wymaga dalszych badań.

Moim zdaniem, w tkankach organizmu gromadzą się toksyny, takie jak rtęć, tal, kadm, ołów i rozpuszczalniki, które obniżają odporność i pozwalają mikroskopijnym larwom rezydować w tych nietypowych miejscach. Kiedy już raz szlak do tych organów zostanie "przetarty", inne polutanty oraz pasożyty wraz z bakteriami i wirusami zaczynają z niego korzystać.

Zapalenie stawów

W przypadku bólu stawów usunięcie bakterii za pomocą zappera jest proste, a codzienne poddawanie się zabiegowi powinno stopniowo zlikwidować dolegliwość. Jeśli ból wciąż się utrzymuje, prawdopodobnie istnieje stałe źródło infekcji bakteryjnej. Najczęstszym źródłem infekcji gronkowcami i paciorkowcami są niewielkie ropnie zębodołowe umiejscowione w okolicy kanałów zębowych, dawnych ekstrakcji bądź wypełnień amalgamatowych. Oczyszczenie u dentysty może przynieść natychmiastową ulgę, choć nie zawsze. Wynika to z faktu, że gronkowce i paciorkowce są tak rozpowszechnionymi i wszechobecnymi mikrobami, iż mogą pochodzić nie tylko z infekcji zębowych, ale też z kamieni żółciowych, nerkowych oraz różnych pasożytów. Właściwe leczenie artretyzmu polega na kompletnym, kompleksowym poprawieniu kondycji organizmu: oczyszczeniu diety, ciała a także środowiska. Należy zacząć od ziołowego programu przeciw pasożytom i zappingu. Po tym zastosuj oczyszczenie nerek, a następnie oczyszczanie wątroby. Jeśli przeoczysz któryś z polutantów, szczególnie azbest i włókno szklane, z pewnością odłożą się w stawach, otworzą powtórnie drogę dla bakterii: ból powróci. Pamiętaj o skorygowaniu poziomu kwasowości po wykonaniu pomiarów pH w moczu. Złogi w stawach zawierają dużą ilość fosforanów połączonych z wapniem. Wapń ten pochodzi z kości, takich jak podstawa kręgosłupa czy nadgarstek, które osłabiają się wskutek jego utraty. Dochodzi do niej w wyniku neutralizacji nadmiaru fosforanów zawartych w diecie. Należy więc zmniejszyć spożycie fosforanów (mięsa, zbóż, gazowanej wody mineralnej) o połowę, uzupełniając dietę rybami, mlekiem, warzywami, owocami oraz pić trzy szklanki mleka dziennie. W przypadku alergii na mleko przeprowadź kilkakrotne oczyszczanie wątroby, próbuj mleko różnych producentów, stosuj środki wspomagające przyswajanie mleka, używaj mleka do gotowania i pieczenia. Ani biały ani żółty ser nie zastąpi mleka, ponieważ wapń pozostał w serwatce. Nabiał musi być gotowany przed spożyciem i nie powinien zawierać mniej niż 2% tłuszczu. Do wchłaniania wapnia potrzebna jest żółć, a chude mleko nie zdąży uaktywnić pracy woreczka żółciowego w czasie posiłku. Jeśli nie jadałeś dotąd produktów mlecznych, zacznij wprowadzać mleko stopniowo, dochodząc z czasem do wymaganych trzech szklanek dziennie.

Patricia Robinson, lat 76, cierpiała na bóle w krzyżu, stopach, kolanach, rękach i nadgarstkach, a także, co nie stanowi objawów zapalenia stawów, w ramionach i grzbiecie. Miała nabrzmiąte i opuchnięte powieki - to charakterystyczna oznaka zarażenia glistą. Dodatkowo chora uskarżała się na zgagę, wysokie ciśnienie, bezsenność i zimne stopy. Leczone ją kilkoma farmaceutykami. Nasza terapia zaczęła się od ziołowego oczyszczania nerek i ornityny na sen (dawka - zależnie od potrzeb - od czterech do ośmiu przed snem). Spodziewaliśmy się rychłego odstawienia AtivanuTM. Zaleciliśmy jej zrezygnowanie z kawy i herbaty. Chora miała dłonie guzkowate, zniekształcone w stawach i wrażliwe na ucisk. Po dwóch miesiącach poprawa była niewielka; jej lekarz zalecił ProzacTM, co nastawiło pacjentkę bardzo optymistycznie (dlatego przerwała kurację ziołową), lecz nie przyniosło oczekiwanych efektów. Test na pasożyty nadal wykazywał obecność glisty, więc zastosowano kurację odrobaczającą. Stwierdziliśmy też obecność fluoru (z pasty do zębów), irydu, samaru i palladu - wszystkie pochodziły z implantów stomatologicznych. Zalecono usunięcie szkodliwych metali, na ile pozwalała procedura dentystyczna, oczyszczenie zębodołów i zażywanie kwasu liponowego, (dwa razy dziennie), aby łatwiej oczyścić organizm z metali. W ciągu czterech tygodni minął ostry ból w plecach, a po następnych trzech w rękach.

Lynne Snider, lat 72, bolały wszystkie stawy i aby chodzić, musiała przyjmować środki przeciwbólowe. Miała bardzo niski poziom potasu (3,6 - problem nerkowo-nadnerczowy), więc zastosowano zióła na nerki oraz dietę owocowo-warzywną (sok z marchwi i warzyw oraz banany). W ciągu dziesięciu dni pacjentka poczuła przyływ energii, jednak nadal miała silne bóle, szczególnie w kolanach. Zalecono odstawienie cytrusów, soku pomidorowego, borówkowego i pieprzu, którego używała w dużych ilościach, doradzono natomiast picie lubianej przez nią maślanki. Po trzech tygodniach stosowania ziół na nerki pacjentka rozpoczęła ziołowy program odrobaczający. W następnym miesiącu czuła się dużo le-

piej. Nie potrzebowała środków przeciwbólowych ani nasennych. Była przekonana, że poprawa stanu zdrowia wynika z odstawienia pieprzu.

Zapalenie stawów na tle reumatycznym

Kiedy w stawach oprócz bólu wywiązuje się stan zapalny i opuchlizna, mówimy o reumatoidalnym zapaleniu stawów lub gościcu przewlekłym postępującym. Dodatkowo test lewi może wykazać obecność "czynnika reumatoidalnego". W takim przypadku istnieje podejrzenie, że stawy zaatakowały drobne, pospolite robaki obłe. Należą do nich glisty, włosienie, węgorki i Ancylostoma. Ich jajeczka znajdują się dosłownie wszędzie: w kurzu, odpadkach i brudzie za paznokciami, a także w odchodach. Podstawową obroną przed nimi jest zachowanie higieny. Należy moczyć paznokcie w spirytusie po praniu lub zmianie pieluch, i nigdy, ale to nigdy nie dopuszczać do "hodowania" długich paznokci przez któregokolwiek z domowników. Jeśli nie da się utrzymać takiej dyscypliny, nie pozwól posiadaczowi takich "szponów" przyrządzać posiłków, chyba że w rękawiczkach. Nawet jeśli ta osoba nie wykazuje (jeszcze) objawów chorobowych, zagrożenie z jej strony jest realne. Oczywiście pasożyty można zlikwidować za pomocą zappera (wewnątrz, a nie te pod paznokciami), ale to można zrobić dopiero po infekcji, i łatwo można się zarazić powtórnie. Na wszelki wypadek należy wykonywać zapping co tydzień.

Zwierzęta przebywające w domu powinny zostać poddane zappingowi lub kuracji ziołowej przeciwko robakom. Zwierzę wyprowadzane na dwór szybko sprowadzi robaki z powrotem do domu (nawet następnego dnia). Jak już wspominałam, najlepiej w ogóle zrezygnować z trzymania zwierząt domowych.

Przeprowadź kontrolę uzębienia i wykonaj oczyszczanie zębów, następnie oczyszczanie nerek i w końcu wątroby. Szybką poprawę zdrowia i ulgę można uzyskać już po przeprowadzeniu zappingu, ale rozsądnie jest zastosować wszystkie opisane procedury zdrowotne. Zmień sposób odżywiania. Zredukuj fosforany, pij przegotowane mleko aby odzyskać wapń. Zaczynj jeść ryby zamiast mięsa, pij więcej wody. Spożywaj nieszkodliwe napoje (patrz Receptury) i produkty spożywcze. Stosuj nietoksyczne produkty sanitarne oraz kosmetyczne - jednym słowem staraj się prowadzić dom wolny od zanieczyszczeń przemysłowych. Zażywaj zioła przeciw pasożytom i przeprowadzaj regularny zapping. Utrzymuj kurację oczyszczającą nerki przez 3-6 tygodni i powtarzaj tygodniową sesję co kilka miesięcy, aby usunąć złogi, które mogą odkładać się w chorych stawach. Kolana są najczęściej dotknięte reumatoidalnym zapaleniem stawów, a ich stan w dużym stopniu zależy od kondycji nerek. Reasumując, postępuj tak, jak w przypadku zapalenia kości i stawów, kładąc nacisk na eliminację wskazanych pasożytów.

Alergiczne zapalenie stawów

Za najważniejszą toksynę atakującą kolana uważa się piperynę, która występuje w czarnym i białym pieprzu (nie w pieprzu cayenne). Rodzina roślin psiankowatych, do której zaliczają się pomidory, ziemniaki, bakłażany i tytoń, również ma swojego typowego "alergena" powodującego ból stawów. Jeszcze dwa związki mogą wywołać bóle o charakterze artretycznym: są nimi kwas hipurowy i olejek fenylogorcyczny (izocyjanian fenylu - pherryl isothiocyanate - PIT). Organizm wytwarza dziennie do 1 g kwasu hipurowego, będącego produktem rozkładu kwasu benzoesowego w wątrobie. Wiele owoców zawiera kwas benzoesowy, a przez konsumpcję napojów i ciast, które zawierają ten konserwant, zwiększamy jego pobór nawet czterokrotnie. Tak naprawdę, jest to "naturalny" środek konserwujący, jednak każda wchłonięta ilość musi zostać zneutralizowana przez wątrobę, inaczej może dojść do jego kumulacji. W takich przypadkach nerki nie są w stanie poradzić sobie z nadmiarem kwasu hipurowego, więc odkłada się on w narządach. Podejrzewam, że istnieje prosty mechanizm, który wyjaśnia działanie wywołujące ból: cząsteczki kwasu mogą blokować kanały przewodzące komórek, otwierając ich wejścia dla bakterii i wirusów. Dodatkowo niektóre bakterie upodobały sobie właśnie kwas hipurowy jako pożywkę. Możliwe, że kwas ten potrafi wywoływać ból bez udziału mikrobów, lecz wymaga to potwierdzenia w dalszych badaniach. Dla osób z chronicznym bólem najrozsądniejszym rozwiązaniem byłoby nie spożywanie produktów żywnościowych konserwowanych kwasem benzoesowym lub benzoesanem. Olejek fenylogorcyczny (PIT) to związek chemiczny spotykany przede wszystkim w kurczakach, jajkach, kapuście i grochu. Substancja ta występuje również w organizmie, biorąc udział w wątrobowym metabolizmie

żywności zawierającej cyjanki. Wiele warzyw, zwłaszcza rodzina kapustnych, wykorzystuje cyjanki do obrony przed owadami, chorobami, są sienicami. Wątroba może potrzebować całego tygodnia zanim zneutralizuje positek "naszpikowany" cyjankami, a w międzyczasie poziom oleju fenylogorczyczego w ustroju wzrasta. Jako związek o wysokiej reaktywności, to właśnie on jest ogólnym substratem reakcji z aminokwasami zwanej rozkładem Edmana. Nasz organizm jest probówką chemiczną, dostarczającą aminokwasy, a skoro wszystkie organy są ich dostawcą, nic dziwnego, że mogą wchodzić w reakcje z PIT-em, powodując wielorakie odczyny alergiczne i ból.

W przypadku jakichkolwiek dolegliwości artretycznych należy odstawić produkty o wysokiej zawartości PIT-u i oczyścić wątrobę, aż do wyeliminowania ryzyka potencjalnych alergii. Umożliwi to wątrobie skuteczną detoksykację cyjanków w rozsądnym czasie, tak by można je było bezpiecznie wchłaniać: produkty te mają przecież wartości odżywcze.

Istnieje niezliczona ilość ziół i sposobów leczenia zapalenia stawów, które likwidują pasożyty, bakterie i robaki, bądź pomagają w metabolizowaniu kwasu hipurowego oraz PIT-u. Pomóc może również homeopatia, masaże, zabiegi termiczne i elektroniczne. Skoro więc istnieje tyle efektywnych kuracji sięgających odległej przeszłości, dlaczego żadna z nich nie przynosi trwałych efektów? Odpowiedź jest prosta: pospolite pasożyty są wszechobecne, poziom higieny nie zawsze najlepszy, a nasz cywilizowany styl życia prowadzi do powstawania szkodliwych złogów, w których kumulują się bakterie. Jednakże wiedząc o tym, możesz powstrzymać ból, usunąć przyczyny i zostać jednym z pierwszych ludzi, którym udało się wyzdrowieć.

- U Verny Plumb, lat 46, przed czterema laty stwierdzono reumatoidalne zapalenie stawów. Od tego czasu stale zażywała ametoptynę (methotrexat) i prednison, co spowodowało zwiększenie masy ciała w wyniku zatrzymania wody w organizmie. Leki te przestały działać - pacjentka potrzebowała szybkiej interwencji. Przyczyny dolegliwości były typowe: złogi niklu i rtęci pochodzące z wypełnień zębowych oraz pięć rodzajów kamieni zalegających w nerkach. Pacjentka była zainfekowana licznymi pasożytami, w tym dwiema odmianami glisty, dwiema tęgoryjca, węgorkiem i włosieniem. Jej organizm wymagał gruntownego oczyszczenia - zaczęła od ziół na nerki, a następnie wyeliminowała robaki za pomocą generatora częstotliwości. Po dwóch miesiącach opuchlizna wyraźnie się zmniejszyła.

- Camille Franklin miała problem z bolesnymi, spuchniętymi, zaognionymi rękoma. Miała też "artretyczne" objawy w barkach i kolanach. Wyjaśniliśmy, że ból w ramionach nie był objawem artretyzmu i że można go zlikwidować w ciągu jednej nocy. Pacjentka miała też ostrogi kostne w zatokach, które wymagały interwencji chirurgicznej. W nerkach wykryto kryształ fosforanu trójwapniowego-(Ca₃(P₀₄)₂). Zalecono zmianę diety na mleko, owoce i warzywa, odstawienie innych napojów, zredukowanie spożycia mięsa i zbóż. Zastosowano zioła na nerki. Po pięciu tygodniach cała opuchlizna, zaczerwienienie a także zaognienie wycofały się ze stawów w palcach.

Ból uda

Ból wewnętrznej części uda często wynika z ucisku nerwu kulszowego w dolnej części pleców. W tej sytuacji wizyta u kręgarza powinna pomóc. Właściwą kuracją, po elektronicznym usunięciu bakterii jest oczyszczanie całego obszaru nerek przy użyciu ziołowej receptury na nerki.

Jeżeli to nie pomaga (ból nie ustępuje), powodem może być nadwyrężenie kończyny. W takim przypadku w miejscu urazu gromadzą się bakterie powodując ból. Kiedy pomimo zabiegów ból wciąż powraca, świadczy to o stałym źródle infekcji. Skoro nerki zostały już oczyszczone, należy wziąć pod uwagę zęby, wątrobę, a także powtórna inwazję pasożytów. Oczyszczaj wątrobę co dwa tygodnie, aż wydalisz 2000 lub więcej kamieni żółciowych. Może to potrwać rok lub dwa, ale bądź cierpliwy. Wykonuj oczyszczanie zębów. Likwiduj bakterie, aby nie mogły się rozprzestrzeniać i, oczywiście, pozwalaj odpocząć obolałej nodze.

Ból biodra

Ten ból zawsze wiąże się z infekcją bakteryjną. W tym przypadku bakterie pochodzą z dwóch źródeł: nerek i zębów. To upraszcza kurację, gdyż żadne z tych źródeł nie wymaga

długiego oczyszczania. Bezwłocznie rozpocznij oczyszczanie nerek. Nie przerywaj, dopóki nie zakończysz oczyszczania zębów. Należy oczyszczać oba miejsca jednocześnie, tak aby bakterie nie przedostały się do biodra. Oczyszczanie stomatologiczne może zająć kilka tygodni - wykorzystaj ten czas na elektroniczne usunięcie pasożytów i bakterii, w szczególności gronkowców, paciorkowców i beztlenowców. Problemy z uzębieniem mogą okazać się trudniejsze. Szczeka może stać się delikatna i porowata, stanowiąc idealne miejsce infekcji bakteryjnej. Oczyszczanie takich miejsc daje szansę natychmiastowej poprawy stanu biodra (jednocześnie dowodząc bakteryjnego źródła infekcji). Sam zabieg nie gwarantuje jednak wyleczenia kości szczękowej poprzez ponowne jej uwapnienie. Skorzystaj ze wszystkich dostępnych sposobów leczenia szczęki i żuchwy:

- zażywaj witaminę D (40 000 do 50 000 jednostek) codziennie przez trzy tygodnie od dnia rozpoczęcia działań stomatologicznych. Później stosuj ją dwa razy na tydzień, **ale nie częściej**,

- stosuj witaminę C (1 g dziennie) i B6 (250-500 mg dziennie) dla utrzymania dobrej kondycji dziąseł,

- przyjmuj 1 g przyswajalnego wapnia w codziennej diecie.

Wzmocnienie kości

Wapń zawarty w warzywach nie może być rozpuszczony przez żołądek człowieka (przeżuwacze, np. krowy, radzą sobie z tym dzięki dodatkowemu żołądkowi zawierającemu specjalne bakterie, które odzyskują wapń). Wapń w formie tabletek również nie jest dobrze przyswajany, zwłaszcza przez osoby w podeszłym wieku.

Ludy prymitywne, które żywiły się rybami lub jedzeniem przygotowywanym w żarnach, spożywały 4-6 g wapnia dziennie (czytaj Nutrition arul Physical Degeneration autorstwa Westona A. Price' a, DDS 1939. Przynajmniej przestuduj ilustracje. Egzemplarze dostępne w Price-Pottenger Nutrition Foundation, (800) 366-3748). Nawet jeśli nie więcej niż 20% z tej ilości uległo rozpuszczeniu, to i tak pozostało około 1 g przyswajalnego wapnia. Prawdopodobnie ludzie ci wchłaniali więcej, jako że byli młodzi (średnia długość życia utrzymywała się poniżej 50 lat). Szczątki ich czaszek zachowały imponujące, zdrowe uzębienie. Przeważnie żyli oni na wolnym powietrzu, zatem nie mieli problemu z asymilacją witaminy D aktywowanej promieniowaniem słonecznym, a naturalna dieta dostarczała dość witaminy B2 chroniącej przed szkodliwym działaniem ultrafioletu. Obecnie, w dobie cywilizacji, długość życia wydłużyła się na tyle, że nasze żołądki nie produkują wystarczającej ilości kwasu niezbędnego do zredukowania rozwoju flory bakteryjnej i rozpuszczenia minerałów obecnych w pożywieniu. Mleko zawiera rozpuszczony wapń w łatwo przyswajalnej formie. Kwas mlekowy, który tworzy się w trakcie trawienia, nadaje wapniowi odpowiednią, chelatową strukturę, umożliwiającą wchłanianie jelitowe. Żółc również bierze udział w przyswajaniu wapnia. W skład mleka wchodzi też fosforany, lecz nie są to ilości użyteczne. Zalecam mleko jako źródło wapnia przed i po zabiegach stomatologicznych. Dzielne zapotrzebowanie na ten pierwiastek wynosi ponad 1 g. Szklanka mleka zawiera ok. 1 g (1000 mg) przyswajalnego wapnia, z czego wchłaniamy jedynie 250-400 mg - reszta zostaje wydalona. Tylko wchłonięty wapń działa leczniczo na kości szczęki i żuchwy. Używaj mleka zarówno do gotowania, jak i do picia. Pamiętaj, że zawarte w nim wapno jest niezniszczalne. Kości nie składają się z samego wapnia-niezbędny jest też **magnez**, który łatwiej się rozpuszcza i asymiluje niż wapń, więc wystarczy przyjmować go w formie tabletek (w postaci tlenku magnezu, 300 mg, patrz *Źródła*). Jeśli nie zostanie wchłonięty, pozostaje w jelitach i działa przeczyszczająco. W takich przypadkach dobrze jest zwiększyć kwasowość żołądka podczas posiłków przez dodanie do nich świeżej cytryny, octu lub witaminy C. Ułatwi to trawienie mleka i rozpuszczanie minerałów. **Bor** (3 mg raz dziennie) i **mangan** (15 mg raz dziennie) dodatkowo utwardzają kości. Kiedy skorygujesz dietę, rozwiążesz problemy stomatologiczne i oczyścisz nerki, ból biodra ustąpi i będziesz mógł zapomnieć o chirurgicznej wymianie kości biodrowej.

Mary Hammond, lat 48, bolały oba biodra. Była cukrzykiem i piła pięć kaw dziennie. Miejsca po usunięciu trzech zębów miała zainfekowane gronkowcem złocistym. Po odstawieniu kofeiny (kofeina zwiększa przepuszczalność tkanek, co może wpływać na rozprzestrzenianie się bakterii) oraz wizycie u den-

tysty, prawe biodro przestało ją boleć. Kiedy oczyszczono ubytki, ból minął również w lewym biodrze, lecz powrócił po tygodniu. Pacjentka nadal wymagała usunięcia pasożytów, rozpuszczalników i przeprowadzenia kuracji oczyszczającej nerki, ale była pełna entuzjazmu i lubiła popisywać się swoją odzyskaną sprawnością.

Ból w pachwinie

Tutaj, podobnie jak pod pachami i na szyi, znajdują się **węzły chłonne** - siedziba białych ciałek krwi. Są to nasi najlepsi, pracownicy przyjaciele. Tutaj niczym Sanepid, testują one sterylność i czystość płynów ustrojowych (limfy). Oczywiście w praktyce płyny te nigdy nie są wolne od zanieczyszczeń, ale białe ciała cały czas zajmują się usuwaniem nieczystości - na przykład cyrkonu i tytanu - oraz patogenów, takich jak bakterie i wirusy. Kiedy do węzłów dociera szczególnie duża dawka pasożytów lub zanieczyszczeń, powiększają się, aby poradzić sobie z poważniejszym problemem. Powiększenie daje się odczuć, następuje ucisk na sąsiednie tkanki i narządy, co powoduje ból w pęczniejącej pachwinie. To sygnał alarmowy ostrzegający przed niebezpieczeństwem. Należy niezwłocznie usunąć patogeny i pasożyty za pomocą zappera, rozpocząć oczyszczanie nerek, a także przestać używać toksycznych produktów i spożywać skażoną żywność. Jeśli to poskutkuje, w ciągu kilku dni węzły chłonne zmniejszą się i ból minie. Jeśli ból nie wróci, prawdopodobnie udało się wyeliminować główną przyczynę, jednak jeśli nastąpi nawrót, należy postawić dokładną diagnozę. Przeprowadź testy na obecność wirusa HIV i na AIDS, potem zbadaj ślinę zwierząt domowych, produkty mleczne i inne. Unikaj ponownej infekcji pochodzącej od ludzi, zwierząt lub nabiału. Kontroluj stan czystości uzębienia, środków stomatologicznych i środowiska, w którym przebywasz. Sprawdź zawartość toksyn w środkach codziennego użytku przed ich stosowaniem, kontroluj jedzenie (jeśli w kilka minut po posiłku pojawią się one w twoich białych ciałkach krwi, oznacza to, że jedzenie zawierało toksyny). Jeżeli ból w pachwinie nadal się utrzymuje, znaczy to, że coś przeoczyłeś!

Inną przyczyną bólu w pachwinie jest przepuklina. Internista pomoże postawić właściwą diagnozę. Przepuklinę usuwa się chirurgicznie. Ból pochodzący od **jajników** często promieniuje w stronę pachwiny. Niekiedy duża cysta (torbiel) jajnika uciska sąsiednie, wrażliwe organy. Jajniki wytwarzają hormony: **progesteron** i **estrogen**. Jeśli zagnieżdżą się w nich bakterie (z rodzaju *Gadnerella*, syfilis, rzeżączka), czynność jajników zostaje upośledzona, co może objawiać się niedoborem lub nadprodukcją hormonów. Pierwszym działaniem powinno być zlikwidowanie pasożytów, szczególnie przywr. Następnie należy zająć pozostałymi robakami i bakteriami, przede wszystkim Gardenellami, które łatwo migrują z jelit do jajników.



Ryc. 9. Gruczoły limfatyczne są naszymi prawdziwymi sprzymierzeńcami.

Pomimo tych zabiegów, torbiel może nie zanikać. W tym przypadku trzeba określić jej zawartość a potem uniemożliwić dalszy rozwój. To spowoduje wycofanie się cysty.

Cystę jajnika może wypełniać wiele rodzajów zanieczyszczeń. Przetestuj się na obecność CFC (chlo-

rofluoropochodne węglowodorów), PCB (dwufenyle polichlorowane), a także związki wielocząsteczkowe, takie jak azbest i włókno szklane - często odkładane w cystach. Nasze ciało jest mądre: skoro substancje te nie mogą zostać usunięte przez nerki lub żółć, przynajmniej będą składowane w jednym miejscu (w formie cysty) w ten sam sposób, jak wysypisko śmieci ratuje wygląd reszty krajobrazu. Torbiel nie będzie się mogła zmniejszyć, dopóki nie przestaniemy dokładać do jej zawartości. Na szczęście, niezmordowane białe krwinki przenoszą toksyny poza cystę w każdej minucie dnia i nocy. My musimy jedynie powstrzymać ich kumulację: usunąć metale dentystyczne, oczyścić organizm, dietę i środowisko. W ciągu trzech tygodni ból zniknie, co jest dowodem na kurczenie się torbieli. Do tego czasu ulgę mogą przynieść zabiegi kręgarskie, kuracja antybakteryjna, stosowanie ziół (np. dziki, słodki ziemniak), środki przeciwbólowe. Oczyszczanie nerek odblokuje tę okolicę. Jeśli torbiel nie znika, to znak, że pominąłeś polutanty. Po wycofaniu się cysty należy stosować normalny program przeciw pasożytniczy, ziołowy lub prądowy oraz prowadzić zdrowy tryb życia.

Jajniki mogą boleć nawet bez obecności cysty. W takim wypadku usunięcie pasożytów i polutantów może przynieść pozytywne efekty o wiele szybciej, niż gdyby cysta była już uformowana. Hormony syntetyczne (ProveraTM, PremarinTM, OgenTM itp.) są często stosowane w leczeniu rozmaitych dolegliwości jajników. Nie używaj tych środków, gdy nie ma już takiej potrzeby. Pomimo niskiej toksyczności, powodują one konieczność odtrucia wątroby i ryzyko skażenia metalami ciężkimi. Zaobserwowano też przyspieszenie rozwoju komórek rakowych w przypadku stosowania estrogenów.

Ból w lędźwiach

Twierdzi się, że ból lędźwi pochodzi od odziedziczonej po praprzodkach słabości podstawy kręgosłupa, spowodowanej zmianą sposobu poruszania się: z pozycji na czterech kończynach do wyprostowanej na dwóch. Uważa się też, że wyrostki kostne "spinające" kręgosłup są płytsze w niektórych populacjach, przez co trudniej im utrzymać zwartą linię kręgosłupa. Panuje również pogląd, że odpowiednie ćwiczenia mogą wzmocnić tę część ciała, dzięki czemu będzie można uniknąć późniejszego bólu w krzyżu.

h Teorie te stają się nieaktualne, gdy bez interwencji chirurgicznej, ćwiczeń korekcyjnych lub zmiany postawy można szybko i skutecznie wyeliminować ból w lędźwiach.

Akupresura i zabiegi kręgarskie mogą przynieść "cudowną" ulgę. Nawet ciężko cierpiąca ofiara bólu lędźwiowego, kulejąc i powłóczęc nogami, udaje się do kręgarza, aby wyjść po zabiegu normalnie, bez bólu i środków znieczulających. Tak więc, chociaż nastąpiło przesunięcie kręgu lub dysku, w praktyce stosunkowo łatwo wstawić je z powrotem we właściwe miejsce.

Jeżeli rozluźnienie mięśni jest kluczem, musimy dowiedzieć się, dlaczego tak łatwo ulegają one skurczom. Każdy mięsień kurczy się przy nagłym podrażnieniu czy uszkodzeniu. Kiedy w bucie ukłuje nas drzazga lub kawałek szkła, to właściwie przez całe ciało przebiega spazm oraz przykurcz. Gdy je usuniemy, noga może znowu funkcjonować normalnie. Krysztalki kwasu szczawowego są ostre jak potłuczone szkło. Zastosuj procedurę oczyszczania nerek aby rozpuścić je oraz inne kamienie nerkowe. Ból lędźwi można wyleczyć przez usunięcie ostrych krysztalów zalegających nerki. Cały proces zajmuje trzy tygodnie, choć ciężkie przypadki mogą wymagać sześciu.

h Niezależnie od tego, czy cierpiełeś rok, czy 20 lat - skuteczne wyleczenie następuje po kilku tygodniach.

Nasz organizm produkuje ponad osiem rodzajów kamieni nerkowych. Ostre, kłujące bóle związane są z kamieniami pochodzenia "szczawianowego". Próbując pozbyć się dolegliwego kwasu szczawowego, organizm najpierw neutralizuje go przy pomocy wapnia do postaci szczawianu wapnia. Nerki są w stanie przechować niewielką ilość szczawianu wapnia w postaci roztworu, lecz jego nadmiar się kryształizuje. Szklanka zwykłej lub mrożonej herbaty (nie zielonej ani ziołowej) zawiera około 20 mg kwasu szczawowego (Dane z Food Values, wyd. 14, Pennington and Church 1985) co przekracza możliwości wydalnicze nerek. Herbata należy do substancji toksycznych i nie należy jej traktować jak napoju. Odnosi się to również do czekolady. Dzieci nigdy nie powinny pić herbaty ani kakao. Nie należy narażać ich delikatnych nerek na codzienne obciążenie wydalaniem dużych ilości kwasu szczawowego. A cen-

ny wapń użyty do jego neutralizacji marnuje się, podczas gdy powinien posłużyć do budowania młodych kości. Nie trzeba określać, jaki rodzaj kamieni nerkowych powoduje skurcze mięśni. Różne zioła rozpuszczają różne kryształy. Dobierając je w jedną bogatą mieszankę możemy rozpuścić wszystkie jednocześnie. Gdziekolwiek szczawiany się skryształizują, towarzyszy im jeden konkretny szczep bakterii - odmianiec pospolity (*Proteus vulgaris*). Czy owa bakteria żywi się właśnie szczawianami lub nawet pomaga im się formować? Czy sam *Proteus* odpowiada za bóle krzyża. A może w rzeczywistości ból ten składa się z dwóch: kłującego bólu wywołanego przez ostre jak szkło kryształki i drugiego - działaniem zapalnym bakterii? Nie wiemy, na szczęście jednak odmianca pospolitego możemy usunąć elektronicznie. Używając swoich nowych umiejętności diagnostycznych, możesz przetestować nerki na obecność kryształów. Odmiany kamieni nerkowych, na które przeprowadziłam testy to: **szczawian wapnia, kwas moczowy, cysteina, cystyna, fosforan wapniowy, fosforan dwu- i trójwapniowy**. Wszystkie one mogą zostać rozpuszczone mieszanką ziołową, ale też mogą pojawić się ponownie w ciągu tygodnia! Aby nie dopuścić do formowania szczawianów, należy przestać pić kwas szczawowy (nie dotyczy to konsumpcji warzyw bogatych w szczawiany - szpinaku, rabarbaru, szczawiu i botwinki, które mają swoje odpowiednie miejsce w diecie). Dobrze zażywać magnez i uzupełniać witaminę B6 (zgodnie ze wskazówkami procedury oczyszczania nerek).

Aby uchronić się przed formowaniem kryształów fosforanowych, należy z kolei zredukować spożycie fosforanów i pić mleko dla uzupełnienia wapnia. Równie ważne jest utrzymanie wysokiej czystości nerek za pomocą ziół oraz obfite nawodnienie organizmu. Po wypiciu kwarty sterylizowanego mleka, litra wody, połowy szklanki soku owocowego domowej roboty nie powinieneś już mieć ochoty na żadne dodatkowe napoje. Nie potrafię wytłumaczyć pochodzenia kamieni **cysternowych i cystynowych** (teoria genetyczna również tego nie wyjaśnia, biorąc po uwagę, że powstają one również u ludzi, u których nie stwierdza się cystynurii). Ponieważ zawierają one związki siarki i zaobserwowałam pojawianie się ich po kuracjach sulfonamidami, rozsądnie będzie unikać leków sulfonamidowych z wyboru, albo przejść na kurację nerkową po ich stosowaniu.

W przypadku dotkliwych bólów lędźwiowych istnieje prawdopodobieństwo jednoczesnego uformowania się kilku rodzajów kamieni - niektórzy pacjenci mają wszystkie odmiany!

- Rosie Zakar, lat 30, zgłosiła się do nas, ponieważ jej matka została wyleczona z bólu lędźwiowego tak ciężkiego, że przez 30 lat nie była w stanie wykonywać prac domowych. Rosie miała typowe kamienie nerkowe: szczawiany, moczany i fosforany. Zastosowała preparat ziołowy na nerki. Po trzech tygodniach poprawa była tak znaczna, że kobieta zapomniaby o wizycie, gdyby nie chciała zająć się również problemami z trawieniem i przemęczeniem.

- Vera Vigneault, lat 32, przyszła głównie po poradę, gdyż chciała zająć w ciążę, a dolegały jej już bóle w dolnej i środkowej części pleców. Gdyby zaszła w ciążę przed usunięciem tych objawów, istniałoby ryzyko rozwoju rzucawki porodowej i wysokiego ciśnienia, co jest częstym powikłaniem problemów o podłożu nerkowym. Pacjentka zaczęła od ziołowej kuracji na nerki. Żuła dużo gumy i krwawiła z dziąseł. Stwierdziła, że zły stan jej uzębienia jest dziedziczny (rodzina Very również miała problemy z zębami). Poradzono "odstawienie" gumy do żucia i picie trzech szklanek 2% mleka dziennie oraz zażywanie witamin A i D. Miała też codziennie czyścić zęby żyłką wędkarską (nici dentystyczne skażone są rtęcią i talem), a potem szczotkować zęby nową, bardzo miękką szczoteczką z dodatkiem kilku kropeł 17,5% wody utlenionej, unikając mycia metalowych wypełnień, aby nie uległy dalszej korozji. Następnie miała powtórzyć szczotkowanie, bez używania nici (dalej unikając kontaktu z metalem) tym razem z pięcioma kroplami białej jodiny (jodku potasu), sporządzonej przez aptekarza. W nerkach miała tylko kamienie szczawianowe. Zalecono jej picie herbaty ziołowej zamiast zwykłej. Po pięciu tygodniach stan dziąseł się poprawił, chociaż ciągle żuła trochę gumy i woda utleniona sprawiała jej zbyt duży ból, aby mogła ją stosować. Bóle pleców minęły.

- Gerard Rogers, lat 39, skarżył się na bóle w lędźwiach i skurcze w nogach. W nerkach miał wszystkie rodzaje fosforanów wapnia. Zmienił dietę na niskofosforanową (zredukował spożycie mięsa, pieczywa, makaronów, napojów gazowanych) i zwiększył podaż wapnia oraz minerałów. Miał wypijać trzy szklanki mleka 2% dziennie i rozpocząć ziołowe leczenie nerek. Po 25 dniach poprawa była niewielka. Ciągle miał kryształy fosforanowe w nerkach. Obawiał się pić mleko, ponieważ słyszał wiele negatywnych opinii na ten temat. Poradzono mu przegotowywanie mleka, aby pozbyć się tych "złych rzeczy",

o których tyle słyszał. Test na elementy toksyczne wykazał nagromadzenie miedzi, arsenu, kobaltu, kadmu, ołowiu, talu, wanadu i radonu. To tłumaczyło jego skurcze mięśniowe, bóle głowy oraz problemy ze spaniem. Arsen pochodził z pestycydów, kobalt z detergentów, tal i miedź z wypełnień zębowych. Problem wanadu został rozwiązany przez uszczelnienie rur instalacji gazowej, radon został zredukowany przez poprawienie wentylacji w piwnicy. Pacjent był wdzięczny za informacje i zaczął oczyszczać organizm i środowisko.

- Alberta Mellos, lat 52, zgłosiła się z bólem w dolnej i górnej części pleców. Wyjaśniono jej, że ból w lędźwiach powodują ostre kryształki wcinające się w tkanki, a ból w górnych partiach pleców - kamienie żółciowe. Kurację rozpoczęto od eliminacji dolegliwości w dolnej części pleców. Badanie nerek wykazało kryształy szczawianów i cysteiny. Pacjentka rozpoczęła program ziołowego oczyszczania nerek. Dziewiętnaście dni później przyszła na wizytę z przeziębieniem, ale stwierdziła, że ból w lędźwiach minął.

- Glenn Dirk, lat 62, zadzwonił skarżąc się na wstrzymanie moczu, prawdopodobnie spowodowane kamieniami nerkowymi. Zdarzyło mu się to już raz i był bardzo zaniepokojony. Jeszcze tego samego dnia zastosował naszą kurację ziołową na nerki i w nocy wydalil 117 kamieni bez krwawienia i bez potrzeby uśmierzenia bólu. Po tym pacjent mógł się skupić na leczeniu powiększonej prostaty. Przy siadaniu dokuczał mu ból. Jego gruczoł krokowy i jelita zarażone były przywrą jelitową. W prostacie znaleziono Clonorchis (rodzaj ludzkiej motylicy wątrobowej i jej jajeczka), czterochlorek węgla, keton metylo-wobutyloowy oraz etylen, pochodzące z produktów żywnościowych. Po rezygnacji z napojów kupowanych w sklepie spożywczym i usunięciu pasożytów za pomocą generatora częstotliwości, pacjent mógł normalnie oddawać mocz, bez wysiłku i bólu.

Ból dolnej części brzucha

Po lewej stronie dolnej części jamy brzusznej znajduje się okrężnica esowata, która w tym miejscu zakręca i zawija się w literę "S". Jest to typowe miejsce stałego zagnieżdżenia się większych pasożytów. Razem z towarzyszącymi im bakteriami i wirusami mogą one wytwarzać gary oraz wywoływać ból, jak również egzystować niezauważalnie, w pozornej harmonii z naszym organizmem. Częste oddawanie stolca pozwala na regularne pozbywanie się intruzów i zapobiega ich nadmiernemu gromadzeniu. Natura pomaga nam w tym za pomocą biegunki, która sygnalizuje inwazję w jelitach.

Po prawej stronie dolnej części brzucha znajduje się jelito cienkie prowadzące do okrężnicy. W miejscu połączenia znajduje się zastawka krętniczno-kątnicza, która zapobiega cofaniu się treści jelitowej, oraz wyrostek robaczkowy. Okrężnica wstępująca biegnie w kierunku prawej strony jamy brzusznej, przechodząc w poprzecznicę, która układa się w poprzek brzucha na wysokości pępka. Okrężnica zstępująca kończy się po lewej stronie esicą.

Pałeczki okrężnicy, salmonella i *Shigella* są bakteriami jelitowymi, które mogą powodować dotkliwy ból brzucha oraz inne dolegliwości. Żyją one również na powierzchni dłoni i pod paznokciami, więc łatwo można samemu doprowadzić do reinfekcji, a to w praktyce oznacza chroniczne zakażenie i zaburzenia jelitowe. Nigdy nie dotykaj ust palcami. Nie próbuj powstrzymać częstego oddawania stolca - rozwolnienie minie samo, gdy bakterie i pasożyty zginą. Innymi źródłami zakażeń pałeczką okrężnicy są butelki na wodę, ręce innych osób, ręce, które zmieniały pieluchy lub czyściły toaletę. Ręce mają kontakt ze wszystkim. Aby wyeliminować groźbę infekcji, wytnij tekst poświęcony rękom (s. 307) i powieś na drzwiach lodówki.

Ból żołądka

Nabiał jest zanieczyszczony salmonellą i pałeczkami *Shigella*, ponieważ prawie zawsze pewna ilość obornika przedostaje się do mleka. Mimo że do mycia wymion używa się środków antyseptycznych, usunięcie wszystkich bakterii jest niemożliwe. Później, przy pasteryzacji mleka, giną bakterie wrażliwe na wysoką temperaturę, między innymi "przyjazne" gronkowce i paciorkowce, lecz nie wszystkie szkodliwe salmonelle i *Shigelle*. Ich kolonie zakażają konsumentów mleka. Bezpieczne jest tylko mleko sterylizowane, które można znaleźć na półkach sklepowych (nie w lodówce). Jeśli zawierałoby bakterie, ich ży-

cie w sklepie nie trwałoby dłużej niż jeden dzień!

Picie niesterylizowanego mleka, maślanki czy jogurtu nie musi wcale powodować odczuwalnego dyskomfortu. Sok żołądkowy może być dostatecznie silny, żeby strawić bakterie, a wątroba by je martwe usunąć i odfiltrować do dróg żółciowych. Bakterie te mogą też spokojnie egzystować w jelitach bez widocznych oznak ich obecności. Nawet jeśli nie odczuwasz jakichkolwiek symptomów choroby, powinieneś sterylizować nabiał przez dziesięciosekundowe gotowanie. Nietolerancja na mleko wcale nie musi oznaczać braku laktazy, lecz świadczy o niezdolności do eliminacji salmonelli i Shigelli. Te z kolei, powodując biegunki, mogą wywołać niedobór laktazy. Sytuację można poprawić unikając dalszego wchłaniania bakterii poprzez konsumpcję nieskażonego, naturalnego pożywienia. Nie należy jeść potraw serwowanych w barach, budkach, restauracjach, chyba że są gotowane lub pieczone. Kiedy tylko pojawią się dolegliwości żołądkowe lub wzdęcia, przeprowadź zapping i spróbuj doprowadzić do wypróżnienia. Jako środek przeczyszczający zastosuj zioła *Cascara sagrada* (zgodnie z zaleceniami na opakowaniu), lub epsomit (sól gorzką), w razie konieczności. Rozpocznij też program jelitowy. W przypadku utrzymujących się dolegliwości brzusznych, staraj się oddawać stolec dwa, trzy razy dziennie. Jest wiele ziół eliminujących bakterie jelitowe, znanych od dawna w różnych kulturach. Amerykańscy Indianie cenili sobie **Echinaceg**. Znany też był **Goldenseal** (*Hydrastis canadensis*). **Kurkuma** zabija pałeczki okrężnicy (*E. coli*) i *Shigelle*. Koper wioski również działa podobnie, ale pojedyncza dawka **nalewki z łupin orzecha czarnego** jest najlepsza (patrz *Receptury*). Jeśli możesz, przygotuj ją sam.

Jeśli organizm stracił zdolność zabijania salmonelli i Shigelli, żadne antybiotyki, zioła czy regularne wypróżnianie nie uchronią od tych wszechobecnych bakterii. Rodzi się pytanie: w jaki sposób organizm utracił swoją naturalną zdolność obrony? Dane wskazują na to, że główną przyczyną to nagminne przepisywanie popularnych antybiotyków przeciw infekcjom wywołanym przez szczepy paciorkowców i gronkowców. Pożytecznymi frakcjami bakterii jelitowych są paciorkowiec mleczny (*lactis*) i gronkowiec skóry (*epidermidis*). Przy powtarzających się kuracjach pochodnymi penicyliny (stosowanymi np. przy infekcjach gardła, które wywołują paciorkowce), zostają one wyeliminowane na równi ze szkodliwymi paciorkowcami zapalenia płóc. Żaden preparat leczniczy zawierający aktywne kultury bakterii mlekowych nie zastąpi usuniętych, pożytecznych paciorkowców.

W przypadku myszy, milion bakterii salmonelli powoduje zakażenie. Po podaniu im streptomycyny, do wywołania infekcji wystarczy już tylko 10 bakterii! {Sherwood L., Gorbach M.D., Perturbation of Intestinal Microflora Yet Hummt Taricol 35 (Suppl. 1) 1993}

Gdy stosujesz antybiotyki, w podobny sposób upośledzone zostają twoje jelita, przez co wystarczy bardzo niewielka ilość salmonelli i Shigelli do niekontrolowanego, szkodliwego ich namnożenia się.

Spróbuj przywrócić swoją odporność przez polepszenie zdolności żołądka do produkcji kwasów, a wątroby do wytwarzania żółci. Oznacza to usunięcie toksyn z żołądka i oczyszczanie wątroby. Niektóre toksyny gromadzą się w żołądku, kiedy wątroba i nerki nie mogą podołać ich wydalaniu. Arsen należy do znanych trucizn żołądkowych, trzeba więc usunąć wszystkie jego źródła. Freon jest następną toksyną działającą na żołądek - używaj lodówki, która go nie zawiera. Metale używane w stomatologii: rtęć, srebro, miedź, tal, najpierw są połykane, a potem docierają do żołądka. Toksyny, które wdychamy - takie jak azbest, formaldehyd czy włókno szklane - są odkrztuszane, połykane i akumulowane w żołądku. Należy przeprowadzić testy na obecność tych substancji i oczyścić środowisko. Każdy żołądek może odzyskać swoją sprawność, jeśli mu się pomoże. Kiedy odzyskasz tolerancję na niewielkie zanieczyszczenia produktów mlecznych, postaraj się nie wracać do tych niesterylizowanych.

Zapalenie wyrostka robaczkowego

Na dole, po prawej stronie brzucha zastawka krętniczo-kątnicza oddziela jelito cienkie od jelita grubego. Jest to kłopotliwe miejsce, ponieważ większe pasożyty mogą się tam schronić i uniknąć w ten sposób skutecznej eliminacji. Tam najczęściej zadomawiają się dziecięce owsiki. Miejsce to znajduje się blisko wyrostka robaczkowego, w którym owsiki również lubią się zagnieżdżać. Nic dziwnego, że wyrostek wypełniony owsikami i towarzyszącymi im bakteriami łatwo ulega zapaleniu. Przy zapaleniu wyrostka ból często odczuwany jest nad pępkiem, a nie nad wyrostkiem, co stanowi przykład bólu przeniesionego, czyli powstającego w jednym miejscu, lecz odczuwanego w innym. Gdy istnieje podejrzenie zapalenia,

natychmiast przeprowadź zapping owsików i wszystkich innych pasożytów jelitowych oraz bakterii. Ponieważ prąd nie penetruje dokładnie wnętrza jelit, powtarzaj zabieg codziennie przez dwa tygodnie i zażyj jednorazowo dwie łyżeczki (1/2 łyżeczki dla dzieci) nalewki z łupiny orzecha czarnego. Staraj się regularnie wypróżniać (patrz Program jelitowy, s. 412), nie zapominaj też o myciu rąk po skorzystaniu z toalety i przed każdym posiłkiem. Dopilnuj, aby wszyscy domownicy mieli krótkie paznokcie. Jeśli zapalenie nie wycofuje się, może dojść do pęknięcia wyrostka i wylania groźnej zawartości do jamy brzusznej. Dzieci powinny być poddawane kuracji przeciw pasożytniczej raz na tydzień. Zwierzęta domowe również należy utrzymywać na ziołowej diecie odrobaczającej.

Ból dróg moczowych

Zakażenia dróg moczowych, włączając w to infekcje pęcherza, nerek i cewki moczowej, łatwiej jest wyleczyć, niż zdiagnozować. Kurację należy rozpocząć od picia około 2 litrów wody dziennie i zastosowania ziołowego leczenia nerek. Pomoże to rozpuścić kryształki, w których żyją i rozmnażają się bakterie. Pospolite zarazki dróg moczowych to: Gardnerella, Proteus (odmieniec), Trichomonas (rzęśnistek), Campylobacter, E. coli i salmonella. Stosunki seksualne dostarczają stałej dawki drobnoustrojów pochodzących z dróg moczowych partnera. Oboje powinni oczyścić drogi moczowe przez zapping i zastosowanie procedury oczyszczania nerek.

Zespół nadwrażliwości jelita grubego; skurcz i zapalenie okrężnicy



Ryc. 10. Okrężnica

Oczyść dietę, uzębienie i swoje środowisko. Twój brzuch będzie ci wdzięczny za tyle troski. Pamiętaj, że zapping nie sięga głęboko do wnętrza jelit, działając jedynie na wierzchnią warstwę zarządków. Z tego powodu należy powtarzać zabieg codziennie przez kilka tygodni. Nawet jeśli widać poprawę po samym zappingu, warto zastosować również program jelitowy (s. 412) oraz nalewkę z łupin orzecha czarnego.

Dolegliwości te mają podłoże pasożytniczo-bakteryjne i są dodatkowo wyzwalane przez alergię. Jeżeli czynnikiem wyzwalającym jest nabiał, świadczy to nie o alergii, ale o zakażeniu salmonellą i Shigellą. Należy gotować mleko, zrezygnować z lodów, sera i jogurtu, których nie da się przegotować. Jeśli zjedzenie sałaty wywołuje ból brzucha, którego nie wywołują inne ciężkostrawne pokarmy, znaczy to, że jest ona alergenem i pomocne będzie oczyszczanie wątroby. Odnosi się to też do jabłek, cynamonu i innego "uczulającego" pożywienia. "Uczulenie" na pszenicę spowodowane jest skażeniem trzustyki przywrami, alkoholem metylowym, mikotoksynami (kwas Kojica) i złotem.

Te choroby jelit można łatwo wyleczyć usuwając wszystkie robaki, bakterie i wirusy. Ponieważ reinfekcja stanowi w tym przypadku duży problem, najlepiej oddać zwierzęta przebywające w domu do czasu kompletnego wyleczenia. Przed sprowadzeniem zwierzęcia z powrotem należy go poddać ziołowej kuracji odrobaczającej.

Choroba Crohna

Jest to poważniejsza dolegliwość, ponieważ podrażnienie występuje w wyższych partiach przewodu pokarmowego. Głównymi pasożytami są tutaj: motylca (przywra) wątrobowa i przywra trzustkowa, które często wędrują w górę jelit.

Zazwyczaj towarzyszą im salmonella i *Shigella*, jak również różne odmiany ameb oraz grzybów. Postępowanie jest takie samo - usuń pasożyty i wszystkie polutanty, szczególnie alkohol metylowy pochodzący z napojów gazowanych. Leczenie przewodu pokarmowego przebiega błyskawicznie i często trwa

zaledwie tydzień. Pamiętaj, że infekcja równie szybko powróci w przypadku nieprzestrzegania reżimu gotowania nabiału i higieny rąk.

- Michelle Whorton cierpiała na bóle w środkowej części brzucha, niezwiązane z jedzeniem. Dokuwały jej ciężkie biegunki i codzienne bóle głowy. Rozpoczęła ziołową kurację na nerki z innych powodów, a biegunki minęły! Okazało się, że zarażona jest glistami (prawdopodobnie w żołądku, gdzie powodują one niestrawność i stan zapalny). Pacjentka przeprowadziła trzyminutowy zapping generatorem częstotliwości nastawionym na 408 kHz, przy napięciu 10 woltów. Musiała zachowywać wysoką higienę, gdyż miała kilka psów podwórzowych. Po sześciu tygodniach stwierdziła, że początkowe problemy minęły, ale pojawił się ból w środku dolnej części brzucha, który nasilał się przy menstruacji i promieniował w kierunku obu nóg. Objawy te miały pochodzenie maciczne, ale nie była to endometrioza. Macica skażona była azbestem, arsenem, złotem, srebrem, tytanem, alkoholem propylowym, benzenem, styrenem, toluenem i czterochlorkiem węgla, które stanowiły "magnes" dla wszelkiej maści bakterii.

- Mark Lippman, lat 51, zgłosił się z w nadziei, że znajdziemy lamblie i szybko rozwiążemy problem. W rzeczywistości w jego wątrobie rozwinęły się przywry jelitowe. Miał również złogi alkoholu propylowego, które stwarzały stan przed rakowy, wymagający szybkiej reakcji. Przywry razem z glistami (miał spuchnięte powieki) zostały zlikwidowane w ciągu 20 minut. Pacjent miał alergię na mleko, co było konsekwencją problemów z trawieniem. Jego stan szybko się polepszył i dalsza pomoc nie była potrzebna.

- Billy Henry, dziewięcioletni chłopiec, cierpiał na codzienne bóle brzucha i biegunkę. Występowało też moczenie nocne. W domu był pies i ptak. Test elektroniczny wykazał u chłopca dwa rodzaje glisty i owsiki. Jego młody organizm nagromadził też benzen, kulki na mole i czterochlorek węgla, które przedostawały się wraz z jedzeniem, piciem i wdychanym powietrzem. Nocne moczenie skończyło się po zlikwidowaniu pasożytów kuracją ziołową. Problemy zdrowotne powracały, dopóki nie podrosł i nie przestał oblizywać palców w trakcie posiłków.

- Tom Ochs, lat 32, miał ciągłe problemy z żołądkiem i zatwardzenia na zmianę z biegunkami. Po szczegółowym teście stwierdzono "nietolerancję laktozy" i zespół nadwrażliwości jelita grubego. W rzeczywistości miał glistnicę i kilka innych mniejszych robaków. W wyniku picia z plastikowych, przezroczystych butelek skażony był cezem. Cez często powoduje depresję. Pacjent z radością więc poznał powód częstych zmian nastroju. Pięć miesięcy później mógł swobodnie pić mleko, minęły problemy z zatokami, wycofał się też zespół nadwrażliwości jelita grubego.

- Rex Calahan, lat 5, miał podkrążone oczy, wielokrotne infekcje ucha (dopóki nie usunięto mu migdałków) i liczne zakażenia paciorkowcami w gardle. Klinicznie rozpoznano u niego alergię na roztozca w kurzu, pyłki kwiatowe i łupież zwierzęcy.

Kiedy wypił za dużo soku owocowego, na jego skórze pojawiała się wysypka. Miał też częste biegunki. Stwierdziliśmy zarażenie glistą ludzką. Zlikwidowanie pasożytów nie było trudne i wkrótce chłopiec czuł się świetnie.

- David Falls, lat 52, cierpiał na bóle brzucha i liczne dolegliwości, bez wątplenia związane z rozpoznaną chorobą Crohna. Zaczął reagować alergicznie na sulfonamidy ogólnie stosowane przy jego chorobie. We krwi i jelitach stwierdziliśmy obecność owczej motylicy wątrobowej w jej wszystkich stadiach rozwojowych. Zastosowano ziołowy program odrobaczający, który pacjent znosił z trudnością. Jednak po trzech miesiącach jego stolec doszedł prawie do normy, a bóle brzucha znacznie się zmniejszyły.

- Edward Marsili, lat 7, miał napady bólu brzucha. Zaatakowany był przywrą jelitową i miał złogi benzenu. To poważnie osłabiło jego odporność oraz zdolność do zwalczania pasożytów. Używał produktu zawierającego olejek ziołowy zanieczyszczony benzenem. Pasożyty szybko zostały zlikwidowane za pomocą generatora częstotliwości, następnie rozpoczęto ziołowy program przeciw pasożytniczy. Miesiąc później pacjent czuł się o wiele lepiej, ale nadal występowały sporadyczne bóle brzucha. Test wykazał tęgoryjce i przywrę króliczą. Benzen został usunięty, a wraz z nim zniknęła tendencja do łatwych infekcji. Dalsze stosowanie programu przeciw pasożytniczego dla dzieci powinno chronić chłopca.

- Kim Johnson, niecałe dwa latka, miała częste infekcje ucha. Zaczęły się w ósmym miesiącu życia, więc matka odstawiła mleko krowie i produkty zbożowe, co powstrzymało infekcje w okresie zimowym. Dziewczynka musiała powrócić do leczenia antybiotykami. Parę miesięcy temu lekarz rodzinny zaczął zastanawiać się nad implantami rurkowymi, jako że dziewczynka stale przyjmowała antybiotyki (pół roku). Postanowiono zaczekać do jesieni. Dziecko oddawało nie przetrawione stolce i czuło się źle. Ro-

dzina stosowała dietę wegetariańską. Nasz test wykazał inwazję przywr trzustkowych, co prowadziło do zaburzeń trawienia, szczególnie w przypadku mleka oraz glutenu zawartego w produktach mącznych. Na szczęście dziecko było cały czas karmione piersią. Samo zlikwidowanie pasożytów (równocześnie u dziecka i u matki) rozwiązało oba problemy i dalsze wizyty były zbędne. Infekcje ucha wywołane były prawdopodobnie przez wirusy i bakterie, które przywędrowały z pasożytami.

- Cynthia Prout, lat 36, przyprowadziła trójkę swoich dzieci z powodu ich słabego zdrowia. Wszystkie, razem z matką, miały problemy z żołądkiem, alergię, astmę, infekcje uszne i nie tolerowały mleka. Chłopiec, lat 8, był uczulony na mleko i pszenicę, których nie spożywał od lat. Był zarażony dwoma rodzajami glisty i przywrą trzustkową. Jego siostra Nola miała bóle głowy i swędziały ją nogi; skażona była bizmutem i antymonem (pochodziły z komponentów zapachowych szamponu i proszku do prania). Miała też depozyty wanadu, wskazujące na nieszczelność domowej instalacji gazowej. Najmłodsze dziecko, lat 5, często męczyły bóle brzucha i wymioty. Bez problemu udało się elektronicznie zlikwidować glisty (generator częstotliwości nastawiony na 408 kHz) i przywry z wszystkimi stadiami rozwojowymi (421-434 kHz). Dzieci czuły się dobrze.

- Sofia Sorbel miała zaawansowane, wrzodziejące zapalenie okrężnicy (jelita grubego), chociaż zgłosiła się do nas z powodu bólu głowy. Od miesiąca leczyła się bezskutecznie prednizonem. Znaleźliśmy trzy odmiany dużych przywr i Chilomastix, psię włośnogłówkę oraz ameby w jelitach (ale nie w innych narządach). W domu trzymała kilka psów. Jej żołądek i jelita były zbyt wrażliwe na zioła przeciwko pasożytom i właściwie na wszystko oprócz proszku wiązowego. Ziele to (1 łyżka stołowa najpierw zmieszana z wodą na pastę, potem wypijana jako napój 3 razy dziennie) umożliwiło przyjęcia wapnia z muszli ostryg, jednej tabletki magnezu i cynku. Test krwi wykazał wysokie stężenie fosforanów, jako że jej organizm pobierał brakujący wapń z kości. Dwa razy dziennie zażywała alginat (1/8 łyżeczki stołowej do kubka rosółu), który wspomagał tolerancję ziół przeciw pasożytniczych. Jej dzieciom podano syrop przeciw robakom. Po dwunastym dniu kuracji odrobaczającej pacjentka mogła odstawić leki na zapalenie okrężnicy. Częstość oddawania stolca spadła do dwóch razy dziennie; był miękki i dobrze uformowany, lecz ciągle zawierał niewielkie krwawe smugi. Pacjentka bardzo polubiła alginat zmieszany z preparatem wiązowym. Mogła jeść owoce i warzywa, ale zgodziła się odstawić pszenicę oraz kukurydzę, dopóki wątroba nie zostanie oczyszczona. Po tygodniu nie skarżyła się już na żadne dolegliwości brzucha, z wyjątkiem uczucia ciężkości w okolicy macicy, spowodowanego zapewne nie wystąpieniem dwóch ostatnich miesiączek. Na myśl o zajściu w ciążę wpadła w panikę. Poinstruowano ją, jak wywołać menstruację (środek wywołujący miesiączkę, patrz *Receptury*). Trzy tygodnie później infekcja salmonellą spowodowała zaostrzenie objawów zapalenia okrężnicy. Wywołało to również zakażenie dróg moczowych. Tym razem pacjentka zastosowała zioło Quassia dla opanowania inwazji, oprócz programu przeciw pasożytom, który zaczęła zaniedbywać. Była energiczna, bardzo zajęta i nie zażywała leków. Infekcję dróg moczowych leczyła chlorowodorkiem betainy (dla poprawienia kwasowości żołądka), zaczęła używać plastikowych przyborów, żeby zmniejszyć wchłanianie niklu (patrz *Problemy z prostatą*, s. 123) i piła dużo wody. To doświadczenie nauczyło ją lepiej wykorzystywać wiedzę i przyniosło korzyść całej rodzinie.

- Rebecca Goetz, lat 53, miała wrzodziejące zapalenie okrężnicy, zaś jej mąż cierpiał na chorobę Crohna. Pacjentka leczyła się AzulfidynąTM i FlagylemTM. Jedynymi pasożytami były przywry jelitowe, ich stadia rozwojowe oraz ameba Endolimax. Rozwiązanie jej problemów polegało na likwidacji pasożytów i sterylizacji nabiału. Wes, jej mąż, przeszedł trzy operacje usunięcia części jelit z powodu choroby Crohna. Obecnie miał przetokę okrężniczo-skrórną i zażywał Advi1TM w celu złagodzenia bólu w okolicy odbytu. Siadał z trudnością. Próbowano stosować leki przeciw pasożytnicze (CyprilTM i F1agy1TM), które nie dawały jednak spodziewanych efektów. Wes zarażony był przywrami jelitowymi wraz z ich stadiami rozwojowymi, przywrami trzustkowymi, obleńcami *Capillaria* i skoleksem *Diphyllobothrium erinacea*. Na tym etapie przerwaliśmy testy. Nerki były wypełnione kryształami fosforanowymi - pacjent nie spożywał produktów mlecznych. Leczenie rozpoczęto od połowy dawek ziół na nerki i realizowania tylko części programu odrobaczającego ze względu na kolostomię i możliwość wystąpienia biegunki.

Po dwóch tygodniach kontynuowaliśmy testy, które wykazały obecność owsików, *Haemoncus*, *Leishmania tropica*, *Paragonimus*, *Sarcocystis*, *Stephanuris* oraz *Trichuris* (włośnogłówki). Następnie zwiększono dawkowanie i dodano zioła *Quassia*. Test krwi wykrył wysoki poziom hormonu tarczycy (T4), spo-

wodowany nadmierną aktywnością jelitową. Zastosowano mleko kozie, witaminę C (3 g na dzień) i witaminę B₁₂ w zastrzykach. Pacjent skażony był kadmem pochodzącym z wypełnień dentystycznych. Po pięciu tygodniach mógł swobodnie siedzieć bez stosowania środków przeciwbólowych. Zmniejszyła się ilość krwi w stolcu. Zabiegi dentystyczne mogły przynieść dalszą poprawę stanu zdrowia.

- Benito Villamar, wiek średni. Od kilku tygodni dolegał mu silny ból w boku. Miewał też wzdęcia. Tarczycza i jelita zaatakowane były różnymi stadiami rozwojowymi owczej motyliicy wątrobowej. Tarczycza leży pod szczytem mostka i jest bardzo ważnym organem regulującym funkcje immunologiczne. Benzen szybko uszkadza tarczycę, a pacjentowi właśnie tam odłożył się benzen. Dano mu listę produktów skażonych tą substancją, których miał unikać. Po usunięciu przywr generatorem częstotliwości rozpoczęto ziołową kucję odrobaczającą. Dwa tygodnie później stan wyraźnie się poprawił, benzen zniknął i pacjent mógł się zająć dolegliwościami w lędźwiach.

- Al Vickers, lat 9, miał bóle brzucha, głowy, astmę i ciągle zakatarzony nos. Źle sypiał. Leczone go na alergię, stosowano Slo-BidTM. W domu były dwa psy, szczur i dwa chomiki. Chłopiec i psy mieli zaawansowaną glistnicę. Przeprowadzono zapping na glisty i cztery pospolite przywry (bez testu). Zastosowano syrop przeciw robakom i kapsułki *Rascalu*. Ta terapia rozwiązała wszystkie problemy.

- Tim Melton, lat 16, od trzeciej klasy kilka razy w roku miał ataki zapalenia okrężnicy, które wymagały hospitalizacji. Ciągle się ślinił i dużo odpluwał. Objawy te powodowało zatrucie rtęcią pochodzącą z wypełnień amalgatowych. Rtęć lepiej jest wypluwać niż połykać. Zarażony był przywrami jelitowymi, rozpoczął więc program przeciw pasożytniczy. Po miesiącu nastąpiła znaczna poprawa. Od ostatniej wizyty zdarzył się tylko jeden atak biegunki, jednak ciągle dokuczały mu ostre bóle pod pośladkami (prawdopodobnie z powodu kamieni nerkowych). Pił dużo mrożonej herbaty i miał spore depozyty kryształów szczawianu i cysteiny. Był przerażony, że zwykły napój mógł wyrządzić tyle szkody.

Centralny ból brzucha

Ból ten może pochodzić z macicy, pęcherza moczowego lub jelit. Trudno jest określić właściwe źródło. Pierwszym krokiem jest zlikwidowanie drobnoustrojów jelitowych i ustabilizowanie wypróżnień. Jeśli nie widać poprawy, powodem dolegliwości mogą być wyspecjalizowane pasożyty pęcherza i ich bakterie. Przywry z rodziny *Schistosoma* atakują ścianę pęcherza moczowego, lecz tak naprawdę bardzo wiele pasożytów czasowo przebywa w pęcherzu, ponieważ organizm próbuje je wydalić. Cała rodzina powinna się ich pozbyć stosując zapping. Nie należy trzymać w domu zwierząt, gdyż są one nosicielami wielu pasożytów, którymi i możesz się łatwo zarazić.

Śródmiąższowe zapalenie pęcherza

To jeden z najbardziej bolesnych stanów opisywanych przez pacjentów. Prawdziwymi sprawcami są przywry z rodziny *Schistosoma*, ale w miarę jak ściana pęcherza zostaje osłabiona, inne pasożyty z ich bakteriami i wirusami również się tam gromadzą. Aby odzyskać sprawność pęcherza musimy pozbyć się też wszystkich toksyn (w tym metali dentystycznych) oraz toksyn środowiskowych, jak radon, azbest i formaldehyd. Pożywienie, kosmetyki i cały dom należy dokładnie sprawdzić pod kątem zanieczyszczeń. *Schistosomy* łatwo poddają się zappingowi, ale też łatwo się nimi zarazić przez kontakt z sedesem i klamkami drzwi dotykanyymi przez osobę zarażoną. Zawsze należy umyć ręce po skorzystaniu z toalety - jedna kropelka wystarczy do reinfekcji.

Bóle maciczne

Endometrioza (gruczolistość)

Niezdolność do urodzenia dziecka zniszczyła marzenia wielu kobiet. Często wynika to z gruczolistości. Jej pierwszym objawem są m. in. bolesne skurcze w czasie miesiączki, wywoływane przez duże przywry jelitowe, które gnieźdzą się w stosunkowo niewielkim narządzie, jakim jest macica! Niekiedy znajduje się tam owcza motyliica wątrobowa. Kiedy szlak do macicy zostaje przetarty, podąża nim wiele innych pasożytów: *Clonorchis*, ludzka motyliica wątrobowa, a nawet *Eurytrema* - przywra trzustkowa

- atakują ścianki macicy. Dlaczego wybierają tak nietypowe dla nich miejsce rozwoju? Ponieważ macica uległa skażeniu rozpuszczalnikami! To zielone światło dla przywr. Skażone organy stają się bezbronne wobec różnych form rozwojowych tych pasożytów przenoszonych we krwi i limfie. Należy skończyć z jedzeniem żywności zawierającej rozpuszczalnik. Substancje te są obecne we wszystkich surowych produktach zbożowych, wszelkie kasze i płatki należy więc gotować. Rozpuszczalniki (solwenty) zawiera też kupowana woda pitna: pij wodę z kranu (zimną). Skażone jest również pieczywo ze sklepów spożywczych i żywność o obniżonej zawartości cholesterolu. Unikaj tych produktów - kupuj pieczywo w lokalnej piekarni. Także napoje bezkofeinowe i inne sproszkowane mieszanki do picia zawierają solwenty. Z produktów w sklepie spożywczym do picia nadaje się tylko mleko (uprzednio gotowane) - nie

ma w nim solwentów. Nasz organizm może tolerować zawarte w mleku hormony, antybiotyki i środki dezynfekcyjne ale nie rozpuszczalniki. Napoje i sproszkowane mieszanki sprzedawane w sklepach ze zdrową żywnością nie są wyjątkiem. Nie należy stosować żadnych sproszkowanych preparatów odchudzających (bądź stymulujących przyrost masy ciała), wzmacniających ani też środków, które uzupełniają dietę. Wszystkie są skażone. Niektóre rozpuszczalniki (często zauważam metyloetyloketon i metylobutyloketon) odkładają się właśnie w macicy. Sprzyja to rozwojowi gruczolistości oraz problemów z płodnością. Tam, gdzie egzystują duże pasożyty, wkrótce namnażają się mniejsze. Wszystkie wprowadzają swoje własne bakterie i wirusy. Przypadkom gruczolistości, torbielom jajników i problemom menstruacyjnym towarzyszy szczególnie *Gardnerella*. Przywry najwyraźniej wędrują z macicy do innych części ciała, roznosząc drobiny wyściółki ściany macicy. Kiedy do tego dochodzi, czy można powstrzymać krwawienie (regularne krwawienie menstruacyjne) w tych miejscach?

h Krwawienie to zanika natychmiast po zlikwidowaniu przywr!

Organizm pozbywa się martwych robaków bardzo szybko i sprawnie. Możesz nie odczuwać bólu już przy następnej miesiączce. Przeprowadź zapping w celu usunięcia czterech popularnych odmian przywry, *Gardnerelli*, innych pospolitych pasożytów i bakterii dróg moczowych (najczęściej występują tu odmieniec, salmonella, rzęsistek, *Campylobacter*, *Chlamydia*). Zapobiegaj reinfekcji, unikając solwentów! Jako że nie da się całkowicie wyeliminować kontaktu z pasożytami, jeśli w macicy znajduje się solwent, dotrą do niej w ciągu jednego dnia. Rozpuszczalniki same wypłuczają się z organizmu. Pomogą ci w tym witaminy C i B2 (3 g i odpowiednio 300 mg dziennie, patrz *Źródła*).

Kompleksowe uzdrowienie macicy, tak aby już nie przyciągała pasożytów, wymaga gruntownego oczyszczenia. Oprócz rozpuszczalników należy usunąć nagromadzone metale dentystyczne, zanieczyszczenia środowiska, takie jak azbest, arsen, włókno szklane i formaldehyd. Srebro i złoto szczególnie chętnie osadzają się w macicy. Nie zakładaj złotych pierścionków ani żadnej biżuterii mającej kontakt ze skórą i, oczywiście, usuń wszelkie metale z jamy ustnej. Nigdy nie próbuj zająć w ciążę, zanim nie wyleczysz gruczolistości.

Opinia położników, według której zajście w ciążę rozwiązuje problem bólu macicy, jest bardzo nierozsądna. Owszem, ciąża ma wpływ na cały metabolizm i w czasie braku miesiączki bóle nie występują, ale decydowanie się na rozwój płodu w skażonej, opanowanej przez pasożyty macicy wydaje się co najmniej ryzykowne. Obawa przed defektami płodu jest racjonalna i uzasadniona. Zadbaj, aby nie zająć w ciążę w czasie kuracji antypasożytniczej i podczas zabiegów usuwania rtęci z wypełnień dentystycznych.

h Proces zdrowienia zaczyna się po usunięciu pasożytów i zanieczyszczeń.

- Joanne Biro, lat 22, cierpiała na silne bóle kurczowe związane z menstruacją, rozpoznane jako gruczolistość. W macicy zagnieździły się dorosłe przywry jelitowe i cerkarie (larwy). W mózgu (tkanka mózgowa i mózdzek) oraz macicy nagromadził się też ksylen. Zastosowano ziołową procedurę przeciw pasożytniczą po uprzednim oczyszczeniu nerek. Następna miesiączka była bezbolesna. Test wykazał brak robaków, lecz w systemie odpornościowym znaleziono tal. Kolejnym zabiegiem miało być oczyszczenie zębów. Denise Leiva, lat 22, brała pigułki antykoncepcyjne, aby kontrolować rozwój tkanki śluzówki macicy. Wcześniej poddała się laserowemu zabiegowi chirurgicznemu. W macicy miała depozyty heksanedionu i metylobutyloketonu razem z przywrami jelitowymi i ich jajkami. Były tam również owcza motylka wątrobowa i ludzka! Pacjentce poradzono, aby przestała spożywać nie gotowane produkty zbożowe

oraz napoje gazowane. Przystąpiła do likwidacji pasożytów. Choroba minęła bezpowrotnie.

- Anita Pierce, lat 32, przeszła wiele operacji z powodu endometriozy. Cierpiała też na syndrom chronicznego zmęczenia i kilka uczuleń. W domu hodowała dwa piękne pudle, z którymi nie mogła się rozstać, więc podawała im zioła odrobaczające. Pacjentka zarażona była przywrami jelitowymi, formami tasiemca, glistami i innymi odmianami przywr. Usunęła metale dentystyczne i przeprowadziła detoksykację domu. Jej organizm roił się od nokardii i wirusa Epsteina-Barra (EBV). Mimo heroicznego wysiłku oraz regularnej eliminacji pasożytów i zarazków za pomocą generatora częstotliwości, po ośmiu miesiącach nie udało się uzyskać poprawy. Pacjentka nie potrafiła rozwiązać problemu reinfekcji od psów.

- Christine Solton, lat 27, miała miesiączki o wyjątkowo ciężkim oraz bolesnym przebiegu i bezustannym krwawieniu. Na zdjęciu rentgenowskim ściany macicy widać było dużą torbiel. Pacjentce dokuczał też ciągły ból pęcherza. Obie dolegliwości przetrzymywały ją większość czasu w toalecie (90 razy w ciągu dnia). W macicy zagnieździły się przywry jelitowe (prawdopodobna przyczyna cysty), a po całym organizmie rozprzestrzeniły się *Schistosoma haematobium* (obecne w pęcherzu). Pacjentka rozpoczęła program przeciw pasożytniczy i w ciągu tygodnia ból pęcherza wyeliminowano, lecz krwawienie (od cysty w ścianie macicy) nie ustawało. Przywry z rodziny *Schistosoma* są bardzo zaraźliwe. Do ich przeniesienia wystarczy kontakt z deską klozetową i kurzem pochodzącym od zainfekowanej osoby. Po trzech tygodniach pacjentka znowu się zarażyła. Tym razem przeprowadziła zapping i uzyskała natychmiastową poprawę. Pęcherz i macicę skażone miała alkoholem propylowym, metalem dentystycznym, fluorem, kobaltem, cyrkonem, aluminium, antymonem, kadmem oraz formaldehydem. Jednak ucieszyła się, że zna źródło swoich problemów i umówiła się na wizytę u dentysty.

Antykoncepcja

W sklepach ze zdrową żywnością można się natknąć na doskonałą broszurkę zatytułowaną *Słodki ziemniak na bezstresową kontrolę urodzeń (Wild Yam for Birth Control Without Fertility)*, która informuje, że 3 pigułki tykane dwa razy dziennie zapewniają doskonałą antykoncepcję przy założeniu, że przyjmowanie rozpocznie się z dwumiesięcznym wyprzedzeniem (patrz też *Środek na wywoływanie miesiączki*).

Bezobjawowa szyjka macicy

Szyjka macicy jest dla kobiet prawdziwym "kłopotliwym miejscem", tak jak dla mężczyzn prostata. Jednak rzadko daje boleśnie znać o obecności pasożytów, bakterii lub toksyn. Czasem krótki, kłujący ból zaalarmuje, że coś się tam dzieje, lecz łatwo to przeoczyć. Szyjka stale wydziela pewną ilość śluzu, co pomaga jej utrzymać równowagę bakteryjną. Wiele problemów z bezpłodnością rozwiązano powstrzymując zanieczyszczanie macicy, jajników i szyjki toksynami. W tym celu należy oczyścić zęby, pożywienie oraz środowisko. Usuwać pasożyty i bakterie regularnie co tydzień, korzystając z receptury ziołowej albo zappingu. W czasie menstruacji nie powinnaś odczuwać bólu, napięcia, wzdęcia, zmęczenia ani migreny. Wymaz z szyjki zawsze powinien być "dobry" - jeśli nie, spiesz swojej szyjce na ratunek.

Objawy menopauzy, napięcie przedmiesiączkowe, klimakteryczne napady zaczerwienienia twarzy

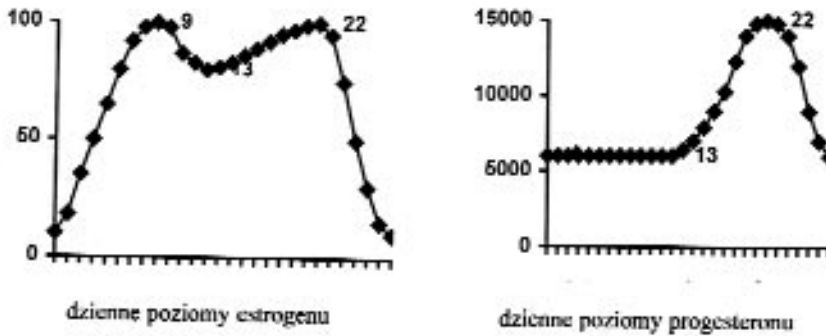
Bezsenna, rozdrażnienie, napięcie przedmiesiączkowe, depresja, lęki, nerwowość - nie są spodziewanymi objawami menopauzy. Powodują je z pewnością zaburzenia hormonalne i one właśnie nie są normalne.

h **Żadne symptomy klimakteryczne nie są normalne.**

Kiedy jajniki już zakończą cykliczną produkcję estrogenu i progesteronu, wytwarzanie hormonów kory nadnerczy powinno się "włączyć" i uzupełnić deficyt. W czasie swoich płodnych lat, powinnaś wykazać szczytowy poziom estrogenów równy 100 pikogramów na mililitr (pg/ml) 9 i 22 dnia cyklu. Z kolei progesteron osiąga wartość szczytową tylko raz, 22 dnia, i po-

winien osiągnąć poziom od 20 do 100 razy wyższy niż estrogen! Kiedy proces ten dobiegnie końca, kora nadnerczy dalej może regulować poziom hormonów. Typowe wartości to 20 pg/ml dla estrogenu i analogicznie 20-100 razy więcej dla progesteronu.

Utrzymanie równowagi tych dwóch hormonów jest tak samo istotne, jak ich właściwa ilość. **20 pg/ml estrogenu wystarczy**, aby zapobiec objawom menopauzy, w tym napadom zaczerwienienia twarzy, a także ochronić serce oraz strukturę kości. Przyjmowanie hormonów syntetycznych zazwyczaj pozwala uzyskać dokładnie te same poziomy stężenia, lecz jeśli nadnercze potrafi je dostarczyć, z pewnością jest to korzystniejszy sposób (badanie krwi pokaże twój poziom; wykonaj je 21, 22, lub 23 dnia cyklu, jeśli nie przechodziłaś menopauzy. Po okresie klimakterium wybór dnia nie ma już takiego znaczenia).



Ryc. 11. Poziom estrogenu i progesteronu (w pg/ml)

Dlaczego twoje nadnercza ich nie wytwarzają? Ponieważ są zablokowane pasożytami i polutantami! Usuń wszystkie drobnoustroje, szczególnie odmieńca (*Proteus*), salmonelle, dwoinki Gram-ujemne (*Neisseria*), krętki (*Treponema*), *Chlamydia*, *Gardnerella*, *Campylobacter*. Użyj zappera. Zauważ, że są to bakterie charakterystyczne dla dróg moczowych! To ma sens, gdyż kora nadnerczy jest osadzona na nerkach i znajduje się niedaleko bakterii osiadłych w nerkach. Aby uniknąć powtórnej inwazji, wykonaj procedurę oczyszczania nerek i wydal krysztaly, które mogą przecież być ich siedliskiem. Po tych zabiegach napady zaczerwienienia mogą nagle ustać. Jeśli nie, kontynuuj oczyszczanie. W międzyczasie możesz zmienić nieco swój styl życia. Zaczniij pić około litra wody między posiłkami oraz wodę i przegotowane mleko w czasie posiłku. Nie pij soku z żurawiny, bo obfituje w kwas hipurowy i solwenty. Nie ma potrzeby robić sobie takiej przysługi po oczyszczeniu organizmu, uzębienia oraz środowiska. Oprócz zapewnienia "zastrzyku" hormonów, świeżo odnowione nadnercze pomoże lepiej znieść stresy i utrzyma właściwe ciśnienie krwi. Jeśli bakterii nie uda się opanować, dokonają one inwazji na inne narządy. *Gardnerella* wędruje do jajników, gdzie żywi się ciałkiem żółtym po owulacji. To powstrzymuje ciałko żółte przed wytworzeniem dostatecznej ilości progesteronu i daje w efekcie zespół napięcia przedmiesiączkowego (ZNP).

Ogólnie rzecz biorąc, problemy menstruacyjne i ZNP, chociaż mogą nie wywoływać bólu, są wyraźną oznaką zaburzeń w macicy i jajnikach. Przejdź na program oczyszczający, zlikwiduj inwazję ziołami lub zapperem. Pozbądź się toksycznych złogów z wypełnień stomatologicznych i ze środowiska. Nie bądź zaskoczona ciążą, chociaż nie jest to odpowiedni czas. Jeśli pragniesz mieć dziecko, najpierw oczyść organizm, zwracając szczególną uwagę na skuteczną antykoncepcję w tym okresie. Jeżeli nie kontrolujesz swojej płodności, postaraj się wcześniej rozwiązać problemy z uzębieniem. Skoro każdy zabieg oczyszczania zwiększa płodność, najlepiej będzie pozbyć się szkodliwej rtęci, talu, miedzi i niklu, zanim ryzyko zapłodnienia wzrośnie dzięki dalszym zabiegom. Wiele sesji wymiany amalgamatu musiało zostać przerwanych z powodu ciąży! Partnerzy po prostu nie wierzyli, że mogą spłodzić potomka w wyniku procedury oczyszczającej, więc nie zachowywali ostrożności, mimo moich ostrzeżeń! **Dentysta nie podejmie się zabiegu usuwania rtęci w czasie ciąży.**

- U Nicole Truet, po 40-ce, występowały objawy ZNP. Wróciła na studia i nie mogła sobie pozwolić na emocjonalny dyskomfort. Miała też powtarzające się infekcje drożdżycowe, opryszczkę i ataki paniki. Chociaż była doskonałą studentką, skarżyła się na rozkojarzenie (pomyliła swoją datę urodzenia w naszych formularzach!). Miała wysoki poziom rtęci, doradziliśmy więc natychmiastową sesję stomato-

logiczną. Dwa miesiące później, po usunięciu metali, pacjentka czuła się o wiele lepiej, ale była zaniepokojona niewielkim nawrotem symptomów. Ciągle miała pętki okrężnicy i *Bacillus anthracus* zagnieżdżone w czterech zębach, co dawało przewlekłe objawy zatokowe. Wymagała wyczyszczenia jam po usuniętych zębach. Po miesiącu opisała swoją natychmiastową ulgę emocjonalną, kiedy dwa zębodoły zostały oczyszczone. Nasz test na rozpuszczalniki wykazał obecność metylobutyloketonu, benzenu i czterochlorku węgla (który znaleźliśmy w jej wodzie mineralnej). Obniżały one odporność, powodując nawroty opryszczki i grzybicy. Dolegliwości te wycofały się w ciągu tygodnia. Pacjentka była tak zachwycona odkryciem przyczyny swoich problemów, a jednocześnie tak zdenerwowana ich naturą, że miała zamiar napisać do wytwórcy wody mineralnej. Potrzeba nam więcej takich "aktywistek".

- Monica Koziol zażywała IbuprofenTM na skurcze menstruacyjne. Dokuczało jej silne łaknienie słodczy, lekka depresja oraz bóle głowy w czasie miesiączki. Była skażona srebrem, miedzią, platyną, rtęcią i ołowiem, miała też rozległą inwazję tęgoryjca, owsików, motylicy wątrobowej i motylicy kociej. Test hormonalny wykazał bardzo niski poziom estrogenu (57,6 pg/ml), prawdopodobnie z powodu powyższych czynników. Usunięto metale z wypełnień i zlikwidowano pasożyty kuracją ziołową. W efekcie na kilka miesięcy powróciły normalne, regularne miesiączki. Pacjentka postanowiła zająć w ciążę, ale nie mogła. Powtórne badanie wykazało reinfekcję pasożytniczą. Okazało się, że przerwała podtrzymującą kurację przeciw pasożytniczą. Podjęła ją na nowo, rozpoczęła program oczyszczania wątroby i nerek w celu osiągnięcia trwałszych efektów.

- Barbara Ashby, lat 43. Przez półtora roku dolegały jej bóle menstruacyjne. W nerkach zalegały szczawiany, więc rozpoczęła kurację nerkową. Zastosowała też program przeciw pasożytniczy i wymieniła metalowe plomby. Następnie oczyściła wątrobę, zaś po trzech sesjach (za pierwszym razem wydała ponad 1000 kamieni!) stwierdziła, że znowu czuje się doskonale.

- Tem Entzinger, lat 16, zgłosiła się z długą listą dolegliwości, łącznie z bolesnymi owulacjami i miesiączkami, z powodu których ginekolog nakazał jej stosowanie pigułek antykoncepcyjnych. Miała kilka szczepów bakteryjnych w drogach rodnych: gonokoki, zarodźce, gronkowce złociste (również w zębie z wypełnieniem żywicznym) i paciorkowce ropne (w tym samym zębie). Test na pasożyty wykazał przywrę jelitową wraz z cercariami w macicy, ale nie w jelitach i wątrobie. Zaczęto terapię ziołową. Po trzech tygodniach nie było poprawy. Pacjentka miała w domu psa, królika i chomika, które należało odrobaczyć. Jej dieta została zmieniona w celu wykluczenia solwentów. Sześć tygodni później jej miesiączki były uregulowane i bezbolesne, nie potrzebowała pigułki i w całym domu realizowała podtrzymujący program przeciw pasożytniczy. Po trzech tygodniach skurcze powróciły. Tym razem w macicy pojawiła się owcza motylca wątrobowa. Zapewne źródłem były ślimaki żyjące w akwarium. Pacjentka zakończyła program podtrzymujący i powróciła do bezkofeinowej coca coli, co groziło nagromadzeniem solwentów i nasileniem objawów inwazji przywr. Zajął się nimi za pomocą generatora i postanowiła zachować większą czujność wobec pasożytów tak długo, jak będzie zagorzałą miłośniczką zwierząt.

- Azar Moya, lat 57, stosowała PremarinTM i ProveraTM na klimakteryczne napady zaczerwienienia twarzy i gwałtowne zmiany nastrojów, SynthroidTM na tarczycę, XanaxTM na zaburzenia nerwowe i problemy z zasypianiem, oraz inne specyfiki na rozwolnienie i depresję. Po pięciu miesiącach odstawiła wszystkie leki. Do tego czasu oczyściła wątrobę i wydalila cały pakiet kamieni (około 1000), wymieniła instalację wodociągową, pozbyła się środka zmiękczającego wodę, usunęła pasożyty i oczyściła nerki. Ciągle miała problemy z zatokami oraz niewielki artretyzm. Planowała wymianę metalowych plomb i oczyszczenie zębodołów.

Bezpłodność

Bezpłodność to nie tylko jeszcze jedna choroba czy "problem" - to złowróżbny znak dotyczący każdego gatunku. Kiedy ptaki nie wykluwają się z jaj, ich gatunkowi grozi zagłada. Dowiedzieliśmy się tego z eksperymentu z DDT przeprowadzonego na ptakach w latach sześćdziesiątych. DDT zmniejszyło grubość skorupy jajek, tak że pękały, kiedy samica na nie siadała. Każda zmiana środowiska to eksperyment, zamierzony lub nie. Sama natura wprowadza drastyczne zmiany, na przykład powodzie, wichury, pożary, epoki lodowcowe, ale świat ożywiony zazwyczaj ma czas lub przestrzeń, żeby się do nich przystosować.

Gdy nie ma czasu lub szansy ucieczki, i gatunki wymierają. Czy my, istoty ludzkie, stanowimy wyjątek od reguły przystosowania bądź wymarcia? Nikt nie czuje się bardziej bezradny i bezsilny niż para dotknięta bezpłodnością. Uciec nie mogą, czas ich goni i nie są w stanie przystosować się w naturalny sposób. Prawdopodobnie ich ród wygaśnie. Jedyne ich życzenie to jak najszybciej wydać na świat potomka. Z pewnością mają prawo do rozmnażania się, tak jak każda żywa istota.

Czy możemy uspokoić się zapewnieniem, że nasza inteligencja wspomagana nauką zawsze będzie w stanie nas uratować? Czy sztuczne zapłodnienie, leki na płodność, cesarskie cięcie oraz inkubatory dla wcześniaków są triumfem nauki? Otóż nie: to oznaki porażki sprawności mechanizmu ludzkiej prokreacji.

Kiedy weźmiemy pod uwagę problem przeludnienia naszej planety, porażka ta może nie wydawać się taka złowroźna. Może nie jest to gorsze od naturalnego sposobu regulacji przyrostu populacji. Możliwe, że tylko ci, którzy potrafią przetrwać inwazję pasożytów, skażenie środowiska i obniżenie odporności, powinni przeżyć, aby wzmocnić gatunek. Kiedy jednak prokreacyjna interwencja staje się koniecznością, a nie opcją, z pewnością jest to sygnał zagrożenia, podobnie jak w przypadku pękających jaj ptaków, poddanych działaniu DDT. Rozwiązanie naszych trudności z procesem prokreacji nie polega na znajdowaniu coraz bardziej sztucznych sposobów poczęcia, rodzenia i opieki nad niesprawnymi niemowlętami. Jest nim raczej tradycyjny sposób, czyli ochrona naturalnego procesu rozmnażania. Jeśli jesteś niezdolny do poczęcia albo do dostarczenia vitalnej spermy, użyj inteligentnego podejścia-usuń przeszkodę: polutanty i pasożyty, **ci sami wrogowie zdrowia, z którymi wcześniej mieliśmy do czynienia**. Zlikwiduj wszystkie małe i większe pasożyty za pomocą zappera i kuracji ziołowej. Nie próbuj w nieskończoność likwidować pasożytów u swojego zwierzęcia, oddaj je komuś. Przebywanie razem z innym gatunkiem jest luksusem, na który obecnie nie możesz sobie pozwolić. Zwierzę może żyć bezpiecznie ze swoimi pasożytami - ty nie. Pamiętaj o eksterminacji bakterii i wirusów, szczególnie Gardnerellii, dwoinki rzeżączki (Neisseria), krętka bladego (Treponema), odwiecznych wrogów ludzkiej prokreacji.

h Czy likwidowanie pasożytów jest bezpieczne, kiedy jesteś w ciąży?

Elektroniczna eliminacja robaków jest bezpieczna w przypadku użycia generatora częstotliwości. Częstotliwości pasożytów i bakterii leżą daleko od częstotliwości ludzkich. Zabieg z każdą częstotliwością jest krótki i nie ma żadnych działań ubocznych.

Zapper jeszcze nie został sprawdzony i nie powinien być używany w czasie ciąży.

Ziołowy sposób usuwania pasożytów był stosowany przez ciężarne kobiety bez negatywnych efektów, ale nie stanowi to dostatecznego zabezpieczenia. Zalecam poczekać, w miarę możliwości, aż do narodzin dziecka. Rozwijający się płód byłby ciągle narażony na działanie ziół, choć może byłoby to mniej szkodliwe niż toksyny wytwarzane przez robaki. Musisz dokonać własnej oceny sytuacji. Z pewnością rozsądniej jest zaryzykować z ziołami, niż narażać dziecko na rozwinięcie AIDS lub chorób "genetycznych". Drugim krokiem do odzyskania swobody prokreacyjnej jest pozbycie się zanieczyszczeń i skażeń. Złoto, srebro, miedź i rtęć mogą akumulować się w organach płciowych, niszcząc delikatną równowagę hormonalną między estrogenem a progesteronem, bądź też rujnując ruchliwość plemników. Jeszcze nie przeprowadzono badań nad obecnością metali dentystycznych w macicy, jajnikach i jądrach bezpłodnej pary. Można to zrobić samemu. Uzyskanie próbki tkanki jajników i innych części układu rozrodczego kosztuje niewiele. Samodzielnie poszukaj metali dentystycznych. Usuń wszystkie metalowe plomby i wymień je na wykonane z kompozytów. Wyrwij zęby wymagające leczenia kanałowego.

h Ostrzeżenie!

Należy zachować szczególną ostrożność antykoncepcyjną podczas sesji oczyszczania stomatologicznego. Można zajść w ciążę już następnego dnia! To nie żart. Poczęcie dziecka, w sytuacji kiedy rtęć została uwolniona po zabiegu wymiany wypełnień i krąży w organizmie, stanowi realne niebezpieczeństwo dla płodu. Ryzyko może okazać się poważniejsze, niż

w przypadku pozostawienia plomb nienaruszonych. Żaden dentysta nie podejmie się dokończenia zabiegu usuwania rtęci w czasie ciąży.

Na razie nie próbuj jeszcze zachodzić w ciążę!

Możliwe, że już od ponad dziesięciu lat próbowaliście bez skutku leków na płodność, zapłodnienia *in vitro* oraz innych metod. Potem zaczynacie procedurę oczyszczania organizmu, usuwania rtęci i nagle - tuż przed końcem kuracji pojawia się upragniona ciąża! Konieczność zachowania ostrożności antykoncepcyjnej po latach bezowocnych starań może wydawać się nielogiczna i nierozsądna, ale jest niezbędna. Jeśli nie będziecie liczyć się z tym ostrzeżeniem i ciąża pojawi się za wcześnie, sytuacja może wymagać przerwania ciąży. W każdym razie, zażywajcie witaminę C, kwas liponowy i bądźcie dobrej myśli. Mężczyźni powinni dodawać cynk i argininę (odpowiednio 60 mg i 450 mg) do codziennej diety. Zarówno oni, jak i kobiety powinni dodatkowo przyjmować witaminę E (200 mg), multiwitaminę i minerały w tabletkach, jeść świeże warzywa dla uzupełnienia kwasu foliowego oraz stosować witaminę C (przynajmniej 1 g dziennie, patrz Źródła). **Żadnych innych preparatów uzupełniających!** Suplementy takie, skażone metalami ciężkimi lub solwentami, czynią więcej szkody niż pożytku. Jeśli nie jesteście pewni ich czystości, sprawdźcie ją, szukając metalu w systemie odpornościowym pięć minut po spożyciu próbki. Obecność substancji świadczy o szkodliwości preparatu.

Nudności

W czasie ciąży są prawdziwą zimą przyszłych rodziców. Po usilnym i długim oczekiwaniu na upragnioną ciążę, przyszła matka czuje się nieswojo, wydziela obficie ślinę, wzdryga się na myśl o jedzeniu i nie ma ochoty na seks. Prawdopodobnie seks w trakcie ciąży nie jest najlepszym pomysłem, bez względu na opinię położnika. Możliwe, że ślinienie jest właściwie objawem próby wydalania z organizmu rtęci. Możliwe też, że nudności są naturalnym odruchem obronnym przed wszelkimi szkodliwymi substancjami zarówno dla matki, jak i dla rozwijającego się płodu. Hipotezy te warto osobiście sprawdzić. Kilkadziesiąt lat temu nudności próbowano leczyć cotygodniowymi zastrzykami witaminy B6 i B12. Skonsultuj się ze swoim położnikiem, by ewentualnie sprawdzić skuteczność tej kuracji.

Starszym, ziołowym remedium była herbata cynamonowa: 2 łyżki stołowe cynamonu (kora lub zmielony) należy zalać 2,5 filiżankami wrzącej wody, odstawić na 10 minut. Odcedzić i dodać miodu do smaku. Dawkowanie: ćwierć filiżanki, trzy razy dziennie przed posiłkiem. Nudności stymulują taknienie skrobi - makaronu, ziemniaków, ryżu i chleba. Skrobia ma właściwości absorbujące i prawdopodobnie "wchłania" szkodliwe substancje wywołujące wymioty. Nie zapomnij dodawać witaminy C do produktów zbożowych. W każdym przypadku musisz ciągle spożywać wartościowe jedzenie, aby dziecko rozwijało się prawidłowo. Możesz miewać bardzo dziwne zachcianki, lecz pomimo nagłej ochoty na ogórki z czekoladą czy salceson z coca-colą, wybieraj zdrową żywność; spróbuj znaleźć smak w dawno zapomnianych potrawach z dzieciństwa.

h Poniżej znajdują się wszystkie przypadki problemów z płodnością, które zaobserwowałam w ciągu roku. Żaden nie został pominięty w celu ukrycia niepowodzenia. Ocenę skuteczności pozostawiam tobie.

- Domilita Renshaw wraz z mężem starali się spłodzić potomka przez sześć lat. Oboje zostali przebadani i poddani odpowiedniej terapii. Domilita miesiączkowała nieregularnie, co było wyraźną oznaką zaburzeń układu rozrodczego. Jak zwykle, zostali poinformowani o ryzyku i konsekwencjach ciąży w czasie prowadzenia procedury odrobaczenia i oczyszczenia organizmu, której mieli się oboje poddać. Test hormonalny ujawnił u Domility nieco podwyższony poziom estrogenu (125 pg/ml) 22. dnia (jeśli rzeczywiście był to 22. dzień!). Z pewnością, jakiś czynnik powodował nadprodukcję estrogenu. Wykryto kryształki szczawianowe i moczanowe, więc pacjentka poddała się ziołowej kuracji nerkowej. Oprócz picia wody zalecono 2% mleko (3 szklanki dziennie) jako podstawowy napój. Była skażona niklem (metal stomatologiczny), który prowokował ogniska bakteryjne w drogach moczowych niedaleko jajników. Pacjentka umówiła się na wizytę u dentysty. Zarażona była owczą motylicą wątrobową. Zaczęła procedurę odrobaczającą. Rozwinęła się u niej pokrzywka - jako reakcja na nowy lakier do włosów skażony paraseodymem, który przedostał się do jajników. Przygotowała się do kuracji oczyszczającej wątrobę, aby

pozbyć się częstych objawów pokrzywki. Pacjentka odwołała telefonicznie następną wizytę z powodu zajścia w ciążę (cztery miesiące od pierwszej wizyty). Na szczęście skończyła pierwszą sesję u dentystry. Po dziewięciu miesiącach urodziła zdrowe, śliczne dziecko.

- Lindy Maloy i jej mąż przez osiem lat starali się o drugie dziecko. Wszyscy w rodzinie, łącznie z psem, mieli glisty. Odrobaczali psa co miesiąc i nie chcieli się z nim rozstać, gdyż nie wierzyli, że ma to jakiegokolwiek znaczenie. Zastosowali program przeciw pasożytniczy, ale po pięciu miesiącach Lindy była zainfekowana glistą poważniej niż przedtem. Nie mogła się też pozbyć form przywry jelitowej, które zagnieździły się w macicy, mimo stosowania ziół i używania generatora częstotliwości. Pozostała skażona solwentami, bakteriami i platyną pochodzącą z wypełnień dentystycznych. Oboje zrezygnowali z dalszej terapii.

- Rosemary Peterson, lat 33, od czternastu lat bezskutecznie próbowała zajść w ciążę. Podała się kilkakrotnie laparoskopii na gruczolistość. Dolegały jej bardzo silne skurcze miesiączkowe. W macicy miała przywrę jelitową i owczą motylicę wątrobową. Próbkę śliny zawierały formy rozwojowe i cerkarie przywry jelitowej. Macica była skażona ketonem metyloowo-butylowym, acetonem, czterochlorkiem węgla (od picia kupowanej wody), styrenem (od używania plastikowych kubków), ksylenem (od spożywania napojów gazowanych) i dekanem (z niskocholesterolowej żywności). Miała przewlektą grzybicę, którą leczyła Nystatyną^T1. Regularnie stosowała elektroniczną eliminację pasożytów i grzybów. Rozpoczęła też ogólną kurację przeciw pasożytniczą i zmieniła dietę. Wkrótce zaszła w ciążę i nie zgłosiła się już więcej.

- Elisabeth Tran, lat 37, od pięciu lat nie mogła zajść w ciążę. Ostatnio udało jej się to dzięki specjalnej terapii chirurgicznej, lecz nie udało się utrzymać tej ciąży. Jajniki i macica były skażone rtęcią i talem, pochodzącymi z zanieczyszczonego stopu dentystycznego, oraz barem i tytanem, prawdopodobnie od szminki. Więcej się u nas nie pokazała. Mamy nadzieję, że udało jej się rozwiązać swoje problemy.

- Christopher Gravely, lat 26, i Frederica, lat 22, obiecali lojalnie, że będą unikać zapłodnienia dopóki ich kuracja oczyszczająca nie dobiegnie końca. Lekarz Christofera stwierdził u niego obniżoną ruchliwość plemników. Pacjent wyglądał krzepko i zdrowo, ale cierpiał na dokuczliwe bóle lędźwi - wskazywało to na ogniska bakteryjne w dolnej części jamy brzusznej. Elektroniczne badanie jąder i prostaty (która już raz uległa infekcji) wykazało obecność irydu, platyny i itru. Źródło-wypełnienia stomatologiczne. Rozpoczął leczenie ziołowe. W ciągu ośmiu miesięcy ukończył wszystkie procedury, ból lędźwi i bolesność przy oddawaniu moczu minęły, co zachęciło go do dalszej walki z bezpłodnością. Zaczęliśmy od stosowania kwasu liponowego i cynku (60 mg) dwa razy dziennie.

Zaleciliśmy używanie golarki elektrycznej, aby uniknąć stosowania środków chemicznych na twarz i poradziliśmy, aby poprawił wentylację przylegającego do domu garażu. W międzyczasie przebadaliśmy jego żonę Federicę na obecność substancji toksycznych. Jej piersi i jajniki były skażone antymonem (od tuszu do rzęs) oraz irydem i galem (stopy dentystyczne). W czasie miesiączki, która była nieregularna, piersi stawały się wrażliwe i bolesne. Zaczęła stosować zioła oczyszczające nerki i doradzono jej wymianę wypełnień. Po dwóch miesiącach odwołali wizytę. Federica była w ciąży! Niestety, nie długo i po kilku miesiącach para, nauczona doświadczeniem, zgłosiła się ponownie. Oboje poddali się procedurze przeciw pasożytniczej i Federica dokończyła sesję u dentystry. Miesiączka się ustabilizowała. Zastosowano dzienne dawki kwasu liponowego i cynku, aż do ustania menstruacji. Rok później przystali zdjęcie ich dwumiesięcznej córeczki.

- Ginger Hart od trzech lat nie mogła zajść w ciążę. Po dokonaniu biopsji śluzówki macicy, D&C (zabieg chirurgiczny, zwany dystensją (ang. *dilation and curettage*), polegający na rozszerzeniu pęcherza moczowego powietrzem i wytyżeczkowaniu jego wewnętrznej ściany.

i laparoskopii, rozpoznano u niej "niedorozwinięte ciało żółte". W jajnikach stwierdziliśmy obecność niklu i europu z plomb dentystycznych oraz strontu z pasty do zębów. Ucieszyła się wyjaśnieniem pochodzenia jej problemu i rozpoczęła odpowiednią terapię.

- Marjory Davis, lat 28, przez długi czas brała "pigułkę" (hormony syntetyczne), ale odstawiła ją i nie mogła teraz zajść w ciążę. Właściwie to zaszła w ciążę rok wcześniej, lecz poroniła po miesiącu. Test toksykologiczny wykazał obecność berylu (pochodzącego z benzyny i oleju), gadolinu i galu (metale stopów złota stosowane w stomatologii) w jajnikach oraz macicy. Nosiła dużo biżuterii (uwielbiała łańcusz-

ki, bransolety, pierścionki itp.), lecz zgodziła się z nich zrezygnować, oprócz dwóch pierścionków, które nie zawierały tych stopów. Usunęła z przylegającego garażu wszystkie butle z benzyną i kosiarkę do trawy, w celu zmniejszenia oparów paliwa w domu. Samochody parkowali na dworze. Rozpoczęła ziołową kurację na nerki i obiecała stosować w tym czasie antykoncepcję. Miała codziennie pić trzy szklanki 2% mleka z tabletką magnezu i odstawić inne napoje. Trzy tygodnie później jej mąż odwołał wizytę, ponieważ była zbyt zachwycona i zakłopotana zarazem, by zadzwonić osobiście.

Problemy z prostatą

Jeśli oddawanie moczu jest niekompletne i częste, szczególnie w nocy, istnieje podejrzenie, że cewkę moczową uciska powiększony gruczoł krokowy. Resztki nie wydalonego moczu stwarzają warunki do infekcji pęcherza i nerek, ponieważ bakterie szybko znajdują tam źródło "pożywienia". Gruczoł krokowy - niczym wyznaczone do tego wysypisko śmieci - zbiera toksyny, a zwłaszcza nikiel.

Bakterie rezydujące w drogach moczowych szybko znajdują swój ulubiony metal-pożywkę. Każda ilość niklu przyciągnie je tak szybko, jak ser przyciąga myszy - ponieważ mocznik stanowi ich pokarm. Produktem trawienia cząsteczki mocznika są dwie cząstki amoniaku. To właśnie specyficzny zapach amoniaku w moczu wskazuje na obecność bakterii. W moczu nie powinno wyczuwać się amoniaku. Nasz organizm nie wytwarza amoniaku, potrafią to tylko bakterie! Potrzebny do tego enzym nazywa się ureazą, a do swojego działania wykorzystuje właśnie nikiel. Nikiel występuje obficie w glebie, która jest miejscem bytowania bakterii glebowych, rozkładających mocz i odchody zwierząt. To niewątpliwie ważny proces pomagający w zachowaniu równowagi środowiska i oczyszczaniu ziemi z ekskrementów. Zwykłym szaleństwem jest "napychanie" się niklem po to, by bakterie w jednej chwili zamiast w glebie, zaczęły rezydować w nas! Bakterie są wszechobecne i wykonują wiele pożytecznych zadań. Nie możemy przestać z nimi koegzystować, jednakże karmienie ich nie jest naszym zadaniem. Gdybyśmy nie dostarczyli im niklu, nie mogłyby znaleźć pożywki w drogach moczowych, a później w prostatie. Jak możemy uwolnić organizm od niklu? To swojego rodzaju wyzwanie. Przecież nie spożywamy zanieczyszczeń, ale znikome ilości brudu i tak przedostają się do naszego jedzenia. Możemy jednak przestać zlizywać nikiel jak z lizaka - łyżki, widelce i noże są zrobione z niklu. Stal nierdzewna zawiera 8% tego metalu. Czy naprawdę w jakiś sposób oddziela się on w czasie jedzenia? Kiedy zanurzamy nóż w stoiku z majonezem, w ciągu kilku minut na nożu pojawiają się plamy. Sprawdźcie. Podczas smarowania chleba, warstwa niklu oddziela się i spożywamy ją wraz z kanapką. Gdybyśmy w tej chwili przyłożyli nóż do języka, poczulibyśmy smak metalu. Później umyjemy nóż, ale i tak bakterie dostały już dzienną dawkę niklu. Nikiel nie jest istotnym dla nas minerałem. Nawet rośliny utrzymują niski poziom niklu. Jednak z powodu zanieczyszczenia nim paszy zwierzęcej, zwykłe jajko może zawierać 3 mcg/100 gm tego metalu (Food Values wydane przez Pennington and Church 1985). Kura znosząca zanieczyszczone niklem jajko też musi być skażona.

Przed wszystkim niemowląt i dzieci nie powinno się nigdy karmić metalowymi sztuczkami ani podawać im pożywienia w metalowych naczyniach. Muszą one wtedy zaangażować cały swój potencjał odpornościowy, żeby zwalczyć nowe bakterie i wirusy pojawiające się w obecnej dobie zagrożenia AIDS. Nikiel jest zanieczyszczeniem i nie ma dla niego miejsca w naszych sztuczkach oraz naczyniach kuchennych.

Innym poważnym źródłem niklu są stopy metali używane w stomatologii. Jest on stosowany do utwardzania złota. Skoro cierpisz z powodu problemów z prostatą, usuń wszelki metal z jamy ustnej. Nikiel wykorzystuje się do wykonywania mostków, złotych koronek, zaczepów, amalgamatów. Wymień je wszystkie na plastikowe bądź kompozytowe (patrz *Źródła* dla uzyskania dodatkowych informacji dotyczących stomatologii). Do jedzenia i gotowania nie używaj metalowych naczyń; sięgnij po tradycyjne drewniane lub zrobione z twardego tworzywa sztuczne. Stosuj plastikowe noże do masła lub majonezu. Nie kupuj masła pakowanego w metalizowane folie.

Nikiel jest rozpuszczany przez tłuszcze i czasowo odkładany w warstwie skórnej. Tkanka tłuszczowa nasycona niklem może powodować "alergie" skórne. Łysina typu męskiego należy do takich alergii. Pot pomaga wydaląć nikiel z organizmu, a zmywanie potu z czoła i skóry głowy pozwala go usunąć. Tłuszcz skórny "wypłukuje" nikiel z metalowej biżuterii (czasem pozostawia zielonkawe plamy na skórze) umożli-

liwiając jego wchłanianie. Nie zakładaj metalowych ozdób. Sztyfty kolczyków, koperty zegarków, oprawki okularów i bransolety powinny być plastikowe. Kiedy obniżysz ogólny poziom niklu i kłopoty z prostatą będą tylko wspomnieniem, możesz zauważyć porost włosów w przerzedzonych miejscach na głowie. Poszukaj nowych włosów.

Bez niklu bakterie nie mogą egzystować w gruczole krokowym. Możesz pozbyć się dolegliwości związanych z przerostem prostaty eliminując skażenie organizmu niklem. Zwróć uwagę, że nowy atak pojawia się po przypadkowym użyciu metalowych sztućców w restauracji lub zjedzeniu sałatki majonezowej metalową łyżeczką. W takich przypadkach dobrze jest zażyć **kapsułkę histydyny** (ok. 500 mg dziennie przez 3 tygodnie, patrz Źródła). Histydyna wytrąca nikiel. **Cynk** jest również pomocny (60 mg dwa razy dziennie przez miesiąc). Możliwe, że nikiel blokuje enzymy cynkowe. Przeczytaj o korzyściach z zastosowania **siemienia lnianego**. Pamiętaj, by przed użyciem przebadać każdy produkt na obecność polutantów.

Wszelkie problemy z prostatą mijają, kiedy zlikwidowane zostaną bakterie i przeprowadzone procedury oczyszczania nerek, zębów oraz jelit.

Richard Taylor, lat 72, od trzech lat cierpiał na dolegliwości związane z drogami moczowymi i gruczolem krokowym. Usuwano mu tkankę bliznową po poprzednich zabiegach. Zaczął stosować zioła oczyszczające nerki i po dwóch tygodniach nastąpiła znaczna poprawa przepływu moczu. W czasie wizyty kontrolnej zbadaliśmy obecność toksyn. Pacjent skażony był radonem, chromianami, itrem i strontem, nagromadzonymi w drogach moczowo-płciowych. Pozbył się środków zmiękczających wodę (sole takie zawierają chromiany), pasty do zębów (źródło strontu) i udroźnił odpowietrzniki (źródło radonu). Działania te pozwoliły w niecałe dwa miesiące rozwiązać wszystkie problemy, łącznie z wrzodami żołądka, które leczył farmakologicznie. Pacjent był tak zadowolony, że zdecydował się zamontować wentylator sufitowy oraz podjąć się kuracji przeciw pasożytniczej i stomatologicznej tylko po to, by przekonać się, jakie korzyści zdrowotne mógłby ewentualnie uzyskać.

- Omer Whitney, lat 45, wcześniej był silnym, zdrowym robotnikiem. Obecnie z powodu osłabienia i różnych bolesnych dolegliwości ledwo mógł chodzić. Problemy z prostatą zaczęły się kilka lat temu. Nasze badania wykazały cztery rodzaje kamieni nerkowych. Zastosował tylko połowę receptury ziołowej, aby powoli rozpuścić kamienie. Po miesiącu kilka jeszcze zalegało w nerkach, chociaż skurcze w nogach ustąpiły. W tym czasie znaleźliśmy u niego dwie odmiany glisty ludzkiej, które zostały usunięte za pomocą generatora. Wykryliśmy też złogi czterochloru węgla i pentanu (od napojów bezkofeiny) oraz benzynę i trójchloroetan. W ciągu pięciu tygodni stan pacjenta wyraźnie się poprawił. Test na toksyny wykazał miedź, antymon, kobalt (od płynu po goleniu), cyrkon (od dezodorantu), tul (od witaminizowanego napoju pomarańczowego) i wysokie stężenie rtęci (otł plomb dentystycznych). Pacjent zdecydował się wyeliminować wszystkie zanieczyszczenia z ustroju, aby ostatecznie odzyskać siły.

- Harvey Van Til, lat 35, zgłosił się z objawami obrzęku jąder i prostaty, które pojawiły się wkrótce po wycięciu nasieniowodu. Bolała go cała prawa strona brzucha. Rozpoczął ziołową kurację nerkową, w ciągu miesiąca usunął kryształki szczawianów i poczuł się znacznie lepiej. Następnie natknęliśmy się na dorosłe formy przywry jelitowej i motylicę wątrobową w gruczole krokowym. Po natychmiastowym ich usunięciu generatorem częstotliwości bóle ustały, a pacjent otrzymał własny przyrząd i nie potrzebował dalszych wizyt.

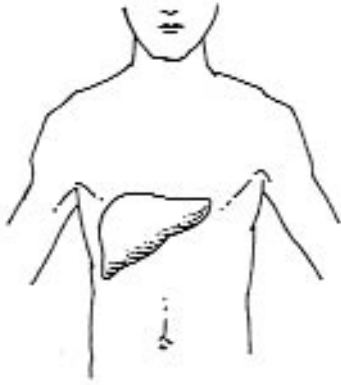
- Clayton Gamino, lat 26, odczuwał ból przy oddawaniu moczu, co uważał za pozostałość po przebytym zakażeniu prostaty. Usunął wszystkie metale z jamy ustnej i przeprowadził oczyszczanie nerek. Pół roku później nie dolegały mu już żadne bóle i był w stanie spłodzić swojego pierwszego potomka.

Ból z prawej strony ciała

Ból po prawej stronie brzucha może pochodzić z zastawki krętniczo-kątniczej, wyrostka lub samego jelita grubego. Może też pochodzić z wątroby, która leży wyżej, lecz ból z niej promieniuje na bok. Ból ten należy najpierw traktować jako objaw problemów jelitowych i podjąć eliminację pasożytów i bakterii oraz unormować stolec, stosując program jelitowy. Jeśli ból się utrzymuje, szczególnie sięgając w górę w kierunku środka jamy brzusznej, prawdopodobnie przyczyną jest wątroba.

Wątroba jest dużym narządem, leżącym głównie po prawej stronie ciała, z mniejszym płatem, sięga

lewej strony brzucha. Pełni ona rolę metabolicznej fabryki naszego organizmu. Przyjmuje wchłonięty pokarm z jelit i przetwarza go chemicznie.



Ryc. 12. Duży płat wątroby znajduje się po prawej stronie tuż pod nim schowany jest woreczek żółciowy. Lewy płat jest mniejszy.

Toksyny przerabiane są chemicznie na związki nieszkodliwe, które nerki mogą wydaląć do pęcherza. Tłuszcze muszą zostać zamienione na związki rozpuszczalne w wodzie, aby mogły znaleźć się w moczu. Wątroba produkuje też żółć, przez którą przesyła toksyny drogami żółciowymi do jelit. Żółć umożliwia wchłanianie wapnia i tłuszczów. Jeśli wątroba nie wytwarza dostatecznej ilości żółci dla jelit, tłuszcze pozostają w stolcu i kał pływa w muszli klozetowej. Jest to oznaką niewydolności dróg żółciowych.

Żółć jest koloru jasnozielonego; zmieszana z treścią jelit, zabarwia kał na brązowo. Kiedy żółć nie dociera do trzewi, zabarwienie stolca pozostaje jasne - żółte albo wręcz pomarańczowe. To kolejna oznaka niewydolności dróg żółciowych. Ponad ćwierć litra żółci powinno codziennie opuścić organizm. Ponieważ transportuje ona cholesterol, to odpowiednie wydalanie jej stanowi ważny czynnik stabilizujący jego właściwy (niski) poziom. Jeśli drogi żółciowe są zatkane produktami przemiany materii, tak że tylko połowa tej ilości jest wytwarzana i wydalana, można się liczyć ze wzrostem poziomu cholesterolu i problemami z trawieniem. Kiedy treść żołądkowa nie jest poprawnie trawiona i wchłaniana, wszechobecne bakterie zawsze ją wykorzystają.

h Leki obniżające cholesterol należy zażywać w sytuacjach, gdy nie można utrzymać wydalania drogą naturalną.

Pałeczki okrężnicy i inne bakterie jelitowe, które w umiarkowanych ilościach nie czynią szkody, mogą w ciągu kilku godzin nadmiernie się rozmnożyć, powodując wzdęcia, gazy oraz bóle brzucha. Zdrowy organizm nie wytwarza gazów, robią to tylko bakterie. Kiedy bólowi z prawej strony ciała towarzyszą wzdęcia i gazy, oznacza to kłopoty z trawieniem. Wiemy również, że problemy te pochodzą od przekrwionej wątroby, jeśli ból jest umiejscowiony nad lub pod nią, poziom cholesterolu jest wysoki, a stolec ma jasne zabarwienie. Nie zawsze występują wszystkie symptomy.

Aby wyczyścić zatkane kanały dróg żółciowych, należy po prostu powtarzać procedurę oczyszczania wątroby aż do skutku. Jest jednak jeden kłopot: jeśli w drogach żółciowych znajdują się żywe pasożyty, nie pozwolą im na samoistne odblokowanie, przywierając do nich szybko jak kleszcz do skóry. Zanim się odczepią, muszą zostać zabite. Można zastosować zapping bądź terapię ziołową, pozostając na kuracji podtrzymującej (dwa razy w tygodniu). Dopiero po zlikwidowaniu pasożytów (po 20 dniach kuracji ziołowej) pojawi się dużo "zielonej substancji" i będzie można usunąć kamienie z dróg żółciowych. Za jednym razem można oczyścić tylko jeden kanał. Mamy setki większych kanałów oraz tysiące niewielkich, zbiegających się w nie kanalików. Stosuj procedurę oczyszczającą co dwa tygodnie (chyba że jesteś chory) aż bóle miną, trawienie wróci do normy i będziesz tryskać energią. Możesz stracić na wadze, ale tylko w przypadku wcześniejszej nadwagi.

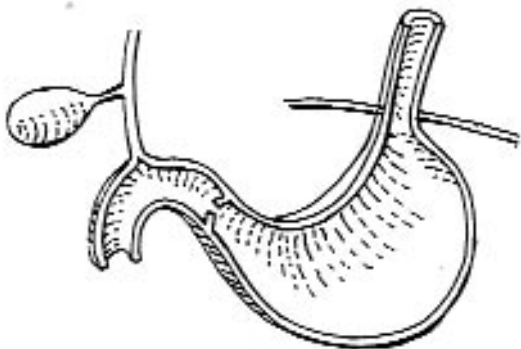
Pamiętaj, że zapchana wątroba niekoniecznie musi dawać objawy bólowe. Przyczyną bólu są raczej stany zapalne woreczka żółciowego i dróg żółciowych, powodowane przez bakterie, które się tam nagromadziły. Nie czekaj, aż zaczniesz cię boleć nad wątrobą. Użyj wszelkich dostępnych wskazówek, by rozpoznać stan niedrożności. Przeprowadź procedurę oczyszczającą i zobacz, czy wypłykały się jakieś

kamienie. Zabieg ten nigdy nie jest szkodliwy, a może bardzo pomóc.

Bruce Hearn, po 40-ce, cierpiał na silny ból w boku od kilku tygodni i miał wzdęcie. W przychodni lekarz stwierdził dobry stan zdrowia. My znaleźliśmy jednak owczą motylicę wątrobową w jelitach i grasicy. Grasica to gruczoł odpowiadający za odporność organizmu, więc jakakolwiek inwazja obejmująca grasicę stanowi poważny problem. Znajdował się tam również benzen (który stwarza warunki dla AIDS). Pacjent szybko przeszedł na picie mleka zamiast wody sodowej. Odstawił wszystkie produkty zawierające benzen. Zlikwidował elektronicznie motylicę i rozpoczął program przeciwpasożytniczy. Trzy tygodnie później złogów benzenu już nie było, Bruce czuł się o wiele lepiej i mógł rozpocząć oczyszczanie nerek z powodu bólu w łądźwiach, a nie oczyścić jeszcze wątroby! Poprawa nastąpiła prawdopodobnie dzięki wzmocnieniu odporności, co pozwoliło kontrolować bakterie.

Ból żołądka, centralny ból jamy brzusznej

Okrężnica przechodzi z prawej na lewą stronę w okolicy środka jamy brzusznej. Jest to też miejsce, gdzie drogi żółciowe łączą się z jelitem cienkim. Większość bólu w tej okolicy pochodzi albo z okrężnicy albo z połączeń dróg żółciowych. Zlikwiduj pasożyty za pomocą zappingu lub receptury żółtowej. Popraw trawienie oczyszczając dietę (eliminacja pleśni, gotowanie mleka). Czasem bóle pochodzą z samego żołądka. Zastawki na szczycie i dnie żołądka utrzymują zawartość w środku. Zastawka szczytowa (czyli wpust żołądka), gdzie żołądek łączy się z przełykiem, stanowi ulubione siedlisko bakterii (zaraz poniżej mostka). Rzadko można odczuć tam ich obecność, gdyż działają dyskretnie. Ostatecznie tkanki zostają tak osłabione, że zastawka nie może się zamknąć i treść pokarmowa przedostaje się z powrotem do przełyku. Nazywa się to refluksem (zarzucaniem wstecznym treści). W tym przypadku wskazane może być spanie z podniesioną głową i skromne posiłki, zwłaszcza przed snem. Zalecany jest też Relan™, lek przyspieszający opróżnienie żołądka. Enzymy trawienne również pomagają opróżnić żołądek, lecz mogą zawierać pleśnie. Właściwym rozwiązaniem jest likwidacja bakterii w obrębie tego miejsca oraz powstrzymanie powtórnej inwazji. Zaczynaj od zappingu salmonelli i kamylobakterii (*Campylobacter*). Jednak mniej więcej po 24 godzinach może tutaj dojść do reinfekcji. Część bakterii pochodzi z uzębienia, a część z wątroby.



Ryc. 13. Żołądek, przełyk, przepona, woreczek żółciowy

Żołądek wpuszcza nieco żółci pod koniec każdego posiłku - jest to normalne, lecz jeśli żółć zawiera pełno aktywnych pasożytów i kolonie bakterii, mogą one próbować zająć również sam żołądek. Jeżeli brakuje kwasu żołądkowego, który je zabija, lub w żołądku zalegają toksyny, zagnieżdżenie staje się niemal pewne. Mogą też wryć się w ścianę żołądka i uniknąć działania kwasu, co prawdopodobnie doprowadzi do powstania wrzodu.

Wrzód żołądka

Często nie wywołuje on bólu, dlatego nie jesteśmy zaalarmowani, dopóki pasożyty nie zagnieżdżą się w swoich kryjówkach. Zażywanie środków zobojętniają tych kwasy żołądkowe działa na ich korzyść. Receptą tak na bóle żołądka, jak i na wrzody jest zlikwidowanie pasożytów i bakterii, a potem oczysz-

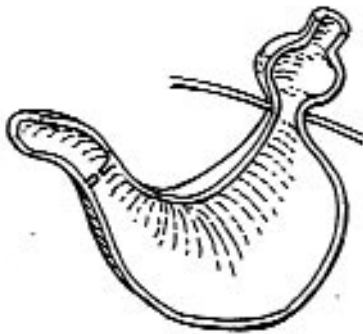
czenie wątroby i uzębienia. Często spotykaną trucizną odkładającą się w żołądku jest pestycydowy arsen, który dostaje się do ustroju przez układ oddechowy.

Inne wdychane zanieczyszczenia to: włókno szklane, azbest, formaldehyd i freon. Najpierw nos i śluzówka jamy ustnej je wychwytyją, potem są połykane i tym sposobem docierają do żołądka.

Dbaj o czyste powietrze, nie używaj żadnych pestycydów (patrz inne metody w *Recepturach*). Uzębienie można oczyścić w ciągu kilku wizyt u stomatologa, jednak aby pozbyć się wszystkich trucizn z wątroby potrzeba roku lub dwóch. Ulgę możemy odczuć po kilku tygodniach, ale nie powinno nas to zwalniać od chęci kompletnego odnowienia organizmu poprzez oczyszczanie wątroby i żołądka.

Przepuklina rozworu przełykowego

Kiedy bakterie rozprzestrzeniają się w przeponie i osłabiają ją razem z zastawką szczytową żołądka, treść pokarmowa zostaje przepchnięta w górę przez przeponę. Ciśnienie w jamie brzusznej, powstałe z przejedzenia lub siedzenia w fotelu wypycha pokarm do góry. Po posiłku idź na spacer. Opróżnij żołądek przed snem. Nie przesiaduj w fotelach z pochylanym oparciem. Bardzo wiele osób, ok. 25% populacji, ma przepuklinę przełyku. Dolegliwość ta jest bolesna tylko wtedy, kiedy wywiąże się stan zapalny. W tej sytuacji należy najpierw opanować stan zapalny, aby pozbyć się bólu. Po pewnym czasie miejsce to wzmocni się i przepuklina może zmniejszyć się samoistnie.



Ryc. 14. Przepuklina rozworu przełykowego.

Jeffy, 3 1/2 miesiąca, od urodzenia często płakał. Miał wzdęty brzusek. Nie dał się położyć bez ataku płaczu. Jego ciało było przekrwione, często też się przeziębiał. Karmiony był wyłącznie mlekiem matki, więc przewlekła infekcja salmonellą musiała pochodzić od nosiciela - prawdopodobnie matki (choć ta nie wykazywała żadnych objawów zakażenia). Mleko zawierało platynę i tellur (salmonella może przedostawać się wraz z mlekiem, czego w tym przypadku nie sprawdziliśmy). Wyjściem z sytuacji było oczyszczenie mleka matki przez usunięcie metali stomatologicznych z jej jamy ustnej oraz nakaz mycia rąk przed karmieniem. Ojciec Jeffa był poważnie zarażony glistą ludzką i przywrą jelitową. Całkiem prawdopodobne, że niemowlę również zarażone było tymi pasożytami, co oprócz wzdęcia powodowało bóle brzuszka. Starsza siostra też krzyczała i płakała przez pierwsze dziewięć miesięcy więc rodzicom powiedziano, że to "zjawisko rodzinne". Siostra miała też wcześniej infekcje ucha, przeziębienia i łuszczące się wykwity na skórze. Obecnie była również zarażona glistą. Cała rodzina cieszyła się, że mogła zaradzić wszystkim problemom usuwając pasożyty i pozbywając się toksyn.

Roby Adair, lat 14, wypełniła opisem swoich objawów całą stronę formularza. Cierpiała na chroniczne przemęczenie i zażywała ogromne ilości antybiotyków. Dolegały jej przeszywające bóle od stóp w górę nóg. Szybki test wykazał rtęć i tal w układzie odpornościowym. Zamiast ją przerazić, informacje te napędziły ją nadzieją na wyzdrowienie. Umówiła się z dentystą na wymianę plomb. Potem podzieliła się swoją "opowieścią żołądkową". Rok wcześniej, podczas wesela zaczęła wymiotować i dostała biegunki. Myślała, że jest to żołądkowa "grypa", ale objawy nie ustępowały przez sześć miesięcy i musiała opuścić szkołę. Psycholog uważał, że dolegliwości miały podłoże emocjonalne. Do szkoły chodziła tylko na godzinę dziennie. Odkryliśmy Fasciolopsis (rodzaj przywry jelitowej) w żołądku i jelitach. Ruby zastosowała program odrobaczający: w ciągu trzech tygodni powrócił apetyt, odeszła bezsenność, minęło przemęczenie - nastąpiła znacząca poprawa.

Choroby dróg oddechowych

Astma

To choroba opisywana już w starożytnej literaturze. Jedynym postępem, jaki uczyniono do tej pory, są leki łagodzące jej objawy.

Astma wiąże się ze **wszystkimi** (100%) przypadkami infekcji larwami glisty ludzkiej. Kiedy tylko z jajeczek wylęgną się mikroskopijne larwy (w żołądku, natychmiast po potknięciu brudu), nie wędrują do jelit, lecz do płuc. Wyobraź sobie obciążenie płuc wypełnionych mikroskopijnymi robakami. Naturalnym odruchem byłoby odkasznienie, ale wpajając dzieciom zasady dobrego wychowania uczymy je, żeby potykały wszystko, co mogą wykrztusić! Czasem połykanie jest nieuniknione i larwy robaków pojawiają się znowu w żołądku, skąd trafiają do jelit. Niektóre nigdy nie opuszczają żołądka, powodując u dzieci bóle brzucha i masową migrację bakterii wraz z wirusami.

Większości inwazji glistą towarzyszy obecność *Bacteroides fragilis* (rodzaj beztlenowców), które z kolei są nosicielami wirusów *Coxsackie* (atakujące mózg). Drobnoustroje te rozwijają się w zależności od sprzyjających im warunków - czyli od obniżonej odporności danego organu. Miejscem lokalizacji tych bakterii są wątroba i mózg (guzy mózgu zawsze wykazywały *Bacteroides*). Wirusy Coxsackie gnieźdzą się głównie w ropniach zębowych i mózgu.

Nie u wszystkich zarażonych glistą rozwija się astma, mimo że u glisty zawsze występuje stadium płucne. Możliwe, że zależy to od wieku zainfekowanej osoby, liczebności pasożytów bądź pory roku. Niewinny kaszel we wczesnym dzieciństwie nie powinien być lekceważony jako zwykłe zapalenie oskrzeli. Przy pierwszych oznakach kaszlu posłuż się generatorem nastawionym na 408 kHz - częstotliwość dla glisty - lub użyj zappera. Zwracaj szczególną uwagę na mycie rąk przed jedzeniem, a także na kontakty ze zwierzętami. Usuwać codziennie ich glisty zapperem lub dodawać do karmy zioła przeciwpasożytnicze.

Astmatycy są uczuleni na wiele substancji unoszących się w powietrzu: pyłki kwiatowe, łupież zwierzęcy, dym. Wytwarzanie histaminy w płucach oraz jej niewątpliwy związek z alergiami dogłębnie przestudiowano od strony naukowej. Chociaż wiadomo, że efektem inwazji pasożytniczej (parazytozy) jest zarówno produkcja histaminy, jak i wysoki poziom granulocytów eozynochłonnych oraz fakt, że **pacjenci astmatyczni wykazują obie te cechy**, nie są oni klinicznie poddawani rutynowym badaniom na pasożyty! Podaje się im tylko leki na poprawę oddychania - coraz lepsze i skuteczniejsze, aczkolwiek ciągłe toksyczne.

Można jednak położyć kres astmie eliminując infekcję glistą ludzką. Następnie należy przemywać ręce i paznokcie spirytusem oraz dbać o czystość jamy ustnej. W przełamaniu nawyku obgryzania paznokci lub oblizywania palców pomaga zakładanie gumowych rękawic przez tydzień. Dzieci powinny myć ręce przed jedzeniem czegokolwiek, nawet między posiłkami; paznokcie należy obcinać krótko.

Wszystkie psy, koty, świnie i konie mają glisty. Nigdy, ale to nigdy nie pozwalaj dzieciom sprzątać wymiocin bądź nieczystości pozostawionych przez zwierzę. Mogłoby to doprowadzić do poważnej inwazji powodującej nie tylko astmę, ale także ataki epileptyczne. Zlikwiduj robaki w odchodach zwierzęcych, zanim je sprzątniesz. Nigdy nie używaj do tego celu domowej miotły lub odkurzacza, tylko kawałek tektury, gazetę, czy coś, co można łatwo wyrzucić. Przedtem spryskaj nieczystości jodyną powidonową (dostępną w aptekach) i posyp solą. Następnie wyrzuć do śmietnika na zewnątrz i przemyj ręce spirytusem, zwracając szczególną uwagę na paznokcie. Przy przyrządzaniu posiłków można zarazić wszystkich domowników, jeśli nie zachowa się dostatecznej ostrożności.

Jeżeli w rodzinie jest astmatyk, wszyscy powinni poddać się zappingowi przeciw inwazji glistą lub zastosować zioła przeciwpasożytnicze. Po kuracji nie wolno wpuszczać zwierząt do sypialni astmatyka. Astma jest czymś więcej, niż objawem inwazji pasożytniczej: to reakcja uczuleniowa na zwierzęta i wdychane cząstki materii.

Należy oczyścić powietrze. Jakikolwiek dym, zapachy, chemikalia i środki czystości w postaci past i tym podobnych powinny zostać usunięte. Przechowuj te artykuły w garażu, a nie w piwnicy, gdyż powietrze piwniczne unosi się. Posprzątaj w całym domu. Osoby, które uży-

wają lakieru do włosów bądź do paznokci, powinny to robić poza domem w lecie, albo też w swoim pokoju przy zamkniętych drzwiach w zimie. Wodę, w szczególności do kąpeli, przepuszczaj przez filtr chlorowy. Jeśli to możliwe, zainstaluj w całym domu klimatyzację o jak największej mocy filtrowania przy piecu (filtr nie może być wykonany z włókna szklanego ani zawierać żadnych dodatków chemicznych). Drugim, trochę mniej skutecznym rozwiązaniem, jest pokojowy filtr powietrza (również nie może być wykonany z włókna szklanego). Używaj go przez godzinę na jakiś czas przed zaśnięciem, tak by prądy powietrza się uspokoiły. Samo rozdmuchiwanie kurzu jest gorsze, niż pozostawienie go tam, gdzie leży. Nigdy nie ścieraj kurty i nie odkurzaj, jeśli w domu przebywa chory na astmę. Płuca powracają do zdrowia szybko, pod warunkiem, że powietrze jest czyste i nie dochodzi do reinfekcji. Rekonwalescencja przebiega najlepiej poza domem, z dala od krzewów i drzew, bądź w domu wyposażonym w bezpieczną, nieskażoną klimatyzację (bez azbestu, formaldehydu, arsenu, włókna szklanego, łupieżu zwierzęcego).

W miarę jak objawy astmy ustępują, możesz zredukować użycie inhalatorów, lecz zawsze miej je pod ręką. Gdy nagle poczujesz, że są ci potrzebne, postaraj się zidentyfikować źródło reinfekcji bądź alergenów. Postaraj się wyciągnąć wnioski i zrozumieć mechanizm kierujący nawrotami choroby.

Rób notatki. Może się okazać, że minie pół roku i przejdiesz tuzin nawrotów, zanim ostatecznie pokonasz astmę! Oddychanie bez inhalatorów i leków będzie czymś wspaiałym. Jeżeli zdarzy się, że astma powróci w rok później, zastanów się, co związanego z daną porą roku mogło ją wywołać. Sosna rosnąca w pobliżu domu, kwitnący krzew, świeżo skoszona trawa? Unikaj takich miejsc aż do całkowitego wyleczenia.

Istnieją tradycyjne zioła wspomagające płuca. Wyhoduj swój własny żywokost (*Symphytum*) i czosnek. Zrób herbatkę z suszonego zieleńca dziewanny (patrz *Źródła*). Po więcej informacji sięgnij do książek zielarskich. Przygotuj zapas suszonych ziół na zimę, ale bądź przy tym ostrożny i nie pozwól, by zapleśniały.

- *Suzanne Carlyle, lat 45, od dziecka cierpiała na astmę. Codziennie brała AlbutesolTM w sprayu i w tabletkach. Widoczne też były u niej początki zapalenia stawów. Pacjentka zażywała argininę mającą zastąpić kofeinę. W jej ciele wykryto dwa rodzaje glisty. Była również uczulona na koty i inne zwierzęta. Po zlikwidowaniu glist, pasożytów bakteryjnych i wirusa Coxsackie przy pomocy generatora częstotliwości, Suzanne rozpoczęła ziołowy program zwalczania pasożytów. W jej płucach wykryto naftę, czterochlorek węgla, ropę naftową, benzalkonium (z płynu do mycia krowich wymion, miała także uczulenie na mleko), aluminium z naczyń kuchennych, krzemian glinowy z soli. Dodatkowo pacjentka miała dwa pasożyty płucne: Paragonimus (przywrę płucną) i Pneumocystis (rodzaj pierwotniaków z rodziny Toxoplasmae). Kiedy pozbyła się tych źródeł chorób, jej stan uległ natychmiastowej poprawie i kolejne wizyty u lekarza nie były potrzebne.*

- *Cay Wenkert, lat 63, od wielu lat cierpiała na astmę i zażywała ProventilTM, który spowodował tak poważne skutki uboczne, że nie mogła wychodzić z domu. Płuca pacjentki zanieczyszczone były dużą ilością benzalkonium (z pasty do zębów), arsenu (z trucizny na mrówki, którą położyła pod zlewem w kuchni), cyrkonu (z dezodorantu) i niklu (z plomb). Miała też Dirofilarię (pasożyta żyjącego w psim sercu) w płucach i w sercu, które ją czasami bolało. Znaleźliśmy również glisty, Naegleria, mikoplazmę, endolimaks (gatunek pełzaka) i przywrę jelitową w płucach! Chora pluła krwią (jej lekarz zdiagnozował rozstrzenie oskrzelowe), co oznaczało, że płuca nie są w stanie odfiltrować wszystkich wdychanych zanieczyszczeń. Pomimo usunięcia pasożytów i zanieczyszczeń ze środowiska zdrowie pacjentki nie uległo poprawie. Bez przerwy zarażała się pasożytami. Miała 3 czy 4 zęby leczone kanałowo, których nie chciała usunąć. Miejmy nadzieję, że wkrótce ludzie zaczną dostrzegać powiązanie między chorymi zębami a problemami zdrowotnymi.*

- *Amy Newbeny lat 41, zaczęła miewać ataki astmy. Brała kortyzon, lecz ostatnio w ciągu dnia przeszła na stosowanie inhalatorów (dwie dawki VentillinyTM 3 razy dziennie, trzy dawki Inte1TM 3 razy dziennie oraz cztery dawki AsthmacortTM 3 razy dziennie). Często ataki*

astmy kończyły się pobytem w szpitalu. Pacjentka miała także problemy z żołądkiem i zatokami (ostatnio przechodziła zapalenie płuc). W jej płucach wykryto larwy glisty, endolimaks, Naegleria i Acanthocephala oraz kolcogłowy. W jej organizmie obecny był również arsen i palad (metal dentystyczny).

Dzięki stosowaniu leków homeopatycznych na duszności pacjentka mogła uniknąć kilku pobytów w szpitalu. Odnalezienie źródła arsenu zajęło wiele miesięcy (5 wizyt). Okazało się, iż pochodził on ze skażonych konserwantami do wykładzin dywanów w sypialni. Po wyczyszczeniu ich parą wodną i wytępieniu pasożytów chora przeprowadziła oczyszczanie wątroby. Była zdumiona poprawą zdrowia. Przez cały miesiąc nie musiała iść do szpitala, a inhalatorów używała jedynie zapobiegawczo. Miała w planie wizytę u dentysty. Choroba znikła.

- Laura Brewster, lat 25, mieszkała w bardzo starym budynku. Najmniejszy wysięk powodował u niej atak astmy. Często chorowała też na zapalenie płuc, w których wykryto beryl i azbest oraz dwa rodzaje pasożytów: Paragonimus (przywrę płucni oraz Ascaris (glistę). Pacjentka pozbyła się wszystkich starych lamp i świec, lecz nie mogła znaleźć źródła azbestu. Ataki ustały, ale kaszel i powtarzające się zapalenia płuc będą jej towarzyszyć, dopóki nie wyprowadzi się z domu, w którym obecnie mieszka

- Bret Wilsey, lat 70, przez większość czasu miał zaparcie, cierpiał także na chroniczne problemy z zatokami. Miał ataki alergii spowodowane obecnością kurzu i pleśni. Pacjent stosował kilka inhalatorów na rozedmę płac i astmę, na którą chorował od 8 lat. W jego nerkach wykryto kamienie szczawianowe, moczanowe i wszystkie trzy rodzaje kryształów fosforanowych. Zaczął leczenie ziołami na nerki. Testy krwi wykazały wysokie stężenie dwutlenku węgla całkowitego ("węglanu") - oznakę złej wymiany gazowej. Stwierdzono u niego niski poziom potasu, co oznaczało, że nadnercza nie były w stanie utrzymać równowagi elektrolitów (sodu, chloru i potasu). Powodowało to osłabienie mięśni. Pacjent miał bardzo wysoką LDH (dehydrogenazę mleczanową), więc jego serce także znajdowało się w ciężkim stanie. Na szczęście liczba czerwonych ciałek krwi lekko przekraczała normę, co wspomagało dostarczanie tlenu (patrz Anemia). Bret miał wysoki poziom granulocytu eozynochłonnego, jak zwykle bywa u chorych na astmę, u których zawsze występuje Ascaris (glista). Poza glistami miał też przywry jelitowe w płucach oraz Haterakis (kurze robaki obłe), tęgoryjca dwunastnicy oraz Prosthogonimus (inny rodzaj przywry). Pacjent rozpoczął ziołową kurację przeciw pasożytniczą. Po dwóch tygodniach czuł się już dużo lepiej, chociaż nadal miał w ciele niewielkie ilości Ascaris. Był zanieczyszczony barem i hafnem (które przechodziły do organizmu z protez) oraz niklem, cyną i renem. Przestał używać fabrycznych płynów do moczenia protez. Jego żona zrezygnowała ze stosowania lakieru do włosów. Oboje postanowili zostawiać samochód przed domem, zamiast parkować w przylegającym do niego garażu. Bret zaczął też pić domowej roboty herbatę z żywokostu, dzięki czemu poczuł się jeszcze lepiej.

Kiedy przestał nosić zegarek, pozbył się źródła niklu. Nikiel ma wpływ na płuta, a także prostatę i skórę. Teraz chory mógł stosować jedną dawkę inhalatora zamiast dwóch i tylko cztery razy dziennie, a nie co godzinę. Mógł oddychać głębiej niż przedtem. Wówczas w wodzie, którą pił, wykryto ślady ołowiu (źródłem okazała się pojedyncza złączka w rurach). Zaczął leczyć się spożywczą wodą utlenioną, dozując po kropelce; obecnie jego kaszel stał się "wydajny" i chory obficie odkrztuszał.

Pacjent naprawił instalację hydrauliczną i przeprowadził kurację oczyszczania wątroby, po której znikło zmęczenie. Bez przerwy śmiał się i żartował z rozedmy płuc, która wcześniej tak bardzo go martwiła.

- Gea Karnes, lat 49, jako dziecko miała wysypki uczuleniowe, również od tamtej pory cierpiała na astmę. Obecnie przyjmowała wiele lekarstw, zastrzyki przeciwalergiczne oraz antybiotyki. Była zatruta antymonem (mimo iż nie malowała oczu) europem, tantalem i gadolinem z metali dentystycznych. Nad ranem puchły jej ręce, więc zaczęła pić zioła na nerki. Wytępiła też przywry jelitowe (w jelitach) oraz glisty w płucach, i nie pokazała się przez pół roku. Gdy w końcu się spotkałyśmy, powiedziała, że czuje się kwietnie. Ograniczyła liczbę pasożytów, ściśle przestrzegając przeciw pasożytniczego programu podtrzymującego i od czasu do cza-

su pijąc zioła na nerki.

Cyntia Prouts wraz z całą rodziną (o której wspomniałam już wcześniej) cierpiała na astmę. Powiedziano jej, że jest to choroba dziedziczna. Zarówno ona jak i troje jej dzieci stosowali inhalatory, krople do nosa, syropy na kaszel i antybiotyki. Nola, lat 10, miewała także stany zapalne ucha i różnego rodzaju alergię. Lewis, lat 8, był nieco nerwowym chłopcem. Nie jadł mleka ani pszenicy z powodu problemów z ich przyswajaniem. Irwin, lat 5, rzadko wychodził z domu z całą rodziną, gdyż ciągle dokuczał mu ból żołądka oraz niespodziewane ataki nudności. Matka wraz z dwójką dzieci (Irwin zostawał w domu) byli zarażeni glistą, a Lewis miał oprócz tego przywry trzustkowe. Ich dom skażony był wanadem z nieszczelnej instalacji gazowej. Pasożyty zostały szybko zlikwidowane, a przeciek gazu naprawiony. Cała rodzina wyzdrowiała i odwołała wizyty u lekarza Oto historia "dziedzicznej" choroby!

h Astma jest jedną z najbardziej powszechnych chorób dróg oddechowych. Przyczyną jest zawsze obecność glist, innych pasożytów oraz polutantów (alergie).

Zapalenie oskrzeli, zapalenie krtani, chroniczny kaszel

Zapalenie oskrzeli ma miejsce w oskrzelach **Krup** (dławiec rzekomy) - nieco niżej.

W przypadku **chronicznego, krótkiego rwącego pokastywania** przyczyną może być *Dirofilaria immitis!*

- Bud Portillo, lat 62, pracował na koparkach. Często miewał problemy z "wirusami oskrzelowymi" czy "infekcjami oskrzeli". Cały czas kaszłał. Cierpiał z powodu inwazji glist, a jego dom zanieczyszczony był arsenem. Pacjent był również skażony palladem z wypełnień w zębach. Jak tylko pozbył się ze swojego domu trutki na myszy, zdarł tapetę ze ścian w korytarzu (źródło arsenu), zmienił studnię (woda ze studni zawierała arsen z przecieków!) i zabił pasożyty, jego kaszel ustał. Dokończył również zabiegi stomatologiczne. Wszystko zajęło mu sześć miesięcy.

- Gene Mizell, lat 4, bez przerwy chrząkał. Jego rodzice zastanawiali się, czy nie robi tego na tle nerwowym. W jego małym ciele wykryto dwa rodzaje glist. Od razu zaczął zażywać małe dawki ziół odrobaczających zmieszane z dzienną dawką syropu przeciwko pasożytom jelitowym. Z powodu niedawnego malowania ścian w domu chłopiec zanieczyszczony był PCB (dwufenylem polichlorowanym), krzemianem glinowym i lutetem oraz rozpuszczalnikami toluenowymi i ksylenowymi. Przestał pić napoje gazowane i zaczął spożywać mleko. Gdy zobaczyłam go po sześciu tygodniach, był już po trzech kuracjach syropem przeciwko pasożytom. Przestał chrząkać i pokastywać. Znikły również sińce pod oczami. Nadal zanieczyszczony był dwufenylem polichlorowanym, czemu zaradzono, zaprzestając używania detergentów.

- Carmen Castro, lat 30, miała chroniczny kaszel, mimo iż nie była chora. Stwierdzono u niej nieprawidłowość pracy serca. Pacjentka miała *Dirofilarię* (psiego pasożyta serca) oraz *Loa loa*. Nie trzymała w domu zwierząt. Po pozbyciu się pasożytów przy pomocy generatora częstotliwości i rozpoczęciu ziołowej kuracji przeciw pasożytniczej nadal trochę kaszłała, lecz jej puls zmniejszył się do 80 (ze 120). W organizmie Carmen wciąż znajdowały się: toluen, rozpuszczalniki etylenowe, rtęć, platyna i ołów. Wtedy też w jej domu zaczął ulatniać się gaz. Używała kulek na mole i pomalowała pokój. Zaraz potem musiała zażyć antybiotyki, by powstrzymać silny kaszel. Tym razem miała w ciele mikoplazmozę, pąteczki hemofilne i grypę. Usunęła je elektronicznie i to powstrzymało kaszel. Jednak dopóki nie wyleczy zębów, będzie ciągle narażona na nowe infekcje.

- Hope Feldman, lat 57, kaszłała od pół roku. Odwiedziła wielu lekarzy, w tym refleksologa. Miała mikoplazmę i *Alpha strep* przy dolnym lewym zębie mądrości. Po zlikwidowaniu ich generatorem częstotliwości kaszel ustąpił. Pacjentce doradzono, aby nosiła golfy w celu utrzymania ciepła w oskrzelach, oraz wyleczyła ubytek w zębie.

- Teresa White, lat 37, każdej zimy zapadała kilkakrotnie na zapalenie oskrzeli i przez cały ten okres zażywała antybiotyki, aby uchronić się przed atakiem choroby. Jej płuca skażone były tantalem z metalii dentystycznych, kobaltem z detergentów i toluenem z witaminy C. Pacjentka przestała pić mleko myśląc, że może być ono przyczyną chorób, i zaczęła używać filtra powietrza, jednak bez rezultatów. Gdy tylko wymieniła metale w zębach na wypełnienia kompozytowe (w przeciągu niecałego miesiąca), mo-

gła odstawić antybiotyki. Pozbyła się również chronicznych problemów z zatokami, lecz nadal występowały ataki zapalenia oskrzeli. W płucach miała larwy glist, a w nerkach kryształki szczawianowe i fosforanowe. Teresa zmieniła dietę na zawierającą ryby i mleko, magnez, lizynę (500 mg dziennie) oraz kapsułki z witaminą A + D. Rozpoczęła ziołową kurację oczyszczającą nerki, a następnie program przeciw pasożytniczy. Po następnym miesiącu problem zniknął. Kierując się rozsądkiem, przygotowała się do oczyszczania wątroby.

- Craig Steward, lat 2, miał wcześniej problemy z układem oddechowym. Przez długi okres czasu przyjmował CeclorTM i VentilinTM. W zeszłym roku przeszedł zapalenie płuc. Jego jelita zaatakowała włosogłówka (*Trichuris*), która została skutecznie zlikwidowana ziołami na pasożyty (ilość, jaką rodzice byli w stanie wmusić w chłopca zadziałała).

Organizm dziecka zanieczyszczony był azbestem. Zdrowie Craiga poprawiło się, gdy pas transmisyjny suszarki do prania zamieniono na amerykański (inne pasy zawierają azbest, który unosi się w powietrzu w trakcie używania suszarki).

Doris Gumb, lat 26, przyjmowała IsoniazidTM, TussionexTM oraz RifodinTM na gruźlicę. Waga ciała pacjentki spadła do 44 kg. Jej płuca skażone były berylem, rtęcią, uranem i tellurem. Zaczęła oczyszczać swoją piwnicę i oraz dom ze wszystkich toksycznych przedmiotów; i robiła również testy powietrza. W jej płucach znaleziono larwy glist, a w trzustce przywrę trzustkową. Po upływie 3 tygodni chora kaszlała mniej i wydalala coraz mniejszą ilość plwociny. Testy rzekomo czystego powietrza wciąż wykazywały obecność uranu, telluru, rtęci i berylu. Pacjentka nie miała jednak żadnych metalowych plomb. Po następnych 3 tygodniach znalazła dziurę w podłodze w pobliżu instalacji. Wydostawał się z niej uran i radon. Źródłem rtęci okazał się dywanik w dziecięcej sypialni. Po wyrzuceniu go kaszel ustał, zaś jej zdrowie polepszyło się, pomimo iż nigdy nie znaleźliśmy źródła telluru.

Bóle piersi

Chociaż guzy i nowotwory nie wywołują bólu piersi, mogą czasami wywoływać chwilowe uktucia promieniujące w ich kierunku-najczęściej od dołu, lecz nie tylko. Zjawisko to trwa tak krótko, że łatwo je zignorować. Jeśli tylko stwierdzisz jakieś nienormalne doznania, natychmiast je zbadaj.

Należy wykonać test na raka piersi, do którego można wykorzystać próbkę mleka z piersi (zawiera ono stymulanty mitotyczne), lub preparat mikroskopowy z fragmentami gruczołu sutkowego (patrz *Leżenie raka*, s. 265). Jeśli wykryjesz mleko z piersi w białych krwinkach, możesz założyć, że jest to rak. W takiej sytuacji niezwłocznie przystąp do kuracji oczyszczającej.

Jeżeli to nie rak, poszukaj ewentualnych sprawców dolegliwości, do których zaliczyć można wszelkie substancje toksyczne przedostające się do komórek krwi, a zawarte w dezodorantach, kosmetykach, mydle oraz metalowych plombach. Metalem często występującym w piersiach w dużej ilości jest nikiel, który należy do głównych czynników rakotwórczych wymienianych przez naukowców. Dobrze rozpuszcza się w tłuszczach, a skoro główny składnik piersi stanowi tłuszcz, mogłoby to tłumaczyć tak częste występowanie raka. Do innych szybko odkładających się substancji należą tytan i bar (występują w kosmetykach) oraz azbest i włókno szklane. Wyeliminuj je z najbliższego otoczenia. W tym celu spraw sobie nową lodówkę nie zawierającą CFC, wymień metalowe plomby w uzębieniu, znajdź źródła zanieczyszczeń włóknem szklanym. Sprawdź też, czy maszyny w twoim otoczeniu (np. suszarki, pralki, pralko-suszarki) napędzane są pasem transmisyjnym z domieszką azbestu. Nigdy natomiast nie stosuj środków przeciwbólowych. Niech ból, a raczej jego brak, będzie dowodem pomyślnego zakończenia terapii.

Nadwrażliwość piersi

Dolegliwość ta może być tak dokuczliwa, szczególnie przed miesiączką, że wręcz uniemożliwia założenie stanika. Powodem może być wysoki poziom estrogenu, sam zresztą mogący doprowadzić do powstania raka. Problem ten stał się wręcz plagą współczesnych kobiet. Estrogen wytwarzany jest do wystąpienia menopauzy w jajnikach, zaś w okresie późniejszym w gruczołach nadnerczy. Niektóre pleśnie występujące w pożywieniu, zwłaszcza zearalenon, powodują nadmierną produkcję estrogenu (dotyczy to również męczyzn). Znaleźć je można w prażonej kukurydzy, chipsach kukurydzianych i brązowym

ryżu. Unikaj tych produktów, a w zamian spożywaj ryż oczyszczony. Jeśli przygotowujesz płatki zbożowe, dodaj do nich przed zagotowaniem trochę witaminy C (1/8 łyżeczki do herbaty na szklanke), co przyczyni się do zneutralizowania pleśni. Nie wiem natomiast, czy w przypadku prażonej kukurydzy podobny zabieg jest równie skuteczny. W każdym razie lepiej nie ryzykować. Nadmierne ilości estrogenu muszą być metabolizowane przez wątrobę, lecz zdarzyć się może, iż ta nie będzie w stanie podjąć zadania z powodu zatrucia innym rodzajem pleśni! (patrz *Pleśń w żywności*).

Kobiety ze zbyt wysokim poziomem estrogenu stają się nadpobudliwe i wykazują zmienność nastrojów: od wielkiego entuzjazmu do całkowitego przygnębienia. Ich głos może przybierać bardzo wysoką barwę i czasem wręcz brzmieć jak pisk. Chociaż estrogen potrzebny jest do utrzymania prawidłowej płodności, to jego nadmiar przyczynia się do powstania sytuacji wręcz odwrotnej, tj. do bezpłodności. Organizm jest w stanie całkowicie kontrolować jego poziom, ale w tym celu jajniki muszą być wolne od pasożytów i innych zanieczyszczeń. Kontynuuj leczenie tak długo, aż piersi wrócą do normy i zniknie zmienność nastroju, nawet tuż przed menstruacją.

Guzy piersi

Guzy piersi mogą, lecz nie muszą być bolesne. Jeśli zdarzy ci się stwierdzić jakąkolwiek nieprawidłowość, nie czekaj, aż będziesz mieć całkowitą pewność, nie czekaj na wykonanie mammogramu lub diagnozę postawioną przez lekarza. Spraw sobie generator albo zapper i natychmiast przystąp do zabiegów, rozpocznij również ziołowy program przeciw pasożytniczy.

Organizm ludzki często wybiera sobie okolice piersi na skład odpadów toksycznych z wyżej usytuowanych partii ciała: z głowy (gdzie kosmetyki, szampon i lakiery do włosów codziennie pozostawiają osad), z uzębienia stanowiącego nieprzerwane źródło metali ciężkich, czy też wreszcie z szyi i dołów pachowych, które zawierają pozostałości po mydle, wodach kolońskich i dezodorantach. Wszystko to gromadzi się w węzłach limfatycznych w pachach i nad piersiami, by w końcu przybrać postać guza. Być może dzieje się tak na skutek "zatkania" się nerek, w wyniku którego substancje toksyczne, zamiast zostać wydalone z moczem, odkładają się w różnych miejscach ciała. Należy przeprowadzić oczyszczanie nerek i kurację powtarzać tak długo, aż guzy znikną. Do ich zmniejszenia może dojść już po trzech tygodniach, pod warunkiem, że usunięte zostaną właściwe toksyny. W piersiach kumulują się takie substancje toksyczne jak azbest czy rad, a więc należy być bardzo skrupulatnym.

Kiedy ilość płytek krwi jest duża (ponad 400), istnieje tendencja do formowania się guza, ponieważ płytki powodują powstawanie zakrzepów. Zjawisko takie ma miejsce w przypadku zarażenia pasożytami i być może w ten sposób krew usiłuje je zablokować! Zakrzepy z kolei stają się siedliskami przywr, co mogłoby tłumaczyć, dlaczego guzy często przechodzą w raka. Jeżeli liczba płytek krwi wyniesie ponad 300 000 (normalnie 250 000/mm³), rozpocznij regularne badania na obecność pasożytów. Odstawienie kawy i przyjmowanie witaminy E (400 j. dziennie) może okazać się pomocne, lecz nie należy na tym poprzestać, albowiem guzy piersi niewątpliwie mogą być zaczątkiem raka.

- *Leslie Yeager, lat 37, cierpiąca na guzy włókniste i bóle piersi; w guzach stwierdzono nikiel i cer. W kilka tygodni po usunięciu metalowych plomb objawy ustąpiły.*

- *Kari Pfeifer, lat 36, miała liczne cysty w obu piersiach i macicy. W 22. dniu cyklu miesięczkowego poziom estrogenu u pacjentki był bardzo wysoki (187 pg/ml). W piersiach znaleziono radon oraz beryl pochodzący z używanych przez nią lamp naftowych. Usunięcie toksyn spowodowało zmniejszenie się guzów. Po zastosowanej kuracji oczyszczania nerek i wątroby nastąpiła dalsza poprawa, ustąpiły także bóle w piersiach. Dodatkowym czynnikiem chorobowym były liczne bakterie w kanałach zębowych. Zabiegi stomatologiczne oraz użycie generatora częstotliwości spowodowały zniknięcie guzów.*

- *Claudia Davis, lat 41, od czasu badania mammograficznego, które miało miejsce dwa lata wcześniej, skarżyła się na ból w piersiach oraz liczne bóle ogólne i niestrawność. W jej jelitach wykryto przywry, których jaja występowały także we krwi, co stanowiło zagrożenie, ponieważ stąd mogły przeniknąć do piersi i tam dalej się rozwijać. Tak zaczyna się rak, lecz w tym wypadku jeszcze do niego nie doszło. W ciele pacjentki znaleziono niob pochodzący z zanieczyszczonych leków przeciwbólowych oraz tuł z witaminy C (estryfikowany odpowiednik; wszystkie rodzaje, jakie badałam, wykazywały zanieczyszczenie tułem). Dodatkowo w białych komórkach krwi stwierdzono salmonelle i parę innych rodzajów bakte-*

rii, które niewątpliwie powodowały dolegliwości trawienne. Osiem tygodni po oczyszczeniu nerek, pozbyciu się pasożytów i usunięciu z organizmu ciężkich metali dolegliwości osłabły, a dodatkowo zniknęła narośl na powiece.

- *Stephanie Nakamura, lat 68, przeszła sześć zabiegów usunięcia guzów piersi, pierwsze już w młodości. Choć jej aktualne wyniki badań były w porządku, w piersiach znaleźliśmy kadm, ołów, złoto, rad, uran, gal i srebro. Poza tym nasze testy stwierdziły obecność kryształków w nerkach, w związku z czym przeprowadziliśmy kurację oczyszczającą. Zastosowaliśmy ponadto: witaminę E (400 j. dziennie), selenian sodu (150 wg dziennie) oraz witaminę C (300 mg dziennie). Ponieważ poziom trójglicerydów był również bardzo wysoki, co ponownie wskazywało na zaburzenie pracy nerek, zaaplikowaliśmy pacjentce magnez (300 mg na dzień), witaminę B6 (250 mg) i lizynę (500 mg). W ten sposób udało się zlikwidować wszystkie pasożyty oraz większość toksycznych złogów, z wyjątkiem galu, srebra, rtęci, złota i kadmu. Najprawdopodobniej wiązało się to z faktem, iż kobieta miała wstawione złote koronki, jednak dentysta odradził ich usunięcie, twierdząc, iż nie mają one nic wspólnego z jaskrą, artretyzmem czy też wrzodami żołądka. I niestety, Stephanie usłuchała. Być może dopiero wizja kolejnego zabiegu spowodowałaby zmianę decyzji.*

Dolegliwości serca

Ból w okolicy serca jest z reguły wyraźnie odczuwalny, nawet jeśli badanie EKG nie wykazuje żadnej nieprawidłowości. Najbardziej popularnym jego sprawcą jest *Dirofilaria*, pasożyt żyjący w psim sercu. Początkowo objawy występują tuż ponad sercem, lecz wkrótce rozprzestrzeniają się na całą jego okolicę. Zapper oraz zioła są w tej sytuacji bardzo skuteczne, lecz można spodziewać się, że zanim po skutecznie przeprowadzonej kuracji ból zniknie całkowicie, przez jeden dzień nasili się. Pasożytem tym można zarazić się ponownie. W związku z tym, jeśli mieliśmy już z nim do czynienia, konieczne jest pozbycie się z domu psa.

Innym pasożytem serca, będącym prawdopodobnym sprawcą dolegliwości, jest *Loa loa*. Zarówno *Dirofilaria* jak i *Loa loa* są dostępne w formie preparatów mikroskopowych, lecz do przeprowadzenia testów wystarczą serca kurze lub kawałki serc wołowych (postaraj się, by mieć próbki czterech jam serca). Problemem jest to, że oba pasożyty występują w różnych stadiach, i przebadanie ich na podstawie posiadanych preparatów może okazać się niemożliwe. To właśnie stadia, jeśli nie zostaną usunięte z organizmu, przechodzą w postać dorosłą. Dlatego ważne jest systematyczne stosowanie kuracji przeciw pasożytniczej za pomocą ziół lub aparatury elektronicznej. *Dirofilaria* praktycznie występuje w organizmie każdego psa. Nawet całomiesięczne leczenie okazuje się mało skuteczne, albowiem psy mogą bardzo szybko zarazić się ponownie, a w następstwie - także i Ciebie. Jedynym skutecznym rozwiązaniem jest codzienne dodawanie do ich pokarmu odpowiednich ziół.

Pozostałe dolegliwości serca, takie jak nieregularna praca czy zespół wypadania zastawki dwudzielnej, mogą ustąpić wraz z bólem. Może się również okazać, iż są spowodowane infekcją bakteryjną (patrz *Choroba serca*).

- *Meredith Zackman, lat 53, zgłosiła się do nas z kardiomiopatią. Posiadała wspaniałego, wiernego i ogromnego psa, i oczywiście ani myślała rozstawać się z nim. Zdawaliśmy sobie sprawę, że to stawia ją na straconej pozycji. Stwierdziłiśmy obecność zarówno*

*Dirofilarii, jak i Loa loa, które natychmiast zniszczyliśmy przy pomocy generatora. Stosowane przez nią do tej pory leki to: LanoxinTM, FurosemideTM, CaptorilTM i MetoprololTM. W sercu chorej znaleźliśmy również wirusa cytomegalii, paciorkowce zapalenia płuc i gronkowca złocistego (ten ostatni znajdował się także w zębie nr 14), miedź (z metalowych plomb), kobalt i PCB (z detergentów), cyrkon (z dezodorantów) i włókna szklane niewiadomego pochodzenia. Puls wynosił powyżej 90, lecz osiem dni później, po usunięciu plomb, wrócił do normy, tj. około 70. Chociaż pasożyty zniknęły, a pacjentka czuła się znacznie lepiej, to jednak w dalszym ciągu stwierdzaliśmy obecność czterech rodzajów bakterii, pięć rodzajów wirusów i dwóch stadiów tasiemca: skoleks tasiemca uzbrojonego (*Taenia solium scolex*) ulokowany w śledzionie (pacjentka uskarżała się na częste bóle w tym rejonie) i *Taenia pisiformis* w wątrobie. Leczenie zaczęliśmy od Rascalu (mieszanka ziołowa). Po sześciu dniach wszystko wróciło do stanu początkowego, wraz z *Loa loa*. Przeprowadzona ponownie kuracja spowodowała w niedługim*

czasie konieczność odstawienia wszelkich leków, albowiem powodowały one nadmierne obniżenie ciśnienia krwi. Chora kupiła sobie generator częstotliwości i przystąpiła do poddawania zabiegom swego psa. Pomimo utrzymywania się u niej dużych ilości pasożytów i bakterii prawdopodobnie uda się jej przeżyć swego wiernego przyjaciela i, co się z tym wiąże, wrócić w końcu do pełni zdrowia.

- Bruce Walby, lat 42, od trzech lat cierpiał na bóle w klatce piersiowej. We wszystkich czterech jamach serca znaleźliśmy *Dirofilarie* i *Loa loa*. W dzień po ich zlikwidowaniu dolegliwości ustąpiły.

- D'Ann Fonties, lat 22, uskarżała się na częste bóle w piersi, lecz jej lekarz uspokajał ją twierdząc, że to zwyczajne gazy. Jej dolegliwościom towarzyszyły poważne kłopoty z trawieniem. W jej ciele znaleźliśmy *Dirofilarie*, benzen oraz duże stężenie styrenu, który zawarty jest w jednorazowych kubkach ze styropianu. Diagnoza ta ucieszyła ją nie zmiernie; natychmiast postanowiła zmienić swoje przyzwyczajenia.

- Sheila Osborn, lat 27, w czasie podnoszenia ciężkich przedmiotów odczuwała ból w klatce piersiowej. Jej tętno było nieco podwyższone (81) i nieregularne. I w tym wypadku winowajcą okazały się *Dirofilarie*. Pięć tygodni po rozpoczęciu programu przeciwpasożytniczego pacjentka zaczęła czuć się lepiej, choć bóle w dalszym ciągu się utrzymywały. Wykonane tym razem testy stwierdziły obecność *Loa loa* przy jednoczesnym braku *Dirofilarii*.

- Wendy Lewellyn, lat 28, uskarżała się na kaszel i bóle w piersi w okolicy mostka. Test wykazał obecność *Dirofilarii* w jednej z komór serca. Poza tym wykryto ksylen i toluen, których dostarczał regularnie jej ulubiony napój, oraz azbest. Choć źródła azbestu nie udało się ostatecznie potwierdzić, po zrezygnowaniu z usług pobliskiej pralni jego poziom w organizmie znacznie się zmniejszył. Dwa miesiące później, po zlikwidowaniu pasożytów, zarówno kaszel, jak i bóle w klatce piersiowej prawie ustąpiły, choć w tym przypadku proces leczenia był bardzo powolny, prawdopodobnie za sprawą wciąż jeszcze obecnego azbestu.

Luptia Cline, młoda matka, uskarżała się na chroniczny suchy kaszel oraz nieregularną pracę serca. We wszystkich jamach serca stwierdziliśmy obecność *Dirofilarii*, natomiast *Loa loa* występowała jedynie we krwi. Poza tym wykryto trójtlenek węgla, propanol, heksanedion, toluen oraz TC etylen (występujący w napojach gazowanych). Tętno pacjentki było lekko podwyższone i wynosiło 80. W dwa miesiące po przeprowadzonej kuracji przeciwpasożytniczej, serce było wolne od *Dirofilarii*, pojawiły się tam natomiast *Loa loa*. Lekki kaszel utrzymywał się w dalszym ciągu. Testy wykazały duże ilości platyny, rtęci i palladu (plombry), wanadu (nieszczelna instalacja gazowa) oraz pradichlorobenzenu (preparat do zwalczania moli). Chora zażywała przepisane jej na infekcję górnych dróg oddechowych antybiotyki, jednakże chętnie zaakceptowała bardziej skuteczne metody alternatywne.

Zwolniony puls / omdlenia

Mason Hackler, lat 30, był z zawodu mechanikiem i nie mógł sobie pozwolić na omdlenia w czasie pracy, które przytrafiały się mu od 10 lat. Co ciekawe, we wczesnej młodości miał raczej wysokie ciśnienie krwi, a dopiero w późniejszym okresie nastąpił jego trwały spadek i puls utrzymywał się na poziomie 50 uderzeń na minutę. Pomimo stosowania wielu leków, poprawa nie nastąpiła. Doszło do gwałtownego wzrostu ciśnienia, które teraz osiągnęło poziom 160/80. Towarzyszył temu ból z lewej strony klatki piersiowej. Stwierdziliśmy obecność *Dirofilarii*, w związku z czym przystąpiliśmy do kuracji ziołowej (chory nigdy nie miał psa). Po pięciu tygodniach tętno wynosiło 72 uderzenia na minutę, przy czym nie zauważono obecności pasożytów. Przypuszczam, że powodem jego omdlenia były gwałtowne zmiany ciśnienia krwi lub też okresy nieregularnych skurczów serca następujących bezpośrednio po sobie. W dalszej kolejności zastosowaliśmy kurację oczyszczania nerek.

Bóle w klatce piersiowej

Istnienie niewielkiego ucisku lub bólu w środkowej części klatki piersiowej, a zwłaszcza okolicy mostka, spowodowane może być zwykłą reakcją alergiczną. Niewielkie skurcze natomiast, wychodzące z przełyku i rozchodzące się dalej w kierunku gardła, mogą świadczyć o obecności kamieni żółciowych. Podobne symptomy stwierdza się również w wypadku zarażenia wirusem HIV, a zatem każdy, nawet

najmniejszy objaw w tej części ciała trzeba traktować z dużą powagą.

Wykluczenie wirusa HIV jest sprawą najważniejszą. W tym celu możemy wykonać test na obecność fal o długości 365 kHz, albo zdobyć preparat z martwym wirusem (patrz *Źródła*). Dobry będzie także zestaw preparatów mikroskopowych z różnymi stadiami rozwoju *Fasciolopsis buskii* (bez tego pasożyta nie może dojść do zarażenia wirusem HIV). Sprawdź swoją grasicę pod kątem obecności benzenu (patrz *Używanie synchrometru*).

Jeżeli w organizmie nie ma benzenu ani pasożytów, przyczyna leży najprawdopodobniej gdzie indziej. Spróbuj zadbać o lepszą jakość powietrza wokół siebie, co uwolni płuca od czynników nadmiernej obciążających, takich jak radon, chlor (którego mnóstwo zawierają butelki z wybielaczami), perfumy, przeróżne odświeżacze powietrza, azbest, arsen, formaldehyd, włókna szklane oraz freon.

Jeśli odczuwasz ból pojawiający się falami w okolicy gardła, sprawcą najprawdopodobniej jest kamień tkwiący w przewodzie żółciowym. Pomocne w tej sytuacji będzie epsomit, mający właściwości rozluźniające, w dawce 1 łyżka stołowa na 3/4 szklanki wody. Pamiętaj jednak, by środek stosować na czczo. Również waleriana (6-8 kapsułek) może przynieść ulgę. Jeśli tak się stanie, można być pewnym, że mamy do czynienia z jakimś rodzajem skurczu. Magnez zawarty w epsomicie jest w takich sytuacjach skutecznym środkiem rozkurczowym. W celu usunięcia kamienia należy kilka razy przeprowadzić oczyszczanie wątroby. Chociaż według zaleceń należy najpierw oczyścić nerki i pozbyć się pasożytów, w sytuacji kiedy ból w gardle jest silny, można od razu użyć zappera, a następnie przystąpić do właściwej kuracji.

Bóle górnej części pleców

Ból w tej części ciała zlokalizowany może być w łopatce lub między obiema łopatkami i stąd promieniować w kierunku piersi. Dolegliwość ta spowodowana jest obecnością kamieni w wątrobie, przygotuj się więc na ich usunięcie. W pierwszej kolejności oczyść nerki, a następnie pozbądź się wszelkich pasożytów zamieszkujących drogi żółciowe i jednocześnie blokujących je. Dopiero wtedy przystąp do oczyszczania wątroby. Nawet jeśli za pierwszym razem wydalisz tylko kilka niewielkich kamyczków, stanowi to dobry początek, ponieważ oznacza, że dotarłeś do przewodów żółciowych. Prawdopodobnie dolegliwości ustąpią jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki już następnego dnia, lecz pamiętaj, że mogą powrócić za dobę lub dwie. Całkowite wyleczenie następuje dopiero po wydaleniu około 1000 albo więcej kamyczków, w związku z czym zabiegi należy powtarzać co dwa tygodnie. W przypadku szczególnych napadów bólu można spróbować zrezygnować z wysokotłuszczowych produktów (lodów, masła, sera itp.), oraz dodatkowo zażywać walerianę (6 kapsułek cztery razy dziennie).

Bóle barków

Niektóre postacie tej dolegliwości nazywamy zapaleniem kaletki, inne artretyzmem. Jednak niezmiennie ich przyczyną okazują się kamienie tkwiące w drogach żółciowych wątroby. Aby się o tym przekonać, zażyj łyżkę stołową epsomitu na 3/4 szklanki wody (wyłącznie na pusty żołądek) zamiast kolacji i obserwuj reakcję. Jeśli ból zmniejszy się, stanowi to dowód potwierdzający obecność kamieni, albowiem środek ten wpływa rozkurczająco na przewody doprowadzające żółć.

Zacznij oczyszczać wątrobę, przedtem jednak zlikwiduj pasożyty i przez okres trzech tygodni zajmij się nerkami, co pozwoli pozbyć się płynnych zanieczyszczeń i tym samym przyspieszyć leczenie. Chroniczne dolegliwości i ostry ból pojawia się gdy liczba kamieni wyniesie około 3000. W czasie każdorazowego pobytu w toalecie będziesz mógł je zaobserwować i jednocześnie przekonać się o skuteczności terapii. Nie przeprowadzaj oczyszczania wątroby, zanim nie usuniesz pasożytów i nie oczyścisz nerek. Z wątroby usuwane są zanieczyszczenia pełne bakterii, wirusów, jaj pasożytów i ich stadiów rozwojowych, które później muszą być wydalone z organizmu. W oczyszczaniu jelit pomaga biegunka, jednak niektóre toksyny mogą zostać wydalone tylko przez nerki. Nie należy oczyszczać wątroby przed zlikwidowaniem pasożytów, ponieważ wytwarzają one związki blokujące drogi żółciowe.

Trwała poprawa zależy od całkowitego pozbycia się kamieni; objawy zapalenia kaletki mogą powrócić po kilku dniach lub tygodniach. Należy uzbroić się w cierpliwość. Oczyszczanie można przeprowa-

dzić tylko raz na dwa tygodnie i kiedy nie jest się chorym. Po sześciokrotnym oczyszczaniu ból na pewno ustąpi. Skurcze powstrzymują kapsułki walerianowe (skuteczne dawkowanie to 6 kapsułek 4 razy dziennie).

Skurcze wywołują tłuste potrawy. Najczęściej są to chrupki, sosy do sałatek, ser, masło, mleko i lody. Użycie zappera albo generatora częstotliwości nie przynosi ulgi w przypadku bólu barku. Tylko oczyszczanie wątroby pozwala przywrócić barkom ich młodzieńczą sprawność.

Ból ramion

Przeszywający ból miękkich tkanek w ramieniu powodować może skłonność do utrzymywania go w pozycji opuszczonej w obawie przed pogorszeniem stanu pod wpływem ruchu. Magnesy o dużej sile (2x5000 gaussów) przymocowane pod rękawem mogą pomóc. Spróbuj też waleriany w dawce 6 kapsułek cztery raty dziennie. Pozbądź się tłuszczu z diety, co pozwoli złagodzić skurcz, a następnie, o 6 po południu, rozpocznij oczyszczanie wątroby. Jeżeli przedtem zażywałeś środki przeciwbólowe, oczyszczanie może nie przynieść widocznego efektu, lecz warto spróbować. Przy odrobinie szczęścia może uda się wydalić kamień-winowajcę, jeśli zaś nie, powinieneś odczekać parę dni przed podjęciem ponownej próby. Tym razem jednak pamiętaj, by w dniu oczyszczania nie zażywać środków przeciwbólowych. Pamiętaj również, aby zwalczyć pasożyty na dzień przed lub też wcześniej.

- Peggy Patton, lat 60, skarżyła się na ból ramienia i stóp. Przyczyną okazały się włosienie, które znaleźliśmy zarówno u niej, jak u jej męża. Kuracja przeciw pasożytnicza pomogła dopiero po sześciu miesiącach.

Gliniasty kolor stolca dowodził blokady dróg żółciowych. Następujące w dalszej kolejności dwa oczyszczania wątroby sprawiły, że ból oraz nudności ustąpiły. Kiedy pacjentka wróciła do pracy w ogrodzie, ponownie w krótkim czasie zaraziła się włosieniami, lecz nauczyła się już dezynfekować ręce alkoholem po ich wcześniejszym umyciu i w ten sposób wystrzegać się pasożytów.

- Jessica Atkinson, nauczycielka w średnim wieku, zupełnie nieoczekiwanie zaczęła odczuwać ból w okolicy prawego policzka. Towarzyszyły temu bolesne objawy po prawej stronie śródbrzusza i w prawym boku. Trzykrotne prześwietlenie nie wykazało niczego. Jej walka o pozostanie w zawodzie trwała siedem lat. Odczuwała również ostry ból w okolicy wątroby przy czym stolec po każdym takim ataku był prawie biały. Oczyszczanie wątroby przeprowadzono co najmniej 30 razy, zanim pewnego dnia przyszła i oznajmiła, że znowu może cieszyć się życiem. Wydalone kamienie były wyjątkowo duże (1 x 2 cm). Wykryto także owrzodzenia w górnym uzębieniu, których usunięcie spowodowało ustąpienie dolegliwości w policzku i uwolniło wątrobę od nawracających infekcji wywołanych przez bakterie. Dopiero po tym nastąpił trwały i pełny powrót do zdrowia.

- Lisa Mattle, lat 72, której bezwładnie zwisające ramię tak bardzo bolało, że pochylała się do przodu i pozwalala mu swobodnie zwisać. W ciągu siedmiu miesięcy przeszła 6 oczyszczeń wątroby, w czasie których wydzieliła ponad 3000 kamieni. Ból ustąpił, chociaż pewien niedowład w kończynie pozostał. Przy okazji przestała zażywać TumsTM, zniknął kaszel i przepuklina.

Ból łokcia

Jeden z rodzajów bólu łokcia, nazywany też łokciem tenisisty, wywołany jest stanem zapalnym ścięgien. Pojawia się, kiedy wątrobę wypełniają kamienie i pasożyty, w szczególności płazińce, które produkują związek chemiczny oddziałujący na ścięgna. Należy pozbyć się pasożytów i przeprowadzić oczyszczanie wątroby. Obciążanie łokci objętych stanem zapalnym pogłębia uraz, tak jak praca ze zranionym kciukiem. Dopóki ból nie ustąpi, nie graj w tenisa ani nie wykonuj żadnych ćwiczeń obciążających ramiona.

Ponieważ pasożyty spożywają dużą ilość twoich witamin i związków mineralnych, powinieneś zażywać cynk (60 mg dziennie) oraz witaminy A (25 000 j. dziennie) i B6 (250 mg dwa razy dziennie) aż do ustąpienia dolegliwości.

Ból nadgarstka

Ścięgna przechodzące przez nadgarstek może objąć stan zapalny wywołany działaniem związków chemicznych, których źródłem są płazińce tkwiące w wątrobie.

Obciążanie nadgarstków pracą uszkadza je jeszcze bardziej, co utrudnia leczenie. Pomiędzy ścięgnami znajduje się niewielki prześwit, przez który nerwy i naczynia krwionośne przechodzą do dłoni. Płazińce produkują też związki chemiczne powodujące stwardnienie ścięgien. Kiedy ma to miejsce, prześwit zaciska się, powodując uczucie odrętwienia w palcach i całej dłoni. Jeśli odczuwasz b61 w nadgarstku lub cierpną ci dłoń, zniszczenie pasożytów i oczyszczanie wątroby może skutecznie cię wyleczyć. Noszenie w tym czasie bandaża lub temblaka pomaga ograniczyć urazy.

Drętwienie dłoni bez bólu w nadgarstku występuje najczęściej jako rezultat działania pasożytów i polutantów umiejscowionych w mózgu. Zwykle winowajcami są ołów, rtęć oraz płazińce.

Bóle kciuka i dłoni

Mogą być spowodowane inwazją pasożytów w wątrobie. Przygotuj oczyszczanie wątroby. Jeśli zdarzy się, że ból ustąpi jeszcze w trakcie kuracji, oznacza to, że w stawach były złogi, a zatem artretyzm był tuż, tuż.

Ból palców

Jest to dolegliwość stawu, której często towarzyszy jego powiększenie lub guzowatość. Nietrudno dostrzec się tutaj złogów identycznych z tymi, jakie występowały w przypadku palców stóp. Możesz samodzielnie wykonać test, aby przekonać się, z jaką odmianą masz do czynienia. Kwas moczowy i fosfory są spotykane najczęściej. Przeczytaj rozdział na temat palców stóp, gdzie znajdziesz dokładne wskazówki. Możesz w dużym stopniu zredukować złogi i wielkość guzów. Te ostatnie, w sześć tygodni po rozpoczęciu oczyszczania wątroby i zmianie diety, mogą już ulec zmniejszeniu. Silny magnez (5000 Gaussów) użyty zgodnie z zaleceniami może spowodować zmniejszenie bólu, ale dopiero oczyszczenie uzębienia i otoczenia przynieść może trwałą poprawę.

Ból karku

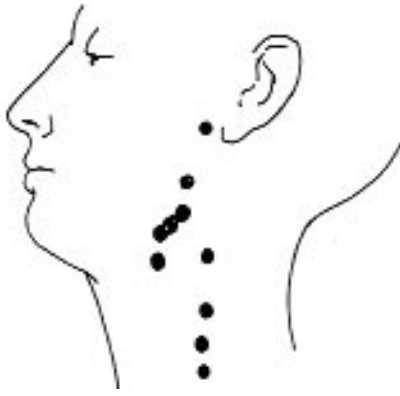
Tylna część szyi przypomina autostradę biegnącą pomiędzy zębami i wątroba, których stan przyczynia się do powstania dolegliwości. Usunięcie zainfekowanego zęba lub oczyszczenie zębodołów mogą spowodować ulgę, ale tylko do czasu kolejnej ekstrakcji. Po każdym tego rodzaju zabiegu powinno się oczyścić powstałe miejsce po to, aby nie doszło do ponownej infekcji. Oczyszczanie wątroby również powinno przynieść natychmiastową poprawę, jednak by osiągnąć trwały efekt, niezbędne jest wielokrotne powtarzanie zabiegów.

Również reakcja alergiczna na ziemniaki i pomidory wywołują może ból w tej części szyi. Kiedy wątroba nie jest w stanie dłużej odtruwać organizmu z zawartych w tej grupie pokarmów związków chemicznych (takich jak solanina), mogą

rozprzestrzeniać się po całym ciele poprzez obieg krwi. Być może lubią gromadzić się w okolicy szyi, wywołując stan zapalny. Możliwe też, że wcześniej miejsce to uległo kontuzji. Gwałtowny skręt Bryi często podawany jest jako główny powód i rzeczywiście zabieg kręgarski może przynieść ulgę. W omawianych tu sytuacjach zniszczenie bakterii nie przynosi długotrwałych efektów, zapewnia je dopiero oczyszczanie wątroby i jamy ustnej.

Ból szyi

Węzły chłonne umiejscowione pod szczęką odfiltrują dochodzące do głowy płyny z bakterii i toksyn. Kiedy strumień bakterii jest wzmożony, jak ma miejsce w przypadku ukrytej infekcji zęba, węzły te ulegają powiększeniu, by lepiej wykonywać swoją pracę. Wykonują ją również wtedy, gdy próbują usunąć toksyczne metale, płyn do płukania ust oraz pastę do zębów.



Ryc. 15. Węzły chłonne odcinka szyjnego.

Aby zbadać czynniki oddziałujące na węzły limfatyczne, można nabyć preparat mikroskopowy. Ponieważ węzły rozmieszczone są w całym ciele, nie należy ograniczać się wyłącznie do tych umiejscowionych na szyi. W ten sposób zaobserwujemy wpływ substancji toksycznych na: węzły pachwinowe usuwające PCB z bielizny, jelitowe pozbywające się ołowiu zawartego w wodzie pitnej oraz szyjne zwalczające rtęć z plomb. Wszystkiego tego należy się pozbyć i utrzymywać kurację tak długo, jak długo gruczoły są powiększone.

- *Roland Sanford, lat 23, skarżył się na sztywność i bolesność występującą po obu stronach szyi oraz drętwienie ramion. Miał wstawioną tylko jedną metalową plombę, lecz cały jego organizm zatruty był samarem, berylem, indem, miedzią, cezem oraz rtęcią. Kiedy wymieniono plombę, stan pacjenta uległ poprawie.*

- *Audrey Doyle cierpiała na ostre bóle szyi, które przypisywała całonocnemu siedzeniu i spaniu w fotelu na kółkach. Dolegliwości były tak silne, że musiała sięgać po środki przeciwbólowe, aby zasnąć w nocy. Przyznała, iż zdawała sobie sprawę ze szkodliwości śmietany i masła, lecz nie starczyło jej silnej woli, aby z nich zrezygnować. Po oczyszczeniu wątroby i wydaleniu tysiąca małych kamieni, nastąpiła ... jednodniowa poprawa. Wystarczyło to jednak, by ją nakłonić do odstawienia środków przeciwbólowych.*

Ból żuchwy

Ból w szczęce nie ma nic wspólnego ze złym dopasowaniem stawów. To tylko otaczające mięśnie na skutek częstych skurczy wypychają ją z prawidłowej pozycji. Często towarzyszą temu ukryte infekcje zębów. Poproś dentystę (będzie to musiał być dentysta stosujący alternatywne metody leczenia), aby je znalazł i oczyścił miejsca po usuniętych już zębach. Należy niezwłocznie rozpocząć kurację i zażywać witaminę D (40 000-50 000 j. dziennie przez trzy tygodnie, następnie po dwie takie dawki tygodniowo bez ograniczenia czasowego), mleko oraz tabletki magnezowe. (patrz rozdział na temat leczenia kości. Dwa razy w tygodniu usuwaj owsiki u siebie i u domowników za pomocą zappera lub generatora częstotliwości. Dodatkową poprawę higieny i zabezpieczenie przed nawrotem infekcji zapewni obcinanie paznokci (przez miesiąc). Owsiki powodować mogą ścieranie się zębów i przyczyniają się do zaburzeń w prawidłowej pracy szczęk. W celu osiągnięcia dalszego rozluźnienia mięśni zażywaj przed snem walerianę i dwie tabletki magnezowe.

Ból zęba

Zanim ból stanie się ostry i nie do zniesienia, zniszcz bakterie gnieźdzące się w jamie ustnej stosując częstotliwości odpowiednie dla próchnicy i osadu nazębnego/ubytków w zębach. Niezwłocznie złóż wizytę swojemu dentyście, ponieważ metoda ta nie sięga do wnętrza stanu zapalnego, a jedynie oddziałuje na warstwę zewnętrzną, w związku z czym niektóre bakterie pozostają przy życiu i mogą się dalej rozmnażać.

Postaraj się zrozumieć, w czym tkwi problem. Jeśli w pobliżu ośrodka bólu znajdują się zęby z otwar-

tymi kanałami korzeniowymi, usuń je. Substancje toksyczne z tychże kanałów stanowią zagrożenie zdrowie dla całego organizmu. Usunięcie takich zębów zawsze pomaga.

Ponieważ ból spowodowany jest uciskiem opuchniętego ogniska zapalnego na nerw, a jednocześnie zachodzi związek między poszczególnymi zębami i odpowiadającymi im organami, niezmiernie istotne jest, aby zlikwidować wszelkie stany zapalne w celu ochrony innych organów.

Ta zależność nie jest jeszcze do końca wyjaśniona. Odkrycie, że ten czy inny ząb wykazuje taką samą częstotliwość tkanki jak jakiś całkiem odległy organ, nie stanowi odpowiedzi. Dopóki nie zrozumiemy w pełni znaczenia i roli tych częstotliwości, możemy jedynie domyślać się, że w jakiś sposób współgrają one ze sobą. Bakterie tymczasem wykorzystują istniejący rezonans i atakują oba organy.

Ból gardła

Nawroty stanów zapalnych gardła są zawsze słabsze po usunięciu metalowych plomb i kanałów korzeniowych, oraz oczyszczeniu ukrytych infekcji. Stanowi to podstawę trwałego wyleczenia.

Mikroorganizmy wywołujące ból gardła lokują się pod wypełnieniami i wokół nich, dlatego trudno jest dotrzeć do ośrodków takich miejsc za pomocą prądu elektrycznego. Nawet gdyby się to udało, i tak doszłoby do ponownej infekcji w czasie kolejnego spożycia skażonego pokarmu. Tak więc zipper nie może zastąpić oczyszczenia uzębienia.

Okrywaj szyję, płucz gardło gorącą wodą, aby poprawić krążenie, stosuj tabletki z cynku (60 mg, patrz *Źródła*) dwa razy dziennie, które należy ssać przed połknięciem. Po oczyszczeniu uzębienia być może nigdy więcej nie doświadczysz bólu gardła.

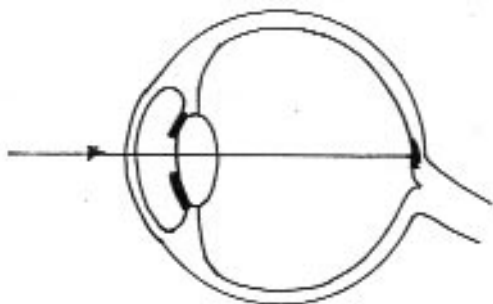
W przypadku dzieci z reguły nie stan uzębienia jest problemem. Jest nim natomiast zanieczyszczenie powietrza. Jako głównych sprawców wskazać można tutaj: azbest, formaldehyd, freon, włókna szklane oraz arsen. Pozbądź się ich ze swojego otoczenia. Unikaj spleśniałego pożywienia, które szczególnie ma właściwość wyzwalania chorób układu oddechowego. Spadek odporności systemu immunologicznego może trwać tygodniami!

Ból oka

Tutaj przyczyną dolegliwości są pasożyty, w szczególności: ameby, lamblie, nicienie, przywry, toksoplazma i wiele innych. Oko ma dwa duże zasobniki wodnistej substancji: ciało szkliste i ciało wodniste, do których nie docierają białe krwinki w sytuacji, w której zapotrzebowanie na nie wzrasta. Oko ma też swoje własne mechanizmy obronne, takie jak łzy, lecz niektóre z pasożytów (np. toksoplazma) potrafią je zwalczyć i regularnie atakować ten narząd.

Źródłem toksoplazmy są koty. W cyklu rozwojowym zakażającym człowieka toksoplazma znajduje się w kocich odchodach. Może ona być przyczyną choroby oczu trwającej całe życie. Dzieje się tak, gdy zakażenie następuje w młodym wieku. Pierwotniak ten atakuje również mózg, wywołując tępy ból lub ucisk w tylnej części głowy.

Trichinella to kolejny często spotykany pasożyt, którego źródłem są psy oraz koty. Atakuje mięśnie gałki ocznej, osłabia je i uniemożliwia prawidłową współpracę obu gałek.



Ryc. 16. Oko.

h W domu nigdy nie powinno być legowiska dla kota

Nigdy nie pozwalaj swojemu dziecku przebywać w pobliżu takiego miejsca.

Pozbycie się wszystkich większych pasożytów, włączając w to również niektóre bakterie, jak np.: gronkowce, chlamydie, neisserie, sprawić może, iż dolegliwości ustąpią w ciągu kilku dni. Jeżeli powrócą, oznacza to, że coś zaniedbałeś lub że doszło do ponownego zakażenia. Wszyscy domownicy, w tym także zwierzęta, powinni przejść kurację przeciwpasożytniczą, natomiast osoby o słabej odporności nie powinny w ogóle trzymać zwierząt w domu. Codzienne leczenie i zakażenie się nie ma sensu.

Opryszczka oka jest czymś bardziej złożonym. Prawdziwym żywicielem wirusa jest duży pasożyt, prawdopodobnie jakieś stadium rozwoju tasiemca. W takich sytuacjach stosować należy preparaty ziołowe, Rascal lub zipper (generator nie znajduje tu zastosowania, gdyż tylko zipper jest w stanie jednocześnie zlikwidować wszystkie jaja i człony tasiemca).

Mary Rauch, lat 60. Opis jej dolegliwości zajął całą stronę. Wokół oczu i za nimi występował tępy ból, czasami przesuwany się do tyłu głowy, natomiast w czasie jedzenia dokuczały jej zęby. Od 36 lat cierpiała na anemię złośliwą, w związku z czym przez cały ten czas otrzymywała zastrzyki z witaminy B12. W jej organizmie znaleziono ameby, owsiki i glisty, które powodowały skurcze w nogach tak silne, że budziły ją ze snu. Po oczyszczeniu nerek i kuracji przeciwpasożytniczej jej samopoczucie poprawiło się na tyle, że zdecydowała się na oczyszczanie wątroby. Nie minęły dwa miesiące jak dolegliwości oka ustąpiły.

Jessie Healy, w średnim wieku i ogólnie dobrym stanie zdrowia. Od 40 lat towarzyszył jej niepokój, iż cierpi na barwnikowe zapalenie siatkówki. Obawiała się, że odbiorą jej prawo jazdy, jako że nastąpił szybki postęp choroby. W siatkówce oka odkryto liczne metale ciężkie, m.in. cer z nici dentystycznej, arsen z pestycydów, cynę z dezodorantów, PCB z balsamu do pielęgnacji skóry, kobalt ze środków do mycia naczyń oraz ind z metalowej plombi. Znaleziono również osiem pasożytów, w tym toksoplazmę, co wiązało się z posiadaniem przez nią kotów parę lat wcześniej. Samo tylko usunięcie metalu z materiałów dentystycznych zahamowało dalszy rozwój choroby. Dwa lata później dalej prowadziła swój samochód.

Zwyrodnienie plamki

Dolores Bollapragda, kobieta przed pięćdziesiątką doznała w przeszłości zatrucia sporyszem, co wywołało u niej kilkutygodniową śpiączkę. Sporysz jest grzybem atakującym zboża, głównie żyto, bardzo toksycznym dla wątroby. Jego produkty uboczne stosowane są w leczeniu migren. Dolores w jakiś sposób je przedawkowała. Jej wątroba prawdopodobnie nigdy nie wyzdrowiała, albowiem nie odtruwała już solwentów, pozwalając im swobodnie odkładać się w siatkówce oka. Znaleziono tam alkohol propylowy, benzen, trójchlorek węgla, aceton, azotyn butylu, pentan, chlorek metylenu oraz dekan. Musiała zmienić wiele swoich nawyków żywieniowych, w tym zrezygnować z zimnych przekąsek zbożowych, ale zdecydowana była ocalić swój wzrok i... udało się.

Bóle głowy i migrena

Bóle głowy są w stanie całkowicie odebrać radość życia. Mogą obniżyć motywację do działania w takim stopniu, że nie chce się już nawet z nimi walczyć. Ludzie żyjący z takim bólem zastępują na jak największe współczucie, albowiem muszą stawiać czoła codziennym sprawom na przekór swojemu cierpieniu. Często zdarza się, że żadne lekarstwo nie pomaga. Pomimo różnic, migreny, zwykłe bóle głowy, a także bóle głowy wywołane zapaleniem zatok mają ze sobą dużo wspólnego.

h Stan zapalny zęba, zapalenie dróg moczowych, problemy z jelitami, węgorek jelitowy (nicień z rodziny *Strongyloididae*) są najczęstszymi przyczynami migren.

Istnieją również przyczyny związane z reakcjami alergicznymi na mleko, owoce cytrusowe, jajka i produkty mocno solone. Jednak metodę eliminacji alergenów trudno zastosować w praktyce: w zasadzie niemożliwa jest dłuższa rezygnacja z wyżej wymienionych produktów. Usunięcie bakterii oraz pasożytów jelitowych prowadzi natomiast do trwałej poprawy.

Prawdopodobnie najpierw dochodzi do zakażenia pasożytami jelitowymi, albowiem już u dzieci spotyka się migreny. Węgorek jelitowy to niewielki pasożyt w dużej ilości występujący u koni, który łatwo przenika do organizmów ludzi i innych zwierząt. Praktycznie 100% osób cierpiących na migreny nosi w sobie duże ilości tego pasożyta. Być może razem z nim wnika do organizmu jakaś bakteria powodująca kurczenie się naczyń krwionośnych w mózgu, co w efekcie wywołuje ból. Należy niezwłocznie użyć zappera.

Również bakterie żyjące w plombach, kanałach korzeniowych i miejscach po usuniętych zębach mogą być przyczyną bólu. Do głównych winowajców można zaliczyć gronkowca złocistego, ale laseczki beztlenowe i paciorkowce spotyka się równie często. Taki stan zapalny, z powodu swoich niewielkich rozmiarów nie wywołujący bólu, znajduje sobie przejście w głąb organizmu i wędruje prosto do twojego mózgu! Należy teraz znaleźć dentystę doświadczonego w leczeniu tego typu stanów. Jeśli po jakimś czasie ponownie dojdzie do pogorszenia, a jest to zjawisko powszechne, zabieg należy powtórzyć. Rannę w tym czasie trzeba przepłukiwać białą jodyną (jodek potasu, 12 kropli) lub płynem Lugola (6 kropli) rozcieńczonych w 1/4 szklanki wody za pomocą strzykawki o zakrzywionej końcówce.

Nie stosuj jodiny, jeśli jesteś na nią uczulony.

Okrężnica jest zawsze miejscem gromadzącym mnóstwo bakterii. Powinna być opróżniana przynajmniej dwa razy dziennie w celu utrzymania ilości bakterii na jak najniższym poziomie. Pomóc mogą zwyczajne zioła, jak *Cascara sagrada*, herbata z senesu lub tabletki z tlenkiem magnezu (2-3 raty dziennie).

Kamienie w wątrobie, a także jej zbytnie przeciążenie również stanowią źródło bakterii. Oczyszczyć ją, a szybko zauważysz efekty.

Można zastanawiać się, czy to toksyny produkowane przez bakterie, czy też wywołany przez nie stan zapalny powodują ból głowy. Oczywiście trujące substancje w postaci gotowej spożywamy w produktach takich jak jogurt, ser, wino, kwaśna śmietana. Są one w stanie wywołać naprawdę "królewski" ból. A zatem należy unikać jakichkolwiek pokarmów zawierających **tyraminę**. Wszelkie produkty mleczne należy przegotowywać minimum dziesięć sekund, co ma na celu zlikwidowanie salmonelli i Shigelli. Produktów, których nie można tak przygotować, nie należy jeść w ogóle.

Na początek wyeliminować należy pasożyty jelita oraz bakterie za pomocą zappera. Można się spodziewać, że dzięki temu pozostaną jedynie nieliczne, umiejscowione w ogniskach zapalnych, kamieniach i zawartości okrężnicy. Jeżeli powodem bólu głowy jest pałeczka okrężnicy (*E. coli*), wykonać trzeba program oczyszczania jelit. Uważaj na zanieczyszczone jedzenie oraz wodę. Nie napełniaj ponownie butelek po wodzie. Większość ludzi nabawia się powtórnie węgorka jelitowego w ciągu zaledwie kilku dni. Aby temu zapobiec, stosuj zapper codziennie przez okres trzech tygodni, przy czym oczyść także pozostałych członków rodziny i wszystkie zwierzęta.

Nie dopuszczaj do kontaktu z końską śliną i nigdy nie wkładaj palców do ust. Po wyjściu z toalety odkażaj ręce spirytusem.

Aby zlikwidować ból głowy:

- zniszcz węgorki i bakterie,
- wykonaj ziołowe oczyszczanie nerek,
- doprowadź do porządku uzębienie,
- przeprowadź program oczyszczania jelit,
- gotuj wszystkie produkty nabiałowe,
- wykonuj oczyszczanie wątroby.

To wszystko pomoże zredukować intensywność oraz częstotliwość ataków migreny. Równie częstą przyczyną bólów głowy jest zanieczyszczenie środowiska, a zwłaszcza powietrza. Gaz jest najbardziej rozpowszechnionym winowajcą i, co gorsza, nie czujemy go, ponieważ ulegamy przyzwyczajeniu. Instalacje gazowe są notorycznie nieszczelne. Prowadzenie rur z dużą ilością złączy, przez które gaz może się ulatniać, jest prawdopodobnie najbardziej absurdalnym z nowoczesnych udogodnień. Czy ktokolwiek próbowałby przesyłać wodę dziurawymi rurami? Szybko dostrzeglibyśmy kałuże na podłodze w kuchni i łazience. Z gazem jest inaczej, bo nie zostawia on śladów, a zatem ty jako użytkownik jesteś święcie przekonany, że nie ma żadnych nieszczelności. Jak wkrótce przekonasz się z przytoczonych opisów przypadków, wielu z nas żyje w chmurze trujących oparów.

Jeśli test na obecność wanadu jest pozytywny, oznacza to, iż organizm zareagował na przeciek gazu, o którym gazownia nie ma zielonego pojęcia, a to za sprawą przestarzałego sprzętu, jakiego używa. Statystycznie, cztery na pięć gazowni nie jest w stanie stwierdzić nieszczelności swoich instalacji. Firmy budowlane dysponują znacznie nowocześniejszą aparaturą, potrafiącą wykryć nawet najmniejszy wyciek.

Jeśli cierpisz na bóle głowy, sama naprawa instalacji gazowej nie wystarczy. Przestań korzystać z paliw kopalnych na rzecz elektryczności. Pamiętaj, by nie używać świec ani nie palić papierosów. Powietrze wokół ciebie musi być czyste: bez perfum potpourri, odświeżaczy, aerozoli, pestycydów, freonu, formaldehydu, zapachu do samochodów, podpałki do kominka i dymu z płonącego drewna.

*Janette Donovan, lat 52. Cierpiała na codzienne migreny przy jednoczesnym braku tolerancji na **jakiegokolwiek** leki. Często towarzyszyły im wymioty. Cierpiała na wzdęcia, ból w pachwinie i nie trzymanie moczu. Nasz test na kamienie wykrył kryształki moczianowe. Badania, jakie wykonała na własną rękę, wykazały to samo, i dodatkowo niewielką ilość krwi w moczu - niewątpliwy dowód chronicznego stanu zapalnego dróg moczowych. Test na pasożyty potwierdził w jelitach obecność węgorków, włosogłówek i przywr (*Fasciolopsis buskii*). Test na metale ciężkie wykazał obecność berylu pochodzącego z lamp naftowych, którymi kiedyś oświetlała dom. Teraz pacjentka wykonała kurację niszczącą pasożyty, oczyściła nerki, pozbyła się lamp naftowych i wszelkich zbiorników zawierających paliwo. Jej bóle przybrały obecnie postać jedynie ucisku. W dalszym ciągu zarażona była węgorkami. Cztery miesiące później skarżyła się na bóle głowy występujące raz w tygodniu, lecz już nie migreny. Po kolejnych trzech miesiącach przeszła oczyszczanie wątroby i wydalila ponad 3000 kamieni. Dolegliwości trwały w dalszym ciągu. Test na histoplazmę i wirusa Coxsackie nr 4 (często wstępującego w mózgu) dał wynik pozytywny. Prawdopodobnie był to efekt stanu uzębienia, albowiem miała sporą ilość otwartych kanałów korzeniowych. Nie wiedziała na co się zdecydować - czy ryzykować nawrót migren, czy też wstawić częściowe protezy. Po pół roku jej stan pogorszył się do dziesięciu ataków miesięcznie, chociaż w dalszym ciągu nie były to migreny.*

- Patsy Olsem lat 30. Cierpiała z powodu codziennych migren i towarzyszących im wymiotów. Zarówno u niej, jak i męża oraz dwójki dzieci stwierdzono obecność węgorka, glisty i innych pasożytów jelit. Nie tolerowała żadnych leków i w celu usunięcia zapańc zmuszona była do codziennych zabiegów enem. Cała rodzina poddana została kuracji ziołami, jednocześnie usunięto przecieki gazu, a dziecięce pieluchy zamieniono na bezzapachowe. Dziesięć miesięcy później w dalszym ciągu stwierdzano obecność węgorka u wszystkich członków rodziny. W ciągu roku zdarzało jej się mieć po kilka dni dobrego samopoczucia w miesiącu, lecz dalej miała glisty, wirusa Coxsackie i parę innych bakterii osiedlonych w zębach. U dwu- i pół rocznego dziecka występowało opuchnięcie węzłów szyjnych oraz zatrucie bizmutem w związku z noszonymi przez nie jednorazowymi pieluchami. Nie wykryto natomiast obecności grzybów. U ośmioletniej córki, nieustannie kaszlącej, stwierdzono obecność toksyn, które pochodziły ze środków pielęgnacyjnych dla dzieci, natomiast po sześciu miesiącach nie wykryto już obecności węgorka. Kolejne dziesięć miesięcy (w międzyczasie najmłodsze dziecko nauczyło się korzystać z nocnika) doprowadziły do tego, że matka zaczęła mieć dni wolne od jakichkolwiek dolegliwości. Donald Schaible, lat 14. Miał migreny, problemy z nauką i silny trądzik. Test na pasa żyły wykazał obecność węgorków, nicieni oraz glist. Pomimo dwutygodniowego programu przeciw pasożytniczemu i stosowania zappera, w dalszym ciągu stwierdzano zakażenie węgorkiem.

Kenneth Jones miał napady migreny od pięciu lat i zażywał wszystkie najnowsze leki. Ich skuteczność okazywała się chwilowa, po czym zanikła zupełnie, lecz mimo to wciąż je stosował. W przypadkach szczególnie ostrych, co zdarzało się średnio raz w tygodniu, udawał się na ostry dyżur. W domu trzymał dwa psy. Zarówno u nich, jak i wszystkich domowników wykryto węgorka jelitowego. Po usunięciu z domu elementów azbestowych, kuracji przeciw pasożytniczej trwającej pięć miesięcy i oczyszczeniu nerek z kamieni moczowych ilość ataków zmalała do dwóch, trzech tygodniowo. Dwa miesiące później dolegliwości wróciły z dawną siłą. Po kolejnych wysiłkach, w ciągu jednego miesiąca liczba napadów zmniejszyła się do jednego (miesięcznie), chociaż słabe nieustające bóle trwały nadal. Całą rodzinę, nie wyłączając psów, poddano surowemu rygorowi kuracji ziołami. Pacjent od miesiąca nie był na ostrym dyżurze.

- Angelina Gander, lat 46. Odczuwała codzienne bóle głowy (nie migrenowe). Cierpiała jednocześnie

na chroniczne stany zapalne zatok i dróg moczowych. Po kuracji ziołami w ciągu czterech tygodni nastąpiła znaczna poprawa. Pozbyła się pasożytów serca i odzyskała tolerancję na mleko.

- Gracie Arlington miała sześciolatniego syna moczącego się w łóżku i 8-letnią córkę z problemami wychowawczymi w szkole. Przeżywała stres z powodu niewierności męża i rozważała powrót do szkoły w celu zrobienia dyplomu pielęgniarskiego, co pomogłoby jej w przyszłości utrzymać rodzinę. Jednak dwa, trzy razy w tygodniu miewała ataki migreny nie licząc kolki. Wszystko to wywoływało u niej obawę co do możliwości podjęcia nauki. Jej koty, pies, dzieci i ona sama mieli *Strongyloididae*, glistę i całą gamę innych pasożytów jelit. Wraz z dziećmi poddana została działaniu zappera i tej samej nocy jej syn po raz pierwszy w życiu nie zmoczył się. Parę dni później moczenie wróciło. Tym razem zabiegowi poddano zwierzęta, przy jednoczesnej ścisłej kontroli higieny u dzieci. Kiedy tylko dochodziło do zmniejszenia czujności, wszystkie wcześniejsze objawy powracały. Po roku zdecydowali się oddać psa, a legowisko kota wyniesione zostało na ganek. Poczynione kroki nie powstrzymały jednak nawrotów. Pół roku później jej syn zapytał, czy sam może wyprać swoje poplamione prześcieradła i koce. Prośba ta wstrząsnęła kobietą na tyle, że postanowiła pozbyć się kota. Pomimo że w domu był tylko jeden kot, zachowanie córki nieustannie cechowała duża chwiejność, syn moczył się w dalszym ciągu, a u niej samej dochodziło do napadów migreny z częstotliwością raz na tydzień. Z nadejściem wakacji matka - aby sprawdzić czy przyniesie to jakiś skutek - zdecydowała się oddać jedyne, ukochane kota, przyjaciółce. Od tego momentu chłopiec nie zmoczył się ani razu, córka przynosiła ze szkoły same bardzo dobre oceny, a z ataków migreny matki pozostały tylko bóle powodowane stanem zatok. Intensywna kuracja dentystryczna i tu wkrótce przyniosła poprawę. Dwa lata po naszych pierwszych spotkaniach pokazała swój dyplom pielęgniarki. Powinna była chyba również otrzymać dyplom za modre rodzicielstwo.

Ból ucha

Jest to dolegliwość szczególnie często spotykana u dzieci, spowodowana dużym nagromadzeniem bakterii, głównie *Streptococcus pneumoniae*, które należy zniszczyć za pomocą zappera. Prawdopodobnie wnikają one do organizmu wraz z jakimś większym pasożytem. Ale dlaczego zamieszkują i rozmnażają się w uchu dziecka? Musiały znaleźć sobie pożywienie oraz schronienie przed działaniem systemu immunologicznego. Bardzo możliwe, że trąbka Eustachiusza gromadzi dużą ilość śluzu, będącego ich naturalnym środowiskiem. Śluz ten pojawia się, kiedy jedna z toksyn obecnych w powietrzu atakuje wrażliwą błonę wyścielającą ucho. Powietrze należy oczyścić, nie tylko z azbestu, włókien szklanych, formaldehydu, freonu czy arsenu, ale również z perfum, pachnących artykułów szkolnych oraz aromatycznych mieszanek korzeni i ziół (*potpourri*).

W okresach gdy większą część czasu spędzamy w domu (np. w zimie), problem zanieczyszczonego powietrza dodatkowo się potęguje. Zatem aby przygotować twoje dziecko do tej pory roku należy wykorzystać lato w celu wzmocnienia jego organizmu. Przebywaj poza domem. Obmywaj ręce obficie i unikaj zapleśniałego pożywienia. Podawaj dziecku niewielkie dawki niacyny (25 mg), która rozcieńcza śluz, co z kolei przyczynia się do jego wydalania, a także witaminę C (250 mg) przed snem.

Chcąc przyspieszyć proces leczenia, przy pierwszym podejrzeniu, że z uchem jest coś nie w porządku, zaaplikuj do obu uszu trochę oliwy z oliwek (o temperaturze pokojowej). W czasie zabiegu pociągaj lekko za płatek uszny w celu wypuszczenia baniek powietrza. Na koniec włóż trochę waty, ale tylko tej, jaką zatykane są butelki z witaminami (inna zanieczyszczona jest rtęcią) i załóż na głowę coś, co zakryje uszy.

W wypadku osób dorosłych przyczyną problemów są paciorkowce ukrywające się pod plombami dentystrycznymi i w kamieniach żółciowych. Należy usunąć oba te źródła i zastosować zapper.

Picie zanieczyszczonego mleka dodaje do zakażenia paciorkowcami zakażenie salmonellą i pączkami czerwoni. Nawet niewielka ilość bakterii spowodować może powstanie całej ich kolonii w sytuacji, kiedy bakterie jelitowe zostały osłabione antybiotykami. Jeśli twoje dziecko stało się nadwrażliwe na mleko, lub też stwierdzisz nadmierne wydzielanie śluzu, należy wykluczyć z diety sery oraz lody. W przypadku sera dopuszcza się jego spożywanie, ale tylko smażonego, jak np. w pizzy. Mleko natomiast musi być przegotowywane. Spróbuj ograniczyć wrażliwość swojego dziecka na salmonellę unikając niepotrzebnego stosowania antybiotyków. Nie jedz żywności zawierającej pleśń, a przyczyni się to do wzro-

stu twojej odporności.

Szum i dzwonięcie w uszach

Dolegliwość ta polega na tym, że w jednym lub obu uszach słyszymy szum albo brzęczenie, czasem o dużym natężeniu. Doznanie może być ciągłe albo pulsujące. Przy jego powstawaniu współuczestniczą trzy czynniki: toksyny, uczulenie na salicylany (leki wywodzące się od aspiryny) i bakterie *Streptococcus pneumoniae* (dwoinki zapalenia płuc). Zakażenie bakteriami może przejść w stan chroniczny pod wpływem zapalenia płuc lub czegoś, co wydaje się zwyczajnym katarem. Paciorkowce te zawsze są obecne w uchu. Aktywizują się na skutek wystawienia na zimny wiatr lub przeciąg, a także pod wpływem pewnych substancji toksycznych. Z tych powodów zalecam ochronę uszu zimą przez zakrywanie ich lub nawet zatykanie kawałkami waty.

Bakteria ta może wywołać zespół Meniera: przekrwienie, utratę równowagi i chroniczne dolegliwości zatok. Penicylina często przynosi natychmiastową poprawę, lecz wkrótce staje się bezużyteczna. To dowodzi, że mamy do czynienia z bakteriami, których nie da się jednak skutecznie pozbyć przy pomocy antybiotyków.

Streptococcus pneumoniae często osadniają się w zagłębieniach pod zainfekowanymi zębami oraz w otworach pozostałych po usunięciu zębów, zwłaszcza zębów mądrości. Paciorkowce znaleźć można również w wątrobie, którą można oczyścić przez zastosowanie programu wątrobowego.

Niektóre pokarmy i wiele leków, szczególnie tych na kaszel, zawiera salicylany. Aby wyleczyć szum w uszach, należy zaprzestać stosowania aspiryny oraz innych środków zawierających salicylany, a także unikać kontaktu z substancjami toksycznymi: ołowiem, berylem, cyrkonem, chlorkiem benzalkoniowym. Są one obecne w powietrzu na stacjach benzynowych, w wielu płynach do higieny ciała, mydle i maściach. Wyjściem jest stosowanie środków alternatywnych. Innym sposobem jest kuracja tabletkami z niacyną (100 mg), zażywanymi trzy razy dziennie. Dzięki nim zwiększy się napływ krwi do ucha wewnętrznego. Preparaty z tarczycy, przepisane przez lekarza, również bywają skuteczne. Wszystkie wyżej wymienione metody pomagają osiągnąć poprawę, jednakże całkowite wyleczenie rzadko kiedy jest możliwe.

William Thall, lat 47. Dokuczały mu codzienne bóle głowy i głośny szum prawego ucha. Każdego dnia zażywał środki przeciwbólowe. Wykryto u niego pałeczki czerwonki (wytwarzające toksyny drażniące nerwy), Borellia (bakterie choroby Lyme), Gafkya (bakteria układu oddechowego) pod dwoma zębami mądrości po prawej stronie, Campylobacter i Anaplasma. U pacjenta występowały również węgorzki. Organizm zatruty był wanadem (wyciek gazu) i azbestem. Po dziesięciu tygodniach oczyszczono zębodoły, przeprowadzono kurację przeciw pasożytniczy, w efekcie czego szumy w uszach ustały, lecz w dalszym ciągu zdarzały się bóle głowy, co wskazywało na obecność węgorzków.

Billie Scott, lat 26, miała za sobą długą historię bólów głowy i problemów z uszami. W prawym pośladku utworzyła się cysta będąca efektem działania zawartego w wodzie z jej studni PCB. Kurację rozpoczęła od oczyszczania nerek, następnie zastosowała swoim dwóm psom program przeciw pasożytniczy. Przestała korzystać ze studni oraz wyeliminowała środki do prania i zmywania naczyń zawierające detergenty. Po trzech i pół miesiąca szum w uszach ustąpił, a cysta zmniejszyła się.

Lany Pelegrini, lat 59. Dokuczał mu szum w obu uszach. Poza tym był mężczyzną silnym, wysokim i inteligentnym, troszczącym się o innych niezależnie od tego, czy należeli do jego rodziny, czy też nie. Gdy ujrzał, jak łatwo pozbyć się nieproszonych lokatorów za pomocą generatora częstotliwości, natychmiast kupił sobie jeden aparat. Powstrzymanie nawrotów choroby było dla niego wyzwaniem, jako że nie posiadał ani środków, ani ubezpieczenia niezbędnych do leczenia stomatologicznego. Badania wykazały u niego zatrucie aluminium, miedzią i PCB. Po zastąpieniu mydła boraksem wyzbył się miedzi i odczuł poprawę pamięci. Z kolei zioła na nerki oczyściły go z kwasu moczowego oraz szczawianów. Aby pozbyć się pentanu i etylometyloketonu, zrezygnował ze swoich ulubionych napojów. Dwa razy w tygodniu niszczył ze dwa tuziny pasożytów i bakterii, które pojawiały się nie wiadomo skąd. Żył samotnie, gotował, wykonywał prace w ogrodzie i opiekował się swoimi chorymi przyjaciółmi oraz zwierzętami, co zwiększało ryzyko zarażenia nowymi pasożytami. Czasami ulegał zatruciu arsenem (nowo zakupione pestycydy) lub wanadem (gaz), lecz głównym winowajcą była metalowa plomba. Gdybyż tego wspomnia-

tego człowieka stać było na zabiegi dentystyczne...

Ból skóry głowy

Infekcje w jakiegokolwiek części głowy wywoływać mogą nadwrażliwość oraz ból okrywającej ją skóry. Nawet błahe przeziębienie może stać się powodem ataku. Oczyść jamę ustną oraz środowisko, w którym przebywasz.

Grudki na powierzchni głowy nazywane są inaczej cystami łojowymi i właściwie są miejscem, gdzie organizm zgromadził PCB, substancję niebezpieczną spotykaną w detergentach, obecnie zakazaną na terenie Stanów Zjednoczonych. Pozbądź się jej wykluczając wszelkie niebezpieczne środki (patrz *Receptury* - zamienniki płynu i detergentu do zmywarki oraz proszku do prania).

7 Choroby o bezbolesnym przebiegu

Wyjaśnienie wielu z tych jakże "tajemniczych" chorób staje się całkiem proste, kiedy dostrzeżemy, jak zwykły pasożyt, polutant bądź oba te czynniki jednocześnie przewijają się regularnie w kolejnych, opisanych tu przypadkach.

Cukrzyca

W trzustce wszystkich osób cierpiących na cukrzycę znaleźć można przywry z rodzaju *Eurytrema pancreaticum*, powszechnie występujące u bydła. Prawdopodobnie przedostają się one do organizmu człowieka w mięsie oraz produktach nabiałowych spożywanych na surowo. Można je łatwo zlikwidować zapperem, lecz równie łatwo można ulec ponownemu zakażeniu.

Eurytrema rozwija się tylko w obecności **metanolu**. Alkohol ten występuje w wielu przetworzonych artykułach spożywczych, takich jak: woda butelkowana, słodziki, soda, odżywki dla dzieci i produkty w proszku, nawet te zaliczone do grupy produktów zdrowych. Podejrzewam, iż metanol stosowany jest do mycia urządzeń wykorzystywanych w procesie produkcji. Jeżeli twoje dziecko cierpi na cukrzycę, unikaj jakiegokolwiek przetworzonej żywności, a w szczególności tej sprzedawanej w puszkach, kartonach i butelkach.

h Zlikwidowanie pasożyta i usunięcie z diety alkoholu metylowego może w ciągu trzech tygodni (lub szybciej!) zmniejszyć zapotrzebowanie na insulinę o jedną trzecią.

Podczas badania zawartości cukru we krwi należy zachować szczególną ostrożność. Trzustka wraz ze swoimi maleńkim wysepkami wytwarzającymi insulinę odnawia się bardzo szybko. Nawet jeśli 90% z nich uległo zniszczeniu (co wymaga leczenia insuliną w zastrzykach), to połowa z nich może zregenerować się tak, że insulina nie będzie już potrzebna. Zresztą sama porcja zastrzyku również może zawierać metanol (otóż i cała ironia sytuacji - leczenie przyspiesza rozwój choroby). Sprawdź to sam wykorzystując do testu metanol obecny w płynie do mycia szyb samochodowych. Wypróbuj także różne rodzaje insuliny, aż znajdziesz wolną od zanieczyszczeń.

Słodziki również zawierają metanol! Zamiast pomagać w walce z cukrzycą przyczyniają się do jej rozwoju. Nie stosuj ich.

Lekarstwa stymulujące trzustkę do wytwarzania insuliny również mogą zawierać rozpuszczalniki. Sprawdź kilka z nich, aż natrafisz na pozbawione zanieczyszczeń. Wkrótce może się okazać, że w ogóle nie będą ci potrzebne.

Wiele osób może samodzielnie neutralizować zanieczyszczający pożywienie metanol, gdy ich organizmy nie zawierają pleśni pokarmowej (kwas Kojica), zawsze obecnej u cukrzyków. Osobiście znalazłam ten kwas w kawie i ziemniakach z szarymi fragmentami w środku. Takich odbarwionych ziemniaków nie należy spożywać w żadnej postaci. Nawet jeśli czyjś organizm radzi sobie z substancjami trującymi, nie powinien ryzykować, albowiem wszystkie trucizny są szkodliwe.

Wszyscy cukrzycy noszą w sobie również wirusa *HA* wykrywanego w trzustce. W początkowej fazie wirus pojawia się na skórze jako narośl, lecz w krótkim czasie rozprzestrzenia się po całym ciele, docie-

rając nie tylko do trzustki, ale również do śledziony i wątroby. Nie ma potrzeby go zwalczać, jako że zanika samoistnie wraz z pozbyciem się przywry trzustki. Nie ulega wątpliwości, iż wirus ten jest zależny od tego pasożyta. Nie wiadomo, czy to wirus, czy też pasożyt jest przyczyną cukrzycy. Być może wywołuje ją jakaś inna, nieznaną dotąd bakteria.

h W czasie leczenia cukrzycy bardzo ważne jest codzienne badanie poziomu cukru we krwi. Poprawa stanu zdrowia jest tak szybka, że zapotrzebowanie na insulinę może gwałtownie zmaleć. Zmniejsz dawkę zgodnie z aktualnym zapotrzebowaniem.

Lekarze stosujący alternatywne metody leczenia badają również inne aspekty cukrzycy, na przykład często występujące uczulenie na pszenicę i inne zboża. Być może proces leczenia trzustki przebiegałby sprawniej, gdyby na jakiś czas wyeliminowano z diety ziarna. Możliwe, że pięćdziesięcioprocentowa, trwała poprawa, będąca rezultatem pozbycia się pasożytów i unikania styczności z metanolem, mogłaby osiągnąć jeszcze wyższy stan po odstawieniu zbóż. Donosi się o korzystnym, wręcz leczniczym wpływie **nasion kozieradki**. Nie wiadomo, czy zabijają one pasożyty, czy wirusy, ale włączenie ich do diety wydaje się być dobrym pomysłem. Metanol odkłada się również w oczach, istnieje więc powiązanie między cukrzycą i chorobami oczu. **Liście borówki czarnej** stosowane są jako zioło w leczeniu zarówno oczu, jak i cukrzycy. Nie wiadomo, czy ich leczniczy wpływ jest rezultatem neutralizowania alkoholu, czy też odtruwania organizmu z kwasu Kojka. Sporządź z nich herbatkę: 1/4 filiżanki liści zalej trzema filiżankami wody i pij 1/2 filiżanki dziennie. Należy również zażywać **chrom**, ponieważ pomaga insulinie wniknąć do komórek (200 pg trzy razy dziennie).

Z uzębienia należy usunąć metale ciężkie, włączając w to wszystkie złote koronki (trzustka przyciąga złoto), i nie nosić biżuterii zawierającej elementy metalowe (również złote).

Blythe Jenkins stosowała Micronase TM (5 mg), lecz każdego ranka poziom cukru wynosił 183. W jej trzustce wykryto przywry trzustkowe oraz pochodzące od owiec przywry, a także wanad (rezultat nieszczelnej instalacji gazowej) oraz kadm mający swe źródło w rurach doprowadzających wodę. Po zniszczeniu pasożytów i oczyszczeniu nerek poziom cukru spadł do 148. Jednocześnie pacjentka pozbyła się napadów gorąca i bólu w nogach oraz pachwinie. To zachęciło ją do przeprowadzenia pozostałych zabiegów oczyszczających, po których odstawiła leki całkowicie.

Robert Greene, lat 60, miał za sobą pięcioletnie leczenie dwoma zastrzykami insuliny dziennie w dawkach po 25 jednostek każdy, a mimo to poziom cukru w godzinach rannych wynosił 288. Podniesienie dawek do 30 jednostek nie przyniosło widocznej poprawy. Ból w nogach był tak silny, że pacjent musiał chodzić o kulach. W trzustce wykryto Loa loa, co jest kolejnym przykładem pasożyta zadomawiającego się nie w swoim naturalnym środowisku, w tym przypadku - sercu - co, jak wierzę, dzieje się za sprawą obecności rozpuszczalników. Znalaziono również wirusy świnki, ospy wietrznej, grypy, pałeczek czerwonki, adenowirusy, mikoplazmę i wirusy brodawek HA. Przyczyną takiej ilości pasożytów w jednym narządzie było nagromadzenie w nim metanolu pochodzącego z napojów i słodzików. Po ich odstawieniu i zniszczeniu bakterii za pomocą generatora, cukier wynosił rano niecałe 100, natomiast dawki insuliny udało się zredukować do dwudziestu jednostek. Kuracji, w trakcie której z wątroby wyszło 2000 kamieni, towarzyszyło zażywanie chromu w ilości 200 pg dwa razy dziennie. Po upływie roku pacjent mógł poruszać się bez problemu i podjął pracę na pół etatu.

Ralph Dixon, 72-letni właściciel pudła, po sześciu latach choroby musiał zwiększyć dawki insuliny do 30 jednostek, a i tak poziom cukru badany na czczo wynosił 242. W trzustce znaleziono przywry oraz mnóstwo przeróżnych bakterii. Po ich usunięciu i oczyszczeniu nerek cukier spadł do poziomu, przy którym możliwe stało się zmniejszenie dawki insuliny najpierw do 25 jednostek (przy cukrze 111 mg%), a następnie do 20. Przy okazji ustąpiły stany zapalne gardła i uczucie zmęczenia. Dodatkowo choremu podawano 200 ug chromu dwa razy dziennie, 50 mg magnezu raz dziennie, kapsułki z wyciągiem kozieradki dwa razy na dzień oraz herbatę z liści borówki.

Melissa Bird, lat 54, chorowała na cukrzycę, miała za sobą liczne operacje, w tym dwa zabiegi angioplastyki naczyń wieńcowych serca. Jej dzienna dawka insuliny wynosiła od 15 do 18 jednostek. W wielu narządach stwierdzono obecność glist, natomiast w trzustce, oprócz przywr trzustkowych, występowały także przywry jelitowe. Skórę chorej pokrywały brodawki (miała zakażenie drożdżakowe - kandydozę). Na szczęście pacjentka nie trzymała w domu zwierząt, dzięki czemu pasożyty udało się zli-

kwidować bardzo szybko za pomocą generatora. W celu wyleczenia pozostałych dolegliwości zastosowano oczyszczanie nerek ziołami. Po siedmiu tygodniach chora oznajmiła, że zmniejszyła dawki insuliny, ponieważ poziom cukru obniżył się do 90. W dalszej kolejności zrezygnowała ze słodzików zatruwających organizm metanolem, rozpoczęła przeciw pasożytniczą kurację ziołową i wykonała program oczyszczania wątroby. W dzień po tym ostatnim zabiegu poziom cukru podskoczył do 164, aby w szybkim czasie osiągnąć stan normy, tj. poniżej 100. Pacjentka nie wahała się odstawić pigułek i zastrzyków. Na koniec doradziliśmy jej systematyczną kontrolę poziomu cukru oraz rzucenie palenia.

John Angert, lat 65, nie stosował leków pomimo choroby. Czuł się zbyt zakłopotany, aby powiedzieć nam o wynikach badań na poziom cukru. Oprócz cukrzycy cierpiał na wiele innych dolegliwości. Stwierdziliśmy u niego liczne pasożyty oraz zatrucie talem (witamina C) i palladem (plomby dentystyczne). Po zabiegach dentystycznych i pozbyciu się pasożytów poziom cukru zmniejszył się do stanu normalnego, tj. 98, natomiast ciągle utrzymywały się skurcze w mięśniach nóg, mimo przeprowadzonego oczyszczania wątroby. Ustąpiły dopiero po zmianie diety na zawierającą mleko, co zapobiegło tworzeniu się kryształków fosforanu.

Cornelius Edens, lat 33, zgłosił się do nas z powodu cukrzycy, choć odczuwał również bóle głowy i zmęczenie, bóle w klatce piersiowej i jądrach. Cukrzycę rozpoznano u niego zaledwie rok wcześniej. Rano przyjmował HumulinTM (20 jednostek o przedłużonym działaniu plus 6 normalnych), natomiast często zdarzało mu się nie stosować leku wieczorem (14 jednostek o działaniu przedłużonym i 6 zwykłych). Poranny poziom cukru wynosił u niego 166.

Zarówno w jądrach, jak i trzustce znaleziono przywry trzustkowe. Poziom aflatoksyn w organizmie był bardzo wysoki, w związku z czym doradziliśmy mu zastąpienie pieczywa z supermarketów chlebem z lokalnych piekarni. Wykryto także srebro, nikiel oraz bardzo duże ilości złota pochodzącego z koronek na zębach (miał je wymienić). W trzustce odkryto także włókna szklane i spore ilości metanolu, więc zabroniliśmy mu spożywać napojów butelkowanych oraz w postaci sproszkowanej. Przeprowadzono testy na benzen, alkohol propylowy, salmonellę, pałeczki czerwonej oraz E. coli - z ujemnym efektem. Natomiast w trzustce w dużej ilości występował gronkowiec złocisty, w związku z czym zaleciliśmy, aby przy okazji wymiany koronek poprosił również o usunięcie ukrytych infekcji uzębienia. Oczywiście musiał również zlokalizować i usunąć źródło włókna szklanego. Program leczenia obejmował likwidację pasożytów za pomocą zappera przez okres miesiąca i pomocniczo witaminy: C (1 tyżeczka przy każdym posiłku na zaparcia, a następnie tylko jedna tyżeczka dziennie), B-complex (2 razy dziennie) oraz kwas liponowy (2 razy dziennie). W dalszej kolejności nastąpić miało oczyszczanie nerek (w celu zlikwidowania dolegliwości związanych z jądrami) i wreszcie, po następnych sześciu tygodniach, program oczyszczania wątroby. Umówiliśmy się z pacjentem za trzy tygodnie, po wizycie u stomatologa, lecz nie pojawił się. Zadzwoił dopiero po czterech miesiącach. Był bardzo zakłopotany. Oznajmił jedynie, że czuje się lepiej i że nie musi już zażywać insuliny. Po następnych trzech miesiącach jego stan był w dalszym ciągu dobry.

Stan przedcukrzycowy

Alyce Dold, lat 64, zgłosiła się do nas, ponieważ zaniepokoił ją podwyższony poziom cukru oraz bóle w klatce piersiowej. I rzeczywiście, badanie krwi wykazało cukier na poziomie 136, co wskazywało na początki niedoboru insuliny. W trzustce wykryto przywry, metanol a także wirusy świnki i HA. Ponadto wykryliśmy sześć rozpuszczalników pochodzących z otrąb oraz produktów zbożowych spożywanych na zimno. Pacjentka zgodziła się zmienić rutynową dietę i od tej pory urozmaicała ją jajkami z herbatnikami lub chlebem na przemian z płatkami i kaszami, lecz tym razem przygotowywanymi na gorąco. Ból w klatce piersiowej spowodowany był przez psiego pasożyta serca oraz gronkowca złocistego mającego swe źródło w zębach: 16, 17, 1 i 32. Pasożyty oraz bakterie zniszczone zostały przy pomocy generatora częstotliwości, natomiast zębami zajął się dentysta. W dalszej kolejności przystąpiono do oczyszczania nerek przy pomocy ziół. Dwa tygodnie później ból w okolicach serca utrzymywał się w niewielkim stopniu (zabiegi stomatologiczne nie zostały jeszcze wykonane). Podawano pacjentce chrom w ilości 600 ug dziennie, co miało pomóc regulować poziom cukru. Na skutek stresu poziom LDH (dehydrogenaza mleczanowa - jeden z enzymów wskaźnikowych stosowanych przy chorobach serca - patrz Te-

sty) utrzymywał się na dość wysokim poziomie, lecz Alyce i tak osiągnęła już sporo, a zamierzała doprowadzić terapię do końca.

Cukrzyca typu młodzieńczego

Tutaj sytuacja nie różni się od cukrzycy w okresie późniejszym, natomiast choroba jest łatwiejsza do opanowania, choć wymaga to współpracy członków rodziny.

- Wesley Evanco, lat 6, zaczął chorować kiedy, ukończył 11 miesięcy. Wcześniej chorował na ospę wietrzną. Był szczepiony. W trzustce wykryto przywry w stadium reprodukcyjnym oraz metanol. Poza tym nie stwierdzono żadnych innych solwentów, a więc problem był efektem działania tylko tych dwóch intruzów. Ojciec dziecka nie miał w swoim ciele podobnych pasożytów, miała je natomiast matka, i to w znacznych ilościach. Wykryto u niej również metanol. Aby osiągnąć skuteczność leczenia, zaleciliśmy jej rozpoczęcie procesu oczyszczania od siebie, lecz nie wyraziła na to zgody. Nasze próby nakłonienia jej do zmiany decyzji okazały się nieskuteczne. Mam jedynie nadzieję, że Wesley kiedyś nam to wybaczy.

Opryszczka

Do rodziny wirusów wywołujących opryszczkę należą: wirus opryszczki pospolitej (HSV) 1 i 2, *Epsteina-Barra* (EBV, półpaśca, ospy wietrznej (*Varicella zoster*), *Cytomegalovirus* (CMV) i parę innych nowo odkrytych.

HSV 1 atakuje powierzchownie wewnątrz oraz na zewnątrz jamy ustnej. Nazywamy go potocznie zimnem, jako że często bywa następstwem przeziębienia. W dzieciństwie może nam się przytrafić w okresie zimy jeden, dwa tary. Jeśli zdarza się częściej, oznacza to osłabienie odporności. Podobnie ma się rzecz w wypadku dorosłych. Kiedy ilość białych krwinek spada poniżej 5000 na mm³, odporność jest obniżona.

HSV 2 atakuje okolice narządów płciowych. Zwykle przyczyn choroby upatruje się w rozwiązłym życiu seksualnym, lecz moim zdaniem prawdziwa przyczyna leży gdzie indziej. Wydaje się, że wirus ten przedostaje się do organizmu ludzkiego z jakimś pasożytem w rodzaju owsika, glisty lub któregoś z faz rozwojowych tasiemca, powszechnie występujących w kurzu i brudzie.

Istnieją powody, by sądzić, że do uwolnienia wirusa dochodzi, kiedy system odpornościowy w sposób naturalny usiłuje zwalczyć tasiemca, jakim człowiek zaraża się od psa. Jest to przypuszczalnie ten sam rodzaj tasiemca, który uwalnia adenowirusy (wirusy wywołujące przeziębienie) i dlatego dzieci tak często nabawiają się "zimna" w czasie przeziębienia lub krótko po nim (przeczytaj rozdział *Leczenie przeziębienia*, s. 283). Niemniej choroba nie rozwinęła by się, gdyby nie osłabione zdolności obronne organizmu.

Wirus lokuje się w zwojach nerwowych (gangliach) i z tego miejsca może zaatakować już po pierwotnym zakażeniu. Bez wątpienia, zdrowy organizm jest w stanie uporać się z intruzem stosunkowo szybko, ale nie organizm pełen aflatoksyn i pleśni blokujących białe komórki krwi.

Do uaktywnienia, a co za tym idzie rozmnożenia wirusa, dojść może na skutek zadziałania czynników wywołujących reakcje ze strony ośrodków nerwowych. Można tu wymienić gwałtowne ochłodzenie lub ogrzanie organizmu oraz przeróżne otarcia naskórka. A zatem nigdy nie pij wody z kostkami lodu, nie jedz gorącej zupy metalową łyżką i nie wyskubuj włosów szczypcykami.

Program zapobiegawczy zacząć należy od poprawienia stanu skóry, co wiąże się z usunięciem z niej wszelkich substancji toksycznych. W przypadku kosmetyków stosować można tylko ich alternatywne zamienniki omówione w książce. Podobnie postąpić należy z żywnością, nawet tą określaną jako zdrowa, albowiem nie jest ona I dużo lepsza od zwykłej. Do prania natomiast stosujemy boraks - w ten sposób można

uniknąć styczności z detergentami. Dzięki powyższym działaniom nie tylko skóra, ale i cały organizm wolny będzie od chromu, niklu, tytanu, cyrkonu oraz aluminium. Do prania używaj tylko boraksu i sody.

Jak tylko poczujesz owe ostrzegawcze swędzenie czy podrażnienie spowodowane opryszczką, użyj zappera lub generatora częstotliwości na 293 i 345 kHz (HSV 1) 1 lub 360 i 355 kHz (HSV 2). Natych-

miast przyjmij kapsułkę z pieprzem cayenne oraz 8 tabletek lizyny (po 500 mg). Cayenne spowalnia wędrówkę wirusa wzdłuż nerwu. Do wystąpienia objawów dochodzi, gdy czynniki wyzwalające chorobę działają w momencie osłabionej odporności. Osłabienie odporności następuje często z powodu konsumpcji skażonego pleśnią pożywienia. Oczywiście rtęć w amalgamatowych plombach sprawia, że odporność jest chronicznie obniżona. Wiele osób zauważyło, iż po wymianie amalgamatów przestało miewać ataki opryszczki HSV 1. Napady opryszczki HSV 2 osłabną, gdy nie będziesz już używać ciasnej bielizny syntetycznej.

Kiedy zaatakuje cię opryszczka, zetrzyj wacikiem płyn z jednego pęcherzyka i przygotuj próbkę. Po ataku wirus ukrywa się w komórkach nerwowych, dlatego nie znajdziesz go w białych krwinkach. Zapper nie osiąga wirusów schowanych w komórkach, jednak wielokrotne przeprowadzanie zappingu rozpoczęte natychmiast po pojawieniu się pierwszych objawów daje gwarancję ich całkowitej eliminacji. Najwyraźniej nie zdążyły się jeszcze rozmnożyć, więc ich liczba będzie stopniowo maleć.

Nawet jeśli udało ci się unikać opryszczki przez długi okres, pozostań ostrożny. Staraj się nie jeść pożywienia, które ją wyzwała, w tym fistaszków i czekolady, przeprowadzaj też zapping. Unikaj zimnego wiatru i chroń twarz przed słońcem. Nie spożywaj ciężkostrawnych ani kwaśnych produktów, takich jak prażona kukurydza, orzechy, tosty, herbatniki, cukierki czy owoce cytrusowe. Mimo iż możesz zatrzymać rozwój wirusa na samym początku przez zapping, wyleczenie zmian zajmuje sporo czasu. Utrzymuj gładkość skóry stosując skrobię kukurydzianą lub alginian sodu według przepisu (patrz *Receptury*).

Mieszanka lizynowa również może pomóc. Rozgnieć lizynę dużą drewnianą łyżką, dodaj szczyptę sproszkowanej witaminy C oraz szczyptę tlenku cynku. Zachowaj część tej mieszanki na później. Zmocz małą porcję kilkoma kroplami wody, tak aby powstała pasta. Nakładaj na miejsca dotknięte zmianami.

- U Bazezew Hailey, lat 38, po stosowaniu antybiotyków wystąpiła opryszczka w okolicy narządów płciowych. Pacjentka rozpoczęła leczenie lizyną (500 mg, 8 razy dziennie) i kapsułkami *cayenne* (po jednej do każdego posiłku). Miała jednak zamiar wykupić receptę lekarza na Zovirax™. Następnego dnia, nim jeszcze zdążyła ją zrealizować zmiany na skórze przestały się rozwijać i chora mogła ograniczyć stosowanie leków. W jej skórze stwierdzono obecność rtęci, strontu i aluminium. Poziom białych krwinek był niski, co wskazywało na obniżoną odporność. Stosunek granulocytów do limfocytów był ruski - dowód przewlekłego zakażenia wirusowego. Szpik kostny pacjentki zawierał ołów i radon. Przestała używać pasty do zębów (stront), soli, dezodorantów, detergentów (aluminium). Pozbyła się metali z zębów i rozwiązała problem z radonem, otwierając kraty wentylacyjne. Źródła ołowiu nigdy nie odnaleziono, lecz po przeprowadzce do nowego domu problem się skończył. Opryszczka (HSV 2) ustała. Minął rok, a ona nadal nie otworzyła butelki z Zoviraxem.

Zmęczenie

Zmęczenie, niezależnie od nasilenia, zawsze wiąże się z zaburzeniami w gospodarce cukrem. Im silniejsze zaburzenia, tym gorsze samopoczucie. Trzy narządy odpowiadają za regulację poziomu cukru: nadnercza, wątroba i aparat wyspowy trzustki. W przypadku skrajnego przemęczenia wszystkie one zakażone są pasożytami, a jednocześnie organizm pada ofiarą szalejącego wręcz wirusa EBV, czego nie wykażą żadne testy laboratoryjne. Wirus emituje fale o długości 380 kHz i odnajdziesz go za pomocą generatora częstotliwości i synchronometru. Od zlikwidowania samego wirusa ważniejsze jest pozbycie się większych pasożytów. Gdy to się uda, wirus zniknie sam.

Zadaniem wątroby jest dostarczenie cukru z zapasów, kiedy wymaga tego sytuacja. W przypadku obecności przywry dochodzi do zanieczyszczenia wątroby przez toksyny oraz bakterie i wirusy (przywry są ich nosicielami), które następnie przenikają do układu krwionośnego. To zaskakujące, że wątroba w ogóle może w takim stanie funkcjonować. W przypadkach chronicznego zmęczenia najczęściej spotkać można przywry owiec.

Nadnercza, których zewnętrzna warstwa nosi nazwę kory, regulują poziom cukru w bardziej złożony sposób, oddziałując przy tym na trzustkę - kolejny narząd mający duży wpływ na poziom energii. W przypadkach przemęczenia zarówno w nadnerczach jak i w trzustce gromadzą się duże ilości toksyn, co w znacznym stopniu upośledza ich funkcjonowanie.

Główny ośrodek regulacji gospodarki cukrem mieści się w trzustce, a konkretnie w wysepkach Lan-

gerhansa, które zajmują się wydzielaniem insuliny. Zawsze kiedy nagromadzi się tam większa ilość metanolu, zagnieżdżają się w nich przywry. Metanol jest zanieczyszczeniem powszechnie występującym w żywności, a nawet w sztucznych słodzikach, jakże chętnie rekomendowanych jako zdrowy zamiennik cukru dla osób z chorobą trzustką. Spotkać go możemy również w wodzie butelkowanej, sokach owocowych, zupach w proszku i zdrowej żywności. Prawdopodobnie dzieje się tak, ponieważ alkohol ten używany jest do mycia urządzeń stosowanych w procesie produkcji. Jedynym napojem bezpiecznym, a to i tak pod warunkiem, że wyjałowimy go przed spożyciem, jest mleko. Do przyrządzania innych użyj receptur zamieszczonych w książce.

Pierwszym etapem leczenia zespołu chronicznego zmęczenia jest pozbycie się przywr i innych "gości" zamieszkujących w trzustce, wątrobie, nadnerczach oraz tarczycy. W tym celu należy zastosować zapper, a przez kilka następných dni spożywać mleko lub maślanke, aby dostarczyć organizmowi kwasu mlekowego, którym odżywią się i wzmocnią "dobre" bakterie.

Drugim etapem będzie usunięcie metalu z jamy ustnej, zwłaszcza złota, ponieważ szczególnie chętnie wnika ono do trzustki. Zastosuj wskazówki zamieszczone w rozdziale *Proste zmiany w stylu życia*.

Kilka tygodni po rozpoczęciu zabiegów leczniczych wątroby, nadnerczy i trzustki możesz odczuć przyływ energii. Pomóż wrócić tym organom do pełni sił i unikaj pożywienia zawierającego pleśń (patrz s. 297). Najpotężniejszym zabiegiem leczniczym jest oczyszczanie wątroby, dzięki któremu wyeliminujesz takie wirusy jak EBV czy cytomegalowirusy. Jednakże należy zachować cierpliwość i kontynuować terapię do momentu wydalenia około 2000 kamieni. Aby pomóc wątrobie (i nadnerczom) dostarczać trzeba **witaminę C** (co najmniej 3g dziennie), zaś witamina B₁₂ i B₆ potrzebna będzie nadnerczom i nerkom. Zażywaj również chrom (wskaźnik tolerancji glukozy) w dawce 400 pg trzy razy na dzień (patrz *Źródła*). Wszystkie wymienione tu leki wspomagające zażywać należy przez trzy tygodnie, po czym zmniejszyć dawkę o połowę i w kolejnych dniach stosować naprzemiennie tylko jeden z nich, tak aby ograniczyć możliwości wchłonięcia ewentualnych zanieczyszczeń.

Chociaż twoja energia może wrócić do stanu normalnego w przeciągu trzech tygodni, ryzyko nawrotu objawów przemęczenia pozostaje wyższe aniżeli u przeciętnej zdrowej osoby. Jakikolwiek kontakt ze źródłem zarażenia spowoduje ponowne wniknięcie i zagnieżdżenie się pasożytów, a bakterie, solwenty i inne substancje toksyczne podążą znów w stronę osłabionych narządów: trzustki, wątroby i nadnerczy. Powrót do zdrowia może trwać dwa lata, jednak warto chyba poświęcić ten czas, aby znów być pięknym, młodym i twórczym. W momencie, kiedy poczujesz powracające siły, lecz nie będziesz jeszcze zdolny do podjęcia pracy, dobrym pomysłem może być jakaś forma samokształcenia. Gdy odzyskasz pełnię sił, możesz mieć skłonność do przepracowywania się - nawet podczas domowych porządków czy pracy w ogrodzie.

h Lepiej dziś zachować umiar, niż jutro znaleźć się w łóżku.

Każdy, kto doświadczył zespołu chronicznego zmęczenia albo nawracającego zarażenia wirusem EBV, wie, jaka to gorzka lekcja.

June Timony lat 38. Półtora roku wcześniej lekarz rodzinny rozpoznał u niej zespół chronicznego zmęczenia, EBV oraz drożdżycę (*candida*). Poziom estrogenu był wysoki (165 pg/ml) do tego dochodziły problemy z tarczycą. Pacjentka miewała okresy depresji. Nasze testy wykazały duże ilości bizmutu (sztuczne zapachy) i srebra (metalowe plomby), zwłaszcza w jajnikach. Po oczyszczeniu nerek i pozbyciu się pasożytów pacjentka nie była jednak w stanie zdecydować się na kosztowne leczenie stomatologiczne.

Janice Brown, lat 21, u której, oprócz całej gamy mniejszych dolegliwości, stwierdzono EBV, zespół chronicznego zmęczenia oraz depresję. Jej skóra, nerki, piersi, mózg, jajniki i trzustka zawierały duże ilości rtęci, platyny i innych metali. Cały organizm zanieczyszczony był radonem, spalinami oraz kadmem pochodzącym z rur doprowadzających wodę. Zamiast dokonania przeróbek domu pacjentka zdecydowała się na przeprowadzkę. Wcześniej poddała się zabiegom usunięcia pasożytów i oczyszczania nerek oraz wymieniła metalowe plomby w uzębieniu. Po tych zabiegach doszło do znacznej poprawy samopoczucia. Jednak wkrótce po przeprowadzce nastąpił nawrót objawów, przez co pacjentka wątpiła w sensowność podjętych kroków. Tym razem badania wykazały obecność salmonelli w wątrobie i ponowne uformowanie się kryształów fosforanowych w nerkach, co jednak było łatwe do opanowania,

a przy okazji stanowiło ostrzeżenie, do czego może doprowadzić spożywanie zanieczyszczonych produktów nabiałowych.

Dee Safian, lat 36, zgłosiła się do nas z powodu chronicznego zmęczenia. Pacjentka wyjaśniła, że w przeszłości uległa zarażeniu EBV, po którym stała się nadzwyczaj nerwowa. Doradziliśmy jej odstawienie kawy oraz wszelkich jej bezkofeinowych zamienników. W tkankach odkryliśmy duże ilości arsenu (pierwiastka obecnego w pestycydach), natomiast badanie moczu wykazało liczne związki krystaliczne. Metanol nagromadzony w trzustce spowodował rozmnożenie się przywr w różnych stadiach. Po czterech miesiącach zabiegów oczyszczających stan pacjentki uległ znacznej poprawie.

Josefma Linzer, lat 32, cierpiała na depresję i zespół chronicznego zmęczenia. W tkankach wykryliśmy arsen, PCB, chromian (kosmetyki do makijażu oczu), rtęć, itr, radon i terb. Obecność metanolu była skutkiem picia napojów gazowanych. Niezbędna była wymiana metalowych plomb, choć nie dało się tego zrobić natychmiast. W trzustce występowały glisty oraz przywry, przy czym chora wykazywała silną reakcję na cukier, w związku z czym należało go wykluczyć z codziennej diety. W organizmie obecne były również węgorki oraz włosienie. Po zniszczeniu pasożytów generatorem częstotliwości przystąpiliśmy do oczyszczania nerek przy pomocy ziół. Po sześciu miesiącach pacjentka czuła się dużo lepiej, choć nie udało się do końca usunąć rtęci.

Brigette Dawn, lat 21, miała zespół chronicznego zmęczenia z wirusem *Epsteina-Barra* oraz inne problemy zdrowotne. Wysprzątała swój dom i oczyściła nerki, pozbyła się pasożytów oraz przeszła dwa oczyszczania wątroby. Niestety zmęczenie powracało po dwóch dniach. W tym samym czasie rozwiązał się jednak problem z bezpłodnością (zaszła w ciążę), co zachęciło ją do kontynuowania walki ze zmęčeniami już po urodzeniu dziecka.

Hector Gracia, lat 14, dostawał co trzy tygodnie zastrzyki z globuliną gamma na zespół chronicznego zmęczenia. W trzustce miał przywry trzustkowe, owcze i ludzkie przywry w wątrobie, oraz przywry jelitowe w jelicie. W jego ciele nagromadził się benzen, propanol i czterochlorek węgla, jak również aflatoksyny z musli, które jadł na śniadanie. Miał również *Candida* i odrę w białych krwinkach. Pacjent zlikwidował pasożyty generatorem częstotliwości oraz przestał stosować produkty zanieczyszczone rozpuszczalnikami z listy alkoholu propylowego i benzenu. Wkrótce poczuł się lepiej.

Dana Levi, lat 16, cierpiał na zespół chronicznego zmęczenia i zawroty głowy. Nie chodził do szkoły. W trzustce miał przywrę trzustkową, a w wątrobie przywry owcze, ludzkie i jelitowe! W jego układzie immunologicznym wykryto benzen i alkohol propylowy. Jak tylko pasożyty zostały zlikwidowane generatorem częstotliwości i Dana zmienił wiele z produktów, których używał, poczuł się lepiej, ale nie na długo. Przy następnej wizycie testy wykazały nagromadzenie wanadu (z palenia świec w sypialni). Gdy przestał ich używać, znów poczuł się lepiej, lecz i tym razem objawy powróciły. Pacjent miał podniesiony poziom alkoholu propylowego oraz aflatoksyny. Chwilowy powrót dobrego samopoczucia spowodował, że koniecznie chciał wyzdrowieć! Rozpoczął oczyszczanie wątroby i był bardziej ostrożny w ustalaniu diety.

Dennis Dillard, lat 16, z powodu zmęczenia nie radził sobie w szkole. Mimo iż lekarz określił stan jego zdrowia jako dobry, przestał zajmować się sportem i cierpiał na chroniczne problemy z zatokami. Płuca i tchawica zawierały siedem metali ciężkich: wanad, pallad, cer, bar, cynę, europ i beryl. Jego poziom cukru we krwi na czczo był niski (73 mg/DL). Poziom LDH (dehydrogenary mleczanowej) był również niski (90 u/L; powinno być 160). Organizm produkuje dehydrogenazę mleczanowi dostosowując ją do poziomu kwasu mlekowego. Gdy mięśnie nie produkują zbyt wiele kwasu mlekowego w ramach swojego normalnego metabolizmu, poziom LDH również się obniża. Czy zaczęła się u niego rozwijać choroba mięśni? Naprawiono wyciek gazu (źródło wanadu), garaż oddzielono od domu, by pozbyć się baru i berylu, lecz inne toksyczne pierwiastki pochodziły z aparatu do korekcji zgryzu. Jak tylko pacjent zdjął korektor, a w domu przestano używać proszku na pchły dla psa, poziom jego energii powrócił do normy, a zatoki przestały sprawiać problemy. Rok później chłopiec nadal był zdrowy.

Evelina Rojas, lat 12, cierpiała z powodu silnego przemęczenia, problemów z samopoczuciem i nagłych ataków gorączki. Stosując kurację przeciw pasożytniczą, pozbyła się glist i owczej motylicy wątrobowej. Niestety, szybko ponownie się nimi zaraziła, prawdopodobnie z powodu nagromadzonego w jej ciele benzenu. Mogła zanieczyścić się nim, używając jakiegoś olejku ziołowego. Nie dało się zredukować wysokiej liczby paciorkowców zapalenia płuc (przyczyna gorączek), gronkowców złocistych i noka-

dii, dopóki jej trzy zęby mleczne (z zakażonymi kanałami korzenia) nie zostały usunięte. Po wizycie u dentysty dziewczynka wyzdrowiała.

Elaine Perkins, lat 48, przysłała do mnie z powodu braku energii i nerwowości. Była zanieczyszczona arsenem - substancją, która zmienia energię w nerwicowy niepokój i wycieńczenie. Miała też w organizmie złogi antymonu (z olejku dla dzieci), aluminium, renu (lakier do włosów), benzalkonium (pasta do zębów) i radonu. W ciągu czterech miesięcy pozbyła się arsenu oraz trzech innych toksyn, co sprawiło, że poczuła się lepiej.

Neil Youngblood, lat 53, był tak zmęczony że podpierał się nawet, gdy siedział. Wyjaśnieniem tego był niski poziom tyroksyny (T4) we krwi, który wynosił 1,0 zamiast 7,5 mcg/Dl. Jama ustna pacjenta pełna była rozmaitych metali dentystycznych, które gromadziły się w tarczycy i ułatwiały zagnieżdżanie się w niej wirusów (w szczególności CMV). Chory musiał zażywać cztery grany (260 mg) wyciągu tarczycy, by czuć się w miarę normalnie. Po usunięciu metali z zębów potrzebował już tylko jednego grana (65 mg), by czuć się dobrze. To zainspirowało go, by dokładniej oczyścić resztę swojego ciała.

Scott Pennington, lat 50, stosował lekarstwo na tarczycę z powodu jej nadczynności. Wcześniej leczył się jodyną z radem. Pacjent miał larwy rzęskowe przywry jelitowej, motylicy wątrobowej, oraz przywry trzustkowej w tarczycy! Miał także dorosłe stadia ludzkiej motylicy wątrobowej. Jego tarczyca zanieczyszczona była irydem, niklem, tellurem i rtęcią (metalowe wypełnienia w zębach), oraz dekanem, etylenem i rozpuszczalnikami pentanowymi. Pił dużo zwykłej herbaty, co spowodowało nagromadzenie się w nerkach kryształków szczawianowych i obniżyło zdolność wydalania toksyn. Pasożyty zlikwidowano generatorem częstotliwości. Pacjent zmienił także dietę, aby pozbyć się solwentów. Po dwóch tygodniach czuł się lepiej, miał więcej energii i lepiej spał. Zachęciło go to do przeprowadzenia zabiegów stomatologicznych.

Choroby skóry

Torbiel łojowa (kaszak)

Nasze ciało stara się utrzymać substancje toksyczne pod kontrolą, gromadząc je w cystach. Wszystkie torbiele łojowe, jakie miałam okazję zobaczyć, były skupiskami PCB. Aby się pozbyć PCB, należy wyeliminować wszelkie jego źródła, co może zająć nawet i pół roku. Zamień wszystkie detergenty, jakich używasz do prac codziennych, na boraks lub sodę.

h Detergenty dostępne w handlu są wspaniałymi środkami czyszczącymi... lecz są toksyczne. Niezależnie od tego, czy masz cysty, czy nie, zawsze warto zrezygnować z detergentów na rzecz sody i boraksu.

Jeżeli zauważysz u siebie cystę, spróbuj zastosować okłady. Wyptukanie nawet niewielkiej ilości jej zawartości, może sprawić ci dużą ulgę. Przeczytaj parę poradników na temat robienia okładów albo samodzielnie wyszukaj trochę dziko rosnących ziół, wymieszaj je z miodem lub własnoręcznie przyrządzonym kremem. Wszystko to nałóż na chore miejsce, całość szczelnie okrywając. Wilgoć ma zdolność wyciągającą, natomiast soki zawarte w liściach wykazują inne własności lecznicze. Jeżeli zabieg ten nie przyniesie skutku, spróbuj oczyścić nerki za pomocą odpowiednich ziół.

Wysypka

Wysypka może być spowodowana wieloma czynnikami. Można do nich zaliczyć:

- HIV,
- drożdże i grzyby,
- alergie,
- choroby dziecięce (rózyczka itp.).

HIV jest najpoważniejszą z wyżej wymienionych. W celu wykluczenia tej możliwości należy wykonać test. Ponieważ często jest za wcześnie na wykrycie wirusa testami klinicznymi, posłużymy się w tym celu synchronometrem. Częstość byłam świadkiem zniknięcia wysypki w parę dni po wyeliminowaniu wiru-



Ryc. 17. Ciasne pieluszki to współczesny objaw bezduszości: w chłonną niczym gąbka skórę dziecka wtłaczają rtęć i tal

Za obniżenie odporności skóry u niemowląt odpowiedzialne są chemikalia zawarte w pieluszkach (rtęć i tal), chusteczkach do

nosa, mydle oraz detergentach.. Ciasno dopasowane, wypełnione rtęcią pieluszki to współczesna forma okrucieństwa; nigdy nie zawijaj ich zbyt mocno, a przy tym zawsze wyściełaj dodatkową warstwą płótna.

Skórę zaatakowaną wysypką lub grzybicą po myciu należy wycierać papierowym ręcznikiem (bez dodatku substancji barwiących i zapachowych), tak aby uniknąć rozniesienia infekcji po całym ciele, co dzieje się w przypadku stosowania zwykłych ręczników. Można stosować środki do pielęgnacji skóry, lecz tylko te opisywane w rozdziale Receptury. Wszystkie środki dostępne w handlu zawierają substancje toksyczne.

Wiele postaci wysypki u osób dorosłych jest następstwem alergii. Bardzo rozpowszechnione jest uczulenie na nikiel, które można zauważyć na skórze pod obrączkami i zegarkami. Metal ten jest transportowany w głąb organizmu celem eliminacji, lecz ponieważ żywią się nim rozliczne bakterie, zwłaszcza te zasiedlające drogi moczowe, nie zostaje wydalony. W ten sposób gromadzi się w nerkach, nadnerczach, pęcherzu moczowym, prostaty i skórze głowy (głównie mężczyźni, choć zjawisko to również występuje u kobiet ze skłonnością do tężenia).

Uczulenie na truskawki, perfumy, dezodoranty oraz chlorowaną wodę również może przybrać postać wysypki. Dzieje się tak, ponieważ wątroba nie potrafi uporać się z nadmiarem toksyn krążących swobodnie w organizmie. Na szczęście nie trwa to długo, w przeciwnym razie mogłoby dojść do ciężkich uszkodzeń tkanki mózgowej oraz innych tkanek. Z pomocą przychodzi skóra, wyłapując toksyny i gromadząc je w sobie, choć i stąd muszą w końcu zostać usunięte. Reakcja alergiczna jest w tym przypadku reakcją obronną, jakkolwiek nieprzyjemną.

Dlaczego dochodzi do sytuacji, w której wątroba nie potrafi spełniać swojej funkcji detoksykacyjnej? Posłużmy się eksperymentem. Wykonuj oczyszczanie wątroby tak długo, aż wypłuczesz około 1000 kamyczków z kanalików żółciowych. Spowoduje to likwidację zatorów w tych partiach, a tym samym przywróci prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Choć mechanizm fizjologiczny nie jest do końca zbadany, skutki widoczne są natychmiast. Przed wykonaniem terapii nawet przez myśl by ci nie przeszło, aby zjeść truskawkę albo orzeszek ziemny - w obawie przed reakcją; natomiast po jej zakończeniu organizm rozpoznaje, które substancje są dla niego bezpieczne i nie dochodzi do wystąpienia żadnych objawów, żadnej wysypki. Ten prosty eksperyment dowodzi, że wątroba nie potrafi odtruc pokarmów w sytuacji, gdy jej kanaliki żółciowe są zablokowane.

Każde oczyszczanie wątroby leczy inny zestaw alergii, co sugeruje, iż jest ona podzielona na części, z których każda pełni inne funkcje. Stąd wniosek, że całkowite usunięcie kamieni oznacza wyleczenie

się ze wszystkich odmian alergii. Potwierdza to doświadczenie, choć taka kompletna kuracja potrwać może nawet dwa lata.

Jednocześnie należy wystrzegać się wszystkich szkodliwych substancji i pokarmów. Równie szkodliwe jest mycie głowy w czymś o zapachu truskawkowym, jak i moczenie stóp w środku chemicznym pachnącym jabłkami. Nawet jeśli odczulisz się na ten czy inny środek serią zastrzyków bądź leków homeopatycznych, traktuj to wyłącznie jako tymczasową ulgę, a nie przyzwolenie na bezkarne przyjmowanie toksyn.

Niektóre choroby u niemowląt również wywołują wysypkę. Do postawienia diagnozy można wykorzystać określoną próbkę testową, a następnie użyć zappera, aby zlikwidować pasożyta.

Pokrzywka

Czasem zamiast wysypki pojawia się pokrzywka. Ponieważ także i tu powodem są kamienie żółciowe, należy przeprowadzić zabieg oczyszczania wątroby.

Trądzik

W najostrzejszych przypadkach tej dolegliwości dojść może do tak znacznych zmian skórnych, że ledwo widać jej zdrowe fragmenty. Jesteś w stanie przywrócić jej poprzedni wygląd w ciągu dziesięciu dni. W procesie chorobowym uczestniczą bakterie odżywiające się produktami gruczołów łojowych. Chociaż problemem tym wielokrotnie zajmowali się badacze, być może winowajca był za duży, aby go dostrzec za pomocą mikroskopu, zbyt mały do zidentyfikowania (np. jakiś antygen) bądź po prostu nieprawdopodobny. Ja niezmiennie odnajduję włosienie (*Trichinella*), jeden z czterech najpopularniejszych przedstawicieli obleńców żyjących w człowieku.

Zbadaj się na obecność *Trichinella*, używając preparatu mikroskopowego zawierającego larwy występującymi w tkankach, a następnie szukaj ich w swojej skórze. Choć powszechnie przyjmuje się, że rezydują w mięśniach, a zwłaszcza w przeponie, to jednak w przypadku trądziku jest inaczej.

Jeżeli dysponujesz generatorem częstotliwości, ustaw go na częstotliwość 404,5 kHz, po czym zmniejsz tę wartość o 5 kHz w górę i w dół w celu wyszukania wszystkich jaj i stadiów rozwojowych. Możesz także użyć zappera.

Łuszczycyca i egzema

Przyczyną obu tych dolegliwości są nicienie z rodziny *Ascarididae*. Wytwarzane przez nie substancje chemiczne są wysoce uczulające i być może to właśnie one wpływają na stan skóry. Ponieważ zwierzęta zakażają się nimi bez przerwy, w rodzinach, gdzie zwierzęta trzymane są w domu, choroba ta przybiera postać chroniczną. W leczeniu stosujemy zapper.

- Bemadette McNutt, lat 34, cierpiała na trądzik pokrywający plecy, twarz i klatkę piersiową. Od młodości leczyła się promieniami ultrafioletowymi, Retinem A i antybiotykami, a w międzyczasie przeszła dodatkowo półpasiec i grzybicę. Jej skóra zawierała stront, natomiast w nerkach znaleźliśmy złogi kadmu, srebra i berylu, co uniemożliwiało ich prawidłowe działanie oczyszczające. Z pasożytów występował tylko jeden, ale za to w dużych ilościach - włosień kręty. Oprócz niej zakażone były również jej dzieci oraz kot. Zastosowanie ziół przeciw pasożytom przez kilka miesięcy nie przynosiło żadnych efektów. Przełom nastąpił dopiero w chwili, kiedy najmłodsze z dzieci przestało nosić pieluchy.

- Royce Hamilton, lat 17, miał trądzik pokrywający twarz tak gęsto, że trudno było znaleźć zdrowe miejsce większe od monety jednogroszowej. Stan taki utrzymywał się od roku. Badanie moczu wykazało obecność kamieni oraz śladowe ilości białka, jednocześnie w całym ciele występowały włosienie. Efektem było nieustanne uczucie zmęczenia. Kurację rozpoczęliśmy od oczyszczania nerek, jako przygotowanie do późniejszego zabiegu usunięcia pasożytów. Wystarczył kontakt ze środkami higieny, aby doprowadzić do nagromadzenia się w trzustce i nerkach dużych ilości cyrkonu oraz tytanu. Usuwanie włosieni trwało cztery miesiące, pomimo że w domu nie było ani małych dzieci, ani zwierząt. W rezultacie twarz zaczęła się oczyszczać, choć po kolejnych trzech miesiącach nastąpił nawrót. Kolejna kuracja

spowodowała, że twarz chłopca w końcu przybrała piękny, młodzieńczy wygląd.

- Evan Knight, lat 36, od 9. roku życia cierpiał na łuszczycę okolic łokci i kolan, lecz obecnie schorzenie rozprzestrzeniło się na palce i skórę głowy. Problemem bywały także częste zapalenia oskrzeli oraz obrzęki powiek. Chociaż opisane objawy są typowe w przypadku glist, podczas pierwszej wizyty odkryliśmy w skórze włosienie, przywry oraz Echinostomum. Przystąpiliśmy do programu przeciw pasożytniczego, który po trzech tygodniach przyniósł duże efekty. Jednocześnie pacjent zastąpił dotychczasowe napoje mlekiem, aby podnieść odporność, a także przeprowadził pozostałe niezbędne zabiegi, co spowodowało usunięcie z organizmu złogów arsenu, formaldehydu i tulu.

- Gary Chastain, lat 41, miał zaczerwieniony nos, z wykwitami po obu stronach, w związku z czym stosował sulfonamidy oraz Emycin. Testy wykazały pasożyta z rodzaju Leishmania tropica. Na miejscu zastosowaliśmy generator częstotliwości, co dało natychmiastową poprawę. Jednak po czterech tygodniach sytuacja wróciła do stanu początkowego. Tym razem wykryliśmy złogi czterech rozpuszczalników: benzenu, trójchloroetanu (TCE), TC etylenu i heksanodionu. Czynniki te uniemożliwiały osiągnięcie trwałej poprawy, albowiem w krótkim czasie wywoływały ponowne zakażenie. Jednocześnie niezbędna była wymiana plomb, które powodowały odkładanie się w tkankach różnych metali, takich jak tytan, platyna i srebro.

- Floyd Oldham, lat 50. Nos chorego pokrywały liczne krosty, a twarz była zaczerwieniona. Stwierdziliśmy obluźnienie wnętrzości, przy czym pacjent często odczuwał potrzebę oddania moczu. W organizmie odkryliśmy dwa rodzaje wiciowców: Leishmania tropica i Leishmania brasiliensis. Pięć tygodni po ich zniszczeniu za pomocą generatora i ziołowej kuracji oczyszczania nerek krosty zniknęły, jednak zaczerwienienie twarzy pozostało, pomimo zlikwidowania pasożytów. Okazało się, że przyczyną tym razem jest kobalt.

Kobalt jest znanym czynnikiem wpływającym na powstawanie raka skóry i chorób serca. Odkrycia tego dokonano kilkadziesiąt lat temu, kiedy w jednym z miast Anglii doszło do niepokojącego wzrostu liczby osób z dolegliwościami serca. Śledztwo doprowadziło do jednego z lokalnych pubów (do którego uprzednio uczęszczali wszyscy chorzy), gdzie okazało się, że kobaltu dodawano do piwa, aby zwiększyć ilość piany! Od tego momentu środka tego nie można używać jako dodatku do produktów żywnościowych. Jednakże nie zabroniono jego stosowania w ogóle, i w krótkim czasie powrócił pod postacią kostek zapachowych do toalety (o kolorze niebieskim), płynów do mycia szyb (również o kolorze niebieskim), płynów do mycia naczyń, a nawet środków do płukania jamy ustnej. Jeśli zatem zauważysz jakiś produkt o niebieskim zabarwieniu, trzymaj się od niego z daleka. Kobalt odkłada się w sercu i skórze; osoby z rakiem skóry wykazują jego stężenie w dużych ilościach.

- Grethe Driscoll, w średnim wieku, nakładała ogromne ilości makijażu w celu ukrycia blizn po operacjach plastycznych. Kiedy doszło do zaostrzenia objawów, a miało to miejsce w podróży, z dala od domu, przeżyła to niczym katastrofę. Próbowwała wszystkich środków, jakie wpadły jej w ręce, lecz zioła przeciw pasożytnicze zastosowała dopiero po powrocie kilka tygodni później. Siedmiodniowa kuracja, w tym pięciokrotne zastosowanie wysokich dawek, przywróciło jej cerze doskonały wygląd.

- CroBon Thornton, lat 15, cierpiał na szczególnie dokuczliwą postać trądziku oraz powtarzające się ataki migreny. Testy wykryły glisty (Ascaris), tęgoryjca dwunastnicy oraz węgorki. W związku z tym pacjent musiał zaprzestać spożywania wszelkich kupowanych napojów zatrujących organizm rozpuszczalnikami oraz przeprowadzić kurację przeciw pasożytniczą przy pomocy zappera i ziół. I choć spowodowało to znaczącą poprawę, miesiąc później w dalszym ciągu znajdowaliśmy węgorki. Osiągnięte rezultaty wystarczyły w zupełności, aby w chorym wzbudzić postanowienie kontynuowania terapii i, w rezultacie, całkowitego oczyszczenia skóry.

Brodawki

Czy to możliwe, iż nabawiliśmy się brodawek w dzieciństwie podczas zabaw z żabami? Przecież już się nimi nie bawimy, a brodawki ciągle są. Zastanawiamy się, skąd się mogą brać. Kiedy poznasz metody pozbycia się ich, prawdopodobnie poznasz ich pochodzenie. Nie wszystkie brodawki są takie same, w praktyce każda bywa inna. W ich skład wchodzi 5-6 różnych wirusów, a nie tylko jeden, jak kiedyś uważano.

Pobierz fragment brodawki i umieść w buteleczce. Dodaj następnie kilka tyżeczek odfiltrowanej wody oraz 1/4 tyżeczki spirytusu. Tak spreparowaną całość oznacz na przykład jako "palec środkowy - lewa ręka". Próbkę ta posłuży ci do znalezienia brodawek tego samego typu zlokalizowanych w innych częściach ciała. Jest to stosunkowo łatwe w przypadku skóry, jednak należy także elektronicznie przebadąć wątrobę, śledzionę, mięśnie, żołądek, serce i trzustkę. Zauważ, że zwłaszcza ta ostatnia jest ulubionym miejscem osiedlania się wirusów. Nie wiadomo, czy żyją one w wysepkach Langerhansa, czy też w pozostałej części trzustki.

W przypadku braku zappera będziemy musieli posłużyć się generatorem częstotliwości, przeszukując pasmo w zakresie 290-400 kHz. Gdy wykryjesz rezonans, ustaw napięcie na IOV i poddaj się jego działaniu przez trzy minuty. Zastanawiasz się teraz, czy brodawki odpadną? Po paru dniach niektóre z nich zaczną się kurczyć, po tygodniu jedna czy dwie odpadną całkowicie, lecz pozostałe zostaną nie tknięte. Trzeba je ponownie zidentyfikować. Zauważ, że ich zniknięcie z wątroby bądź trzustki nie oznacza automatycznie pozbycia się ich z powierzchni skóry. Być może nie są one tak niewinnymi tworam, za jakie je uważamy. Ich obecność może być wynikiem przedostania się do organizmu jakiejś bakterii, np. salmonelli, albo pasożytów w rodzaju owsika lub tasiemca. Użycie zappera nie jest skuteczne w stu procentach. Dopiero wielokrotne powtórzenie zabiegu pozwala doprowadzić w pierwszej kolejności do zmniejszenia się brodawek, a później do ich całkowitej likwidacji.

- Guy Laird, lat 11, miał brodawki nie tylko na palcach, ale i na ustach. Do jego obowiązków należało karmienie trzech psów. Był zarażony glistą. Miał też w wątrobie cysty dwóch rodzajów tasiemca - *Taenia pisiformis* i *Taenia solium* (tasiemiec uzbrojony), które uwalniały do organizmu wirusy. Przez sześć tygodni leczył się ziołami Rascal (było to zanim wynaleziono zapper). Możliwe, że to nagromadzenie benzenu umożliwiło tak wielu pasożytom (i ich wirusom) przetrwanie i rozmnażanie się w ciele chłopca. Pacjent przestał używać pasty do zębów, wytepił glisty (408 kHz), niektóre przywry (434-421 kHz) i poprawił dietę. Odpadły wszystkie brodawki z wyjątkiem jednej (bez krwawienia). Chłopcu przydzielono inne prace domowe, tak aby ograniczyć kontakt ze zwierzętami i ich pasożytami.

- Georgiana Mills, nauczycielka muzyki w średnim wieku, zgłosiła się z powodu około 30 brodawek na obu dłoniach. Kilka miesięcy później zdiagnozowano u niej raka kości. Pacjentka zastanawiała się, czy istnieje powiązanie między tymi dwiema sprawami. Za pomocą generatora częstotliwości pozbyła się bakterii i wirusów i wyleczyła raka. Prawie wszystkie brodawki znikły; jednak jej zwierzęta domowe przenosiły nowe pasożyty, zwłaszcza Monieję - stadium tasiemca. Przy każdym zarażeniu Monieją (około raz w miesiącu) pojawiały się nowe brodawki. Nigdy nie była w stanie całkowicie się ich pozbyć.

Na początku stwierdziłam, że w brodawkach występuje od trzech do sześciu rodzajów wirusów, które potrafią przemieszczać się po całym ciele. Jakże satysfakcjonująca byłaby możliwość pozbycia się ich raz na zawsze. Niestety, pomimo usunięcia większości, część nadal pozostaje. Albo bardziej precyzyjnie: znika, ale tylko po to, by po jakimś czasie dać znać o sobie ponownie. Czy może to nas doprowadzić do prawdziwego źródła? Czy mogą nim być różne stadia rozwojowe tasiemca?

Stadia rozwojowe tasiemca

Tasiemce, dla których licznych postaci organizm ludzki stanowi schronienie, prowadzą bardzo skomplikowane życie; podobnie jak insekty z ich stadiami gąsienicy, larwy, poczwarki i na końcu osobnika dorosłego. Ich jaja przedostają się do gleby razem z odchodami zwierząt, skąd wędrują dalej, połykane przez kolejne zwierzęta albo ludzi zlizujących brud prosto ze swoich rąk.

Już tysiące lat temu społeczność żydowska odkryła, jak ważne jest mycie rąk przed jedzeniem. A jednak wielu z nas ignoruje tak oczywisty fakt. I dlatego spożywamy cały ten brud wraz z jajami tasiemca. Najbardziej rozpowszechnionymi są tasiemce zamieszkujące przewód pokarmowy psów oraz kotów, choć spotyka się również ich przedstawicieli, które paso-

żyją w organizmach owiec, krów, świń czy nawet mew.

Nie ma w zasadzie takiego drapieżnika, który nie posiadałby typowego dla swego gatunku tasiemca. Nieważne, w sąsiedztwie jakiego zwierzęcia przebywasz, istotne jest to, że prawdopodobnie połknąłeś coś z jego nieczystości, a wraz z nimi porcję jaj tasiemca. Z jaj tych wykluwają się następnie larwy, które się wgrzyżają się w najbliższej usytuowany organ, zupełnie nie bacząc, że to twój żołądek, śledziona, bądź też mięsień. Po prostu larwa musi przetrwać tak długo, aż jakieś zwierze cię zje. W odległych czasach był to wilk albo tygrys.

Larwa ma długość około 6 mm i otoczona jest pęcherzykiem z płynem, niczym małe balonik wypełniony wodą. Po bliższym przyjrzeniu się pęcherzykowi, zwanemu węgrem, dostrzeżemy wpukloną do wewnątrz główkę (skoleks), zaopatrzoną w haczyki i przyssawki.

Kiedy zęby tygrysa zaciskają się, pęcherzyk pęka i główka wydobywa się na wierzch gotowa do działania. Tym razem jednak jest już ona wewnątrz nowego żywiciela! Szybko wgrzyza się w ściankę jelita i rośnie tak długo, aż przekształci się w postać dorosłą. W opisaną tutaj sytuacji tygrys był żywicielem końcowym, człowiek natomiast - pośrednim. Dlaczego dorosły tasiemiec wybrał sobie na dom tygrysa a nie człowieka, nie wiadomo.

W każdym razie nie ma chyba lepszego sposobu na przedostanie się do organizmu mięsożercy, aniżeli poprzez jego ofiarę.

Stosując preparat mikroskopowy z wągrami możemy spróbować poszukać larw tasiemca we własnych narządach. Sprawdzić należy: mięśnie, wątrobę, żołądek, trzustkę, śledzionę, jelita a nawet mózg. Natomiast nigdy nie znajdziesz nawet śladu tych pasożytów w leukocytach. Moje wyjaśnienie tego fenomenu jest takie: tasiemce nie pozostawiają po sobie śladów bytności, a zatem nie zmuszają białych krwinek do działania. Z chwilą przedostania się do organizmu oddzielone zostają od otoczenia szczelną ścianką i dlatego leukocyty nawet nie wiedzą o ich istnieniu. Zresztą wydaje się, że nawet gdyby wiedziały, larwy okazałyby się za duże, aby małe krwinki mogły sobie z nimi poradzić. Z drugiej strony gdyby jednak doszło do wyklucia, wtedy prawdopodobnie uległyby zniszczeniu. Tak czy inaczej, już od niemowlęctwa gromadzimy w sobie różne formy tasiemca i, osiągnąwszy wiek średni, nosimy je w różnych częściach ciała w całkiem sporej ilości.

Z upływem czasu niektóre giną, ponieważ to nie człowiek jest ich właściwym nosicielem, lecz na przykład królik albo mysz. Ponieważ zwierzęta te żyją dość krótko, możliwe, że wspomniane formy wągrów również. Kiedy umierają, białe krwinki usuwają je i w tym momencie możemy je zaobserwować we krwi. Ta naturalna metoda pozbywania się wągrów trwać może kilka tygodni, w czasie których chorujemy, gdyż jednocześnie dochodzi do uwolnienia całego mnóstwa bakterii, które pojawiają się w różnych narządach.

Nie bądź zaskoczony, jeżeli przeprowadzając testy w trakcie choroby wykryjesz w leukocytach pojedyncze egzemplarze tasiemca. Wspomóż swój organizm używając zappera. Generator może nie być zbyt skuteczny, albowiem niektóre formy tasiemca mają wiele główek, przy czym każda może mieć kilka kolejnych, a te - posiadać różne częstotliwości rezonansowe. Pamiętaj również, że zniszczenie tasiemców spowoduje gwałtowne uwolnienie bakterii oraz wirusów, dlatego dwukrotnie powtórz zabieg w dwudziestominutowych odstępach.

Jeśli nie podejmiesz żadnych działań, twój organizm będzie się męczyć tak długo, aż pasożyty wymrą w sposób naturalny, co jednocześnie oznacza wyzbycie się towarzyszących dolegliwości. W zasadzie rzadko trwa to dłużej niż trzy tygodnie nawet bez pomocy zappera.

Obserwacja tego wszystkiego stanowi okazję wglądu w działanie niezwykłych sił, określanych mianem zdolności odpornościowej ustroju.



Ryc. 30. Niektóre odmiany (typy) larw mają wiele głów.



Ryc. 31. Wyodrębniona larwa.

W tym miejscu pojawia się kilka pytań: co rozpoczyna proces umierania tasiemca? Czy to możliwe, że organizm walczył tak długo, aż mu się powiodło? Czy powodem śmierci wągra stało się osiągnięcie przez pasożyta przewidzianej dla niego długości życia? A może to jego własne bakterie zwróciły się przeciwko niemu i go uśmierciły? Może wchłonął coś, co go zabiło?

Zażywając mieszankę ziół Rascal, możesz w krótkim czasie odkryć we krwi umierające albo już martwe formy tasiemca. Dowodzi to wysokiej skuteczności leku, choć nie należy on do działających szybko.

Ponieważ wszyscy mamy kontakt z przeróżnymi nieczystościami, prędzej czy później zakażemy się tasiemcami. Czy wyrządzają nam one szkodę? Wydaje się, iż często wiodą bardzo spokojny żywot, podobnie jak myszy lub mrówki próbujące mieszkać z nami pod jednym dachem. Jednak w chwili, kiedy dochodzi do ich zniszczenia, widzimy, jak wielkie ilości bakterii im towarzyszą.

Tak więc każda próba walki ma sens. Każdy z nas prawdopodobnie ma w sobie różne formy tasiemca, z których ja byłam w stanie zidentyfikować jedynie niewielką część, a to za sprawą braku preparatów mikroskopowych. Jednak, na początek spróbuj tylko je znaleźć, przeszukując odpowiednie częstotliwości (zakres od 410 do 510 kHz). Możesz wykonać próby u swoich zwierząt domowych. Jeśli zaś zdecydujesz się je zlikwidować, użyj zappera, nie generatora.

Możesz poczuć lekki zawód nie zauważając większych zmian w samopoczuciu. No cóż, tasiemiec, tak samo jak brodawka, nie powoduje bezpośrednich dolegliwości. Pamiętaj jednak, że dolegliwości może spowodować wirus przenoszony przez tasiemca.

Grypa

Wirusem wywołującym grypę jest Influenza. Bardzo łatwo przenosi się on z osoby na osobę i w czasie krótszym niż rok mógłby opanować całą planetę. Przykładami wirusów grypy są odmiany A, B, C i świńska. Pojawia się pytanie czy przynależy on do nas jako ludzi, czy też do większego pasożyta, którego "hodujemy".

Tak naprawdę wiele przypadków tak zwanej "grypy" powodują bakterie z rodziny salmonella albo Shigella. Jeśli ktoś z rodziny właśnie "łapie" grypę, przetestuj jego ślinę na obecność produktów mlecznych, wskazujących na salmonelle i Shigelle. Przeprowadź też test na wirusy A, B i C. Dziecięce "grypy", szczególnie te z gorączką, mają swoje źródło w salmonelli. Nawet po zappingu potrzeba godziny na ustąpienie objawów wraz z gorączką.

Idź prosto do lodówki i wyrzuć wszystkie produkty mleczne: mleko, serniki, śmietanę, masło, jogurt, sery, delikatesy i wszelkie resztki. Możesz najpierw zidentyfikować źródło pochodzenia bakterii w domu, aby zachować nie zakażoną żywność. Wykorzystaj chorą osobę jako obiekt badań, poszukując śladów żywności w białych krwinkach (lub szukaj śladów skażonej żywności w próbkach śliny). Jeśli grypa "krąży" w sąsiedztwie, możesz poinformować sąsiadów o wynikach swoich badań nad zanieczyszczonymi produktami żywnościowymi. Mogli przecież zakupić te produkty! Oczywiście, kilka osób w okolicy będzie spożywać nabiał ze skażonej dostawy, a tym samym staną się źródłem choroby.

Dlaczego jednak niektórym ludziom zakażone jedzenie nie szkodzi? Możliwe, że salmonella nie mnoży się zbyt szybko w ich organizmach, albo mają silny żołądek, zdolny opanować infekcję. Może szybko wydalają salmonellę lub też nie poddawali się zbyt częstej kuracji antybiotykowej. Tego nie wiemy. Po serii ataków salmonelli i Shigelli organizm nie pozbywa się ich całkowicie - część pozostaje w ukryciu. Przy kolejnym ataku nawet niewielkiej ilości bakterii powstają bardziej żywotne hybrydy. Nazywa się to wirulencją lub zjadliwością, która powoduje ostrzejsze symptomy zakażenia: biegunkę, wymioty i objawy ogólne. Jeśli istnieje podejrzenie nietolerancji na laktozę, należy zwrócić szczególną uwagę na salmonelle i Shigelle.

Jeżeli powodem grypy jest wirus, należy go zlikwidować zapperem. Niektórzy domownicy mogą preferować homeopatyczne leki w postaci OscilloccinumTM czy FlusolutionTM, inni

wolą zioła. Środki te działają prawdopodobnie na zasadzie usuwania wirusów z kanałów komórkowych, tak że białe krwinki mogą je łatwiej pochłoniąć.

Jednak w przypadku grypy pochodzenia bakteryjnego trudniej stosować zapping. Pamiętajmy, że prąd zappera nie wnika w głąb zawartości jelita, gdzie właśnie rezyduje salmonella! Poza zappingiem trzeba przeprowadzić program jelitowy.

Płyn Lugola (patrz Receptury) szybko likwiduje salmonellę. Stosujemy 5 kropli (z dozownika kropli do oczu) na pół szklanki wody, cztery razy dziennie. Jeśli nie dopuścimy do dalszej inwazji salmonelli, powinniśmy wygrać batalię w ciągu dnia lub dwóch. W przypadku gorączki również stosujemy płyn Lugola.

Gorączka

Gorączka jest reakcją obronną organizmu pomagającą zwalczyć inwazję, ale tylko do pewnej granicy. Nie należy stosować środków zbijających temperaturę, chyba że przekracza ona 39°C, wtedy można ją trochę obniżyć.

Większość stanów gorączkowych, zwłaszcza tych niewiadomego pochodzenia, "zawdzięczamy" salmonelli i Shigelli. Organizm może być wystarczająco młody i silny, aby je unicestwić, lecz nie na tyle, żeby zlikwidować ciągłe dostawy tych bakterii wraz z nabiałem spożywanym na co dzień. Natychmiast przestań jadać sałatki w restauracjach. Nie jedz potraw przyrządzanych przez innych, chyba że są sterylizowane. Nie spożywaj produktów mlecznych, dopóki nie zostaną przegotowane.

- Sam Ellis, lat 7, przeszedł dwa dwutygodniowe epizody z ostrymi dolegliwościami brzuszными. Stał się nadwrażliwy na nabiał, często kastał i miał zapchany nos (tutaj obraz jest dość jasny: nabiał sprowadzał salmonellę, Skigellę i inne bakterie, które rozwijały się w jelitach, powodując ból; ale dlaczego tylko u Sama, a nie jego braci?). Chłopiec miał złogi benzenu pochodzące z mydła toaletowego, które zawierało olejek ziołowy. Był też zarażony tęgoryjcem dwunastnicy, przywrą jelitową i króliczą, prawdopodobnie z powodu obniżonej przez benzen odporności. Matka Sama zaczęła gotować mleko, usunęła mydło ze szkodliwym olejkiem (sama zamierzała używać tego mydła) i zlikwidowała pasożyty ziołami. Gorączka minęła bez powrotu. Sam powiedział, że cieszy się z leczenia, ponieważ teraz może bawić się po lekcjach bez bólu brzucha i nie musi chodzić do szkolnej higienistki z powodu gorączki. Zauważmy, że bakterie powodujące gorączkę ustąpiły same, przypuszczalnie dzięki wzmocnieniu systemu odpornościowego.

- Jalene McCormick, lat 46, od wielu lat wydalala setki kamieni nerkowych i często miała podwyższoną temperaturę, przez co brała antybiotyki. Nasza kuracja ziołowa trwała pół roku, zanim pacjentka zdołała rozpuścić i wydalic tyle kamieni, ze nie pojawiały się już na zdjęciach rentgenowskich i nie tworzyły się na nowo. Po tym gorączka ustąpiła na dobre.

- Kristen Jane Johnson, młoda matka, cierpiała na powracające stany gorączkowe i wyczerpanie, ale poza wirusem Epsteina-Barra (EBV) lekarze nie znajdowali innej przyczyny. Wykryliśmy wirusa H1V oraz wiele bakterii i pasożytów. Bakterię odpowiedzialną za gorączkę była salmonella. Dla powstrzymania rozwoju salmonelli pacjentka musiała wzmocnić swoją odporność m.in. przez gotowanie produktów mlecznych. Źródłem intoksykacji wątroby była żywność skażona pleśnią (makaron) i konserwy mięsne. Każdy nowy atak salmonelli natychmiast obciążał wątrobę, więc powstało błędne koło. Kiedy pacjentka poddała się drobiazgowej kuracji przeciw pasożytniczej, metodycznie sterylizowała nabiał i skutecznie odstawiła produkty skażone benzenem, wyleczyła się ze stanów gorączkowych, nocnych potów i infekcji wirusem HIV. Może w ciągu dwóch lat jej wątroba wyleczy się dostatecznie, by eliminować inwazje salmonelli.

Mimo że Kristen spożywała jedzenie skażone zarówno salmonellą jak i Shigellą, zarażała się tylko salmonellą, nigdy Shigellą! Dlaczego? Dla odmiany, ludzie ze stwardnieniem rozsianym zarażają się Shigellą, a nie salmonellą.

Stwardnienie rozsiane i stwardnienie zanikowe boczne

Stwardnienie rozsiane jest chorobą mózgu i rdzenia kręgowego. Stwardnieniem bocznym określa się chorobę, która rozwija się głównie w rdzeniu.

Choroby te powodują przywry, które docierają do mózgu lub rdzenia kręgowego i próbują się tam rozmnażać. Każda z czterech odmian przywr może być odpowiedzialna za tę chorobę. Należy je natychmiast zlikwidować zapperem bądź generatorem częstotliwości (434-421 kHz). Nie powróć, chyba że do tego dopuścisz. Zrezygnuj z jedzenia mięsa z wyjątkiem ryb i owoców morza. Wszystkie rodzaje mięsa są źródłem stadiów rozwojowych przywr, chyba że zostaną zapuszkowane albo bardzo długo gotowane. Zwierzęta domowe i domownicy są bez wątpienia nosicielami tych samych przywr, chociaż nie wykazują podobnych objawów. Najlepiej oddaj swoich ulubieńców. Nie całuj bliskich w usta. Upewnij się, że twój partner seksualny nie ma tych pasożytów.

Ważne jest, aby dowiedzieć się, w jaki sposób dochodzi do rozwoju pasożytów w mózgu i rdzeniu kręgowym. Skażenie mózgu rozpuszczalnikami umożliwia rozmnażanie się w nim przywr. Ksylen i toluen są typowymi solwentami obecnymi w mózgu, zawsze spotykanymi w przypadkach stwardnienia rozsianego (SM - sclerosis multiplex). Najwidoczniej najpierw akumulują się w ośrodkach ruchowo-czuciowych mózgu, ściągając tam pasożyty.

Toluen i ksylen są rozpuszczalnikami przemysłowymi, używanymi do produkcji farb i rozcieńczalników. Skażone są nimi też niektóre napoje gazowane (wykryłam je w 7-Up™, napoju imbirowym i innych, które przetestowałam). Najlepiej z nich zrezygnować.

We wszystkich przypadkach SM, z którymi miałam do czynienia, wykryłam w mózgu i rdzeniu kręgowym bakterie z rodzaju shigella, pochodzące z produktów mlecznych i rozwijające się w oborniku. Trzeba konsekwentnie sterylizować nabiał, albowiem nawet jedna tyżeczka niesterylizowanego mleka dodana do omletu może spowodować reinfekcję. Nawet śmietana kremówka czy masło nie są bezpieczne bez obróbki termicznej. Usuwać codziennie bakterie za pomocą zappera. Shigelle wytwarzają toksyny działające na mózg i rdzeń kręgowy. Eliminacja Shigelli przynosi natychmiastową poprawę.

Wszystkie większe pasożyty, jak przywry, występują z charakterystycznymi dla siebie bakteriami i wirusami. Możliwe, że to one inicjują powstanie stanu zapalnego i formowania się tkanki bliznowatej w zewnętrznej warstwie komórek mózgu i włókien nerwowych. Być może powodem są same stadia rozwojowe przywr. Mózg próbuje rozpaczliwie naprawić te uszkodzenia, skutecznie niszczone przez świeży dopływ solwentów, Shigelli i kolejną generację pasożytów i toksyn.

Innym polutantem związanym z SM jest rtęć pochodząca z metali stosowanych w stomatologii. Rtęć, która jest ciągle uwalniana do jamy ustnej, nie jest wydalona w całości przez nerki i przewód pokarmowy - pewna ilość dostaje się do mózgu i rdzenia kręgowego. Przeprowadzenie programu oczyszczania nerek i wątroby ułatwi i zwiększy wydalanie rtęci. Sama rtęć z kolei może być zanieczyszczona talem, który jest jeszcze bardziej toksyczny. Z tego powodu usunięcie rtęci powinno być przeprowadzane ze szczególną starannością, aby nie pozostawić żadnych śladów talu.

Jeśli zauważasz u siebie symptomy SM, zamów preparaty mikroskopowe tkanki mózgowej i mózdzku lub też zakup u rzeźnika mózg wieprzowy i wytnij części płatów czuciowych i mózdzku. Spreparuj je do testu (po tej czynności zadbaj o odkażenie rąk). Wykonaj testy żywności i kosmetyków na ich obecność w tych regionach mózgu. Zrób też testy na pasożyty, bakterie (szczególnie Nocardia i Shigella) i inne polutanty, jak arsen i pestycydy. Jeżeli choroba (drżenie i brak czucia) nie posunęła się zbyt daleko, można ją wyleczyć. We wszystkich przypadkach da się powstrzymać jej dalszy rozwój poprzez oczyszczanie uzębienia, środowiska i diety.

- U Brandi Rainey, lat 34, ze społeczności Amiszków, cztery miesiące wcześniej rozpoznano SM, potwierdzone badaniem za pomocą obrazu jądrowego rezonansu magnetycznego (MRI). Jednak objawy choroby ujawniały się przez wiele lat. Powiedziano jej, że odziedziczy-

ła gen odpowiedzialny za tę chorobę i że Amisze są szczególnie podatni na SM ze względów dziedzicznych w społeczeństwie zamkniętym. Pacjentce dolegał ciągły ból rozchodzący się wzdłuż jednej strony szyi oraz bóle głowy. Nasze testy wykazały dużą ilość skandu (występuje w metalowych stopach stomatologicznych) i fluorków (pasta do zębów). Wzrok chorej się pogarszał; gałki oczne były skażone metanolem. Oszczędziła czas na wstawieniu protez: żadnego zęba nie dało się uratować. W okostnej rozwijało się kilka szczepów bakterii: paciorkowiec G (bakteria zapalenia gardła), gronkowiec złocisty (podnosił jej puls powyżej 100), laseczka tężca (*Clostridium terani* - powoduje sztywność mięśni) i *Shigella* (produkuje toksyny nerwowe). Pacjentka zlikwidowała je za pomocą generatora częstotliwości. Po kilku tygodniach ból i sztywność karku minęły, a puls spadł poniżej 100. Miesiączki stały się bezbolesne, a drżenie rąk wydawało się być słabsze. Zalecono jej kurację przeciw pasożytniczą z dodatkiem kwasu liponowego (dwa razy dziennie) i histydyny (500 mg raz dziennie, dla zmniejszenia poziomu niklu) i doradzono gotowanie i jedzenie bez użycia metalowych naczyń i sztucców. Po miesiącu tętno spadło do 80, a stan nóg znacznie się poprawił. Przeprowadziła zapping dla czterech rodzajów bakterii. Dwa miesiące później odrętwienie i drżenie ustąpiły; nadal odczuwała zmęczenie w nogach i pojawiało się przejściowe drżenie rąk, lecz zapewniono ją, że SM nie zawładnie jej życiem. Po sześciu miesiącach mogła normalnie chodzić i pracować.

-Kendra Welch, lat 56, u której rok wcześniej za pomocą rezonansu magnetycznego rozpoznano SM, poszła do lekarza stosującego terapię chelatacyjną, co spowodowało ustąpienie przejściowych ataków niedokrwienych (TIA). Jednak chora traciła równowagę, miała problemy ze wzrokiem, odczuwała też klucie w stopach i rękach. Jej siostra również miała SM, lecz nikt więcej w rodzinie nie cierpiał na to schorzenie, co dziwiło jej lekarza. Tkanka mózgowia pacjentki była skażona barem, europem, gadolinem i platyną, które stosowane są w stopach dentystycznych, chociaż bar mógł pochodzić od spalin samochodowych (nie używała szminki). Poradzono jej, aby niezwłocznie usunęła wszelki metal z jamy ustnej. Po dwóch dniach przyszła do naszego biura bez żadnych objawów neurologicznych. Stwierdziła-dość rozsądnie-że obawia się przerwać nowy program leczenia.

Lynne Ceretto, lat 15. Diagnoza postawiona przy użyciu rezonansu magnetycznego mówiła o zespole "objawów stwardnienia rozsianego". Mózg pacjentki był zarażony przywrą jelitową i jej zarodnikami, ludzką motylicą wątrobową i włosieniem krętym. Był tam też propan i azbest pochodzące z nieszczelnych rur i zużytej pralki. Jama ustna wolna była od wypełnień dentystycznych, jednak chora miała złogi benzenu w grasicy, co obniżało jej ogólną odporność. Jej też powiedziano, że ma "zły" gen. Prawie nie mogła chodzić bez pomocy. Kilka miesięcy zajęło nam wyśledzenie źródła benzenu; okazało się, że był w wodzie pitnej, okresowo zanieczyszczanej. Kiedy oliwiono pompę, część oleju spływała na cementową podstawę, a deszcz zmywał go do studni. Rodzina bez oporów wymieniła pompę; na powierzchni wody znaleziono olej i czyszczono wszystko, dopóki testy nie wykazały, że woda jest czysta. To otworzyło Lynne drogę do odzyskania zdrowia. Po roku nastąpił dalszy postęp w leczeniu.

Norma Luellen, młoda matka, skarżyła się na klucie, drętwienie i osłabienie całej lewej połowy ciała. Była w trakcie testów klinicznych na SM. W tkankach ciała zalegały duże ilości pentanu, prawdopodobnie pochodzącego z miejsca pracy, ponieważ 12 innych pracowników również miało SM (takie sytuacje powinny skłaniać rząd do wszczęcia dochodzeń!). Pacjentka miała przywry jelitowe i ich fazy rozwojowe nie w jelitach, grasicy, czy wątrobie, lecz w mózgu! Stwierdziliśmy też zanieczyszczenie powietrza w domu bizmutem pochodzącym przypuszczalnie z kosmetyków. Pomimo prowadzenia kuracji odrobaczającej, nastąpiła powtórna infekcja owczą motylicą wątrobową- powodem mogło być spożywanie hamburgerów. Pacjentka nie potrafiła powstrzymać się od picia napojów gazowanych i często oprócz pentanu wykazywała w białych ciałkach krwi obecność ksylenu, acetonu, chlorku metylenu.

- Shannon Synder, lat 44, od kilku lat cierpiała na postępujące drętwienie całego ciała i obecnie jej lekarz brał pod uwagę stwardnienie rozsiane. Miała drgawki mięśniowe przez całą noc, co uniemożliwiało sen, jak również miała przywry jelitowe w mózgu (w tkance mózgo-

wej i mózdzku), ale żadnych w jelitach. Był tam również metanol pochodzący z napojów gazowanych. U chorej znaleźliśmy też bizmut (kosmetyki), pallad, miedź, samar i tellur (metale stomatologiczne). Dziesiątego dnia kuracji odrobaczającej jej stan polepszył się na tyle, że mogła odstawić Prednison.

- Erica Blake, lat 41. Dwa lata temu zdiagnozowano u niej SM, chociaż symptomy występowały od 13 lat. Brała Prednison, ale nie potrafiła utrzymać równowagi i musiała poruszać się na wózku inwalidzkim. Zabiegi chelatowania powstrzymywały dalsze pogorszenie. Mózg chorej zawierał duże depozyty benzyny; pracowała wcześniej na stacji benzynowej, obecnie wchłaniała benzynę z przyległego garażu. Ręce i stopy miała zupełnie zdrętwiałe. Poddała się usunięciu pięciu korzeni po leczeniu kanałowym i po kilku dniach mogła już stać, a potem także chodzić o lasce. Miała ludzką i owczą motylicę wątrobową, nicienie kręte i stadia tasiemca psiego w mózdzku (ośrodek motoryczny). Po wyeliminowaniu pasożytów, rozpoczęciu kuracji kwasem liponowym (4 razy dziennie) i oczyszczeniu środowiska, jej stan pozwalał na prowadzenie samochodu i chodzenie bez laski w domu. Odzyskała też czucie w rękach i nogach, tak że mogła wykonywać prace domowe.

- U Kurta Nielsena, lat 43, stwierdzono neuropatię obwodową. Stopy miał tak zdrętwiałe, że musiał patrzeć na sprzęgło, kiedy prowadził. Podobnie było z dłońmi. Miał duże złogi nafty i benzenu, zapewne od paliwa, które pompował w pracy. W mózgu miał fazy rozwojowe przywr i liczne bakterie wraz z wirusami. Jego układ odpornościowy zawierał rtęć i tal pochodzące z plomb dentystycznych, jakkolwiek dwa lata wcześniej wymienił wszystkie metalowe plomby. Sądził, że nie ma żadnych pozostałości rtęci w jamie ustnej, jednak drobinki pozostały i powodowały klasyczne objawy w postaci drętwienia rąk i stóp oraz stopniowej degeneracji układu nerwowego. Objawy neuropatii obwodowej było efektem zatrucia talem. Dentysta nie mógł znaleźć pozostałości i to powodowało sytuację patową. Było to jeszcze zanim odkryłam źródła talu i rtęci w wielu produktach użytku osobistego.

- Duncan Wood, wiek średni, ojciec pięciorga małych dzieci, kiedy do nas przyjechał, ledwo mógł chodzić. Nie był w stanie podnieść rąk w trakcie jedzenia. Miał ciągłe napady nagłego, niekontrolowanego śmiechu. Dwa lata wcześniej rozpoznano u niego SM o podłożu genetycznym. To, że jedno z dzieci zaczynało mieć podobne objawy potwierdzało teorię genetyczną. Po dziesięciu dniach napady śmiechu minęły, pacjent mógł prawą ręką sięgnąć do twarzy i chociaż pozostały niewielkie drgawki chodził dwa razy szybciej niż poprzednio. Intensywne zabiegi chelatujące przeprowadzone w meksykańskiej klinice usunęły większość talu i rtęci z tkanki mózgowej. Pacjent usunął elektronicznie przywry i Shigelle oraz zrezygnował z picia nie przegotowanego mleka. Rozpuszczalniki - ksylen i toluen, jak też i azbest - zostały szybko usunięte z mózgu. Szybka poprawa pokazała, jak ważna jest eliminacja źródła zanieczyszczeń w obrębie domu. Dwa dni później nastąpił znaczący nawrót choroby, co przynębiło Duncana, ponieważ zabiegi chelatujące tego nie przerwały. Powodem problemów była powtórna inwazja pałeczek czerwonej (Shigelli). Pacjent nieświadomie spożywał nie przegotowany nabiał: surowe mleko dodawane do ugotowanej już zupy! Nic nowego się nie pojawiło, ponieważ chory nie dopuszczał do wchłaniania azbestu i ksyleny pochodzącego z przydomowej pracowni. Powtórnie przeprowadził zapping bakterii i zwracał uwagę, aby nie jeść surowego nabiału. Nadrobił straty w ciągu jednego dnia.

Następnie zlecono mu przeprowadzenie leczenia stomatologicznego, które już raz wykonano dwa lata wcześniej. Miał pozostałości rtęci i talu. Obecnie wybór dentysty z doświadczeniem w wykrywaniu pozostałości metali i oczyszczaniu ubytków był dla niego bardziej zrozumiały. Zamierał też przeprowadzić kurację oczyszczania nerek i wątroby po powrocie do domu oraz nie przebywać w warsztacie, dopóki nie zostanie wymieniony pas transmisyjny zawierający azbest, a farby do malowania mebli przeniesione do innego budynku.

Shigella powoduje również rozdrażnienie i depresję, częste objawy w przypadkach stwardnienia rozsianego.

Wysokie ciśnienie

Wysokie ciśnienie krwi to jeden z najłatwiejszych problemów, które można skorygować bez uciekania się do farmakoterapii. Najistotniejszą zmianą jest odstawienie kofeiny obecnej w kawie, herbacie i napojach gazowanych. Nie należy również używać bezkofeinowej kawy czy herbaty z powodu zanieczyszczenia rozpuszczalnikami. Lepiej przestawić się na gorące mleko lub wodę, w przypadku gdy są zalecane ciepłe napoje, lub na któryś z napojów opisanych w rozdziale Receptury. Jeżeli odstawienie kofeiny powoduje zmęczenie, należy zażywać tabletkę argininy (500 mg) codziennie rano.

Ciśnienie krwi kontrolują głównie gruczoły nadnerczowe, osadzone na szczycie nerek. Z powodu tej bliskości, cokolwiek oddziałuje na nerki, ma również wpływ na nadnercze. Należy ustalić co to jest. Można przeprowadzić samodzielne badania, ponieważ tkanka nerkowa jest dostępna w sklepach mięsnych lub u rzeźnika. Tkankę kory nadnerczy można zdobyć w postaci preparatów mikroskopowych. A co w nich znajdziesz? Przypuszczalnie kadm.

Poszukaj jego źródła w wodzie pitnej. Kadm pochodzi z metalowych rur. Substancję testową można uzyskać przez zeszkobanie fragmentu powierzchni ocynkowanej rury. Składowanie wody pitnej w metalowych pojemnikach jest równie niemądre, jak jedzenie z podłogi. Woda wypłukuje wszystko, z czym ma kontakt. Nie można zobaczyć tego, co ze sobą zabrała, tak jak nie widać, że rozpuściła cukier lub sól. Kadm i inne metale rozpuszczają się w wodzie. Wraz z upływem czasu rury stają się miękkie i skorodowane, a przepływająca woda zabiera więcej metalu. Kadmu wykrytego w ujściu ciepłej lub zimnej wody nie da się odfiltrować. Nie pomoże też przestawienie się na wodę butelkowaną; ilość kadmu zawarta w ubraniu upragnym w takiej wodzie jest i tak za duża dla nerek i nadnerczy.

Wymień metalową instalację hydrauliczną na wykonaną z tworzywa sztucznego (PCV). Miedziana instalacja powoduje leukemię, schizofrenię i problemy z płodnością. Jeśli sądzisz, że posiadasz plastikową instalację, powinieneś dokładnie sprawdzić, czy nie pozostawiono w niej nawet krótkiego odcinka rury cynkowanej. Kłopoty może powodować kawałek lub złączka długości 5 cm.

Toksyczny wpływ kadmu na wzrost ciśnienia krwi jest właściwie znany od dawna. Po wykryciu kadmu poddaj się oczyszczaniu nerek. Możesz przeoczyć ten problem, jeśli się na nim nie skoncentrujesz na samym początku. Pozbądź się wszelkiego metalu z jamy ustnej.

Wszystkie przypadki wysokiego ciśnienia, z którymi się spotkałam, można było bez trudności wyleczyć poprzez wyeliminowanie kadmu i innych zanieczyszczeń oraz kurację oczyszczania nerek.

Aby sprawdzić czy nadal wymagasz wspomaganie lekami regulującymi ciśnienie, zaczekaj, aż ciśnienie spadnie przynajmniej do 140/90. Następnie zmniejsz dawkę o połowę i zmierz ciśnienie nazajutrz. Jeśli się z powrotem zwiększyło, nie jesteś jeszcze gotów; wróć do 1/2 lub pełnej dawki i spróbuj ponownie po kilku dniach. Jeżeli obniżone ciśnienie się utrzymuje, powtórnie zredukuj dawkę o połowę (aktualnie masz dawkę zmniejszoną o 1/4) i obserwuj, czy spadek ciśnienia się utrzymuje.

Odstaw całkowicie lek przy ciśnieniu 130/80, ale kontynuuj kurację ziołową na nerki. Przy 120/80 sprawdź swoją reakcję na kulinarną dawkę soli morskiej. Ilość spożytej soli ma mały wpływ, kiedy ciśnienie się obniżyło. Przyjmuj dziennie nie więcej niż łyżeczkę (2000 mg sodu), wliczając w to gotowanie. Albo jeszcze lepiej: sporządź sól, która jest mieszanką chlorków sodu i potasu (patrz Źródła), w proporcjach 1:1 lub innych, zależnie od smaku. Część sodowa może pochodzić z wyjątkowej soli morskiej (najpierw sprawdź, czy nie zawiera ona krzemianu glinu).

Toksyny pleśniowe wykazują specyficzne działanie na nerki, szczególnie toksyna T-2 spotykana w suszonym grochu, fasoli i soczewicy. Ziarna te należy najpierw dobrze namoczyć, wyrzucić zepsute i dodać witaminę C do wody, w której się gotują. Wszystkie przypadki poważnych chorób nerek wykazują złoży toksyny T-2. Zachowaj szczególną ostrożność i unikaj pleśni w produktach spożywczych (patrz Pleśń w żywności).

Bala Cuzmin, lat 72, od dziesięciu lat miała podwyższone ciśnienie. Ciśnienie skurczowe pozostawało wysokie mimo stosowania różnych leków. Miała trzy rodzaje kamieni nerkowych i tylko jedną funkcjonującą nerkę. Pacjentka odstawiła kofeinę i przeszła na argininę, żeby pokonać spadek aktywności. Zredukowała fosforany w diecie i dodała wapń. Zażywała magnez i witaminę B6 dla wspomaganie nerek. Była bardzo anemiczna i jej średnia objętość krwinek (MCV) była wysoka z powodu inwazji glistą ludzką. Chora zniszczyła pasożyty, oczyściła nerki, lecz nie zauważyła spadku ciśnienia skurczowego, które pozostało na poziomie 150 do 170. Jej nadnercza były wręcz zapchane miedzią i platyną. Wymieniła metal na kompozyty w jamie ustnej i zauważyła spadek ciśnienia do 145-150. Po trzech miesiącach utrzymywało się ono na poziomie 128-133 przy połowie dawki leków. Pacjentka nie została jeszcze przetestowana na toksynę T-2, ani nie wymieniła miedzianej instalacji hydraulicznej.

-Sabrina Patton, lat 66, miała długą listę problemów zdrowotnych, wliczając w to podwyższone ciśnienie, na które cierpiała od sześciu lat. Stosowała CorgardTM oraz leki dwu azynowe (diazine), które utrzymywały ciśnienie na poziomie 140-160/74-80. Nerki zawierały kryształy fosforanowe. Pacjentka rozpoczęła ziołową kurację na nerki i zmieniła dietę na bogatą w mleko i pozbawioną napojów gazowanych. Jej układ odpornościowy wykazywał wysoki poziom rtęci i miedzi. Po kuracji nerkowej poczuła się tak dobrze, że zdecydowała się usunąć ostatnie plombę i wymienić mostek, ponieważ wydzielał ruten. W drodze od dentysty ustało dzwonięcie w uszach i wkrótce ciśnienie spadło do 126/68. Ciągle brała połowę dawki leków, gdyż obawiała się całkowitego ich odstawienia, ale kiedy ciśnienie nie wzrosło, odważyła się całkowicie je odstawić. To dodało jej energii, tak że chciała znowu grać w koszykówkę z wnuczkami.

- Rolf Ehrhart, lat 61, miał zwężone w 80% tętnice wieńcowe i wysokie ciśnienie; leczył się HydropresemTM, TenominemTM i LogolemTM (lek moczopędny). W nerkach miał kryształy fosforanowe i moczanowe. Zaczął ziołową kurację nerkową, a następnie odrobaczającą. Przywry i glisty zostały zniszczone zappingiem. Chory zrezygnował z napojów kupowanych w sklepach. Wtedy mógł zredukować leki, mierząc codziennie ciśnienie dla kontroli. Po 7 tygodniach ciśnienie spadło do 140/85, więc postanowił odstawić leki. Stosował równoległe terapię chelacyjną i był w stanie przejść 2-4 mil dziennie. Następnym krokiem było usunięcie metali z jamy ustnej.

- Len Gerald, lat 45, stosował VasotecTM z powodu wysokiego ciśnienia. Odczuwał chroniczną senność; badanie krwi wykazało niski poziom hormonu tarczycy pomimo zaiywania EuthyroiduTM. Chory zastosował zioła na nerki, a następnie zioła przeciw pasożytnicze. W ciągu dwóch tygodni, dzięki samym ziołom ciśnienie spadło do poziomu 126/80. Pacjent musiał odstawić lek. Nadal miał glistę ludzką i inne problemy zdrowotne, ale także silną motywację do ich usunięcia.

Jaskra

W przypadku jaskry ciśnienie w gałce ocznej nadmiernie wzrasta, uciskając delikatne komórki siatkówki, które odpowiadają za naszą zdolność widzenia. W takiej sytuacji należy się zastanowić czy przypadkiem ciśnienie krwi nie jest zbyt wysokie, istnieje bowiem związek między wysokim ciśnieniem krwi a nadmiernym ciśnieniem śródgałkowym.

Prawidłowe ciśnienie krwi to 120/80. Twój lekarz może stwierdzić, że 140/85 "nie jest wysokie" - po prostu uprzejmie powstrzymuje się przed pochopnym przepisywaniem leku. Jednak jest to wskazówka, że coś jest nie w porządku i powinieneś się tym zawczasu zająć, zanim sprawa stanie się poważna. Przeczytaj podrozdział na temat wysokiego ciśnienia krwi (s. 186), aby dowiedzieć się, jak je obniżyć odstawiając kofeinę, sprawdzając instalację hydrauliczną pod kątem skażenia kadmem i oczyszczając nerki (s. 414). Nawet jeśli lekarz wyjaśnił, że małeńki kanalik w gałce ocznej może być zbyt wąski, możesz zapytać, czy nie był zbyt wąski przed wzrostem ciśnienia? Sprowadzenie ciśnienia krwi do normy jest wystarczającą kuracją na wczesne stadia jaskry.

Antonia Guerrero, lat 51, od pięciu lat cierpiała na jaskrę i jej stan szybko się pogarszał. Wykonała oczyszczanie nerek, zlikwidowała pasożyty i zmieniła dietę na przeciwreumatyczną, ponieważ od dziesięciu lat dolegał jej reumatyzm w dłoniach i miała bolesne, powiększone stawy palców. Aspiryna nie przynosiła jej ulgi. Aby pozbyć się azbestu, chodziła do fryzjera ze swoją własną suszarką. Po siedmiu miesiącach reumatyczne objawy bólowe ustąpiły (bez aspiryny), a jej okulista stwierdził ustabilizowanie stanu gałek ocznych (ustąpienie jaskry).

Próchnica

Najtwardszą część struktury naszego ciała stanowią kości. Najtwardszymi kośćmi są z kolei nasze zęby. Jak mogą się psuć? Aby to wyjaśnić, musimy zbadać szkliwo, zębinę i korzeń zęba, jak również okostną, gdzie są osadzone.

Naukowcy od lat prowadzą znużone i długie badania nad tym problemem, lecz ich wysiłki są hamowane przez interesy wielkich korporacji, które próbują nagiąć wyniki prac badawczych do swoich potrzeb. Od kiedy handel określa kierunek i zakres badań (czytaj: sponsoruje je), pomija się ważne problemy (np. wpływ konsumpcji cukru, żucia gumy, mycia zębów pastą, stosowania fluoru, wypełnień zębowych oraz niewłaściwej diety), które mogłyby zakłócić lub uniemożliwić sprzedaż określonych produktów. W zamian prowadzone są trywialne studia nad kształtem szczoteczek do zębów, opracowywanie chemicznego składu płytki zębowej lub badania struktury bakterii i genów. Badania "na poziomie molekularnym" nie zagrażają istniejącemu przemysłowi.

Znaczące badania upadły z początkiem lat 40 i 50-tych. Zwarta i jasna perspektywa właściwego leczenia stomatologicznego zrodziła się w koncepcji doktora Westona Price'a w latach trzydziestych. Jego studia naukowe służą za drogowskaz nawet dzisiaj, ponieważ raz odkryte prawdy nie zmieniają się. Price zjeździł cały świat w poszukiwaniu zdrowego uzębienia. Gdziekolwiek i kiedykolwiek udało mu się je znaleźć, opisywał ludność, która je posiadała. Są to znakomite badania pozwalające wyciągnąć cenne wnioski. Swoje spostrzeżenia opisał w książce zatytułowanej *Nutrition and Physical Degeneration*¹²¹³. Oto fakty na podstawie których sformułował swoje wnioski.

1. Czaszki prymitywnych ludów (które żyły wzdłuż wybrzeży) takich jak Peruwiańczycy, Skandynawowie i mieszkańcy innych wysp, i których podstawowym, codziennym pożywieniem były ryby, wykazywały perfekcyjne uzębienie; ani jednego ubytku w ciągu życia. Ludzie ci mieli mocne kości, które nie ulegały nawet jednorazowemu złamaniu w całym, 45-letnim okresie życia. Struktura kostna była w pełni rozwinięta, co znaczy, że szczęka była mocna, a kości policzkowe nie ciśnięte - nie wymuszały przez to wzrostu zębów na przestrzeni mniejszej niż optymalna. W związku z tym było dość miejsca na zęby mądrości bez potrzeby stłoczenia pozostałych. Nie zaobserwowano niewyrośniętych zębów mądrości, ani zębów zakrzywionych. Autorzy utrzymują, że codzienne spożycie wapnia wynosi 4 do 5 gramów wapnia zawartego w ich rybnej diecie.

W porównaniu z tą ilością nasza codzienna konsumpcja wapnia wynosząca poniżej 1 grama jest niewielka. Nasze zęby mądrości wykształcają się słabo, a inne zęby są często zakrzywione. Lecz dzisiaj złe zęby są wstydliwie pomijane, ponieważ nie musimy żuć naszego pożywienia, możemy je lizać lub ssać (lody, mus jabłkowy).

2. Te prymitywne ludy uzyskiwały cały niezbędny wapń, magnez, fosforany, bor i inne potrzebne budulce kostne jedząc ości. Natomiast ludy meksykańskie zapewniały sobie 4-6 gramów wapnia dziennie mieląc mąkę w kamiennych żarnach do swoich tortilli.

Skąd można czerpać wapń? Mleko stanowi jedyne wiarygodne źródło (1 litr dostarcza 1g). Trudno jest usprawiedliwić zachowanie społeczeństwa tak dotkniętego próchnicą jak nasze, w obliczu skrajnego niedoboru wapnia wyrzucającego kości zwierząt, którymi się żywi. To właśnie czyni nas zależnymi od samego mleka, a przecież nie jest to wyjście idealne. Niemożliwe jest mechaniczne wydojenie krowy bez przedostania się do mleka bakterii obornikowych (salmonelli i Shigelli). Bakterie te, w przeciwieństwie do innych, wrażliwszych, nie giną ałko-

wicie podczas pasteryzacji. Dzieje się to dopiero w temperaturze wrzenia. Dlaczego mleko nie jest sterylizowane? Wodę do celów konsumpcyjnych sterylizowano od dziesięcioleci. Chlorowanie wody nie jest optymalnym rozwiązaniem, ale ją sterylizuje. Mleko mogłoby być sterylizowane przez gotowanie.

Nie jest ono produktem idealnym: zawiera dziesiątki antybiotyków przedostających się przez karmę i zastrzyki, hormony wzrostu, chemikalia dodawane podczas procesu obróbki, efekty uboczne homogenizacji, oraz wywołuje alergię. Jednak mając do wyboru picie mleka lub utratę tkanki kostnej, trzeba wybrać to pierwsze. Nie byłoby takiej potrzeby, gdyby kości były odpowiednio odzyskiwane - sproszkowane i dodawane z powrotem do mięsa - tak, aby zniwelować zakwaszający efekt fosforanów w mięsie.

~3 Opracowanie to jest ciągle dostępne w organizacji "non-profit" o nazwie Price-Pottenger Nutrition Foundation. Jej adres: PO Box 2614, La Mesa, California 91943, tel. (800) 366-3748.

Gram wapnia to około 1/2 łyżeczki mączki kostnej, ale prawie 1/4 litra mleka. Proszek kostny dodawany do mięsa, zup, pieczeni, mógłby w poważnym stopniu rozwiązać problemy z próchnicą, gęstością tkanki kostnej i rozwojem samego kośćca.

Oslabione, zmiękczone zęby są bezbronne wobec próchnicy; bakterie wykonują całą "brudną robotę".

Zapping nie niszczy wszystkich bakterii - prąd zappera nie dociera do kanałów korzeniowych czy ropni pod zębami z wypełnieniem metalowym. Gronkowiec złocisty, którym ciągle napychamy sobie usta oblizując palce, natychmiast znajduje kryjówkę w szczelinie, gdzie nie sięga prąd. Chowa się tam również wiele innych bakterii, które powodują ból ucha, zapalenie gardła, bronchit, sztywnienie kolan i choroby stawów. Można spróbować zniszczyć zapperem Clostridia, paciorkowce, bakterie płytki nazębnej czy próchnicy, lecz jedynym sposobem ich skutecznej eliminacji jest usunięcie ich z kryjówki. Jest to zajęcie dla dentysty (patrz Oczyszczanie uzębienia).

Za bakterię powodującą ubytki w zębach uważa się paciorkowca z rodzaju Streptococcus mutans. Znajdowałam go nawet w pasteryzowanym mleku, co stanowi następny argument przemawiający za sterylizowaniem produktów mlecznych.

Frannie LaSalle, 52, doznawała złamań kompresyjnych w kręgosłupie; osłabienie tkanki kostnej było widoczne także w jamie ustnej - liczne zęby były luźno osadzone, tak że można je było rozchwiać. Działyta miała zaczerwienione i zaognione. Powodował to m. in. niski poziom hormonu tarczycy (potrzebowała 2 1/2 grana suszonego wyciągu z tarczycy dziennie, podczas gdy normalny organizm przerabia dziennie 5 gramów produktów hormonu tarczycy [1 gram = 0,0648 g]). Pacjentka miała też wysoki poziom fosforanów we krwi (4,7 mg/DL - powinien być poniżej 4,0) i wysoki (205) poziom fosforazy zasadowej, co wskazywało na szybki proces rozpuszczania tkanki kostnej (łącznie z kieszonkami zębowymi). Miała zbyt wysoki ogólny odczyn kwaśny. Wskazywały na to podwyższone poziomy CO₂ (28, norma - 23 do 30).

Tylko główne minerały, jak sód, potas, wapń i magnez mogą mieć wpływ na to poważne zaburzenie. Dentysta zalecił usunięcie wszystkich zębów i zastąpienie ich protezami. Nerki pacjentki zawierały wszystkie trzy rodzaje kryształów. Nie piła mleka. Pozostało jej trzy dni do zabiegu chirurgicznego u dentysty. Kurację zaczęła od picia 1/2 szklanki 2% mleka 6 razy dziennie i 50 000 jednostek witaminy D dla wspomaganie absorpcji wapnia. Zażywała również tlenek magnezu (300 mg raz na dzień) i witaminę B6 (500 mg raz na dzień). Zaczęła oczyszczać nerki w celu polepszenia aktywacji witaminy D i wspomaganie produkcji estrogenu. Miała za niski poziom estrogenu (5,2 pg/ml), aby z powrotem odłożyć wapń w kościach. Dodatkowo podano jej zioła lukrecji z witaminą C (1 g, 2 do 3 razy dziennie).

Procedura lecznicza dla jamy ustnej była następująca:

Jodek potasu (jasna jodyna, 88 mg jodku rozpuszczone w 1 litrze wody). Pacjentka wymieniła szczoteczkę do zębów na nowi bardzo miękką, nie używała pasty do zębów i firmowych nici dentystycznych. Zamiast tego stosowała żyłkę wędkarską odpowiedniej grubości (zmoconą przed użyciem). Szczotkowała zęby jodyną 2 razy dziennie; żyłki używała tylko raz wie-

czorem przed szczotkowaniem. Stosowała 6 kropli nadtlenu wodoru (wody utlenionej) o stężeniu spożywczym do szczotkowania dziennego, 6 kropli jodku potasu do wieczornego. Nie używała płynów do płukania ust, nie żuła gumy i nie jadła słodyczy. W ciągu trzech tygodni zęby pacjentki nie były już rozchwiane. Jej dentysta zdziwił się, ale nie był zainteresowany, jak to się stało. Po 6 tygodniach stan jamy ustnej powrócił do normy i mogła żuć niektóre potrawy. Dawki witaminy D były redukowane następująco: w pierwszym tygodniu 6 (opuszczamy 1 dzień), w drugim tygodniu 5 (opuszczamy 2 dni), w trzecim 4. Potem ogólnie 2 razy w tygodniu. Pacjentka nie straciła ani jednego zęba.

Choroby mięśni Dystrofia mięśni

W dystrofii mięśni mamy do czynienia z akumulacją solwentów takich jak ksylen i toluen, które również gromadzą się w mózgu i tkance nerwowej. (patrz Choroba Alzheimera i Stwardnienie rozsiane i zanikowe boczne). Czy solwenty te mogą pojawiać się w nerwach kontrolujących mięśnie?

Na szczęście, substancje te same opuszczają organizm w ciągu 5 dni po tym, jak przestaniemy je wchłaniać. Odstaw wszystkie kupne napoje, łącznie z odżywkami w proszku oraz te należące do zdrowej żywności.

Pozbądź się wszystkich możliwych źródeł solwentów. Produkty sztucznie aromatyzowane są głównymi winowajcami (również nie gotowane płatki zbożowe, kasze, cukierki i landrynki). Pod kątem obecności rozpuszczalników chemicznych sprawdzić należy strych, piwnicę i garaż. Nie można wykluczać też miejsc, w których wykonywane są prace malarskie lub pracują silniki spalinowe.

Jeżeli zastanawiasz się, czy nie masz dystrofii mięśni, którą uważam za chorobę powodowaną przez przywry, zbadaj swoje mięśnie elektronicznie. Użyj spreparowanych próbek z przywrami razem z próbką mięsa z hamburgera jako wzoru twoich mięśni. Skoro przywry już usadowiły się w mięśniach, rozpoznanie możesz określić jako "pozytywne". Jeśli nie (lecz obecne są inne pasożyty i toksyny) masz dystrofię premięśniową.

Istnieją różne choroby osłabiające mięśnie, o których sędzi się, że mają podłoże genetyczne. Cóż jednak może być łatwiejsze do odziedziczenia niż pasożyty? Ludzie żyjący razem dzielą ze sobą jedzenie, przyzwyczajenia, lodówki i pasożyty. Wspólne geny rzeczywiście przyczyniają się do podatności na te same choroby, lecz jeśli usuniemy pasożyty mięśniowe, choroby mięśni "magicznie" znikają.

Oczywiście nie ma w tym żadnych czarów. Jest za to ciężka praca, którą trzeba wykonać, aby uwolnić wszystkich członków rodziny od pasożytów, które zapewne były obecne nawet przy ich narodzinach. Pasożyty normalnie nie rozwijające się w tkance mięśniowej to na przykład motylca wątrobowa i przywra jelitowa, które przynależą do wątroby i jelit. Jednak w przypadku chorób mięśni pojawiają się i rozmnażają właśnie w mięśniach. Wszystko staje się jaśniejsze, kiedy zwrócimy uwagę, że nagromadziły się tam pewne rozpuszczalniki (solwenty), jak również metale ciężkie, bakterie i wirusy. Już nie nerki, wątroba czy jelita, ale mięśnie przejęły rolę magazynu toksycznych odpadków. Czy stało się tak dlatego, że normalne drogi eliminacji zostały naruszone, czy też mięśnie, uszkodzone przez niezwykle dla nich pasożyty, przyciągają toksyny? Pytanie bez odpowiedzi.

W ciągu zaledwie siedmiu minut można metodycznie zniszczyć wszystko, co żyje w tkance mięśniowej i nie powinno się w niej znajdować. Stosuj zapping, aż uwolnisz się od całej inwazji pasożytów, a mięśnie odczują ulgę.

Mel Ricking, lat 18, od kilku lat konsultował się ze specjalistą z powodu powtarzających się ataków osłabienia mięśni, ale nie postawiono żadnej diagnozy. Jego stan nie był jeszcze poważny, jednak chory miał trudności z podniesieniem szklanki lub wejściem po schodach. Dolegliwości zaczęły się w okresie dojrzewania, niedługo po pierwszym zabiegu wstawienia me-

talowej (amalgamatowej) plomby. Pacjent cierpiał w dzieciństwie na astmę. Jego mięśnie zaatakowały przywry jelitowe, trzustkowe i wątrobowe (motylca wątrobowa). Poza tym w mięśniach były Leiszmanie, kilka cyst tasiemca psiego i owsiki, oraz różne rodzaje bakterii. Stwierdziliśmy też akumulację benzenu, alkoholu propylowego, toluenu i ksylenu. Zaobserwowaliśmy wysoki poziom rtęci i niewielką ilość talu, które pochodziły z wypełnień zębowych, co mogło tłumaczyć, dlaczego jego problemy zaczęły się po wstawieniu pierwszej plomby. Test nowotworowy (ortofosfotyrozynowy) wypadł pozytywnie. Jego lekarze nie szukali komórek nowotworowych w przeprowadzonych biopsjach. Domowa woda pitna zawierała ołów, który zapewne kumulował się w ciele pacjenta przez całe życie, albowiem mieszkał on w tym samym domu od urodzenia. Przywry i inne większe pasożyty zostały usunięte natychmiast za pomocą generatora częstotliwości. Chory rozpoczął ziołową kurację przeciw pasożytniczą, aby zapobiec reinfekcji. Dieta i garderoba zostały zmienione, żeby wykluczyć skażenie solwentami. Mógł pić tylko specjalnie przyrządzone napoje i przegotowane mleko. W ciągu dwunastu dni minęły codzienne bóle żołądka, tak że mógł więcej jeść i przybrać na wadze, co było bardzo pożądane. Wysypka z twarzy zniknęła razem z bólem prawej strony ciała i bólem stawów, skurcze mięśni ustały i ogólny nastrój pacjenta znacznie się poprawił. Cała rodzina poddała się kuracji odrobaczającej, a Mel umówił się na sesję oczyszczania zębów. Po naprawie instalacji wodociągowej ołów zniknął z bieżącej wody i chłopiec był w stanie chodzić, a właściwie biegać po schodach.

Młody człowiek, widząc swój powrót do normalności, chciał "prowadzić normalne życie", co pociągało za sobą nierozważne zachowanie. Jednak po kilku sygnałach ostrzegawczych ze strony mięśni poddał się rygorom i odzyskał masę ciała potrzebną mu do uprawiania sportu.

Miastenia

To choroba prawdopodobnie wywoływana przez przywry. Niektóre związki, przypuszczalnie wytwarzane przez te robaki, mogą wpływać na receptory acetylcholinowe, powodując reakcję alergiczną i upośledzać działanie samych receptorów. Jest to najbardziej zauważalne w przypadku powiek, które opadają z braku siły do ich uniesienia i utrzymania.

Grasica również ma w tym udział. Gruczoł ten jest szczególnie wrażliwy na benzen i, biorąc pod uwagę masowe skażenie produktów i żywności, prawdopodobnie znajdziemy tam jego złogi. Zbadaj mięśnie i grasicę pod kątem pasożytów, bakterii i metali dentystycznych, jak również toksyn pochodzących z codziennego pożywienia. Likwiduj inwazje zapperem dwa razy w tygodniu lub pozostań na ziołach odrobaczających, aż minie zagrożenie nawrotu choroby (potrwa to rok lub dwa).

Przeprowadź oczyszczanie stomatologiczne, środowiskowe i dietetyczne. Nie trzymaj w domu zwierząt, bo nowe pasożyty, jakkolwiek małe, z pewnością wykorzystają niszę pozostawioną przez przywry i wywołą nowe objawy miasteniczne. Aby chronić osobę cierpiącą miastenię cała rodzina musi uwolnić się od pasożytów, tak więc przedyskutuj niezwłocznie swój plan działania z domownikami. Nie zwlekaj, gdyż przywry nie marnują ani minuty i od razu zaczynają odżywiać się i rozmnażać.

- Carmen Opsal, lat 37, została poinformowana przez specjalistę, że ma miastenię od urodzenia. W jej ciele wykryliśmy stadia rozwojowe przywry trzustkowej. Chora planowała rozpocząć program odrobaczający, oczyszczanie nerek, usunięcie substancji toksycznych, zniszczenie bakterii i oczyszczanie wątroby. Na długo przed zakończeniem planowanej kuracji poczuła się lepiej i okresowo powracały jej siły. Ciągłe jeszcze skażona była chlorkiem metylenu od picia "czystego" soku pomarańczowego, prazeodymem od jedzenia produktów pakowanych w folię, a także talem pochodzącym z estryfikowanej witaminy C. Pacjentka skażona była też spalinami samochodowymi i niklem od metalu dentystycznego. Znaleźliśmy też hafn pochodzący z lakieru do paznokci i cyrkon z dezodorantu. Pacjentka postanowiła pozbyć się tego "arsenału" i nigdy już się nie zgłosiła ponownie.

Alergie ogólne

Skoro niezbyt ostre alergie spowodowane są osłabieniem funkcji wątroby, alergie o większym nasileniu muszą się wiązać z jeszcze poważniejszym osłabieniem wątroby. Dotyczy to osób z alergią "uniwersalną", czyli uczulonych dosłownie na wszystko: lakier podłogowy, plastikowe fotele, okoliczne kwiaty czy sklep spożywczy.

Alergicy mają nie tylko zatłoczone drogi żółciowe, są również zarażeni owczą motylicą wątrobową żyjącą w drogach żółciowych. Przyczyną tej sytuacji może być alergia na wełnę i lanolinę. Niewielka ilość pasożytów mogłaby pozostać niezauważona, lecz wątroba wypełniona po brzegi tymi przywrami, których nadmiar przedostaje się do jelit, może spowodować najgorszy przypadek alergii, jaki można sobie wyobrazić.

Czasami organizm potrafi samodzielnie zniszczyć przywry (może zjedliśmy coś zbyt toksycznego, nawet dla nich!). Przechodzą one przez jelita strumieniowo; w wodzie muszli klozetowej eksplodują, wyrzucając dookoła zakaźne jajeczka w postaci małych czarnych nitki. Ponieważ wygląda to jak włosy, można być przekonanym, że wydalono się "coś z czarnymi, włochatymi nogami". W rzeczywistości są to potoki przywr z czarnymi strumieniami bardzo zakaźnych jajeczek. Dlaczego niektórzy ludzie zostali dosłownie opanowani przez te robaki, pozostaje niejasne. Wśród owiec tylko niektóre osobniki bywają poważnie zainfekowane. Nazywa się je liver-rot-"zgniłki wątrobowe". W przypadku zwierząt choroba ta została dokładnie przestudiowana.

Zniszcz motylicę za pomocą generatora częstotliwości (434-421 kHz) lub zapperem. Pomóż swojej wątrobie unikając pleśni w pożywieniu, usuwając metale dentystyczne, powstrzymując chroniczną infekcję salmonellą i w końcu oczyszczając nerki i samą wątrobę.

Alergia środowiskowa

To następne określenie "uniwersalnych" alergii. Kiedy w wątrobie egzystuje więcej niż kilka przywr, przeszkadzają one w odtruwaniu organizmu z całego pożywienia i wchłoniętych substancji toksycznych.

Różne części wątroby spełniają różne funkcje detoksykacyjne. Jedna odtruwa plastik i solventy, druga związki aromatyczne, inna zaś farbę drukarską, itd. Żywność zawiera naturalne substancje chemiczne wymagające detoksykacji. Dzięki ciągłej zmianie codziennego menu, unikamy przeciążenia którejkolwiek z części wątroby. Prawdopodobnie dlatego odczuwamy chęć ciągłego urozmaicenia posiłków, a także jesteśmy w stanie "wyczuć", kiedy jesteśmy gotowi powrócić do tych samych potraw.

Mniej drastyczne formy alergii mogą być powodowane przez inne przywry gnieźdzące się w wątrobie, takie jak ludzka motylica wątrobowa (*Clonorchis*) lub też przez zwykłe zapchanie licznymi kryształami cholesterolowymi. Cokolwiek zalega w drogach żółciowych, zaburza przepływ żółci i hamuje jej wydzielanie.

System dróg żółciowych tworzy gigantyczne drzewo z mnóstwem łączących się gałęzi. Zauważmy, jak "sprężysta" potrafi być wątroba, którą kupujemy w sklepie mięsny. Sprężynami tymi są kanały żółciowe. Jeśli jeden z nich się zablokuje, inne przejmują jego funkcje, lecz jeśli cały segment zostanie zablokowany, pewna grupa szkodliwych związków nie będzie mogła być unieszkodliwiona.

Co się stanie jeśli dopuścimy do dalszego wchłaniania tych związków? Po prostu przenikną do tkanek organizmu i będą odkładać się w różnych narządach. Mózg posiada własny mechanizm ochronny, zwany barierą krew-mózg, ale wnikające pasożyty mogą ją przełamać, a wtedy toksyny mają wolną drogę do tkanki mózgowej. Niektóre osadzają się w niej wywołując "reakcję alergiczną". Beryl, który pochodzi z oleju mineralnego, nafta i benzyna łatwo łączą się z tkanką mózgu. Później inne związki reagują z berylem.

Ostre formy uczuleń wymagają zniszczenia owczej motylicy wątrobowej i innych przywr egzystujących w wątrobie. Robaki te mają tendencję do "przelewania się" poza nią i osiedlania

się w jelitach. Po zabiciu można je zobaczyć w stolcu - dopóki żyją, nie opuszczają ciała żywiciela. Chociaż mają dwie przyssawki, którymi się przytwierdzają, łatwo je zlikwidować, nawet za pomocą ziół. Zastosuj ziołową recepturę przeciw pasożytniczą (s. 270), zipper lub generator częstotliwości.

Może się zdarzyć, że w wątrobie hiperalergika rozmnażają się owcze motylce wątrobowe. Jest to o tyle nienormalne, że motylca ta "powinna" przebywać w organizmie człowieka tylko w stadium dojrzałym. Jeżeli zaobserwujesz u siebie także wczesne stadia rozwojowe (które powinny przebiegać w minogach lub ślimakach), bez wątpienia masz do czynienia z wpływem określonego rozpuszczalnika. Osoby dotknięte chorobą środowiskową mają niewielkie stężenie solwentów w tkankach narządów. Jeszcze nie jest wiadomo, który z nich umożliwia rozwój wszystkich stadiów rozwojowych motylcy w ludzkim organizmie.

Oczywiście, wyjątkowo uczulone osoby powinny usunąć wszystkie solwenty ze swojej diety i środowiska, w którym przebywają. Należy zacząć od benzenu i alkoholu propylowego. Zanieczyszczenie solwentami "zawdzięczamy" chemicznej obróbce żywności.

Wybieraj naturalne produkty; nabiał jest wolny od solwentów, z wyjątkiem niektórych gatunków sera. Pamiętaj o gotowaniu jedzenia, aby pozbyć się drobnoustrojów. Sól, oliwa z oliwek, masło i miód nie zawierają rozpuszczalników. Wykorzystując technologię elektroniczną możesz wyszukać produkty nieskażone. Jeżeli czegoś sam nie wyhodowałeś, możesz z góry założyć, że jest zanieczyszczone! Gotuj samodzielnie, sporządzaj swój własny makaron, chleb, soki owocowe, napoje.

Czasem, lecz nie zawsze, ludzie zainfekowani owczą motylką wątrobową wykazują uczulenie na lanolinę (produkt owczy). Ponieważ lanolina jest powszechnie stosowana w wielu wyrobach, uczulenie na nią przysparza wielu kłopotów. Osoby uczulone nie mogą przyjmować tłuszczu w posiłkach lub nosić wełnianych ubrań, bez wyraźnej reakcji alergicznej. Uczulenie na lanolinę nie znika zaraz po zniszczeniu motylcy, ale przeprowadzenie po tym kilku sesji oczyszczania wątroby rozpocznie proces zdrowienia.

Co pojawia się najpierw: przywry czy solwenty? Trudno na to odpowiedzieć, ale łatwo określić, co dzieje się później: im więcej robaków, tym gorzej wątroba radzi sobie z unieszkodliwianiem solwentów; z kolei im więcej solwentów, tym łatwiej rozmnażają się robaki. Powstaje błędne koło, które przyspiesza rozwój choroby.

Może przyczyną jest jakaś inna substancja, która skaziła wątrobę, stwarzając warunki do akumulacji zarówno dla przywr jak i solwentów. Taką silnie działającą trucizną jest pleśń obecna w pożywieniu. Są to np.: aflatoksyna, cytochalazyna B, sterygmatocystyna, zearalenon, ochratoksyna, pleśnie sorgo, gryzeofulwina, cytrynina, toksyna T-2, kwas Kojica, sporysz i inne. Unikaj pleśni w produktach żywnościowych (patrz Dieta bez pleśni). Na początku należy ograniczyć dietę, żeby pozwolić wątrobie odzyskać normalną wydolność.

Zakładamy oczywiście, że osoby z alergią środowiskową wymieniły metalowe komponenty stomatologiczne na wykonane z kompozytów tworzyw sztucznych. Dotyczy to również złota. Złoto gromadzi się w trzustce, należącej do organów trawiennych. Może to wymagać zdecydowania się na częściową protetykę. Żeby upewnić się co do skuteczności tego przedsięwzięcia, przeczytaj rozdział na temat leczenia szczęki i wzmocnienia tkanki kostnej.

Wątroba jest elastycznym narządem i potrafi się regenerować, jeśli nie przeszkodzi jej w tym pleśń pochodząca z pożywienia. Wystarczy dać jej tylko szansę, a będzie jak nowa. Po zlikwidowaniu pasożytów przeprowadź oczyszczanie wątroby. Jeśli minął miesiąc lub więcej od usunięcia robaków, przejdź na intensywną kurację przeciw pasożytniczą lub stosuj zapping. Nie używaj ziół w dniu oczyszczania. Dzięki eliminacji kolejnych alergii po każdym oczyszczaniu wątroby w odstępach dwutygodniowych, wystarczy tylko pół roku, aby powrócić do normalnego trybu życia. Można oddychać powietrzem domowym, siedzieć na plastikowych krzesłach, czytać gazety, nosić bawełniane ubrania i skórzane buty bez kłopotliwych reakcji. Trzeba być jednak nadal cierpliwym i ostrożnym.

- Delores Flores, lat 53. Mąż przywiózł ją pod nasze biuro, gdzie założyła maskę i udała się na ławkę. Nie odważyła się wejść. Jej stan był oczywisty bez wykonywania testów. Powinna

rozpocząć likwidację pasożytów, ale jej wydawało się to zbyt proste i była pewna, że będzie uczulona na zioła odrobaczające (wizyta miała miejsce przed zappingiem). Zdecydowała się nie robić nic.

- Patricia Humphry przybyła do nas w masce ochronnej o zapachu gumy a jej kozaki czuć było pleśnią. Roznosił się też słaby zapach kulek przeciwmolowych. Jej samochód wydierał nadmierne ilości spalin. Zasugerowałam przeczytanie podstawowych informacji na temat alergii. Nie zwróciła się już do nas ponownie.

- Arlene Kelly, po 50-ce, nie mogła spożywać nawet odrobiny tłuszczu, ale na Święto Dziękczynienia pozwoliła sobie na trochę sosu. Efektem były opuchnięte powieki, twarz i gardło; sytuacja dość groźna. Po usunięciu glisty ludzkiej i przywr oraz przeprowadzeniu oczyszczania wątroby (wszystko w czasie świąt Bożego Narodzenia) ośmieliła się zjeść kawałek placka i wszystko było w porządku.

Alkoholizm

W przypadku utraty drożności części wątroby odpowiedzialnej za detoksykację alkoholu etylowego (spożywczego) istnieje ryzyko rozwoju uzależnienia alkoholowego.

Do alkoholizmu przyczyniają się też beryl i sporysz (rodzaj grzyba). Zapewne istnieją jeszcze inne czynniki wyzwalające.

Beryl obficie występuje w produktach pochodzenia węglowego, takich jak olej mineralny czy benzyna z dodatkiem nafty i oleju mineralnego. Paliwo do lamp naftowych jest typowym źródłem berylu zanieczyszczającym powietrze. Blokada wątroby wymusza cyrkulację berylu w całym ustroju, i jeśli zdarzy się, że beryl osiada w ośrodku odpowiedzialnym za powstawanie uzależnień w mózgu, mamy poważne kłopoty. Beryl jest bardzo reaktywny i może wejść w reakcję z jakimkolwiek innym napotkanym alergenem. Jeśli przytrafi się to z alkoholem (etanolem), grozi nam alkoholizm.

Kiedy wątroba jest niewydolna, to nawet niewielka ilość wypitego alkoholu może nadal krążyć we krwi następnego dnia! Gdy alkohol dotrze do berylu odłożonego w ośrodku uzależnień, razem pozbawiają mózg kontroli, uwalniając nieodpowiednie neurotransmitery i blokując te właściwe. Nastrój zmienia się w sposób typowy dla alkoholizmu. Może pojawić się depresja lub nadmierna euforia.

Osoby uzależnione powinny usunąć ze swojego otoczenia wszelkie paliwa kopalne i pod żadnym pozorem nie pracować w zawodzie, który wymaga styczności z farbami, rozpuszczalnikami, paliwami czy wyrobami motoryzacyjnymi. Wskazane jest również przeprowadzanie kuracji wątrobowej, dopóki nie wydali się 2000 lub więcej kamieni żółciowych.

Oczywiste jest, że nie wolno im pić nawet kropli alkoholu, nawet nalewki z łupin orzecha czarnego w czasie realizacji programu odrobaczającego. Należy stosować jej zamiennik. Ponieważ nasz organizm wytwarza jednak pewną ilość alkoholu, nigdy nie wolno dopuszczać do zatrucia wątroby przez pleśnie, szczególnie sporysz, który występuje obficie w napojach alkoholowych. Alkohol i sporysz wchodzi w interakcję wzmacniającą działanie każdego z nich.

Aby poprawić stan neurotransmiterów w mózgu, zażywaj przy każdym posiłku glutaminę (500 mg), witaminę B complex i amid kwasu nikotynowego (500 mg - dla wspomaganie detoksykacji sporyszu). Dodawaj witaminę C do orzechów, klusek i makaronów, produktów zbożowych, a nawet do napojów alkoholowych. Unikaj skażenia paliwami kopalnymi, stosując urządzenia elektryczne do gotowania i ogrzewania. Chroń wątrobę przed pleśnią i sporyszem, a uchronisz się przed szkodliwym nałogiem.

Uzależnienie alkoholowe

Istnieje wiele definicji uzależnienia. Moim zdaniem do uzależnienia dochodzi w wyniku działania na mózg określonych toksyn: berylu i sporyszu.

W mózgu znajduje się obszar zwany ośrodkiem uzależnień, który w momencie pobudzenia

wytwarza substancje euforyczne, czyli wywołujące uczucie przyjemności. Ośrodek ten jest ściśle kontrolowany, tak aby nie dopuszczać do zbyt intensywnych doznań przyjemności lub szczęścia.

Kiedy substancja toksyczna - beryl - jest wdychana, migruje wraz z krwią do mózgu i może osiąść w ośrodku uzależnień. Im więcej berylu zostanie wchłonięte, tym większe zagrożenie, że będzie kumulował się w tym ośrodku. Komórki nerwowe mają tam receptory łączące się z glutaminianem (tym samym kwasem glutaminowym, który zawierają proteiny w naszym pożywieniu). W normalnych warunkach glutaminian pobudza ośrodek uzależnień, lecz kiedy beryl zajmie jego miejsce, glutaminian nie ma możliwości aktywacji receptorów radości i szczęścia. Rezultatem tego stanu rzeczy jest permanentna depresja, tym gorsza, im więcej berylu blokuje receptory. Podawanie kwasu glutaminowego nie pomaga, skutkuje jednak glutamina! Uzależnione lub przygnębione osoby powinny zażywać ją, nie mniej niż 3 gramy (3000 mg) dziennie. Glutamina dostępna jest w 500 mg tabletkach i jest zupełnie nieszkodliwa.

Kiedy pijemy alkohol lub przemywamy nim skórę (płukanki do ust, nalewki, antyseptyki), wytwarza się substancja zwana salsolem (powstaje także w jelitach, gdzie wytwarzany jest endogenny etanol). Salsol reaguje również z berylem obecnym w "ośrodku radości". Reakcja ta aktywuje komórki. W efekcie może uwolnić się nadmierna ilość substancji euforycznych, ponieważ pobudzona zostaje jednocześnie duża grupa zablokowanych komórek. To tłumaczy euforię alkoholową. We wszystkich zbadanych przeze mnie przypadkach uzależnienia alkoholowego, w receptorach normalnie aktywowanych przez glutaminian (NMDA, kainian) obecny był salsol razem z berylem. Kiedy usunęliśmy beryl, zniknął także salsol.

Sposobem na unilatięcie alkoholizmu jest wystrzeganie się żywności skażonej sporyszem i niedopuszczanie do wdychania berylu. Beryl można usunąć z mózgu za pomocą kwasu liponowego. Odstawienie alkoholu może uratować życie, rodzinę lub karierę, ale nie rozwiązuje problemu. Nawet po 30-letniej abstynencji pacjenta, w mózgu nadal jest obecny beryl i związany z nim salsol pochodzenia endogenicznego. Oto dlaczego nałóg nigdy nie mija, mimo wielu lat abstynencji.

Jeżeli ktoś z rodziny jest lub był uzależniony od alkoholu, należy sprawdzić, czy w domu nie ma źródeł berylu. Najczęściej spotykanym źródłem są lampy naftowe. Trzeba je usunąć, mycie i oczyszczenie nie wystarczy. Usuń też wszelkie rozpuszczalniki, zmywacze, zapalniczki benzynowe (gazowe są odpowiednie). Drzwi łączące garaż z domem powinny być stale zamknięte, a samochód i kosiarka trzymane na zewnątrz. Osoby uzależnione nie powinny zajmować się malowaniem, ani pracować w pralniach chemicznych. Wkrótce nastrój pacjenta ulegnie widocznej poprawie, z korzyścią dla całej rodziny.

- Żona Miguela Alcorna zadbała o otoczenie męża, który pił od 30 lat. Usunęła nawet gaz do zapalniczek. Garaż został uszczelniony. Dodawała do posiłków witaminę C, więc Miguel "nie musiał nic zażywać". Bardzo uważała na spleśniałe produkty zbożowe. Pacjent stracił po ciąg do picia po zlikwidowaniu pasożytów. Żona wierzy, że Miguel już nie popija.

Napady padaczki

Przyczyną zawsze są małe larwy glisty ludzkiej (*Ascaris*) usadowione w mózgu. Przypuszczam, że znajdują drogę do ośrodków w mózgu przez przypadek. Nie jest

to typowe miejsce ich przebywania, gdyż normalnie migrują między żołądkiem a płucami. Jajeczka glisty obecne są wszędzie. Wszystkie psy, koty, konie i świnie "łapią" glistę. Ich ekskrementy wysychają i jaja glisty mogą fruwać w powietrzu wraz z kurzem, chociaż głównie rezydują w glebie. Dzieci, bawiąc się w piaskownicach lub na ziemi, nie mogą uniknąć zarażenia się jajami glisty. Z jaj wylęgają się w żołądku mikroskopijnej wielkości larwy, które wędrują do płuc, gdzie przepoczwarczają się powodując kaszel.

Kiedy dziecku zdarza się kaszleć, nie należy tego lekceważyć. Użyj zappera lub generatora ustawionego na 408 kHz. Raz w tygodniu dzieci powinny być poddawane kuracji przeciw

glistom, bez względu na to czy kaszy Larwy są obecne w odkastywanej flegmie. Nie należy uczyć dzieci, żeby ją grzecznie połykały, bo może to być przyczyną przyszłych napadów drgawek, astmy czy egzemy. Naucz dzieci używać chusteczek jednorazowych do odpluwania. Płuca robią co mogą, aby pozbyć się szkodliwej inwazji.

Glisty mają swoje własne bakterie i wirusy. Jedną z takich bakterii jest *Bacteroides fragilis*, która wymaga od żywiciela (a takim jest glista) warunków beztlenowych. Taką bakterię nazywa się beztlenowcem bezwzględny, co oznacza, że do jej rozwoju konieczny jest brak powietrza.

Po przedostaniu się do wnętrza mózgu, larwy *Ascaris* prawdopodobnie przenoszą *Bacteroides* do tkanki mózgowej. Ropnie i guzy mózgu zazwyczaj zawierają rozwijające się tam *Bacteroides fragilis*. Guzy mózgu nie zmniejszą się, zanim nie zostaną zniszczone pasożyty, bakterie i wirusy. *Bacteroides* z kolei są dostatecznie duże, aby pomieścić tysiące wirusów. Dwa znane rodzaje wirusów, które występują razem z glistą ludzką to Cocksackie B1 i Cocksackie B4. Może to właśnie toksyny larw glisty, *Bacteroides* albo wirusy Cocksackie są odpowiedzialne za wywoływanie ataków padaczkowych. Możliwe również, że wywołuje je jakiś inny czynnik związany z inwazją. Jednakże niszcząc glisty, *Bacteroides* i Cocksackie (częstotliwość zappera lub generatora ustawiona na 408, 325, 364, 362,5 kHz) wykluczemy pierwsze istotne ogniwo w łańcuchu procesów powodujących napady.

Mózg wcale nie toleruje takiej inwazji; reaguje wykorzystując mechanizmy obronne, lecz larwy są zbyt duże dla leukocytów, więc mózg broni się tworząc stan zapalny. Zapalenie ma przyciągnąć wapń potrzebny do budowy ściany odgradzającej intruzów. Zapalenia są obszarami o potencjale ujemnym, więc dodatnio naładowany wapń może znaleźć drogę do miejsca zapalnego, aczkolwiek rtęć i ołów również mają ładunek dodatni! Może to wyjaśnia, w jaki sposób te toksyczne metale trafiają do mózgu. Wszystkie metale mają dodatni ładunek. Możliwe, że jest to powodem ich trującego działania na organizmy żywe; być może nie są toksyczne, kiedy nie ma stanu zapalnego. W przypadkach napadów drgawkowych obserwujemy wiele metali dentystycznych obecnych w mózgu. Muszą zostać usunięte, żeby można było wyleczyć obszar objęty zapaleniem.

Inne trucizny również znajdują sobie drogę do obszaru zapalenia w ognisku padaczkowym: wanad (nieszczelność instalacji gazowej), PCV (nowe dywany), tytan (puder do twarzy), cyrkon (dezodoranty), azbest (suszarki do włosów i ubrań), ołów (skażona woda pitna). Gromadzą się tam również solwenty, szczególnie toluen i ksylen. Można je znaleźć w farbach (osoby cierpiące na ataki padaczki nie powinny nigdy znajdować się w pobliżu świeżo położonej farby), ale ich ilości śladowe mogą zawierać też napoje gazowane. Chorzy nie powinni pić napojów gazowanych (patrz Napoje). Jest jeszcze kilka innych substancji podrażniających mózg, które odkładają się w ognisku padaczkowym.

Sporysz, grzyb pasożytujący na kłosach zboża, jest zawsze spotykany w przypadkach ataków padaczkowych. Być może on sam wywołuje napady drgawek. W końcu padaczka jest przypadłością znaną od czasów starożytnych, istniejącą dużo wcześniej nim zaczęto produkować chemikalia i rozpuszczalniki.

Glutaminian sodowy nigdy nie powinien być używany w przemyśle spożywczym. Jego stosowanie w żywności dla niemowląt zostało zakazane w Europie już dziesięć lat temu. Dlaczego u nas (w USA - przyp. tłum.) się na to pozwala? Czy nasze dzieci nie są równie cenne? Zdrowi dorośli tolerują go lepiej niż małe dzieci. A co z dorosłymi cierpiącymi na choroby mózgu? Kwas glutaminowy jest naturalnym składnikiem białka w naszym pożywieniu, a jednowodoroglutaminian sodowy, który jest formowany przez niego w ustroju, nie czyni szkody. Glutaminian sodowy nie jest wytwarzany biologicznie, tylko laboratoryjnie. Sztucznie wytwarzane aminokwasy nie są takie same, jak biologiczne. Winę za zatrucie mózgu mogą ponosić te "izomery", ale może też chodzić o zwykłe przedawkowanie naturalnego związku. Niezależnie od mechanizmu, nikt nie powinien spożywać glutaminianu sodowego, zwłaszcza chorzy na padaczkę. Na szczęście w restauracjach można pytać, do których potraw dodawany jest glutaminian, i w ten sposób go unikać.

Bishydroksytoluen i bishydroksyanizol są konserwantami, które również wywołują napady padaczkowe. Często nasącza się nimi opakowania produktów zbożowych, tak żeby same płatki i kasze można było reklamować jako wolne od konserwantów.

Bardziej podstępny wywołaczem ataków jest zupełnie naturalna substancja, malwin. Jest to naturalny barwnik spotykany w winogronach, truskawkach, śliwkach i borówkach. Odstaw truskawki, dżem lub sok z winogron. Dużo malwinu zawierają kurczaki i jaja kurze. Nie jedz ich również.

Oto żywność prawie nie zawierająca malwinu: karczochy, szparagi, migdały, jęczmień, fasola, brokuły, brukselka, kantalupa, seler, nektaryna, cytrusy, daktyle, mango, gruszki, kiwi, ananas, jabłka Granny Smitha.

-4 Dane zaczerpnięte z J. A. Krohn, A Guide To The Identification and Treatment of Bio-catalyst and Biochemical Intolerances, 1998, Los Alamos Medical Center, 3917 West Road 136, Los Alamos, NM 87544.

Podsumowanie

Ażeby powstrzymać ataki i nie mieć następnych:

1. Unikaj malwinu. Nie jedz niczego zabarwionego na czerwono lub niebiesko, kurczaków, jajek, glutamianu, konserwantów. Gotuj nabiał lub zrezygnuj z niego. 2. Unikaj sporyszu. Nie jedz zboża w postaci całych ziaren; zażywaj amid kwasu nikotynowego, 500 mg 3 razy dziennie aby wspomóc pracę wątroby.

3. Zlikwiduj glistę, Bacteroides i wirusy Coxsackie i pozostań na kuracji podtrzymującej. Unikaj reinfekcji. Zwierzęta trzymaj tylko na zewnątrz.

4. Wymień metal dentystyczny na kompozyty tworzyw sztucznych.

5. Zlikwiduj skażenie toksycznymi związkami z otoczenia domu, garderoby i kosmetyków.

6. Dbaj o higienę rąk: po skorzystaniu z toalety przemywaj palce 10% spirytusem lub wodką.

Często można samemu rozpoznać zbliżający się atak, ale niektórzy nie odbierają takich sygnałów. Nie ryzykuj. Zawsze noś leki przy sobie, nawet jeśli już ich nie potrzebujesz. Lekarstwa takie jak TegretolTM i PhenobarbitalTM nie są nieszkodliwe. Kiedy zauważysz poprawę, spróbuj nieznacznie zmniejszyć dawkowanie. Zobacz, jak dajesz sobie radę. Jeśli masz nagły napad, możesz upaść i złamać kość, więc nie prowokuj losu. Nawet po roku od ostatniego ataku powinieneś mieć w domu i przy sobie leki, ponieważ bardzo łatwo jest zarazić się powtórnie glistą. Droga do mózgu - ogniska padaczkowego - jest ciągle otwarta. Od momentu połknięcia skażonej drobiny brudu do rozwinięcia się larw w mózgu wystarczą dwa dni. Używaj najpierw codziennie zappera lub generatora dla ochrony. Miej na uwadze, że początkowo może to sprowokować nawrót napadów. Jeżeli czujesz zbliżający się atak, po prostu wstrzymaj zapping. Przeprowadzaj skrócone zabiegi, dopóki będziesz mógł tolerować regularną terapię. Wskazana jest asysta drugiej osoby.

Możesz pożegnać się na zawsze z padaczką, lecz nie zapominaj o swojej podatności. Sądzę, że należy zachować ostrożność jeszcze przez dwa lata. Gdyby nastąpił powrót choroby, powtórz całą procedurę. Tym razem powinna odnieść skutek w ciągu jednego dnia.

Matka 8-miesięcznego Donga była zrozpaczona, kiedy go do nas przyniosła. Dziecku miało podawać PhenobarbitalTM dwa razy dziennie. Nasze testy wykazały, że Doug był zainfekowany glistą ludzką i miał zatrucie ołowiem. Dostawał domowej roboty sok z truskawek i winogron. Matka obiecała trzymać swoje trzy koty na zewnątrz, a dziecko z dala od podłogi, obcinać krótko paznokcie Donga i zawsze myć mu ręce przed jedzeniem. Robaki zostały szybko zlikwidowane. Ołów sporadycznie pojawiał się w wodzie. Do czasu planowanej przeprowadzki miała filtrować wodę pitną, żeby jej mleko nie zawierało ołowiu. Z diety wyeliminowała jajka, kurczaki oraz owoce o czerwonym i niebieskim zabarwieniu. Obiecaliśmy darmowe leczenie, gdyby pojawił się następny atak padaczki. Minęły dwa lata i dowiedzieliśmy się, że obojgu żyje się dobrze.

- Clara Scruggs, po 50-ce, traciła kontrolę nad swoimi napadami i musiała być hospitalizowana na czas próby z nowym lekiem. Stan pacjentki wywarł wpływ na zmianę osobowości, co przygnębiło jej męża. Chora rozpoczęła ziołową kurację odrobaczającą, ale mogła zwiększać dawkę tylko o jedną kroplę nalewki z łupin orzecha czarnego tygodniowo, a nie dziennie, ponieważ istniało ryzyko wywołania ataku. W ciągu pół roku napady ustały, mimo odstawienia leków. Po każdym napadzie testy wykazywały powtórny infekcję glistą. Pacjentka nie mogła zgodzić się na oddanie swojego kota, Bootsa, który towarzyszył jej w chwilach niedoli. Kiedy w końcu poddała Bootsa odrobaczeniu, jej stan poprawił się na tyle, że mogła znów chodzić do kościoła. Wypuszczała kota na dwór. Zdecydowała się na kurację wątrobową, co spowodowało dwa ataki następnego dnia, ale przyniosło też korzyści. Ostatecznie, pojawiały się już sporadycznie tylko lekkie ataki (chwile oderwania od rzeczywistości lub niespójność mowy).

- Chun Yee, lat 28, od 15 roku życia był na DilantynieTM. Obecnie zażywał do 5 pigułek dziennie, ale nie łagodziło to ataków, które mogła wyzwoić jakakolwiek czynność. Chory poddany został diecie "niskomalwinowej" i oczyszczaniu nerek. Badanie krwi wykazało anemię z wysokim poziomem MCV (104 cu mikronów), co sugerowało wchłanianie całej jego witaminy B12 przez glisty. W ciągu 6 tygodni częstotliwość ataków zmalała do jednego lub dwóch na tydzień, chociaż pacjent nie rozpoczął jeszcze kuracji odrobaczającej. Miał złogi berylu pochodzące przypuszczalnie z grzejnika olejowego. Kiedy rodzina i zwierzęta w domu zostali poddani odrobaczeniu, minęły cięższe ataki i mógł zmniejszyć dawki leków o połowę, co dało mu energii. Zniknęła groźba utraty Pracy.

- Shiresse Nobel, lat 7, miała niewielkie ataki, lecz jej matka nie chciała stosować farmaceutyków. Dziecko miało wysoki poziom rtęci, chociaż nie było wypełnień dentystycznych. Cała rodzina zlikwidowała inwazję glistą ludzką i w ciągu 3 tygodni ataki minęły, ale pozostało agresywne zachowanie. Powietrze w niektórych pokojach było skażone rtęcią, ale nie pochodziła ona z farby. Najgorzej było w łazience. Wraz z usunięciem skażenia w łazience i w powietrzu, zniknął problem zachowania Shiresse.

- Pierwszy atak Drew Seaton, lat 8, trwał prawie minutę. Rodzice byli bardzo rygorystyczni i wymagający w przestrzeganiu diety i zwyczajów. Byli też załamani. Wszyscy mieli glistę. Dziecko nadal używało pieluch. Chłopiec skażony był arsenem (pestycydy pod zlewem kuchennym), formaldehydem (odnowienie mieszkania) i PCV (nowy dywan). Dywany musiały zostać wyczyszczone ciśnieniowo, żeby usunąć arsen. Od razu zastosowano zioła przeciw pasożytnicze, gdyż chłopiec brał leki stanowiące osłonę przed ewentualnymi atakami w trakcie kuracji. Po 2 tygodniach wszyscy oprócz matki byli wolni od robaków. Po następnych 2 tygodniach nikt już nie miał glisty i usunięto zanieczyszczenia w domu. Rodzice odważyli się odstawić leki, co - ku radości całej rodziny - przywróciło dawną, pogodną osobowość syna. Dwa lata później nadal nie było nawrotów choroby.

- Cosmo Maser, po 30-ce, przebywał w szpitalu na wsi. Mimo tygodniowego pobytu, miał ciągłe napady drgawek. Przetransportowanie go wydawało się niemożliwe, ale umieszczono go w dużym samochodzie wbrew poleceniom lekarza. Zalecono mu dietę bez malwinu (w czasie podróży zjadł cztery dobrze wysmażone hamburgery z sałata, bez dodatków) i napady natychmiast ustały. Obsługa zdumiała się. Po 20 godzinach podróży pacjent mógł siedzieć, opowiedzieć swoją historię i nie wyglądał na chorego. Nie podawano mu też leków. Niezwłocznie usunięto metal stomatologiczny, co rozwiązało problem skażenia rtęcią. Zastosowano leki przeciw pasożytnicze, które wywoływały niewielkie ataki przy podwyższaniu dawki. Po 5 dniach pacjent mógł wrócić do domu z nową dietą i kwasem liponowym, zażywany codziennie jako dodatek wspomagający. Miał sporadyczne ataki (2 w miesiącu) dopóki nie wyprowadził się z mieszkania przy ruchliwej ulicy. Po roku mógł podjąć pracę i zrezygnować z opieki społecznej.

Nadwaga i niedowaga

Nadwaga i otyłość są dwoma różnymi problemami. Właściwie nie znam odpowiedzi na za-

den z nich, mogę wyjaśnić je tylko częściowo.

W przypadku otyłości kobiet mamy do czynienia z wadliwą pracą jajników, trzustki i tarczycy. Może związane jest z tym też nadnercze, ośrodek sytości i wątroba, albo chodzi o akumulację złota i bakterii we wszystkich wspomnianych miejscach. Jeśli waga zbliża się do 150 kg, z pewnością jakiś organ nie funkcjonuje poprawnie. Można stosować różne terapie, ale na pewno nie głodówkę.

Powodem nie jest przejadanie się. Spróbuj usunąć wszelkie złoto: złote zęby, biżuterię, pierścionki. Zastąp je niemetalowymi odpowiednikami. Następnie pozbydź się złota z tkanek ustroju zażywając kwas liponowy (2-3 razy dziennie przez kilka miesięcy). Zapewnij nerkom możliwość skutecznego wydalania złota przez przeprowadzenie kuracji nerkowej. Złoto kumuluje się w trzustce, mózgu i jajnikach (tu może powodować problemy z płodnością). Spróbuj też oczyścić organizm z bakterii i pasożytów używając regularnie zappera. Aby zlikwidować niedobitki Shigelli, zastosuj program jelitowy. Uważaj na nie przegotowane produkty mleczne. Spróbuj również przeprowadzić oczyszczanie wątroby (rozpuść do 3000 kamieni).

Stosuj pełnowartościową dietę; nie używaj napojów gazowanych, rób własne soki z marchwi i warzyw. Nie ryzykuj - unikaj pleśni w żywności. Jeśli zabiegi te sprowadzą masę ciała do niewielkiej nadwagi, możesz sobie pogratulować.

Nadwaga jest stanem obniżonej energii; pożywienie zamienia się w tłuszcz zamiast w energię, za co głównie odpowiada wątroba (inne organy też mogą brać w tym udział).

Spróbuj prowadzić kurację wątrobową dopóki nie wydalisz 2000 kamieni. Zauważ, że po każdej sesji oczyszczania wątroby przybywa ci energii. Niektóre zabiegi mają dramatyczny przebieg, inne nie. To wskazuje, że odpowiedzialna jest za to pewna część wątroby. W ciągu tygodnia od kuracji powraca stan wyczerpania. Jednak przez te kilka dni twoje ciało staje się lżejsze, a brzuch bardziej ściągnięty. Już nie myślisz przez cały dzień tylko o jedzeniu. Właściwie nie tak trudno jest schudnąć, możesz praktycznie zrzucić ponad 3 kilogramy w czasie tych 5 dni, i to bez stosowania diety i ćwiczeń. Popsuty mechanizm regulacji wagi ciała odzyskał swoją moc, lecz nie na długo. Na szczęście, niewielki spadek wagi utrzymuje się na tyle, że powtarzając kurację (raz na 2 tygodnie) możesz zrzucać kilogramy i stopniowo odzyskiwać energię.

Spróbuj częściej się wypróżniać. Zauważ, jak psy i koty wydają się czerpać energię z tej czynności. Kot wchodzi do pudełka; po załatwieniu się i starannym zasypaniu ekskrementów wyskakuje z pudełka i ucieka. Teraz jest skory do zabawy. Acetylocholina, niezbędna dla poprawnego działania mięśni, odgrywa rolę w procesie oddawania stolca. Czyżby istniało zaburzenie metabolizmu acetylocholiny w przypadkach nadwagi?

Sprowokuj swój organizm do uwolnienia większej ilości acetylocholiny, przynajmniej w jeli-
tach, przez stosowanie ziół przeczyszczających jak np. Cascara sagrada. Nie używaj leków na przeczyszczenie, bo dodatkowo obciążają wątrobę. Postaraj się wypróżniać 3 razy dziennie.

Shigella potrafi wywołać ciężkie zaparcie. Natychmiast ciało staje się ociężałe, a brzuch wydaje się zwisać. Pojawia się nieopisany gład. Bacznie pilnuj, aby nabiał był sterylny. W razie wątpliwości zastosuj zapping i przeprowadź program jelitowy.

Ćwiczenia pomagają dopóki je wykonujesz, ścisła dieta działa dopóki się jej trzymasz, jednak kiedy ją przerwiesz, tracisz grunt pod nogami. To nie rozwiązuje sprawy niewydolności metabolizmu w ustroju.

Podniesienie poziomu hormonów tarczycy pomaga, lecz może być niebezpieczne. Zrobienie tego w sposób naturalny, przez usunięcie toksyn, jest bardzo efektywną metodą (zakładając, że na początku poziom był niski). Ludzie z nadwagą często mają obniżoną temperaturę ciała, co wskazuje na niedobór hormonu produkowanego przez tarczycę. Podawanie wyciągu z tarczycy nie rozwiązuje kwestii wydzielania jej hormonów, a jedynie czasowo rozwiązuje inne problemy. Tarczyca nadal będzie skażona wirusami i metalami ciężkimi. Metal z jamy ustnej przedostając się do żołądka przechodzi bardzo blisko tarczycy. Możliwe, że zahamowane zostaje wchłanianie jodu. Chlor w wodzie i brom w pieczywie również mogą wstrzymy-

wać pobieranie jodu przez tarczycę. Nie jedz białego pieczywa i filtruj wodę. Jeżeli spowoduje to wzrost temperatury, możesz spodziewać się lepszej kontroli wagi.

W czasach, kiedy zioła wiodły prym w medycynie, problemy z tarczycą i nadwagą leczono morskocynem (Fucus). Ziołarze nie zachęcali do stosowania jodu twierdząc, że morskocyn jest o wiele skuteczniejszy (patrz Receptury). Jeśli powyższe zalecenia nie poskutkują, przynajmniej wpłyną dodatnio na stan zdrowia.

Istnieją pewne zalety nadwagi. Luzie z nadwagą wydają się lepiej znosić choroby i częściej się śmieją. Ale jedno spojrzenie w lustro lub na wagę potrafi taki nastrój zrujnować. Odstaw lustro i wagę, nie spędzaj przy nich całego życia. Staraj się w miarę swoich możliwości, ale nie przesadzaj i ciesz się życiem.

Niedowaga może być tak samo trudna do skorygowania, jak nadwaga.

Jeśli żołądek wydaje się pełny już po kilku kęsach, sprawa jest trudna. Często w jego ścianie spotykana jest salmonella. Również lamblie i inne pospolite pasożyty normalnie nie żyjące w żołądku są tam znajdowane w przypadkach niedowagi.

Kiedy odporność żołądka jest niska, rozwijają się w nim bakterie i pasożyty. Główną przyczyną takiego stanu rzeczy jest metal stomatologiczny spływający stale z pokarmem. Do gotowania i jedzenia nie używaj metalu. Pobudzaj apetyt witaminami z grupy B. Tu znowu do głosu może dojść wątroba: jeżeli jest skażona pleśniami, możesz nie odczuwać potrzeby jedzenia.

Utrata masy ciała stanowi jedno ze stadiów choroby nowotworowej. Nazywa się to wyniszczeniem (cachexia). Chory utrzymuje, że odżywia się prawidłowo, może nawet nie wykazywać braku łaknienia, jednak waga ciągle spada. Ten defekt metabolizmu został naukowo przestudiowany. Siarczan hydrazyny (tylko na receptę) może do pewnego stopnia odwrócić ten proces. Zażywaj 65 mg 3 razy dziennie przez 30 dni. Możliwe, że doświadczenia zebrane w przypadkach wyniszczenia mogą przydać się w leczeniu otyłości. Gdyby nie stosowano wysokokalorycznych odżywek, życie osoby cierpiącej na wyniszczenie byłoby zagrożone. Nie należy jednak używać odżywek wysokokalorycznych w puszkach: są zanieczyszczone - często przez solvent, który pogarsza stan chorego. Zamiast tego należy sporządzić napój mleczny: pół szklanki gotowanego mleka, 1/4 szklanki gotowanej śmietany kremówki, surowe jajko (dokładnie umyte), łyżka stołowa oliwy, banan oraz cynamon, goździki, gałka muszkatołowa do smaku. Zmieszaj wszystko w mikserze i pij 1 szklankę dziennie. Zmieniaj dobór składników dla urozmaicenia smaku.

Jeśli zabiegi te nie odniosą skutku, daj sobie czas na poprawienie stanu zdrowia i skup się na innym zadaniu. Niedowaga ma nie tylko same złe strony.

Zaburzenia snu

Wszystkie duże zwierzęta śpią, lecz niektóre śpią w dzień zamiast w nocy. Kiedy zdarza się to człowiekowi, pracującemu np. na nocnej zmianie, z pewnością nie czuje się tak samo dobrze. Człowiek potrzebuje około 7 godzin snu na dobę. Dzieci śpią więcej, niemowlęta jeszcze więcej. Brak snu powoduje rozdrażnienie, utratę jasności umysłu i spadek energii. Pomimo wielu badań, problemy ze snem nie są w pełni wyjaśnione, za wyjątkiem bezdechu periodycznego we śnie. Oddech w czasie snu powinien być równy. Kiedy zanika, mamy do czynienia z bezdechem. Jest to szczególnie niepokojące w przypadku niemowląt.

Bezdech periodyczny we śnie

Skoro oddychanie jest regulowane przez poziom kwasowości we krwi, na który z kolei ma wpływ czystość powietrza, należy zacząć od sprawdzenia obecności toksyn we wdychanym powietrzu. Dym papierosowy jest trucizną. Wanał z nieszczelnej instalacji gazowej jest groźną toksyną lotną, w dodatku niewyczuwalną. Kontrolę przeprowadź we własnym zakresie, jako że cztery na pięć ekspertyz gazowni są błędne. Zleć sprawdzenie szczelności instalacji gazowej przedsiębiorstwu budowlanemu lub Sanepi-

dowi. Domowe powietrze zanieczyszczać może PCV (nowe dywany), arsen (dywany obrabiane chemicznie, draperie, meble), azbest (garderoba, suszarki do ubrań i włosów), a nawet włókno szklane, formaldehyd i freon.

Dorośli z bezdechem periodycznym wykazują obrzęk tkanek gardła, niekoniecznie bolesny. Powoduje to zawężenie drogi przepływu powietrza, w wyniku czego powietrze jest chwywane łąpczywie, w dużych porcjach, tak aby zrekompensować niedotlenienie i nagromadzenie dwutlenku węgla.

Spuchnięcie gardła jest typową reakcją alergiczną. Uczulenie to druga możliwość po zanieczyszczeniu powietrza, którą należy wziąć pod uwagę. Problemem może być reakcja na leki, nawet w przypadku karmienia niemowląt przez matkę stosującą farmakoterapię. W grę może też wchodzić alergia na chemię spożywczą lub zwykły brak witaminy C. Trzecią możliwością jest infekcja. Wiele wirusów i bakterii może powodować opuchliznę gardła lub krtani. Wskazuje na to zaczerwienienie, nie zawsze bolesne. Należy zlikwidować intruzów zapperem i spróbować określić przyczynę osłabionej odporności gardła. Stanowi ją często metal w jamie ustnej, który przechodzi przez krtani w trakcie połykania.

Jeśli chrapiesz, możesz wywnioskować, że gardło jest spuchnięte, nawet jeśli nie cierpisz na bezdech. Zbadaj wszystkie trzy możliwe przyczyny (lotne toksyny, uczulenie, infekcje).

Jako przyczyny wymienia się też nadwagę i otyłość, jednak na pewno nie dotyczy to niemowląt.

Nie pozostawaj bierny. Wykluczaj sukcesywnie negatywne czynniki, aż znajdziesz rzeczywiste źródło nieregularnego oddechu.

- Chester Fannon, po 50-ce, miał widoczną nadwagę i zakładał na noc maskę z dmuchawą dla wspomaganie oddychania. Skierowano go do ośrodka leczącego zaburzenia snu z powodu bezdechu periodycznego. W nocy pojawiała się u chorego wyjątkowa suchość w gardle i lekka utrata słuchu w jednym uchu. Pacjent był skażony arsenem (środek owadobójczy), bizmutem (woda kolońska), cyną (pasta do zębów) i talem (materiały stomatologiczne). Zarażony był dwoma rodzajami glisty i dokuczał mu uporczywy kaszel. W tkankach miał złogi czterech solwentów. Rozwijało się też 9 patogenów: mikoplazma, pałeczka grypy, paciorkowiec zapalenia płuc, paciorkowiec grupy A, nokardie, gronkowiec złocisty, bacillus cereus, oraz wirus grypy. Usunięto je za pomocą generatora i przeprowadzono ogólne oczyszczanie ustroju. Po usunięciu dwóch zębów nie potrzebował już maski i nie cierpiał na bezdech.

- Peter Day, wiek średni, był umówiony na operację gardła za kilka dni. Miał za sobą parę koszmarnych nocy, kiedy myślał, że umiera i nie chciał ryzykować następnych takich nocy z niedrożnymi drogami oddechowymi. Miał też nadwagę. Gardło było zaczerwienione i opuchnięte, chociaż nie czuł bólu. Nigdy nie miewał nawet kataru. Jego dieta została kompletnie zmieniona, wprowadzono produkty, które rzadko spożywał (banany, mleko, zupy, płatki owsiane) i odstawiono jego codzienne pożywienie (hamburgery, frytki, herbatę, naleśniki z syropem klonowym). Po dwóch dniach gardło było czyste, opuchlizna zniknęła. Przyczyną mogły być pleśnie w syropie klonowym, kwas szczawiowy w herbacie lub inne związki, których organizm nie mógł zneutralizować. Pacjent był szczęśliwy, że ominął go koszmar życia ze sztucznym generatorem głosu.

Bezsenność

Innym zaburzeniem snu jest budzenie się w nocy i niemożność powrotu do snu przez długie godziny albo niezdolność do zaśnięcia w ogóle.

Sadzę, że problemy te powoduje wysokie stężenie amoniaku w mózgu. Przekonanie to oparte jest na dwóch obserwacjach. Ornityna, reduktor amoniaku, wywołuje sen u osób cierpiących na bezsenność. Zaobserwowano też, że po usunięciu pasożytów, które wytwarzają amoniak, sen znacznie się poprawia. Nasz organizm nie produkuje amoniaku. Wytwarzamy mocznik, który wraz z wodą wydalają nerki i wtedy nazywa się moczem. W przypadku pasożyty (choroby pasożytniczej), metabolizm organizmu zostaje zaburzony przez amoniak wydzielany przez pasożyty. Musimy zamienić go w mocznik w wątrobie i nerkach, ażeby można go było wydaląć. Ale to nie może mieć miejsca w mózgu! Brakuje tam podstawowego enzymu, jakim jest transferaza karbomailowo-ornitynowa. Mózg nie został zaprogramowany do walki z inwazją pasożytniczą czy bakteryjną i nie posiada odpowiedniego mechanizmu obronnego. Większość pasożytów pochodzi od zwierząt, z którymi przebywamy. Nie zostaliśmy

przystosowani do wspólnego życia z końmi, krowami, owcami, świniami, małpami, świnkami morskimi, kotami, psami i kurami, ani do kontaktu z wieloma innymi w ZOO. Czynimy to na własne ryzyko.

Wiadomo, że amoniak silnie drażni korę mózgową. W praktyce, człowiek może zostać obudzony z omdlenia, kiedy da się mu powąchać amoniakowe sole trzeźwiące. Ornityna reaguje z amoniakiem, nasączając mózg jak gąbkę. Arginina, inny aminokwas, również wchodzi w reakcję z amoniakiem, lecz nie powoduje zasypiania. Tak więc powodem bezsenności jest coś więcej niż tylko niezdolność do obniżenia poziomu amoniaku. Arginina wzmacnia stan czuwania i dlatego powinna być stosowana rano w razie potrzeby. Ornityna, podana przed snem, może zadziałać w ciągu pół godziny. Oba związki są zupełnie bezpieczne i naturalne dla ustroju i wchodzi w skład pożywienia.

Zacznij od dwóch kapsułek ornityny (po 500 mg) pierwszej nocy. Zażyj cztery drugiej nocy, sześć następnej, a później według własnego uznania. Czasem potrzeba pięciu dni, aby mózg "zaskoczył" i pozwolił ci normalnie zasnąć. W momencie kiedy zlikwidujesz pasożyty, skończysz z bezsennością w najbardziej efektywny sposób.

Na sen pomóc mogą niektóre zioła np.: waleriana i jarmulka. Mechanizm ich działania nie jest do końca wyjaśniony, a efekty różne. Niektórzy śpią po nich dobrze, inni nie. Należy jednak spróbować. Metabolizm poszczególnych osób jest zróżnicowany, i dlatego reagują one odmiennie na zioła. Jednak to, iż mechanizm ich działania nie jest jasny okazuje się błogosławieństwem. Ziołolecznictwo - tradycja, która poprzedza współczesną cywilizację, powinna zostać na zawsze poza ograniczeniami narzucanymi przez agencje rządowe.

Tryptofan, inny aminokwas około dwa razy silniejszy w działaniu niż ornityna wycofano z rynku dwa lata temu. Pyry codziennym dozowaniu u niektórych osób występowały niepożądane skutki uboczne, łącznie z wypadkami śmiertelnymi. Skoro tryptofan był w poprzednich latach stosowany bez zauważalnych efektów toksycznych, należałoby rozważyć jednostkowy czynnik, który do nich doprowadził. Moje testy wykazały wyjątkowe skażenie kapsułek z tryptofanem. Zawierały dwufenyle polichlorowane (PCB), rtęć, ruten, stront, prazeodym i benzalkonium. Mogę tylko spekulować, że każdy z lekiem pękła, a cenna zawartość rozlała się na posadzkę i została zebrana, bądź też kadzi dostatecznie nie wyczyszczono po poprzednim użyciu.

U osób chorujących z powodu zażywania tryptofanu testy wykazały niezwykle wysoki poziom granulocytów eozynochłonnych we krwi, co również wskazuje na chorobę pasożytniczą. Choroba ta może w pierwszym rzędzie prowadzić do bezsenności! Czy ci niefortunni pacjenci byli ofiarami przyczyn, czy skutków używania tryptofanu? Ten tragiczny przypadek powinien być doprowadzić do wykrycia poważnego skażenia, wyjawienia procesu produkcyjnego i ochrony przed podobnymi sytuacjami. Tak się jednak nie stało.

Procesy produkcyjne w innych krajach [poza USA - przyp. red.] nie podlegają amerykańskiej jurysdykcji, chociaż niektóre importowane produkty muszą przejść testy. Nie mamy gwarancji, że sytuacja z tryptofanem się nie powtórzy. Powinniśmy więc usilnie domagać się bezpiecznych leków i preparatów. To nie lista składników leku naprawdę nas informuje - dopiero wrywkowa analiza całej ich partii po zapakowaniu dałaby nam pewność. Zanieczyszczenia brudem i toksynami nie da się całkowicie uniknąć, ale konsument ma możliwość świadomego wyboru, jeśli o tym wie. Ujawnianie takich informacji jest oczywiście bólem producentów. Takie istotne sprawy nie mogą zostać pozostawione samym sobie: konsumenci muszą po prostu domagać się informacji na temat tego, co konsumują.

-Ruby Adair, lat 14, była cała obolała, miała problemy z zatokami, dzwoniło jej w uszach i ciągle czuła się wyczerpana. W ogóle nie mogła zasnąć. Od pół roku nie uczęszczała do szkoły. Miała przywry jelitowe w żołądku. W ciągu 3 tygodni zlikwidowała je ziołami odrobaczającymi i wreszcie mogła naturalnie zasnąć.

Drożdżyce

Najczęściej spotykanymi drożdżami u człowieka jest bielnik biały (*Candida albicans*). Bielnik zawsze krąży gdzieś w powietrzu szukając miejsca do rozmnażania. Potrafi rozwijać się w różnych tkankach, np. w jamie ustnej (powodując pleśniawkę), na skórze (niektóre rodzaje zapalenia pieluszkowego skóry), w pochwie czy w przewodzie pokarmowym. Wszyscy mamy pewną ilość drożdży w przewodzie pokarmowym, ale kiedy ich rozwój wymknie się spod kontroli, mamy do czynienia z zakażeniem drożdżakowym (candidiasis).

Drożdże są grzybami. Do rozwoju potrzebują wilgoci i cukru. Nasz układ odpornościowy potrafi eliminować drożdże, pod warunkiem, że nie rosną zbyt szybko, a leukocyty nie są osłabione lub zajęte innym problemem.

Zapalenie pieluszkowe skóry

Wysypka u dziecka to przykład aktywności białych krwinek. Kiedy pieluszka zawiera chemikalia, leukocyty są zajęte, co pozwala na rozwój drożdży. Pomocne jest osuszenie skóry, ponieważ drożdże lubią wilgoć. Można to robić powietrzem, nasłonecznieniem, lampą grzewczą, lecz nie chemicznie! Na pewno nie maścią z kortyzonem, który jedynie zredukuje działanie leukocytów.

Stosuj nagrzewanie lampą przez pięć minut kilka razy w ciągu dnia. Przejdź na pieluszki bawełniane; nie używaj wybielacza, ponieważ zawarty w nim chlor zostaje w pieluchach i drażni stale skórę, grożąc następną wysypką i późniejszą alergią. Lepiej wygotować pieluszki, niż je wybielać. Nastawiaj pralkę i suszarkę na najwyższą możliwą temperaturę. Dodawaj do prania 1/2 szklanki boraksu lub tyżeczkę płynu Lugola (sporządzonego w aptece albo samodzielnie, patrz Receptury). Ocet powstrzymuje rozwój drożdży. Można go dodać do roztworu płynu Lugola i skrapiać pieluszki.

W celu wzmocnienia odporności skóry dziecka na przyszłe infekcje, chroń ją przed kontaktem z chemikaliami. Nie używaj mydła, olejków zapachowych i kąpielowych, maści oraz płynów. Nie używaj też wacików i nie kąp dziecka codziennie. Przemywaj jego pośladki delikatnie boraksem, a następnie skrapiaj witaminą C. Witamina C jest naturalnym środkiem leczniczym, lecz jest także kwaśna i będzie piekła podrażnioną skórę. Sporządź roztwór o odpowiednim stężeniu. Tlenek cynku to kolejne naturalne lekarstwo, ponieważ blokuje żelazo niezbędne do rozmnażania się grzybów i bakterii. Nigdy jednak nie używaj dostępnych w handlu preparatów cynkowych. Kup swój własny sproszkowany tlenek cynku, zmieszaj ze skrobią kukurydzianą i przesyp do dużej solniczki. Posypuj nim każde miejsce, w którym wyrosną grzyby.

Traktuj drożdże i grzyby tak samo

Inne grzyby na skórze, jak *Tinea* (wywołuje grzybicę, np. świąd krocza) lub kandyda likwiduje się podobnie:

- pozbaw grzyby wilgoci,
- pozbaw je żelaza,
- pozbaw je cukru,
- wzmocnij odporność skóry,
- wspomagaj zdolności regeneracyjne skóry.

Pozbawienie grzybów wilgoci może być niemożliwe, np. kiedy trzeba nosić skarpety i stopy się pocą. Zdejmuj skarpetki, jak tylko wrócisz do domu i osuszaj stopy suszarką. Stosuj też tlenek cynku lub skrobię. Gotuj skarpetki w czasie prania, nie używaj detergentów (zawierają aluminium skażające skórę), tylko boraks. Skrapiaj skórę roztworem witaminy C. Wszystkie te zabiegi pozwolą pozbyć się grzybicy stóp. Jest ona uporczywa, ponieważ pod paznokciami palucha panują idealne warunki do rozwoju grzybów: stały doptyw wilgoci, żelaza i cukru. Jed-

nak leukocyty posadzą sobie z tym, jeśli się tylko na to pozwoli.

W przypadku pleśniawki (infekcja drożdżakowa jamy ustnej), trzeba zahamować jej rozwój stosując wszystkie możliwe środki jednocześnie. Nie jedz słodyczy, cukru, nie pij soków, odstaw wszelkie antybiotyki. Unikaj urazów jamy ustnej powodowanych przez jedzenie kruchych produktów (chrupki, chipsy, frytki, orzechy, pastylki do ssania). Czyść zęby (żyłką wędkarską) tylko raz dziennie i od razu szczotkuj z dodatkiem białej jodyny lub płynu Lugola (może chwilowo plamić). Woda utleniona jest za słaba. Pamiętaj o odkażaniu szczoteczki do zębów spirytusem lub jodyną. Możesz też zmoczyć usta płynem Lugola (6 kropeł w 1/4 szklanki wody) lub zaaplikować 6 kropeł bezpośrednio na język i rozprowadzić wewnątrz ust.

Nie używaj płynu Lugola, jeżeli masz uczulenie na jodynę.

Codziennie likwiduj kandydę zapperem lub generatorem częstotliwości. W warunkach stałej reinfekcji musisz stosować wszystkie powyższe zabiegi dla skutecznego wyleczenia grzybicy.

Ponieważ bielnik wzrasta i rozwija się na żywych komórkach (których przecież nie atakujesz), nie można go zlikwidować za jednym razem. Płyn Lugola lub zapping sięgają tylko wierzchniej warstwy grzyba, ale proces przebiega warstwa po warstwie i po miesiącu codziennych zabiegów objawy powinny się wycofać.

Usunięcie grzyba z jednego miejsca, a pozostawienie go w innym nie zapewni stałego wyleczenia. Miejsca wilgotne, np. pod piersiami, w fałdach brzusznych, w pachwinie i w kroczu wymagają codziennego osuszania skrobą. Kontynuuj osuszanie jeszcze długo po ustąpieniu grzybicy.

Motylica

Przywry, należące do płazińców, mają złożony cykl życiowy z wieloma stadiami rozwojowymi. Choć "naturalnymi" żywicielami osobników dojrzałych mogą być owce, bydło, świnie i ludzie, pozostałe stadia rozwijają się na zewnątrz i wewnątrz żywicieli pośrednich. Kiedy stadia inne niż dojrzałe rozwijają się u ludzi, nazywam to chorobą motyliczą. Określam tak też przypadki, gdy osobnik dorosły, normalnie przynależny innemu gatunkowi, rozwija się w człowieku albo kiedy przywra zmienia typowy dla niej narząd inwazji na inny.

Cztery odmiany przywry uczestniczą w tej eksterytorialnej działalności: przywra jelitowa, owcza motylica wątrobowa, przywra trzustkowa i ludzka motylica wątrobowa.

Jak widać z nazw, dokładnie wiadomo, które zwierzęta są typowymi żywicielami i który organ jest "normalnym" miejscem egzystencji dorosłych form przywry. Motylica jako choroba ma miejsce w przypadku "niewłaściwego" żywiciela lub narządu.

Przywry nie posiadają narządu wzroku ani kończyn, jak więc mogą znaleźć i dostać się do odpowiedniego organu w naszym ciele? Tego nie wiadomo na pewno, jednakże z wielu badań naukowych wywnioskowano, że np. przywra żyjąca w wątrobie (Fasciola), nie ma problemu z wyszukaniem i kolonizacją wątroby.

Oto kilka przykładów tego, co może się zdarzyć, kiedy przywry "pobłądzą":

Dorośle przywry (każda z czterech odmian) w ścianie macicy powodują skurcze i krwawienie poza okresem menstruacji. Jeśli przedostaną się jajowodami do jamy brzusznej wraz z fragmentami śluzówki macicy, powodują gruczolistość (endometriozę).

- Jeśli rozwijają się w nerkach, mogą wywołać toczną trzewną lub ziarnicę złośliwą. ~ W mózgu dorosłe osobniki powodują chorobę Alzheimera i stwardnienie rozsiane.

- Jeżeli przywra jelitowa (Fcrsciolopsis buskir) zaatakuje wątrobę, wywołuje wiele rodzajów raka.

- Jeśli przywra trzustkowa zakończy swój cykl rozwojowy w trzustce, prowadzi to do cukrzycy. Nie jest to przykład niewłaściwej lokalizacji, lecz nietypowego przebiegu cyklu rozwojowego.

- W przypadku rozwoju w grasicy obniża się odporność. Przywra jelitowa powoduje wyzwolenie się HIV (wirusa braku odporności). Z kolei HIV przenosi się do innych tkanek, np. na ślu-

zówkę prącia czy pochwy.

Wymienione odmiany przywr mogą też atakować mięśnie, powodując dystrofię.

W przeciwieństwie do utartych opinii na temat tych chorób, jest dla mnie oczywiste, że chodzi tu o jedną chorobę - chorobę motyliczą.

Biorąc pod uwagę rozmiary tych przywr (osobniki dorosłe są widoczne gołym okiem), nie dziwi fakt, że mogą szybko zdewastować ludzkie organy. Na szczęście ciało człowieka jest duże, bezlitośnie niszczy ich stadia, blokuje dostęp do tkanek i w końcu zwycięża.

Jednak w skutecznej walce z przywrami najważniejsza jest ludzka inteligencja. Ona podpowiada, że najpierw trzeba odkryć, co takiego umożliwi tym małym potworom rozmnażanie się w naszym ustroju, a nie w zbiornikach wodnych, gdzie przebywają ich żywicieli pośredni (ślimaki i minogi).

Przywry a solwenty

Według moich obserwacji, wyjaśnieniem w przypadku dwóch odmian przywr jest obecność rozpuszczalników w naszym ustroju. W 100 % przypadków raka (ponad 500 przypadków ogółem) obecność alkoholu izopropylowego wiąże się z reprodukcją stadiów rozwojowych przywr jelitowych w różnych narządach, wywołując w nich stan nowotworowy.

Benzen związany jest z rozwojem przywry jelitowej w grasicy w 100% przypadków (ponad 100 ogółem) wirusa HIV

Metanol wiąże się z rozwojem przywry trzustkowej w trzustce w 100% przypadków (ponad 50 przypadków) cukrzycy.

Ksylen i toluen związane są z rozwojem przywry jelitowej w mózgu w 100% przypadków (ogółem ponad 10) choroby Alzheimer'a.

Zbadanie powiązań między rozwojem przywr, solwentami i konkretnymi narządami wymaga dalszej pracy, ale wydaje się prawdopodobne, że za te procesy odpowiedzialne są właśnie solwenty. Nasza inteligencja musi znaleźć rozwiązanie, jak ratować ludzkie zdrowie.

Najpilniejszą sprawą wydaje się powstrzymanie dopływu solwentów. Po pierwsze, należy wyszukać skażone produkty i żywność. Konieczne staje się testowanie wszystkiego co jemy i używamy. Ułatwia to synchronometr. Idealnym rozwiązaniem byłoby gromadzenie rezultatów we wspólnym banku informacji i wymiana doświadczeń.

Zgodnie z moimi spostrzeżeniami, po zablokowaniu dużych źródeł solwentów ich poziom w organizmie powraca do zera. Innymi słowy: drobne ilości, które wdychamy, nie akumulują się w stopniu powodującym poważne konsekwencje. Aby mogły zaszkodzić, musimy je spożywać i wchłaniać codziennie! Skąd więc pochodzą?

Znalezione przeze mnie źródła benzenu i alkoholu izopropylowego zostały wyszczególnione w specjalnych zestawieniach. Źródła metanolu nie są tak dobrze znane, lecz obejmują napoje gazowane, płatki zbożowe, słodziki, witaminy i leki. Mimo iż inne solwenty są jeszcze słabiej przebadane, pojawia się pewna prawidłowość: produkty wymagające sterylizacji butelek i maszyn je napełniających są skażone alkoholem propylowym lub metanolem. Produkty, które zawierają sztuczne barwniki, smaki i olejki, skażone są benzenem. W czasie zakupów warto mieć to na uwadze. Przetestuj własne produkty w miarę możliwości. Jeśli nie możesz, lepiej ich nie kupuj.

Jest jeszcze wiele innych chorób i odmian przywr. Czy istnieją jakieś inne zestawienia "przywra/solwent/choroba"? Czy motyllica istnieje od dawna, czy też jest współczesnym zjawiskiem? Z pewnością rak ma 100 lat, podobnie jak stosowanie propanolu (alkoholu izopropylowego). Cukrzyca jest znana od bardzo dawna, tak jak towarzyszący jej solwent - metanol. Jednakże HIV, AIDS i choroba Alzheimer'a pojawiły się niedawno. Czy powinniśmy stąd wnosić, że benzen, ksylen i toluen stosowano rzadziej w przeszłości?

Motylicę można zlikwidować kontrolując obecność solwentów w żywności i produktach. Leży to w interesie konsumentów i, miejmy nadzieję, wkrótce nastąpi. Można obmyślić metody chemiczne, oprócz elektronicznej przedstawionej w książce. Wyobraźmy sobie mały pasek te-

stowy wielkości wykałaczką, który zmienia kolor w kontakcie z alkoholem propylowym. Wystarczy mieć go ze sobą, aby nie narażać się nieświadomie na dodatkową dawkę. Oto wizja nie-dalekiej przyszłości.

Nie tylko przywry

Istnieją również inne rodziny pasożytów, jak obleńce i płazińce. Czy mają związek z solwentami, czy z nieznanymi jeszcze czynnikami? Czy zmieniają swój cykl rozwojowy, aby wykorzystać naszą osłabioną odporność? To ważne pytania. Możesz na nie odpowiedzieć, dysponując wspaniałą, rozwijającą się techniką. Z czasem rozwinie się nowy przemysł, który będzie w stanie utrzymać czystość swoich produktów i dostarczy na to dowodów.

Drętwienie i pieczenie

Wrażenie pieczenia skóry wskazuje na podrażnienie nerwów. Najczęstszą przyczyną jest rtęć, która mogła otworzyć drogę dla innych toksyn: pestycydów, chemikaliów motoryzacyjnych, domowych, zapachowych, a nawet spożywczych. Niektórzy mogą doznać podrażnienia po przejażdżce samochodem, po użyciu perfum, a inni po wizycie w drogerii. Kiedy zaatakowane nerwy prowadzą np. do palców a nie do skóry, reakcją może być skurcz. Należy usunąć źródła rtęci.

Podrażnienie skóry jest dolegliwością znaną od dawna. Ogień św. Antoniego spowodowany był zatruciem sporyszem (grzybem zbożowym). Możliwe, że inne toksyny pleśniowe również działają na nerwy (patrz Pleśń w żywności). Możliwe także, że reagują z kwasem pantotowym obecnym w organizmie; podawanie pantotenianu (500 mg 3 razy dziennie) jest korzystne i może przynieść ulgę.

Jednowodoroglutaminian sodowy (MSG) może wywoływać podrażnienie, szczególnie twarzy i warg. Czasem pojawia się też opuchlizna. Glutaminian używany jest jako wzmacniacz smaku. W minionych dziesięcioleciach stwierdzono jego toksyczny wpływ na mózg i wycofano z dziecięcych produktów żywnościowych. Co jednak z dorosłymi, zwłaszcza tymi z dolegliwościami głowy? Należy usunąć glutaminian z kuchni i pytać w restauracjach, które potrawy go zawierają.

Drętwienie wywołują podobne czynniki. Szczególnie często mamy do czynienia z drętwieniem palców i stóp, co wiąże się z powszechnym skażeniem rtęcią i talem. W przypadku podrażnień i drętwienia może istnieć zagrożenie wystąpienia stwardnienia rozsianego. Należy natychmiast wymienić metalowe komponenty stomatologiczne na wykonane z kompozytów (patrz Oczyszczanie uzębienia). Można się spodziewać, że układ odpornościowy jest ciągle dość silny, aby poradzić sobie z bakteriami rozwijającymi się wokół metalu i kieszonek zębowych. Sprawdź i oczyść zębodoły. W leczeniu kości szczęki pomaga dieta z mlekiem, witaminą D i magnezem. Stosuj kwas liponowy, aby wspomóc oczyszczania tkanek z pozostałości metalu (3-6 razy dziennie).

Najpospolitszą bakterią układu nerwowego jest Shigella, która objawia swoje działanie w podrażnieniach i drętwieniu, a przede wszystkim w przypadkach SM. Dostępne są preparaty trzech rodzajów Shigelli: Shigella dysenteriae, Shigella flexneri, Shigella sonnei. Shigella flex powoduje depresję i rozdrażnienie. Wszystkie wywołują wzdęcia i gazy. Zapping nie likwiduje ich całkowicie, ponieważ egzystują w jelitach. Należy wypróżniać się często, dwa, trzy razy w ciągu dnia i stosować program jelitowy, aż objawy ustąpią. Zachowaj szczególną ostrożność, aby nie spożywać skażonego nabiału. Produkty mleczne gotuj co najmniej 10 sekund. Dotyczy to sera białego, żółtego, maślanek, mleka, a nawet masła i śmietany. Pij tylko jogurt i maślanek swojej roboty, unikaj surowego nabiału.

- Nana Hughes, lat 48, miała zdrętwiałe całe prawe ramię, dłoń i prawą stronę głowy. Objawy nasiliły się w ciągu ostatnich 4 miesięcy. Pacjentka była skażona dwufenylami polichlorowanymi (PCB), tytanem i dysprozem (z farby). Brała wyciąg z tarczycy, XantacTM (na żo-

ładek). Znaleźliśmy też psie pasożyty w sercu (miała bóle klatki piersiowej w okolicy serca). Zaczęła program odrobaczający, przestała używać lakieru do paznokci i wszystkich detergentów do prania i mycia naczyń. Po 3 tygodniach drętwienie znacznie zmalało. Chora ciągle miała złogi tytanu od metalu dentystycznego (częściowy mostek). Zachęcona wynikami, unikała glutaminianu sodowego (MSG) w pożywieniu, zrezygnowała z kupnych napojów na rzecz mleka i ograniczyła palenie. Stan jej ramienia niemal wrócił do normy.

- Maria Santana, lat 45. Oba jej ramiona drętwiały i piekły. Mięśnie miała skażone talem pochodzącym ze starego środka owadobójczego, ciągle aktywnego i używanego w domu. Stamtąd pochodziło też przypuszczalnie skażenie wody studziennej. Chora odstawiła całkowicie komercyjne środki do pielęgnacji ciała, przeprowadziła kurację nerkową i przeciw pasożytniczą. Miała trudności z likwidacją *Prosthogonimus*, ale po 2 miesiącach udało jej się wszystko usunąć. Minęły problemy z nogami, ramionami, snem, oddawaniem moczu i pacjentka mogła się skoncentrować na problemach z trawieniem.

- Candy Donaldson, lat 44, od roku drętwiały ramiona aż do nadgarstków jednej ręki. Nieuszczelnienie instalacji gazowej skaziła ją irydem, litem i wanadem. Chorej zalecono odstawienie kofeiny i picie mleka (miała niski poziom wapnia - 9,0 mg/DL), oraz zażywanie magnezu w tabletkach (300 mg dziennie). Wysoki poziom trójglicerydów wskazywał na problemy z nerkami. W nerkach zalegały kryształy moczanowe i fosforanowe. Pacjentka zmniejszyła udział fosforanów w diecie (mięso, orzechy, zboże, woda gazowana) i zaczęła kurację nerkową. Po naprawieniu instalacji gazowej skażenie wanadem i litem znikło. Po sześciu tygodniach zlikwidowała pasożyty i zaczęła w końcu regularnie miesiączkować. Zniknęła też torbiel jajnika, co wykazało badanie ultrasonograficzne. Wkrótce minął zespół napięcia przedmiesiączkowego a także klimakteryczne napady zaczerwienienia twarzy. Po 4 miesiącach pacjentka przeprowadziła 3 kuracje wątrobowe i nagle drętwienie się zmniejszyło, a później ustąpiło całkowicie.

Jeżeli oczyszczanie zębodołów przyniosło natychmiastową poprawę, to wiadomo, że tamtejsze bakterie stanowiły część problemu. W przypadku nawrotu objawów sprawdź je ponownie; bakterie zębowe powracają notorycznie. Jeżeli po oczyszczeniu nerek następuje chwilowe pogorszenie, a następnie poprawa, wiadomo, że chodzi o bakterie nerkowe. Analogicznie jest w przypadku kuracji wątrobowej. Kontynuuj kurację, aż wyeliminujesz wszystkie wymienione źródła. Likwiduj bakterie elektronicznie przynajmniej raz w tygodniu. Podrażnienia i drętwienia mogą zostać nie tylko powstrzymane, ale i wyleczone, zaś układ nerwowy oczyszczony i uzdrowiony.

Depresja

Wszyscy pacjenci z kliniczną depresją, z którymi miałam do czynienia, mieli mózg zainfekowany małymi robakami obłymi (obleńcami). Nic dziwnego, że nie mógł on wytwarzać wystarczającej ilości neurotransmiterów bądź zachować między nimi równowagi. Zwykle występują tam: tęgoryjec dwunastnicy (*Ancylostoma*), glista kocia i psia (*Ascaris*), włosień kręty (*Trichinella*) i węgorki (*Strongyloides*).

Chociaż powszechnie uważa się, że tęgoryjce penetrują skórę, kiedy chodzi się boso po ziemi, prawdziwie istotną drogą zakażenia jest spożycie zainfekowanego kurzu i brudu zwierzęcego. Zwierzęta domowe codziennie zarażają się robakami, które następnie swobodnie przenoszą się na wszystkich domowników. Przewijanie niemowląt, choć konieczne, jest szczególnie ryzykowne, podobnie jak pozwalanie małym dzieciom na samodzielne mycie rąk po użyciu toalety. Ręce powinny być odkażane spirytusem po jakichkolwiek czynnościach sanitarnych. Jeśli będziemy dotykać zanieczyszczoną pieluchę, a potem umyjemy ręce mydłem i pójdziemy przygotować sałatkę do obiadu, z pewnością przekażemy rodzinie dowolny patogen dziecka, ukryty pod naszymi paznokciami. Zwierzęta zachowują czystość zlizując zanieczyszczenia, ale ludzie nie są dość odporni, by przyjmować takie dawki przy każdym posiłku. Musimy odkażać ręce.

Sprzątanie łazienki również nie jest bezpieczne. Zakładaj rękawice. Jeżeli nikt w domu nie

cierpi na depresję, do dezynfekcji sedesu możesz użyć wybielacza (przechowywanego w garżu), w przeciwnym razie alkoholu (50% spirytus). Przemyj także kurki, uchwyty i klamki.

Jeśli masz depresję, natychmiast użyj zappera do zniszczenia wymienionych wcześniej gatunków obleńców. Reszta domowników powinna usunąć robaki możliwie tego samego dnia, ponieważ zawsze dochodzi do reinfekcji. U osoby w depresji mikroskopijne pasożyty wędrują natychmiast do mózgu, u innych mogą one rezydować w jelitach, płucach, wątrobie albo innych narządach. Szlaki prowadzące do mózgu muszą zostać zamknięte nim dojdzie do powtórnego zakażenia.

Solwenty i inne toksyny, również w mózgu, powstrzymują lub opóźniają proces leczenia. Z tego powodu osoba w depresji powinna przeprowadzić cztery sesje oczyszczające.

Przypadkom depresji zawsze towarzyszą bakterie z rodziny Shigella. Zlikwiduj Shigelle i unikaj reinfekcji przez gotowanie nabiału i zrezygnowanie z produktów, których nie da się przegotować. Przejdź na program jelitowy. Nie jedz ręcznie przygotowywanych sałatek w barach. Na koniec przeprowadź oczyszczanie wątroby powtarzając sesję co dwa tygodnie.

Nawet długotrwała depresja może zniknąć w ciągu kilku dni, jeśli mózg odzyska w końcu zajęte terytorium. Spójrz w lustro i uśmiechnij się na myśl o pomyślnej likwidacji pasożytów. Nigdy więcej nie pozwól tym pełzającym paskudztwom dostać się do ośrodka radości w twojej głowie.

Depresja maniakalna

Ta odmiana depresji wiąże się z węgorzami jako głównymi intruzami w mózgu i chlorem jako alergenem. Węgorze są tymi samymi robakami, które wywołują migreny i inne ciężkie powracające bóle głowy. Prawdopodobnie o tym, czy objawem będzie depresja maniakalna, czy migrena, decyduje miejsce, w którym się osiedlą. Możliwe, że decydującym czynnikiem jest chlor.

Małeńkie otorbione larwy mogą przedostać się przez łożysko do płodu, nic więc dziwnego, że te zaburzenia pracy mózgu wyglądają na dziedziczne. Oczywiście najprostszą drogą infekcji jest kontakt ust z dłońmi bądź podłogami w dzieciństwie. Zdziwiałoby to, że niektórzy domownicy nie ulegają infekcji lub przynajmniej nie odczuwają symptomów. Bardzo trudno uwolnić całą rodzinę od węgorzów, a tym samym wyleczyć osobę dotkniętą depresją. Jeśli w domu przebywają zwierzęta, jest to praktycznie niemożliwe. Również pozbycie się uczulenia na chlor stanowi wyzwanie. W takiej sytuacji pierwszym krokiem jest zapping.

Zazwyczaj w takich przypadkach obserwuję również akumulację bromu. Ponieważ brom, fluor i chlor należą do chlorowców, wchłonięcie któregośkolwiek z nich może ograniczać zdolność detoksykacji chloru przez wątrobę. Nie należy jeść białego pieczywa (zawiera brom) stosować leków zawierających bromki. Ta część jest łatwa. Nie wolno również myć się w chlorowanej wodzie (stosuj filtry węglowe), ani używać takiej wody do picia lub do innych celów, ponieważ chlor jest wtedy wdychany. W domu nie powinno być żadnych wybielaczy chlorowych, nawet szczelnie zamkniętych, ani wybielanej garderoby.

Przeprowadź cztery sesje oczyszczające. Czasami poprawa następuje już w drodze od dentysty. Wyleczenie może nastąpić już w ciągu tygodnia. Powtórna infekcja może być równie szybka, jeśli odrobina chloru zostanie wchłonięta. Ostrożność się jednak opłaci: po pół roku można nie obawiać się nawrotów.

Wydaje się, że ludzie odczuwają przymus oblizywania palców podobny do tego, który każe krowom oblizywać nozdrza, a kotom - lizać sierść. Największym postępowaniem w kierunku zachowania higieny ludzi byłoby powstrzymanie nawyku dotykania ust. Zawsze należy jeść sztućcami i myć ręce po wyjściu z toalety. Nauka nowych nawyków może okazać się trudna, ale w erze chorób pasożytniczych jest konieczna. W przeciwnym razie zawładną nami polutanty, solwenty, metale ciężkie i pasożyty.

Nie odstawiaj litu i innych leków, dopóki twój lekarz nie stwierdzi, że jesteś gotów. Nawet wtedy miej leki pod ręką. Mimo, że możesz uwolnić się od depresji maniakalnej w ciągu jed-

nego dnia, kolejna reinfekcja od razu zaatakuję twój mózg; pełne wyleczenie jeszcze nie nastąpiło, ścieżki dostępu są otwarte. Bądź cierpliwy, wyzdrowienie przyjdzie, jak w przypadku tych szczęśliwych osób:

- Lena Constantine, lat 39, cierpiała na migreny, miała problemy z menstruacją i liczne bóle, lecz to nie powinno było ją skłonić do próby samobójczej półtora roku temu. Od tamtej pory pacjentkę leczono prozakiem (ProzacTM). W jelitach miała inwazję przywry jelitowej, włosogłówki psiej, węgorka i ludzkiej motylicy wątrobowej. Zastosowała program odrobaczający i oczyszczanie nerek. Poprawa samopoczucia zachęciła ją do odstawienia prozaku. Została hospitalizowana, ale nie pamiętała przyczyny. Po 42 dniach spędzonych w szpitalu, wyszła mądrzejsza niż przedtem. Wzięła się znowu do pracy, pamiętając, jak dobrze się czuła, kiedy nie miała depresji. 3 miesiące później ciągle miała węgorki (trzymała w domu kota), ale przeprowadziła pierwszą kurację wątrobową. Wydalila ponad 500 kamieni. Depresja minęła. Zamiast prozaku zastępczo stosowała codziennie 4 kapsułki ornityny i 2 kapsułki wyciągu z korenienia żeń-szenia (więcej, gdy napięcie nie ustępowało) i wyleczyła się.

- Mona Zabala, lat 33, miała wyjątkową depresję związaną z pracą. Była skażona rtęcią, arsenem, dwufenylami polichlorowanymi, chromianami (kredka do oczu), metanolem (cola) glistą ludzką, przywrą trzustkową, włosieniem i węgorkiem. Myślała, że jej przypadek jest beznadziejny ale w ciągu niecałych 3 miesięcy zmieniła zdanie na temat swojej pracy.

- Acey O'Hara, młody absolwent uniwersytetu, starannie unikał jedzenia w barach, kofeiny, środków zapachowych i kosmetyków, ponieważ przekonał się, że ich nie toleruje. Kiedy poraziła go "płacząca" depresja, był nie tylko zaskoczony, lecz zły, że jego zdrowy tryb życia nie zdał się na nic. Kupował wodę pitną, dostarczaną w plastikowych pojemnikach. Mózg i tkanki miał skażone cezem. Kiedy przestawił się z powrotem na zwykłą wodę z kranu (filtrowaną porcjami), podźwignął się z depresji w ciągu tygodnia.

- Leisa Underwood, lat 46, miała kliniczną depresję i była w trakcie terapii. Pacjentka uważała, że powodem była menopauza. Miała poważną inwazję węgorka bez innych pasożytów. Tylko jeden z jej psów był nosicielem węgorka (badanie śliny), kot nie miał infekcji. Miała duże złogi cezu (picie wody z lodówki) i wanadu (nieszczelność gazu). W ciągu 2 miesięcy udało się dokonać niemożliwego: wszystkie zwierzęta i sama pacjentka uwolnili się od węgorka. Naprawiono 3 nieszczelności instalacji gazowej i depresja Leisy była tylko wspomnieniem.

- U Rolanda Greeley kilka lat wcześniej rozpoznano depresję maniacką, którą leczono AtivanemTM i Prozakiem. To kontrolowało jego zachowanie, ale nie likwidowało depresji. Pacjentowi dokuczało widoczne drżenie. W mózgu obecne były glista ludzka i stadia ludzkiej motylicy wątrobowej, jak również: styren (kubki plastikowe), keton metyloetylowy (napoje) i czterochlorek węgla, przypuszczalnie otwierające wrota inwazji.

Roland miał wysokie stężenie rtęci i srebra, jednak najwyższy w całym ustroju był poziom chloru (wybielacz i woda z kranu). W ciągu miesiąca usunął metale z jamy ustnej. Stwierdził, że to go "wyzwoliło". W drodze od dentysty stwierdził, że stało się coś szczególnego - depresja znikła. Pacjent postanowił oczyścić organizm i wyleczyć się z choroby używając naszych logicznych metod. Unikanie chlorowanej wody było ambitnym wyzwaniem i mogło się udać przy założeniu filtrów w całym domu.

-Darren Knox, lat 48, był leczony ThorazinemTM od 36 lat, ale ostatnio zmienił leki na DesyralTM, ValiumTM i lit. Miał glistę, tęgoryjca i wiele innych pasożytów, łącznie ze stadiami przywr. Jego mózg "hodował" też Bacteroides i Nocardia. Wszystkie pasożyty zostały zlikwidowane w ciągu pół godziny za pomocą generatora na pierwszej wizycie, gdzie od razu ogłosił, że depresja minęła. Pacjent miał wiele metali w mózgu, również chlor. Po 4 tygodniach drżenie się znacznie zmniejszyło dzięki odchlorowaniu wody z kranu. Po wykonaniu zabiegów stomatologicznych depresja już nie powróciła.

Schizofrenia

W rozmaitych przypadkach schizofrenii zaobserwowano o wiele więcej mikotoksyn (toksyn

pochodzących z pleśni) niż w przypadkach innych chorób. Zazwyczaj występowały 4 toksyny lub więcej jednocześnie, co oznaczało, że jedna nie została zneutralizowana przed wchłonięciem następczej. Może to wskazywać zarówno na stan wątroby, jak i dobór pożywienia. Pierwotny uraz wątroby mógł mieć również miejsce we wczesnym dzieciństwie.

Rtęć i inne metale dentystyczne nie wywołują tej choroby. Zasada ta nabiera sensu zwłaszcza, że choroba ta dotyka nawet małe dzieci. Schizofrenię opisywano już w literaturze starożytnej, przed rozwojem stomatologii. Istniały wtedy także pasożyty, podobnie jak pleśnie i miedź!

Sporysz jest zawsze obecny u schizofreników, inne mikotoksyny również: m. in. sterigmatocystyna, cytochalazyna B i aflatoksyna. Wraz ze zmianą mikotoksyn zmieniają się objawy: od nerwicy natręctw do paranoi, czy od omamów słuchowych do stuporu (odrętwienia).

Jestem przekonana, że obecny wzrost przemocy w społeczeństwie amerykańskim można w pewnym stopniu przypisać szczególnie wysokiemu poziomowi pleśni w napojach i żywności. Przyczynia się do wybuchów agresji bez wyraźnej prowokacji czy frustracji. Próba wprowadzenia w więzieniach diety pozbawionej pleśni nie byłaby trudna ani kosztowna.

Bakteria *Mycobacterium phlei* również może być przyczyną chorób, zauważyłam bowiem jej istotne powiązanie z przypadkami schizofrenii.

Nie znam jeszcze konkretnych efektów jej wpływu. *Mycobacterium* może ukrywać się pod zębami. Występuje też u psów.

Shigella pochodząca z surowego nabiału również stanowi część problemu. Produkuje toksyny działające na nerwy i mózg, co wywołuje drażliwość, depresję i złość. Stany te mogą nawet przerodzić się w przemoc.

U cierpiących na schizofrenię często spotyka się miedź i ołów. Zazwyczaj ich źródłem jest woda z domowej instalacji wodociągowej (połączenia rur lutowane ołowiem). Wymień instalację na PCV, stosuj kwas liponowy (100 mg, 2 razy dziennie).

W przypadkach schizofrenii pasożytami zawsze znajdowanymi w mózgu są tęgoryjce (4 odmiany *Ancylostoma*).

Zalecenia:

- natychmiast odstaw produkty zbożowe, orzechy i syropy, gotuj produkty mleczne,
- przebadaj wodę na obecność ołowiu i miedzi,
- nie pij napojów gazowanych i wody butelkowanej,
- stosuj zapping w całej rodzinie przez 3 dni, potem powtarzaj sesje 2 razy w tygodniu,
- zlikwiduj *Shigelle* stosując program jelitowy,
- oddaj zwierzęta; schizofrenia jest zbyt poważną chorobą, żeby ryzykować reinfekcję;
- przeprowadź oczyszczanie stomatologiczne.

Powtarzanie zappingu podyktowane jest ryzykiem reinfekcji. Reinfekcja od siebie samego, domowników, zwierząt i żywności zdarza się ciągle. Nie można polegać na samym zappingu. Wykonaj kompleksową diagnostykę zawartości ostatniego posiłku, wypitej wody i wdychanego powietrza. Dopiero kiedy całe otoczenie będzie wolne od skażeń, mózg zacznie zdrowieć.

Kiedy można znowu jeść produkty zbożowe? Gdy wróci zdrowie. Znajdź płatki lub makaron nie skażony pleśnią (testuj na częstotliwościach: 77, 88, 126, 131, 177, 188, 232, 242, 277, 281, 288, 295 kHz). Zwróć uwagę na sporysz (295 kHz). Pamiętaj, że sporysz tworzy LSD - dwuetyloamid kwasu lizerginowego - substancję niezbyt odpowiednią dla umysłu schizofrenicznego. Miód zawiera sporysz. Rozkład sporyszu przez wątrobę trwa dłużej (do 20 minut) po dodaniu witaminy C (patrz Pleśń w żywności). Jeśli po spożyciu potraw mącznych, kasz lub płatków nastąpi nawrót objawów, odstaw je. Zażywaj 500 mg amidu kwasu nikotynowego (niacynamidu) 3 razy na dzień dla przyspieszenia metabolizmu sporyszu. Profilaktyka jest o wiele prostsza.

Zdrowienie mózgu przebiega bardzo szybko; w ciągu niecałego tygodnia zachowanie i nastroj powracają do normy. Zapewne istnieją zioła przyspieszające kurację, lecz także i one mogą zawierać pleśnie, więc przed ewentualnym stosowaniem należy je sprawdzić elektronicznie. Warto wypróbować szalwię, werbenę i żeńszeń.

Pojawia się jednak pytanie: skoro cała rodzina spożywa potrawy skażone pleśnią, dlaczego nie wszyscy zostają schizofrenikami? Prawdę mówiąc, domownicy zazwyczaj wykazują pewne objawy zbliżone do symptomów chorego, lecz każdy posiada inny zestaw pasożytów i polutantów. Na pewno cała rodzina powinna przestrzegać reguł dotyczących spleśniałej żywności, aby po prostu lepiej funkcjonować.

Autyzm

Zaburzenia prawidłowego funkcjonowania mózgu w dzieciństwie sugerują dziedziczny defekt genetyczny. Jednak wiele pasożytów i polutantów może przedostać się do płodu przez łożysko. Dotyczy to też wirusów i bakterii.

Akumulacja ołowiu jest zawsze spotykana u dzieci dotkniętych autyzmem. Może zostać nagromadzony przed narodzeniem?

Rtęć również może się przenosić z matki na płód. Jeśli wypełnia amalgamatowe nie zostały usunięte przed ciążą, należy to zrobić jak najszybciej po porodzie (nigdy w czasie ciąży, ponieważ sam zabieg uwalnia metal do tkanek ciała).

Pospolite, małe robaki z rodzaju glist, tęgoryjców, węgorków i włosieni łatwo przechodzą do mózgu. Są obecne w kurzu, który przenosi się do domu na obuwiu. Nie pozwalaj dzieciom wkładać butów, dopóki nie nauczą się unikać dotykania podeszwy. Nie dopuszczaj do zabawy dzieci na podłodze budynków użyteczności publicznej, nawet gdy posadzka się błyszczy. Nie kładź nóg (w obuwiu) na stół lub na meble! Dobrym zwyczajem jest pozostawianie obuwia przed drzwiami.

Kiedy larwy już raz przetały szlak do mózgu dziecka, trudno zmienić ich drogę. Muszą być sukcesywnie likwidowane, skoro codziennie dochodzi do reinfekcji spowodowanej wkładaniem rąk do ust. Cała rodzina powinna usuwać pasożyty co tydzień, żeby chronić autystyczne dziecko. Kiedy ołów i robaki zostaną konsekwentnie usunięte w ciągu kilku tygodni, ustalony szlak się zaciera i w przypadku reinfekcji larwy nie docierają do mózgu - dziecko może zacząć normalnie funkcjonować.

Zbyt mała liczba leczonych przypadków uniemożliwia mi na wskazanie konkretnego pasożyta i polutanta. Z tego powodu należy przeprowadzić kompleksową kurację oczyszczającą ciało, środowisko, zęby i żywność.

- Leon Dickson, lat 10, wydawał się normalny po urodzeniu, lecz zaczął późno raczkować i chodzić. Kiedy miał 3 1/2 roku, zaczął mieć napady drgawek i rozpoznano u niego autyzm (napady powodują larwy glisty -przypuszczalnie wtedy zaczęły migrować do mózgu). Lekarz prowadzący zaczął kurację od PhenobarbitaluTM, następnie zastosował DilantinTM, później jeszcze dwa inne leki. Aktualnie chłopiec był leczony TegretolemTM i DepacotemTM. W czasie ciąży matka nie stosowała leków przeciwwymiotnych, kofeiny, alkoholu i nikotyny ani nawet jednej aspiryny. Pomimo farmakoterapii chłopiec wydawał się mieć bóle głowy, dalsze ataki padaczki, które zaburzały sen, i niechętnie mówił. Dużo wymiotował. Nie brał pigułek ani dropsów (żadnych ziół nawet zmieszanych z miodem). Wtedy nie odkryliśmy jeszcze naszej metody z generatorem częstotliwości. Nie mógł zlikwidować pasożytów i Shigelli. Mózg miał skażony talem (nie rtęci, który musiał pochodzić od wacików lub Q-tipsTM albo innych wyrobów sterylizowanych związkami rtęci. Ulubionym jedzeniem Leona był kurczak z różną, którego jadł niemal codziennie, oraz jajka (2 dziennie). Zastosowano dietę pozbawioną kurczaków, jajek, bekonu, frytek, konserwantów i barwników spożywczych, galaretki z winogron i dżemu truskawkowego. Po miesiącu poprawa nie nastąpiła, nie można też było zlikwidować pasożytów kuracją ziołową. Zmiana diety była kłopotliwa, chłopiec domagał się ulubionego jedzenia i cała rodzina była zmartwiona. Zachęciliśmy jednak matkę, aby trzymała się wyznaczonego celu, zmieniła opiekunkę, która by się jej słuchała i spróbowała podać chłopcu zioła odrobaczające i kwas liponowy (100 mg dziennie z miodem, aby usunąć ołów). W pierwszym tygodniu nowej opiekunce udało się nakłonić go do zażycia kwasu liponowego. Miał tylko jeden atak tamtego tygodnia. To zachęciło matkę do narzucenia kuracji przeciw pasożytniczej.

j i zasad diety. W ciągu miesiąca chłopiec stał się uważny i próbował artykułować dźwięki.

Problem z jajkami polega na tym, że są skażone salmonellą. Zanieczyszczona jest skorupka i karton, w którym są przechowywane. Bezpieczeństwo zapewnia umycie skorupki i rąk przed użyciem. Jajka zawierają też malwin, barwnik znany jako związek wywołujący ataki drgawek.

- Kirk Peeples, lat 5, jeszcze nie mówił, ale potrafił wskazywać na przedmioty i wydawał dźwięk "m-m-m" oznaczający, że czegoś chce (zazwyczaj jedzenia). Chodził do szkoły specjalnej i "dobrze sobie radził". W mózgu chłopca wykryto glutaminian sodowy oraz złogi przeciwutleniaczy (BHT, BHA) w tkankach. Inaczej mówiąc, jego wątroba nie była w stanie zneutralizować zwykłej chemii spożywczej. Wtedy jeszcze nie wykryłam toksyn pleśniowych; teraz zakładałabym, że są odpowiedzialne za niewydolność wątroby. Oprócz odstawienia tych dodatków chemicznych chłopiec był odczulany na nie kroplami homeopatycznymi przez alergologa. Wyniki były natychmiastowe. W ciągu tygodnia próbował już mówić i wypowiedział pierwsze słowo. Po przeprowadzeniu ziołowej kuracji przeciwpasożytniczej w ciągu miesiąca opanował już 19 słów. Rodziców ogarnął szal radości. Tak bardzo dbali o eliminację toksyn, że w domu nie było gdzie usiąść, ale ich syn mówił i cieszyli się każdym nowym słowem, jakby to było niemowlę. 2 miesiące później chłopiec wymawiał wyrazy dwusylabowe i formował frazy. Nie potrzebował już naszej pomocy (zażywał też homeopatyczne krople z wyciągu tar-czyca).

- U Geoffa Berkleya rozpoznano autyzm. Miał inwazję dwóch odmian glisty (w domu był pies). Rozpoczęliśmy kurację odrobaczającą (lekką poniżej dawki dla dorosłych-syropy dla dzieci nie są tak skuteczne). Był skażony ręcicą. Miał też 2 lub 3 niewykształcone zęby, które trzeba było usunąć. Odstawiono żywność zawierającą barwniki i glutaminian sodowy (MSG), kurczaki i jajka.

Rodzice szybko dopełnili procedurę i zadzwonili z wiadomością, że ich dziecko stało się normalne. Nie chcieli jednak, żeby dobre nowiny dotarły do klubu "autystyków", gdzie uczęszczali, obawiając się krytyki stosowania nieortodoksyjnych metod leczenia.

Problemy z trawieniem

Wzdęcia, odbijanie i gazy są oznakami kłopotów z trawieniem. Co jest ich powodem? Odbijanie to wędrówka gazów do góry, natomiast wzdęcie powstaje, kiedy gazy zostają uwięzione i napierają na ścianę jelita. Organizm normalnie nie tworzy gazów, robią to tylko bakterie. Natychmiast nasuwa się wniosek, że w przewodzie pokarmowym nastąpił niepożądany rozwój bakterii. Zazwyczaj są to pospolite bakterie jelitowe: salmonella, Shigella, pałeczki okrężnicy, Bacteroides fragilis.

Można je spróbować zidentyfikować przed zappingiem albo przeskanować całe pasmo bakteryjne i wirusowe generatorem częstotliwości. Efekty mogą być odczuwalne już w ciągu godziny, chociaż ostatnie gazy mogą odejść dopiero po paru dniach. Salmonella i Bacteroides fragilis należą do bakterii, które potrafią żywić się żółcią i mogą obejść się bez tlenu, a więc są częstymi gośćmi w wątrobie. Bacteroides przypuszczalnie przedostały się w gliście ludzkiej (Ascaris), salmonelle z kolei pochodzą z nie sterylonego nabiału.

W przypadku jakichkolwiek problemów jelitowych należy zacząć gotować produkty mleczne, a tych, których ugotować się nie da, jak kanapki z serem, jogurt czy lody, nie jeść wcale. Gotować co najmniej 10 sekund. Bakterie znalazły się w wątrobie, ponieważ miały zostać tu odsączone z krwi i limfy i zabite za pomocą żółci. Zamiast tego "zjadły" żółć, czego dowodem jest jej brązowe zabarwienie. Teraz wątroba wydała żółć do jelit (i żołądka) razem z populacją bakterii. Treść żołądkowa staje się bulgocącą masą bakteryjną wydzielającą dwutlenek węgla, siarki, siarkowodór i tlenek węgla. Niektóre z tych gazów są toksyczne.

Pomóż wątrobie pozbyć się nadmiaru bakterii, oczyszczając ją (s. 417), dopóki cała żółć stanie się jasnozielona. Znakiem tego będzie ciemnobrązowy kolor kału. Bez zielonej żółci w jelitach stolec ma jasne, żółte lub pomarańczowe zabarwienie. Trawienie wraca do normy,

kiedy przestaniesz jeść zanieczyszczoną żywność, zlikwidujesz bakterie i oczyścisz wątrobę.

Oczywiście, w żołądku musi znajdować się dostateczna ilość kwasów i enzymów trawien-nych, w przeciwnym razie niestrawiony pokarm będzie pożywką dla bakterii. W jelitach osoby z chronicznymi kłopotami trawiennymi mogło dojść do akumulacji ołowiu, kadmu lub rtęci.

W pewnym sensie jest to bardzo korzystne - organizm zatrzymał tam toksyny, zapobiega-jąc rozprzestrzenieniu się ich do ważnych narządów. Zaleganie toksyn jednak może wywołać chorobę jelit, a także hamować działanie układu odpornościowego (tu białe ciałka krwi sku-piają się w tzw. kępkach Peyera). System obronny zajęty jest przecież atakiem bakterii. Mo-że też środowisko staje się zbyt toksyczne dla pożytecznych bakterii jelitowych.

Przeprowadź oczyszczanie stomatologiczne. Sprawdź obecność kadmu i ołowiu w wodzie pitnej. Popraw styl życia i oczyszczaj dalej wątrobę. Postaw sobie cel - płaski, pełen energii brzuch bez wzdęć, gazów i odbijania.

Bóle żołądka i przepuklina rozworo przełykowego należą również do problemów trawien-nych, ale są połączone z dolegliwościami bólowymi .

- Alan Barth zgłosił się ze swoimi synami. Jeden z nich miał bardzo wrażliwy żołądek, sła-by apetyt, jadł tylko cukierki lub frytki. Drugi, 16-letni, cierpiał na bóle i dolegliwości, które nie pozwalały mu uprawiać sportu. Ojciec miał z kolei problem z migdałkami: powiększały się po wypiciu mleka. Jedno było pewne - ich mleko było skażone salmonellą i Shigellą, powodując objawy u wszystkich trzech. Rozwiązaniem okazało się gotowanie mleka, unikanie kontaktu z surowym drobiem i odstawienie jogurtu oraz sera. W wodzie bielącej znajdowały się ślady ołowiu, zaś powietrze w domu zawierało wanad, co wskazywało na nieszczelność gazową. Wszyscy chorzy byli poważnie zarobaczeni. Kiedy problemy te zostały rozwiązane, zdrowie całej rodziny uległo poprawie.

- Kae Nakajima, wiek średni, zgłosiła się z chorobą wrzodową i problemami żołądkowymi. Przez całe lata leczyła się ZantakiemTM i TagametemTM. Piła colę, kawę i herbatę. Była za-infekowana glistą i kadmem w żołądku. Po pięciu miesiącach poddała się kompletnej kuracji oczyszczającej z wyjątkiem uzębienia i czuła się bardzo dobrze. Nie wymagała farmakoterapii, aczkolwiek ciągle miała artretyzm i problemy z migdałkami. Była jednak tak zachęcona, że umówiła się na sesję z dentystą.

- Sven Lippencott, lat 4, przez kilka lat karmiony był przez zgłębnik ze względu na niedo-stateczną reakcję żołądka. Miał niedowagę. Oprócz arsenu (pestycydy) występowało u niego skażenie przywrą jelitową. Reszta rodziny również miała pasożyty. Po zlikwidowaniu robaków i wyczyszczeniu tapicerki meblowej apetyt Svena się poprawił, tak że przyjmował pokarm do-ustnie i szybko rósł. Jednak wkrótce zaraził się glistą i kocią motylicą wątrobową (w domu był kot). Wtedy cała rodzina znowu zaraziła się motylicą. Wszyscy, włączając w to Svena, pili na-poje gazowane w ogromnych ilościach. Zmiana tych zwyczajów okazała się niemożliwa, a na wyleczenie Svena nie było nadziei (miał złogi metanolu, ketonów metylobutyloowych, chlorku metylenu, heksadionu i toluenu).

Choroba Alzheimera

Ta niegdyś rzadka choroba, obecnie dotyka tak wielu osób, że jej nazwa weszła do co-dziennego języka. Wyjaśnieniem są dwa współczesne polutanty mózgu, które powodują po-jawienie się znanych pasożytów w miejscu, gdzie normalnie nie egzystują. Polutantami tymi są solwenty (rozpuszczalniki) osadzające się w tkance mózgowej.

Ksylen i toluen zanieczyszczają popularne napoje, napoje gazowane i kawę bezkofeinową. Na początku organizm potrafi je zneutralizować, jednakże ciągły napływ solwentów spowal-nia metabolizm i umożliwia rozwój pasożytów w mózgu. Pospolite przywry, pochodzące z nie-dogotowanego mięsa i od naszych ukochanych zwierząt, dostają się tam i mnożą.

W grę wchodzi również inne toksyny, takie jak aluminium, rtęć, freon, tal, kadm. Złogi alu-minium spotyka się we wszystkich (100%) przypadkach choroby Alzheimera. Stanowi to bez-wątpienia część prawdziwej przyczyny, tylko co pojawiło się najpierw - pasożyty czy alumi-

nium?

Bez względu na odpowiedź, twoje zadanie jest oczywiste. Usuń każdą drobinę aluminium z pożywienia i środowiska. Wyrzuć aluminiowe garnki, folie, blachy do ciast, czajniki i czajniczki. Pozbądź się soli kuchennej, marynat i proszku do pieczenia. Kupuj produkty z dodatkiem sody, a nie proszku do pieczenia, używaj plastikowej solniczki i soli bez aluminium. Odstaw komercyjne mydło i płyny. Korzystaj z przepisów zawartych w tej książce. Na koniec oklej taśmą wszystkie aluminiowe uchwyty (np. stelaże, chodziki, kule). Następnie znajdź odpowiedniego lekarza, aby pomógł usunąć aluminium z tkanki mózgowej (chelatowanie). Zażywaj też kwas liponowy (100 mg, dawka 3 x 2 na dzień).

Usuń przywry generatorem lub zapperem i chroń się przed reinfekcją od mięsa i zwierząt. Odstaw wszystkie komercyjne napoje, łącznie z wodą. Ich proces produkcyjny pozostawia ksylen i toluen. Nie jest to działanie celowe, jednak z tego samego powodu skażone są napoje zaliczane do tzw. zdrowej żywności. Tylko mleko kupowane w sklepie jest bezpieczne, aczkolwiek wymaga sterylizacji. Soki owocowe sporządzaj sam, wybieraj napoje z listy podanych przepisów. Pij wodę z kranu, oczyszczaną przez filtr z czystego węgla (patrz Źródła).

Oprócz osadzających się w tkance mózgowej solwentów w rodzaju ksylenu i toluenu zagnieżdżają się tam również takie bakterie, jak Shigella. Symptomy nie zawsze są takie same, jako że zależą od miejsca infekcji. Mogą to być drżenia, utrata równowagi albo problemy z mową. Shigelle należy likwidować codziennie zapperem przed snem. Rozpocznij program jelitowy. Utrzymująca się poprawa oznacza, że reinfekcja jelitowa pochodząca ze skażonego nabiału ustała.

Pomocą w oczyszczeniu tkanek będzie usunięcie metalu stomatologicznego i zażywanie kwasu liponowego. Odtrucie wątroby wspomaga witamina C (3 g), BZ (300 mg) i B complex (2 razy dziennie). Unikaj żywności skażonej pleśnią, szczególnie sporyszu, który ma silne działanie psychogenne (patrz Pleśń w żywności).

W miarę możliwości rozpocznij oczyszczanie nerek, a następnie wątroby. Zadbaj o czystość swojego środowiska i diety. Nasi bliscy i przyjaciele dotknięci chorobą Alzheimera potrafią w zauważalnym stopniu odzyskać sprawność intelektualną. Najważniejsze jest, aby powstrzymać degradację umysłową, zanim stanie się nieodwracalna.

-10 lat wcześniej u Lisy Anny Reed, ponad 60 lat, podejrzewano początek choroby Alzheimera. Obecnie wymagała całkowitej opieki, chociaż była w stanie jeść i chodzić (mogła się nagle zgubić). Mogła czasem wymówić swoje imię. W jej mózgu rozwijały się przywry jelitowe wraz z jajami i występowało skażenie aluminium (garnki) oraz krzemianem glinu (sól). Po tygodniu ciągle miała pasożyty, ponieważ nikt nie potrafił sprawnie zastosować programu odrobaczającego. Była też skażona benzenem, więc pojawiały się reinfekcje. Poza tym miała złogi bromu (bromowane pieczywo?), chloru (chlorowana woda?), litu, bizmutu, wanadu i wolframu. Wszystkie te pierwiastki są znane z silnego działania na korę mózgową. Była też skażona indem i kulkami przeciwmolowymi. Po następnym tygodniu stan pacjentki nie uległ poprawie z powodu dalszej niemożności zastosowania kuracji.

- Isabelitę Ufford, lat 77, przywozły dwie córki, które opiekowały się nią na zmianę. Chora jeździła na wózku, leczona była ClanopinemTM. Nie próbowała mówić, musiano ją karmić. Wymagała kompleksowej opieki. Choroba trwała około 7 lat. Mózg i jelita miała zainfekowane przywrą jelitową i jej stadiami rozwojowymi. Była skażona izopropanolem, aluminium, chromianami i arsenem. Zastosowano zioła odrobaczające i poinstruowano, jak pozbyć się polutantów, ale plany nie mogły zostać zrealizowane. Pasożytów nie można było zlikwidować bez dodatkowej pomocy, która nie była osiągalna: Pacjentka była słodką, kochaną osoby Córki miały dobre chęci, lecz ogrom zadania je przerastał.

-Beth Hamm, po 60-ce, przyprowadzona została przez czujnego i troskliwego męża. Lekarze rozpoczęli chelację przy pomocy EDTA w celu usunięcia z mózgu aluminium. Moje testy wykazały obecność aluminium, toluenu, owczej motylicy, azbestu i Shigelli. Pasożyty i bakterie udało się od razu usunąć zapperem, a mąż chorej przystąpił do trudnego zadania wykluczenia z diety niesterylnych produktów mlecznych. Po 4 dniach pacjentka mogła samodzielnie

nie chodzić, zdając sobie sprawę dokąd. Potrafiła dokończyć krótkie zdanie i stosować się do poleceń, by usiąść lub wstać. Później jednak doszło do nawrotu choroby - mózg zainfekowany został salmonellą pochodzącą z odrobiny nabiału, który umknął uwadze męża. Podano jej płyn Lugola i nastąpiła dalsza poprawa. W ciągu 10 dni pacjentka stała się inną osobą; 20-minutowy wywiad nie wykazał objawów Alzheimerera. Ale czy uda się utrzymać dobry stan? Tylko w przypadku usunięcia z domu azbestu i aluminium, zachowania czujności wobec produktów mlecznych oraz kontynuacji podtrzymującej terapii przeciwpasożytniczej. Jej mąż zdał się być przeświadczony o wyzdrowieniu. Pacjentka odzyskała swoją osobowość.

- Rubena Camberosa z rozpoznaną chorobą Alzheimerera przywiozła żona i przyjaciel. Pierwszego dnia stwierdziliśmy przywry jelitowe w tkance mózgowej i zlikwidowaliśmy je. Zastosowano chelatację EDTA. Ostrzeżliśmy przed możliwością skażenia niesterylnym nabiałem. Przeprowadziliśmy zapping Shigelli. Po 4 dniach pacjent wypowie dział pierwsze sensowne, trzywyrazowe zdanie.

Dwa dni później czytał już gazetę, co wprawiło w osłupienie jego żonę. Po następnych trzech dniach mógł rozmawiać używając bardzo krótkich zdań - dłuższe stawały się bezнадziejnie pomieszane. Zaczął zażywać ornitynę (4) i kapsułki walerianowe (6) przed snem. Efektem były piękne, spokojne noce (zwłaszcza dla opiekunów!), a w ciągu dnia pacjent nie wymagał tak intensywnej opieki. Później jeszcze pojawiały się nawroty, lecz żona była dostatecznie zdeterminowana, aby wyleczyć małżonka.

Demencje, utrata pamięci

Pogorszenie pamięci postępuje z wiekiem, ale nie stanowi następstwa starzenia. Wielu studentów zachowuje jasny umysł i dobrą pamięć, udowadniając tym samym, że wiek nie jest decydującym czynnikiem w demencji. Dlaczego więc niektórzy tracą sprawność intelektualną wcześniej? Czy można się przed tym uchronić? Prawdopodobnie tak. Przekonamy się o tym zauważając polepszenie się pamięci. Numery telefonów, których się nie pamięta bez zapisania, nagle formują się w grupy, kiedy się je słyszy i można je zapisać w pamięci jak za dawnych lat! To dobra oznaka poprawy pamięci. Pismo również może ulec poprawie. Pokręcone, nierówne słowa znowu są pisane porządnie. Możesz zapamiętać wydarzenia w ciągu dnia i mówić o nich później przy posiłku.

Pogorszenie zdolności umysłowych u ludzi starszych nie jest tak skomplikowane, jak się powszechnie uważa. Mimo że obieg i ciśnienie krwi odgrywa w tym ważną rolę, działanie toksyn ma o wiele większe znaczenie. Ta sama dawka zanieczyszczonej wody lub jedzenia, która u osoby młodej objawi się bólem brzucha, w przypadku osoby starszej spowoduje dezorientację.

Kluczem może być zdolność wątroby do neutralizowania toksyn. Rzeczywiście, wątroba może się starzeć zgodnie z kalendarzem. Możliwe, że jest jedynym naprawdę starzejącym się organem. Potrafi nawet określić długość naszego życia. W takim razie rozwiązaniem jest nieobciążanie jej szkodliwymi substancjami, przez które skracamy sobie życie.

Kiedy wydolność wątroby jest obniżona, pospolite toksyny przedostają się do krwiobiegu, szkodząc wszystkim narządom. Mózg odczuwa dezorientację, pojawiają się luki w pamięci. Na początku wątrobie udaje się jeszcze "nadgonić" i zniwelować toksyny, ale prędzej czy później nie będzie już mogła utrzymać tempa. Organizm, a przede wszystkim mózg, zalewa falą szkodliwych substancji chemicznych, które zaburzają jego prawidłowe funkcjonowanie. W konsekwencji ludzie starsi muszą zachować ostrożność przy poruszaniu się albo używać laski, by nie upaść; muszą zapisywać potrzebne informacje, zaznaczać daty w kalendarzu. Zaczynają mylić imiona, brakuje im odpowiednich słów w rozmowie, mówią do siebie, przestają czytać prasę. Pojawiają się drżenia i chwiejny chód, chwile odrętwienia i utrata wagi, a osobowość staje się pasywna (bierna).

Wszystkie te oznaki starzenia się (demencji) mogą być odwracalne poprzez usunięcie pospolitych związków toksycznych, z którymi już mieliśmy okazję się zapoznać.

Pleśnie w pożywieniu mają tutaj znaczenie pierwszoplanowe, albowiem powodują krwotoki w mózgu. Należy bardzo metodycznie dbać o oczyszczanie diety, jamy ustnej, organizmu i środowiska.

Oczywiście starszym ludziom trudno jest przeprowadzić te zmiany samodzielnie. Jeśli mamy bliską osobę z objawami demencji wykazującą chęć współpracy, możemy z czystym sumieniem obiecać jej liczne korzyści. Warto włożyć więcej wysiłku w perswazję, skoro często dłuższe i zdrowsze życie może nie wydać się warte zmiany starych nawyków i przyzwyczajzeń. Z drugiej strony w przekonywaniu do współpracy może pomóc perspektywa zmniejszenia dawek leków, powrotu do własnego mieszkania czy uwolnienie się od laski.

-Walter Heffern, lat 64, bezskutecznie szukał pomocy u wielu neurologów. Wydawał się mieć ten sam rodzaj pogorszenia sprawności intelektualnej co jego matka, które u niego nastąpiło o wiele wcześniej. Chory nie mógł zrozumieć zwykłej rozmowy; ciągle mówił o wygrywaniu pieniędzy, chodził chwiejnym krokiem i nie można mu było przeszkadzać w wykonaniu jakiegokolwiek czynności -nawet jedzeniu i ubieraniu. Potrzebował opieki. Wykryliśmy larwy *Ascaris* (glisty) w mózgu - korze mózgowej, gdzie przebiegają procesy myślowe. Były tam również *Acanthocephala*, *Dipetalonema* (robaki występujące w drobiu), ameba (*Entamoeba histolytica*) i *Fischoedrius*. Pacjent przez całe życie pracował w branży drobiowej. Przypuszczalnie dzielił z matką źródło infekcji jak i inne nawyki, które sprzyjały skażeniu solwentami i polutantami oraz atakowi pasożytów. Pacjent skarżył się na ciągłe dzwonienie w uszach, co mogło wpływać na słyszenie rozmówcy. Miał środek zmiękczający wodę, który mógł dostarczać dzienną dawkę aluminium do mózgu. W domu zawsze były psy. To cud, że jego stan nie był o wiele gorszy.

8 Oddalanie starości

Rozdział ten jest dedykowany Jimmiemu, Nary Michele, Susanne, Marlenie i wsryskim, którzy codziennie opiekowali się MaryAustin (odeszła w wieku 97 lat).

To prawda, że kiedyś musimy umrzeć. Dlaczego jednak mato nastąpić przed osiągnięciem górnej granicy długości życia? Jeśli wielu ludzi może dożyć 100 lat, możemy uznać ten wiek za górną granicę. Niektórzy naukowcy uważają, że naprawdę może ona sięgać 140 lat i wszyscy żyjemy krócej niż powinniśmy! To skrócenie jest wynikiem awarii pewnych narządów. Inne organy są uzależnione od uszkodzonego narządu i zaczynają również zawodzić. Kiedy uszkodzeniu ulega mózg, efektem jest zgon, czasem w ciągu kilku minut.

Gdybyśmy wiedzieli, który organ się psuje, moglibyśmy go wspomóc i zapobiec załamaniu całego ustroju. Czasami można łatwo zauważyć, że któryś organ przestaje funkcjonować prawidłowo. Nie potrafimy jednak ocenić, czy jest to początek poważnych problemów. Na przykład, przed zgonem może wystąpić utrata apetytu. Jeszcze wcześniej mogło nastąpić złamanie kości biodrowej. Przed złamaniem, z kolei, mogło dojść do zawrotów głowy, przed nimi problemów z ciśnieniem, a wcześniej epizodu z grypą lub zabiegu dentystycznego. Czasem wiemy, co zaczęło ten ciąg wypadków, najczęściej jednak jesteśmy tego nieświadomi. Od czegoś trzeba jednak zacząć, więc zacznijmy od zgadywania.

Dieta

Wiele starszych osób stosuje niewłaściwą dietę. Jej zmiana może wiele zdziałać. Zwykłe odstawienie kawy, produktów bezkofeinowych, mrożonej herbaty oraz napojów gazowanych i przestawienie się na receptury opisane w tej książce, może umożliwić odstawienie niektórych leków.

Na zachętę dobre są gorąca woda i gotowane mleko - wyborne z bitą śmietaną, miodem i cynamonem. To utrzyma ich z dala od rozpuszczalników, kwasu szczawiowego i kofeiny.

Starość wcale nie jest okresem, kiedy "już się nie potrzebuje mleka". Właśnie wtedy wzrasta utrata wapnia. Mleko zawiera organiczną formę wapnia związaną z kwasem mlekowym

i ma tłuszcz wzmagający jego wchłanianie. Z tego powodu nie powinno się pić mleka odtłuszczonego (nie mniej niż 2% tłuszczu). Tłuszcz jest niezbędny do poprawy wchłaniania wapnia.

W podeszłym wieku nie jest bezpieczne nadmierne zażywanie wapnia w tabletkach, które dostają się do jelit, zaburzając ich funkcje i poziom kwasowości. Żołądek nie ma kwasów potrzebnych do ich rozpuszczenia. W przypadku wapnia w tabletkach należy cały czas kontrolować dawki, co nie jest konieczne w przypadku wapnia w naturalnej postaci, jako że większość starszych ludzi nie będzie w stanie wypić więcej niż szklankę mleka (250 mg wapnia) naraz.

Nie lekceważmy jednak osób, które twierdzą, że mleko wywołuje u nich gazy lub inne dolegliwości. W pierwszym stadium trawienia musi ono zostać "ścięte" przez sok żołądkowy. Jeśli soku jest za mało, mleko przechodzi do jelit niestrawione, powodując problemy.

Podawanie gorącego mleka ułatwia rozpoczęcie trawienia w żołądku. Serwowane na gorąco z cynamonem spełnia dwa zadania: wzmacnia wydzielanie kwasu oraz insuliny (cynamon). Podawane z miodem zawiera dodatkowe wartości odżywcze. Posiłek powinien zawsze zawierać też coś kwaśnego do ścięcia mleka. Składnik nie musi być dodawany do samego mleka.

Do niektórych potraw można dodawać sok cytrynowy i ocet. Najpewniejszym sposobem jest rozpuszczenie 1 łyżki stołowej w szklance wody razem z łyżeczką miodu. Daje to wodzie słodko-kwaśny posmak, poprawiając jej walory smakowe. Świeży sok z cytryny lub ocet i łytki w użyciu dozwolnik z miodem powinny się zawsze znajdować na stole. Sproszkowana witamina C (1/4 łyżeczki) jest innym przydatnym kwasem w przypadku, kiedy dwa pierwsze nie wystarczą.

Zwyczaj dodawania cytryny i miodu może zapewnić starszym osobom lata zdrowia. Dodatkowy kwas spożywany przy obiedzie i kolacji (rano, przy śniadaniu, żołądek sam dostarcza odpowiednią ilość kwasu) poprawia ogólne trawienie i pomaga rozpuścić wapń, magnez, żelazo, cynk, mangan i inne minerały zawarte w pożywieniu, czyniąc je łatwiej przyswajalnymi.

Używanie octu i miodu w wodzie do picia zaproponował w latach 60. słynny dr Jarvis w swojej książce Folk Medicine [Medycyna ludowa]. Zalecał jabłkowy ocet winny ze względu na zawartość potasu. Wtedy ocet robiono z dobrych jabłek. Obecnie wszystkie zwykłe odmiany octu są skażone pleśniami. Patulin, toksyna pochodząca ze spleśniałych jabłek, została dokładnie zbadana przez naukowców. Skaża ona zarówno ocet, jak i soki oraz koncentraty jabłkowe. Nie sprawdziłam, czy patulin może być niwelowany przez witaminę C. Należy używać tylko białego, destylowanego octu, nawet jeśli brakuje mu potasu, aromatu i popularności. Do urozmaicenia smaku może posłużyć różnorodność miódów - od lipowego poczynając, na spadziowym kończąc.

Jednak miód nie należy do idealnego pożywienia. Zazwyczaj zawiera sporysz- bardzo poważną toksynę.

Aby ją zniwelować, wystarczy dodać do miodu witaminę C zaraz po przyniesieniu słoika do domu. To daje czas na reakcję witaminy ze sporyszem przed konsumpcją.

Jeśli twój podopieczny nie toleruje mleka od lat, zacznijmy od napoju "winnomiodowego" lub cytrynowo-miodowego i wykażmy cierpliwość, aż zostanie zaakceptowany przez organizm. Potem można dodawać 1/4 szklanki mleka do codziennej diety (rano, do płatków zbożowych domowej roboty). Ilość należy zwiększać bardzo powoli i tylko, gdy pozwala na to żołądek. Mleko musi być oczywiście przegotowane.

Jeśli mleko nie jest przegotowane, wzrasta ryzyko zakażenia bakteryjnego. Musimy być pewni sterylności mleka. Gotuj je sam, najlepiej w niemetalowym, żaroodpornym naczyniu. Podgrzewaj, aż pojawią się bąbelki i zaczniesz wrzeć przez 10 sekund. Kozuch możesz usunąć. Następnie wystudź je i wstaw do lodówki.

Mleko w kartonach, które nie wymaga przechowywania w lodówce, zostało już poddane sterylizacji i jest bezpieczne.

Kiedy organizm, nawet zaawansowany wiekiem, znajdzie pożywną jedzenie nie powodujące kłopotów, chce go więcej. Nie jest to sprawa smaku czy przyzwyczajenia - chodzi o strawność i brak toksyczności.

Jeśli wypijemy trzy szklanki mleka (serwatki lub maślanki) dziennie i trzy szklanki wody, nie będzie już miejsca (i chęci) na zwykłą kawę i herbatę oraz inne szkodliwe napoje.

Wszyscy musimy umrzeć od czegoś, ale nie musi to być wylew, atak serca czy rak. Wybierz to, co wydaje się najbardziej palącym problemem. Najczęstsze dolegliwości, jakie nękają ludzi w podeszłym wieku, to zaburzenia świadomości, nietrzymanie moczu, niestrawność, cukrzyca, drżenie, osłabienie, marznięcie, wrażliwość na hałas, utrata smaku, słuchu i powonienia, bezsenność, zaburzenia pracy serca i nerek.

Dotlenienie

Zaburzenia pracy mózgu objawiają się m.in. utratą pamięci, spadkiem komunikatywności, demencją (używanie nieodpowiednich nazw, błędne nazywanie przedmiotów). Mózg nie otrzymuje dostatecznej ilości tlenu i pożywienia. Jego działanie przypomina kalkulator z wyczerpanymi bateriami: podaje błędne wyniki (bez informacji). Niedotlenienie mózgu powoduje wyżej wymienione objawy. Można to łatwo potwierdzić, dostarczając tlen z respiratora - dzisiejszy sprzęt jest niedrogi i łatwy w obsłudze. Jeżeli starszy człowiek dobrze reaguje na kilka godzin dotlenienia, mamy niezbity dowód na potwierdzenie naszej tezy.

Jak można dotlenić mózg?

1. Rozszerzyć naczynia krwionośne.
2. Zwiększyć ciśnienie krwi w naczyniach.
3. Podwyższyć poziom tlenu we wdychanym powietrzu - mniej dwutlenku węgla, dymu z papierosów i spalin samochodowych. To wszystko, łącznie z ułatwianiem się gazu z domowej instalacji, konkuruje z tlenem.
4. Zwiększyć wydajność dostawy tlenu do mózgu przez podwyższenie poziomu hemoglobiny. Leczyć anemię i unormować poziom żelaza.
5. Podnieść nasycenie krwi tlenem i utrzymać niski poziom kwasowości w ustroju.
6. Skorygować wolny i nieregularny puls.

Niacyna (kwas nikotynowy)

Podawanie kwasu nikotynowego rozszerza naczynia krwionośne. Stosuj to wcześnie rano, przed wstaniem. Trzymaj lek przy łożku, używaj małych kapsułek lub tabletek i popijaj je wodą, nie powinna być zimna i zawierać żadnych dodatków (picie wody w ciągu kilku minut od przybrania pozycji siedzącej może w niedługim czasie spowodować wypróżnienie). Tabletki niacyny (250 mg) z opóźnionym działaniem (patrz Źródła) jest dobrym wyborem o niewielkich efektach ubocznych. Nawet wywołane przez niacynę zaczerwienienie twarzy i szyi nie jest uciążliwe i daje przyjemne uczucie ciepła na skórze. Przez podawanie gorących płynów lub kwasów (nawet witaminy C) wzmagają się zaczerwienienie, które zmniejszają napoje zimne. Rozszerzenie naczyń trwa kilka godzin. Niacynę można podawać nawet kilka razy dziennie. Nie kupuj jej na receptę, ponieważ odmiany komercyjne są skażone metalami ciężkimi; używaj tych zawartych w Źródłach albo przetestowanych przez siebie.

Można swobodnie eksperymentować z dawkowaniem kwasu nikotynowego - w tych ilościach nie jest szkodliwy, ale wielkość tabletki nie powinna urastać do niewygodnych przy połknięciu rozmiarów. Nie przepoławiaj tabletek, gdyż ostre krawędzie mogą kaleczyć przełyk.

Owoce głogu są ziołem, które otwiera naczynia krwionośne, zwłaszcza prowadzące do serca.

Stosując je obserwuj dokładnie ciśnienie krwi.

Pleśń, szczególnie sporysz, ma działanie przeciwne do niacyny-zwęża naczynia krwionośne, zmniejszając dopływ tlenu.

Niektóre produkty zbożowe oraz napoje alkoholowe mogą być zanieczyszczone sporyszem i alfatoksyną, unikaj więc spożywania chlebków ryżowych, pumpernikla, krakersów, jak również wina, wódki czy koniaku. Zwężenie naczyń krwionośnych w mózgu może prowadzić do

udar. Jeśli zauważysz zbliżający się przyływ demencji, spróbuj natychmiast zastosować tabletkę niacyny (100 mg, bez działania opóźnionego).

Udary, plamica i przejściowe ataki niedokrwienne (TIA/4)

Czasami ludzie starsi mają świadomość początku zaburzeń pracy mózgu; mogą im się pojawiać przed oczami gwiazdy, dziwne kształty albo chwilowo tracą zdolność widzenia. Objawy te określa się jako przejściowe ataki niedokrwienne. Należy wtedy natychmiast podać kolejno 100 mg niacyny, 1 g witaminy C i B complex.

Przyczyną tych zaburzeń jest skurcz naczyń krwionośnych w mózgu. Jeżeli spowoduje on pęknięcie naczyń i niewielkie lokalne krwawienie, część tkanki mózgowej nie otrzyma normalnej dawki tlenu i substancji odżywczych - dojdzie do udaru.

Skurcze są przypuszczalnie wywoływane przez pleśń w sorgo. W procesie produkcji syropu z sorgo gotowanie niszczy pleśń, ale jej toksyny (mikotoksyny) pozostają. Inne syropy również mogą zawierać dodatek sorgo, jak również brązowy cukier. Zastosowanie witaminy C na szczęście niweluje skażenie toksyną. Dokładnie wymieszaj 1/4 łyżeczki sproszkowanej witaminy z każdym (1/2 kg) opakowaniem cukru.

Plamica to czerwone plamy na rękach lub ramionach ludzi starszych. Mikotoksyny osłabiają naczynia krwionośne tak, że stają się kruche i mogą pękać.

Kiedy źródło pleśni, w przypadku plamicy lub przy zaburzeniach widzenia, nie jest znane, należałoby je wyśledzić. Przetestuj próbki śliny po spożyciu słodczy. Zwracaj uwagę na substancje słodzące. Nie jedz ponownie produktów powodujących zaburzenia.

Ciśnienie krwi

Zwiększ ciśnienie, jeśli jest wyjściowo zbyt niskie. Ciśnienie tętnicze poniżej 110 może zapobiegać udarom, ale utrudnia życie. Niskie ciśnienie często wynika z obecności toksyn w pożywieniu, ale może je także powodować poważny niedobór soli w diecie. Kiedy kora nadnerczy nie gospodaruje solą we właściwy sposób, zbyt duża ilość sodu opuszcza ustrój wraz z moczem, obniżając poziom sodu we krwi, co z kolei pociąga za sobą spadek ciśnienia. Stosowanie ziołowej receptury na nerki usprawnia pracę kory nadnerczy.

Zioła nerkowe (s. 414) podawane w połowie dawki (1/2 szklanki zamiast całej) można przyjmować codziennie przez 3 tygodnie. Po upływie tego czasu można je stosować w dowolnych ilościach. Dopilnuj, aby herbata ziołowa była ciągle jałowa, odgrzewając ją wielokrotnie. Starsi ludzie wydają się odczuwać poprawę po ziołach na nerki. Od czasu do czasu spróbuj innych wariantów: owoc cedru, jałowca, *Ruscus aculeatus*. Żadne z tych ziół nie przeszkadza terapii Tekowej, ale mają one wyraźne działanie moczopędne. Przygotuj się na to, że w ciągu kilku pierwszych nocy zwiększy się oddawanie moczu.

Kiedy ciśnienie skurczowe wzrośnie do 115 mmHg, kondycja umysłu znacznie się polepszy. Nie przekraczaj 120, ponieważ jest to granica ryzyka potencjalnego udaru, a dalsze podwyższenie ciśnienia nie daje widocznej poprawy sprawności umysłowej. Zmierz elektronicznie ciśnienie, używając jednak urządzenia wyposażonego w opaskę na palec, a nie na ramię, gdyż może ona uszkodzić naczynia krwionośne. Zakup urządzenie nie wymagające żadnych regulacji i posiadające automatyczną kontrolę napięcia opaski.

Zanieczyszczenie powietrza

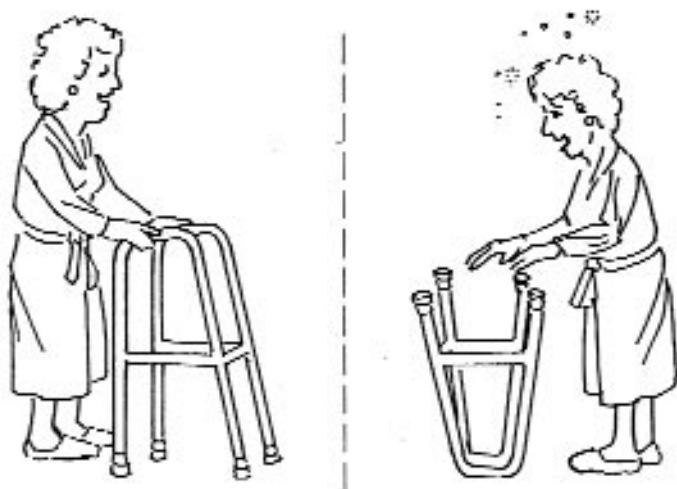
Popraw jakość powietrza. Sprawdź obecność tlenu i dwutlenku węgla, oparów z palników kuchenki gazowej, spalin z garażu lub pobliskiej ulicy, arsenu z pestycydów, PCV ze sztucznych firanek i dywanów, formaldehydu z nowych ubrań, freonu z lodówki, włókna szklanego i chloru z bieżącej wody. Niektóre z tych substancji wypierają tlen, inne są po prostu szkodliwe dla płuc i całego organizmu. Oczyść powietrze zgodnie z ogólnymi regułami oczyszczania

środowiska (patrz Cztery sesje oczyszczające).

W przypadku ludzi starszych należy zwracać uwagę na chlor w powietrzu. Woda z prysznicą wypełnia powietrze chlorem, który rozprzestrzenia się po całym domu. Zwróć uwagę na to, czy twój starszy krewny wchodzi do łazienki w dobrej kondycji umysłowej, a wychodzi zdezorientowany. Nie zawsze wchłanianie chloru ma ten sam efekt. Polegaj na swoich obserwacjach. Przymocuj filtr węglowy z wymiennym wkładem do sitka prysznicowego (patrz Źródła). Dla własnej wygody określ żywotność wkładu i zapisz datę wymiany.

Umycie rąk i twarzy w wodzie chlorowanej może wywołać epizod maniackalny u osób z depresją maniackalną, u osób starszych wystarczy to do wywołania zaburzeń psychicznych. Wybielacz chlorowy nie powinien być przechowywany pod zlewem, lecz szczelnie zamknięty w plastikowej torbie w garażu. Nie należy go używać w obecności osoby starszej i nigdy do prania jej bielizny. Używaj wybielaczy bezchlorowych.

Zawroty głowy mogą wywołać nawet świeże kwiaty, stoiki zapachowe i odświeżacze powietrza. Klimatyzatory pokojowe mogą mieć filtry z włókna szklanego!



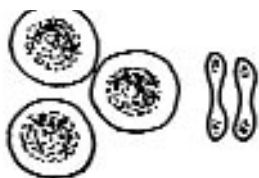
Ryc. 18. Chlorowana woda może wywołać zaburzenia psychiczne

Powoduje to wypełnienie powietrza drobinami szkła, które zostają wdychane i wywołują tworzenie się cyst. Wymień filtr na arkusz gąbki, który można umyć. Nie stwierdziłam, aby filtry piankowe wydzielaly formaldehyd.

Filtry pokojowe i dmuchawy nie są sposobem na oczyszczenie powietrza, ponieważ rozdmuchując powietrze wraz z kurzem, zwiększają zjadliwość pozostałych toksyn i same mogą wydzielać szkodliwe opary. Lepiej usunąć źródła zanieczyszczeń. Używaj filtrów bez włókna szklanego przy piecach.

Postaraj się usunąć wszelkie zapachy-nawet jeśli domownicy je lubią. Nie są one naturalnym składnikiem powietrza. Płuca traktują je jak toksyny, które trzeba odkaslnąć i usunąć angażując nerki i układ odpornościowy. Dotyczy to wody kolońskiej, chusteczek zapachowych, mydeł, szamponów czy przyborów do golenia. Jeśli z zamkniętymi oczami możesz rozpoznać, że jesteś w łazience, powietrze nie jest dostatecznie czyste. Osoby, które muszą używać zapachów, powinny to robić na zewnątrz.

Anemia



Tlen jest przenoszony do mózgu za pomocą czerwonych krwinek. Ich kształt i rozmiary są dopasowane do większości cząsteczek tlenu.

Ryc. 19. Krwinki czerwone – widok z góry i z boku

Krwinki czerwone mają kształt "klusek śląskich", co pozwala przyłączyć więcej tlenu, niż gdyby miały kształt kulisty. Jeśli jednak brakuje witaminy B12, nie tworzy się charakterystyczny dołek, co powoduje zmniejszenie wydajności zaopatrzenia w tlen. Zaburzenie to nazywa się anemią "złośliwą". Efektem zmienionego kształtu krwinek jest ich zwiększona objętość zwana średnią objętością komórkową objętość krwinek czerwonych wynosi ok. 90 mikrometrów sześciennych. U wielu starszych ludzi wynosi ona ponad 100!

Zaobserwowałam związek między anemią złośliwą a inwazją *Ascaris* (glist. Pasożyty należy usunąć zapperem lub generatorem (408 kHz). Źródłem *Ascaris* jest zazwyczaj zwierzę, również posiadane w przeszłości. Jeśli nasz organizm został zainfekowany, robaki nie opuszczą go samoczynnie. Zakażenie może sięgać nawet okresu dzieciństwa. Ponowne odzyskanie witaminy B12 stanowi wielką ulgę dla szpiku kostnego, którego zadaniem jest produkcja czerwonych ciałek krwi. Co ma z tym wspólnego *Ascaris*? Wspomniana witamina ma piękny różowy kolor, a niektóre robaki są aż różowe od jej wchłaniania! Niedobory likwiduje się klinicznie podawaniem zastrzyków z tej witaminy. Lepszym rozwiązaniem jest jednak usuwanie *Ascaris* zappingiem (dwa razy w tygodniu) i stosowanie tabletek do ssania (patrz Źródła). (Jeśli starszy człowiek dostaje zastrzyki, upewnij się, że do odkażania skóry nie stosuje się alkoholu izopropylowego. Odpowiedni do tego celu jest 70% spirytus lub wódka. Zastrzyk może zawierać szkodliwy solwent - weź próbkę do przetestowania.

Inne rodzaje "anemii" mogą wywoływać niedotlenienie - niski poziom czerwonych krwinek (poniżej 4,4 mln/mm³), który czasem tłumaczy się niedoborem żelaza.

Najczęstsze anemie oraz obniżony poziom żelaza związane są z inwazją tęgoryjca.

Usuwać wszystkie nicienie (*Ancylostoma*) razem z *Ascaris* dwa razy w tygodniu. Nie jest wskazane zażywanie pigułek żelaza, nawet jeśli podnosi to poziom hemoglobiny. Żelazo zawarte w pigułkach jest zbyt łatwo przechwytywane przez bakterie, które również go potrzebują, co zwiększa ich zjadliwość. Lepiej usunąć pasożyty powodujące mikroskopijne krwawienia. Odkażaj ręce spirytusem, szczególnie pod paznokciami, i nie trzymaj w domu zwierząt, ewentualnie podawaj im codziennie zioła odrobaczające.

Odbudowanie zasobów hemoglobiny wymaga dobrego odżywiania. Jajka i długo gotowane mięso są najbogatszym źródłem żelaza. Warto również zażywać witaminy

z grupy B - podawane jako B complex. Nie stosuj melasy jako źródła żelaza, ponieważ zawiera toksyczne pleśnie (pleśń mogłaby zostać zneutralizowana witaminą C, jak miód, ale nie przetestowałam melasy na obecność solwentów, więc nie warto ryzykować). W przeszłości, kiedy zostały odkryte właściwości odżywcze melasy, jej produkcja była niewielkim, starannie kontrolowanym przedsięwzięciem. Obecnie melasa skażona jest pleśniami powodującymi uszkodzenie płytek krwi, krwawienia wewnętrzne i osłabienie odporności.

Poziom kwasowości

Tlen musi najpierw połączyć się z hemoglobina, a następnie - już w mózgu - uwolnić się, żeby dotrzeć do komórek nerwowych. Różnica w poziomach kwasowości umożliwia przebieg tego procesu - decydują one, czy tlen zostanie przyłączony, czy też uwolniony z hemoglobiny. Płuca nie powinny mieć odczynu kwaśnego, aby tlen mógł połączyć się z hemoglobina. Czasem cały organizm zostaje zakwaszony! Przypadek ten dotyczy szczególnie diabetyków, astmatyków, artretyków.

Kwasy zostają usunięte z krwiobiegu do żołądka, gdzie biorą udział w procesach trawienych lub też są wydalane z ustroju z moczem. W sytuacji, gdy nerki tracą wydolność z powodu zablokowania przez kryształy oraz deficytu wody, poziom kwasowości w organizmie wzrasta.

Można sprawdzić ogólne zakwaszenie ustroju, mierząc poziom pH w porannym moczu. Nie powinien być niższy niż 5,5. Jeśli odczyn jest zbyt kwaśny, należy wspomóc pracę nerek zwiększając spożycie wody i minerałów dla zneutralizowania kwasu. Najważniejszymi minerałami są w tym przypadku magnez i wapń.

Więcej minerałów

Dodanie wody do diety może okazać się najtrudniejszym zadaniem w przypadku osób, które jej po prostu nie lubią. Wapń najlepiej podawać w mleku, magnez w tabletkach. W przypadku kłopotów z połykaniem, należy użyć sproszkowanego tlenku magnezu (patrz Źródła) - Dodawaj 1/8 łyżeczki stołowej do gotowanych płatków, zupy, mięsa duszonego lub budyniu. Magnez, będąc minerałem, nie ulega rozkładowi, co może zdarzyć się z witaminami. Można nim wzbogacać wszelkie potrawy, które nie zmieniają przez to smaku. Zauważmy, jak uspokajające jest stopniowe podawanie magnezu i jak poprawia sen.

Kiedy woda "nie smakuje", prawdopodobnie ma to swoją konkretną przyczynę. Organizm może próbować bronić się przed chlorem i innymi toksynami. W takiej sytuacji wodę należy filtrować małym filtrem węglowym z wymiennym wkładem. Najlepszy jest plastikowy dzbanek (sztywny i nieprzezroczysty) z przymocowanym filtrem węglowym. Odkażaj go raz w tygodniu wlewając szklankę wody z dodatkiem łyżki spirytusu i odwracając do góry dnem, aby nasiąkł, na 15 minut. Wypłucz alkohol dwoma dzbankami wody. Dopasuj temperaturę do upodobań - może być bardzo ważna dla niespragnionej osoby. Nie używaj kostek lodu. Dodanie cytryny lub białego octu i łyżki miodu to przypuszczalnie najlepszy sposób na pobudzenie pragnienia i apetytu.

Kiedy krew jest dobrze dotleniona, przybiera kolor jasno-, zaś niedotleniona ciemnoczerwony. Lekarz z łatwością określi stan nasycenia tlenem.

Zabiegi chelatacyjne

Zabiegi chelatacyjne są narzędziem poprawiającym dotlenienie krwi. Należy je przeprowadzać powoli. Szczególnie, kiedy do usuwania metali ciężkich używa się etylenodwuaminoczworoocjanu (EDTA) zabieg powinien trwać ponad 2 godziny. Małe dawki mogą być podawane w krótszym czasie. Należy przestrzegać tempa przepływu. Omów to z pielęgniarką. Co tygodniowe zabiegi mogą skorygować wiele zaburzeń. Inne metody zwykle nie odnoszą takiej skuteczności.

Z powodu polityki firm ubezpieczeniowych, które nie chcą podwyższać kosztów, i niedoinformowania lekarzy,

ta efektywna, przedłużająca życie forma terapii nie zdobyła sobie popularności. Lekarze, którzy nie mają czasu na przestudiowanie statystyki zabiegów chelatacyjnych i uważają je za konkurencję do swoich własnych, mogą ich nie akceptować.

Nie musisz być jednak ofiarą polityki "zdrowotnej". Możesz sam sprawdzić, na czym polega ta metoda i rozejrzeć się po klinice. Dobrze jest porozmawiać z pacjentami i posłuchać ich historii. W ten sposób można uzyskać prawdziwy bilans zysków i strat.

Puls

Puls obrazuje bicie serca. Wolne tętno, oprócz dużego wyczerpania, może wywołać dziwne symptomy psychiczne. Przyczyną jest zwykle lek korygujący przyśpieszone tętno! Sprawdź to z pielęgniarką, przeczytaj ulotkę dołączoną do lekarstw. Lekami odpowiedzialnymi za ten stan są zazwyczaj "beta-blokery" (leki beta-adrenolityczne), używane do wyrównania pracy serca. Często lek taki można zmienić na inny o podobnym działaniu.

Kłopoty może sprawiać puls poniżej 60 uderzeń na minutę. U ludzi młodych puls w granicach 60 jest pozytywnym znakiem niezawodnej pracy serca, jeśli nie stosują leków. U osoby starszej, niestety, nie.

Serce składa się z czterech osobnych jam lub komór, pulsujących po kolei. Są one jak cztery konie ciągnące wóz -jeśli nie ciągną równo, powozem szarpie, co sprawia, że szybciej się zużyje. Żeby wyrównać pracę koni, trzeba zwolnić ich tempo, a wtedy będą mogły ciągnąć równo.

Serce bijące sto razy na minutę - co nie jest niezwykle dla słabego, starego serca - może pracować tak nieregularnie, że pomija co czwarte uderzenie. Stwarza to poważny niedobór tlenu.

Wyobraźmy sobie 4-cylindrowy silnik samochodu lub kosiarki, który nie wykonuje jednego z czterech suwów! Beta-blokery mają pewne niepożądane działania uboczne, lecz stabilność pracy serca jest ważniejsza. Kiedy stan mięśnia sercowego się poprawi, puls będzie stabilny bez stosowania leków. W okresie zażywania leków obserwuj puls. Gdy tętno spadnie poniżej 60, nowym zagrożeniem jest spowolnienie akcji serca. Po zastosowaniu lub dodaniu nowego leku badaj puls codziennie.

Zdrowie serca

Pierwszym krokiem w kierunku poprawienia kondycji serca jest odstawienie kofeiny i likwidacja pasożytów oraz bakterii. Zabiegi te powinny obniżyć tętno ze 120 do 80 w kilka dni. Zniknie wtedy potrzeba farmakoterapii - natychmiast zmniejsz dawkowanie o połowę.

Wiele pospolitych bakterii, szczególnie gronkowiec złocisty, jako cel inwazji wybierają serce, chociaż ich pierwotnym miejscem zagnieżdżenia jest zębodół (po usuniętym zębie).

Niektóre nicienie i *Loa loa* często pasożytują w sercu. Można pozbyć się ich w ciągu dnia bez efektów ubocznych i polepszyć tym samym pracę serca. Nie ryzykuj przedawkowania leków. Gdy tylko puls się ustabilizuje i spadnie poniżej 100 na minutę, zmniejsz dawkę leków nasercowych. Odstaw je, kiedy puls będzie regularny poniżej 80. Zmęczenie ustąpi i wydolność umysłowa się polepszy.

Podniesienie poziomu potasu wpływa na puls. Zastosuj dietę bogatą w potas, zmniejszając straty tego pierwiastka. Straty te są kontrolowane przez korę nadnerczy. Oczyść je całkowicie.

Kora nadnerczy usytuowana jest na szczycie nerek, gdzie wydalane są toksyny. Zanieczyszczają ją bakterie dróg moczowych, kamienie nerkowe, pleśń w pożywieniu i metal z materiałów stomatologicznych. Zmień plomby na wykonane z kompozytów, nie noś metalowej biżuterii, nie gotuj w metalowych garnkach i nie jedz z metalowych talerzy. Nie używaj aluminiowych sztućców. Przedmioty aluminiowe, których musisz dotykać, owiń taśmą maskującą. Dotyczy to stelaża do chodzenia, uchwytów i drzwi kabiny prysznicza.

Klamki, uchwyty i laski powinno się przemywać codziennie spirytusem.

Aby pomóc nadnerczom, zastosuj 5 dodatków:

- witaminę C: dodawaj trochę do wszystkich potraw, które mogą przyjąć odrobinę kwaśnego smaku, nawet do gotowanych płatków i przyprawy octowej;
- kwas pantotenowy: 500 mg, raz dziennie; witaminę B6: 250-500 mg dziennie;
- kwas foliowy: 800 mg dziennie;
- witaminę B12: 150 mg dziennie; są to dawki minimalne.

Jeśli nie możesz połykać kapsułek i tabletek, włóż trzydniowy zapas do mocnej torby foliowej, rozbij młotkiem, następnie rozdrobnij wałkując dużym szklanym słoikiem. Używaj ok. 1/3 mieszanki dziennie. Wsyp proszek do plastikowego kubka (nie styropianowego), dodaj miodu i wymieszaj na pastę. Podawaj łyżeczką. Starsi ludzie często wolą ten sposób od tykania pigułek przy posiłku. Przypomnij im, że moc mocz zabarwi się na żółto.

Pamiętaj o relacjonowaniu postępów osobie, którą się opiekujesz, kiedy problemy umysłowe zostaną skorygowane. Rób notatki. To zachęca podopiecznych, uzmysławiając im, że ich egzystencja i jej jakość są dla nas ważne. Ciesz się każdym najmniejszym postępem; dla nich różnice mogą być zbyt subtelne, chociaż dla nas oczywiste. Po zabiegu chelatacyjnym może nastąpić wyraźna zmiana nastroju, energii, apetytu i zdolności komunikowania. Wskazuj jasno postępy tak, że również pacjent będzie oczekiwał następnych z niecierpliwością.

Starzenie się nie jest zabawą. Starsi ludzie tęsknią za rześkim krokiem, śmiechem, piknikiem w parku. Jednocześnie myślą o umieraniu, ponieważ śmierć nie jest już odległa. Nie ośmielają się o tym mówić, bo jest to temat bolesny dla bliskich, a doraźne problemy zbyt na-

glące, aby pozwolić na kontemplację przyszłości. Rozmawiaj o pozytywnych aspektach starości, pozwól swojemu bliskiemu wyrazić swoje uczucia i poglądy na ten temat.

Nietrzymanie moczu

Plaga ta dotyka większość ludzi starszych. Kobiety doświadczają jej o wiele wcześniej - np. po urodzeniu dziecka. Chirurgiczne skrócenie więzadeł podtrzymujących pęcherz (zwane "podciągnięciem" pęcherza) może chwilowo pomóc, ale chirurg powinien powiedzieć, że jest to tylko czasowe rozwiązanie. Niemożność przebiegnięcia kilku schodów, kichnięcia lub kasznięcia bez zmoczenia bielizny jest tak szokująca, że wszystko inne wydaje się lepsze.

Przyczyną nietrwałości leczenia, nawet chirurgicznego są słabe więzadła. Ich brak wytrzymałości wynika z inwazji bakteryjnej oraz niskiego poziomu potasu (dodatkowe straty potasu w korze nadnerczy). Problem rozwiązuje zlikwidowanie bakterii (oraz schistosomy, glisty i innych pasożytów przenoszących bakterie). Już następnego dnia można zręgnąć z podkładów. Trwałe usunięcie bakterii oznacza też trwałe wyleczenie dolegliwości.

Należy się upewnić, że nabiał jest absolutnie sterylny. Nalegaj, aby mleko było gotowane przynajmniej przez 10 sekund i nie jedz żywności, której nie da się przegotować. Kwaśna śmietana zawiera tyraminę, dość toksyczny produkt metabolizmu bakterii. Tyramina występuje też w dojrzałym serze. Przy regularnej likwidacji pasożytów i pozbyciu się salmonelli i Shigelli, można skupić się na nadnerczach, które regulują poziom potasu w ustroju.

Ważne jest podawanie jedzenia o bogatej zawartości potasu. Najlepszym wyborem są banany. Odpowiednie są też zupy, pieczone ziemniaki i sałatki ze świeżych owoców. Można mieszać w solniczce zwykłą sól z solą potasową (użyta do gotowania nie zmienia smaku potraw). Potas często przepisuje się przy leczeniu moczopędnym. Duże dawki potasu zawarte w pigułkach nie są tak dobre jak solenie, ponieważ nadnercza i tak wydalą nadmiar potasu. Objawem nadmiaru potasu w organizmie jest zwolniony puls.

Może zaistnieć konieczność zakładania specjalnej bielizny przy moczeniu się. Staraj się unikać stosowania jej w nocy, aby skóra mogła swobodnie oddychać. Wszelka bielizna absorbująca i podkłady zawierają chemię, która jest wchłaniana przez skórę.

Unikaj kontaktu z gołą skórą. Stosowanie zasyпки skrobiowej zmniejsza szkodliwy wpływ takiej bielizny. Nie ubieraj piżamy ani długiej koszuli nocnej. Krótka koszula ułatwia czynności higieniczne. Skarpety na noc pomagają rozgrzać stopy.

Codziennie przemywaj ciało i części intymne roztworem boraksu. Powtórz czynność stosując 5% spirytus. Nic, nawet poprawa stanu umysłowego, tak nie zachęca i nie podbudowuje starszego pacjenta, jak zmniejszenie objawów nietrzymania moczu. Każda oznaka poprawy przynosi satysfakcję. Pamiętaj, aby cieszyć się z każdego postępu.

Niestrawność

Problemy z trawieniem (gazy, odbijanie się) są następnym zaburzeniem trapiącym ludzi starszych; prędzej zrezygnują z wizyty u przyjaciół lub z pójścia do kościoła, niż narażą się na krępujące sytuacje.

Żucie

Dokładne żucie jedzenia jest istotne dla poprawnego trawienia. Protezy dentystyczne powinny dobrze przylegać, by nie tworzyły się stany zapalne. Żel do protez nie stanowi dobrego rozwiązania, gdyż jest toksyczny. Tworzywo protez nierzadko zawiera toksyny, nawet związki rtęci, które mogą uwalniać się z kompozytu! Potykane toksyny obniżają odporność jamy ustnej, gardła i żołądka. Powoduje to chroniczne infekcje gardła. Jeśli masz zaczerwienione gardło i jamę ustną, świadczy to o przebiegającej infekcji, mimo braku kaszlu.

Zapping nie przyniesie efektów, kiedy tak łatwo o reinfekcję. Najpierw należy zdezynfeko-

wać protezki mocząc je w 70% spirytusie. Następnie przebadaj je na obecność toksyn. Włóż protezy do wody na kilka godzin i wypłucz. Powtórz czynność dwukrotnie, aby upewnić się, że zanieczyszczenia pochodzą z protezy, a nie ze śliny. Wodę zachowaj do testów na obecność metali ciężkich. Jeśli zostaną wykryte, mamy pewność, że protezy są skażone! Trzeba je wymienić na nowe, wykonane z bezbarwnego metakrylanu (patrz Oczyszczenie uzębienia).

Dezynfekcję należy przeprowadzać codziennie. Plastik ma mikropory, w których łatwo gromadzą się bakterie. Używaj samodzielnie sporządzonego 70% roztworu spirytusu lub 50% czystej wódki. Alkohol jest drogi i łatwo paruje, więc do moczenia użyj słoika z dobrze dopasowaną, niemetalową zakrętką. Możesz pomóc sobie szczoteczką do zębów. Dezynfekcja nie zabiera dużo czasu. Komercyjne stomatologiczne środki dezynfekcyjne są bardziej toksyczne od spirytusu; unikaj ich. Do mycia zębów używaj wody utlenionej lub stonej wody morskiej, nigdy pasty do zębów - która oprócz benzenu zawiera trujące metale (cynę, fluor, stront). Szczegóły i źródła znajdują się w części na temat czyszczenia zębów. Możesz też użyć żyłki wędkarskiej.

W przypadku, kiedy nasz pacjent nie chce bądź nie może zakładać protezki, dostarczaj miękkie jedzenie bez kawałków, aby żołądek mógł poradzić sobie z trawieniem. Żołądek jest słabym punktem układu pokarmowego u ludzi starszych, ponieważ produkuje za mało soku żołądkowego.

Sok żołądkowy

Organizm wytwarza kwas solny (HCL), który powstaje w żołądku. Bierze w tym udział enzym cynkowy - anhydraza węglanowa. Nie poznano jeszcze wszystkich czynników stymulujących ten proces, takich jak picie wody przed posiłkiem. U ludzi starszych jednak trudno pobudzić wydzielanie soków. Pomocne jest dostarczenie kwasu.

Kwas solny o większym stężeniu nie jest odpowiednim środkiem wspomagającym trawienie, ponieważ rozpuściłby szkliwo. Poproś aptekarza o zrobienie 1% roztworu HCL i dodawaj 10 kropli do napoju przy posiłku raz dziennie. HCL w tabletkach jest za słaby.

Napoje z miodem, cytryną lub octem pomagają w trawieniu, ale nie dostarczają kwasu solnego, tylko cytrynowego i octowego. W przeciwieństwie do HCL, nie likwidują one bakterii i pasożytów w żołądku. W żołądku zagnieżdża się salmonella i inne bakterie. Jest to największym problemem trawiennym ludzi w wieku podeszłym. Salmonelle osadzają się głęboko w ścianie żołądka, poza zasięgiem antybiotyków i soku żołądkowego, i nie są wypłukiwane przez treść żołądkową. Kiedy opanują górny region żołądka, osłabiają zwieracz przełyku powodując podchodzenie treści pokarmowej do góry - nieprzyjemny objaw, szczególnie po kolacji lub w pozycji leżącej.

Gdy salmonella rozprzestrzenia się dalej, atakując przeponę wokół zwieracza przełyku, przepona zostaje osłabiona, prowadząc do przepukliny rozworu przełykowego. Po kolacji należy pozostać przy stole, a potem przespacerować się, aby obniżyć poziom treści żołądkowej i nie dopuścić do jej przemieszczenia ku górze. Jeśli salmonelle są obecne w dolnej partii żołądka, mogą osłabić ruchy robaczkowe przepychające pokarm przez odźwiernik. W tych przypadkach podawane są leki, takie jak Reglan™.

Najbardziej pomaga przyspieszenie trawienia i wypróżnienia. Popularne stało się stosowanie tabletek z enzymami trawiennymi, ale nie są one sterylizowane. Spróbuj najpierw sposobu miodowo-octowego. Kaszel podczas jedzenia jest objawem podrażnienia przepony (przez przepuklinę rozworu przełykowego). Jeżeli picie wody przed jedzeniem powoduje kaszel, pij ją małymi łykami w trakcie posiłku.

Salmonella i Shigella

Niektóre infekcje salmonellą powodują zawroty głowy u osób starszych. To jeszcze jedna plaga nękająca ludzi w podeszłym wieku, która powstrzymuje ich od chodzenia na zakupy, do

kościół, a nawet od krzątania się po domu. Leki takie jak AntivertTM rozwiązują tylko część problemu. Utrata równowagi może unieruchomić naszego bliskiego w domu i przykuć do ławki lub stelaża.

Salmonelle z Shigellami wytwarzają silnie toksyczne substancje powodujące zawroty głowy. Istnieją trzy znane odmiany salmonelli: Salmonella enteritidis, Salmonella paratyphi i Salmonella typhimurium (386, 380, 354 kHz). Usuwać codziennie salmonelle przez miesiąc, podając płyn Lugola (6 kropli na 1/2 szklanki wody, po posiłkach i przed snem, patrz Receptury). Niestety, nie zlikwiduje to Shigelli. Aby to osiągnąć, przeprowadź program jelitowy (s. 412).

W tym czasie stwórz system sterylizacji produktów mlecznych (patrz Napoje), jako że są źródłem reinfekcji. Wprowadź nawyk przemywania palców i paznokci 10% roztworem spirytusu. Sałatki z restauracji również zawierają salmonelle i Shigelle. Usuwać bakterie rutynowo, jeśli już spożyłeś takie danie. Rozgrzany żołądek, pełen pokarmu o neutralnym pH stanowi doskonałą pożywkę dla kultur salmonelli i Shigelli.

Kiedy salmonelle osiadną w narządzie, trudno się ich pozbyć. Tylko zipper jest w stanie je zlikwidować (ale nie w jelitach). Jeśli organizm stwarza dogodne warunki ich rozwoju (jak w przypadku niedokwaśności żołądka), nie wolno dopuszczać do dalszej inwazji! Shigelle, obecne w nabiale, preferują niższe partie jelit. Niestrawność pojawiająca się zaraz po posiłku sugeruje salmonellę, niestrawność w nocy wskazuje z kolei na Shigellę, ponieważ potrzebuje ona więcej czasu na zagnieżdżenie.

Campylobacter i pałeczka okrężnicy, bakterie jelitowe, czasami również są sprawcami problemów z trawieniem. Program jelitowy skutkuje w ich zwalczaniu. Oprócz poprawy trawienia, polepsza się nam również kondycja psychiczna, słabnie depresja, zawroty głowy i rozdrażnienie. Wchłanianie bakterii i późniejsze ich usuwanie nie jest rozwiązaniem - należy przestać je spożywać.

Inne wskazówki

Jeśli problemy z trawieniem utrzymują się po zlikwidowaniu bakterii, trzeba zadać sobie następujące pytania:

- Czy stolec ma jasne, pomarańczowo-żółtawe zabarwienie zamiast zielonkavo-brązowego? Jeśli tak, żółć nie dopływa z wątroby do jelita cienkiego.

- Czy występuje ból brzucha? Może być spowodowany przez glistę, przywry lub inne pasożyty.

- Czy są problemy z zatwardzeniem? Prowadzi ono do akumulacji produktów przemiany materii i rozwoju bakterii.

- Czy występują wzdęcia? Powodują je gazy wytwarzane przez bakterie.

- Czy stolec utrzymuje się na wodzie? Jeśli tak, jest od niej lżejszy i musi zawierać tłuszcze oraz niestrawiony pokarm.

Żółć

Żółć jest niezbędna w procesie trawienia. Wchłanianie tłuszczu i wapnia uzależnione jest od wymieszania żółci z treścią pokarmową. Nie zaabsorbowany tłuszcz pozostaje w jelitach. Ponieważ tłuszcz jest lżejszy od wody, powoduje pływanie stolca. Można stąd wnioskować, że wapń również nie został wchłonięty, stwarzając niedobór uzupełniany z tkanki kostnej.

W przypadku występowania wyżej opisanych cech stolca, przygotuj swojego podopiecznego na oczyszczenie wątroby. Starsi pacjenci wykazują zainteresowanie tą kuracją, która jest zupełnie bezpieczna, nawet dla osób powyżej 80. roku życia. Ogólne zasady odnoszące się do osób w bardzo zaawansowanym wieku to: najpierw zniszcz pasożyty zipperem - o ile to możliwe - w przeciwnym razie użyj ziół odrobaczających. Oczyszczyć nerki, stosując połowę normalnego dozowania przez 3-6 tygodni. Asystuj podopiecznemu w oczyszczaniu wątroby,

a w razie potrzeby stosuj podkładki higieniczne. Podzielaj radość z "urodzonych" bezboleśnie kamieni żółciowych, pozwól zobaczyć lub policzyć je, jeśli chce.

Szczególną ostrożność zachowaj przy oczyszczaniu skóry. Nie używaj zwykłego mydła. Oprócz roztworu boraksu i spirytusu stosuj zasypkę skrobiową dla łagodzenia ewentualnych podrażnień skóry. U starszych osób epsomit (gorzka sól) często nie wywołuje biegunki, ponieważ organizm wchłania magnez tak szybko, że brakuje go w jelitach do wywołania jej.

Jest więc bardzo ważne, by pamiętać o uzupełnianiu wody po biegunce w organizmie starszej osoby. Pomaga w tym oczyszczenie wątroby, które przynosi poczucie pragnienia i dobry apetyt, ale nie na długo. Kamienie przesuwają się w wątrobie, grupują się zatykając znowu drogi żółciowe i powodują nawrót objawów. Próbuje przeprowadzać sesje oczyszczające raz w miesiącu, aż stolec ponownie nabierze ciemnego koloru i przestanie pływać.

Efekty oczyszczenia wątroby przedłużą podawanie ziół walerianowych od następnego dnia po sesji. Pomogą one zapobiec skurczowi dróg żółciowych. Użyj do tego ok. 50 g ziół zalałych 3 szklankami wody. Gotuj na wolnym ogniu przez 5-10 minut, odstaw. Dodaj miód lub posłódź. Przez parę dni podawaj kilka łyżek co 4 godziny, a następnie codziennie przed snem.

Zatwardzenie

Przy zatwardzeniu lepiej używać środków ziołowych niż lekarstw, dopóki nie zlikwiduje się przyczyny. Na wiele osób działa Cascara sagrada lub suszone śliwki. Dodanie błonnika jest dobrym rozwiązaniem, ale nie zawsze się sprawdza. Otręby należy najpierw zagotować i dodać witaminę C z powodu dużej ilości pleśni. Pamiętaj - na zaparcie nie pomoże nawet zjedzenie gałęzi, jeżeli w jelitach zagnieżdżą się szkodliwe bakterie.

Bakterie są częściową przyczyną i zarazem skutkiem dolegliwości! Zatwardzenie powoduje wzrost liczby bakterii, które z kolei powodują dalsze zaparcie! Problem ten można zlikwidować zappingiem. Mimo że wraz ze szkodliwymi zostają zniszczone również niektóre pożyteczne szczepy bakterii, zabieg nie przynosi szkody - wciągu 2 dni następuje rekolonizacja jelit.

Precz z kłopotami!

Dobre zdrowie wymaga oddawania stolca przynajmniej dwa razy dziennie. Pierwsze powinno mieć miejsce rano.

Szklanka wody wypita wcześniej rano przed wstaniem z łóżka ma niemal magiczną zdolność wywołania parcia na stolec. Picie po śniadaniu albo zimna woda mogą nie odnieść skutku. Wypróżnienie potrafi spowodować przyptyw energii, który można wykorzystać do odbycia porannego spaceru.

Spacer i oczyszczenie wątroby są najlepszymi czynnościami leczniczymi dla starszej osoby.

Traktuj spacer tak poważnie, jak odżywianie. Spacerem nie jest zwykłe krzątanie się po domu czy robienie zakupów. Ważna jest przestrzeń i świeże powietrze. Szybki spacer, trwający przynajmniej pół godziny, to dobre ćwiczenie. W przypadku oporu lub niechęci do spacerów można wynająć kogoś pogodnego z sąsiedztwa, kto chętnie dotrzyma towarzystwa. Potrzeba zaimponowania nowemu znajomemu motywuje starszą osobę bardziej niż perswazja.

Gospodarka cukrem

Ludzie starsi często mają cukrzycę. Jeśli cierpisz na tę chorobę, postaw sobie za punkt honoru, aby nigdy nie dopuścić do pogorszenia.

Cukrzyca nie polega na stałym niedomaganiu metabolizmu, lecz na uszkodzeniu trzustki (konkretnie wysepek Langerhansa) przez przywry zwabione tam alkoholem metylowym. Zlikwiduj przywry zapperem i usuń metanol zgodnie z opisem dotyczącym cukrzycy.

Nie używaj sztucznych słodzików oraz żadnych napojów, oprócz mleka, wody i napojów

sporządzonych wg przepisów podanych w książce. Pozwoli to uniknąć codziennych zastrzyków z insuliną.

7-dniowa dieta dla zaawansowanych wiekiem cukrzyków

Codziennie dodatki: 4 razy chrom (po 200 mg), 1-2 razy B complex, witamina C (1 g lub 1/4 łyżeczki przy posiłkach).

Śniadanie

Do wyboru, kolejność nie musi być zachowana.

1. Dwa jajka (umyte, przed oskubaniem skorupki umyj też ręce), nietostowane pieczywo bez pszenicy i kukurydzy (można je znaleźć w sklepach i na stoiskach ze zdrową żywnością), masło i 1 łyżka miodu, 1 obrana, surowa gruszka ze śmietaną kremową, kubek gorącego mleka z cynamonem.

2. Klasyczne płatki owsiane z 1/4 łyżeczki cynamonu i 1/8 łyżeczki witaminy C, wymieszać przed podaniem. Zmieszaj przegotowane mleko ze śmietaną kremową po połowie i dodaj do płatków. 1 łyżka miodu, banan, pół kubka mleka, pół szklanki wody z miodem i octem.

3. Smażone ziemniaki z 2 jajkami (używaj tylko masła, oliwy lub smalcu), kubek zimnego lub gorącego mleka. Podzielona na 4 części pomarańcza (wcześniej umyć). 4. Krem ryżowy z mieszanką mleczno-śmietankową lub kremówką, cynamonem i witaminą C, szklanka mleka, 1 banan.

5. Twaróg, gotowany w rondlu pod przykryciem. Dodaj szczypiar lub obrany owoc (nie z puszki). Chleb żytni lub ryżowy z łyżką miodu, nektaryna lub kawałek melona. Kubek mleka. Woda z octem winnym i miodem.

6. Naleśniki lub wafle z masłem i jajkami (bez cukru). Obrany owoc, mleko, woda. 7. Mieszanka owocowa. Puchar obranych, rozdrobnionych owoców ze śmietaną, łyżką miodu, chlebem ryżowym lub innym (nie pszennym i nie kukurydzianym) pieczywem i masłem. Kubek gorącego mleka z cynamonem.

Pamiętaj o wcześniejszym dodaniu do miodu witaminy C. Owoce mają być dokładnie obrane, bez skaz i zmiękczeń. Mleko, śmietana i masło muszą być sterylizowane przez 10 sekund w temperaturze wrzenia. Pieczywo bez pszenicy.

Obiad

Postaraj się jadać obiad około południa, jeśli to możliwe. Zdrowsze jest przyjmowanie większej ilości kalorii w południe niż wieczorem. Do wyboru:

1. Zielona fasolka, mięso, surówka z kapusty i jabłek, woda z sokiem z cytryny i miodem, kubek gorącego mleka. Woda.

Świeża zielona fasolka zawiera znaną od dawna w ziołolecznictwie substancję korzystną szczególnie dla diabetyków. Nie gotuj fasolki zbyt długo - substancja ta może ulec rozkładowi. Z tego samego powodu nie używaj fasoli konserwowej. Jeżeli świeża jest niedostępna, wybierz mrożoną, ale najpierw ją wypłucz. Ziemniaki, dokładnie obrane i oczyszczone z plam (zawierają pleśnie i pestycydy), można gotować z fasolą. Gotuj z cebulą i oregano dla smaku. Dodaj świeżo posiekaną pietruszkę lub masło. Pietruszka ma działanie ziołolecznicze (zawiera dużo magnezu, potasu i jest moczopędna).

Mięso powinno być dobrze wysmażone. Konserwy mięsne są wolne od pasożytów, lecz mogą zawierać wędzone dodatki (kumaryna) lub azotany. Jeśli organizm źle toleruje mięso, substytutem mogą być sardynki. Aby uniknąć opiółków przy otwieraniu konserw, lepiej kupować konserwy z nacięciem, niewymagające użycia otwieracza.

Kapusta na surówkę powinna być drobno posiekana dla ułatwienia trawienia, jabłka obrane ze skórki i drobno posiekane, zaś pestki z jabłek i śmietana - dodane dla ozdoby.

Ponieważ cukrzycy nie wchłaniają cukru, pojawia się u nich głód słodczy. Na deser podawaj łyżkę stołową miodu, co powinno zaspokoić łaknienie bez naruszenia gospodarki cukrem. Niedogotowanie warzyw spowalnia uwalnianie cukrów, dlatego nie przyrządzaj ziemniaków puree (gniecionych).

Woda do picia zawsze powinna zawierać dodatek witaminy C, sok z cytryny albo ocet i ewentualnie łyżeczką miodu.

2. Szparagi, ziemniaki, surówka, drób, owoce, woda z octem i miodem, kubek gorącego mleka.

Szparagi mogą być świeże bądź konserwowe. Ziemniaki nie powinny być pieczone w folii, ani się rozpadać. Skórki nie należy spożywać. Do polewania używaj prawdziwego masła lub kwaśnej śmietany domowej roboty (patrz Receptury). Nie stosuj zwykłej kwaśnej śmietany, ponieważ zawiera dużo tyraminy (toksyna działająca na tkankę mózgową). Można dodać posiekany szczypiorek.

Surówka powinna być drobno posiekana. Dodaj domowej roboty zalewę do sałatek - octową lub na oliwie, do wyboru.

Drób powinien być dobrze wysmażony.

Na deser, kawałki świeżych owoców we własnej roboty zalewie miodowej (miód, woda, cynamon). Spożycie cukru jest mniejsze, jeśli owoce są namoczone w zalewie, a nie polane nią. Nie przekraczaj 1 łyżki miodu. Unikaj winogron lub truskawek, z powodu ryzyka pleśni.

3. Zupa, kanapka, owoce, gorące mleko, woda.

Zupa powinna być przyrządzana w domu. Dodaj kości i łyżkę octu (białego) lub pomidory dla wyzyskania wapnia z kości. Rybna kostka do zup również spełnia dobrze to zadanie.

Kanapka ma być posmarowana prawdziwym masłem. Nie stosuj bekonu, sera i przypraw. Chleb (nie pszenny) przechowywać w zamrażalniku. Można dodać domowego dressingu do sałatek.

Owoce siekane ze śmietaną, cynamonem i sosem miodowym (nie więcej niż 1 łyżka miodu).

4. Ryba, zielona fasola, ziemniaki, inne warzywa, owoce, gorące mleko, woda. Smażoną lub gotowaną rybę podaje się z cytryną lub limonką, fasolę z sosem serowym. Aby przyrządzić sos serowy dodaj mleko i oliwę do kostki sera.

Rozpuść i gotuj przynajmniej przez 10 sekund. Dodatkowe warzywa to np. natka buraczana, liściasta kapusta, zielona gorczyca lub szpinak z ulubionym dressingiem.

Nie podawaj deseru, jeśli główne danie nie zostało zjedzone. Przy braku apetytu słodczyce tylko pogłębią problem. Spróbuj zmienić menu, żeby pobudzić apetyt. Stymulujące są potrawy kwaśne, gorące, a także przyprawy i witaminy z grupy B (szczególnie B1). Łaknienie jest kontrolowane przez mózg i wątrobę. Obecność toksyn pochodzących z żywności, przede wszystkim pleśni, a także bakterii i dodatków chemicznych, hamuje apetyt.

5. Szparagi, mięso, ryż biały, surówka z kapusty, mleko, woda, lody.

Mięso (bez makaronu, mąki pszennej, zwykłego sosu) może być smażone, gotowane, pieczone, ale nie grillowane. Szparagi świeże, mrożone lub z puszki. Zamrożone wyłucz. Ryż przybieraj pietruszką, niewielką ilością soli i ziołami, np. tymiankiem. Na deser przygotuj lody własnego wyrobu (patrz Receptury).

6. Ryba lub owoce morza. Zielony groszek lub groch z cebulą. Ziemniaki (młode) z masłem.

Plasterki pomidora lub ogórka (lub inne surowe warzywa ze śmietaną lub bez). 7. Chili lub duszone mięso z chlebem ryżowym i masłem. Zrezygnuj z chili, jeśli powoduje gazy. Surówka z tartej marchewki z duszonymi rodzynkami i śmietaną. Mleko i woda jak zazwyczaj. Placpek z borówkami, ryż na słodko z cynamonem, babka z kremem.

Jeśli podopieczny prosi o więcej chleba, podawaj go po głównym daniu. Przy zbyt małej konsumpcji mleka stosuj budynie, aby zachować dzienne spożycie mleka w granicach 3 kubków.

Kolacja

1. Tuńczyk z dressingiem lub sałatka z tuńczyka (bez makaronu). Pieczywo (z rodzynkami) i masło. Mleko, woda.

2. Krem, gotowane warzywa, pieczone ziemniaki. Chleb ryżowy z masłem. Herbata ziołowa z mlekiem (pojedyncze zioło, nie mieszanka).

3. Zupa warzywna, domowa. Kanapka z chleba ryżowego z mięsem (bez mielonki). Mleko,

woda.

4. Pieczony kabaczek z masłem, budyń z ryżu z cynamonem, rodzynekami i miodem. Konserwa z tuńczyka lub sardynek z chlebem. Mleko, woda.

5. Chili lub odsmażane mięso z chlebem. Budyń z dodatkiem miodu i cynamonu. Mleko, woda.

6. Sardynki z chlebem ryżowym (lub innym nie pszennym). Sok pomidorowy własnej roboty z selerem. Mleko, czysta woda. Placek domowej roboty, zapiekanka z dyni lub kabaczka z lodami własnego wyrobu.

7. Sałatka z ziemniaków. Odsmażane mięso z fasolą, duszonymi pomidorami, kabaczkami. Pieczone jabłko z cynamonem, śmietaną i miodem. Mleko, woda. Na tej diecie wielu cukrzykom udało się stracić 50 jednostek (mg/DL) cukru we krwi. Powodem jest zmniejszona ilość chleba, mało sera (zawsze gotowany), soki owocowe tylko własnego wyrobu. Jeśli realizacja tej diety sprawia problemy, sprawdź, czy podopieczny nie robi sobie przekąsek między posiłkami. Jest to zabronione.

Nie spożywaj makaronu i klusek. Mogą zawierać pleśnie i być toksyczne nawet po gotowaniu. Nie jedz też pieczywa pszennego i kukurydzianego. Jadłospis powinien opierać się głównie na zielonej fasolce, szparagach i cynamonie. Jeśli nasz podopieczny przypadkiem nie lubi tych rzeczy, dodawaj więcej ziemniaków i ryżu.

Do słodzenia służą tylko miód. Nie stosuj syropów ani cukru. Duża ilość śmietany i masła zastępuje smażenie w głębokim oleju i małą ilość sera.

Miejmy na uwadze, że dieta ta może prawie natychmiast zmniejszyć zapotrzebowanie na insulinę. Dawki można zredukować o połowę! Skąd to wiadomo? Poranny test na cukier jest istotny, by śledzić zmiany. Nie lekceważ go. Do odkażania palca przy próbie należy używać tylko spirytusu lub wódki. Nasz podopieczny poczuje, że warto stosować się do tej diety, skoro można zmniejszyć ilość zastrzyków bądź przejść na tabletki zamiast insuliny.

Dodatki diabetyczne

Oto kilka dodatków wskazanych szczególnie dla cukrzyków:

- nasiona kozieradki, 3 kapsułki przy każdym posiłku;
- świeży sok warzywny z ziaren zielonej fasoli i marchwi (1/2 szklanki);
- liście borówki czarnej, pomagają zneutralizować metanol, są też dobre na oczy; stosuj kapsułki albo zaparz z nich herbatę.

Jedzenie poza domem

Ponieważ restrykcje żywieniowe ulegają pewnemu rozluźnieniu przy jedzeniu w restauracjach, jeśli jesz na zewnątrz, skoryguj to później w diecie.

Dodatkowe wskazówki dietetyczne dla ludzi starszych

Jedzenie powinno smakować, ponieważ należy ono do podstawowych przyjemności życia. W podeszłym wieku niewiele przyjemności dorównuje tej radości. Jest to czas, kiedy tęskni się za potrawami z dzieciństwa. Powrót do tradycyjnych dań jest jak najbardziej wskazany i zdrowy. Domowa kuchnia z mąką i masłem, smalcem i śmietaną, domowym makaronem, oliwą i gęstymi zupami - bez soków owocowych, hamburgerów, mrożonek, półproduktów, krakersów, chrupek i słodyczy za legających półki supermarketów. A co z wygodą i czasem? Przygotowywanie tradycyjnych potraw zajmuje większość dnia, lecz nakład czasu się zwraca. Ugotowanie zupy może zająć 3 lub 4 godziny, ale jedzenia wystarczy na 3 dni! Przyrządzenie domowego makaronu lub pierogów może zająć cały ranek, ale można je też zamrozić w plastikowej folii. Sporządzaj swoje własne lody i masło. Wypiekaj własny chleb z gotowego ciasta. Takie jedzenie będzie wolne od zanieczyszczeń, świeże i trwałe. Wbrew pozorom pozwoli zaoszczędzić czas.

Czas jest istotny, ale w miarę możliwości warto powrócić do starych przepisów kulinarnych. Nie używaj aluminiowych naczyń i garnków - właściwe są emaliowane, szklane lub ceramiczne. Unikaj miedzianych czajników i szklanek ozdobionych złotymi czy srebrnymi brzegami. Nie zapominaj o staromodnych, drewnianych akcesoriach kuchennych (łyżki, deski, wałki itp.).

Sól

Czy należy unikać soli? Nie, ale dobrą zasadą jest albo używać ją do gotowania, albo solić przy stole. Stosuj sól morską bez aluminium i wysterylizuj ją w temperaturze ok. 200°C w celu zlikwidowania pleśni. Najlepszą sterylizowaną solą jest mieszanka: 1 część morskiej soli (chlorek sodu) i 1 część soli potasowej (chlorek potasu, patrz Źródła). Potas wypiera z ustroju sól, więc takiej soli można używać dwa razy więcej! Dodatek potasu pomaga też zlikwidować zmęczenie i daje inne korzyści.

Nie używaj metalowych solniczek i nie umieszczaj w nich ziaren ryżu, ponieważ mogą wywołać pleśń. Zachowaj szczególną ostrożność w przypadku chorób serca i nerek lub wysokiego ciśnienia. Nie sól płatków, warzyw i innych potraw. Zamiast soli stosuj zioła. Najkorzystniejsze działanie mają kozieradka i tymianek.

Najtrudniejsze jest testowanie żywności. Pomocne są resztki zostawione w lodówce lub zamrażalniku. Można je umieścić w jednej torebce. Zamrożonych próbek nie trzeba rozmrażać do badania. Ciągłe jednak istnieje szansa przeoczenia właściwego źródła skażenia. Należy zbadać jedzenie spożywane w okresie dwóch ostatnich tygodni: prażoną kukurydzę, landrynki, krakersy, ciastka, chrapki, zdrową żywność oraz wszelkie koncentraty i proszki. Poczestaniem niech będzie to, że znajdziesz pewną ilość szkodliwych produktów, które nie są akurat przyczyną drżenia, ale powodują inne problemy zdrowotne.

Drżenie

Drżenie jest symptomem, a nie częścią naturalnego procesu starzenia. Nerwy sterujące rękami i ramionami ulegają zatruciu, a trucizna gromadzi się w mózgu, gdzie zaczynają się szlaki nerwowe. Co jest trucizną i jak dawno temu nastąpiło zatrucie? Mogło ono nastąpić nie dalej, niż 2 tygodnie przed wystąpieniem symptomów!

Drżenie jest efektem postępującego zatrucia! Należy jak najszybciej znaleźć źródło. Spróbuj przypomnieć sobie, co nowego zdarzyło się w ciągu ostatnich 2 tygodni: czy pojawił się nowy dywan, piec, dostawa wody, suszarka, lekarstwo, potrawa, czy ktoś przyniósł kwiaty, zmieniono pralnię, przeprowadzono dezynsekcję, odnowiono mieszkanie?

Trudno odpowiedzieć na tak szczegółowe pytania, w tym czasie może wydarzyć się tak wiele. Lepiej zadać pięć ogólnych pytań, z przekonaniem, że odpowiedź na jedno z nich dotrze do przyczyny problemu:

- czy tkwi ona w powietrzu; mogą nią być środki owadobójcze, kwiaty, wyposażenie mieszkania;

- czy znajduje się w wodzie;
- w lekach i dodatkach farmaceutycznych;
- w ubraniu;
- w produktach żywnościowych lub potrawach.

Aby odpowiedzieć na te pytania, przeprowadź testy, posługując się synchronometrem. Sporządź próbkę substancji testowej i przebadaj ją próbką śliny.

Do badania powietrza posłuż się próbką kurzu pobraną z blatu kuchennego za pomocą kawałka wilgotnego ręcznika papierowego. Włóż próbkę do zamykanej torebki plastikowej.

Aby przebadać wodę, wlej do torebki tyżeczkę zimnej i gorącej, filtrowanej wody, najlepiej rano przed uruchomieniem kranów.

Aby przebadać leki każdą próbkę umieść w osobnej torebce.

Do badania odzieży przeznaczonej do prania użyj jednej, mocno zrolowanej części garderoby, np. skarpetki.

Sposoby na drżenie

1. Założmy, że próbka powietrza (kurzu) okazuje się toksyczna (rezonuje z próbką śliny).

Co zanieczyszcza powietrze? Oto najwięksi podejrzani:

- chlorofluoropochodne węglowodorów (pochodzą z nieszczelnych agregatów chłodniczych
- sprawdź lodówkę i klimatyzator usuwając je z domu i badając powietrze po kilku dniach; ewentualnie kup urządzenia bez tych związków),
- wanad (nieszczelność instalacji gazowej - naprawy),

- arsen z pestycydów (zmień na kwas borowy),
- solwenty z lamp naftowych i pojemników na gaz (wynieś z domu),
- chlor w wodzie pitnej (używaj filtrów węglowych, wyrzuć opakowania po wybielaczach),
- azbest (części suszarek),
- rozcieńczalnik do farb, środek do czyszczenia dywanów (usuń z domu),
- włókno szklane z nieszczelnych izolacji cieplnych (zlikwiduj dziury w ścianach i suficie),
- formaldehyd (nowa pianka tapicerska, nowe wkłady do poduszek, tkaniny i ubrania).

2. W przypadku zatrucia wody należy szukać ołowiu, miedzi i kadmu.

3. Jeśli lek jest skażony, zmień producenta. Aptekarz pomoże znaleźć odpowiedni zamiennik. Odstaw skażony lek i nie zużywaj go do końca - może to przynieść więcej szkody niż pożytku.

4. W przypadku skażenia ubrań lub naczyń (próbka śliny) możesz podejrzewać:

- kobalt,
- dwufenyle polichlorowane,
- aluminium.

Odstaw wszystkie detergenty. Stosuj boraks, sodę lub wykorzystaj tekturowe talerze i kubki (nie styropianowe).

5. Przy skażonej żywności spodziewaj się:

- pleśni,
- aluminium,
- bakterii.

Zrezygnuj z tych produktów.

6. Każda bakteria bądź toksyna rezydująca w pewnym rejonie tkanki mózgowej może spowodować drżenie. Najczęściej wywołują je Shigella, rtęć, tal i arsen. Spróbuj je zidentyfikować.

Salmonelle i Shigelle pochodzą najczęściej z nabiału. Pamiętaj, aby go sterylizować (również śmietanę i masło). Pasożyty mogą pochodzić z niedogotowanego lub niedosmażonego mięsa. Bakterie, wirusy i pasożyty usuwaj zapperem. Paznokcie odkażaj spirytusem. Stosuj płyn Lugola i program jelitowy.

Bakterie pochodzące z infekcji zębodołów (kawitacji) mogą gnieździć się tam przez całe lata. Zamiast zadawać sobie wiele trudu, żeby odszukać ich źródło, lepiej skonsultować się z dentystą w celu znalezienia i usunięcia kawitacji.

Racjonalny sposób postępowania zawsze pozwala na skuteczne znalezienie przyczyny drżenia, niezależnie od tego, czy jest to zwykły, krótki atak, czy też długotrwały proces chorobowy. Jeśli sytuacja jest bardzo trudna, przynajmniej osiągnie się poprawę i powstrzyma dalszy rozwój. Dotyczy to również przypadków choroby Parkinsona.

W przypadkach choroby Parkinsona często natrafiam na bakterię Clostridium tetani, znaną z wywoływania objawów zeszywnienia. Można ją często znaleźć pod wypełnieniami denty-stycznymi.

Pamiętaj, że zapłatą za całą pracę jest nie tylko powstrzymanie drżenia, lecz ustąpienie takich dolegliwości jak zaburzenia mowy, chodzenia czy poczucia sztywności przy wstawaniu.

Nie ma rzeczy niemożliwych, nawet jeśli ktoś inny tak twierdzi.

- albo suszarki będą używane w zamkniętych pomieszczeniach, albo trzeba będzie kupić nowe bez azbestu;

- albo wymieni się na PCV instalację hydrauliczną, albo na każdy kran zostanie założony filtr.

Ostabienie

Ostabienie nie jest normalnym stanem, nawet dla osoby starszej. Jeśli starszy człowiek poczuje nagłe ostabienie, należy natychmiast zmierzyć puls. Policz przynajmniej 30 uderzeń. Wypadanie uderzeń może wywoływać ataki ostabienia.

W pierwszej kolejności sprawdź spożycie kofeiny. Odstaw ją całkowicie. Kofeina przyspiesza akcję serca i w efekcie przepracowane serce musi "złapać oddech", co skutkuje wypadaniem uderzeń (niektóre są "pomijane"). Nie przestawiaj się na kawę bezkofeinową, ponieważ zawiera ona solwenty. W ostateczności podawaj gorącą wodę ze śmietaną i cynamonem.

Po odstawieniu kofeiny przekonaj się, czy puls mieści się w normie - powinien wynosić 60-80 uderzeń na minutę. Jeśli jest niższy niż 60, może to być wywoływane przez leki. Natychmiast skonsultuj się z lekarzem w tej sprawie. Wolne tętno z pewnością przyniesie ostabienie. Trzeba znaleźć przyczynę.

Jeśli puls jest przyśpieszony, powyżej 100, mięsień sercowy szybciej się zużywa. Prawdopodobnie serce jest tak osłabione, że musi bić szybciej, żeby podać pompowaniu krwi. Co jednak powoduje osłabienie serca?

Choroba serca

Jeżeli przyjmowanie jakiegoś leku powoduje problemy, zmień go. Lekarze powinni wykazać zrozumienie dla twoich poczynań.

Jeśli problemem jest nieuszczelnienie instalacji gazowej nie daj się zbyć stwierdzeniem "nie możemy jej znaleźć". Skontaktuj się z administracją budynku, służbą zdrowia lub firmami, które mają lepszy sprzęt. Ostatecznie, zmień instalację na elektryczną. W przypadku spalin samochodowych konsekwentnie zamykaj drzwi łączące garaż z domem i uszczelnij je.

Może się zdarzyć, że inni nie będą wykazywać zrozumienia. Nawet jeśli objawy drżenia się cofną, domownicy mogą nie stosować się do zaleceń, uważając je za wymysł. Bądźmy nieugięci! Można wykazać zrozumienie dla negatywnego nastawienia, ale trzeba być konsekwentnym. Przedstaw jasno alternatywy:

- albo drzwi w garażu zostaną zalepione, albo samochody i kosiarkę trzeba będzie parkować na zewnątrz, a chemikalia umieścić w szopie;

Kiedy serce jest powiększone, zastawki się nie domykają, utrudniając jego pracę i osłabiając je. Nazywa się to "zastoinową niewydolnością serca". Przypuszczalnym powodem powiększenia serca jest jego osłabienie. Jest to proces stale pogarszający się, ale możliwy do odwrócenia. Rzeczywistymi sprawcami są pasożyty i polutanty.

Najczęściej spotykane są *Dirofilarie* (nitkowce psie) i *Loa loa*. W fazie rozwojowej są tak małe, że z łatwością przechodzą przez najmniejsze naczynia krwionośne. Bardziej łatwo się nimi zarazić, nawet jeśli się nie ma psa. *Loa loa* jest pasożytem tropikalnym, ale potrafi rozwijać się w innym klimacie - przypuszczalnie źródłem może być tasiemiec.

Nitkowce te łatwo usunąć zapperem. Niestety, łatwo też o reinfekcję (rozwijają się w ciągu 30 dni). W przypadku jakichkolwiek problemów z sercem przeprowadzaj zabiegi 2 razy w tygodniu. Jeśli masz w domu psa, pomocny jest zapping, mimo stosowania środków odrobaczających. Pasożyty mogą nie powodować bolesnych objawów, jednak zaburzają rytm pracy serca i powodują jego powiększenie.

Gronkowiec złocisty jest bakterią rezydującą często w zębodołach (po ekstrakcjach) i kanałach korzeni. Dopilnuj (wspólnie z dentystą, aby dziąsła nie były siedliskiem bakterii). Usunięcie nitkowców wraz z gronkowcem powinno w ciągu jednego dnia skorygować nieregularny puls.

W przypadku zażywania leków, które zwalniają akcję serca, należy po zappingu 2 razy dziennie sprawdzać, czy puls nie jest za niski. Leki nasercowe mogą okazać się zbyt skuteczne (ale można je odstawić wyłącznie po konsultacji z lekarzem!). Pacjent może odzyskać energię i humor, a nawet znowu wykazywać zainteresowanie seksem! Nastrój poprawia się

zwłaszcza po odstawieniu beta blokerów. Inne leki nasercowe jak DigitoxinTM (glikoryd narsyficy - przyp. red.) nie mają tak depresyjnego działania - wzmacniają siłę skurczu serca bez wpływu na częstość uderzeń.

Puls powinien wynosić około 70 uderzeń na minutę i być idealnie regularny

Jeśli nie jest, musi to z czegoś wynikać. Regularnie sprawdzaj instalację gazową. Piecyki, kuchenki gazowe i podgrzewacze wody są często nieszczelne. Nierzadko dochodzi też do pęknięć rur, spowodowanych skokiem temperatury otoczenia. Gaz jest trujący i bezwonny w małych ilościach. Szukaj polutantów, takich jak gaz i spaliny, zwłaszcza kiedy badanie krwi wykaże wysoki, ogólny poziom CO₂. Przeczytaj o pulsie i problemach z mózgiem aby zdobyć dodatkowe informacje o źródłach skażenia.

Regularnie bijące serce odzyska moc, potrzebną do przepompowania krwi do najdalszych zakątków ciała, a zwłaszcza do kończyn, które musi rozgrzać! Jeśli pacjent ma ciągle zimne ręce lub stopy, trzeba spróbować poprawić krążenie.

Rozpuść kryształy fosforanowe w nerkach stosując receptury ziołowe. Podawaj niacynę (s. 234), kapsułki z pieprzem cayenne (jedną z każdym posiłkiem). Leki zmniejszające objętość krwi są niebezpieczne - stosuj je tylko w przypadku wskazania przez lekarza. Kontroluj czas krzepnięcia krwi, jeśli pacjent zażywa takie leki.

Związek serca z nerkami

Wydolne serce jest potrzebne także do przepompowania krwi przez nerki. Nierzadko problemy z nerkami łączą się z zaburzeniami pracy serca. Nerki tworzą sieć kanalików o zmniejszającej się średnicy. Ciśnienie w nerkach potrzebne jest do usunięcia z organizmu nadmiaru wody oraz produktów przemiany materii. Nerki można porównać do durszlaka z drobnymi otworami o różnej wielkości, który przesiewa tylko materiał o odpowiednich rozmiarach. Wielkość otworów nadzorują i regulują nadnercza.

Jeżeli starsza osoba wydała mniej niż 4 szklanki moczu w ciągu doby, oczyszczanie organizmu nie jest skuteczne. Należy pobierać więcej płynów. Nocne oddawanie

moczu świadczy o zaburzeniach pracy nerek. Zastosuj ziołową recepturę na nerki - połowę dawki (efekty wystąpią po 6 tygodniach). Kiedy kanaliki nerkowe się rozszerzą, przepływ wody i wydaliny (mocznik, kwas moczowy i inne kwasy) będzie łatwiejszy, zmniejszy się obciążenie serca i częstsze będzie oddawanie moczu. Mocz straci przykry zapach (nie będzie w nim amoniaku, acetonu i bakterii) i odzyska klarowność. Serce i nerki współpracują ze sobą jak koń i wóz - serce daje nerkom siłę pociągową.

Leki nasercowe i moczopędne są więc często stosowane razem. Diureza (wydalanie moczu) pomaga sercu, a silniejsze serce wspiera nerki. Wspólne są też ich zaburzenia. Nagromadzenie w tkankach moczu, który powinien zostać wydany, dawniej nazywano puchliną lub obrzękiem niezapalnym.

Nawet jeśli najsilniejsze leki moczopędne (MaxzideTM, LasixTM), wspomagane silnymi lekami nasercowymi (DigitoxinTM) zawiodą, ziołowa receptura na nerki może pomóc.

Receptą okazuje się zespolone działanie różnych ziół. Zioła muszą być sterylne, dobrze jest więc kilkakrotnie odgrzewać napar. Należy zachować ostrożność w dawkowaniu, zwłaszcza na początku, aby uniknąć dolegliwości żołądkowych i wzmożonego parcia na pęcherz.

Diureza

W miarę działania moczopędnego ciśnienie krwi może opadać. Kontroluj ciśnienie i zmniejszaj stopniowo dawki leków moczopędnych (3/4, 1/2, 1/4 dawki). Celem jest odstawienie leków moczopędnych. W efekcie nastrój się polepszy, powróci poczucie humoru i radość. Na wszelki wypadek nie wyrzucaj leków - po chwilowym odstawieniu wzmacnia się ich działanie i mogą się przydać w razie potrzeby (np. nagłego obrzęku).

Uwolnione od pasożytów serce i odblokowane nerki wydobędą rezerwy mocy, a osłabienie

ustąpi. Nasz podopieczny nie tylko będzie lepiej chodził i mniej spał, ale także uwolni się od leków, bólu, zastrzyków, demencji i ciągłej opieki.

Poczucie wygody

Starsi ludzie są bardziej wrażliwi na niskie temperatury. Jeśli marzną im stopy, powinni założyć dodatkowe skarpety - rozgrzanie stóp może wpłynąć na rozgrzanie rąk. Jeśli to nie pomaga, pozostaje podwyższyć temperaturę w pokoju. Ochłodzenie ciała wykorzystują wirusy i grzyby.

– Gorąco ci?

– Nie, Mamo. Nic nie szkodzi.



Ryc. 20. Za gorąco i za zimno

Dopóki nie zastosujesz wszystkich zabiegów, nie ogrzewaj pomieszczenia. Lepiej być ciepło ubranym i wdychać chłodne powietrze, niż być lekko ubranym w pokoju o temperaturze 40°C. Serce woli niższe temperatury. Z tego powodu dobrze jest korzystać z klimatyzacji w sezonie letnim, ale osoby starsze (ciepło ubrane) należy trzymać z dala od klimatyzatorów i wentylatorów sufitowych (również w restauracjach). Mimo to, staraj się obniżyć temperaturę otoczenia tylko o tyle, na ile pozwala ciepłota ciała twojego podopiecznego oraz jego samopoczucie. Poczucie komfortu i świadomość opieki może przynieść starszym ludziom ochotę do pełnego kontaktu z otoczeniem. Niestety, istnieje jeszcze jeden problem - osłabienie słuchu.

Utrata słuchu

Słaby słuch jest uciążliwy zarówno dla osoby mówiącej, jak i słuchającej. Nie pozwólmy, aby wpłynął na nasze wzajemne kontakty. Zakupmy aparaty słuchowe.

Nie pytaj starszej osoby, czy dobrze słyszy. Przypuszczalnie odpowie: "nie jestem głuchy". Jeśli podejdziesz za blisko, aby być lepiej słyszany, zirytowany podopieczny może powiedzieć: "Nie musisz krzyczeć, słyszę cię."

Warto przeprowadzić test słuchowy. To może zadziałać. Wyniki testu i opinia eksperta mogą okazać się najbardziej przekonujące. Od ciebie zależy, czy zakupisz najlepszy aparat słuchowy. Należy wymieniać baterie w odpowiednim czasie, regularnie czyścić urządzenie i uszy (z zalegającego wosku). Ze wspomaganiem słuchu, nerek i serca, starszy człowiek może powrócić do aktywnego życia - chodząc na koncerty, zebrania, lub do kościoła. Warto uczynić wszystko, aby mu umożliwić powrót do świata.

Wypowiedź rozmówcy	Co słyszy osoba starsza	Odbiór treści	Odpowiedź
Popatrz na to drzewo	Popatrz na to lewo	Co za bezsens	Mhm
Popatrz jak świeci słońce. Piękny dzień	Popatrz jak świeci słońce. Piękny dzień		
Codźmy na przechadzkę	Na schadzkę?!	Na jaką schadzkę? Lepiej nic nie mówić	
Jaką zupę mam przygotować?	Jaką lupę mam przygotować?	Nic nie mówiliśmy o żadnej lupie. Lepiej nic nie mówić.	Nie wiem

Jeśli podekscytowanie powoduje kłopoty z zasypianiem, zastosuj kapsułki waleriany lub ornityny. Gorące mleko i kawałek ciasta (ale domowego i nie czekolady) działają równie dobrze. Jeżeli jednak bezsenność występuje regularnie, a nie sporadycznie, należy przyrzeć się temu dokładniej.

Bezsenność

Bezsenność zawsze łączy się z poważną inwazją pasożytów i bakterii. Można wyciągnąć wniosek, że bezsenność jest spowodowana przez produkty ich metabolizmu - konkretnie amoniak.

Nic tak nie regeneruje jak mocny sen - w nocy przynosi więcej korzyści niż w dzień. Jeśli twój podopieczny nie może spać w nocy, nie pozwalaj mu na drzemki w ciągu dnia. Magnez pomaga zasnąć, podobnie jak waleriana (6 kapsulek) i ornityna, podawane z gorącym mlekiem.

Zdrowe nawyki

W podeszłym wieku trudno porzucić nawyki, które mieliśmy przez całe życie, takie jak prowadzenie samochodu, palenie papierosów czy stosowanie pewnych kosmetyków. Zwłaszcza, gdy czujemy się dobrze, wydaje nam się, że możemy robić to samo, co wcześniej. Niestety, pewne czynności należy porzucić z wiekiem.

Oto kilka wskazówek:

1. Poproś podopiecznego, aby zadał lekarzowi następujące pytanie: "czy dla moich płuc byłoby lepiej rzucić palenie?" Przypilnuj, żeby pytanie nie zabrzmiało: "czy wypalenie kilku papierosów mnie zabije?" Opinia lekarza powinna zadziałać.

2. Nigdy nie daj się skusić na kupno rzeczy, które są szkodliwe dla twojego podopiecznego. Cokolwiek by to było - piwo, papierosy, kawa czy szminka - powiedz: "Tego nie mogę ci kupić. To wbrew moim zasadom".

3. O swoich zasadach powiadom rodzinę i innych opiekunów. Wciągnij ich do współpracy. Omawianie tego z podopiecznym może przynieść więcej szkody niż pożytku.

4. Unikaj wózka inwalidzkiego, dopóki możesz. Wózek eliminuje ostatnią możliwość korzystania ze spacerów.

Starość jest nieunikniona, ale choroby i ból - nie.

Jeśli udało ci się uwolnić bliskiego od pewnych dolegliwości i zdania się na leki, możesz z tego doświadczenia wyciągnąć korzyści dla siebie, kiedy ciebie dopadnie starość. Nasze życie ciągle się skraca, jak życie konia pociągowego, który nie robi nic, aby zmienić swój los. Czy mamy postępować podobnie? Nikt z nas już nie pamięta, jak rzeczy się miały w czasach

prehistorycznych. Wolimy wierzyć, że teraz nastały najlepsze czasy. Mamy zapewnione pożywienie, wodę i schronienie, ale płacimy zbyt wysoką cenę za naszą cywilizację. Jako społeczeństwo powinniśmy odszukać straconą długowieczność.

Jeszcze nie starzy

Dla ludzi zdrowych po 40-ce, najważniejszą zasadą jest: nie przesadzać.

Łatwo uszkodzić ścięgna i mięśnie, naciągając je zbyt mocno. Nie próbuj odkręcać za mocno zakręconych stoików, nie sięgaj zbyt wysokich półek. Niech to zrobi ktoś silniejszy i wyższy.

Nie wykonuj ćwiczeń, po których miałeś kontuzje. Nowe ćwiczenia wykonuj spokojnie. Przeciążenia i kontuzje natychmiast ściągają bakterie (z wątroby i jelit), zwiększające ból. Jeśli to nastąpi, zniszcz drobnoustroje zapperem, oczyść wątrobę i zacznij program jelitowy.

Nie klękaj przy sprzątanii, nie pozwalaj wnuczkom wchodzić sobie "na głowę", nie schylaj się bez potrzeby. Udowodnij, że możesz dożyć w zdrowiu 100 lat.

Długowieczność

Ludzie powinni być w stanie przeżyć 140 lat. Średni wiek zaczynałby się ok. 65. roku, po-deszły ok. 90. Co jest kluczem do długowieczności? Z pewnością zachowanie wszystkich funkcji życiowych komórek.

Skoro podział komórek sprawia, że ich wiek zaczyna się od zera, nawet w wieku 90 lat, dlaczego w ogóle się starzejemy? Tylko komórki nerwowe się nie dzielą. Czy w takim razie jedynie one ulegają starzeniu i decydują o naszej śmierci?

Wydaje się, że wieczne życie nie jest możliwe. Między innymi spowodowałoby to przeludnienie. Jednak osiągnięcie wieku 140 lat nie jest wiecznością. Z wiekiem przychodzi mądrość i można służyć społeczeństwu. Możliwe, że wiedza zdobywana z wiekiem potrzebna jest ludziom do przetrwania., a gdyby także obejmowała znajomość historii, pomogłaby położyć kres wojnom. Nie można jednak w pełni doświadczyć historii w ciągu 100 lat, skoro stulatki nie zachowują sprawności umysłowej i nie mogą opisać swoich doświadczeń z powodu zaburzeń zdrowotnych!

Umieranie

Chociaż śmierci nie można uniknąć - można ją złagodzić. Akceptacja umierania w samotności jest najbardziej barbarzyńskim doświadczeniem w społeczeństwie. Przypomina to śmierć w lesie wśród dzikich zwierząt, bez możliwości nakarmienia, chodzenia, pomocy. Towarzyszy temu ból, strach i samotność. Kiedy nasz podopieczny jest w nastroju, aby mówić o umieraniu - szczególnie o swojej nieuniknionej śmierci - wysłuchaj go. W obliczu nadchodzącej śmierci najważniejsze jest, żeby być z umierającym. Jest to jedna z najbardziej podstawowych potrzeb - liczy się obecność. Kiedy będziemy zbyt zajęci pracą lub rodziną i nie będzie nas tam, odczujemy wielką frustrację.

Nie musimy asystować bez przerwy. Można wynająć kogoś do opieki, lecz twoim zadaniem jest dzielenie ostatnich minut. Samotności końcowych chwil i ciszy odejścia nie da się wyrazić. Postaraj się świadomie dzielić ból, strach i bezgłośnie wołanie o pomoc.

9 Leczenie raka

Rak nie jest już śmiertelną chorobą jak kiedyś. Właściwie można wyleczyć go w czasie krótszym, niż przeznaczony na badania i konsultacje lekarskie. Jeśli zauważysz guz albo myślisz, że masz raka, nie wpadaj w panikę - najpierw spróbuj sam sobie z tym poradzić. Zanim uda ci się umówić na konsultację, możesz być pewien negatywnego wyniku testu.

Przywry- przyczyna kolejnej choroby

Raka można łatwo wyleczyć, ponieważ wywołują go pasożyty. Zlikwiduj je, a powstrzymasz rozwój nowotworu, choć nie znaczy to, że powstrzymasz proces chorobowy. Jeżeli rak uszkodził jajniki lub prostatę, nadal należy leczyć te organy. Testy (Ca-125, PSA) pokazują stan narządu, a nie złośliwość tkanki. Pamiętajmy, że zabicie komara nie likwiduje bąbla, który może sam ustąpić, ale drapiąc go przedłużamy podrażnienie.

Na szczęście, rak to nie lawina, której nie da się powstrzymać. Wystarczy 7 minut, żeby przeprowadzić zapping i zniszczyć wszystkie stadia pasożyta, które powodują rozwój komórek rakowych.

Winowajcą jest ludzka przywra jelitowa - Fasciolopsis buskii. Normalnie, egzystuje ona bezobjawowo w jelitach (celem większych pasożytów jest spokojna egzystencja, śmierć żywiciela oznacza śmierć ich samych). Przywry mają wydalac z organizmu żywiciela tysiące złożonych przez siebie jajeczek. Jeśli wylęg nastąpi wcześniej i pasożyty rozwiną się w organizmie człowieka, powstaną warunki do rozwoju raka w narządzie, który opanują. Jeśli rozwój nastąpi w piersi, powstanie rak piersi, gdy w prostatce, rozwinie się rak prostaty - i tak dalej. Do ich masowej reprodukcji i modyfikacji komórek potrzeba jeszcze jednego czynnika - czynnika wzrostu. Jest nim ortofosfotyrozyna (przypuszczalnie też epidermalny i insulin o zależny czynnik wzrostu), która w rzeczywistości wyzwała stan nowotworowy.

W otoczeniu solwentów

Na szczęście czynnik wzrostu, który stanowi podstawę rozwoju raka, nie może spełnić swojego zadania bez obecności alkoholu propylowego (a dokładniej alkoholu izopropylowego).

Równoczesne działanie dwóch czynników: alkoholu propylowego i przywry jelitowej, wywołuje raka. Jeśli w twoim organizmie nie będzie alkoholu, nie będziesz mieć raka.

Można natychmiast powstrzymać rozwój czynników wzrostu niszcząc pasożyty zapperem lub generatorem (3 minuty na każdej częstotliwości - 434, 432, 427, 425, 423, 421 kHz).

Do momentu, gdy poczujesz się zdrowy, przeprowadzaj zapping - trzy 7-minutowe sesje codziennie.

W ciągu godziny czynniki wzrostu znikają. Tylko reinfekcja pasożytnicza powoduje ich powrót. Alkohol propylowy znika z ustroju po 3 dniach od usunięcia źródła jego wchłaniania. Wystarczy dać szansę organizmowi, a ten wykorzysta swoje zdolności regeneracyjne i odbuduje tkanki.

Przestuduj listę produktów skażonych alkoholem propylowym. Jeśli wchodzi w ich skład, powinien być wyszczególniony na etykiecie. Jednak największe zagrożenie stanowią polutanty niewymienione na etykietach.

Produkty skażone alkoholem propylowym

Nie używaj poniższych produktów nawet jeśli alkohol propylowy nie został wymieniony na nalepce!

- szampony, nawet zdrowotne,
- lakier i żel do włosów,
- niegotowane płatki zbożowe i kasze, nawet "naturalne" granole,
- kosmetyki,
- płyny do płukania ust,
- kawa bezkofeinowa, mieszanki ziołowe (herbaty z pojedynczych ziół nie są zanieczyszczone),
- witaminy i dodatki (przetestuj),
- woda butelkowana, destylowana,
- alkohol do nacierania,
- biały cukier (brązowy nadaje się do spożycia po detoksykacji),

- kosmetyki do golenia (również płyn po goleniu),
- kupowane soki owocowe (również te z półek ze zdrową żywnością).

Wyrwij tę kartkę i przyczep do lodówki. Alkohol propylowy nazywany jest też propanolem, izopropanolem, alkoholem izopropylowym i alkoholem do nacierania. Propanol nie jest śmiertelny, ale stanowi poważny czynnik karcynogeny.

Używanie nawet jednego wyrobu z listy, np. ulubionego szamponu, może sprawić, iż organizm wytwarzać będzie ludzką gonadotropinę kosmówkową (hCG). Nasz stan będzie niepewny - nie będzie można go nazwać rakowym, ale nie będziemy też zdrowi. Dobrze przetestować produkty w domu na obecność propanolu, korzystając z opisanej dalej techniki bioelektronicznej.

Inne zanieczyszczenia nie powodują może chorób tak groźnych jak rak, ale można ich uniknąć przez samodzielne przygotowywanie produktów i używanie starannie wyselekcjonowanych wyrobów.

Kuracja po zahamowaniu raka

Po powstrzymaniu procesu nowotworowego tkanki muszą wrócić do równowagi. Należy przede wszystkim wyeliminować karcynogeny.

Jeśli mamy na przykład wyleczyć płuca, powinniśmy usunąć substancje drażniące, takie jak dym papierosowy, freon, azbest czy włókno szklane. Substancje takie nie tylko są - jak się uważa - jedną z przyczyn raka, ale ściągają go do danego narządu. Nikiel wywołuje raka prostaty, bar (w szminkach) wywołuje raka piersi, i tak dalej.

Poniższe toksyny mogą być obecne w każdym narządzie! Uważam je za najpoważniejszych sprawców nowotworów. Poczynając od najgorszych, są nimi:

1. Freon (inaczej chlorofluoropochodne węglowodorów, CFC). Nie spotkałam osoby wolnej od freonu, wliczając w to ludzi zdrowych. Zawsze występują jego kumulacje w zaatakowanym organie. Pochodzi z nieszczelności (nawet najmniejszej) agregatu w lodówce - jest największym zagrożeniem powodującym raka w naszym kraju [USA - przyp. red.]!

2. Miedź z sieci wodociągowej. We wszystkich przypadkach raka występuje kumulacja tego metalu w tkance nowotworowej. Instalacja hydrauliczna stanowi drugie w kolejności zagrożenie.

3. Włókno szklane i azbest występuje u ok. 25% moich pacjentów.

4. Rtęć z wypełnień dentystycznych.

5. Ołów z połączeń lutowanych w miedzianych instalacjach wodociągowych.

6. Formaldehyd w tworzywach piankowych i nowych ubraniach.

7. Nikiel znajdujący się zazwyczaj w metalach dentystycznych. Występuje u większości przypadków raka prostaty.

Początkowo nowotwory są niezłośliwe. Ich prawdziwa natura jest wciąż nieznaną, ale wiemy że kumulują freon i inne toksyny, a później alkohol propylowy!

Ponieważ guzy są zazwyczaj duże, o kilkucentymetrowej średnicy, a toksyny nie zajmują wiele miejsca, mogą zawierać dużo nieokreślonych substancji. Gury mogą się mnożyć i powiększać bez złośliwienia, ale stanowią doskonałe miejsce do rozwoju przywr, ukrytych przed układem odpornościowym. Kiedy nowotwór zostanie skolonizowany, staje się złośliwy. Przerzuty również zostają zainfekowane.

Złośliwość nowotworu ma dwie zasadnicze przyczyny: przywry jelitowe i propanol. Możliwe jest szybkie i skuteczne wyleczenie, nawet w przypadkach mięśniakomięsa prądkowanego (rhabdomyosarcoma), międzybłoniaka (mesothelioma), czy czerniaka (melanoma).

Ziołowy program likwidacji pasożytów

Płazińce, obleńce, pierwotniaki, a nawet bakterie i wirusy łaty. o zniszczyć programem będącym kombinacją zappingu i terapii ziołowej. Nie dotyczy on tylko raka to ogólna procedura

przydatna w każdym niemal przypadku.

Ekstra mocna nalewka z tupań orzecha czarnego (patrz Receptury, s. 409):

- Dzień 1: użyj jednej kropli w 1/2 szklanki wody. Pij drobnymi łykami na pusty żołądek.
- Dzień 2: weź 2 krople w 1/2 szklanki wody jak wyżej. Ę Dzień 3: weź 3 krople w 1/2 szklanki wody jak wyżej. Ę Dzień 4: weź 4 krople w 1/2 szklanki wody jak wyżej. Ę Dzień 5: weź 5 kropli w 1/2 szklanki wody jak wyżej.
- Dzień 6: weź 2 łyżeczki w 1/4 szklanki wody. Pij drobnymi łykami w ciągu 15 minut, nie łykaj od razu. Jeśli ważysz ponad 75 kg, weź 2 1/2 łyżeczki; nie przekraczaj 3 łyżeczek - nie zwiększaj to działania.

Dawki te niszczą pasożyty niedostępne dla prądu zappera. Alkohol nalewki może spowodować niewielkie kilkuminutowe upojenie. Możesz zażyć 500 mg amidu kwasu nikotynowego, aby zniwelować jego działanie. Mogą też przez chwilę pojawić się niewielkie nudności. Przejdź się lub po prostu połóż. Dla poprawienia smaku możesz dodać więcej wody lub miodu albo przypraw.

Dalsze dawkowanie na cały rok: zmywaj 2 łyżeczki stołowe wyciągu co tydzień, aż po chorobie zostanie tylko wspomnienie. Zapobiega to reinfekcji od domowników, znajomych lub zwierząt.

Domownicy i bliscy powinni zażywać 2 łyżeczki co tydzień, aby uniknąć zarażenia siebie. Mogą być nosicielami bez żadnych zauważalnych objawów. Kiedy pasożyty zostaną przeniesione na pacjenta chorego na raka, natychmiast powtórnie skolonizują tkankę nowotworową.

Pełne dawkowanie przeprowadza się dopiero po 5 dniach tylko ze względów zapobiegawczych w przypadku nadwrażliwości żołądka lub obawy przed ewentualnymi efektami ubocznymi.

Przyspieszenie. Właściwie można brać pełną dawkę 2 łyżeczek od pierwszego dnia.

Zwolnienie. Jednocześnie w przypadku obaw co do działania nalewki, można kontynuować dawkowanie w kroplach, zwiększając ilość dopóty, dopóki nie będziesz gotowy na pełną dawkę 2 łyżeczek.

2. Kapsułki piotunu (powinny zawierać 200-300 mg piohułu, patrz Źródła):

- Dzień 1: 1 kapsułka przed kolacją (z wodą).
- Dzień 2: 1 kapsułka przed kolacją.
- Dzień 3: 2 kapsułki przed kolacją.
- Dzień 4: 2 kapsułki przed kolacją.

Zwiększaj w ten sposób dawkę do 14. dnia (7 kapsułek). Zażywaj je za jednym razem. Po tem przez kolejne 2 dni stosuj dawkę 7 kapsułek, następnie bierz 7 kapsułek raz w tygodniu, zgodnie z zaleceniami podtrzymującego programu przeciwpasożytniczego. Nie przerywaj kuracji do 6. dnia, aby mieć pewność zlikwidowania przywr jelitowych. Po tym możesz dostosować tempo według własnego uznania.

3. Goździki:

Napełnij kapsułki (rozmiar 00) świeżo zmielonymi goździkami. Możesz kupić kapsułki żelatynowe lub opróżnić kapsułki z witaminami. Dostępne mogą być mielone goździki w kapsułkach (500 mg) - kupowane w sklepie mielone goździki nie działają! Zmiel je sam lub zobacz Źródła.

- Dzień 1: 1 kapsułka 3 razy dziennie przed posiłkiem.
- Dzień 2: 2 kapsułki 3 razy dziennie.
- Dzień 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10: 3 kapsułki 3 razy dziennie.
- Po 10. dniu: 3 kapsułki jednorazowo raz w tygodniu, zgodnie z zaleceniami podtrzymującego programu przeciwpasożytniczego.

Zażywaj ornitynę na bezsenność, która może się pojawić, kiedy pasożyty znikną.

Podręczna tabela programu odrobaczającego

Zaznaczaj pobrane dawki.

LICZBA DAWEK

	Ekstra mocna nalewka z łupin orzecha włoskiego	Kapsułki z piołunem (dawka 200-300 mg)	Kapsułki z goździkami (rozmiar 0 lub 00)
Dzień	krople raz przed posiłkiem	Kapsułki raz na pusty żołądek (przed posiłkiem)	Kapsułki 3 razy dziennie (w czasie posiłku)
1	1	1	1,1,1
2	2	1	2,2,2
3	3	2	3,3,3
4	4	2	3,3,3
5	5	3	3,3,3
6	2 tyżeczki	3	3,3,3
7	Raz na tydzień	4	3,3,3
8		4	3,3,3
9		5	3,3,3
10		5	3,3,3
11		6	3
12		6	Raz na tydzień
13	2 tyżeczki	7	
14		7	
15		7	
16		7	
17		Raz na tydzień	
18			3

W tym momencie możesz wybrać dzień tygodnia do zażycia ziół. Aby uniknąć reinfekcji, kontynuuj podtrzymujący program przeciwpasożytniczy.

Podtrzymujący program przeciwpasożytniczy

Ciągle zarażamy się pasożytami! Pasożyty są wszędzie! Zarażamy się nimi od domowników, znajomych, zwierząt, niedogotowanego mięsa, nabiału.

Uważam, że głównym źródłem zakażenia przywrą jelitową jest niedogotowane mięso. Możemy zarazić się przywrą przez krew, ślinę, nasienie i mleko matki.

Członkowie rodziny prawie zawsze mają te same pasożyty. Jeśli u kogoś rozwija się HIV lub nowotwór, inni domownicy przypuszczalnie też mają przywry jelitowe. Choroby te są spowodowane przez te same pasożyty.

Stosuj kurację raz w tygodniu. Specyfiki możesz zażywać razem lub osobno, o różnych porach dnia:

- ekstra mocna nalewka z łupin orzecha czarnego: 2 łyżeczki na pusty żołądek;
- kapsułki z piołunem: 7 kapsułek (200-300 mg każda) razem na pusty żołądek;
- goździki: 3 kapsułki (ok. 500 mg każda) razem na pusty żołądek;
- ornityna, według potrzeb.

LICZBA DAWEK

	Ekstra mocna nalewka z łupin orzecha włoskiego	Kapsułki z piołunem (dawka 200-300 mg)	Kapsułki z goździkami
Dzień	Raz na pusty żołądek	Raz na pusty żołądek	Kapsułki raz na dzień, na pusty żołądek
1	2 łyżeczki	7	3
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8	2 łyżeczki	7	3
9			
10			
11			
12			
13			

14			
15	2 łyżeczki	7	3
I tak dalej...			

Pamiętaj o zappingu po kuracji. Spróbuj ustalić pochodzenie źródła inwazji pasożytów i unikać go w przyszłości.

Program odrobaczający dla zwierząt

Zwierzęta mają wiele pasożytów, którymi możemy się zarazić. Każde zwierzę trzymane w domu powinno być regularnie odrobaczane. Comiesięczne wizyty u weterynarza nie wystarczą.

Aby uchronić się przed pasożytami, nie musisz pozbywać się zwierząt, ale jeśli choroba ma ciężki przebieg, lepiej jest czasowo oddać ulubieńca do przyjaciół.

Nasze zwierzaki są częścią rodziny i powinniśmy dbać o nie jak o siebie samych. Nie jest to trudne. Oto wskazówki:

1. Woda z pietruszki. Gotuj przez 3 minuty wiązkę zielonej pietruszki w ok. 1/2 l wody, odcedź. Po schłodzeniu możesz trzymać w lodówce w pojemnikach. Wystarczy jej na miesiąc. Dodawaj łyżkę do karmy zwierzęcia.

Dozowanie dobrano do wałącego 5 kg psa lub kota. Dobierz dawkę zależnie od wagi.

Nie przeprowadzaj odrobaczania zbyt intensywnie. Pietruszka usprawnia pracę nerek. Zwierzęta wyczuwają korzyści, jakie im to daje, powinny polubić dodatek wody z pietruszki. Stosuj przez tydzień, zanim przejdziesz do nalewki z łupin orzecha czarnego.

2. Nalewka z łupin orzecha czarnego (normalna moc): 1 kropla do karmy. Nie zmuszaj zwierzęcia do jedzenia. Kotom podawaj dwa razy w tygodniu, psom codziennie (np. 15-kilogramowy pies - 3 krople), ale dojdź do pełnej dawki stopniowo. Nie podawaj wyciągu o zwiększonej mocy.

Jeśli zwierzak wymiotuje albo ma biegunkę, możesz spodziewać się robaków. Jest to wyjątkowo zaraźliwe. Nigdy nie pozwalaj dzieciom sprzątać zanieczyszczeń. Spryskaj solą lub jodyną¹⁶, odczekaj 5 minut. Ręce umyj spirytusem lub wódką. Nie wykorzystuj alkoholu izopropylowego do nacierania. Po tygodniu zastosuj piołun.

¹⁶ Jodyna - antyseptyk dostępny w aptekach.

3, Kapsułki z piołunem: otwórz kapsułkę i dodaj szczyptę do pokarmu. Stosuj przez tydzień przed podaniem goździków.

4. Goździki: dodawaj szczyptę do karmy.

Działaj stopniowo, żeby zwierzę się mogło przyzwyczaić. Zauważ jak poprawia mu się nastrój. Powtórzmy:

- Tydzień 1: woda z pietruszki.
- Tydzień 2: woda z pietruszki i nalewka z orzecha czarnego.
- Tydzień 3: woda z pietruszki, nalewka z orzecha czarnego i piołun.
- Tydzień 4: woda z pietruszki, nalewka z orzecha czarnego, piołun i goździki.

	Woda z pietruszki	Nalewka z orzecha czarnego	Piołun	Goździki
Tydzień	Łyżeczka do karmy	Krople do karmy (koty 2 razy w tygodniu, psy codziennie	Szczypta	Szczypta
1	1 lub więcej, zależnie od wagi			
2	1 lub więcej	1		

3	1 lub więcej	1 lub więcej, zależnie od wagi	1	
4	1 lub więcej	1 lub więcej	1	1
5	1 lub więcej	1 lub więcej	1	1

Kolej na toksyny

Po oczyszczeniu tkanek organizmu zdrowienie następuje automatycznie. Zniszczenie pasożytów, bakterii i wirusów ma fundamentalne znaczenie. Jeszcze większe ma usunięcie toksyn, które przyciągają je do narządów.

Które toksyny są odpowiedzialne za twój nowotwór? Nie dowiesz się, zanim nie użyjesz do testu synchronometru. Naucz się z niego korzystać - może uratować ci życie. Drugą alternatywą jest zmiana środowiska. Pojedź na wakacje. Zatrzymuj się w

hotelach nie starszych niż 10 lat (możliwa korozja instalacji) i nie zupełnie nowych (instalacje i dywany). Nie używaj hotelowych suszarek, lodówek z freonem, pranie rób sam boraksem i sodą.

Kiedy twój stan się poprawi, możesz zdecydować się na pewne zmiany. Wszystkie toksyny związane są z rozwojem cywilizacji. Zrezygnuj z lodówki, klimatyzacji, suszarek, detergentów, sztucznych materiałów. Uważaj na pestycydy i starą instalację wodociągową. Prowadź ulepszone styl życia. Ryzyko korzystania z dóbr cywilizacji może być większe niż pożytek.

Uwaga na bakterie

W późniejszych stadiach raka guzy coraz bardziej ulegają infekcji przez pospolite bakterie - salmonelle, Shigelle i gronkowca złocistego. Zlikwidowanie pasożytów przygotowuje ucztę dla tych złośliwych mikrobów. Teraz, bardziej niż kiedykolwiek, trzeba unikać produktów mlecznych (oprócz gotowanego mleka). Przeprowadź program jelitowy, stosuj płyn Lugola. Usuń gronkowca, realizując oczyszczenie stomatologiczne. Nie zwlekaj.

Pomóż rodzinie

Jeśli masz raka, cała rodzina powinna pozbyć się pasożytów, aby ciebie chronić! Całowanie w usta może być zaraźliwe. Upominaj się, by domownicy przeprowadzali zapping i zażywali przynajmniej 2 łyżeczki ekstra mocnej nalewki z łupin orzecha czarnego.

Zwierzęta również mogą być źródłem karcynogennych form przywry (znajdujących się w ich ślinie). Wraz z jedzeniem gromadzą też propanol. Do karmy dodawaj witaminę C. Zapuj swojego ulubieńca, trzymając za nieowłosione miejsca (nos, brzuch).

Nigdy nie spożywaj krwistego mięsa i kurczaków z typu "fast food". Larwy pasożytów są odporne na temperatury niższe od 100°C. Jeśli zaryzykowałś, niezwłocznie przeprowadź zapping.

Raka można byłoby wyeliminować całkowicie, gdyby istniały ustawy nakazujące testowanie produktów i karmy dla zwierząt na obecność solwentów. Obecnie jest to dozwolone w amerykańskim kodeksie ustaw federalnych. Innym źródłem skażenia żywności propanolem są chemikalia używane do sterylizacji urządzeń produkcyjnych.

Unikaj alkoholu propylowego. Przestrzegaj dwóch dodatkowych reguł: nie spożywaj spleśniałych produktów;

- zawsze stosuj witaminę C.

Aflatoksyna

Pospolite pleśnie spotykane w pieczywie, orzechach, owocach, piwie, occie winnym i syropach wytwarzają aflatoksynę, która blokuje detoksykację propanolu w ustroju.

Kupuj chleb w piekarni lub wypiekaj własny. Orzechy przemywaj rozpuszczoną witaminą C i praż. Używaj tylko białego destylowanego octu, zamiast syropów stosuj miód i dodawaj witaminę C.

Witamina C pomaga neutralizować wszystkie toksyny pleśniowe, które przetestowałam - również aflatoksynę.

Trzymaj sproszkowaną witaminę C w solniczce. Dodawaj ją gdziekolwiek to możliwe, do płatków, zupy, ryżu (wystarczy 1/8 łyżeczki - 500 mg).

Rozwój raka jest łańcuchem wydarzeń. To wyjaśnia, dlaczego choroba zazwyczaj rozwija się w późnym wieku. Przez całe lata zaśmiecaliśmy organy azbestem, freonem, rtęcią itp. Ciągłe spożywanie pleśni w jedzeniu (chrupki, orzechy itp.), która zatrzymywała wątrobę. Wątroba się regenerowała. W końcu toksyny pleśniowe zatrzymały proces regeneracji. Zatruta aflatoksyną wątroba pozwala na gromadzenie się propanolu. W pewnym momencie zdarza nam się zarazić przywrą jelitową. Powstają odpowiednie warunki i rozwój raka staje się nieunikniony, ale wystarczyłoby wyeliminować jedno ogniwo z łańcucha i rozwój ten byłby niemożliwy. Zlikwiduj je wszystkie.

A więc wylecz się, unikaj reinfekcji i usuń uszkodzenia. Ponad 100 historii wyleczonych przypadków raka stanowi temat mojej drugiej książki razem ze szczegółowymi instrukcjami i sugestiami.

10 Leczenie HIV i AIDS

HIV oraz choroba AIDS są zbliżone do raka, dlatego też rak często im towarzyszy. Powodują je te same pasożyty, ale inny solwent. Zamiast propanolu występuje benzen.

HIV to wirus ludzkiego braku odporności.

AIDS to zespół nabytego upośledzenia odporności.

Wielu badaczy uważa, że to wirus HIV wywołuje AIDS. Z moich obserwacji wynika, że oba są spowodowane przez pasożyty i solwenty!

Kiedy organizm nie może już neutralizować benzenu, wkrótce może nie być w stanie neutralizować propylenu. Przyczyną problemu jest pleśń. Zearalenon, mikotoksyna obecna w prażonej kukurydzy, chrupkach i brązowym ryżu, powstrzymuje neutralizację benzenu. Bez przetestowania nie należy ich spożywać.

Kilka pospolitych toksyn pleśniowych hamuje wydolność układu odpornościowego, szczególnie leukocytów. W konsekwencji wirus HIV nie zostaje wyeliminowany.

Benzen wędruje do szpiku kostnego, gdzie wytwarzane są leukocyty T, i do tarczycy, gdzie są programowane. To ogromny cios dla systemu odpornościowego. Benzen rozprzestrzenia się w bardzo małych "dawkach", lecz kiedy dołącz do niego benzopyreny, wątroba jest przeciążona i benzen zaczyna kumulować się w grasicy.

Benzopyreny tworzą się w żywności przez bezpośrednie ogrzewanie płomieniem. Potrawy z grilla, hot dogi, kiełbasy, wędzonki, a nawet tosty zawierają benzopyreny. Nie ma ich za to w potrawach smażonych na patelni (nawet spalonych na węgiel!).

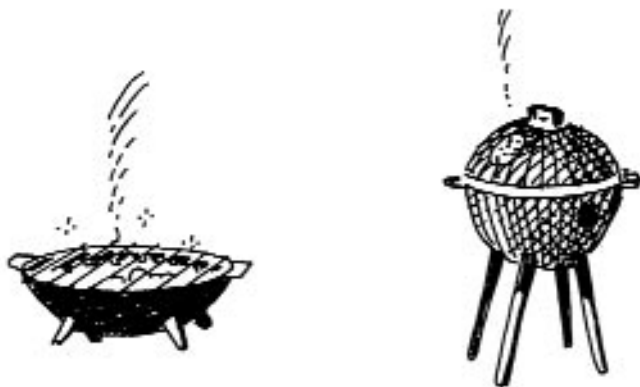
Bez skażenia benzenem nie możesz zachorować na AIDS.

Bez infekcji przywrami jelitowymi nie możesz zarazić się wirusem HIV

Po zlikwidowaniu wszystkich stadiów rozwojowych pasożytów wirus HIV zniknie w ciągu 2 godzin razem ze znacznikiem nowotworowym - ortofosfotyroziną.

Wyleczenie AIDS zależy od usunięcia benzenu z ustroju i powstrzymania jego dalszego wchłaniania.

Tylko trwała eliminacja benzenu pozwoli na regenerację grasicy i szpiku kostnego. Dzięki temu powróci odporność na czynniki chorobowe, które nagromadziliśmy w naszych organizmach przez lata: wirusy odry, ospy, świnki, gronkowca złocistego, pałeczki okrężnicy. Do tej pory kontrolował je sprawny system immunologiczny. Kiedy odporność zawiedzie, jesteśmy łatwym celem dla wszystkich intruzów.



Ryc. 21. Potrawy z grilla zawierają benzopyreny, podobnie hot-dogi i żywność wędzona.

Metody leczenia

Jeśli test na wirusa HIV da wynik pozytywny, nie wpadaj w panikę. W przypadku jednoczesnej infekcji pasożytami i skażenia benzenem, HIV i AIDS są logiczną konsekwencją. Należy zlikwidować źródła obu chorób.

Kup, zmontuj lub pożycz generator częstotliwości (434-421 kHz, 3 minuty na każdej częstotliwości) i natychmiast zlikwiduj przywry. Do wspomaganie neutralizacji benzenu zażywaj witaminę BZ (3 x 100 mg, 3 razy dziennie). Stosuj zapping codziennie, aż poczujesz się zupełnie zdrowy.

Pamiętaj, że wokół nas żyje ogromna ilość pasożytów, a osłabiony układ odpornościowy nie stanowi dla nich skutecznej bariery. W unikaniu źródeł benzenu pomocna okaże się poniższa lista.

Produkty skażone benzenem

- produkty zawierające substancje smakowe, jogurt, galaretki, landrynki, tabletki do ssania, ciastka, torty;
- olej do smażenia (używaj tylko oliwy z oliwek, masła i smalcu);
- woda butelkowana w każdej postaci, również butelkowane soki;
- płatki, granulaty i wersje zdrowotne;
- pasta do zębów;
- lody i mrożony jogurt; . ciastka ryżowe;
- guma do żucia;
- pigułki i kapsułki; przynajmniej jedna trzecia z przebadanych jest skażona; dotyczy to ekstraktów ziołowych i leków na receptę; przetestuj swoje i znajdź bezpieczne odpowiedniki;
- produkty zawierające wazelinę;
- witaminy i preparaty zdrowotne, chyba że zostaną przetestowane;
- intymne środki nawilżające, w tym prezerwatywy ze środkiem nawilżającym;
- soda oczyszczona i skrobia spożywcza (patrz Źródła);
- wyroby zawierające olejek z drzewa herbacianego;
- mydła, kremy do rąk, twarzy, kremy nawilżające i toniki;
- karma dla zwierząt z dodatkami smakowymi;
- karma dla ptaków w postaci ciasteczek.

Niemożliwością jest przetestowanie każdego produktu z listy, należy więc założyć, że wszystkie są skażone. Naucz się obsługiwać synchronometrem, aby przeprowadzać testy własnoręcznie. Ucząc się, dokładnie przestrzegaj zasad. Kiedy w grę wchodzi benzen, nie ma rozwiązań połowicznych. Zachowanie dyscypliny spowoduje, że będziesz tryskać zdrowiem,

znajdziesz w sobie nowe siły, wypełnisz swoje życie zawodowe i towarzyskie. A co najważniejsze, nie będziesz zarażał innych.

Akumulacje benzenu pomagają zlikwidować dwie dodatkowe reguły:

1. Nigdy nie spożywaj spleśniałych lub grillowanych potraw. Dotyczy to również prażonej kukurydzy, chrupek, makaronów, chleba ze sklepów spożywczych (pakowanego w folię), orzechów, napojów alkoholowych, tostów, brązowego ryżu (biały ryż nie jest skażony).

2. Zawsze zażywaj witaminę B₁₂ (3 razy dziennie po 3 pigułki) i C (ok. 500 mg do każdego posiłku).

Plany na przyszłość

Skoro powróciłeś do zdrowia, możesz sobie zadać kilka ważnych pytań. W jaki sposób zwierzęcy wirus stał się wirusem ludzkim? Nie jest to takie niezwykłe. W końcu wirus wścieklizny pochodzi od zwierząt, a wirus zapalenia mózgu - od komara. Dlaczego HIV rozprzestrzenił się tak szybko? W jaki sposób substancje tak niebezpieczne jak benzen dostają się do naszego pożywienia? Co musimy zrobić, aby uchronić siebie i swoich bliskich od przyszłych nieszczęść? Czy odpowiedzią jest ucieczka od wszelkiej chemii, czy może ścisła kontrola przemysłu spożywczego? Czy słusznie byłoby ograniczyć import produktów spożywczych? Czy pożyteczne byłyby kontakty między ludźmi, którzy wygrali walkę z rakiem i AIDS? W dobie internetu wymiana informacji nie stanowi problemu, a pozwala znaleźć odpowiedzi. Wspólne działanie może przynieść zmianę podejścia do sposobu leczenia.

Historie ponad 50 wyleczonych przypadków zarażenia wirusem HIV zostały omówione w innej książce⁸.

11 Leczenie przeziębienia

Czasami przeprowadzenie zappingu likwiduje adenowirusa (pospolitego wirusa powodującego przeziębienie) na częstotliwości 393 kHz przez 3 minuty. W ten sposób można pozbyć się przeziębienia w ciągu 5 minut, choć w większości przypadków choroba powraca po kilku godzinach.

Również zastosowanie homeopatii pomaga od razu usunąć objawy przeziębienia, ale później powracają one w innym miejscu. Odpowiedni lek homeopatyczny powinien pomóc.

Larwy tasiemca i roztocza

Przez rok szukałam satysfakcjonującej odpowiedzi na to, w jaki sposób tak naprawdę "łapiemy" przeziębienie. Nie zawsze mogłam znaleźć adenowirusa, nie zawsze miałam objawy przeziębienia, również zapping nie zawsze był skuteczny.

Teraz jest dla mnie jasne, że adenowirus wcale nie jest ludzkim wirusem! Dostaje się do organizmu razem z różnymi pasożytami np. tasiemcami i roztoczami. Moje dane pochodzą od tasiemca *Diphyllobothrium erinacea* z rodziny bruzdogłowców, roztoczy - świerzbowca (*Sarcoptes*) i *Dermatophagoides* oraz naszych własnych bakterii jelitowych - pałeczki okrężnicy (*E. coli*).

Larwy tasiemca unoszą się wraz z kurzem i można je złapać wystawiając stoik z odrobiną wody. Po 3 dniach ich częstotliwość będzie bliska 487 kHz. Test można też przeprowadzić na zmoczonej ścierece kuchennej, zaczynając od 510 kHz i schodząc do 440 kHz (pasmo różnych stadiów tasiemca). Jeśli w domu przebywa zwierzę, na pewno znajdziesz również tasiemca. Nie zapomnij umyć potem rąk.

Nie da się uniknąć kontaktu z kurzem, po prostu jesteśmy zmuszeni go wdychać. I w efekcie łapiemy przeziębienie. Jednak w próbie kurzu nie znajdziemy adenowirusa.

Podobnie, w domowym kurzu można szukać roztoczy na podanych dla nich częstotliwościach. Istnieje ich tak wiele, że można nawet znaleźć rodzaj dotąd nienazwany. Nie znaj-

dziemy natomiast adenowirusa, gdyż jest go po prostu za mało. Dopiero jak połknimy kurz, namnoży się w naszym organizmie.

Jajeczka tasiemca przechodzą w otorbione stadium - cysticercus - które dostaje się prosto do wątroby. Zdarza się czasami, że wędrują do innych organów jak trzustka, śledziona, mięśnie.

Można je poddać zappingowi, gdziekolwiek są. Jeśli dysponujesz próbką cysticercusa, możesz je zlokalizować i sprawdzić, w którym narządzie nastąpi replikacja wirusa. Nie wiadomo jeszcze, czy dzieje się to od razu w układzie oddechowym, czy też najpierw w wątrobie, a potem w płucach.

Roztocza wdychamy i połykamy tak jak jaja tasiemca. Nigdy nie pij wody, która stała w otwartym naczyniu cały dzień. Roztocza i larwy tasiemca giną po kilku dniach, ale tylko pod warunkiem, że układ odpornościowy nie jest osłabiony.

W dniu, w którym giną roztocza, pojawiają się adenowirusy.

Początkowo adenowirus występuje w niewielkich ilościach, nie powoduje też objawów. Pojawienie się go zaraz po wyginięciu roztoczy i form tasiemca nie jest przypadkiem.

Można się o tym przekonać, kiedy dochodzi do inwazji tasiemca lub roztoczy bez adenowirusa. Po zniszczeniu ich 7-minutowym zappingiem zanika sygnał dla ich częstotliwości, a pojawia się sygnał adenowirusa na 393 kHz. Kilka minut później pojawiają się klasyczne symptomy przeziębienia - zatkany nos, katar, pulsowanie w głowie.

Regularność wspomnianego procesu świadczy o niewątpliwej przynależności adenowirusa do tych pasożytów. Wirus opuszcza ginącego żywiciela jak ludzie skaczący do morza z tonącego statku. Nasz organizm jest dla ich takim morzem. Natychmiast szukają gościnnej przystani. Jest nią nasz układ oddechowy (a może również inne narządy).

Ten niewinny katar może rozwinąć się w pełne przeziębienie, ale tylko wtedy, kiedy jesteśmy skaleni pleśniami.

Pleśnie a przeziębienia

To druga część problemu z przeziębieniem. Możemy mieć do czynienia z adenowirusem uwolnionym z wymienionych wcześniej źródeł. Nasz układ odpornościowy łatwo daje sobie z nimi radę pod warunkiem, że nie jesteśmy skażeni pleśniami (osłabiają one układ odpornościowy).

Jeśli chcesz być zdrowy, musisz zniszczyć pleśnie.

Zostało to dokładnie przestudiowane. Toksyny pleśniowe osłabiają odporność na różne sposoby: niektóre po prostu zabijają leukocyty, inne blokują ich funkcje, uniemożliwiając sprawne działanie. Tak więc w obecności pleśni adenowirusy mają wolną drogę do narządów osłabionych przez metale ciężkie bądź polutanty. Czasami, lecz nie zawsze, odczuwamy atak wirusa.

W przypadku, gdy źródłem adenowirusa są pałeczki okrężnicy, rodzi się pytanie: dlaczego nie mamy permanentnego przeziębienia, skoro bakteria ta stale egzystuje (i powinna) w jelicie grubym? Otóż tak długo, jak pozostaje ona w jelicie, nie ma adenowirusów. Jednak kiedy bakteria opuszcza jelito i rozmnaża się, atakują ją leukocyty. Wtedy dopiero uwalniają się adenowirusy i pojawia przeziębienie,

Atak wirusa odczuwa się w płucach, oskrzelach, zatokach, nosie, trąbce Eustachiusza, uchu wewnętrznym, oczach i głowie. Rozmiar inwazji zależy od ilości spożytej pleśni.

Żywność (ogólnie w USA) jest mocno skażona pleśniami. Nie czujemy tego, ponieważ producenci dodają coraz więcej substancji i wzmacniaczy smakowych. Maskuje to skutecznie wszelkie ślady pleśni i nieświeży zapach.

Dobrym przykładem jest chleb, do którego dodaje się propionat wapniowy lub ocet, aby zahamować rozwój pleśni. Cały efekt rujnuje jednak pakowanie chleba w folię w celu utrzymania wilgoci i zachowania świeżości. W ten sposób powstają korzystne warunki dla pleśni, mimo zastosowania inhibitora (czynnika hamującego).

Innym dobrym inhibitorem jest woda z limoną (odmiana cytryny), używana do wyrobu tradycyjnych tortilli (tylko mąka, woda i limona). Testy nie wykazały skażenia pleśnią.

Problem skażenia pleśnią jest szczególnie groźny w przypadku produktów spożywanych masowo, takich jak chleb. Dwa możliwe źródła pleśni w tym przypadku stanowi mąka oraz sama piekarnia. Prawdopodobnie mąka używana do wypieków przez lata osiada w szczelinach budynku, sprzyjając rozwojowi pleśni. Ciekawe, że pieczywo z małych, lokalnych piekarni mimo wszystko nie zawiera pleśni.

Kupujmy tylko świeży chleb, niepakowany w plastik.

Kiedy łapie cię przeziębienie, zastanów się który z ostatnio zjedzonych produktów mógł zawierać pleśń. Nie można zarazić się bezpośrednio od kichającego znajomego, pałeczki okrężnicy, larw tasiemca lub roztoczy - trzeba najpierw spożyć pleśń, która obniża odporność, pozwalając adenowirusom na inwazję najłagodniejszych tkanek ustroju. Jeśli stanie się to w drogach oddechowych, pojawią się "klasyczne" symptomy (te same objawy mogą wywoływać bakterie). Ale jak powstrzymać przeziębienie w jak najkrótszym czasie?

Skuteczny sposób na przeziębienie

Pamiętajmy, że zapping nie zabija naszych komórek, tak więc ich wewnątrz zostanie nienaruszone, a wirusy reprodukują się właśnie tam. W ten sposób można zlikwidować tylko wirusy na zewnątrz komórek. Resztą zajmą się nasze własne komórki, które w odpowiednim czasie (po 5 lub 6 godzinach) zlikwidują problem wydzielając śluz, tworząc stan zapalny itd. Rozwiązaniem nie jest ani zapping, ani generator częstotliwości. Aby zwalczyć przeziębienie:

1. Przez 24 godziny jedz sterylną żywność. Zastosuj dietę bezpleśniową.

2. Zażywaj witaminę C (10 g), Bso complex (2 tabletki) i amid kwasu nikotynowego (3500 mg tabletki) dla wspomaganie neutralizacji miko toksyn (patrz Źródła). Leukocyty nadal potrzebować będą ok. 5 godzin, by odzyskać zdolności obronne.

3. Przeprowadź 7-minutowy zapping, aby usunąć wirusy, larwy tasiemca i roztocza. Odczekaj 20 minut, aż z martwych pasożytów uwolnią się wirusy i bakterie. Powtórz zapping, żeby je zabić. Odczekaj następne 20 minut, pozwalając wyłonić się wirusom z martwych bakterii. Przeprowadź zapping po raz trzeci, aby zlikwidować te pierwsze. 4. Odczekaj, aż tkanki się "uspokoją".

5. Niezwłocznie rozpocznij program jelitowy (s. 412) na wypadek przeziębienia powodowanego przez E. coli. Program jelitowy przywraca równowagę bakteryjną. 6. Wykonuj dodatkowy zapping, dopóki program jelitowy nie zadziała.

Przeziębienie może zniknąć w czasie pięciu lub sześciu godzin.

Najistotniejsze jest powstrzymanie konsumpcji pleśni. Zjedzenie orzechów spowoduje powrót choroby, spożycie sera może wywołać gorączkę (salmonella). Układ odpornościowy jest najlepszą obroną, tylko trzeba dać mu szansę. Sprawdź obecność pleśni na częstotliwościach: 77, 88, 100, 126, 133, 177, 181, 188, 232, 242, 277, 288, 295 kHz

Dieta bez pleśni

Stosuj ją przez 24 godziny, nawet jeśli poczujesz się lepiej o wiele wcześniej.

Przed gotowaniem wysterylizuj kuchenną gąbkę (3 minuty w mikrofalówce) i umyj ręce.

Śniadanie

- 1 lub 2 jaj (Ca dowolnie przyrządzone. Zachowaj środki ostrożności ze względu na salmonellę (umyj skorupki przed rozbiciem, potem odkaż ręce).

Tłuczone ziemniaki.

- Naleśniki z brązowym cukrem i witaminą C.

- Filiżanka herbaty ziołowej z witaminą C, cynamonem lub innymi przyprawami.

- Woda z łyżeczką octu i miodem.

Obiad

- Zupa bez klusek, ryżu i innych zbóż.
- Chleb z piekarni, masło, domowe herbatniki.
- Domowy budyń lub krem (składniki dokładnie gotowane).

Kolacja

- Gotowana ryba lub owoce morza (mogą być puszkowane, jak np. sardynki, tuńczyk, łosoś).

- Świeże warzywa (najlepszy wybór).
- Gotowane warzywa z olejem z oliwek i solą (czystą, patrz Źródła).
- Gotowany lub pieczony ziemniak (nie jedz skórki) z oliwą i solą.
- Gorąca woda ze śmietaną (kremówka) i cynamonem.
- Banan (w idealnym stanie).
- Woda z cytryną.

Potrawy te można dowolnie łączyć. W badaniach przeprowadzonych na zwierzętach toksyczność pleśni utrzymywała się 3 tygodnie. Niekiedy właściwe zaburzenia ujawniały się dopiero po 3 tygodniach! Stosuj dietę przez kilka dni i bądź ostrożny. Kiedy zdecydujesz się zaryzykować, pamiętaj o dodaniu witaminy C do nowych potraw.

Profilaktyka

Jak najlepiej uchronić się przed przeziębieniem? Przede wszystkim - żadnej pleśni. Zadaniem naszego organizmu nie jest przyjmowanie zepsutego pożywienia. Reaguje on naturalnym wstrętem na przykry zapach, widok, smak. Nauczono nas odróżniać dobre jedzenie od zepsutego, ale obecnie nasze zmysły są oszukiwane przez dodatki smakowe, zmianę konsystencji i postaci produktów żywnościowych.

Czy możemy do końca polegać na gwarancjach, datach przydatności do spożycia, klasach jakości i normach? Chyba nie, skoro efektem są całe społeczności cierpiące na zaburzenia behawioralne (zwane przestępczości, hormonalne, seksualne, chroniczne przemęczenie i nowe choroby, z których największą katastrofą okazało się AIDS).

Wracając do przeziębienia, czy nie "złapiemy" wirusa przebywając w pomieszczeniu pełnym kichających i kaszlących osób? Tak, ale nie znaczy to, że zachorujemy. Stanie się tak tylko, gdy skażeni jesteśmy toksynami pleśniowymi, które umożliwiają rozwój wirusów, blokując system odpornościowy. Sprawdziłam tylko zachowanie adenowirusa, ale istnieje wiele innych "bakcyli", które czekają, by je zbadać. Może to być zadanie dla ciebie.

Również kiedy kichamy w dłonie, zarażamy sami siebie. Ale choroba nasila się tylko wtedy, gdy jesteśmy skażeni pleśnią.

Leczenie objawów

Objawy przeziębienia można wyleczyć szybciej niż samo przeziębienie. Dowodem na to są leki, które z reguły likwidują symptomy w ciągu godziny, ale wywołują uboczne.

Homeopatia potrafi wyleczyć objawy przeziębienia (kataru) bez skutków ubocznych. Oto lista leków homeopatycznych dopasowanych do poszczególnych symptomów.

Lek homeopatyczny	Symptomy
Aconitum (suszony korzeń tojadu)	Wczesny katar z gorączką, ból głowy, chrypka, kaszel
Allium	Wodnisty katar, palące wargi lub oczy
Arsenium	Katar z kichaniem. ból czoła, łaskoczący kaszel

Belladonna (pokrzyk wilcza jagoda)	Katar z wysoką gorączką, zaczerwienieniem twarzy, pulsującym bólem głowy
Kali Bi	Kapanie z nosa, zabarwiona wydzielina, ból zatok
Spongia (gąbka morska)	Kaszel oskrzelowy

Ryc. 22. Domowe leki homeopatyczne.

Użyj trzech leków jednocześnie. Kiedy objawy ustąpią, odstaw je. Jeśli się utrzymują, po godzinie spróbuj innego zestawu. Homeopaci twierdzą, że leki te w szczególny sposób stymulują układ odpornościowy. Moje badania pokazują, że robią dużo więcej. Jeśli układ odpornościowy nie jest zablokowany mikotoksynami, leki te pozwalają usunąć drobnoustroje znajdujące się w pobliżu naszych komórek. Różne specyfiki homeopatyczne działają na różne tkanki, można więc leczyć w zasadzie tylko jedną tkankę w tym samym czasie. Jeśli planujesz podjąć leczenie, zamów leki z listy. Gdyby nie toksyczne działanie pleśni, homeopatia byłaby idealnym sposobem leczenia przeziębienia.

Zioła również szybko leczą symptomy. Herbata z czarnego bzu zmieszana z miętą jest często wymieniana w podręcznikach zielarskich. Można też spróbować zestawu z tymiankiem, kozieradką i szalwią (na gardło). Leki homeopatyczne i zioła działają w oparciu o zasadę eliminacji, mogą więc wzajemnie się zwalczać. Możliwe, że to ostatni zastosowany lek działa naprawdę. Pamiętaj o wspomaganiu witaminą C (10 g lub więcej).

Prawdziwe pochodzenie wirusów

Organizm potrafi wyeliminować wirusy w przeciągu godzin lub dni. Jest w stanie poradzić sobie nawet ze stałym ich dopływem, pochodzącym z form tasiemca.

Warto przyjrzeć się kilku znanym chorobom i zastanowić, co naprawdę się dzieje. Wirus Epsteina-Barra (EBV) to tajemnicza choroba, ponieważ stale atakuje mimo wytwarzania przeciwciał. Z moich obserwacji wynika, że EBV pochodzi z przywry trzustkowej (Eurytrema); gdy pacjent nie ma pasożyta, znika też wirus. Po zniszczeniu przywr system immunologiczny potrafi opanować EBV w ciągu jednego dnia, lecz reinfekcja nosząca EBV Eurytrema (wraz ze skażeniem metanolem, który wpuszcza przywrę do trzustki) powoduje nawrót choroby.

Półpasiec jest nawrotem ospy wietrznej. U pacjentów z półpaścem zawsze znajdują Ascaris (glistę). Niestety, zniszczenie glisty nie leczy tej choroby. Wirus półpaśca ukrywa się w komórkach nerwowych. Przypuszczalnie Ascaris ułatwia jego uwolnienie lub po prostu zmniejsza odporność ustroju.

Paraliż dziecięcy (choroba Heine-Medina). Można podejrzewać, że z początkiem XX w. powstały nowe powiązania człowieka ze zwierzętami powodując pojawienie się nowego pasożyta. Życie stało się bardziej zurbanizowane, na ulicach miast leżał obornik koński. Modne stało się posiadanie psa. Czy to tasiemce tych zwierząt przenosiły wirusa? Wielu chorujących na tę chorobę miało migreny. Może nosicielami wirusa paraliżu dziecięcego są powodujące je węgorki?

HIV atakuje, kiedy ofiara jest nosicielem przywry jelitowej *Fasciolopsis buskii*. Po zlikwidowaniu przywry testy wypadają negatywnie.

Wirusy Cocksackie wywołują niektóre formy zapalenia mózgu. Ten wirus zawsze występuje z bakterią beztlenową *Bacteroides fragilis*, a tej z kolei towarzyszy *Ascaris*. Wynika z tego, że jeden żyje wewnątrz drugiego.

Możliwe, że większość wirusów pochodzi od pasożytów i bakterii, którymi się zarażamy. Na szczęście opisana w tej książce metoda elektroniczna pozwala samodzielnie je wykryć zanim zdążą wyrządzić szkody. Nie ma potrzeby znać ich żywicieli, aby się ich pozbyć.

Zanieczyszczenie środowiska wywołuje zmiany na naszej planecie. Przemysł, górnictwo, zakłady chemiczne i indywidualne nałogi jak palenie roznoszą chemikalia do wszystkich za-

kątków naszego globu. Polon, pierwiastek radioaktywny obecny w dymie tytoniowym, szkodzi płucom, ale nie maemu pasożyтови płucnemu Pneumocistis carinii, podobnie jak benzen i propanol w przypadku przywr.

Czy w obliczu pojawiających się nowych wirusów, patogenów, skażenia żywności i środowiska grozi nam zagłada, czy też niektórym uda się przystosować? Może powstanie genetycznie wyselekcjonowana populacja odporna na raka, AIDS, chorobę Alzheimera, benzen i inne toksyny? A ilu z nas się nie przystosuje?

Zwyczajny katar nie powinien być aż tak powszechny.

12 Wiedza ciała i dlaczego złe jedzenie smakuje dobrze

Nie jedz bezwartościowych rzeczy tylko dlatego, że odczuwasz ochotę. Spróbuj wsłuchać się w swój organizm: czego potrzebuje - tłuszczu, soli, może skrobi?

Sól

Jeżeli w organizmie brakuje soli, możesz łaknąć prażonej kukurydzy, chrupek i innych słonych rzeczy. Wskazuje to na korę nadnerczy; być może pozwala na zbyt dury odpływ soli bądź chlorku potasu przez nerki. Pigułka moczopędna dałaby z pewnością ten sam efekt.

Głód soli to sygnał do przeprowadzenia oczyszczania nerek (i nadnerczy). Pozwoli to uregulować gospodarkę sodowo-potasową. Nawet niewielki spadek poziomu sodu i potasu we krwi (płyny ustrojowe) może spowodować osłabienie, utrudniające choćby zawiązanie sznurówek. Pamiętaj, że kiedy masz ochotę na chrupki, organizm potrzebuje jakiegoś ich składnika. Jeśli zjadasz dużo soli w czasie oczyszczania nadnerczy, uzupełniaj dietę chlorkiem potasu. Zapotrzebowanie na sól jest też zapotrzebowaniem na potas. Zmieszaj np. 1 część chlorku potasu z 1 częścią chlorku sodu (soli). Możesz je też mieszać w innych proporcjach, np. 1/2 lub 1/3 - ostatecznie kieruj się smakiem. Tak przygotowaną sól przechowuj w zamkniętej solniczce.

Tłuszcze

Tłuszcze roślinne i zwierzęce pokrywają 25% zapotrzebowania kalorycznego. Jeśli spożywasz ich mniej, możesz mieć ochotę na tłuste frytki. Pamiętaj jednak, że są one smażone na sztucznie utwardzonym tłuszczu, który nie ma struktury biologicznej i zawiera rakotwórczy nikiel.

Zapotrzebowanie na tłuszcz uzupełni oliwa z oliwek, masło, ser, smalec, awokado, orzechy (w tym masło orzechowe domowej roboty) i nasiona. Ludzie spożywali te naturalne tłuszcze na długo, zanim powstał problem cholesterolu. Sposobem na cholesterol nie jest unikanie tłuszczu lecz oczyszczanie wątroby.

Skrobia

Frytki mogą też pokrywać zapotrzebowanie na skrobię. Duże ilości skrobi ma makaron i chleb. Czysta skrobia jest lekkostrawna i wchłania toksyny. Jej właściwości adsorpcyjne są wykorzystywane przy wielu zatruciach pokarmowych. Ochota na skrobię jest oznaką kłopotów z trawieniem i odtruwaniem toksyn.

Rozwój *Ascaris* w żołądku hamuje wytwarzanie kwasów, co może objawić się awersją do mięsa. Skrobia pomaga w zaburzeniach trawienia, ponieważ nie obciąża żołądka i łatwo wydalą się z układu pokarmowego.

Cukier

Cukier napędza nasz organizm; jeśli go brakuje, ustrój wykorzystuje tłuszcz, a kiedy za-

braknie tłuszczu, energia jest pobierana z tkanki mięśniowej. Jednak spożywanie cukru nie rozwiązuje problemu jego niedoboru. Trzeba znaleźć przyczynę. Metabolizm cukru jest bardzo skomplikowanym procesem. Pierwszym działaniem jest zażycie 1 mg chromu (5X0,2 mg dziennie, patrz Źródła). Jeśli nie przyniesie to efektów w ciągu tygodnia, powodem mogą być przywry trzustkowe, które zaburzają przyswajanie cukru. Zlikwiduj je i odstaw napoje, które mogą zawierać metanol.

Awersje

Postępujmy głosu natury, gdy mówi nam, abyśmy czegoś nie jedli. Możemy brać przykład od niemowlaków: jeśli nie chcą ssać piersi, zapewne w mleku matki jest coś niesmacznego - zazwyczaj zjadła cebulę, czosnek lub kapustę. Wątroba dziecka podpowiada, by nie przyjmować niestrawnego pożywienia. Niestety, do drugiego roku życia dzieci często są zmuszane do jedzenia marchwi, fasoli, czosnku, grochu, cebuli zawierającej związek siarki i innych warzyw "zaprawionych" współczesną chemią.

Im więcej skażenia pleśnią, tym trudniej młodej wątrobie metabolizować pożywienie. Jeśli dziecko "marudzi" przy jedzeniu, jest to sygnał do poprawienia pracy wątroby. Spróbuj ograniczyć spożycie produktów obrabianych chemicznie - chrupek, zup z puszki, galaretek, płatków, jogurtów owocowych, ciastek. Uprość dietę. Podawaj kasze lub płatki (gotowane) z miodem, śmietaną i cynamonem, gotowane mleko, chleb z piekarni, konserwy rybne (np. tuńczyk lub łosoś), ziemniaki z masłem, surówki. Nie stosuj sosów oprócz domowego sosu pomidorowego.

Opanowanie zachcianek

Założmy, że mamy ochotę na poniższe produkty. Oto kilka przykładów:

- Marynaty. Często uwielbiają je osoby z niedokwasotą lub drożdżycą (ocet powstrzymuje rozwój drożdży). Pij wodę z sokiem cytrynowym lub octem i miodem.

- Bekon. Tłuszcz osłania żołądek i zwalnia trawienie. Przeczuć się na masło i śmietanę.

- Płatki na słodko. Uwielbiane przez osoby z zaburzeniami gospodarki cukrów. Zniszcz pasyżyty, unikaj skażenia metanolem, bierz tabletki z chromem i jedz dużo cynamonu.

- Chrupki. Wskazują na potrzebę pracy żuchwy i zębów. Spróbuj sałatek, jabłka, nasion słonecznika (uważaj na pleśń).

- Lody. Mrożone jedzenie pobudza tarczycę. Lubią je osoby z niskim poziomem hormonu tarczycy. Przeprowadź oczyszczanie stomatologiczne i wątrobowe.

- Kofeina. Pobudza i podnosi ciśnienie krwi. Uwielbiana przez ludzi z niską energią. Wykonaj ogólne oczyszczanie

organizmu i środowiska (na niektórych kawa działa usypiająco).

- Cukierki. Im więcej ich jesz, tym bardziej masz na nie ochotę, ponieważ spada poziom chromu potrzebnego do utylizacji cukru. Zażywaj tabletki z chromem (łączna dawka 1 mg dziennie), żeby zmniejszyć ochotę na słodkie.

- Precele. Potrzebujesz soli i czegoś chrupkiego.

- Chrupki. Potrzebujesz soli, tłuszczu i skrobi. Nic dziwnego, że są takie popularne.

Dlaczego nie możemy wyczuć pleśni w pożywieniu? Ponieważ stosowanie przez przemysł spożywczy soli, cukru, prażenia i dodatków smakowych potrafi zmylić nasze zmysły. Organizm przyzwyczał się do tych dodatków i nauczył się je akceptować. Obróbka chemiczna maskuje posmak pleśni i w efekcie spożywamy zepsute, skażone pleśnią produkty, nie wiedząc o tym. Nie potrafimy już instynktownie rozróżniać szkodliwych wyrobów. Musimy zdać się na doświadczenie.

Jak można zinterpretować poniższe sytuacje wzięte z życia?:

- Starsza osoba nie znosi masła, woli margarynę.

- Dziecko woli spaghetti z puszki od normalnego.

- Dziecko chce jeść tylko same słodkie.
- Młody człowiek potrzebuje piwo do posiłków.
- Umysłowo chory wypija 2 litry Mellow Yellow™ dziennie.
- Dziecko do wszystkich potraw chce dodawać ketchup.
- Ciężarna kobieta odżywia się nóżkami w galarecie z białym pieczywem.

Powrót do normy

Instynktowna mądrość organizmu nie zastąpi rodzicielskiej nauki. Kiedy zaistnieje między

nimi konflikt, zaufaj sobie. Czy kiedyś	będziemy mogli kierować się intuicją i cieszyć prostą,
zdrową dietą? Tak, na pewno w dużym	stopniu. Będziemy unikać nasion, orzeszków i produk-
tów mącznych (zapach łożu), wzdrygniemy się na widok ciastek i chrupiek (dodatki smakowe),	stracimy apetyt na widok frytek (olej), zrezygnujemy z konserw i metalowych sztuczków (za-
czniemy wyczuwać smak metalu), będziemy musieli zmuszać się do jedzenia pszennego pie-	czywa (jest za pulchne i czuć je mąką), nie spodoba nam się zapach słodu, a nawet witamin.
Kiedy powróci mądrość organizmu, zwykłe ziemniaki z masłem będą nam smakować. Róż-	nica jest taka, jak między kolbą kukurydzy, a kukurydzą z puszki. Przyjmij zmianę z humorem
i wdzięcznością.	

Toksyczne jedzenie

Potrawy z grilla zawierają bardzo toksyczne benzopireny. W dobie obniżonej odporności immunologicznej zatrucie żywności benzopirenami jest nierozsądne, szczególnie w przypadku dzieci, które będą musiały stawić czoła pasożytom i wirusom. O tym, czy uda im się pokonać infekcje, zadecyduje tylko siła ich układu odpornościowego.

Neutralizacja benzopirenów w wątrobie przebiega z wykorzystaniem systemu detoksykacji benzenu oraz enzymów zawierających NAD (dwunukleotyd nikotynoamidoadeninowy). Te ostatnie odgrywają rolę w metabolizmie alkoholu. Po spożyciu np. kufła piwa enzymy muszą zająć się odtruwaniem zarówno alkoholu, jak i benzenu zawartego w piwie, co przedłuża cały proces. Opóźnienie to ułatwia rozwój pasożytów i patogenów.

Obróbka termiczna w bardzo wysokich temperaturach uzyskiwanych w kuchenkach mikrofalowych i zwykłych tosterach powoduje tworzenie się benzopirenów. Starsze opiekacze miały osłonę oddzielającą chleb od grzejnika. Opiekanie pieczywa na patelni lub w piekarniku również chroni przed benzopirenami. Natomiast grill nie separuje jedzenia od źródła ciepła, niezależnie od sposobu ogrzewania.

Nie przypiekaj jedzenia w mikrofalówce. Temperatura wyższa niż w zwykłym piekarniku może wytwarzać benzopireny. Pieczenie i opiekanie w zwykłej kuchence nie przebiega w temperaturze przekraczającej 200°C. Nie spożywaj potraw silnie zarumienionych bądź przypalonych w kuchence mikrofalowej.

Oto dodatki pomagające w detoksykacji benzopirenów:

- Niacyna lub amid kwasu nikotynowego. Biorą udział w wytwarzaniu enzymów zawierających NAD. Dawka: 50 mg do posiłków.
- Witamina B₁₂ (ryboflawina). Dawka 50 mg do posiłków witaminy bez zanieczyszczeń (patrz Źródła).

Dobrze byłoby nauczyć dzieci odpowiednich nawyków wzmacniających odporność ustroju. Najważniejsze to unikać spożywania toksyn, które obniżają odporność.

Pleśń w żywności

Wszystko co ma pochodzenie zwierzęce lub roślinne może spleśnieć. Proces ten nie zachodzi w żywych organizmach; dochodzi do niego dopiero po śmierci. Martwa materia najpierw pleśnieje, następnie wkraczają do akcji bakterie. Jest to zjawisko pozytywne, dzięki któ-

remu możliwa jest biodegradacja. Bez pleśni i rozkładu ulice miast byłyby ciągle pełne nawozu końskiego, a jeziora i rzeki - martwych ryb.

Każde ziarno, owoc, roślina, ziło i warzywo mają swoją pleśń. Zwłaszcza orzeszki ziemne podatne są na rozwój pleśni, ponieważ ziemia pełna jest zarodników pleśniowych. Roznoszone są przez wiatr nawet do stratosfery. Jeden rodzaj pleśni może rozwijać się na różnych roślinach, np. aflatoksyna jest obecna w płatkach, chlebie, makaronach, orzechach, syropach, occie, sokach, winie. Nie ma jej jednak w nabiale, świeżych umytych owocach i warzywach, mięsie, jajkach, rybach i wodzie.

Chociaż znajduję aflatoksynę w pieczywie z supermarketu, to nie stwierdzam jej obecności w dokładnie przesianym zbożu, gdzie usunięto wadliwe ziarna przed użyciem ich do produkcji chleba czy makaronów. Nie ma jej też w pieczywie pochodzą cym z małych piekarni. Pakowanie chleba w folie zatrzymuje wilgoć i ułatwia rozwój pleśni. Pomimo stosowania inhibitorów pleśni, amerykańskie pieczywo jest gorsze od meksykańskiego, w którym nie znajduję aflatoksyn.

Dobra wiadomość dla domowych kucharzy: samodzielny wypiek chleba z dodatkiem witaminy C powstrzymuje rozwój pleśni na długi czas (ciasto też lepiej rośnie).

Aflatoksyna

Niektóre pleśnie wytwarzają bardzo toksyczne substancje, a nawet jedne z najsilniejszych znanych trucizn. Należy do nich aflatoksyna. Jej działanie zostało dokładnie przebadane. Moje testy potwierdzają obecność aflatoksyny w przypadkach raka; mogła się nagromadzić, ponieważ organizm nie zdołał zneutralizować jej dostatecznie szybko.

Aflatoksyna dostaje się do wątroby i po prostu niszczy ją po kawałku. Po większej dawce wątroba zostaje osłabiona przypuszczalnie na całe lata. Przypadki marskości i zapalenia wątroby zawsze wykazują obecność aflatoksyny. Wątroba walczy z trucizną o własne przetrwanie, lecz po 2 lub 3 tygodniach poddaje się i częściowo obumiera. Tak więc efekty toksyczne mogą pozostać niezauważone przez kilka tygodni! Skąd w takim razie mamy wiedzieć, czy ulegamy skażeniu pleśnią? Oto co należy zrobić:

- samodzielnie wypiekaj pieczywo;
- testuj produkty, które uwielbiasz, a nie możesz sporządzić samodzielnie;
- stosuj środki zapobiegające pleśnieniu;
- usuń ze swojej diety produkty, których bezpieczeństwa nie jesteś pewien.

Sposoby leczenia opisywane w wydawnictwach naukowych to: nadtlenek wodoru, silne zasady jak woda z limoną, metadwusiarczyny (znany reduktor) i wysoka temperatura. Próbowałam temperatury i witaminy C, która również jest czynnikiem redukcyjnym.

Ogrzewanie jedzenia do temperatury wrzenia nie zabija pleśni i wytwarzanej aflatoksyny, dopiero długotrwałe gotowanie lub pieczenie (nie dotyczy to sporyszu) przynosi efekty. W przypadkach, kiedy nie można stosować takich temperatur, np. orzechów już prażonych lub octu, z pomocą przychodzi witamina C, która podobnie jak dwusiarczyny chemicznie rozkłada toksynę.

Likwidacja aflatoksyny

Zwykłe posypanie prażonych orzeszków witaminą C nie daje pożądaných efektów, ponieważ pleśń penetruje nie tylko ich powierzchnię. Najpierw należy wyplukać je w wodzie, następnie namoczyć i dodać witaminę (1/4 łyżeczki na 1/2 litra orzeszków). Odstawić na 5 minut, aby mogła zajść reakcja, odlać wodę i wysuszyć orzeszki w piekarniku (uwaga na benzopireny).

Ryż i makarony częściowo są odpleśniane poprzez gotowanie, a częściowo przez dodanie witaminy C (nie za dużo, by nie popsuć smaku). Brązowy ryż jest szczególnie podatny na pleśnię.

Do octu (różne rodzaje) wystarczy tylko dodać witaminę i umieścić w lodówce.

Miód może zostać podgrzany i potraktowany w ten sam sposób (1/4 łyżeczki na ok. 1/2 litra).

Chleba nie da się uratować. Przerzuć się na chleb z lokalnej piekarni lub wypiekaj samodzielnie. Zużywaj w ciągu kilku dni, przechowuj w papierowej torbie albo pokrój i przechowuj w plastikowej folii w lodówce.

Oprócz pleśni produkujących aflatoksynę istnieją tysiące innych odmian, które wstały zba-dane

Zearalenon

Zearalenon, anaboliczny i uterotroficzny metabolit (mający powinowactwo do macicy), jest często spotykany w komercyjnych płatkach zbożowych i przetwarzanych produktach spożywczych oraz karmach, i opisywany jako czynnik wywołujący naturalnie występujący hiperestrogenizm i bezpłodność u świń, drobiu i bydła⁹.

Oznacza to (w świecie zwierząt), że zearalenon wygląda na dodatkowy estrogen w ustroju. Czy w taki sam sposób działa na ludzi? W prawie wszystkich przypadkach raka piersi stwierdzam zbyt duży poziom estrogenu, który pojawił się o całe lata wcześniej niż wykryto nowotwór! Jest to przyczyną zbyt wczesnego dojrzewania kobiet. Może powodować również zespół napięcia przedmiesiączkowego, torbiele jajników i bezpłodność. Nie wszystkich dotyczą te dolegliwości. A jakie reakcje może wywołać estrogenopodobna toksyna w codziennej diecie młodych mężczyzn i chłopców? Ten żeński hormon nawet w małych ilościach może mieć drastyczny wpływ na proces dojrzewania.

Zearalenon wraz z aflatoksyną mają właściwości obniżające odporność, zaś sam zearalenon może wywołać zanik grasicyzji. Przy niskiej odporności (niski poziom leukocytów, komórek typu T, itd.) natychmiast należy odstawić podejrzane produkty.

Zearalenon jest miktotoksyną powstrzymującą detoksykację benzenu. Taką sytuację spotykam u chorych na AIDS, którzy zawsze wykazują obecność zearalenonu.

Główne jego źródła, jakie do tej pory znalazłam to: prażona kukurydza, chrupki kukurydziane i brązowy ryż. Nie zawierały go: kukurydza świeża i puszkowana, biały ryż, tortille. Zastanawiające jest, w jaki sposób dostał się do przetwarzanych produktów kukurydzianych.

Sterigmatocystyna

Sterigmatocystyna ("sterig") występuje obficie w makaronie. Lepiej makaron zapiekać, niż go gotować - uzyskujemy wtedy wyższą temperaturę. Jeszcze lepiej robić swój własny makaron. Do wypieku pieczywa w Ameryce używa się mąki lepszej jakości niż do wyrobu makaronów. Zawsze dodawaj witaminę C przed i po ugotowaniu makaronu.

Sporysz

Pleśnią, która powoduje dziwne doznania i zachowania, jest sporysz. Regulacje prawne określające dopuszczalną ilość sporyszu w produktach żywnościowych nie zapewniają dostatecznej ochrony. Ergotoksyny - np. LSD - działają w wyjątkowo małych dawkach (mniejszych niż 1 mikrogram - 1/1000 masy muchy). Są toksyczne szczególnie dla dzieci i nie rozkłada ich wysoka temperatura. Ich ślady znalazłam w płatkach, ziarnistym pieczywie, winach i miodzie. Sporysz można zneutralizować witaminą C, ale wymaga to 10 minut.

Odtruj miód tuż po zakupie. Podgrzej lekko miód i dodaj 1/8 łyżki witaminy na słoik. Dobrze wymieszaj (drewnianą lub plastikową łyżką).

Kanada dopuszcza jedno zakażone sporyszem ziarno na 300 ziaren pszenicy (3 i 4).

Zatrucie sporyszem mogłoby tłumaczyć zachowanie "dr Jekylla i Mr. Hyde'a" u dzieci, często przypisywane alergiom. Faktycznie mechanizm polegający na niewydolności wątroby do-

brze pasuje do koncepcji "alergiczej". Jeśli dziecko zachowuje się nieodpowiednio, spróbuj wyeliminować podejrzane produkty (orzechy, płatki na zimno, syropy, pieczywo). Przejdź na płatki gotowane, chleb z lokalnej piekarni, ziemniaki i miody). Nie zapomnij o dodaniu witaminy C. Świeże naleśniki i wafle również są bezpieczne.

Kombinacja alkoholu ze sporyszem potęguje działanie każdego z nich (działanie synergiczne). Znalazłam sporysz i aflatoksynę w piwie i winie! Może to tłumaczy dziwne zachowanie i wypowiedzi po nadużyciu alkoholu. Przez spowolnienie metabolizmu alkoholu w organizmie, pleśń ta może być odpowiedzialna za zejścia śmiertelne przypisywane alkoholizmowi. Bezpieczniej byłoby pędzić swoje własne napoje alkoholowe. Dbaj o jakość i czystość owoców. Dodawaj też witaminę C do pojemnika z owocami.

Młodzież i dorośli również są wrażliwi na sporysz. Jeśli pojawia się nietypowe zachowanie, jak wypowiadanie okrutnych, złych opinii, niezwykle, irracjonalne zachowania, brak poczucia rzeczywistości lub emocji - spróbuj tych samych zabiegów, ale na czarnej liście umieść alkohol, sosy oraz resztę produktów pochodzenia zbożowego. Zastosuj dietę, jeżeli odczuwasz niepokojącą zmianę nastroju lub masz częsty katar. Sporysz może spowodować, że popadniesz w dewocję albo będziesz słyszał głosy. Może też wywołać napady epilepsji!

Cytochalazyna B

Cytochalazyna B ("cyto B") jest następną mikotoksyną obniżającą odporność. Występuje głównie w makaronach i kluskach. Ma właściwości, które hamują rozwój komórek, a więc martwe regiony wątroby nie mogą się regenerować po zatruciu.

Kwas Kojica

Wydaje się, że mikotoksyna ta przyczynia się do tworzenia złożeń metanolu. Innymi słowy, efekt toksyczny polega na powstrzymaniu neutralizacji alkoholu metylowego, co prowadzi do uszkodzeń trzustki, inwazji przywry trzustkowej i powoduje zazwyczaj rozwój cukrzycy.

Znajduję ją w ziemniakach i zwykłej kawie. Nie jedz skórki ziemniaków, obieraj je dokładnie i usuwaj przebarwione części.

Kwas Kojica

Wydaje się że mikotoksyna ta przyczynia się do tworzenia złożeń metanolu. Innymi słowy, efekt toksyczny polega na powstrzymaniu neutralizacji alkoholu metylowego, co prowadzi do uszkodzeń trzustki, inwazji przywry trzustkowej i powoduje zazwyczaj rozwój cukrzycy.

Znajduje ją w ziemniakach i zwykłej kawie. Nie jedz skórki ziemniaków, obieraj je dokładnie i usuwaj przebarwione części.

Toksyna T 2

Pleśń tę wykryłam we wszystkich przypadkach wysokiego ciśnienia i choroby nerek. Toksyna T-2 występuje w wysuszonym grochu i fasoli, lecz może zostać zneutralizowana w ciągu 5 minut przez dodanie witaminy C do wody, w której są moczone. Pamiętaj, by najpierw usunąć zepsute ziarna.

Pleśnie sorgo

Zawierają je sorgo i proso. Nie kupuj syropu z sorgo; proso płucz w wodzie z witaminą C przed gotowaniem lub dodaj w witaminę czasie gotowania. Toksyny tych pleśni powodują krwawienia, utratę apetytu i trudności z połykaniem. Starsi ludzie łatwiej ulegają zatruciu; krwawienia objawiają się u nich udarami i przebarwieniami skóry.

Patulin

To podstawowa toksyna pleśniowa owoców. Najczęściej powstaje przy stłuczeniu owocu.

Jest szczególnie niebezpieczna, jako że wytwarzająca ją pleśń może się rozwijać w jelitach w formie wykwitów. W takich miejscach bakterie jelitowe, pałeczki okrężnicy i Shigelle mogą wywołać infekcję, przedostając się poza ścianę okrężnicy i opanować osłabione tkanki i guzy.

Jeśli masz raka lub chore jelita, odstaw na kilka tygodni owoce (banany i cytryny są bezpieczne). Następnie starannie je dobieraj; usuwaj skórki, aby móc dostrzec każde obicie mięszu. Zażyj też 2 tabletki ekstra mocnej nalewki z tupań orzecha czarnego, który niszczy pleśń w jelitach. Pamiętaj, że do reinfekcji wystarczy jedno nadpsute winogrono.

Unikanie pleśni

Powinniśmy zwracać więcej uwagi na to, co jemy.

Krakersy są notorycznie skażone pleśnią. Nie dawaj ich dziecku. Samodzielnie wypiekaj chrupki z resztek pieczywa. Posyp cynamonem.

Suszone owoce są bardzo wrażliwe na pleśń. Mocz je w wodzie z witaminą C, wypłucz i wysusz w piekarniku. Przechowuj w lodówce lub zamrażalniku. Gdy świeży owoc przejrzęje, nie piecz go i nie konserwuj - jest za późno.

Masło orzechowe nie może zostać zneutralizowane dodatkiem witaminy C. Wyrabiaj swoje własne. Jest to ciekawe doświadczenie (patrz Receptury). Mieszaj je z miodem, marmoladą, domowymi konfiturami, ale niezbyt jednorodnie, aby uzyskać zróżnicowanie kolorów i smaków. Dzięki temu dzieci przekonują się o wyższości domowych wyrobów. Sklepowe dżemy są słodsze, ale mają dziwnie słabszy smak i często trudno odróżnić jeden od drugiego. Możesz pozwolić dzieciom spróbować zanieczyszczonych potraw serwowanych u znajomych lub w restauracjach (za wyjątkiem krwistego mięsa), żeby mogły zauważyć różnicę. Ich młoda wątroba porad sobie z neutralizacją niewielkich sporadycznych ilości toksyn.

Herbata w torebkach zawiera pleśń. Chociaż dawniej zalecałam herbaty z pojedynczych ziół (mieszanki zawierają solwenty), obecnie mogę polecić tylko herbaty ziołowe oparte na świeżym surowcu luzem (patrz Źródła). Uchroni nas to od kontaktu z chlorkiem benzalkoniowym i ewentualnie innymi antyseptykami w samej torebce. Surowiec ziołowy przechowuj w oryginalnym opakowaniu (jest tak świeży, że wystarczy połowa ilości), herbatę mieszaj drewnianym mieszadłem i dbaj o jego sterylność.

To zaskakujące, że czysty, prawdziwy syrop klonowy zawiera śmiertelną aflatoksynę i inne pleśnie. Często można je zobaczyć jako cienki kożuch na wewnętrznej powierzchni szklanki, kiedy syrop stał przez jakiś czas, nawet w lodówce. Obecne w syropie zarodniki zapoczątkowały rozwój, który stał się widoczny po pewnym czasie. Aflatoksyna może zostać zneutralizowana witaminą C, ale "sterig" i inne toksyny wymagają dodatkowo zastosowania wysokiej temperatury. Na szczęście nie jest to trudne. Ogrzej syrop prawie do punktu wrzenia w oryginalnym stoiku ze zdjętą zaletą. Potem wstaw do lodówki.

Sztuczny smak klonowy i cukier turbinado są pozabawione benzenu, propanolu, metanolu, pleśni. Cukier karmelizowany zawiera pleśń sorgo, biały z kolei - alkohol propylowy. Możesz sporządzić własny syrop ze sztucznego smaku i częściowo rektyfikowanego cukru (turbinado). Oczywiście będzie ci brakowało smaku i minerałów, jakie dostarcza naturalny syrop, ale wybierając między wartościami odżywczymi a toksycznością produktów, zawsze wybieraj produkt nie szkodliwy.

Pleśń w płatkach na gorąco i kaszach można zlokalizować. Usuń wszystkie ciemne plewy, dodaj miód i sól podczas gotowania - podwyższy to temperaturę wrzenia i skuteczność detoksykacji. Na koniec, wyłącz gaz i wsyp witaminę C. Chociaż płatki owsiane mają swoje specyficzne grzyby, moje testy nigdy nie wykazały w nich pleśni. Nie przechowuj produktów zbożowych dłużej niż 6 miesięcy.

Miej na uwadze, że początkowo pleśni nie widać i nie czuć, a do rozwoju potrzebują wilgoci. Po otwarciu opakowania włóż płatki do plastikowej torby, żeby nie dopuszczać wilgoci. To powstrzyma także ryjkowce, tak więc nie trzeba będzie potem wkładać pudełka do zamrażal-

nika, aby je zniszczyć. Produkty wyjęte z lodówki lub zamrażalnika stają się wilgotne. Produkty mączne przechowuj w kredensie lub zamrażalniku.

Żadna instytucja rządowa nie jest w stanie przebadać całej żywności na obecność wszystkich mikotoksyn. Metody produkcji i sposoby składowania muszą zostać lepiej uregulowane odpowiednimi przepisami. Nie wystarczy wysyłanie inspektorów do kontroli zbiorników w elewatorach. Skorupę pleśni, czasami nawarstwiającą do kilkudziesięciu centymetrów, można łatwo usunąć przed spodziewaną kontrolą. Temperatura i wilgotność ziarna powinna być automatycznie kontrolowana. Elektroniczne sterowanie powinno szybko przynieść korzyści w postaci obniżenia strat i podniesienia jakości zboża (i cen). Produkty z importu również powinny być objęte tymi samymi normami, a rezultaty badań umieszczane na opakowaniach.

Z daleka od zboża

Skoro tak wiele pleśni pochodzi od zboża, a nie można ich zobaczyć lub wyczuć w produktach zbożowych, nasuwa się wniosek, iż byłoby rozsądnie zrezygnować z ich konsumpcji. W miarę możliwości zawsze wybieraj ziemniaki. Ziemniak pojawia się na stole w formie, w jakiej został zebrany z pola, podczas gdy ziarno musiało być młócone, długo składowane w spichlerzu, przypuszczalnie poddane zabiegom powstrzymującym rozwój kielków (otręby i kielki najszybciej pleśnieją), następnie mieszane z chemikaliami (odymianie, antyutlenianie - dodatkowe skażenie), pakowane i z powrotem składowane. Produkcja zboża to zawity proces w przeciwieństwie do uprawiania ziemniaków, które się tylko spryskuje.



Ryc. 23. Zbiory ziemniaków w przyszłości.

Niedostatecznie spryskane ziemniaki mogłyby wypuszczać pędy w czasie składowania. Chemikalia akumulują się w oczkach. Usuń wszystkie oczka i dokładnie obierz bulwy, nie pozostawiając żadnych plam i skaz. Nie kupuj ziemniaków z zielonkawymi przebarwieniami (zawierają toksyczną skopolaminę). Czerwone odmiany nie mają przebarwień. Ziemniaki przechowuj z dala od światła - powstrzymuje to proces zielenienia. Ziemniak to nadal pożywne warzywo, bogate w witaminę C, pod warunkiem, że nie smaży się go w skażonym benzenem, utwardzonym oleju. Ziemniaki mają swoją pleśń, lecz jest ona dobrze widoczna, a mycie i obieranie skutecznie ją usuwa.

Zwierzęta udzielają lekcji zdrowia

Psy nie jedzą siana, a koty owoców, i nie jest to wynikiem niezdolności trawiennych czy braku przystosowania. Zwierzęta wiedzą, co jest dla nich dobre, lecz my umiemy zmylić ich naturalną mądrość i przyzwycząić do jedzenia kukurydzy i soi, dodając ulubione smaki. Pod hasłem "kompletne żywienie" podajemy naszym pupilom codziennie tę samą karmę, co nie jest zgodne z naturą. Ich wątroba jest zalewana regularnie tym samym zestawem polutantów i nie ma szans na "złapanie oddechu". Ludzie przynajmniej zmieniającemu, co pozwala wątrobie zająć się neutralizacją jednego polutantu nim nagromadzi się następny.

Kiedy wątroba nie może poradzić sobie z detoksykacją jakiegoś składnika, szybko informuje nas reakcją alergiczną na konkretne pożywienie.

Psy i koty z ich monotonną dietą nie mają okazji do odrzucenia pokarmu (oprócz wymiotowania lub głodowania). Nic dziwnego, że coraz częściej chorują na raka, w sytuacji gdy wątroba nie jest w stanie odtruwać alkoholu izopropylowego - pospolitego zanieczyszczenia ich pokarmu.

Czy powinniśmy wrócić do tradycji i przyrządzać dla nich jedzenie? Tak, zasługują na prawdziwą, zróżnicowaną dietę. Resztki ze stołu byłyby mniej szkodliwe niż sklepową karmę. A je-

śli zwierzęta lubią i wolą swoją monolityczną, "naukową", skażoną dietę? Gdyby nasze jedzenie faszerowano cukrem na śniadanie, obiad i kolację, my też nie dbalibyśmy o to, co się pod tym cukrem kryje. Dalej nie chcielibyśmy niczego poza cukrem, tak jak zwierzę chce tylko swój ulubiony pokarm. Oto zwodnicza siła dodatków smakowych.

Wszystkie zmiany należy czynić powoli i z wyczuciem. Dowiedz się, jaka jest odpowiednia dieta dla twojego ulubieńca. Psy i koty są mięsożerne. Gotuj drób w szybkowarze, aby zniszczyć pasożyty. Zapasy trzymaj w zamrażarce. Dodawaj resztki ze stołu z dodatkiem odrobiny masła, sera lub smalcu. Nie myj naczyń zwierząt razem ze swoimi, zmywarki nie osiągną temperatury wrzenia. Podawaj codziennie świeżą wodę, aby nie gromadzić bakterii. Nie przetrzymuj karmy w miskach dłużej niż dzień, inaczej spleśnieje. Nie karm zwierząt przy stole, w czasie posiłków wypuszczaj je z pokoju.

Kiedy powstrzymamy wchłanianie alkoholu propylowego zawartego w karmie i szampnach, nie będzie okazji do rozwoju raka u naszych pupili. Jeśli już go mają, pomoc może zmiana diety i zastosowanie programu odrobaczającego.

Twoje zwierzęta wracają do zdrowia i nie musisz już dłużej obawiać się reinfekcji.

13 Proste zmiany w stylu życia

Nikt nie lubi zmieniać swoich zwyczajów, lecz gdy już tego dokona - nowy sposób działania szybko staje się czymś naturalnym. Świadomy wybór odpowiednich nawyków polepsza jakość życia.

Między dłońmi a ustami

Wszystko robimy dłońmi: podnosimy coś z podłogi, trzymamy pieniądze, dotykamy dłoni innych osób, używamy papieru toaletowego, dotykamy klamek. A po tym wszystkim podnosimy do ust jedzenie. Niektórym zdarza się nawet lizać brudne palce!

Na dłoniach jest sporo rzeczy, których nie chciałbyś zjeść, takich jak bakterie i wirusy, wydobywające się z ust podczas kaszlu i kichania oraz cysty, czyli "jajeczka" pasożytów. Cysty są odporne na wybielacze, a mycie rąk nie usunie ich spod paznokci. Spożywamy je wraz z jedzeniem, z którym trafiają do żołądka (gdzie wylęgają się) i jelit.

Aby powstrzymać takie infekcje, należy usunąć cysty spod paznokci. Można to zrobić używając 5% roztworu alkoholu spożywczego. Zmieszaj 1/4 szklanki 95% alkoholu z 1 litrem wody. Zawsze trzymaj tak sporządzony roztwór w butelce z pompką przy zlewie. Po myciu rąk czyść nim paznokcie, wlewając odrobinę na jedną dłoń i czyszcząc w niej paznokcie drugiej. Na koniec optucz obie dłonie.

-Nigdy nie jedz palcami! Używaj sztućców.

- Nigdy nie jedz niczego, co leżało na podłodze.

- Zawsze myj ręce po dotknięciu zwierzęcia.

- Nigdy nie dotykaj podeszew butów. Nie stawiaj butów na krześle ani na łóżku.

- Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta chusteczką, a nie dłonią.

- Nie wkładaj palców do ust. Nie liź palców, aby przewrócić stronę w książce lub otworzyć plastikową torebkę.

W przypadku chorych należy stosować 50% roztwór alkoholu. W celu sporządzenia go należy zmieszać pół szklanki 95% alkoholu z połową szklanki zimnej wody z kranu. Można też kupić czystą wódkę i wlać ją do butelki z pompką. Dopilnuj, żeby nikt jej nie wypił. Jeśli w domu są nastolatki, dodaj do niej sporą dawkę pieprzu tureckiego.

Dłonie sterylizować można także płynem Lugola. Niestety, w postaci dostępnej w sprzedaży jest on zwykle zanieczyszczony alkoholem izopropylowym. Wykonaj go według wskazówek zamieszczonych w rozdziale Receptury, a następnie sporządzić roztwór, dodając i tyżeczkę płynu do 1 litra wody. Nie używaj jodyny.

Pranie

Gotuj bieliznę. Dawniej gotowano oddzielnie prześcieradła, ręczniki, obrusy i bieliznę. Obecnie, używając wygodnych pralek automatycznych, zapominamy o tym, że bielizna jest zawsze zanieczyszczona przez różne wydzieliny. Można ją prać razem ze skarpetkami, ręcznikami, ściereczkami do naczyń i obrusami tylko pod warunkiem, że wszystko później będzie wygotowane. Jeśli wypierze się ją tylko w chłodnej wodzie, wszystkie jajeczka pasożytów, bakterie oraz grzyby dostaną się na ubranie. Można temu zapobiec dodając do prania lub płukania środek antyseptyczny, np. wodę wapienną (wodorotlenek wapniowy) lub środek na bazie jodu. Można również użyć suszarki. Bieliznę powinno się suszyć do chwili, gdy będzie tak gorąca, że trudno będzie ją utrzymać w rękach.

Wybielacz jest również użyteczny, ale nie usuwa lampli i kilku rodzajów grzybów. Oprócz tego, skóra wchłania wybielacz pozostały na ubraniu.

Większość proszków do prania zawiera PCB oraz kobalt, które również mogą zostać wchłonięte przez skórę, dlatego warto dodać do prania (na etapie płukania) sodę lub boraks. Nie piorą one tak dobrze, jak chemiczne detergenty, nie powodują jednak elektryzowania się odzieży, dzięki czemu nie trzeba dodawać płynów do płukania. Do usuwania plam wystarczy zwykłe mydło domowej roboty.

Nawyki w kuchni

Raz dziennie sterylizuj gąbkę lub ścierkę, której używasz do wycierania stołu, pótek i zlewozmywaka. Ten niewielki kawałek tworzywa lub materiału jest oprócz toalety najbardziej zanieczyszczoną rzeczą w domu. Można powiedzieć, że jest on jednak bardziej niebezpieczny niż toaleta, ponieważ go o to nie podejrzewamy. Czasem ostrzeże nas może nieprzyjemny zapach, ale większość patogenów pozostaje bezwonna. Na przykład, wycierając krople mleka, umożliwiamy rozwój bakterii mlecznych takich jak

salmonella i Shigella. Okruszki umożliwiają rozwój pleśni, zaś wraz z kurzem zbieramy ją - pasożytów. Wycierając stół i półki, roznosimy zarazki. Niektóre zginą, ale inne rozwiną się, w czym pomoże im wilgoć panująca w kuchni.

Przypuszczalnie ostatnią rzeczą, którą robisz przed wyjściem z kuchni, jest wyciśnięcie ściereki dłońmi do sucha. W ten sposób patogeny dostają się na ręce. Następnie wkładasz palce do ust, żeby usunąć resztki pożywienia lub bierzesz nimi ostatni kawałek jedzenia. W ten sposób zarazki pochodzące ze ściereki dostają się do organizmu, w którym rozmnażają się w błyskawicznym tempie. Efektem może być ból gardła, przeziębienie lub ból głowy. Najgorszym nawykiem jest wycieranie buzi i rączek dziecka ścierką kuchenną lub używanie do rąk ręcznika wiszącego stale w kuchni.

W celu sterylizacji gąbki, wrzucaj ją co wieczór do 50% roztworu alkoholu. Możesz przechowywać go w słoiku w kuchni, ale pilnuj, żeby zawsze był zamknięty i niedostępny dla dzieci. Po zanurzeniu w nim gąbki (lub ściereki), zostaw ją na noc w zlewie, aby wyschła.

Innym sposobem sterylizacji gąbki lub ściereki jest włożenie jej (po zmoczeniu) na 3 minuty do kuchenki mikrofalowej. Krótszy czas nie będzie skuteczny, ponieważ gąbka tylko ociepli się, a to ułatwi rozwój patogenów. Można też gotować ściereki, jak robiły to nasze babcie, lub je suszyć, ale nie usuwa to wszystkich patogenów. Inna metoda polega na codziennej zmianie nowych ścierek (i gąbek) i odkładaniu zużytych do prania.

W ciągu dnia odkładaj ściereki na brzeg zlewu, aby wyschły. Spowalnia to rozwój zarazków.

Nie jedz bezpośrednio ze stołu lub blatu i nie krój na nim pomidorów czy jajek. Podobnie postępuj z chlebem. Kładź wszystko na czystych powierzchniach, na przykład na talerzu. Na stole (blacie) znajduje się kurz oraz wszystko, co było na ścierece.

Utrzymuj w czystości deskę do krojenia. Myj ją tak samo jak naczynia i trzymaj w kredensie.

Zamykaj opakowania i pojemniki z żywności. Jeśli zostawiasz szklanki z mlekiem lub z wodą, opada do nich kurz. Kurz jest wszędzie: wzbija się z dywanów przy każdym kroku. W trakcie odkurzania kurz z łazienki przenosi się do kuchni, a ten z kuchni - do sypialni. Jeśli jeden

z domowników przyniesie jakąś infekcję, poprzez kurz może się ona błyskawicznie roznieść w całej rodzinie.

Dotykanie zarażonej osoby i wdychanie zarazków nie jest tak niebezpieczne, jak ich spożywanie. Nie przedostają się one przez skórę, a mycie rąk przed jedzeniem usuwa je. Mimo iż patogeny dostają się do naszych nosów, możemy się ich pozbyć, kichając lub wydmuchując. Jednak zjedzenie chorobotwórczego organizmu praktycznie gwarantuje nam zarażenie. Jako że zarazki znajdują się w kurzu, możemy je spożyć, gdy zanieczyszczony kurz opadnie do czekających na stole szklanek i talerzy. Najbardziej niebezpieczne jest kichanie i kaszlenie przy stole.

Należy nauczyć dzieci kichać i kaszleć w chusteczkę, a nie w dłoń. Wilgoć panująca na dłoniach stwarza doskonałe warunki do rozwoju patogenów, w związku z czym ręce zajmują drugą pozycję po ścierkach pod względem poziomu zanieczyszczenia. Jeśli chce ci się kichać lub kaszleć, a nie masz pod ręką chusteczki, użyj ubrania - w ten sposób ochronisz siebie i innych. Można kichać w rękaw, w spodnią część podkoszulka, w podszewkę marynarki, w sukienkę. Oczywiście, najlepszą jest papierowa chusteczka, ale w nagłym przypadku można użyć ubrania. Nigdy nie zakrywaj ust dłońmi, chyba że będziesz mógł natychmiast udać się do łazienki umyć je.

Spróbuj nauczyć dzieci następującej rymowanki:

Gdy cię mocno nasek swędzi

I na kaszel ci się zbiera,

Po chusteczkę musisz pędzić

- Biegnij nawet teraz.

A gdy chustka jest daleko,

Szybko zbliża się "A-psik!",

Nie martw się dzielny człowieku

- W rękaw kichaj raz-dwa-trzy!

Prace domowe

Postaraj się pozbyć jak największej ilości wykładzin i dywanów. Ich obecność jest szkodliwa dla zdrowia, pomimo że wyglądają ładnie i miło się chodzi po nich boso. Na dywanach zostaje wielka ilość brudu z naszych butów. Zwłaszcza modne buty z grubymi podeszwami wnoszą mnóstwo brudu, który wchodzi głęboko w tkaninę, pomimo cotygodniowego odkurzania.

Odkurzaj dywany, kiedy w domu nie ma osób chorych, starszych i dzieci. Kurz unoszący się wtedy w powietrzu może przenosić zarazki. Opada na stoły i półki, a potem wycieramy je tą samą ścierką, której używamy do talerzy. W kuchni kurz dostaje się do nieprzykrytych pojemników z żywnością oraz naczyń.

Do czyszczenia dywanów używaj odkurzacza piorącego. Kiedy zobaczysz, jak brudna jest woda po praniu dywanów i zdasz sobie sprawę z tego, ile zanieczyszczeń się na nich gromadzi, może zrezygnujesz z wygody posiadania ich na rzecz czystszej życia na gołych podłogach. Piorąc dywany unikaj chemicznych środków czyszczących, które osadzają się na nich, a po wyschnięciu dostają się do powietrza. Wiele odplamiaczy do dywanów zawiera arsen, a środki nabłyszczające – kobalt, który może być przyczyną chorób skóry i serca. Zamiast proszków do prania używaj boraksu. Można używać kwasu bornego przeciwko pchłom i octu przeciwko mrówkom. Jeśli jednak w domu zalęgła się pchły, jedynym pewnym sposobem na pozbycie się ich jest usunięcie wszystkich dywanów i obić meblowych oraz nie wpuszczanie zwierząt domowych do sypialni. Jeśli chcesz dodać dywanom połysk, usuń z nich dokładnie cały boraks, używając do tego kwasu cytrynowego rozpuszczonego w wodzie. Można też dodać skórki z cytryny do wody w odkurzaczu albo nawet wrzucić całą cytrynę do zbiornika, żeby nie zapchać węża. Ta ostatnia metoda odstrasza również mrówki.

Pranie dywanów nie usunie pcheł ani innych szkodników. Można to osiągnąć spryskując wilgotny dywan roztworem alkoholu z dodatkiem skórki z cytryny (roztwór musi wcześniej



Ryc. 24. Podłogi bez dywanów są zdrowym i postępowym rozwiązaniem, które umożliwia dokładne usunięcie kurzu.

postać przez pół godziny).

W obecnych czasach nasze domy stały się pułapkami. Ludzie pierwotni przemieszczali się i w ten sposób unikali nagromadzenia brudu i śmieci w swoim otoczeniu. Nasze życie stało się wygodniejsze, między innymi po wynalezieniu klimatyzacji, powstały jednak nowe zagrożenia. Silne powiewy klimatyzacji bez ustanku roznoszą nie tylko kurz, ale także rozwijające się w klimatyzatorach bakterie i pleśń. Szczególnie niebezpieczne są filtry z włókna szklanego, ponieważ są rakotwórcze. Inne zagrożenie stanowi możliwość wycieku freonu.

Równie niebezpieczne są nadmuchowe systemy ogrzewania, które roznosząca powietrzu brud i kurz. Dawniej stosowane grzejniki czy piecyki nie roznosiły tylu zanieczyszczeń. Innym korzystnym dla zdrowia posunięciem byłby powrót do podłóg pokrytych linoleum w kuchni i w łazience oraz drewnianych w pokojach. Roznoszeniu kurzu zapobiega mycie podłóg ścierką zamiast odkurzania. Przed drzwiami i koło łóżka można położyć niewielkie dywaniki, które będą wychwytywały kurz. Należy jednak pamiętać o ich cotygodniowym praniu.

Meble powinny być zrobione z drewna, trzciny lub plastiku. Można na nich położyć poduszki, żeby nie były zbyt twarde. Meble zrobione z materiału i wypełnione gąbką gromadzą brud, kurz i zarazki.

Meble powinno się odkurzać jednorazowymi ręcznikami papierowymi. Na meblach może znajdować się wiele zarazków, takich jak *Ascaris*, jajeczka owsików, pasożyty przenoszone przez zwierzęta domowe i roztocza. Wyrzucając ręcznik po sprzątnięciu każdego pokoju unikniemy rozniesienia pasożytów. Do mycia należy używać czystej wody lub wody z dodatkiem octu (50%), a nie środków chemicznych, które zanieczyszczają powietrze. Wodę z octem można stosować także do mycia okien.

Trzymaj wszystkie naczynia w kredensie, żeby się nie kurzyły. Jeśli musisz zostawić jakieś naczynia na zewnątrz, przykryj je lub postaw do góry dnem. Nawet w szafce dobrze jest stawiać je w ten sposób. Wyciągając talerze lub szklanki, które nie były długo używane, pamiętaj o ich umyciu.

Okna zamknięte czy otwarte?

W dużych miastach lepiej jest trzymać okna zamknięte. Nie można być zdrowym, wdychając powietrze przesiąknięte oparami przemysłowymi. Oczywiście, powietrze i tak dostanie się do domu. Rozwiązaniem może być klimatyzacja lub zwykły filtr węglowy koło pieca (patrz Źródła), pomimo że sprzyjają one roznoszeniu się kurzu. Zamykaj otwory wentylacyjne w sypialni, aby uniknąć zawirowań, ale wloty chłodnego powietrza pozostaw otwarte. Czyść co tydzień otwory wentylacyjne w pozostałych pokojach, podnosząc kratki i myjąc możliwie jak najgłę-

biej.

Jeśli powietrze w twoim otoczeniu jest czyste, codziennie otwieraj okna. W ten sposób zostaną usunięte z domu różne toksyny. Otwieranie okien może zredukować do minimum poziom azbestu, freonu, włókna szklanego, radonu i zwykłego kurzu. Kiedy chorujesz, staraj się przebywać jak najwięcej na świeżym powietrzu (np. siedząc na werandzie).

Jeszcze do niedawna wielu ludzi miało domki letniskowe, do których uciekali przed nagromadzonymi przez zimę zanieczyszczeniami.

Nie składuj toksycznych rzeczy w piwnicy. W piwnicy rozwijają się pleśnie, często zamieszkują ją myszy. Wszelkie opary zawsze unoszą się do góry. Składuj toksyczne substancje na strychu, a jeśli go nie masz, przeznacz na ten cel osobny pokój lub komórkę. Zamknij przepływ powietrza między komórką a resztą domu. Jeśli nie masz takiego miejsca, nie przechowuj żadnych toksycznych rzeczy, takich jak resztki farb, rozpuszczalników czy środków czyszczących. Można je kupować w niewielkich ilościach i wyrzucać po użyciu.

Nie kupuj też domu, który ma parter poniżej poziomu gruntu. Nie urządźaj pomieszczeń mieszkalnych pod ziemią, gdyż byłoby najbardziej zanieczyszczoną i niebezpieczną częścią domu. Trzymaj się też z dala od garażu.



Ryc.25. Przeprowadzka do kuchni w domku letniskowym była ucieczką od brudu nagromadzonego przez zimę.

Ogrzewanie

Najgorszym rozwiązaniem jest węgiel. Najlepszym - brak ogrzewania. Wdychanie wyziewów węglowych na początku ery industrialnej mogło stanowić jedną z przyczyn powstania nowych chorób płuc, takich jak gruźlica i zapalenie płuc. Mogło mieć również wpływ na nasilenie się uzależnienia od alkoholu. Jeśli możesz, wybierz więc ogrzewanie elektryczne.

Piece na drewno mogą być bezpieczne pod warunkiem, że komin pracuje prawidłowo. Nie dopuść, żeby dym dostawał się do wnętrza domu. Staraj się jednak ograniczać użycie paliw kopalnych.

Pozbądź się roztoczy

Duży kłopot mogą stanowić pasożyty w rodzaju pluskiew, wszy, kleszczy i pijawek. Pluskwy gnieźdzące się w tózkach były niegdyś prawdziwą plagą północnej Europy. Pamiętam, jak moi rodzice spryskiwali sypialnię naftą, która miała je odstraszyć. Pasożyty te udało się wyeliminować dopiero po wprowadzeniu prawa zakazującego sprzedaży używanych materacy. Wszy pozbywano się za pomocą gęstych grzebieni, częstego mycia i obcinania włosów oraz praso-

wania szwów ubrań. Jednak roztocza zawsze przebywały w naszym otoczeniu.

Mają tak niewielkie rozmiary, że nie można ich dostrzec gołym okiem. Przemieszczają się na cząsteczkach kurzu. Z wyglądu podobne są do Ryc. 57. Roztocze. owadów. Świerzb u zwierząt wskazuje na obecność roztoczy. Mogą one także żyć na obumarłych fragmentach ludzkiej skóry. Aby je usunąć, pozbadź się miejsc, w których się rozmnażają: tóżek, obitych materiałem krzesel, miękkich kanap. Drobinę ludzkiej skóry pozostawione w tych miejscach sprzyjają rozwojowi tych mikroskopijnych stworzeń. Przykryj materace plastikowymi pokrowcami. Używaj pokrowców na fotele i kanapy i pamiętaj o ich częstym praniu. Nie wpuszczaj zwierząt do sypialni. Wyrzuć dywaniki i szmaty, które tworzyły postania dla zwierząt. Przed odkurzaniem spryskaj pomieszczenie 50% roztworem alkoholu. Kiedy chorujesz, odkurzaj w masce na twarzy. Dywany najlepiej pierz (a nie odkurzaj), żeby nie rozpylać po pomieszczeniu roztoczy. Nigdy nie trzep dywanów i szmat w miejscu, z którego kurz może dostać się z powrotem do domu.

Roztocza nie gryzą, ale są wdychane z unoszącym się w powietrzu kurzem. Są zatrzymywane przez śluz w płucach i albo giną po kilku dniach, albo wywołują adenowirusy (wirusy wywołujące przeziębienie).

14 Cztery sesje oczyszczające

Przewlekłe problemy zdrowotne nie wynikają z narażenia się na szkodliwe wpływy w przeszłości. Dotyczą teraźniejszości - organizm ciągle walczy z polutantami (substancjami zanieczyszczającymi). Stan chorobowy wiąże się z ciągłym napływem zanieczyszczeń. Cztery kuracje oczyszczające uzębienie, dietę, organizm i środowisko domowe mają na celu usunięcie pasożytów i źródeł skażenia. Tylko wtedy możliwy będzie powrót do zdrowia.

Oczyszczanie uzębienia

(do powstania tego rozdziału przyczynił się Frank Jerome, chirurg stomatolog) Dr Jerowe: Filozofia leczenia dentystrycznego wykładana w Ameryce opiera się na tezie, iż zęby należy ratować za wszelką cenę, wszystkimi dostępnymi środkami i z użyciem najtrwalszych materiałów. Nie bierze się dostatecznie pod rozwagę długoterminowych efektów toksycznych. Większość dentystrów bezkrytycznie stosuje się do wszystkich zaleceń Amerykańskiego Związku Stomatologicznego (ADA - American Dental Association).

Rozsądniej byłoby uznać, że żaden ząb nie jest wart uratowania, jeśli uszkadza nasz układ odpornościowy. Niech to będzie naszą myślą przewodnią.

Dentyści nie widzą toksycznych efektów, ponieważ nie zwracają na nie uwagi. Jeśli pacjent będzie miał wykonane trzy wypełnienia amalgamatowe, a po tygodniu zawiodą go nerki, zgłosi się do dentystry, czy do internisty? Czy kiedykolwiek poskarży się dentyście na nerki, czy opowie lekarzowi o wypełnieniach? Czy ktoś połączy te fakty?

Często zdarza się, że po usunięciu metalowych plomb różne objawy chorobowe znikają, lecz pacjenci nie informują o tym dentystry. Pacjenta należy zapytać! Kiedy chory zaczyna się czuć lepiej, nie łączy się tego faktu z zabiegiem dentystrycznym.

Znajdź dentystrów stosujących alternatywne metody leczenia. Prowadzą oni ruch na rzecz wyeliminowania z komponentów stomatologicznych wszelkich metali, w tym rtęci. Jeżeli twój dentysta nie przestrzega odpowiednich procedur, znajdź takiego, który się do nich stosuje. Oto pytania, jakie powinieneś zadać, umawiając się na wizytę:

1. Czy wstawiacie plomby z amalgamatu? (właściwa odpowiedź brzmi: NIE. Jeśli tak, przypuszczalnie nie mają doświadczenia w stosowaniu wypełnień kompozytowych.)
2. Czy stosujecie leczenie kanałowe? (właściwa odpowiedź brzmi: NIE. Jeśli tak, nie rozumieją alternatywnych metod leczenia)
3. Czy usuwacie tatuaże amalgamatowe? (właściwa odpowiedź brzmi: TAK. "Tatuaże" to drobinę rtęci pozostawione w tkance dziąsła)

4. Czy leczycie kawitacje? (właściwa odpowiedź brzmi: TAK). Kawitacje, inaczej suche zębodoły, to jamy powstałe w dziąśle po ekstrakcji zęba, kiedy proces gojenia nie przebiegł prawidłowo. Poprawnie oczyszczony zębodoł po usunięciu zęba zagoi się i wypełni tkanką kostną. Dentyści rutynowo NIE oczyszczają zębodołu z pozostałości tkanek lub zakażonej kości. W rezultacie często powstaje suchy zębodoł, który praktycznie nigdy się nie goi i stale ulega infekcji. Suchy zębodoł jest formą infekcji tkanki kostnej.

90% lub więcej ośrodków dentystycznych nie będzie mogło poprawnie odpowiedzieć na żadne z powyższych pytań. Jeśli poddasz się zabiegom wykonywanym przez dentystę, który nie dostrzega ich znaczenia, możesz liczyć się z nowymi problemami. Znajdź odpowiedniego stomatologa, nawet jeśli w tym celu będziesz zmuszony przebyć setki kilometrów. Szacuję, iż od 6 do 10 tysięcy dentystów powinno być w stanie udzielić pomocy (dane dotyczą warunków amerykańskich - przyp. tłum.). Niektórzy mogą wykonać część zadania i skierować cię do specjalisty; od 500 do 1000 może przeprowadzić kompleksowe leczenie.

Koszt wymiany 6 do 8 metalowych plomb wynosi ok. 1000 dolarów (w USA - przyp. tłum.) razem z przeglądem i wykonaniem prześwietlenia. Usunięcie wszystkich zębów (plus proteza) może kosztować 3000 dolarów lub więcej.

Pamiętaj - im prostsze leczenie, tym lepiej. Jeżeli dentysta twierdzi, że może wymienić metalowe wypełnienia na plastikowe, ale lepiej będzie założyć na nie koronki, nie zgadzaj się.

Przydatne wskazówki

Problem

Metalowe wypełnienia
Wkładki lub nakładki
Koronki (wszystkie rodzaje)
Mostki
Metalowe komponenty
Różowe protezy
Porcelanowe sztuczne zęby
Poważnie uszkodzone zęby
Otwarte kanały
Aparaty ortodontyczne
Suche zębodoły
Koronki tymczasowe

Rozwiązanie

Wymienić na kompozytowe
Wymienić na kompozytowe
Wymienić na kompozytowe
Wymienić na kompozytowe koronki
Wymienić na kompozytowe (Flexite™)
Wymienić na bezbarwne
Wymienić na kompozytowe
Usunąć
Usunąć
Unikać
Oczyszczyć chirurgicznie
Używać plastikowych

Ryc. 58. Zamienniki stomatologiczne.

Wskazówki te można streścić w dwóch punktach:

- Usuń wszelki metal z jamy ustnej.
- Usuń wszystkie zepsute zęby i wyczyść suche zębodoły.

Dr Clark: Usunięcie wszystkich metali oznacza pozbycie się wszystkich otwartych kanałów, metalowych plomb i koronek. Wyjmij mostki i wkładki wykonane z metalu i nie zakładaj ich już więcej. Możesz być jednak przywiązany do złota, więc poproś dentystę, aby dał ci usunięte elementy. Zobacz jak wygląda ich spód. Będziesz zadowolony z wymiany.

Po usunięciu niektórych zębów można poczuć przejmujący wręcz odór z rozwiniętej pod zębem infekcji. Przykry oddech rano powodują właśnie takie ukryte infekcje, a nie niedostateczne mycie zębów!

Metal musi zostać usunięty, nie ważne jak bardzo błyszczący. Nie jest on naturalną substancją dla naszego organizmu. Znajdź dentystę z doświadczeniem i wiedzą na ten temat. To coś więcej niż wymiana znanych ze szkodliwości plomb amalgamatowych, to stomatologia bez stosowania metalu. Do jamy ustnej powinien być wprowadzany tylko plastik.

Dr Jerowe: Jeżeli twój dentysta mówi, że rtęć i inne metale nie będą powodowały żadnych problemów, nie przekonasz go, że jest inaczej. Zwróć się do innego!

Stomatolog powinien oprzeć się na rentgenie całej jamy ustnej. Poproś o wykonanie panoramicznego zdjęcia, a nie serii 14-16 małych zdjęć. Panoramiczny rentgen pokazuje całą ja-

mę ustną razem ze szczęką, żuchwą i zatokami. Pozwala to dentyście ujrzeć wklonowane zęby, fragmenty korzeni, cząstki rtęci uwięzione w dziąsłach i głębokie infekcje. Widoczne są też suche zębodoły, których nie widać na zwykłych seriach.

Koszt usunięcia metali powinien być rozpatrywany we właściwym kontekście. Przeprowadzenie w krótkim czasie wielu zabiegów mających rozwiązać nagromadzone przez lata problemy może wydać się kosztowne. Niestety, sytuacja finansowa wielu osób jest trudna z powodu wieloletniego, kosztownego i nieefektywnego leczenia.

Dentysta może zalecać założenie koronek na zęby, żeby je wzmocnić lub "ochronić". Niestety, sama koncepcja korony na zębie jest niedoskonała. Do założenia koronki najpierw trzeba usunąć z zęba emalię, co stanowi stałe i poważne uszkodzenie! W wielu przypadkach (ok. 20%) koronowany ząb staje się martwy i wymaga usunięcia. Dlatego należy tylko WYMIE- NIAĆ koronki, a NIE zakładać NOWE. Metalowe koronki mogą być wymieniane na plastikowe (pamiętajmy, że nie wolno zostawiać resztek metalu pod koronką). Nie należy spędzać na zabiegu więcej niż 2 godziny jednorazowo, bo jest to zbyt dużym stresem dla organizmu.

Dr Clark: Nie zgadzaj się na kroplówki w czasie usuwania amalgamatów. Torebki wraz z płynem skażone są propylenem, benzenem i metanolem.

Dr Jerome: Tymczasowe korony zakładane podczas pierwszej wizyty nie stanowią problemu. Można dokończyć leczenie w ciągu następnych 6-12 miesięcy. Zdarza się, że ząb z założoną koroną jest zbyt słaby, aby wymienić koronę na nową, szczególnie kiedy dodatkowo wykonywana jest wkładka.

Dr Clark: Powszechnie uważa się, że plastik nie zawiera metalu. W rzeczywistości tak nie jest. Tradycyjne tworzywo stomatologiczne, metakrylan metylu, był wolny od metalu, ale współczesne tworzywa go zawierają. Metalowy pył dodaje się w celu wzmocnienia tworzywa, uzyskania odcieni kolorów, połysku, itd.

Dr Jerome: Dentyści nie są formalnie informowani o domieszkach metali w tworzywach. Ulotki dostarczane wraz z materiałami stomatologicznymi również nie zawierają takich informacji. Większość stomatologów po ukończeniu studiów już nigdy nie zagląda do książek na temat materiałów dentystycznych. Amerykański Związek Stomatologiczny dysponuje biblioteką z bogatym zbiorem opracowań na ten temat.

Dr Clark: W plastiku dentystycznym używa się wielu lantanowców (metale rzadkie). Nie przestudiowano jeszcze skutków ich działania w stomatologii, chociaż w licznych przypadkach znane jest ich działanie rakotwórcze²³. Nieszkodliwy jest tylko plastik bez metalu.

Dr Jerome: Oto odpowiednie tworzywa; można je sporządzić w każdym laboratorium stomatologicznym:

- Tworzywo do protez: metakrylan metylu. Dostępny w kolorze różowym lub przezroczysty. Nie używaj różowego^{2a}.

- Tworzywo do wypełnień częściowych: FlexiteTM. Kolor różowy lub przezroczysty. Nie używaj różowego.

- Tworzywo do wypełnień: tworzywa kompozytowe. Ten materiał jest używany od 30 lat do wypełnień przednich zębów, do trzonowych od 10 lat. Istnieje wiele odmian i ciągle powstają nowe, lepsze i o wiele trwalsze niż 10 lat temu. Jednakże zawierają pewną ilość baru i cyrkonu, widoczną na zdjęciach rentgenowskich. Nie ma dostępnych zamienników pozbawionych tych metali.

Dr Clark: Kompozyty z domieszką baru nie są całkowicie bezpieczne, ale nie stwierdziłam do tej pory znaczącej toksyczności pochodzącej z wypełnień, aby zalecać ekstrakcję. Niedługo dostępna będzie odmiana pozbawiona baru, nie stwarzają ca ryzyka dla zdrowia.

Kontakt telefoniczny do ADA: (800) 621-8099 (Illinois 572-8309, Alaska i Hawaje 621-3291). Członkowie mogą pytać o Biuro Usług Bibliotecznych (Bureau of Library Service), po zostali - o Informację Publiczną (Public Information).

²³ Tul i iterb zbadano pod kątem ich właściwości rakotwórczych. Patrz s. 321 w opracowaniu Metal Ions in Biological Systems, tom 10, Carcinogenity and Metal Ions, Helmut Sigel 1980.

- *Różowy odcień pochodzi od dodatku rtęci i kadmu.*

Dr Jerowe: Wiele osób (w tym stomatologów) uważa, że porcelana jest dobrym zamiennikiem tworzywa. Porcelana to tlenek glinu z dodatkiem metali dających odpowiednie odcienie. Z porcelany wydostaje się metal! Ma też ona wady techniczne. Porcelana nie jest więc zalecana. Niekiedy białe tworzywa kompozytowe nazywa się porcelaną, ale oczywiście nią nie są. Ich użycie wymaga usunięcia nieco większego fragmentu struktury zęba.

Dużych mostków nie zastępuje się plastikowymi ze względów wytrzymałościowych. Mostek taki wymienia się na wyjmowane wkłady (Flexite™).

Metody usuwania metali i infekcji są skomplikowane. Przeczytaj informacje stomatologiczne w Źródłach.

Dr Clark: Pragnę podziękować Dr Jerowe za jego wkład w tę część książki oraz jego pionierską działalność na rzecz stomatologii bez metali. Mam nadzieję, że więcej dentystów zaakceptuje jego poglądy.

Koszmar "metalowej" stomatologii

Dlaczego materiały dentystyczne zawierają wysoce toksyczne metale? Ponieważ nie ma zgody co do tego, co jest toksyczne i w jakiej ilości. Kilkadziesiąt lat temu ołów stanowił zwykły składnik farb i - do niedawna - benzyny. Nie był wtedy mniej toksyczny, po prostu nas o tym nie informowano. Władze ustalają normy toksyczności, które zmieniają się wraz z postępami badań. Możemy pójść dalej niż władze i obniżyć nasze normy skażenia metalami do zera! Wszystkie metale należy usunąć.

Dyskusja poświęcona wypełnieniom amalgamatowym nadal trwa. Nikt nie podje w wątpliwość poważnej toksyczności związków i oparów rtęci. Amerykański Związek Stomatologiczny (ADA) uznaje amalgamat, ponieważ tworzywo to nie paruje i nie tworzy trujących związków w znaczącym stopniu. Przeciwnicy cytują z kolei opracowania naukowe stwierdzające szkodliwość amalgamatu w stopniu powodującym choroby. Wielu dentystów zaleca wypełnienia amalgamatowe, ponieważ akceptuje je ADA, co chroni ich przed zarzutem błędu w sztuce lekarskiej. Dlaczego jednak takie opinie mają narażać nas na ryzyko? Pamiętajmy, że wszystko - również amalgaty - ulega korozji i rozpuszcza się.

Kadm, używany do barwienia protez, jest pięciokrotnie bardziej toksyczny niż ołów. Często związane jest z nim wysokie ciśnienie krwi.

Tal i german sporadycznie występują w plombach amalgamatowych. Tal powoduje osłabienie i ból nóg oraz paraplegię. Jeżeli korzystasz z wózka inwalidzkiego bez wyraźnej diagnozy, usuń wszelkie metale z jamy ustnej. Poproś dentystę o przeszlifowanie zębów. Postaraj się o dokładną analizę próbek szlifów na obecność talu. Obecność talu w amalgamaty był dla mnie zaskoczeniem! Nie mógł znaleźć się tam celowo. Oto obraz jego toksyczności:

Związki Talu

Tal i jego związki są na Liście Prawa Dostępu Społeczeństwa do Informacji (Community Right to Know List).

THR: Wyjątkowo toksyczny. Śmiertelna dawka doustna dla człowieka wynosi 0,5-1,0 grama. Efekty kumulują się i przy wielokrotnym wchłanianiu zatrucie następuje przy niższych stężeniach. Działa głównie na układ nerwowy, skórę i układ sercowo-naczyniowy. Obwodowy układ nerwowy może zostać poważnie naruszony przez wtórne obumieranie najdłuższych włókien motorycznych i czuciowych. Organy płciowe i płód są bardzo podatne na zatrucie. Ostre zatrucie zdarzało się po spożyciu środka depilującego zawierającego tal i przypadkowym lub samobójczym spożyciu truciu na szczury. Zatrucie takie objawia się spuchnięciem stóp i nóg, bólem stawów, wymiotami, bezsennością, drętwieniem rąk i stóp, zaburzeniami świadomości, zapaleniem wielonerwowym z ostrymi bólami nóg i łędźwi, częściowym paraliżem nóg z odczynem zwyrodnieniowym, bólami jak w dusznicy bolesnej, zapaleniem nerek, wyniszczeniem i osłabieniem, limfocytozą oraz eozynofilią. Około 18. dnia zatrucia może pojawić się utrata włosów na głowie i ciele. Znane są przypadki zatrucia śmiertelnego. Powrót

do zdrowia zajmuje miesiące i może być niepełny. Znane zatrucia przemysłowe powodowały odbarwienie włosów (które później wypadły), ból stawów, brak apetytu, eozynofilię, limfocytosę, zapalenie nerwu wzrokowego z postępującym jego zanikiem. Zatrucia przemysłowe są rzadkie. Tal używany jest jako eksperymentalny teratogen (wywołuje doświadczone defekty płodu). Po ogrzaniu ich do stanu rozkładu, emitują (się!) bardzo toksyczne opary TI (tal). Zobacz też TAL i specyficzne związki^{2s}.

Skażenie talem przeraża mnie bardziej niż zatrucie ołowiem, kadmem i rtęcią razem wziętymi, ponieważ jest zupełnie nieprzewidywalne. Jego stosowanie - nawet jako trutki na szczury - zostało zakazane w latach 70-tych. Wszyscy przetestowani przeze mnie pacjenci na wózkach inwalidzkich wykazywali obecność talu! W tej chwili tal używa się jedynie w termostatach na Arktyce. Dodany do rtęci pozwala utrzymać ją w stanie płynnym w niskich temperaturach. Czyżby dostawcy rtęci zaopatrywali przemysł dentystyczny w skażony amalgamat?

Rakotwórcze i kancerogenne działanie metali od lat stanowi przedmiot badań, choć organy ustalające przepisy zdają się tego nie zauważać. W roku 1980 ukazała się książka na ten temat²⁶. Zawiera, między innymi, tabelę zamieszczoną na stronie 330.

Związki chromu i niklu to najbardziej rakotwórcze metale. Nikiel stosowany jest w koronkach, aparatach ortodontycznych i koronkach u dzieci!

Bardzo ważną rolę odgrywa forma chemiczna metalu. I tak np. chrom jest podstawowym elementem wskaźnika tolerancji glukozy, lecz inne jego związki są wyjątkowo toksyczne. Ogólnie rzecz biorąc, należy unikać związków ksenobiotycznych (obcych)! Metal nie jest naturalnym składnikiem naszego ciała i pożywienia.

Dentystyczne korzyści

Zwróć uwagę czy po usunięciu z jamy ustnej metalu i zlikwidowaniu infekcji zmniejszyły się dolegliwości takie jak powiększenie zatok, dzwonienie w uszach, powiększone węzły chłonne i śledziona, ból głowy, stóp, kolan, stawów i biodra, , wzdęcia.

Zapisuj zmiany w notesie. Pozwoli to stwierdzić, które objawy pochodziły z uzębienia. Symptomy często powracają, więc umów się z dentystą, żeby poszukał ukrytych infekcji pod zębami lub tam gdzie już ich nie ma! Taka infekcja może powodować szum w uszach, zapalenie stawów, ból szyi, zaburzenia równowagi, a nawet atak serca!

Chociaż plastik może nie wyglądać tak solidnie, jak metalowe protezy i nie jest naturalnym materiałem, stanowi jednak optymalne rozwiązanie. Przynajmniej nie przewodzi prądu jak metal, i nie stwarza pola magnetycznego w jamie ustnej, co może być szkodliwe.

Nie daj się zwieść opiniom, że tworzywo jest słabsze od metalu-plastikowe protezy pozwalają jeść bez obaw. Mówi się, że metale szlachetne np. złoto czy platyna są nieszkodliwe, obojętne chemicznie i nie korodują. Nic bardziej błędnego. Ciągłe szczotkowanie pastą poleruje je na wysoki połysk, ale gdy spojrzymy od spodu, widok będzie przerażający. Wszystko jest pokryte nalotem i sączy się. Trudno oczekiwać, że złota lub srebrna moneta wrzucona do fontanny pozostanie nienaruszona po 50 latach. Kiedy metal koroduje, organizm go wchłania!

Szczególnie w przypadkach raka piersi można znaleźć złogi rozpuszczonego metalu pochodzącego z jamy ustnej. Piersi zostaną oczyszczone, gdy tylko usuniemy go z jamy ustnej (diety, organizmu, domu). Torbiele skurczą się i znikną bez potrzeby interwencji chirurgicznej.

Oczyszczanie diety Śniadanie

Nie jedz płatków na zimno - są skażone pleśnią i polutantami. Kupuj płatki opatrzone napisem "nie solone". Gotuj je z mlekiem, w ten sposób będą pożywniejsze. Przed gotowaniem dodaj szczyptę własnej, bezalumiowej soli i witaminę C. Przyrządź granolę według przepisu (patrz Receptury). Użyj brązowego cukru lub miodu. Rodzynki dodawaj po uprzednim na-

moczeniu w wodzie z witaminą C (5 min.). Gdy chcesz przybrać na wadze możesz dodać śmietany kremowej lub masła. Posyp cynamonem do smaku. To wyborny sposób na rozpoczęcie dnia.

Dzień możesz też zacząć od smażonych ziemniaków, jajka i szklanki mleka. Nie martw się o cholesterol, skoro będziesz przeprowadzał oczyszczanie wątroby (mówi się, że fajką zawierają salmonellę, lecz ja znalazłam ją tylko na skorupce, nigdy w środku; czyżby badający przypadkowo przenieśli bakterie ze skorupki do wewnątrz podczas testu?).

Mleko powinno zawierać co najmniej 2% tłuszczu, ponieważ wapń zawarty w mleku nie wchłania się poniżej tej zawartości tłuszczu. Pij domowy jogurt i dodawaj miód, dobra jest też domowa maślanka - potrzebujesz trzy kubki produktów mlecznych dziennie. Przy nietolerancji mleka i biegunce po jego spożyciu spróbuj zażyć tabletkę z enzymem trawiącym mleko i zacznij od 1/4 kubka. Nie wybieraj mleka czekoladowego. Naturalnego mleka nie da się zastąpić; tabletki z wapniem nie wystarczą. Warzywa, aczkolwiek bogate w wapń, nie dostarczają przyswajalnego wapnia, chyba że będziesz je spożywał w formie soku. Ości ryb są obfitym źródłem wapnia, nie usuwaj ich.

Łosoś z puszki ma dużo wapnia, w przeciwieństwie do tuńczyka. Mleko kozie jest przypuszczalnie lepsze od krowiego, lecz trudniej jest się do niego przyzwyczaić.

N. Irving Sax, Richard J. Lewis Sr., Dangerous Properties of Industrial Materials, wydanie siódme, Van Nostrand, Reinhold, N. Y 1989- Carcinogenicity and Metal Ions. Jest to 10. tom serii Metallons in Biological Systems wydanej przez Helmuta Sigla. Książka powinna być dostępna w dziale chemii bibliotek uniwersyteckich. Zawiera interesujący rozdział o leukemiach autorstwa dwóch naukowców z Akademii Nauk Związku Radzieckiego, E.L. Andronikaszwilli i L. Mosuliszwilli. Ich błyskotliwa praca i dyskusja w dużej mierze przyczyniła się do mojej działalności dotyczącej leczenia raka.

Obiad

Zawsze przygotowuj świeże jedzenie, nie zaczynaj od puszek czy mrożonek. Nie zawracaj sobie głowy żadnymi wyszukanymi przepisami, gotuj tylko dwa lub trzy warzywa i spożywaj je z masłem, solą lub domowymi sosami. Potrawy te można uzupełnić chlebem i mlekiem wraz z owocami (nie mrożonymi lub z puszki). Zupa też stanowi niezłą odmianę, gotuj ją z wszelkich dostępnych warzyw. Podstawą zupy nie powinny być produkty z puszki, paczki lub koncentratu. Dodaj trochę cebuli i prawdziwych ziół dla smaku. Tymianek i kozieradka tworzą razem bogatą smakowo kombinację.

Jeśli to zbyt pracochłonne, sporządzaj świeży sok raz w tygodniu i zamrażaj, aby mieć codzienną porcję spożywaną razem z chlebem, jogurtem lub mlekiem.

Nigdy nie stosuj diety odchudzającej podczas choroby. Odczekaj przynajmniej dwa lata.

Wypiekaj swój własny chleb. W chlebie ze sklepu znalazłam aflatoksynę już po 4 dniach przechowywania w chlebaku, podczas gdy w domowym pieczywie nie było jej nawet po dwóch tygodniach! Aflatoksyna należy do najsilniejszych kancerogenów (czynników rakotwórczych) i immunosupresantów (środków obniżających odporność). Toksyna ta hamuje neutralizację propanolu w organizmie (patrz s. 297). Wytwarzana jest przez pleśń. Pieczywo może pleśnieć już na półce sklepowej; nie kupuj chleba pakowanego w folię plastikową. Nigdy nie ratuj spleśniałego jedzenia-wyrzuć je, niezależnie czy są to owoce, pieczywo lub resztki z lodówki. Kup wypiekacz chleba. Używaj nie wybielanej (bez bromu) mąki z dodatkiem witaminy C (1/2 łyżeczki na bochenek). Powstrzymuje to rozwój pleśni i polepsza rośnięcie ciasta.

Kolacja

Przygotuj kolację od podstaw. Zamiast wołowiny wybieraj ryby, wieprzowinę i drób. Nie kupuj panierki i ciasta naleśnikowego, rób własne. Używaj prawdziwych jaj, nigdy substytutów. Myj ręce po przygotowaniu surowego mięsa i jajek.

Sporządzaj własne sałatki i dressingi na bazie oliwy z oliwek, świeżego soku z cytryny lub

białego octu (ocet winny z jabłek zawiera aflatoksynę), dodawaj miód, sól i zioła do smaku. Jeśli twój żołądek źle reaguje na surowe owoce, rób soki. Zdobądź solidną sokowirówkę i rób sok złożony w jednej połowie z marchwi, a w drugiej z warzyw takich jak seler, kapusta, sałata i brokuły. Sos pomidorowy również sporządzaj samodzielnie (nie z puszki lub słoika), doprawiaj świeżymi ziołami. Domowe przetwory są oczywiście nieszkodliwe, pod warunkiem, że nie są robione w aluminiowych garnkach i nie dodaje się do nich soli zawierającej aluminium.

Gotuj też prawdziwe ziemniaki zamiast sproszkowanych substytutów. Obieraj je, by pozbyć się kwasu Kojica (mikotoksyna) i skopolaminy (zielone partie skórki). Przyrządzaj ziemniaki puree z mlekiem, a nie chipsy i frytki smażone w "utwardzonym" oleju (nikiel)zs. Smaż na maśle, smalcu lub oliwie. Unikaj masła solonego i pakowanego w folię (masło posól solą bez aluminium)²⁹. Do pieczenia nie zawijaj ziemniaków w folię, dodaj masła lub oliwy. Nie jedz skórki.

Nie jedz mięsa, które nie było gotowane tak długo, jak gotuje się wieprzowinę.

Zwierzęta są zarobaczone wszelkimi pasożytami w różnych stadiach rozwojowych, więc spożywając ich mięso na surowo, spożylibyśmy też ich pasożyty. Uczono nas dokładnie gotować wieprzowinę, ryby i owoce morza. Obecnie dotyczy to wołowiny i drobiu - co najmniej 20 minut w temp. 100°C. Zamrażanie nie skutkuje. Mięso w konserwach jest wolne od żywych pasożytów, ale zawiera dodatki chemiczne.

Napoje

Pij sześć rodzajów napojów:

- mleko
- wodę
- soki owocowe
- soki warzywne
- herbaty ziołowe
- napoje własnego wyrobu (patrz Receptury)

To oznacza odstawienie kofeiny. W przypadku przemęczenia samopoczucie może się pogorszyć na krótko i mogą się pojawić bóle głowy, lecz nie potrwa to dłużej niż 10 dni. Zaznaczaj dni w kalendarzu. W razie konieczności bierz bezkofeinowe tabletki od bólu głowy. Jako stymulator, zamiast kofeiny zażywaj argininę (500 mg, patrz Źródła) rano przed wstaniem i przed obiadem. Później nie będzie to potrzebne.

Samo ograniczenie kawy, wody gazowanej i napojów w proszku nie wchodzi w rachubę z powodu zanieczyszczeń w fazie produkcji. Trzeba je zupełnie odstawić. Picie alkoholu nie jest wskazane, przynajmniej do czasu kompletnego wyzdrowienia.

1. Mleko: minimum 2% tłuszczu; pij 3 szklanki dziennie. Zmieniaj producentów. Dobra jest też maślanka, domowe kwaśne mleko, mleko kozie. Przy nietolerancji mleka i biegunce po jego spożyciu spróbuj zażyć tabletkę z enzymem trawiącym mleko. Mleko jest zbyt cenne i pożywe, aby go unikać; chociaż zawiera często wiele niepożądanych substancji, nie ma pleśni oraz solwentów. Nie należy go spożywać jedynie przy poważnych objawach jak opuchlizna, zapalenie okrężnicy, grypa lub chroniczna biegunka.

Mleko zanieczyszczają salmonella i Shigella oraz stadia rozwojowe przywr. Bydło jest uodporniane na salmonellę, lecz nie wpływa to na jej obecność w jelitach. Są to czynniki szkodliwe. Pasteryzacja nie eliminuje ich całkowicie. Skutkuje tylko przegotowanie mleka (do momentu kiedy zaczyna kipieć). Kożuch można usunąć. Przegotowane mleko przechowuj w lodówce. Pasteryzacja ultrafioletem (UHT) również nie jest skuteczna. Nie powinno się spożywać produktów mlecznych, których nie da się sterylizować. Mleko w proszku skażone jest solwentami i bakteriami. Skondensowane zawiera solwenty.

2. Woda: 1 litr. Pij ok. pół litra rano po obudzeniu, drugie pół po południu. Woda z kranu może zawierać kadm, miedź lub ołów, lecz jest mniej szkodliwa niż kupowana, bo nie ma w niej solwentów. Przed użyciem spuść najpierw trochę wody. Drogie filtry do wody są raczej bezu-

zyteczne, ponieważ skażenie pojawia się falami. Taka fala skazi filtr, podczas gdy woda nie filtrowana jest już czysta. Sensownym rozwiązaniem są niedrogie, wymieniane co miesiąc filtry węglowe. Dobre są też sztywne plastikowe dzbanki z nasadzonym filtrem węglowym (patrz Źródła). Nigdy nie kupuj filtrów ze srebrem lub innymi chemikaliami, nawet dodanymi do wkładek węglowych. Odkażaj filtr, przepłukując go co tydzień roztworem alkoholu etylowego (spirytusu spożywczego).

3. Sok owocowy: tylko świeżo wyciskany. Można też kupić sok robiony na poczekaniu. Butelkowane soki i mrożone koncentraty zawierają ślady wielu solwentów - nie kupuj ich. Dopilnuj, żeby sok robiono w twojej obecności. Ostatnio poszłam do baru, gdzie na poczekaniu sporządzano świeże soki i zobaczyłam, jak wyjmują owoce i spryskują je specjalnym płynem "przeciw pestycydom", a następnie używają detergentu do zmycia płynu! Więc zamiast śladów pestycydów, trafiłam na ślady alkoholu propylowego. W innym sklepie wyciskano mechanicznie sok na poczekaniu, ale gdybym bacznie nie obserwowała czynności, nie zauważyłabym, że dla poprawy smaku dodają łyżkę koncentratu ze schowanej butelki. Nadal kwalifikowało to sok jako "świeżo wyciskany 100% sok pomarańczowy", ale z powodu dodania koncentratu zawierał on teraz toluen i ksylen! Najlepiej rób własne soki w sokowirówce, starannie wybieraj najzdrowsze owoce, przemywaj je czystą wodą i zamrażaj zapasy w plastikowych butelkach. Dla smaku dodaj kawałek skórki.

4. Sok warzywny: tylko świeży lub mrożony-świeży zawsze jest lepszy. Zaczynaj od soku z marchwi. Obieraj marchew (nie skrob, ponieważ łatwo można zostawić brudne zagłębienia), dokładnie usuń skazy i opłucz. Pij pół szklanki dziennie. W miarę przyzwyczajenia dodawaj inne warzywa do marchwi (pół na pół). Używaj selera, sałaty, kapusty, ogórka, buraka, pomidora, i innych jarzyn, zależnie od inwencji. Pij szklankę dziennie.

5. Herbata ziołowa: świeża lub pakowana luzem. Herbaty w torebkach skażone są pleśnią. Nie używaj metalowego mieszadła (często stosuje się bambusowe). Dodawaj miód lub brązowy cukier z witaminą C.

6. Napoje własnego wyrobu. Jeśli odczuwasz brak kawy lub napojów bezkofeinowych, spróbuj gorącej wody z gotowaną śmietaną kremową. Posłodź miodem. Więcej przepisów znajdziesz w rozdziale Receptury.

Szkodliwe napoje

Niektóre napoje są szczególnie toksyczne z powodu pozostałości solwentów z procesu produkcji. Zawierają je napoje bezkofeinowe, herbaty ziołowe (tylko mieszanki), napoje gazowane, napoje z Nutrasweet™, kawa aromatyzowana, preparaty dietetyczne i wzmacniające, soki owocowe, nawet z napisem "bez koncentratów" lub "100j/d".

Prawo amerykańskie dopuszcza (kodeks ustaw federalnych - CFR) stosowanie rozpuszczalników (solwentów) do czyszczenia urządzeń butelkujących, jak również do produkcji przyprawowych olejków żywicznych (aromaty i dodatki smakowe):

21 CFR 173.240 (Edycja 01-04-1994) Alkohol izopropylowy.

Alkohol izopropylowy może być obecny w następujących produktach żywnościowych:

a) w olejkach żywicznych jako pozostałość po ekstrakcji przyprawy korzennej, na poziomie nie przekraczającym 50 części na milion.

b) w olejku cytrynowym jako pozostałość w procesie produkcyjnym, na poziomie nie przekraczającym 6 części na milion.

Oto krótkie informacje dotyczące innych wymienionych solwentów:

Solwent	Dopuszczalna pozostałość w olejku	Paragraf w 21 CFR
Aceton	30 PPM	173.210

Dwuchlorek etylen		
Metanol	30 PPM	173.230
	50 PPM	173.250
Chlorek metylenu	30 PPM	173.255
Heksan	25 PPM	173.270
Trójchloroetylen	30 PPM	173.290

Ryc. 64. Dopuszczalne użycie solwentów w pożywieniu.

Niektóre z tych solwentów są niewiarygodnie toksyczne! Jednak możesz zbudować samodzielnie przyrząd testujący (s. 349) i zestawić wyniki własnych badań. Mam nadzieję, że tak się stanie i rezultaty okażą się bardziej optymistyczne niż moje! Pamiętajmy, że synchronometr może tylko wykazać obecność lub brak danej substancji, a nie jej stężenie. Koncentracja może wynosić tylko kilka części na milion, lecz leczący się chory człowiek nie może pozwolić sobie na żadną dawkę solwentu. Z tej przyczyny nie powinniśmy tolerować żadnej z poniższych substancji:

- acetonu w napojach gazowanych;
- benzenu w kupowanej wodzie (również destylowanej), sokach owocowych (również ze stoiska ze zdrową żywnością);
- czterochloru węgla w kupowanej wodzie;
- dekanu w zdrowej żywności i napojach;
- heksanu w produktach bezkofeinowych;
- heksanedionu w produktach z dodatkami smakowymi;
- izoforonu w produktach z dodatkami smakowymi;
- metylobutyloketonu i metyloetyloketonu w produktach z dodatkami smakowymi;
- chlorku metylenu w sokach owocowych;
- pentanu w produktach bezkofeinowych;
- alkoholu propylowego w wodzie butelkowanej, sokach owocowych i napojach;
- toluenu i ksylenu w napojach gazowanych-
- trójchloroetanu i trójchloroetyleny w produktach z dodatkami smakowymi;
- metanolu w napojach gazowanych, dietetycznych, herbatach ziołowych (tylko mieszanki), kupowanej wodzie, odżywkach dla niemowląt.

Gdybyśmy codziennie dodawali kroplę nafty lub środka czyszczącego do pożywienia naszego psa lub kota, z pewnością prędzej czy później by zachorował. Dlaczego więc myślimy, że sami nie zachorujemy z powodu solwentów w żywności? Zdaję sobie sprawę, że to małe ilości, wprowadzone przez urządzenia sterylizujące, proces produkcji, dodawanie smaku i barwy. Smaki i kolory muszą pochodzić z liści, ziaren lub kory - ich naturalnego źródła. Dopóki nie wprowadzi się bezpiecznych metod, takiej żywności nie można uważać za bezpieczną dla człowieka (a także zwierząt domowych, trzody i bydła!).

Przygotowanie jedzenia

Gotuj w naczyniach szklanych, emaliowanych, ceramicznych lub żaroodpornych. Pozbądź się metalowych garnków, folii do zawijania itp. Jeśli nie smażysz zbyt często (raz na tydzień), możesz używać patelni teflonowej. Do mieszania i jedzenia nie używaj metalowych sztućców (używaj plastikowych lub drewnianych), szczególnie przy powtarzających się infekcjach dróg

moczowych. Nie używaj styropianowych kubków (styren jest toksyczny). Nie jedz tostów - wiele tosterów emituje wolfram i tworzy benzopireny. Unikaj proszku do pieczenia (zawiera aluminium) i aluminiowych naczyń. Wybieraj produkty pieczone na sodzie do pieczenia i sprzedawane w papierze lub opakowaniu do mikrofalówek. Nie podgrzewaj ani nie gotuj wody w ekspresie do kawy ani elektrycznym czajniku. Nie używaj też termosów z plastikowym wkładem (źródło lantanowców). Najlepszy jest szklany wkład.

Dlaczego ciągle używamy sztućców i naczyń ze stali nierdzewnej, która zawiera 18% chromu i 8% niklu? Ponieważ jest nierdzewna, błyszcząca i nie widzimy śladów zużycia, ale przecież każdy metal się ściera. Pobieraj podstawowe minerały z pożywienia, a nie z naczyń.

Nigdy, ale to nigdy nie pij i nie bierz do gotowania wody z kranu z ciepłą wodą. Grzałki elektrycznych grzejników (i czajników) uwalniają metal. W gazowych podgrzewaczach wody i "junkersach" gorąca woda zbiera cząstki metalu lub kleju z instalacji i zbiornika. Przy bateriach jedno kurkowych dopilnuj, aby dokładnie nastawić dźwignię na zimną wodę, gdy chcesz się napić lub coś ugotować. Naucz dzieci robić to samo.

Wskazówki żywieniowe

Trudno zapamiętać wszystko na temat jedzenia. Generalnie nie kupuj przetwarzanych produktów. Zastanów się, czy poniższe produkty powinny znaleźć się w twojej diecie, czy nie.

Pieczycwo Tak, lecz tylko z lokalnej piekarni i nie w folii

Tost Nie, zawiera benzopireny i wolfram

Ser Tak, jeśli jest zapiekany

Kurczak Tylko po przegotowaniu przez 20 min. we wrzącej wodzie

Wino do obiadu Nie

Masło orzechowe Tak, gdy osobiście je zrobisz i dodasz 1/4 łyżki witaminy C

Ser białe Nie, trudno go wysterylizować

Desery Tak, jeśli nie zawierają dodatków smakowych

Ryż Tak, gdy przed gotowaniem doda się witaminę C

Makaron Tak, z domowym sosem i witaminą C

Galaretki Nie, zawierają sztuczne dodatki

Potrawy z jajek Tak, ale bez substytutów

Ryby, owoce morza Tak

Potrawy z soi (tofu) Nie, są silnie przetwarzane i zanieczyszczane

Zupa Tak, ale bez kostki rosolowej (przyprawiana tylko ziołami)

Cukie Tak, turbinado lub brązowy, odkażony wcześniej witaminą C

Herbata ziołowa Tak, ale nie w torebkach i mieszankach

Sernik Tak

Wybieraj produkty z najkrótszą listą składników, zmieniaj producentów przy każdym zakupach.

Jedzenie poza domem

Restauracje (oprócz fast foodu) są generalnie bezpieczne. Oto kilka wskazówek:

- Przynoś własną sól bezalumiową i witaminę C.

- Poproś o plastikowe sztućce.

- Wodę pij tylko z kranu.

- Zamawiaj tylko mleko gotowane.

- Nie pij i nie jedz ze styropianowych naczyń. Jeśli bierzesz jedzenie na wynos, pakuj je do plastikowych pojemników. W przypadku styropianowych poproś, żeby je wyłożono papierem lub plastikową folią.

- Nie używaj ketchupu i dodatków (długo stoją i mogą być przeterminowane).

Oto ogólna lista potraw, które można bezpiecznie zamówić.

Naleśniki, chleb panierowany, wafle Nie używaj do nich sztucznego syropu, zamów miód
Jajka Przyrządzane na wszystkie sposoby oprócz jaj na miękko i jajecznic.

Odgrzewane ziemniaki Lekko podsmażone, nie w dużej ilości tłuszczu

Zupa Tylko jeśli nie ma nic innego.

Kanapki wegetariańskie Tylko bez soi i jej produktów

Gotowane lub pieczone ziemniak Tylko z roztopionym serem, własną soli nie jedz skórki

Gotowane warzywa Tak

Sałatki warzywne Nie jedz grzanek ani niczego o nieświeżym wyglądzie

Dania wegetariańskie Bez soi i sosów; świeży ketchup do przyjęcia

Chleb i herbatniki Tylko białe (bez wybielaczy), nie tostowe

Ryby i owoce morza Nie mogą być smażone w dużej ilości oleju

Dania meksykańskie Wszystkie pieczone potrawy

Dania chińskie Bez glutaminianu sodu i tofu

Sałatka owocowa Z miodem i cynamonem

Babki owocowe Nigdy z lodami

Bezy cytrynowe Tak

W miarę ustępowania kolejnych objawów, możesz poczuć magię uzdrowienia. Wielu chorych zaczyna z listą ponad 50 symptomów, co zapełnia niekiedy dwie kartki papieru.

Czasami nowy objaw pojawia się, gdy stary znika. Sprawia to wrażenie, że jeden przechodzi w drugi, ale tak nie jest. Nowy symptom pojawia się, ponieważ uaktywnił się inny patogen - spróbuj go zidentyfikować. Zaprześć używania jakichkolwiek nowych produktów, nie tylko żywnościowych, i zobacz, czy dolegliwość minie.

Oczyszczenie organizmu

Żyjemy w bardzo sprzyjających nam czasach, kiedy nie musimy wszyscy wyglądać tak samo. Lata 60. przyniosły nam wolność: swobodę ubioru, mody, stylu, makijażu, fryzury, koloru, słowem - wolność wyboru.

Należy jednak zrezygnować ze wszystkich kosmetyków, jakie teraz używamy. Żadnego nie można zostawić. Zawierają tytan, cyrkon, benzalkonium, bizmut, antymon³¹, bar^{3z}, stront³³, aluminium, cynę, chrom, oprócz takich rozpuszczalników, jak benzen i dwufenyle polichlorowane (PCB).

Nie używaj kupowanych balsamów, maści, płynów, wody kolońskiej, perfum, olejków, dezodorantów, płynu do płukania ust, pasty do zębów, nawet kiedy są oznaczone jako "ziołowe" i "ekologiczne". Produkty domowego wyrobu znajdziesz w rozdziale Receptury.

Ludzie rozpaczliwie próbują stosować mniej toksyczne produkty - chcą być zdrowi, więc sięgają po wyroby, które tylko mają wypisane składniki ziołowe lub inne naturalne substancje. Niestety, wprowadzani są w błąd. Departament Żywności i Leków (The Food and Drug Administration) wymaga, aby kosmetyki zawierały dostateczną ilość antyseptyku. Niektóre z tych związków są substancjami, których powinieneś unikać! Nie zobaczysz ich jednak na etykiecie, ponieważ producenci stosują ilości poniżej poziomu wymaganego do jego ujawniania. Jedynym ujawnianym składnikiem mogą być "nasiona grejpfruta" lub podobne "naturalnie" brzmiące nazwy antyseptyków. To smutna wiadomość dla miłośników zdrowej żywności.

- Spotkałam się ze skałą sprzedawaną jako "wolny od aluminium, naturalny dezodorant". Wcierasz kamień pod pachami. Problem polega na tym, że kamień zrobiony jest z krzemianu magnezu i glinu (aluminium).

- Farba do włosów dla mężczyzn zawiera ołów.
- Szminka zawiera bar, aluminium, tytan.
- Kredki i cienie do oczu zawierają chrom.
- Pasta do zębów zawiera benzen, cynę i stront.

- Lakier do włosów zawiera propanol i PCB; UWAŻAJ! Przestań używać już dzisiaj.
- Szampon, nawet zdrowotny, zawiera propanol! UWAŻAJ! Przestań używać już dzisiaj.
- Papierosy zawierają ołów, rtęć, nikiel i wirusa mozaiki tytoniowej.
- Tytoń do żucia zawiera iterb (Yb).

Niektóre z powyższych związków stanowią pozostałości po procesie produkcji, inne można rzeczywiście zobaczyć na etykiecie!

Propanol i metanol są obecne, ponieważ używa się ich do czyszczenia i sterylizacji urządzeń napełniających butelki. Maszyny do lodów są "oliwione" żelazem pochodzącym z rafinerii ropy naftowej. To tłumaczy, dlaczego zawsze w lodach znajduję benzen.

Jak propanol zawarty w szamponie dostaje się do organizmu? Skóra jest bardziej chłonna, niż nam się wydaje. Spotykam ofiary raka, które odstawiły wszystko oprócz ich ulubionego szamponu. Pozostają skażone propanolem, dopóki nie dokonają tego ostatniego poświęcenia. Lepiej zmienić szampon, niż poddać się naświetlaniom i chemioterapii.

W przypadkach raka piersi w narządzie męskim znaleźć: tytan, cyrkon, benzalkonium, bizmut i antymon. 3z Bar jest opisany w Indeksie Mercka (Merck Index): "Uwaga: wszystkie związki baru rozpuszczalne w wodzie lub kwasach są TRUJĄCE" Wyd. 10, s. 139, 1983.

33 Ten pierwiastek gromadzi się w kościach.

Proste przepisy na naturalne kosmetyki znajdziesz w rozdziale Receptury, ale możesz rozważyć zrezygnowanie z nich w ogóle, szczególnie kiedy wybierasz się na wakacje.

Nie używaj tego, czego obawiałbyś się dać niemowlęciu. Żyjemy w czasach tolerancji. Tylko ty będziesz się czuć "obnażony", inni nawet nie zauważą.

Nie używaj nawet mydła, chyba że własnej roboty (patrz Receptury) lub boraks prosto z opakowania. Boraks był tradycyjnym mydłem. Ma właściwości antybakteryjne, zmiękcza wodę, potrafi też usuwać tłuszcz, niektóre plamy i można go rozcieńczyć. Jest składnikiem bezchlorowych wybielaczy. Jednak nawet boraks nie jest naturalny dla ciała i rozsądnie jest używać go jak najmniej.

Nie stosuj pasty do zębów, nawet odmian zdrowotnych. Używaj samej wody lub sody oczyszczonej (patrz Źródła), lecz najpierw ją rozpuść - w przeciwnym razie może rysować szkliwo. Możesz też stosować wodę utlenioną o stężeniu spożywczym (patrz Źródła). Zamiast nici dentystycznych (antyseptyki rtęciowe, skażenie talem!) używaj żyłki wędkarskiej. Wyrzuć starą szczoteczkę - solwenty się nie zmyją.

Nie używaj płynu do płukania ust. Stosuj słoną wodę morską (z solą bez aluminium) lub wodę utlenioną (kilka kropel w wodzie).

Nie używaj:

- lakieru do włosów
- żadnego olejku do masażu (stosuj oliwę z oliwek),
- płynu do kąpieli; bierz prysznic, nie kąpiel, jeśli nie masz trudności z ustaniem na nogach (prysznic jest czystszy),
- perfum i wody kolońskiej,
- komercyjnych płynów i nawilżaczy.

Rezygnujemy z preparatów witaminowych

Odstaw preparaty witaminowe, ponieważ są poważnie zanieczyszczone. To najsmutniejsza, najbardziej dramatyczna część tych wskazówek. W przetestowanych preparatach, ponad 90% popularnych tabletek i kapsułek z witaminami i minerałami skażonych było solwentami, metalami ciężkimi i lantanowcami. Na dłuższą metę, preparaty te wyrządzą więcej szkody niż pożytku.

Wszystkie przetestowane estryfikowane odmiany witaminy C były skażone talem! Preparaty te są poddawane analizie na obecność zanieczyszczeń, zanim zostaną uformowane w tabletki i zapakowane. Nie możemy spodziewać się, aby produkty poddawane obróbce były idealnie czyste, ale przynajmniej powinniśmy mieć szansę dowiedzieć się, z jakim zanieczysz-

czeniu mamy do czynienia i w jakiej ilości.

Drobiazgową analizę żywności i innych produktów można przeprowadzić za rozsądną cenę. Widoczna na zdjęciu butelka ze zwykłą solą chlorkiem sodu - używana jest przez studentów chemii do eksperymentów. Jej zawartość musi zostać dokładnie przebadana, ponieważ najmniejsze zanieczyszczenia mogą wpłynąć na wyniki doświadczeń. Nawet po wszystkich dokładnych testach koszt soli laboratoryjnej wynosi tylko 2.80 dolarów za funt (ok. 1/2 kg)³⁴.

Za funt płuci się 8 dolarów (Spectnun Chemical Co.) po cenach US Pharmaceutical. Tę samą analizę można wykonać taniej. Chodzi mi o to, że analiza jest opłacalna i powinna być przeprowadzana dla produktów żywnościowych.

Najważniejsze, aby nie dać się oszukać stwierdzeniami "wyprodukowane z organicznie wyhodowanych warzyw". To świetnie, ale analiza, której daję wiarę, powinna zostać przeprowadzona na końcowym, oczyszczonym, zapakowanym produkcie z półki sklepowej. Opakowanie to główny składnik.

Rozpuszczalniki jak dekan, heksan, czterochlorek węgla i benzen wypłuczają więcej tłuszczu czy cholesterolu z produktu niż mniej szkodliwy alkohol etylowy. Oczywiście proces ekstrakcji wymaga późniejszego wymycia solwentu, czego nie można jednak wykonać w 100%, zaś szczegółowa analiza końcowego produktu dałaby użytkownikowi informację niezbędną do podjęcia decyzji.

Musisz samodzielnie przetestować wszystkie preparaty witaminowe. Jeśli to niemożliwe, nie zażywaj ich.

Skażone preparaty czynią więcej szkody niż pożytku. Dostarczaj sobie wzmacniającego pożywienia sporządzając soki z wszelkich warzyw i parząc herbaty ziołowe.

Preparaty bezpieczne

Bez wątpienia istnieją liczne nieszkodliwe preparaty zdrowotne, lecz problem w tym, że nie wiadomo, które. Natura skażenia jest taka, że jedna butelka może być bezpieczna, natomiast druga, tego samego wytwórcy - skażona. Tak więc, kiedy wykryję skażenie produktu danej marki, przestaję go używać. Dlatego tutaj zawęziłam rekomendacje tylko do wyrobów wymienionych w Źródłach.

Witamina C, w formie krystalicznej to twoja konieczność życiowa. Pomaga wątrobie w detoksykacji, powstrzymuje rozwój pleśni i może nawet niszczy aflatoksynę! Dodawaj 1/8 łyżeczki do syropu klonowego, octu, gotowanych płatków, soków owocowych, resztek. Przyjmuj 1/4 łyżeczki (1 g) z każdym posiłkiem.

Witamina BZ, 100 mg. Pomaga neutralizować benzen! Zażywaj 1-3 dziennie. Przy leczeniu AIDS potrzeba 3 tabletki 3 razy na dzień.

Witamina B6, 250 mg i B-complex, 50 mg. Wspomaga wątrobę i nerki. Zażywaj jedną dziennie.

Tlenek magnezu, 300 mg. Jest niezbędny. Zażywaj raz lub dwa razy dziennie. To podstawowy minerał: wykorzystują go wszystkie komórki, a dostarczają go tylko war a liściaste.

Woda utleniona, stężenie spożywcze. Ma właściwości antyseptyczne. Jako utleniacz, nigdy nie powinna stykać się z metalem (wypełnienia metalowe). W kontakcie ze skórą może ją wybielić i powodować pieczenie. Jest nieszkodliwa.

Zioła. Stanowią doskonałe uzupełnienie w postaci kapsułek i luzem, ale nie jako ekstrakt, koncentrat lub wywar.

Kwas liponowy albo tiooktanowy. Przypuszczalnie chelatuje (wyłapuje i przygotowuje do eliminacji) metale ciężkie i wspomaga wątrobę W detoksykacji silnych, śmiertelnych trucizn. Korzyści przynosi dawka 100 mg dziennie. Uważam go za znakomity i podaję wielu chorym. Stosuję w dawkach 1 kapsułka (100 mg) 3 razy dziennie do 2 kapsułek 5 razy dziennie. Nie zauważyłam efektów ubocznych przy tym dawkowaniu, nawet u ciężko chorych.

Płyn Lugola (patrz Receptury) to staromodna "jodyna". Jest antyseptykiem. Jego szczególną właściwością jest duża "pryczepność". Po zażyciu natychmiast przyczepia się do śluzu

i nie może być szybko wchłonięty do krwi i innych organów. Pozostaje w żołądku, dzięki czemu jest użyteczny w niszczeniu bakterii w rodzaju salmonelli.

Nie zażywaj płynu Lugola, jeśli masz alergię na jod (jodynę). Może to być śmiertelne.

Sześć kropli płynu Lugola może zakończyć kłopoty z salmonellą. W przypadku gazów i wzdęć należy do 1/2 szklanki wody dodać 6 kropli płynu, zamieszać i wypić za jednym razem. Działanie jest zauważalne po 1 godzinie. Zażywaj tę dawkę 4 razy dziennie po posiłkach i przed snem przez 3 dni z rzędu, później dozuj według potrzeby. Likwiduje to nawet oporne przypadki salmonelli. Zauważmy, jak kojące może być działanie 6 kropli płynu, łagodząc stany maniakalne, przywracając spokój w miejsce pobudzenia.

Płyn Lugola jest zupełnie bezpieczny (nie dla alergików) i można go zażywać dzień po dniu w razie potrzeby. Jest skuteczny w likwidacji salmonelli, jak również jaj (cyst) pasożytów, które mogły zagnieździć się w żołądku.

Naturalnie płyn należy trzymać w bezpiecznym miejscu poza zasięgiem dzieci. Kiedy objawy miną, powinno się przerwać dozowanie. Dawniej 2/3 łyżeczki do herbaty (60 kropli) płynu Lugola było standardową dawką jodu podawaną osobom z chorą tarczycą. Dla porównania, 6 kropli to mała dawka.

Kurkuma i koper włoski są ziołami stosowanymi też jako przyprawy kuchenne. Potrafią zlikwidować inwazję pąteczkami okrężnicy i Shigellą! Są zupełnie nieszkodliwe i stanowią część programu jelitowego.

Preparaty uzupełniające. Koncepcja uzupełnienia diety jest doskonałym pomysłem, aczkolwiek problem zanieczyszczeń poważnie ogranicza ich zastosowanie. Używaj tylko produktów i marek zalecanych w Źródłach, chociaż najlepiej przetestować je samodzielnie synchronometrem. Nie mogę gwarantować, że produkty te pozostaną nadal nieskażone. W razie wątpliwości, odstaw je.

Oczyszczenie domu

To najłatwiejsze zadanie, ponieważ polega głównie na wyrzucaniu rzeczy. Miejmy nadzieję, że rodzina i znajomi z chęcią się przyłączą. Należy posprzątać:

piwnicę,
garaż,
wszystkie pomieszczenia.

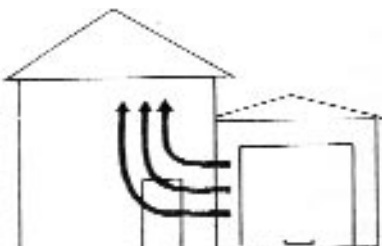
Piwnica

Usuń wszystkie farby, lakiery, rozcieńczalniki, a także wszystkie środki czyszczące wraz z chemikaliami przechowywanymi w puszkach, kanistrach, butelkach lub wiadrach.

Możesz zatrzymać środki piorące: boraks, sodę do prania, biały ocet, mydło własnego wyrobu, produkty w puszkach, narzędzia, wyroby nie chemiczne. Chemikalia możesz przenieść do garażu, podobnie jak opony i akcesoria samochodowe, jak woski, oleje, płyn hamulcowy, zapasowy kanister na benzynę (nawet pusty). Zalep pęknięcia w piwnicy i wokół rur, gdzie przechodzą przez ściany uszczelniającem silikonowym. Ostoń folią plastikową kanał ściekowy lub pompę.

Garaż

Jeśli garaż stanowi osobny budynek, jest to najkorzystniejsza sytuacja i możesz śmiało przenieść tam wszystkie chemikalia z piwnicy, lecz kiedy przylega do domu, masz problem. Absolutnie nigdy nie korzystaj i nie pozwalaj korzystać z drzwi łączących garaż z domem. Uszczelnij je folią plastikową, aby zmniejszyć nawiew szkodliwych wyziewów do pomieszczeń domowych.



Ryc. 26. Wyziewy z garażu.

Dom zachowuje się jak komin w stosunku do garażu; różnica temperatur powoduje zasysanie powietrza z garażu do góry. Używaj zewnętrznego wejścia.

Kiedy garaż znajduje się pod domem, nie można uniknąć wnikania szkodliwych oparów do domu. W takiej sytuacji zostawiaj samochody i kosiarkę na zewnątrz i usuń kanistry z benzyną, rozpuszczalniki i inne chemikalia. Najlepiej zbuduj osobną szopę na te rzeczy.

Usuwanie freonu (CFC)\

Ponieważ uważam freon za poważny czynnik zagrożenia zdrowia w domu, zalecam wymianę lodówki na model działający bez użycia tego gazu. Usuń też stare części zamienne. Wymontuj okienny klimatyzator albo przebadaj próbki kurzu w domu na obecność freonu. Pozbądź się starych pojemników pod ciśnieniem. Nawet jeden podmuch to zbyt wiele. Freon nigdy nie opuszcza organizmu, ponieważ ten nie potrafi go metabolizować!

Uważa się, że właśnie freon odpowiada za powstanie dziury ozonowej na Biegunie Południowym. Znaczący to, że może on reagować z ozonem dostarczanym do naszego ustroju i w ten sposób możliwe staje się jego usunięcie z organizmu. Nastąpi to jednak tylko wtedy, gdy wypijemy ozonowaną wodę; inne drogi dostępu (dożylne, doodbytnicze) nie są tak efektywne.

Śledząc postęp za pomocą synchronometru zauważysz, że teraz freon po raz pierwszy pojawia się w wątrobie (wcześniej uwięziony był w przytarczycy, grasicy i innych organach). Możesz poczuć niestrawność - należy wspomóc wątrobę. Nawet ozonowany, freon jest dla niej wielkim obciążeniem.

Kombinacja odpowiednich ziół (ziołowy napój na wątrobę w Recepturach) odciąża wątrobę i zapobiega niestrawności. Po zastosowaniu ziół freon pojawia się w nerkach. Zostanie tam uwięziony, dopóki nie wspomóżesz nerek kuracją oczyszczającą, tak by mogły w końcu wydaląc tę substancję z moczem. Ten drobiazgowy program detoksykacyjny trwa zazwyczaj 6-8 tygodni. Całkowite oczyszczenie przy 1/4 dawki może potrwać pół roku.

Foran to jeden z nowych czynników chłodniczych. Chociaż jest toksyczny, znalazłam w wątrobie, co wskazuje, że ustrój potrafi go metabolizować. Warto nową lodówkę umieścić na zewnątrz lub przynajmniej ją wentylować.

Usuwanie włókna szklanego

Izolacja z włókna szklanego stwarza ryzyko wdychania mikroskopijnych drobin szkła, które wcinają się w płuca. Organizm reaguje na te ciała obce, izolując je w postaci torbieli. Dzieje się to bezwonnym i bezbolesnym, co czyni z waty szklanej groźną truciznę. Większość nowotworów złośliwych zawiera włókno szklane bądź azbest.

Prawie zawsze przyczyną szkodliwej inhalacji są nieszczelności w ścianach i suficie odsłaniające fragmenty izolacji. Niezwłocznie uszczelnij szpary, szukaj nie zalepionych dziur i otworów. Pokrycie panelami nie wystarczy.

Usuń też otuliny grzejników, podgrzewaczy i filtry pieców (wykonane oczywiście z włókna szklanego). Najlepiej wynająć fachowców i wymienić starą, szkodliwą izolację. Nigdy i w żadnym celu nie stosuj włókna szklanego przy remontach lub budowie nowego domu.

Usuwanie azbestu

Największym źródłem azbestu nie są materiały budowlane, ale suszarki! Dla bezpieczeństwa sprawdź, czy pas w suszarce do ubrań jest produkcji amerykańskiej (inne mogą zawierać azbest patrz Źródła).

Importowane suszarki do włosów również stwarzają to ryzyko. Skierowanie na twarz strumienia gorącego powietrza rozpylającego cząstki azbestu jest szczególnie szkodliwe. Jeśli chorujesz (zwłaszcza na raka), nikt w domu nie powinien używać niepewnej suszarki.

Wyłącz grzejniki elektryczne, przykryj je folią plastikową lub pomaluj albo usuń. Stara farba przepuszcza azbest.

Dom

Zacznij od sypialni: usuń wszystko, co wydziela jakikolwiek zapach lub aromat, nawet flamastry, a przede wszystkim włączane do gniazdka odświeżacze powietrza. Usunięte przedmioty przechowuj w garażu, nie w piwnicy, ponieważ prądy powietrza unoszą się do góry i wszystkie zapachy powróciłyby.

Nie śpij w sypialni wyłożonej panelami lub tapetą. Wydzielają arsen i formaldehyd. Albo je usuń, albo przenieś łóżko do innego pokoju. Nie przebywaj w domu w czasie remontu. Jeśli inne pokoje mają tapetę lub panele, zamknij je i nie przebywaj w nich.

Następnie wyczyść kuchnię. Usuń lub wynieś do garażu wszystkie chemikalia spod zlewu i z szafek. Zostaw tylko boraks, sodę, biały ocet i mydło własnej produkcji. Używaj ich do wszystkich celów (zmywanie naczyń, mycie okien, odkurzanie itp.). Właściwe ilości podane są w Źródłach. Środki owadobójcze, pestycydy, kulki przeciwmolowe i trutki należy wyrzucić. Pamiętaj też o wszelkich zakamarkach, strychu, komórkach, pawlaczach. Używaj staromodnych pułapek na myszy. Dziury zatkać drucianką. Przeciw insektom rozsyp kwas borny³⁵ w zakamarkach pod zlewem, lodówką, kuchenką, dywanami itp. Błaty zmywaj ścierką z dodatkiem octu - zniechęca to mrówki. Osoby chore nie powinny przebywać w domu w czasie robienia porządków.

Kwas borny (borowy) dostępny w sklepach rolniczych. Ponieważ przypomina cukier, trzymaj go w garażu, aby uniknąć przypadkowego zatrucia.

Podobnie usuń zapachy i chemikalia z łazienki. Wybielacze przechowuj w garażu. Zostaw boraks, mydło własnej produkcji i spirytus konsumpcyjny jako antyseptyk. Papier toaletowy, ręczniki i chusteczki papierowe powinny być bezwonne i bez koloru.

Domownicy powinni palić, suszyć włosy, używać lakieru do paznokci na zewnątrz lub w garażu.

Dopóki nie wyzdrowiejesz, nie trzymaj w domu nowych mebli zawierających tworzywa piankowe (przenieś je tymczasowo do garażu). Paruje z nich formaldehyd, podobnie jak z nowych ubrań.

Przy chorobach dróg oddechowych wszystkie ubrania z szafy w sypialni przenieś do innego pomieszczenia.

Nie używaj gorącej wody z instalacji hydraulicznej do celów spożywczych. Nie pij wody z glazurowanych, barwionych naczyń (kadm). Woda przepuszczana przez plastikowe węże często zawiera cez.

Metalową instalację wodociągową wymień na wykonaną z PCV. Chociaż PCV należy do materiałów toksycznych, jednak woda już po 3 tygodniach jest od niego wolna!

Jeśli nie ma dostępu do rur, zleć hydraulikowi wykonanie dodatkowej instalacji na zewnątrz, co nawet obniża koszty.

Jeśli posiadasz zmiękcacz wody, omiń go od razu i wymień metalową rurę zbiornika od strony użytkownika. Sole użyte w zmiękczaczu skażone są strontem, chromem i aluminium.

W przypadku plastikowej instalacji zmniejsza się zawartość żelaza, które utwardza wodę i zmiękcacz może okazać się niepotrzebny. Przy instalacji studziennej sprawdź pompę na obecność PCB (skontaktuj się z Sanepidem w celu wykonania analizy).

Skoro musisz korzystać ze zmiękczacza wody, rozważ nowe, magnetyczne urządzenia pracujące poprawnie z plastikową instalacją hydrauliczną.

Ogrzewanie elektryczne jest najczystsze. Zastosuj je. Jeśli musisz pozostać przy ogrzewaniu gazowym, zleć sprawdzenie szczelności instalacji gazowej przed sezonem grzewczym.

Nie załatwiaj tego z gazownią, ponieważ ich testy nie są dokładne. Skontaktuj się z Sanepidem lub firmą budowlaną mającą odpowiednie uprawnienia.

Bioelektronika

Najbardziej potrzebnym w terapii przyrządem jest zapper - mały generator impulsowy zasilany 9-woltową baterią, posiadający wyjście o częstotliwości ok. 30 kHz, który możemy kupić lub zbudować samodzielnie. Przy jego pomocy możliwe jest zniszczenie wszystkich pasożytów, bakterii, wirusów, pleśni i grzybów, nawet jeśli ich indywidualne częstotliwości rezonansowe wynoszą od 50 do 900 kHz.

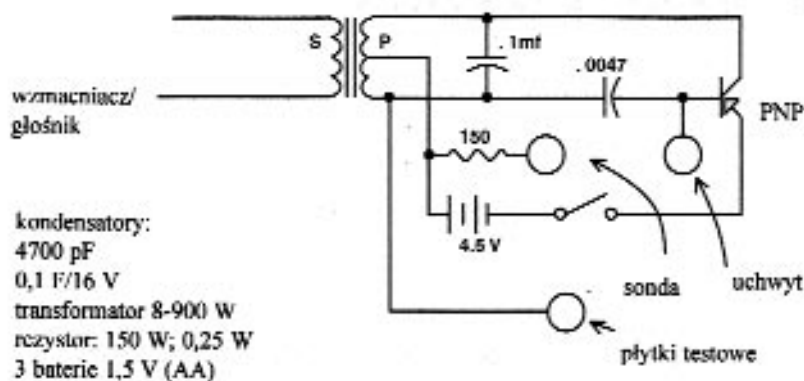
Drugim bardzo użytecznym przyrządem jest Syncrometer(tm), zwany dalej synchronometrem. Pozwala on na samodzielną diagnozę i kontrolę postępów kuracji. Wykorzystując próbki pasożytów oraz polutantów można tym urządzeniem przetestować na ich obecność każdy produkt i tkankę. Synchronometr składa się z obwodu generatora akustycznego, którego częścią tworzy nasze ciało. Załączam jego schemat, aby każdy czytelnik mógł go sam wykonać.

Trzecie urządzenie to generator częstotliwości, służący do niszczenia poszczególnych drobnoustrojów lub, razem z synchronometrem, do określenia częstotliwości konkretnego organizmu. Potrzebny jest generator, który pracuje w paśmie 50-900 kHz (obejmującym zakres częstotliwości rezonansowych pasożytów, bakterii i wirusów). Powinien też umożliwiać szybkie i wygodne wybieranie konkretnej częstotliwości, np. 434 kHz. Urządzenia te dostępne są w różnych cenach, zależnie od parametrów i funkcji, dla wygody jednak warto wybrać model z cyfrowym wyświetlaczem częstotliwości.

Budowa synchronometru

Jest to obwód generatora akustycznego, do którego podłączasz się za pomocą uchwytu. Jeśli prąd płynący w obwodzie można usłyszeć w głośniku, inne obwody oscylacyjne również zadziałają. Pomysł ten stwarza wiele interesujących możliwości.

We wcześniejszych pracach zamieściłam opisy trzech sposobów budowy synchronometru³⁶. Oto schemat:



Ryc. 26. Schemat synchronometru

Jeśli nie jesteś entuzjastą elektroniki, możesz zmontować synchronometr za pomocą zestawu dla hobbystów. Niczego nie trzeba lutować, a sam montaż zabiera nie więcej niż 10 minut. Spis części znajduje się poniżej:

Zestaw dla hobbystów (zawiera m.in. kondensatory)

- baterie 1,5 V-3 szt.
- krokodylkowe zaciski testowe - 2 szt.
- wtyk bananowy - 1 szt.
- uchwyt (rurka miedziana) - dł. 10 cm, średnica ok. 2 cm " nowy ołówek

Jeśli podczas testu musisz bardzo mocno ścisnąć sondę dla uzyskania właściwego dźwięku, zamień kondensator 4700 pF na 10 000 pF.

Przyłączenie sondy. Sonda jest kablem z jednej strony zakończonym wtykiem bananowym, z drugiej - nieosłoniętym drutem lub końcówką do połączenia z obwodem. Do sondy przyklej taśmą ołówkę, aby ją wygodniej trzymać. Kabel podłącz do środkowego trzonu pierwotnego uzwojenia transformatora (łączy się on również z minusem baterii).

36 [w:] The Curefor all Cancers i The Cum for HIY/AIDS.

Przyłączenie uchwytu. Uchwyt połącz za pomocą "krokodylka" z bazą (B) tranzystora (jeden zacisk kabla trzyma uchwyt, drugi - punkt kontaktowy w obwodzie).

Przyłącz zacisk krokodylkowy do kołka transformatora, który łączy się z dwoma kondensatorami. Kończówka ta połączy się z płytkami testowymi.

Próbny rozruch. Włącz zasilanie i pokręć potencjometr prawie do maksimum (to zmniejsza opór; na schemacie zamiast potencjometru opornik 150 Q). Sprawdź obwód, stykając na krótko sondę z uchwytem. Z głośnika powinien wydobyć się dźwięk przypominający strzelającą kukurydzą. Jeśli nie, sprawdź ponownie połączenia końcówek. Następnie wyłącz zasilanie.

Przygotowanie płytek testowych

Pudełko, które podłączasz do podstawowego obwodu synchronometru, zawiera płytki testowe. To na nich będziesz umieszczać testowane substancje i próbki tkanki. Są połączone tak, aby można było testować zawartość toksyn w próbce, a także szukać ich u siebie samego np. obecność salmonelli zarówno w mleku, jak i we własnym żołądku.

Obwód wpadnie w rezonans (zacznie oscylować) tylko wtedy, gdy częstotliwość rezonansowa próbki na jednej z nich będzie równa częstotliwości rezonansowej próbki na drugiej. Jeśli położysz znaną, czystą próbkę na jednej płytce i pojawi się rezonans, możesz wnioskować, że druga zawiera to samo. Do wbudowania płytek testowych może posłużyć plastikowe lub kartonowe pudełko. Poniżej znajduje się instrukcja montażu.

Lista części

- sztywny papier
- folia aluminiowa
- tekturowe pudełko jest łatwiejsze do wykonania, bo nie wymaga użycia wiertarki 3 śrubki (główka stożkowa) dł. 2,5 cm, śr. 3 mm i 6 nakrętek z podkładkami
- przełącznik dwupozycyjny przewody testowe z krokodylkami

Montaż płytek testowych

Wytnij dwa kwadraty wielkości 8x8 cm z papieru grubości kartonu od mleka. Nałóż na nie arkusze folii aluminiowej (11x11 cm), wygładź i załóż na brzegach. Właśnie zrobisz okładki kondensatora. Odwróć pudełko do góry dnem. Na jego końcach zaznacz kwadraty, w których przymocujesz płytki. Na razie ich nie montuj.

Przytwierdź wyłącznik z przodu poniżej prawej płytki i ustaw go tak, żeby włączony był w dolnej pozycji, wyłączony w górnej. Zaznacz położenia.

Dwie śruby są dla płytek, trzecia posłuży jako końcówka dla sygnału z obwodu. Zrób otwór w bocznej ścianie pudełka, obok lewej płytki i wsadź śrubę do połowy (nie ma znaczenia, z której strony jest główka). Umocuj ją dwiema nakrętkami z dwóch stron. Zaznacz na pudełku: KOŃCÓWKA.

Przekłuj kwadraty i płytki na środku, najpierw igłą, później ołówkiem. Przymocuj płytki śrubkami, przykręcając od spodu. Jeśli to konieczne użyj podkładek.

Kończówka łączy się z nakrętką lewej płytki za pomocą krokodylków (Ta sama nakrętka łączy się również dwoma krokodylkami z jednym bolcem wyłącznika. Drugi bolec wyłącznika połącz z nakrętką prawej płytki). Bolce możesz zaizolować taśmą, żeby nie doszło do zwarcia. Sprawdź wszystkie połączenia; także tutaj możesz użyć taśmy.

Prześledź obieg prądu: biegnie on z synchronometru w głównej końcówce do lewej płytki. Kiedy wyłącznik znajduje się w pozycji włączonej, prąd biegnie jednocześnie do płytki prawej. Za-

uważ, że płytki nie są podłączone do niczego więcej - to zwykłe kondensatory przepuszczające prąd z częstotliwością ustawioną przez obwód generatora na ok. 1000 Hz. Częstotliwość zwiększa się, kiedy rezystancja (obwodu lub twojego ciała) spada.

Głośnik pozwala "słyszeć" ten prąd. Im częstotliwość większa, tym wyższy dźwięk. Zadanie polega na porównaniu dźwięku standardowego prądu "kontrolnego" (sygnał odniesienia) z prądem testu.

Używanie synchronometru

Napełnij spodek zimną, filtrowaną wodą z kranu. Złóż papierowy ręcznik na cztery razy i włóż do spodka. Papier powinien cały nasiąknąć.

Z białego, bezwonnego papierowego ręcznika wytnij paski o szerokości ok. 2,5 cm. Namocz pasek w spodku i owiń nim całkowicie miedziany uchwyt. Wilgoć polepsza przewodzenie, a papier separuje skórę od metalu.

- Ustaw wyłącznik płytek w pozycji "wyłączone".
- Włącz zasilanie potencjometrem i ustaw go prawie na maksimum.
- Dotykaj sondą obie płytki na zmianę trzymając uchwyt drugą ręką. Tylko dotknięcie lewej płytki powinno wywoływać sygnał dźwiękowy. Włącz wyłącznik na płytkach. Teraz obie płytki powinny stawać się źródłem sygnału przy dotknięciu.

- Wyłącz wyłącznik na płytkach.

- Złap za uchwyt i wyciśnij nadmiar wody.

- W tej samej ręce trzymaj sondę, jak pióro, między kciukiem a palcem wskazującym.

Złóż drugą rękę w pięść i zwilż kostki przez zanurzenie w spodku z papierem. Do nauki wykorzystaj kostki nad palcem środkowym lub wskazującym. Natychmiast po zwilżeniu kostek, osusz je, przykładając do złożonego obok ręcznika. Wilgotność skóry wpływa na rezystancję obwodu i jest bardzo ważnym czynnikiem, który musi być stały. Przeprowadź próbę, jak tylko kostki dostatecznie się osuszą (w ciągu 2 sekund).

Z uchwytem i sondą w jednej ręce naciśnij sondą kostkę palca drugiej, zaciśniętej w pięść. Naciskaj coraz mocniej, robiąc półsekundową przerwę. Powtórz. Przyłóż sondę w to samo miejsce. Zachodzi tutaj zjawisko kumulacji, możesz więc usłyszeć dźwięk dwukrotnie. Cała czynność powinna trwać mniej niż dwie sekundy. Nie zwlekaj, ponieważ warunki się zmieniają i wpłyną na następny pomiar. Dalsze próby wykonywane są w ten sam sposób. W miarę nabierania wprawy, będą przebiegać identycznie. Zaplanuj ćwiczenia na ok. 1-2 godziny dziennie. Zazwyczaj wystarczy przynajmniej 12 godzin praktyki, aby usłyszeć niewielką różnicę, kiedy obwód rezonuje.

Jako odnośnik może posłużyć pianino. Początkowy dźwięk powinien odpowiadać nucie F - półtora oktawy powyżej średniego C. Gdy naciskasz kostkę, dźwięk osiąga C, potem spada do B, a następnie wznosi się do Cis, kiedy kończysz drugą połowę pierwszego pomiaru. Jeśli posiadasz multimetr, możesz go połączyć szeregowo z uchwytem lub sondą: prąd powinien wzrosnąć do ok. 50 mikroamperów. Jeżeli dysponujesz licznikiem częstotliwości, powinna ona osiągnąć 1000 Hz. Dźwięk powinien odpowiadać C# (Cis), zanim zaczniesz odczuwać ból.

Dwa czynniki mają wpływ na zmianę dźwięku, nawet jeśli technika pomiaru się nie zmienia:

Zmieniają się właściwości wybranego do pomiaru fragmentu skóry. Skóra się zaczerwienia i dźwięk jest tym wyższy, im miejsce bardziej podrażnione. Kiedy sygnał jest zbyt wysoki, lepiej zmienić nieznacznie lokalizację niż ustawiać potencjometr.

Pewne właściwości organizmu sprawiają, że dźwięk jest wyraźnie niższy lub wyższy. Jeżeli słyszysz nienaturalnie podwyższone dźwięki przy tych samych próbach, zrób przerwę. Wydłuż przerwy między próbami do 5 minut, dopóki poziom dźwięku nie wróci do normy. Naucz się rozpoznawać zmianę wysokości dźwięku.

Czasami może się wydawać, że nie jest możliwe osiągnięcie właściwego dźwięku bez moc-

nego, bolesnego naciskania.

Wszystkie testy są krótkotrwałe.

Nie powinny trwać dłużej niż jedną sekundę. Często jednak zdarza się, że ciekawi zmian wysokości dźwięku przekraczamy ten limit. W takich przypadkach należy zrobić 10-minutową przerwę przed każdą nową próbą.

W naszych badaniach i próbach nie musimy uwzględniać punktów na ciele wykorzystywanych w wleczeniu akupunkturą.

Rezonans

Informacją, której poszukujemy, jest obecność (lub brak) rezonansu obwodu. Jeśli rezonans występuje, wynik testu jest pozytywny. Rezonans jest słyszalny przez porównanie drugiej próby z pierwszą. Nigdy nie usłyszysz rezonansu przy pierwszej próbie, z przyczyn technicznych wybiegających poza tematykę tej książki. Nie chodzi tutaj jedynie o porównanie wysokości dźwięku dwóch prób. Podczas rezonansu wyższy dźwięk jest osiągniany szybciej - wydaje się rosnać w nieskończoność.

Pamiętaj, że prąd wzrasta i wysokość dźwięku się zwiększa, kiedy skóra czerwienieje i ciało zmienia właściwości. Te efekty nie są rezonansem.

Rezonans to krótkie, dodatkowe buczenie na samym końcu pomiaru. Kiedy tylko je usłyszysz, przerwij pomiar. Po każdej próbie potrzebujesz krótkiej przerwy (10-20 sekund).

Postępując się notacją muzyczną, przedstawmy rezultat negatywny: F-C-B-C# (pierwsza próba) F-C-B-C# (porównanie, ten sam dźwięk). Teraz rezultat pozytywny:

F-C-B-C# (pierwsza próba) F-D (przerwij - usłyszysz rezonans). Pomiędzy pierwszą a drugą próbą substancja testowana będzie zmieniona, tak jak dalej opisano w lekcjach.

Nie można wywołać rezonansu naciskając silniej na skórę, chociaż wysokość dźwięku może się zwiększyć. Aby uniknąć pomyłek, należy nauczyć się robić próby z tą samą siłą (ćwicz uzyskiwanie tonów F-C-B-C#).

Sporządzenie czystej wody do testów

Ponieważ woda z kranu lub kupowana może być skażona metalami ciężkimi a system filtracji zawodny, ważne jest przygotowanie niezanieczyszczonej wody. Kup "dzbanek do filtru" wykonany z twardego, nieprzezroczystego plastiku. Napełnij go tylko zimną wodą z kranu - nawet nie destylowaną, z filtra osmotycznego lub jakąkolwiek inną - ponieważ solwenty nie filtrują się tak łatwo, jak metale ciężkie. Należy stosować tylko filtr węglowy. Do przygotowania próbek używaj świeżej wody z dzbanka.

Jeśli woda w kranie zawiera ołów, miedź lub kadm ze skorodowanych rur, filtr zapcha się w ciągu 5 dni normalnego użytkowania. Korzystaj więc z dzbanka tylko do sporządzania próbek i obsługi synchronometru.

Lekcja pierwsza

Cel: rozpoznanie dźwięku rezonansu.

Materiały: roztwory homeopatyczne. Przygotuj je w następujący sposób: weź 3 średnie opakowania po witaminach, szklane lub plastikowe, z plastikowymi zakrętkami. Oczyszczyć brzoگی. Spłucz dokładnie zimną wodą z kranu, następnie wodą filtrowaną.

Nalej filtrowanej wody do pierwszej butelki do poziomu ok. 1 cm od dna. Dodaj szczyptę (ok. 50 ziaren - tyle ile zmieści się na czubku noża) soli stołowej. Załóż nakrętkę. Zadbaj, żeby butelka była czysta. Mocno wstrząśnij (120-150) razy. Wymieszane w ten sposób próbki różnią się od niewstrząsanych, dlatego jest to takie ważne. Kiedy skończysz, oznacz butelkę: SÓL I. Umyj ręce (bez mydła).

Następnie nalej tyle samo filtrowanej wody do drugiej i trzeciej butelki. Otwórz SÓL I i nalej trochę roztworu, 1/4-1/2 łyżeczki (nie używaj łyżeczki), do pozostałych butelek. Zamknij je. Teraz wstrząśnij drugą butelką tak samo jak pierwszą. Wyczyść ją i oznacz SÓL 2. To samo

zrób z trzecią butelką. Oznacz ją również SÓL 2 i odłóż do lekcji czwartej.

Te dwa roztwory mają odmienne właściwości. Roztwór SÓL 1 zawsze rezonuje. Używaj go do treningu ucha. SÓL 2 nie powinna rezonować. Stosuj ją, aby słyszeć, czy wewnętrzna rezystancja twojego ciała powróciła do poziomu standardowego.

1. Włącz synchronometr.
2. Umieść butelkę SÓL 2 na prawej płytce.
3. Przełącznik na płytce musi być wyłączony.
4. Wykonaj pierwszą próbę (F-C-B-C#).
5. Włącz płytkę przełącznikiem w ciągu pół sekundy. Ułóż rękę tak, by była to szybka, płynna czynność.
6. Zrób drugą próbę (F-C-B-C#). Całkowity czas próby wynosi 2 " sekundy - 1 sekunda na pierwszą próbę, pół na włączenie płytek, 1 sekunda na drugą próbę.
7. Rezultat powinien być negatywny. Jeśli dźwięk brzmi trochę wyżej, nie jesteś na poziomie podstawowym (odniesienia). Odczekaj kilka sekund i wróć do punktu 3.
8. Jeżeli rezultat był negatywny, wymień SÓL 2 na SÓL 1. Wyłącz płytki i powtórz test. Tym razem obwód wpadł w rezonans. Naucz się słyszeć różnicę między dwiema ostatnimi próbami, aby szybko przerwać próbę z rezonansem (skrócenie czasu odpoczynku).
9. Skóra musi teraz odpocząć. Kiedy SÓL 1 jest w obwodzie, zawsze pojawia się rezonans, niezależnie od tego, czy go słyszysz, czy nie. Dlatego za każdym razem rób przerwę.
10. Skąd można wiedzieć, że skóra dostatecznie odpoczęła? Kiedy tylko chcesz sprawdzić, czy twój stan wrócił do poziomu podstawowego, możesz po prostu przetestować się na SÓL 2 (punkty 3-6). W czasie nauki również pianino pomaga rozpoznać poziom standardowy (zaczyna się dokładnie w F). Jeśli nie odpoczniesz i obwód zacznie rezonować, zanim powrócisz do poziomu podstawowego, wyniki będą zniekształcone i bezużyteczne. Im krócej trzymasz sondę, tym szybciej wrócisz do poziomu podstawowego. Nie przekraczaj połowy sekundy podczas przeprowadzania próby z SOLĄ 1. Miejmy nadzieję, że wkrótce usłyszysz rezonans w ciągu tego czasu.

Lekcja ta uczy cię najpierw słuchać dźwięku przy pustej płytce, następnie SOLI 2 w celu sprawdzenia stanu podstawowego, a potem porównywać pustą płytkę z SOLĄ 1, aby sprawdzić rezonans. W następnych lekcjach zakładamy, że zapoznałeś się ze swoim poziomem podstawowym i jesteś go pewien.

Codziennie ucz się słuchać rezonansu w obwodzie.

Krwinki białe (leukocyty)

Sprawdzenie rezonansu między krwinkami białymi a toksyną stanowi najważniejszy test, jaki możesz wykonać. Leukocyty są pierwszą linią obrony systemu odpornościowego. Oprócz wytwarzania przeciwciał, interferonu, interleukiny oraz innej "bronii", potrafią "zjadać" obce substancje i eliminować je. Dzięki sprawdzeniu leukocytów na obecność toksyn i intruzów, nie trzeba badać innych tkanek. Gdziekolwiek znajdują się obce ciała, krwinki białe z pewnością pracują nad ich usunięciem.

Dwa lata zajęło mi znalezienie tego, według mnie najlepszego wskaźnika, ale pomimo to nie jest on idealny. Wyjątkiem są płazińce, mogące odrobić się w konkretnej tkance, która wykaże w teście wynik pozytywny, podczas gdy leukocyty będą wypadać cały czas negatywnie. Również kiedy bakterie i wirusy są w formie utajonej, nie ujawniają się w białych krwinkach. Na szczęście, ich aktywne formy ujawniają się bez problemu. Freon jest toksyną rzadko znaną w krwinkach białych, ale to zazwyczaj leukocyty są doskonałymi wskaźnikami toksyn.

Przygotowanie próbki leukocytów

Zdobądź butelkę po witaminach z płaską zakrętką i przezroczystą taśmę klejącą. Białe krwinki będą na butelce, nie w środku. Butelka jest wygodną podstawą próbki. Wypłucz i wysusz butelkę. Jeśli to możliwe, przygotuj drugą próbkę na czystej szklanej płytce (szkiełku) la-

boratoryjnej. Wy ciśnij białą substancję z gruczołów łojowych znajdujących się na twarzy lub w innym miejscu ciała (bez domieszki krwi). Nabierz ją brzegiem paznokcia i rozprowadź jednym ruchem przez nakrętkę oraz szklaną płytkę. Przyklej pasek taśmy na nakrętce przykrywając otrzymaną smugę tak, aby końce taśmy zwisały z obu stron i aby wyraźnie widzieć próbkę (patrz zdjęcie). Wytrzyj powierzchnię nakrętki wokół taśmy dla pewności, iż pobrany materiał został dokładnie przykryty. Na szkiełko nałóż kroplę balsamu i szkiełko nakrywkowe. Oba rodzaje preparatu dadzą identyczne wyniki. Butelkę kładzie się na płytce synchrometru do góry dnem. Użycie nakrętki podyktowane jest względami praktycznymi: nakrętka jest płaska, w przeciwieństwie do denek większości butelek.

Lekcja druga

Cel: dodanie próbki z leukocytami do obwodu i porównanie sygnału. Metoda:

1. Włącz synchrometr.
2. Rozpocznij z włączonym przełącznikiem na płytkach.
3. Postaw próbkę z materiałem na lewej płytce. Na prawej umieść próbkę jedzenia w plastikowej torebce.
4. Zjedz trochę tego samego jedzenia.
5. Po 1/2 minuty posłuchaj sygnału. Włącz przełącznik na płytce i posłuchaj znowu.
6. Jeśli obwód teraz rezonuje, jedzenie jest już obecne w twoich leukocytach. Jest toksyczne.

Zażyj witaminę C, a następnie B complex w celu neutralizacji tej pierwszej, która może zawierać propanol lub benzen. Wykonuj próbę co 5 minut, żeby sprawdzić, jak długo się metabolizuje.

Lekcja trzecia

Cel: określenie czystości filtrowanej wody, którą przygotowujesz do testów.

Metoda: wlej kilka łyżeczek filtrowanej wody do buteleczki lub torebki foliowej. Umieść próbkę z leukocytami na jednej płytce, próbkę wody na drugiej. Posłuchaj sygnału, posmakuj trochę wody. Po 1/2 minuty posłuchaj znowu sygnału, tak jak w Lekcji drugiej. Jeśli pojawi się przy testowaniu leukocytów, można wnioskować, że woda nie jest czysta. Musisz dysponować czystą wodą, zanim przejdziesz dalej.

Lekcja czwarta

Cel: określenie stopnia dokładności w słuchaniu rezonansu. Materiały: roztwory SÓL 1 i SÓL 2 sporządzone do Lekcji pierwszej. Metoda: zakryj lub przesuń napisy, aby nie sugerować się zawartością butelki.

1. Włącz synchrometr.
2. Rozpocznij z przełącznikiem na płytkach.
3. Kilkakrotnie poprzestawiaj butelki, wybierz jedną losowo i postaw na prawej płytce.
4. Posłuchaj sygnału.
5. Włącz płytki i powtórz próbę.
6. Rezonans wskazuje SÓL 1 Jego brak wskazuje SÓL 2. Sprawdź etykiety. Pamiętaj o przerwie po próbie z preparatem SOLI 1, niezależnie od tego, czy udało ci się usłyszeć rezonans, czy nie.

7. Powtórz punkty 3-5 kilka razy. Ćwicz codziennie, żeby nauczyć się bezbłędnie rozpoznawać sygnał.

Problemy:

1. Jeśli przy powtarzaniu eksperymentu te same butelki ciągle dają wynik negatywny, zacznij od nowa. Może przypadkiem zamieniłeś nakrętki, pomyliłeś napisy lub butelki się zabru-

dzity.

2. Jeśli za każdym razem różne butelki dają wynik negatywny, płytki mogą być zanieczyszczone. Umyj butelki od zewnątrz i spłucz filtrowaną wodą. Wysusz. Używając wody z filtra wytrzyj delikatnie i osusz płytki. Możesz też je wymienić.

3. Jeśli wszystkie butelki dają ten sam wynik, woda filtrowana jest skażona. Wymień filtr.

Przygotowanie substancji testowych

Możliwe jest przygotowanie suchych substancji do testowania, takich jak kawałki ołowiu czy granulki pestycydów. Można je po prostu włożyć do plastikowej torebki i umieścić na płytce testowej. Jednakże lepszym sposobem jest wsypanie małej ilości substancji (wielkości ziarnka grochu) do butelki zawierającej 0,01 l przefiltrowanej wody. W butelce zajdzie wiele reakcji chemicznych, w wyniku których powstanie wiele substancji testowych, wszystkie w jednej butelce. Przypomina to sytuację w organizmie.

Wewnątrz organizmu, gdzie soli i wody jest pod dostatkiem, mogą zajść podobne reakcje pomiędzy wodą i pierwiastkami. I tak na przykład kawałek czystej miedzi (99,9%) umieszczony w przefiltrowanej wodzie może wytrącić wodorotlenek miedzi, tlenek miedziawy, tlenek miedziowy, dwutlenek miedzi i inne. Związki te mogą być podobne do pewnych produktów reakcji które można znaleźć w ciele, pochodzących z miedzianej spirali, miedzianej bransoletki czy miedzianych wypełnień dentystycznych. Ponieważ właściwości elektryczne czystej miedzi różnią się od właściwości jej związków, używając w testach jedynie suchej miedzi nie uzyskamy wielu informacji.

Zanieczyszczone substancje testowe

Substancje używane do testów nie muszą być idealnie czyste. W serwisie samochodowym można bez trudu dostać ołowiane ciężarki wyważające do obręczy kół. Benzyna ołowiowa i ołowiane ciężarki wędkarskie nadają się do testów na ołów. Jednakże używanie do testów zanieczyszczonych substancji ma i złe strony. Jeśli użyty do testu ołów zawiera domieszkę cyny,

wtedy przeprowadzasz również test na cynę. Zazwyczaj uważna obserwacja pozwala wyciągnąć właściwe wnioski. Jeżeli testowałeś swoje nerki wykorzystując benzynę z domieszką ołowiu, ciężarki wędkarskie i ciężarki do felg i wszystkie dały wynik pozytywny, możesz uznać, że nerki skażone są ołowiem - pierwiastkiem wspólnym dla trzech wspomnianych produktów (w dalszej części książki nauczysz się preparować określoną tkankę, np. nerek).

Używanie czystych substancji chemicznych daje ci pewność, że wyniki będą prawdziwe. Czyste substancje chemiczne możesz kupić w aptece, sklepie z farbami albo znaleźć w dziecięcym zestawie chemicznym (patrz Źródła).

Największe skupiska wszelakich substancji toksycznych to sklep spożywczy i twój dom.

Substancje do testów możesz uzyskać z mydła, środka zmiękczającego wodę i detergentów służących do prania. W tym celu wsyp niewielką ich ilość (1/16 łyżeczki) do 0,01 l butelki i zmieszaj z dwoma łyżeczkami przefiltrowanej wody (w celu szybkiego testowania włóż je, suche lub mokre, do plastikowej torebki). Zawsze używaj plastikowej łyżki.

Oto kilka sugestii, jak znaleźć toksyczne produkty i wykonać własny test na obecność toksycznych pierwiastków. Jeśli produkt ma stałą konsystencję, umieść niewielką jego ilość w plastikowej torebce i dodaj łyżkę przefiltrowanej wody, aby uzyskać tymczasową substancję do testów. Do długotrwałego użytku umieść jaw butelce z brązowego szkła. Jeśli produkt ma konsystencję płynną, wlej kilka kropel do butelki i dodaj około dwie łyżeczki przefiltrowanej wody. Dla własnego bezpieczeństwa trzymaj wszystkie substancje toksyczne w szklanych butelkach. Aby zapewnić bezpieczeństwo i maksymalną szczelność, zaklej butelki taśmą. Poniżej przedstawiam listę substancji i ich źródła.

Aceton: sklep z farbami lub apteka.

Afiatoksyna: zdrap pleśń z pomarańczy lub kawałek chleba; umyj potem ręce.

Alkohol etylowy (zbożowy): najczystszy dostępny alkohol spożywczy.

Alkohol propylowy: alkohol do nacierania z apteki (taki sam jak propanol i izopropanol). Użyj tylko kilku kropel, reszty się pozbądź. Nie przechowuj.

Aluminium: kawałek folii aluminiowej (nie cynowej) lub aluminiowa tyżka.

Arsen: 1/16 tyżeczki środka owadobójczego ze sklepu ogrodniczego, lep na muchy.

Azbest: mały kawałek pokrycia azbestowego, uszczelka ze starego pieca grzewczego, około pół centymetra pasa transmisyjnego suszarki nie wyprodukowanego w USA, kawałek materiału budowlanego usuwanego ze względu na zawartość azbestu.

Bar: kilka kropel płynu podawanego pacjentom przed prześwietleniem. Szminka z zawartością baru.

Benzen: puszka starego kleju kauczukowego (obecnie produkowany go nie zawiera). Łyżeczka małych kawałków asfaltu zebranych na drodze.

Benzyna: stacja benzynowa Beryl: bryła węgla, kilka kropel nafty.

Bizmut: użyj kilka kropel środka zmiękczonego kwasu z zawartością bizmutu.

Brom: wybielana mąka.

Cez: zeskrób trochę z powierzchni przezroczystej, plastikowej butelki po napoju.

CFC (freon): poproś znajomego elektronika o rozpylenie odrobiny środka z puszki ze starym aerozolem, zawierającej freon (rozpylaj do wody, na wolnym powietrzu, potem wodę przelej do butelki).

Chlor: kilka kropel wybielacza.

Chromian: zeskrób ze starego zderzaka.

Cyna: zeskrób cynę z wiadra, użyj cyny do lutowania, poproś dentystę o kawałek czystej cyny (używanej do wykonywania aparatów korekcyjnych).

Ergot: tyżeczka ryżu lub chleba ryżowego. W celu zakonserwowania dodaj alkoholu zbożowego.

Eter: sklep z częściami samochodowymi (spray do rozruchu silnika).

Fluor: poproś dentystę o próbkę.

Formaldehyd: kup w aptece (37%). Użyj tylko kilku kropel.

Kadm: zdrap trochę z ocynkowanego gwoźdźca, farba ze sklepu.

Kobalt: wybierz zielone i niebieskie ziarenka z proszku do prania. Próbkę farby z zawartością kobaltu również wystarczy.

Krzemian glinowy: trochę soli z zawartością tego związku.

Ksylen: dostępny w sklepie z farbami i aptece.

Metanol: magazyn z farbami.

Miedź: poproś sprzedawcę w sklepie o odcięcie małego kawałka miedzianej rury najwyższej jakości bądź pół centymetra miedzianego drutu.

Nafta: stacja benzynowa.

Nikiel: niklowany spinacz, moneta wyprana w pralce.

Ołów: ciężarki do felg ze stacji benzynowej lub warsztatu, ciężarki wędkarskie, ołów do lutowania.

Patulina (pleśń z jabłka): odkrój plasterek z umytego, poobijanego jabłka.

PCB: woda z zanieczyszczonego tą substancją kamieniołomu

PCV: klej z jego zawartością (polichlorek winylu).

Płatyna: poproś jubilera o próbkę.

Pleśnie sorgo: 1/8 tyżeczki syropu z sorgo.

Radon: postaw stoik z przefiltrowaną wodą (nalaną do poziomu 3 cm) w piwnicy, w której wykryto radon. Po trzech dniach zamknij stoik. Przelej dwie tyżeczki do butelki.

Rtęć: termometr rtęciowy (nie musisz go rozbijać), kawałek wypełnienia dentystycznego.

Silikon: odrobinka silikonu do uszczelnień

Srebro: poproś jubilera o odrobinę srebra wysokiej czystości. Srebro do lutowania jest dostępne w sklepach z elektroniką. Odetnij brzeg bardzo starej srebrnej monety.

Styren: kawałek styropianu

Tantal: kup wiertło z tantalu w sklepie z narzędziami. Toluen: tubka kleju z toluenem. Tytan: kup wiertło tytanowe w sklepie z narzędziami. Wanad: trzymaj kawałek wilgotnego papierowego ręcznika nad zapalonym palnikiem gazowym. Włóż do butelki i dodaj dwie łyżeczki przefiltrowanej wody.

Włókno szklane: fragment izolacji. Wolfram: włókno z wypalanej żarówki.

Zearalenon: wymieszaj pokruszone resztki trzech rodzajów chipsów kukurydzianych i trzech rodzajów popcornu.

Złoto: poproś jubilera o kawałeczek złota najlepszej jakości lub wykorzystaj obrączkę ślubną.

Ta lista pomoże ci rozpocząć testy. Ponieważ większość z wymienionych substancji nie jest idealnie czysta, musisz wyciągać logiczne wnioski.

Zestaw chemiczny dla hobbystów stanowi świetny dodatek do twojego zbioru próbek do testów. Musisz jednak pamiętać, że wyniki mogą być nieścisłe. Jeżeli test na obecność chlorku srebrnego da wynik negatywny, nie oznacza to, że w twoim organizmie nie ma srebra, a jedynie że przebadana tkanka nie zawiera chlorku srebrnego.

Niektórych substancji toksycznych nie uda się wykryć, lecz niech to cię nie zniechęca. Tego, co znajdziesz będzie dostatecznie dużo.

Najlepsze wyniki dają testy w których jako substancji testowych wykorzystuje się produkty powszechnie używane w domu. Mydła, wody kolońskie, płyn do płukania ust, pasta do zębów, szampony, chleb, nabiał, soki, płatki - wszystko to można użyć jako próbki do testu. Umieść około 1/8 łyżeczki danego produktu w małej szklanej butelce, dodaj dwie łyżeczki przefiltrowanej wody i 1/4 łyżeczki alkoholu zbożowego w celu zakonserwowania. Do krótkotrwałego użytku wystarczy plastikowa torebka i woda. Jeśli test wykaże w białych krwinkach obecność produktów używanych w domu, przestań ich używać, nawet jeśli nie udało się zidentyfikować konkretnej substancji toksycznej.

Listę wszystkich substancji toksycznych i solwentów znajdziesz na s. 435. Aby zamówić czyste substancje do testowania patrz Źródła - Chemikalia do testów.

Sporządzanie próbek narządów

Do badania elementów toksycznych w konkretnym organie (np. wątroby), potrzeba próbki (świeżej zamrożonej lub w postaci preparatu mikroskopowego). Mięso ze sklepu, świeże lub mrożone, może dostarczyć różnorodnych próbek narządów. Organy drobiowe, wieprzowe czy wołowe dają takie same wyniki. Żołądki kurze posłużą za próbki tkanki żołądkowej, mózdzek cielęcy - mózgu, flaki - ścianki żołądka, befsztyk - mięśni itd. Inne organy można zamówić w rzeźni albo w sklepie mięsny.

Wytnij szpik z kawałka kości w celu uzyskania szpiku kostnego. Wyszoruj kość gorącą wodą i wypłucz z niej szpik, aby otrzymać próbkę kości. Wybierz pojedynczy kawałek mięsa na próbkę, wypłucz i włóż do plastikowej torebki. Możesz zamrozić. Aby sporządzić trwałą, niezamrożoną próbkę, utnij kawałek mięsa wielkości ziarnka grochu, włóż do buteleczki, dodaj 2 łyżeczki filtrowanej wody i 1/4 łyżeczki spirytusu spożywczego (może być czysta wódka) dla konserwacji. Jeśli jednak próbka zacznie się psuć, zrób następną.

Mózgi wieprzowe ze sklepu mogą być podzielone (dysponujesz wtedy różnymi częściami mózgu). Wątróbki drobiowe często mają przyczepiony woreczek żółciowy lub kawałek przewodu żółciowego, co dostarcza dodatkowy organ. Podroby zapewniają z kolei tkankę płucną. Wątroba wołowa może przy okazji dać nam próbkę krwi. Zawsze myj ręce i płucz spirytusem po kontakcie z surowym mięsem.

Osobiście do przechowywania próbek używam półfunkcyjnych buteleczek z bakelitowymi zakrętkami, aczkolwiek plastikowe torebki i inne pojemniki też się sprawdzają. Po zamknięciu każda butelka jest zaklejana paskiem Parafilmu(tm), aby uniknąć przypadkowego zgubienia zakrętki. Można też użyć taśmy klejącej.

Do próbek skóry nadają się wycięte fragmenty z okolic paznokci lub ze zgrubień (ale nie

z brodawek). Kilka strzępków wystarczy. Pamiętaj, że muszą one ściśle przylegać do płytek podczas badania; dodaj 2 łyżeczki przefiltrowanej wody i 1/4 łyżeczki spirytusu spożywczego.

Wykonanie kompletnego zestawu próbek z tkanek

Mój własny zestaw został zrobiony z zamrożonej ryby. Podczas rozmrażania wycięto z niej różne narządy, a małe kawałki umieszczono w buteleczkach z filtrowaną wodą i spirytusem. W ten sposób mogłam uzyskać organy nieosiągalne w sklepach. Odcinek jelita przy odbycie odpowiada naszej okrężnicy, zaś ten przy żołądku - dwunastnicy. Tak uzyskane zostały dwie warstwy żołądka, różne warstwy oka, nerw wzrokowy i rdzeń kręgowy.

Drugi kompletny zestaw pochodził od świeżo zabitego wołu. W rzeźni zdobyłam 4 jamy serca, płuco, tchawicę, aortę, żyłę, trzustkę itd.

Kupno kompletnego zestawu próbek z tkanek

Preparaty z tkankami, niebarwione i różnie barwione do badań mikroskopowych dają takie same wyniki, jak preparaty wykonane samodzielnie w wyżej opisany sposób. Istnieje więc ogromny zbiór typów tkanek, które możesz badać (patrz Źródła).

Dysponujesz teraz zestawem próbek narządów - świeżych, zamrożonych, utrwalanych lub spreparowanych. Masz też zestaw materiałów testowych - związków chemicznych, pierwiastków bądź produktów. Twoim celem jest teraz badanie swoich narządów i tkanek na obecność substancji, które mogą okradać cię ze zdrowia.

Utrzymywanie dobrego stanu zdrowia stanie się wkrótce codzienną rutyną.

Próbki płynów ustrojowych

Próbki przygotowuje się wlewając ok. 1/4 łyżeczki płynu ustrojowego do półuncyjowej (30-gramowej) buteleczki. Dodaj 2 łyżki filtrowanej wody i 1/4 łyżeczki spirytusu dla konserwacji. Z powodów technicznych nierozcieńczone płyny nie działają. Ważne jest, aby nie wstrząsać materiałem, a jedynie delikatnie mieszać.

Mocz. Należy mieć czystą, niezainfekowaną próbkę moczu. Ponieważ nie można czystości moczu udowodnić z całą pewnością, uzyskaj jego próbki od kilku różnych osób, które uważasz za zdrowe, i wykonaj parę testów w celach porównawczych. Oznacz próbki: Mocz A (dziecko), Mocz B (kobieta). Mocz C (mój), itd.

Nasienie. Wystarczy próbka z prezerwatywy. Materiał przesyłany pocztą, niekonserwowany i niezamrożony też się sprawdza. Używaj 1-10 kropli albo zbierz niewielką ilość plastikowym nożem.

Krew. Powinno się stosować 1-10 kropli. Można również zastosować krew zakrzepniętą lub potraktowaną chemicznie. Rozmaz na szklanej płytce stanowi bardzo dobry materiał badawczy.

Mleko. Mleko krowie nie jest użyteczne ze względu na zbyt duże skażenie pasożytami. Pod względem elektrycznym, martwa próbka nie różni się od żywej, więc pasteryzacja mleka nie pomaga. Lepiej zdobyć próbkę mleka ludzkiego.

Ślina. Użyj własnej, jeśli przeprowadzisz kurację odrobaczającą i masz negatywne wyniki testów na różne stadia rozwojowe przywr. W przeciwnym razie pobierz próbkę od zdrowego znajomego lub dziecka.

Określenie właściwości tkanki to najpotężniejsza technika w twoim arsenale badawczym. Każdą zebraną próbkę tkanki możesz przetestować na jakąkolwiek z twoich substancji toksycznych.

Możesz teraz przeprowadzać testy na trzy różne sposoby!

Kiedy wykonujesz test z substancją testową tylko na jednej płytce, skanujesz całe ciało w celu wykrycia tej substancji. Taki test nie jest zbyt dokładny. Kładąc próbkę tkanki na drugą płytkę testujesz obecność substancji specyficznej dla tej tkanki, co jest metodą dokładniej-

szą. Tkanka nie musi składać się z leukocytów. Aby znaleźć rtęć w nerkach, kładziesz próbkę rtęci na jednej płytce, na drugiej zaś próbkę nerek. Technika jest taka sama jak w przypadku użycia próbki leukocytów.

Jeśli umieścisz substancję na każdej z płytek, a obwód wpada w rezonans, oznacza to, że obie próbki mają coś ze sobą wspólnego. Na przykład, kiedy masz rtęć na jednej płytce i nici dentystyczne na drugiej, pozytywny rezultat wskazuje na obecność rtęci w niciach.

Lekcja piąta

Cel: obserwacja wędrówki substancji przez ustrój.

Materiały: przygotuj ok. pół litra roztworu cukru brązowego (biały jest skażony propanolem), używając filtrowanej wody. Weź 1 tyżeczkę cukru, 1/8 tyżeczki witaminy C (dla zneutralizowania pleśni sorgo) i pół litra filtrowanej wody. Nie wstrząsaj; delikatnie wymieszaj. Do próbki wykorzystaj czystą butelkę po witaminach. Wyplucz ją z zewnątrz i wysusz. Na koniec umyj ręce samą wodą.

Metoda:

1. Zbadaj swoją skórę na obecność cukru przy użyciu przygotowanej butelki z próbką i próbki twojej skóry.

2. Przygotuj papierowy dozownik z oddartego rogu bezwonnego papierowego ręcznika. Złóż go w knot.

3. Zanurz knot w wodzie z cukrem i posmaruj wewnętrzną stronę przedramienia w miejscu ułatwiającym wcieranie. Wcieraj roztwór energicznie przez ok. 10 sekund (w przeciwnym razie absorpcja zajmie 10 minut). Pozostaw postrzępiony knot na skórze i przyklej go 10-centymetrowym odcinkiem przezroczystej taśmy klejącej. Szybko umyj palce.

4. Połóż próbkę tkanki skórnej na jednej płytce i próbkę cukru na drugiej.

5. Badaj rezonans co 5 sekund. Jak tylko go usłyszysz, co wskazuje na wchłonięcie roztworu cukru przez skórę, zamień próbkę skóry na próbkę wątroby i ponownie czekaj na rezonans. Jeszcze nie powinien się pojawić.

6. Zamieniaj obie próbki. Wkrótce skóra powinna być czysta, a wątroba zacząć rezonować. Sprawdź również trzustkę i mięśnie, aby przekonać się, jak szybko dotrze do nich cukier.

7. Sprawdź leukocyty i nerki. Powinny być wolne od cukru (chyba że jest skażony toksynami).

8. Po 5-10 minutach cukier zniknie ze wszystkich tkanek i eksperyment dobiegnie końca. Zmyj przedramię czystą wodą.

Pamiętaj, że po wchłonięciu przez skórę badanych substancji masz tylko kilka minut na zakończenie wszystkich testów.

Lekcja szósta

Cel: weryfikacja specyfikacji benzenu i propanolu.

Metoda: użyjemy synchronometru do badania obecności toksyny w produkcie. Zgromadź jak najwięcej wyszczególnionych na liście produktów, które zawierają alkohol propylowy (s. 268) i benzen (s. 281). Przygotuj też butelki z próbkami benzenu i propanolu.

1. Umieść próbkę propanolu na jednej płytce, a produkty, po kolei, na drugiej.

2. Posłuchaj sygnału tylko z jedną płytką podłączoną do obwodu. Następnie powtórz z obiema płytkami. Metoda ta pozwala wykryć stężenie i cząstki na biliard. Nie jest jednak tak dokładna jak test skóry (Lekcja piąta).

3. Powtórz czynności z próbką benzenu.

Nawet drobne ilości solwentów są szkodliwe! Znalazłam zbyt wiele niewinnych produktów z pozytywnym wynikiem testu na benzen. Uważam za globalną tragedię fakt, że ludzie muszą chronić się przy użyciu swoich własnych testów. Zamiast ubezpieczeń, urzędy legislacyjne powinny zapewniać konsumentom tanie i proste testy (bez konieczności podłączania się

do synchronometrów). Nawet jeśli część testów byłaby zawodna, i tak niektóre pozwoliłyby wykryć benzen.



Ryc. 27. 1) Stół przyszłości: salmonella, Shigella, aflatoksyna, sporysz, zearalenon, patulin - patyczki testowe; 2) ozonizator ; 3) płyn Lugola; 4) witamina C; 5) sól sodowo-potasowa; 6) świeże przyprawy ziołowe w proszku; 7) zapper spożywczy; 8) patyczki testowe do benzenu, propylenu, metanolu; 9) patyczki testowe do metali ciężkich i lantanowców.

Lekcja siódma

Cel: test na obecność aluminium w mózgu i pożywieniu.

Materiały: aluminiowa tyżeczka do pomiarów, tyżeczka soli z dodatkiem aluminium, kawałek folii aluminiowej, mózdzek wieprzowy ze sklepu mięsnego (mrożony) lub barwiony preparat tkanki mózgowej.

Metoda:

1. Odkrój kawałek tkanki mózgowej (ok. 1 tyżeczki) i włóż do plastikowej torebki.
2. Próbkę aluminium włóż do osobnych torebek. Do każdej dodaj tyżkę przefiltrowanej wody. Wszystkie powierzchnie i ręce dokładnie umyj (nie używaj mydła).

3. Na jednej płytce połóż próbkę aluminium, na drugiej - próbkę mózgu.

4. Szukaj rezonansu. Jeśli obwód rezonuje masz aluminium w swoim mózgu.

Jeżeli twoja próbka aluminium zawiera kadm lub miedź, testujesz się również na ich obecność w mózgu. Powtórz test z innymi aluminiowymi przedmiotami. Jeśli wszystkie rezonują, najprawdopodobniej masz aluminium w mózgu. Osobno prze

testuj się na kadm i miedź. Negatywny wynik w tym przypadku jeszcze bardziej potwierdza wynik testu aluminiowego.

Dla absolutnej pewności zakup gotową próbkę czystego aluminium (dostępną w firmach chemicznych).

Pozostaw próbkę najczystszej aluminium, jakim dysponujesz, na jednej płytce i zastąp próbkę mózgu następującymi materiałami testowymi (nie zapomnij zrobić przerwy po każdym wyniku pozytywnym):

- tyżeczką twarogu lub jogurtu zebranego z wierzchu opakowania ze zrywaną folią aluminiową

kawałkiem sera topionego lub pakowanego w folię masła wiórkami mydła lub odrobiną płynu do rąk kawałkiem skórki z indyka lub potrawy, która była zawinięta w folię kawałkiem ciasta lub bułki pieczonej w aluminiowej formie jakimkolwiek wypiekiem bazującym na proszku do pieczenia napojem gazowanym z aluminiowej puszki.

Lekcja alternatywna

Testowanie metalu dentystycznego w tkankach. Użyj kawałka amalgamatu ze starej plom-

by dentystycznej. Test wykrywa też resztę innych stopów stosowanych w wypełnieniach amalgamatowych, jak również rtęć. W przypadku trudności ze zdobyciem amalgamatu, użyj termometru rtęciowego (nie tłucz go, przyłóż tylko końcówkę do płytki). Oprócz leukocytów do próbek wybierz tkanki z nerek, nerwów, mózgu, wątroby.

Nigdy nie preparowałam tkanek ludzkich i nie poddawałam ich potwierdzającym testom laboratoryjnym. Ponieważ język i skóra są bezpośrednio obserwowalne, wydaje się logiczne, że inne tkanki zachowują się podobnie.

Testowanie powietrza

Cząsteczki i molekuly unoszące się w powietrzu przywierają się do drobin kurzu i ostatecznie lądują na stole, blacie kuchennym i wielu innych miejscach. Co noc warstwa kurzu zbiera się niezauważalnie.

Do testu na zanieczyszczenie powietrza zbierz nieco kurzu. Przetrzyj blat kuchenny kawałkiem papierowego ręcznika (ok. 5x5 cm). Włóż go do zamykanej torebki. Nie zbieraj starego kurzu z zakamarków lub tylnych półek, ponieważ nie pokaże on aktualnego stanu powietrza.

Testowanie drugiej osoby

Posadź testowaną osobę wygodnie, z rękami spoczywającymi blisko ciebie. Wybierz kostkę palca środkowego lub wskazującego, tak jak u siebie. Dotykając bezpośrednio badaną osobę, włączysz się razem z nią w obwód.

Aby wyeliminować siebie z obwodu, musisz dodać do swojego ciała indukcyjność. Cewka o indukcyjności ok. 10 mikrohenrów (10 uH), umieszczona przy ciele, dobrze spełnia to zadanie i łatwo ją wykonać. Na długopisie lub innym przedmiocie o podobnym kształcie, nawiń 24 zwoje (blisko ściśnięte) izolowanego drutu. Odetnij resztę drutu, zdejmij delikatnie uzwojenie i zabezpiecz tak zrobioną cewkę w plastikowej torebce. Dobrze działa też kupiona cewka 4,7 uH, noszona w kontakcie ze skórą np. na naszyjniku (pamiętaj, żeby zdjąć naszyjnik kiedy testujesz siebie). Indukcyjność zachowuje się jak dławik w.cz. (wielkiej częstotliwości), tłumiąc prąd zmienny, który przepływa przez twoje ciało, kiedy testujesz drugą osobę.

Przetestuj cewkę w następujący sposób: powtórz Lekcję pierwszą z cewką zbliżoną do ciała. Rezonans nie powinien się pojawić, nawet przy badaniu roztworu SÓL I. Jeśli tak nie jest, wykonaj większą cewkę (z większą liczbą zwojów). Usuń cewkę, kiedy nie testujesz innych osób.

Lekcja ósma

Cel: wykrycie aluminium w tkance mózgowej drugiej osoby. Materiały: takie jak w poprzedniej lekcji; masz przy sobie cewkę.

Metoda:

1. Umieść próbkę aluminium na jednej płytce, próbkę tkanki mózgowej na drugiej.
2. Podaj badanemu uchwyt. Ty użyjesz sondy. Chwyć pewnie za palce badanego.
3. Wykonaj dla niego próbę rezonansu - pierwszą próbę tylko z jedną płytką, drugą z obiema płytkami w obwodzie. Rezonans wskazuje na obecność aluminium w mózgu osoby testowanej.

Badanie śliny

Test ten może okazać się najbardziej przydatny do twoich badań. W ślinie zostają ślady prawie wszystkich drobnoustrojów i substancji toksycznych, jakimi skażony jest organizm, np. salmonellą w wątrobie, rtęci w nerkach albo aluminium w mózgu. Ślina jednak nie jest głównym nośnikiem wirusa HIV czy form inwazyjnych tasiemca. Jej próbki można przesyłać pocztą, przechowywać w lodówce (w przypadku długotrwałego przechowywania należy je zamro-

zić, aby uniknąć inwazji pleśni oraz konserwować alkoholem spożywczym.

Jednak test ten nie jest tak czuły, jak bezpośrednio badanie kogoś za pomocą synchronometru.

Aby otrzymać próbkę śliny, włóż do plastikowej, zamykanej torebki kawałek bezwonnego, papierowego ręcznika (nie odcinaj - oderwij odpowiedni fragment). Trzymając otwartą torebkę przy ustach, wypuść ślinę na papier, aż zostanie zwilżona jego połowa. Nie dotykaj go palcami. Zamknij torebkę. Przed testem zwilż filtrowaną wodą cały kawałek papieru.

Lekcja dziewiąta

Cel: szukanie wirusa półpaśca lub opryszczki.

Materiały: próbka śliny osoby testowanej (która nie musi być obecna przy teście) oraz wirusa. Tę ostatnią można uzyskać z zainfekowanego miejsca - wystarczy jedna kropla wysięku umieszczona na kawałku papierowego ręcznika. Próbka powinna zostać zakonserwowana przez włożenie do szklanej buteleczki z dodatkiem wody i alkoholu. Próbkę można też sporządzić na szklanej płytce mikroskopowej na przykład oznaczonej: Opryszczka -preparat własny.

Metoda: połóż zamkniętą torebkę z próbką śliny na jednej płytce. Możesz ją jednak na krótko otworzyć, aby zmoczyć papier filtrowaną wodą i dodać 1/4 łyżeczki alkoholu w celu odkażenia i konserwacji.

Umieść próbkę z wirusem na drugiej płytce i wykonaj standardowy test (Lekcja szósta). Pozytywny rezultat oznacza, że u badanej osoby występuje aktywny wirus opryszczki.

Główną niedogodnością testu śliny jest to, że nie wiadomo, która tkanka zawiera patogen lub toksynę - można tylko stwierdzić ich obecność. Zazwyczaj informacja ta wystarczy do przeprowadzenia odpowiedniego programu leczenia.

Testowanie z pomocnikiem

W przypadku małych dzieci i zwierząt, oprócz badania śliny można przeprowadzić test z pomocą osoby dorosłej. Dziecko lub zwierzę trzymane jest na kolanach pomocnika, który powinien trzymać uchwyt pewnie w dłoni, przyciskając do ciała (do ramienia lub nogi u dziecka; do nieowłosionej skóry na brzuchu lub między przednimi łapami zwierzęcia). Papier owijający uchwyt powinien być mokry. Drugą ręką pomocnik postępuje się tak jak w poprzednich lekcjach. Pomocnik i osoba prowadząca (czyli ty sam) musicie mieć przy sobie cewkę indukcyjną.

Również obłożnie chory może zostać poddany testowi bez stresu i niewygody. Wystarczy, że położy całą dłoń na twojej nodze, tuż powyżej kolana. Dla lepszego kontaktu dobrze jest położyć wcześniej na nodze kawałek mokrego papierowego ręcznika. Dalej przeprowadzasz próbę na swojej ręce, zamiast na ręce chorego.

Lekcja dziesiąta

Cel: test na nowotwór. Materiały: ortofosfotyrozyna; oto cztery sposoby na jej uzyskanie:

1. Zamów próbkę w firmie chemicznej lub farmaceutycznej (patrz Źródła). Umieść kilka miligramów (ilość nie musi być dokładna) w małej, szklanej buteleczce, dodaj 2 łyżeczki filtrowanej wody i 1/4 łyżeczki alkoholu spożywczego.

2. Ortofosfotyrozyna występuje w moczu i tkankach nowotworowych u wszystkich chorych na raka. Rzadko znajduje się ją w innych płynach ustrojowych. Postaraj się uzyskać próbkę moczu od znajomej osoby, u której stwierdzono aktywny nowotwór. Zamroź próbkę, jeśli nie możesz od razu jej spreparować. Preparaty takie przechowuj w osobnej, dobrze oznaczonej, zamykanej plastikowej torebce. U ludzi, których niedawno poddano terapii przeciwnowotworowej, występowanie ortofosfotyrozyny w moczu jest mniej prawdopodobne. Moczu nie moż-

na uważać za substancję analogiczną do roztworu cukru czy soli. Jest on (podobnie jak tkan-ki) płynem ustrojowym i ma swoją własną częstotliwość rezonansową. W kombinacji z inną tkanką na płytkach testowych nie będzie rezonował. Jak gdyby użyto roztworu czystej ortofosfotyrozyny. Aby użyć moczu jako próbki ortofosfotyrozyny, musisz:

- wlać kilka kropel moczu do buteleczki,
- dodać ok. 2 łyżeczek filtrowanej wody,
- dodać kilka kropel spirytusu zbożowego.

Delikatnie wymieszaj, nie wstrząsaj. Opłucz i osusz z zewnątrz buteleczkę. Oznacz ją: Ury-na - nowotwór.

3. Chorzy na raka wykazują również inne czynniki wzrostu tkanki nowotworowej wytwarza-ne w ich organizmie. Czynniki tego samego rodzaju - np. czynnik wzrostu naskórka - można wykryć w mleku matki. Zdobądź próbkę mleka matki i wykorzystaj ją do sporządzenia kolej-nej substancji testowej na raka. Wystarczy kilka kropel.

4. Istnieje jeszcze jedna metoda przygotowania próbki ortofosfotyrozyny. Ślimaki pospolite lub akwariowe są naturalnymi żywicielami stadiów pasożyta *Fascio-lopsis buskii* (ludzkiej przywry jelitowej). Stadia te wytwarzają ortofosfotyrozy-ne; gdy ślimaki karmi się rybą skażo-ną alkoholem propylowym. Ponad połowa zakupionych przeze mnie konserw rybnych zawiera-ła ten polutant. Kup kilka rodzajów przetworów rybnych. Przetestuj je na obecność alkoho-lu propylowego i benzenu. Zdobądź ślimaki, włóż do szklanego słoika i nakarm skażoną alko-holem rybą (osobnej grupie ślimaków - podaj pokarm rybny zanieczyszczony benzenem w ce-lu uzyskania próbek HIV). Po dwóch dniach umieść ślimaki pojedynczo w zamykanej torebce plastikowej. Każdego z nich przetestuj bezpośrednio na osobie, u której rozpoznano raka, lub na jej ślinie. Ślimaki dające wynik pozytywny zawierają ortofosfotyrozynę. Zamroź je, a na-stępnie rozgnieć i wsadź do butelki testowej. Dodaj spirytus (50%), aby zakonserwować prób-kę. Przechowuj w temperaturze pokojowej.

Podobnie też ślimaki skażone benzenem można przetestować na kimś, kogo zdiagnozo-wano HIV-pozytywnie. Również w tym przypadku wszystkie ślimaki, które dają wynik pozy-tywny, można wykorzystać do sporządzenia próbek - tym razem HIV. Produkty rybne należy zbadać na obecność zarówno benzenu, jak i alkoholu propylowego, a następnie oddzielić. W przeciwnym razie, musisz liczyć się z ryzykiem spreparowania próbek zawierających jed-nocześnie ortofosfotyrozynę oraz HIV.

Metoda:

1. Test na nowotwór - umieszczenie próbki (wykonywanej w którejkolwiek z trzech metod z czterech) na jednej płytce i próbki białych ciałek krwi na drugiej.

2. Jeśli rezonans występuje w przypadku obu próbek podłączonych do obwodu testowego, prawdopodobnie masz raka. Natychmiast przebadaj swoje tkanki, sprawdzając obecność no-wotworu w piersiach, prostaty, płucach, okrężnicy, na skórze itd.

3. Dla pewności, przetestuj się na inne rodzaje próbek testowych. Rezonans nie powinien się pojawić.

Jak już wiesz, test na obecność alkoholu propylowego i przywry jelitowej w wątrobie może wskazać na rozwój tkanki nowotworowej. Oczywiście, należy w tym przypadku wyeliminować wchłanianie tego alkoholu i przeprowadzić zapping pasożytów. Test na te czynniki prze-prowadzony przy wykorzystaniu leukocytów nie powinien zabrać więcej czasu niż godzinę. Prze-testuj się też na obecność afiatoksyny i freonu. Wykonuj testy, aż do ustąpienia nowotworu.

Lekcja jedenasta

Cel: test wykrywający wirusa HIV.

Materiały: zamów kilka miligramów antygeny Proteiny 24 (jądro wirusa HIV) lub kompletny preparat mikroskopowy (patrz Źródła). Do sporządzenia próbek użyj ok. 1 miligrama na półun-cjową (30 g) buteleczkę, dodaj 2 łyżeczki wody filtrowanej i 1/4 łyżeczki alkoholu. Możesz tak-że przygotować próbkę HIV ze ślimaków (wg opisu z poprzedniej lekcji).

Metoda: wirusa szukaj w grasicy, pochwie lub penisie, gdyż głównie tam rezyduje on w pierwszym stadium choroby. Jeśli nie dysponujesz takimi próbkami tkanek, możesz wykonać próbki krwi, śliny, moczu. W grasicy szukaj również ludzkiej przywry jelitowej i benzeny. Pozytywny test tych tkanek jest istotny - w takim przypadku natychmiast przeprowadź zapping (po niecałej godzinie test da wynik negatywny). Przeprowadź też test na zearalenon (obecny w prażonej kukurydzy, brązowym ryżu i chrupkach) oraz freon. Unikaj produktów skażonych benzenem.

Lekcja dwunasta

Cel: test na różne choroby.

Materiały: użyj gotowych preparatów mikroskopowych. Własne próbki (np. pleśniawki, ospy wietrznej, opryszczki, egzemy, drożdży, grzybów itp.) możesz sporządzić przez pobranie materiału z zainfekowanych miejsc (np. gronkowca z gardła). Postępuj się plastikową łyżką lub kawałkiem papierowego ręcznika. Materiał umieść na szkiełku, dodaj kroplę balsamu i przykryj szkiełkiem nakrywkowym albo, tak jak opisano poprzednio, włóż próbkę umieszczoną na kawałku papieru do butelki, dodaj wodę i alkohol.

Metoda: przetestuj się na różne choroby, wykorzystując najpierw próbkę własnych białych krwinek. Następnie zbadaj organy, takie jak wątroba, śledziona czy trzustka. Zauważ, jak wiele pospolitych chorób tak naprawdę nie znika - bakterie i wirusy ciągle rezydują w niektórych narządach, lecz nie powodują wyraźnych objawów chorobowych.

Lekcja trzynasta

Cel: test na AIDS.

Materiały: próbka benzenu, preparaty mikroskopowe tkanek pobranych z przykładowych narządów: grasicy, wątroby, trzustki, penisa lub wagi, a także próbki chorób użyte w poprzedniej lekcji.

Metoda: przetestuj grasicę na obecność benzenu. Jeśli test wypadnie pozytywnie, istnieje podejrzenie zakażenia wirusem HIV, mimo braku objawów chorobowych. Poszukaj benzenu również w innych tkankach. Im więcej tkanek skażonych tą substancją, tym poważniejsza sytuacja. Natychmiast sprawdź, czy twoje kosmetyki i produkty żywnościowe nie są zanieczyszczone benzenem.

A Stanowczo unikaj produktów skażonych benzenem.

Przeprowadź zestawienie chorób (przynajmniej dziesięciu), na które test wypadł pozytywnie w Lekcji dwunastej. Jeżeli więcej niż połowa wypadła pozytywnie (50% uważam za standard - ideałem zdrowia byłoby 0% pozytywnych wyników), istnieje podejrzenie rozwoju AIDS.

Lekcja czternasta

Cel: test na aflatoksynę.

Materiały: nie kupuj próbki czystej aflatoksyny; jest to jedna z najbardziej rakotwórczych substancji. Trzymanie jej w domu stwarzałoby niepotrzebne ryzyko. Po prostu sporządź próbki wykorzystując piwo, spleśniały chleb, ocet winny, orzeszki ziemne (jak zwykle dodaj wody i alkoholu).

Metoda: przeprowadź testy z tymi produktami. Jeśli masz je wszystkie w leukocytach i wątrobie, można z dużym prawdopodobieństwem stwierdzić, że kumulujesz aflatoksynę. Następnie przeprowadź test na obecność pokarmów z codziennej diety w swoich białych krwinkach. Produkty, na które test wypadł pozytywnie, muszą dalej zostać przebadane na obecność aflatoksyny. Zwróć uwagę na działanie, jakie witamina C wywiera na metabolizm aflatoksyny w wątrobie. Możesz to sprawdzić wywołując pozytywny wynik testu na aflatoksynę przez spożycie np. kilku orzeszków ziemnych. Odczekaj 10 minut, zażyj 1 gram witaminy C i badaj obecność aflatoksyny w wątrobie co 5 minut. Jeśli aflatoksyna nie znika, zwiększ dawkę witaminy

do 5-10 gramów.

Lekcja piętnasta

Cel: test na pasożyty.

Metoda: gdy twój organizm reaguje pozytywnie w teście próbki śliny twojego psa, kota lub innego zwierzęcia, świadczy to o obecności jakiegoś wspólnego czynnika - pasożyta. Powinieneś przebadać swoje mięśnie i wątrobę na obecność pasożytów, gdyż tam właśnie najczęściej występują. Stosuj zapping, dopóki wynik testu porównawczego ze śliną zwierzęcia nie okaże się negatywny.

Tasiemce i ich stadia rozwojowe nie mogą (i nie powinny) zostać zlikwidowane za pomocą zwykłego generatora częstotliwości. Każdy segment i prawdopodobnie każdy skoleks zawarty w wągrze wykazuje inną częstotliwość rezonansową, w związku z czym mógłby ulec rozproszeniu, gdyby generator nie trafił na jego częstotliwość. Dlatego też do skutecznej likwidacji tasiemców wskazany jest tylko zapping, ze względu na szerokie spektrum częstotliwości. Nie zapomnij o poddaniu twojego zwierzęcia programowi odrabaczającemu.

Lekcja szesnasta

Cel: test na inwazję przywr.

Niewielka liczba przywr rezydujących w jelitach może nie wywoływać zauważalnych objawów, podobnie jak w przypadku przywr wątrobowych bądź trzustkowych. Ich jajeczka wędrują przez narządy do jelit i są wydalane wraz z kałem. Wylęg i rozwój zwykle przebiega na zewnątrz i w organizmach innych zwierząt. Jeśli jednak człowiek staje się ich głównym żywicielem i stadia rozwojowe dojrzewają w organizmie, stan taki nazywam inwazją przywr. Odkryłam, że rak, AIDS, cukrzyca, endometrioza, ziarnica złośliwa, choroba Alzheimera, toczeń, stwardnienie rozsiane oraz tak zwane "alergie ogólne" stanowią przykłady takiej inwazji przywr.

Test na inwazję przywr można przeprowadzić na dwa sposoby: elektronicznie i za pomocą mikroskopu.

Materiały: preparaty mikroskopowe albo kultury przywr i ich stadiów rozwojowych, zakupione u dostawców preparatów biologicznych (patrz Źródła). Próbki płynów ustrojowych pomagają zlokalizować pasożyty podczas obserwacji mikroskopowej.

Metoda: najpierw przetestuj swoje leukocyty na obecność stadiów rozwojowych przywr. W celu ich dokładniejszego zlokalizowania i identyfikacji należy umieścić próbkę z własnym płynem ustrojowym na jednej płytce, na drugiej zaś kolejno próbki ze stadiami rozwojowymi pasożytów. Po identyfikacji elektronicznej łatwiej będzie znaleźć je fizycznie pod mikroskopem.

Lekcja siedemnasta

Cel: określenie dokładności pomiarów oraz minimalnej ilości substancji wystarczającej do uzyskania pozytywnego wyniku testu.

Materiały: filtrowana woda, sól, szklana miarka (kubek), 13 czystych, wcześniej nieużywanych buteleczek, 13 nowych plastikowych łyżeczek, próbka własnego naskórka, papierowy ręcznik.

Metoda: immunologiczne systemy pomiaru (takie jak analiza ELISA) należą do jednych z najlepszych obecnie dostępnych i pozwalają wykryć ilości rzędu 100 fg/ml (femtogramów na mililitr). Mililitr odpowiada pojemności ziarnka grochu, a femto-gram wynosi 1/1,000,000,000,000,000 (10-15) grama!

1. Oplucz miarkę filtrowaną wodą i wsyp do niej pół łyżeczki soli. Dopełnij wodą do objętości jednej szklanki, mieszając plastikową łyżeczką. Jakie stężenie ma roztwór? Jedna łyżeczka to ok. 5 gramów, jedna szklanka to ok. 230 ml (mililitrów), stąd stężenie wyjściowe ma wartość ok. 2,5 g/230 ml lub 0,01 g/ml (margines błędów omówimy później).

2. Jedną z plastikowych łyżeczek oznacz jako woda i wlej nią 9 miarek filtrowanej wody do szklanej butelki, mniej łyżeczki użyj do wiania jednej miarki (0.01g/ml) uzyskanego roztworu soli do butelki z wodą. Zamieszaj i wyrzuć łyżeczkę. Roztwór ma teraz stężenie równe 1/10 poprzedniego roztworu, czyli 0,001 g/ml.

3. łyżeczką z oznaczeniem woda wlej 9 miarek filtrowanej wody do butelki nr 2. Użyj nowej łyżeczki do wiania jednej miarki roztworu z butelki nr 1 do butelki nr 2 i zamieszaj (ale nie wstrząsaj). Butelkę nr 2 oznacz 0,0001 g/ml.

4. Powtórz czynności z pozostałymi butelkami. Roztwór nr 13 powinien zostać oznaczony 0,000000000000001 g/ml, co odpowiada 10-15 g/ml lub 1 g/ml.

5. Przeprowadź test z wodą pobraną z butelki nr 13 tak, jak w Lekcji piątej. Jeśli wynik będzie negatywny, przejdź do butelki nr 12 i tak dalej, aż trafisz na stężenie, które jesteś w stanie wykryć.

Błąd pomiaru można określić zakładając 10% tolerancję miarki soli i wody oraz do 20% tolerancji dla każdego z 13 roztworów. Końcowy błąd w butelce nr 13 wynosi 280%, co stanowi współczynnik równy 3. Tak więc tolerancja stężenia w butelce nr 13 mieści się między 0,33 a 3 fg/ml. Jest to ciągle dokładność równa, a nawet przewyższająca niektóre profesjonalne analizy (ELISA), pomimo skromnego sprzętu i wyposażenia.

Problemy:

Zawsze staraj się rozszerzyć zakres dokładności, dopóki nie uzyskasz wyniku negatywnego (powinien pojawić się przy butelce nr 18). Jeżeli zawsze wykrywasz sól w roztworze (wynik pozytywny), musiałeś wstrząsnąć butelką.

Nigdy nie używaj ponownie butelki, z której rozlał się roztwór w trakcie nalewania.

Dokładność testów na obecność polutantów w produktach

Zdobądź preparaty mikroskopowe salmonelli i Shigelli. Użyj próbki mleka, której test wypadł pozytywnie przynajmniej na jeden z preparatów. Sporządź zestaw roztworów jak poprzednio, do butelki nr 14 włącznie, uważając, aby nie potrząsać butelkami. Zaczynij od dwóch kropel mleka w butelce nr 1 (skorzystaj z kroplomierza). Testy zaczynij od nr 14 używając preparatu mikroskopowego. Czułość moich testów dla różnych patogenów, jak i substancji toksycznych (poczynając od standardowego stężenia ok. 1000 lg/ml) kończyła się zazwyczaj na butelce nr 12.

Lekcja mikroskopii

Cel: obserwacja mikroskopowa stadiów rozwojowych przywr w próbkach śliny i moczu.

Materiały:

1. Mikroskop o stokrotnej sile powiększenia.
2. Szklane płytki (podstawowe i nakrywkowe) do preparatów mikroskopowych.
3. Kroplomierz.
4. Do odkażania (blatu stołu, szklanych płytek, mikroskopu i rąk) najodpowiedniejszy jest 50-70% roztwór alkoholu spożywczego (nie stosuj alkoholu do nacierania). Czysty spirytus należy rozcieńczyć z wodą w stosunku 7:3. Wódki lub 76% spirytusu nie trzeba rozcieńczać.
5. 20% roztwór formaldehydu. W aptekach dostępny jest 37% formaldehyd, który należy rozcieńczyć pół na pół z filtrowaną wodą, co daje wystarczający do naszych zastosowań (utrwalenie preparatów) roztwór 181/2%. Przechowuj go w butelce z ciemnego szkła np. w garażu, z dala od światła. Prawidłowo utrwalone preparaty nie tracą swojej "żywności".
6. Roztwór jodu. Przydatny tylko do próbek moczu. Płyn Lugola lub jodyna są odpowiednie. Można zlecić sporządzenie płynu Lugola w aptece według następującej receptury:
 - 44 gramy kryształów jodu oraz
 - 88 gramów kryształów jodku potasu

Kryształy z obu grup należy rozpuścić w 1 litrze filtrowanej wody. Często wstrząsać do całkowitego rozpuszczenia. Może to nawet potrwać kilkanaście godzin.

Metoda sporządzania próbek śliny:

1. Wlej do małej butelki z ciemnego szkła roztwór formaldehydu na wysokość ok. 5 mm. Zamknij szczelnie butelkę.

2. Osoba testowana powinna bezpośrednio umieścić swoją ślinę w butelce, przez co próbka natychmiast się utrwali. Całkowita objętość próbki ma być dwukrotnie większa od ilości użytego formaldehydu (stężenie ok. 10%).

3. Wstrząśnij kilkakrotnie butelką. Odstaw na 24 godziny, jeśli test nie jest pilny.

4. Za pomocą kroplomierza pobierz próbkę z dna, umieść kroplę na szkiełku podstawowym i nałóż szkiełko nakrywkowe.

5. Dokonaj obserwacji pod mikroskopem. Porównaj zaobserwowane obiekty z obrazem profesjonalnych preparatów mikroskopowych.

Uwaga: u osób z rozpoznanyim wczesnym stadium rozwoju wirusa HIV i AIDS zazwyczaj można zaobserwować od I do 10 stadiów rozwojowych pasożytów w jednej próbce, podczas gdy próbka osoby z zaawansowanym stadium AIDS może zawierać ponad 10 stadiów, co ułatwia ich znalezienie pod mikroskopem.

Metoda sporządzania próbek moczu:

1. Przygotuj wcześniej butelki z 20% roztworem formaldehydu do utrwalania próbek. Butelki napełnij na wysokość ok. 1 cm i szczelnie zamknij.

2. Dodaj do butelki taką samą ilość świeżo oddanego moczu osoby cierpiącej na chorobę nowotworową lub AIDS. Wstrząśnij i odstaw na kilka godzin. U chorych na raka szyjki macicy lub prostaty występuje w próbkach więcej stadiów rozwojowych pasożytów niż w innych rodzajach raka.

3. Barwienie preparatów pomaga nieco wyodrębnić obraz stadiów rozwojowych przywry. Przygotuj płyn Lugola według jednego z dwóch podanych poniżej sposobów:

- Umieść kroplę utrwalonego formaldehydem moczu na szkiełku podstawowym (płytkę). Dodaj kroplę 50% roztworu płynu Lugola (rozcieńcz wodą 1:1). Przykryj szkiełkiem nakrywkowym.

- Umieść kroplę utrwalonego formaldehydem moczu na szkiełku podstawowym. Przykryj szkiełkiem nakrywkowym. Zaaplikuj 1-3 kropli 50% roztworu płynu Lugola na brzeg szkiełka i poczekaj aż płyn dostanie się do środka.

Uwaga: U chorych, leczonych na raka lub AIDS znanymi środkami farmakologicznymi w jednej kropli śliny lub moczu pojawia się tylko 1-2 stadia przywr. Czasem więc trzeba zbadać 20, a nawet więcej próbek, aby znaleźć przywry. Jedna próbka pobrana od pacjentów w zaawansowanych stadiach chorobowych może wykazać nawet 10 pasożytów.

Obrazy preparatów mikroskopowych, nawet profesjonalnych, w rzeczywistości różnią się znacznie i bez odpowiedniego doświadczenia trudno jest zidentyfikować badane obiekty. W dodatku preparaty wysychają w ciągu kilku godzin, co jeszcze bardziej utrudnia obserwację. Można je jednak dodatkowo utwalić, uszczelniając brzegi szkiełka nakrywkowego woskiem lub bezbarwnym lakierem do paznokci. Preparaty można też sfotografować, lecz wymaga to użycia specjalistycznego (i drogiego) sprzętu fotograficznego (patrz Źródła).

Obsługa generatora częstotliwości

Istnieje wiele typów generatorów o różnych wielkościach, możliwościach i cenach. Dla naszych potrzeb najbardziej odpowiedni będzie generator z cyfrowym wyświetlaczem częstotliwości i możliwością jej ustawienia co jeden kiloherc. Powinien też mieć wyjście niesymetryczne (z napięciem wyjściowym o dodatniej polaryzacji - od 0 do +5 V). Może wtedy pełnić rolę zappera. Przydatna jest również funkcja wyboru kształtu sygnału - sinusoidalnego lub prostokątnego.

Generator można stosować jako narzędzie diagnostyczne; w ciągu kilku minut, przez do-

strojenie się do odpowiednich częstotliwości, jesteś w stanie określić:

37 W moczu, który został ochłodzony poniżej temperatury ciała, stadia miracidia i redia tracą swój oryginalny kształt.

- rodzaj drobnoustrojów atakujących organizm,
- częstotliwości, które ty sam wysyłasz,
- częstotliwości innych żywych organizmów.

Teoria

Każdy żywy organizm i każdy rodzaj komórek zarówno wytwarza swoje własne częstotliwości, jak i na nie reaguje. Mówiąc o częstotliwościach, mamy na myśli fale niosące pewną energię i zawsze ściśle związane z częstotliwością.

Martwy organizm (materia nieożywiona) reaguje w pewien sposób na określone częstotliwości. Istnieje tu podobny związek, jaki zachodzi między śpiewakiem operowym a szklanym kielichem: śpiewak emituje pewne częstotliwości, a kielich "odpowiada" na niektóre z nich, ponieważ "wytapuje" konkretne dźwięki, pokrywające się z jego własną częstotliwością rezonansową. Gdyby śpiewak wydawał coraz głośniejsze dźwięki, w pewnym momencie kielich rozpadłby się od powstałych wibracji. Identyczny kielich wykonany z plastiku miałby zupełnie inną częstotliwość rezonansu.

Różnica pomiędzy żywymi a martwymi istotami nie wynika jedynie z odmiennej budowy i składu chemicznego. Istoty żywe wysyłają pewien wyjątkowy rodzaj energii o konkretnej częstotliwości. Za pomocą prostego przyrządu możemy zmierzyć tą energię i określić jej częstotliwość, a nasze obserwacje wykorzystać do wykrywania obecności bakterii, pasożytów i polutantów. Możemy w ten sposób określić stan naszego zdrowia.

Uchwyt podłączony jest do synchronometru (po lewej i w środku) i do generatora częstotliwości (po prawej). Obok uchwytu znajduje się sonda.

Synchronometr "wytapuje" częstotliwości, które pokrywają się z częstotliwościami charakterystycznymi dla preparatów na płytkach testowych, i wysyła je do głośnika w paśmie słyszalnym dla naszych uszu. Zamiast wykorzystywać preparaty testowe, możemy teraz postąpić samymi częstotliwościami testowymi, co czyni tę technikę niezwykle praktyczną.

Lekcja osiemnasta

Cel: wykrywanie obecności przywr jelitowej w organizmie poprzez nasłuch jej częstotliwości emisji na 434 kHz.

Metoda: włącz generator, ustaw częstotliwość nieco wyższą od zamierzonej (438 kHz), zmniejsz napięcie sygnału wyjściowego do 1 wolta i wybierz sinusoidalny przebieg fali. Sygnał z generatora wyprowadzany jest dwoma przewodami, oznaczonymi standardowo kolorem czerwonym (sygnał) i czarnym (masa). Użyjemy tylko przewodu czerwonego. Przymocuj czerwony przewód generatora do uchwytu (w ten sposób przymocowane są do niego dwa kable). Złap za uchwyt i sondę tak, jak opisano poprzednio. Wyłącznik przy płytkach testowych zostaw w pozycji WYŁĄCZONY.

Włącz synchronometr. Przeprowadź próbę jak w poprzednich lekcjach. Do płytki testowej docierają w tej chwili częstotliwości charakterystyczne dla twojego ciała, sygnał z synchronometru, oraz sygnał generatora o częstotliwości 438 kHz. Jeżeli częstotliwość generatora pokrywa się z częstotliwością wysyłaną przez twój organizm, obwód zacznie oscylować i usłyszysz rezonans. Przeprowadź próbę ustawiając generator na 437 kHz. Powtórz ją przy 436 kHz, a następnie - przy 435 i 434.

Jeśli wysyłasz sygnał o częstotliwości 434 kHz (pochodzący od przywr jelitowych żyjących w tobie), zostanie on wzmocniony przez sygnał z generatora o tej samej częstotliwości. Wzmocnienie to spowoduje rezonans, taki sam jak w przypadku doświadczeń z synchronometrem. Brak rezonansu świadczy o tym, że nie masz przywr. Dla pewności możesz wykonać

dotatkowe próby, poczynając od 430 kHz w górę. Jeżeli udało Ci się wykryć przywry, zlikwiduj je zgodnie z opisem w następnej lekcji.

Lekcja dziewiętnasta

Cel: zlikwidowanie przywr za pomocą generatora częstotliwości. Materiały: generator częstotliwości, dwa uchwyty z przewodami zakończonymi "krokodylkami".

Metoda: owiń uchwyty zmoczoną ręką papierowym i połącz je za pomocą "krokodylków" do czerwonego (sygnał) i czarnego (masa) kabla sygnału wyjściowego generatora. Ustaw częstotliwość na 434 kHz, a amplitudę (poziom) sygnału generatora na 10 woltów. Złap za uchwyty i trzymaj je (jeden w jednej ręce, drugi w drugiej) przez 3 minuty. To wystarczy. Wszystkie drobnoustroje o częstotliwości rezonansowej równej tej, którą ustawiłeś w generatorze (434 kHz), zostały zniszczone. Pamiętaj, żeby zlikwidować również wszystkie ich stadia rozwojowe (patrz Częstotliwości patogenów).

Generator, który ma możliwość przesunięcia sygnału wyjściowego w stronę plusa (100% dodatnia polaryzacja od zera do 5 woltów), pozwala na usunięcie w jednej 7-minutowej sesji wszystkich patogenów. Częstotliwość można ustawić dowolnie pomiędzy 2 a 800 kHz. Jednak jakiegokolwiek przesunięcie sygnału w stronę minusa nie da żadnych efektów i może uczynić więcej szkody niż pożytku. Obserwacja sygnału na oscyloskopie bardzo ułatwia prawidłowe ustawienie. Zauważ, że mniejsza amplituda sygnału (nawet poniżej 1 wolta) jest również efektywna.

Lekcja dwudziesta

Cel: określenie zakresu częstotliwości dla niewielkiego organizmu. Materiały: mucha lub inny owad, synchronometr, generator częstotliwości. Omówienie: rezonans pojawia się zawsze, kiedy zamknie się obwód między uchwytem a sondą, tak więc nawet najmniejsza mrówka zamknięta w butelce albo plastikowej torebce, umieszczona na płytce testowej wywołuje rezonans. Martwy owad działa na obwód inaczej niż żywy - powoduje zanik rezonansu. Aby określić częstotliwość rezonansową owada, trzeba dodać do obwodu sygnał, którego częstotliwość pokryje się z częstotliwością specyficzną dla tego owada. Do tego posłuży właśnie sygnał z generatora.

Metoda: zastosuj metodę opisaną w poprzedniej lekcji, lecz zacznij od częstotliwości 1000 kHz i przeprowadzaj dalsze próby w odstępach co 10 kHz w górę skali. Używaj prawej płytki testowej, która jest włączana i wyłączana przełącznikiem. Najpierw słuchaj rezonansu przy wyłączonej płytce, a potem przy włączonej. Kiedy usłyszysz rezonans, natychmiast przerwij próbę. Powróć do częstotliwości leżącej blisko rezonansu i powtarzaj próby w mniejszych odstępach częstotliwości, aby określić dokładniej, gdzie zaczyna się rezonans. W celu określenia górnego zakresu częstotliwości rezonansu, postępuj w odwrotnym kierunku: zacznij od częstotliwości wyższej niż spodziewany rezonans i kontynuuj próby obniżając częstotliwość. Zanotuj zakres, np. 1009-1112 kHz.

Lekcja dwudziesta pierwsza

Cel: sprawdzenie, czy dwa żywe osobniki tego samego gatunku, umieszczone na jednej płytce testowej, zaburzą swoje częstotliwości rezonansowe.

Materiały: dwa identyczne owady.

Metoda: określ zakres częstotliwości emisji dla każdego owada osobno, a następnie dla obu, umieszczonych razem na płytce.

Wniosek: dwa takie same żywe obiekty nie zakłócają wzajemnie swoich częstotliwości.

Lekcja dwudziesta druga

Cel: sprawdzenie, czy dwa żywe osobniki różnego gatunku, umieszczone na jednej płytce testowej, zaburzą swoje częstotliwości rezonansowe.

Metoda: określ domy

i górny kraniec pasma częstotliwości emisji osobno dla każdego owada, np. muchy i żuka. Następnie umieść oba na jednej płytce testowej. Zauważ, że rezonans nie pojawia się w obszarze określonego zakresu częstotliwości - owady zakłócają wzajemnie swoje pasma emisji.

Zsumuj wartości dolnego i górnego zakresu częstotliwości, po czym je odejmij. Przypuśćmy, że pasmo jednego owada to 1000-1090 kHz, a drugiego 1050-1190 kHz. Suma wartości dolnych krańców zakresów wyniesie 2050 kHz, natomiast ich różnica - 50 kHz. Dla górnych krańców zakresów wartości te wyniosą odpowiednio 2280 i 100 kHz.

Zwróć uwagę: rezonans wystąpi dokładnie na częstotliwościach 50, 100, 2050 i 2280 kHz, co stanowi dowód, że wystąpiła modulacja tych częstotliwości.

Lekcja dwudziesta trzecia

Cel: określenie własnego pasma emisji. Materiały: generator częstotliwości z zakresem do 10 MHz. Metoda: wyjście generatora dołącz do uchwytu. Przy pomiarach drugiej osoby powinna ona dotknąć płytki testowej.

Emisja osób dorosłych zaczyna się w okolicach 1560 kHz, a kończy na 9375 kHz. Pomiarzy zacznij od 1550 kHz, zwiększając częstotliwość co 1 kHz, aż pojawi się rezonans. Młode i zdrowe osoby wykazują szersze pasmo emisji (np. dzieci już od 1520 kHz). Udało mi się rozszerzyć własne pasmo emisji (początkowe -1562-9457 kHz w 1990 r.) do 1520-9580 kHz w 1994 r. dzięki stosowaniu właściwej diety, eliminacji pasożytów i toksyn. Mam nadzieję, że poszerzenie pasma emisji stanie się wyzwaniem również dla ciebie.

Lekcja dwudziesta czwarta

Cel: zbadanie wpływu różnych czynników na dolną granicę zakresu własnej emisji. Czynniki takie jak temperatura ciała, pogoda, osłabienie czy pleśń w pożywieniu mogą nagle spowodować zwężenie twojego pasma częstotliwości. Przeprowadź test na obecność pleśni w swoim organizmie (częstotliwość 75-295 kHz). Możesz też przebadać wątrobę próbkami pleśni. W przypadku skażenia pleśnią, po wyeliminowaniu jej z diety (dzięki diecie bezpleśniowej, jednoczesnym sprawdzaniu obecności pleśni w leukocytach), potrzeba około 2-3 tygodni, aby twój zakres pasma częstotliwości powrócił do normy.

Lekcja dwudziesta piąta

Cel: określenie pasma częstotliwości emisji przy wykorzystaniu próbki śliny.

Materiały: generator częstotliwości.

Metoda: szukanie częstotliwości rezonansowych jak w poprzednich lekcjach.

Lekcja dwudziesta szósta

Cel: obserwacja pasma częstotliwości emisji po uśmierceniu owada. Metoda: aby uśmiercić owada w sposób humanitarny, zamroź go. Określ jego pasmo częstotliwości. Zauważ, że stało się ono bardzo wąskie. Zakres pasma zależy również od dokładności określonego generatora częstotliwości.

Lekcja dwudziesta siódma

Cel: identyfikacja nieznanymi intruzów w organizmie.

Metoda: zacznij od 900 kHz i schodź do częstotliwości 77 kHz w odstępach 1 kHz. Jeśli pojawi się rezonans w tym zakresie, skorzystaj z listy częstotliwości pa-togenów w celu identyfikacji intruza. Użyj preparatu mikroskopowego albo próbki, aby potwierdzić weryfikację. Jeśli

nie uda ci się określić patogenu, dodaj go do listy do późniejszego wykorzystania.

Generator częstotliwości eliminuje pojedynczy patogen na konkretnej, odpowiadającej mu częstotliwości. Zapper umożliwia natomiast eliminację patogenów w szerokim paśmie częstotliwości. Można to sprawdzić przeprowadzając ponowny test na obecność wykrytych wcześniej patogenów (po odczekaniu 10 minut od zabiegu). Ponowne pojawienie się patogenów po zappingu świadczy o wewnętrznym źródle infekcji, którego nie mógł osiągnąć prąd zappera - np. w jelitach.

Lekcja dwudziesta ósma

Cel: obserwacja wpływu dodatniej polaryzacji napięcia na małe zwierzę.

Materiały: ślimak nagi lub mała dżdżownica.

Metoda: umieść dżdżownicę w niewielkim plastikowym pudełeczku (np. opakowaniu po serku). Dodaj kilka łyżeczek wody, żeby zmoczyć denko. Przyklej taśmą metalowe łyżeczki po obu stronach pudełka. Podłącz do nich zaciski generatora. Nastaw generator na 30 kHz i 5-10 woltów. Zmierz czas, który upłynie, zanim robak będzie sprawiał wrażenie nieżywego. Możesz następnie próbować go ożywić, kładąc w pobliżu pożywienie. Eksperymentuj z różnymi wartościami napięcia. Przetestuj jego pasmo emisji.

Lekcja dwudziesta dziewiąta

Cel: eliminacja bakterii z produktów mlecznych

Materiały: szklanka pasteryzowanego mleka, ser biały, zapper.

Metoda: Znajdź w mleku i serze salmonellę i Shigellę, korzystając z listy częstotliwości lub z preparatów z tymi bakteriami. Jeśli ich nie znajdziesz, przeszukaj inne produkty nabiałowe, aż znajdziesz bakterie. Przymocuj metalowe łyżeczki do czerwonego i czarnego kabla generatora. Umieść je przed sobą w szklance mleka lub w kostce sera. Zabezpiecz je taśmą izolacyjną, podłącz zapper i uruchom na 7 minut. Po odłączeniu elektrod poczekaj 5 minut. Przeprowadź powtórnie test na obecność wspomnianych bakterii. Powinien mieć wynik negatywny, jednak testowany produkt nie nadaje się do spożycia z uwagi na obecność metalu z łyżeczek.

Doświadczenia tego rodzaju stwarzają wiele interesujących możliwości, takich jak sterylizacja wody, różnych produktów żywnościowych i lekarstw czy skuteczniejsze oczyszczanie ścieków. Przede wszystkim jednak ich celem jest chronić nas przed produktami szkodliwymi dla zdrowia. Jeśli zdecydujesz się przeprowadzać różne eksperymenty, nie wkładaj w ich trakcie metalu do ust lub do pożywienia, stosuj prąd nie dłużej niż przez 10 minut o natężeniu nie większym niż 10 miliamperów.

W handlu dostępnych jest wiele generatorów. Przykłady na fotografiach.

16 Receptury

Zajrzyj do starych książek kucharskich oraz praktycznych poradników zdrowia. Korzystając z nich zaoszczędzisz pieniądze i będziesz miał wiele satysfakcji z przygotowania własnego, wartościowego jedzenia. Zmień nieco przepisy, by uniknąć nadmiernie przetwarzanych produktów. Oto niektóre receptury jakie znalazłam.

Napoje

Możesz pić każdy napój przyrządzony w sokowirówce. Twórz nowe mieszanki, aby uzyskać rozmaite smaki soków owocowych i warzywnych. Pomyśl o luksusie przygotowania smacznych soków dostosowanych do twojego własnego smaku, a nie o masowo produkowanych, zanieczyszczonych towarach sprzedawanych w sklepach spożywczych.

Pamiętaj o myciu wszystkich owoców przed wyciskaniem soku, w tym także cytrusów. W ten sposób usuniesz wszechobecne pestycydy oraz pospolite pleśnie owocowe.

Lemoniada

1 szklanka soku z cytryny, 1 szklanka miodu, 1 1/2 l wody. Zagotuj wodę z miodem, jeśli planujesz zachować sok na kilka dni. Następnie dodaj sok z cytryny i przechowuj w lodówce.

Do każdego gatunku miodu i syropów klonowych należy dodać witaminę C zaraz po przywiezieniu ze sklepu. Najpierw je podgrzej, następnie dodaj 1/2 łyżeczki na każdy litr.

Sok ze świeżych pomidorów

Gotuj na wolnym ogniu przez pół godziny: 12 świeżych, dojrzałych pomidorów średniej wielkości, 1/2 szklanki wody, 1 plasterek cebuli, 2 listki selera, 1/2 liścia laurowego, 3 gałązki pietruszki.

Odcedź i przypraw 1 łyżeczką soli kamiennej oraz 1/4 łyżeczki papryki, 1/2 łyżeczki miodu. Podawaj sok całkowicie schłodzony. Przepis na ok. 4 porcji.

Mleko z witamina C

Mleko może wchłonąć zadziwiająco dużo witaminy C w proszku, bez ścinania się ani zmiany smaku. Spróbuj rozpuścić 1/2 łyżeczki sproszkowanej witaminy C w szklance zimnego mleka.

Napój gazowany domowej roboty

Sok ze świeżego ananasa

Obierz ananasa, usuwając wszelkie przejrzałe części. Pokrój owoc w kostkę. Wyciśnij sok za pomocą miksera. Podawaj z lodem i listkami mięty. Otrzymasz około 1 1/2 szklanki soku. Zostanie niewielka ilość miąższu. Wymieszaj go z jednakową ilością miodu koniczynowego i użyj jako polewy (przechowuj w zamrażalniku) do naleśników, jogurtu lub lodów domowej roboty (przepis poniżej).

Klonowy napój mleczny

Aby uzyskać jedną porcję, zmieszaj w mikserze szklankę mleka z dwiema łyżkami syropu klonowego.

Zawsze pamiętaj o zagotowaniu mleka.

Napój Jankesów

Wymieszaj ze sobą: 4,5 l wody, 3 szklanki miodu, 1/2 szklanki świeżego soku z cytryny (lub destylowanego białego octu) oraz 1 łyżeczkę imbiru.

Gorące mleko waniliowe

Do szklanki mleka dodaj 2 1/2 cm laski wanilii oraz 1 łyżeczkę miodu i podgrzej tak, aby prawie się zagotowało. Możesz dodać szczyptę cynamonu lub innej naturalnej przyprawy, a nawet ekstraktu z wanilii (patrz Źródła).

Mleko z marchwią

Zmiksuj jednakowe ilości soku marchwiowego (z sokowirówki) i sterylizowanego mleka. Pozostałości po soku zachowaj do surówek i zup.

Napój gazowany domowej roboty

To doskonały środek na problemy żołądkowe. Do litrowego słoika wrzuć 1 łyżeczkę kwasu cytrynowego, 2 łyżki gliceryny roślinnej (patrz Źródła), 2 łyżki miodu oraz ręcznie wyciśnięty sok z 1 cytryny i zalej wszystko zimną wodą. Przechowuj w lodówce do czasu użycia. Następnie dodaj łyżeczkę sody oczyszczonej (czystej chemicznie, patrz Źródła), zamknij szczelnie i wstrząśnij kilka razy. Zalej napojem kilka kostek lodu. Możesz również użyć soku

z cytryny i różnych koncentratów owocowych zrobionych za pomocą miksera; np. 2 zmiksowane jabłka (obrane), zmiksowany ananas, pomarańcza lub grejpfrut. Zawsze dodawaj trochę cytryny, żeby napój był musujący. Można dodać szczyptę imbiru lub innej naturalnej przyprawy.

Uwaga 1: 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej zawiera 0,476 g sodu. Jeśli cierpisz na chorobę serca, wysokie ciśnienie krwi lub obrzęki, użyj wodorowęglanu potasu. Dowiedz się od lekarza, jaka ilość sodu czy wodorowęglanu potasu jest dla Ciebie bezpieczna. Sugerowałabym jednak ograniczenie się do jednej szklanki takiego napoju dziennie, nawet gdy nie masz problemów z sercem.

Uwaga 2: Kwasek cytrynowy zabija bakterie, natomiast nasycenie dwutlenkiem węgla przynosi ulgę.

Doskonały napój musujący z witaminą C

Ten wspaniały napój umożliwia podanie dziecku dużej ilości witaminy C i jednocześnie przynosi ulgę w problemach żołądkowych. Wyciśnij sok z plasterka cytryny oraz jednej pomarańczy do ćwierćlitrowej butelki ze szczelną nakrętką. Dodaj 1 łyżeczkę witaminy C w proszku (kwas askorbinowy), 1/4 łyżeczki kwasu cytrynowego oraz 2 łyżki gliceryny roślinnej. Możesz spróbować dodać trochę miodu dla osłody. Wypełnij butelkę zimną wodą. Dodaj 1/2 łyżeczki chemicznie czystej sody oczyszczonej i zamknij szczelnie. Wstrząśnij lekko i podaj do picia.

"Pół na pół"

Zmieszaj jednakowe ilości śmietany kremówki i mleka lub wody. Zagotuj i schłódź.

Maślanka z witaminą C

Wsyp 1 łyżeczkę witaminy C w proszku do szklanki schłodzonego mleka. Dodaj szczyptę chlorku potasu. Możesz doprawić pieprzem i ziołami. Wymieszaj i podaj.

Potrawy

Pomimo obecności aflatoksyn, benzopirenu i rozpuszczalników w wielu produktach żywnościowych jest możliwe prowadzenie smacznej i bezpiecznej kuchni. Wiele osób ma problemy z niedowagą. Jeśli ty także, to biorąc pod uwagę, jak wiele mówi się w dzisiejszym społeczeństwie o odchudzaniu, powinieneś się cieszyć. Jedz dużo masła, śmietany kremówki, pełnego mleka, awokado i oliwy z oliwek. Rób swoje własne konfitury i pieczone smakołyki (także chleb). Pamiętaj, że po przejściu poważnej choroby nie wolno się odchudzać. Należy odczekać 2 lata, aby móc przejść na dietę wyszczuplającą.

Produkty używane codziennie

Produkty mleczne powinny zawierać co najmniej 2% tłuszczu, by organizm mógł przyswoić zawarty w nich wapń.

Mleko zawsze powinno być sterylizowane, czyli gotowane przez 10 sekund. Jeśli jego spożycie zwiększa ilość flegmy, oznacza to, że cierpisz na chroniczną infekcję układu oddechowego. Spróbuj się z tym uporać.

Za każdym razem zmieniaj markę kupowanych produktów, tak aby uniknąć odkładania się w organizmie tych samych polutantów.

Jeśli do smażenia lub gotowania używasz tłuszczu, to stosuj jedynie oliwę z oliwek, masło lub smalec (syntetyczne przeciwutleniacze BHT i BHA w smalcu są nieszkodliwe, jeśli ktoś nie miewa napadów chorobowych). Dodawaj je do potraw dla smaku. Nigdy nie używaj mar-

garyny, Crisco™ ani innych utwardzonych wodorem tłuszczu. Nie piecz bezpośrednio na ogniu ani grillu, nawet elektrycznym.

Jedz dużo świeżych owoców i warzyw. Myj je wyłącznie zimną wodą z kranu, a nie płynem do mycia produktów żywnościowych. Szoruj mocno szczoteczką z twardego włosia. Następnie usuń skazy. Zawsze wybieraj ziemniaki, jabłka i marchewki obecnie gleba jest zanieczyszczona chemikaliami i toksyczna.

W ciągu dnia pij dużo czystej, zimnej wody z kranu, szczególnie jeśli picie w czasie jedzenia sprawia ci kłopot. Jeżeli nie smakuje ci woda z twojego kranu, postaraj

się o wodę z kranu znajomego, który ma nowszą instalację wodociągową. Do transportu używaj pojemnika z polietylenu (nieprzezroczystego). Spróbuj zdobyć go w sklepie z żywnością. Nigdy nie pij wody z miedzianej instalacji lub przepuszczonej przez długi plastikowy wąż. Nie pij wody przechowywanej w pojemniku dłużej niż 1 dzień. Wylej ją i oczyść pojemnik. Zainstaluj mały, węglowy filtr kranowy lub dzbanowy (patrz Źródła), aby poprawić smak wody i odchlorować ją. Nie pij wody, która przez długi czas stała w filtrze.

Ogólnie dostępne w handlu płatki zbożowe i kaszki do przygotowywania na zimno są wygodne, lecz zawierają szkodliwe konserwanty. Dlatego podaję dwa przepisy zastępcze.

Dwa rodzaje granoli

7 szklanek płatków owsianych (tradycyjnych, a nie błyskawicznych),
1 łyżeczka soli,
1 szklanka świeżych zarodków pszennych, 1/2 szklanki miodu,
1 /2 szklanki ziarna słonecznika (nieskażonego),
1/2 szklanki mleka (nie trzeba sterylizować, bo i tak będzie pieczone), 1/2 szklanki roztopionego masła,

1 szklanka rodzynek wyplukanych w wodzie z witaminą C.

Wymieszaj ze sobą suche produkty. Połącz płynne składniki i mieszając stopniowo dodawaj do suchych. Umieść dobrze wymieszaną miksturę w dużych nienathzszczonych formach i piecz w temperaturze 250°C, mieszając od czasu do czasu, aż granola będzie sucha i brązowa. Zwykle zajmuje to 1-2 godz. Przechowuj w hermetycznym pojemniku w zamrażalniku.

6 szklanek płatków owsianych,

1/2 szklanki świeżych zarodków pszennych, 1 szklanka ziarna sezamowego,

1 szklanka ziarna słonecznika (nieprażonego i niesolonego), 1 łyżeczka cynamonu,

1/2 szklanki roztopionego masła, 1/2 szklanki miodu.

Rozgrzej piekarnik do 250°C. Wymieszaj wszystkie składniki w misce. Rozprowadź cienko na blasze do pieczenia i włóż do piekarnika na 20-25 min. Mieszaj często, aby masa równo się przyrumieniła. Kiedy granola będzie miała złoty kolor, wyjmij ją z piekarnika i ostudź. Z przepisu wychodzi 12 szklanek granoli.

Jeśli chcesz dodać orzechy, opłucz je zimną wodą z kranu z dodatkiem witaminy C (1/2 łyżeczki na litr wody). W ten sposób pozbędziesz się aflatoksyn.

Masło orzechowe

Potrzebne są świeże, niesolone, prażone orzeszki ziemne - gdy poją wiają się w sklepie, pierwszego dnia

będą jeszcze białe (najlepiej dowiedz się wcześniej, kiedy będzie dostawa).

W innym wypadku obierz ze skorupki świeże, prażone orzeszki, odrzeczając wszystkie ciemne i wyschnięte. Zmiel w młynku z odrobiną soli i witaminy C (1/2 łyżeczki na 1 litr).

Jeśli chcesz, by masło orzechowe łatwiej się rozsmarowywało, w trakcie mielenia dodaj do orzechów taką samą ilość masła. Jest to ważne szczególnie dla dzieci. Masło orzechowe staje się wtedy miększe, dzięki czemu twarde cząstki orzechów są szybciej trawione. Będzie to prawdopodobnie najwspanialsze masło orzechowe, jakie jadłeś.

Słodzenie i przyprawianie

Brązowy cukier. Pomimo iż z zasady nie jestem przychylnie nastawiona do cukru, moje testy nie wykazały w nim obecności benzenu, alkoholu propylowego ani metanolu. Zawiera on jednak pleśnie sorgo, należy więc detoksykować go witaminą C. Dodaj 1/2 łyżeczki witaminy na 1 kg cukru i dobrze wymieszaj.

Syrop klonowy. Dodaj witaminę C (1/4 łyżeczki) tuż po pierwszym otwarciu butelki, aby zapobiec rozwijaniu się pleśni. Przechowuj w lodówce i zużyj jak najprędzej. Przyprawianie. Używaj klonu, wanilii (naturalnej bądź sztucznej) lub jakichkolwiek naturalnych nieskażonych przypraw, gdyż nie zawierają one pleśni i solventów.

Miód. Zdobądź przynajmniej 4 różne rodzaje: lipowy, pomarańczowy, koniczynowy lub inny na bazie lokalnych kwiatów (np. polnych). Dodaj witaminę C do otwartego słoiczka, aby zlikwidować pleśnie zbożowe (1/2 łyżeczki na l).

Dżemy i galaretki owocowe. Nie są bezpieczne, jeśli nie są robione w domu. Syropy owocowe. Możesz przygotować je z mrożonych owoców takich jak wiśnie, jagody lub maliny. Odmroź i zmierz zawartość za pomocą szklanki (chyba, że masa jest podana na opakowaniu). Dodaj jednakową ilość miodu kwiatowego do owoców. Wsyp także 1/4 łyżeczki witaminy C. Wymieszaj i odłóż do litrowego słoika. Przechowuj w lodówce. Możesz używać tych syropów do naleśników, kaszek, płatków zbożowych, jogurtu oraz lodów domowej roboty. Wykorzystaj je do przygotowania napojów gazowanych i sody. Jeśli wolisz używać świeżych owoców, wysterylizuj je przez gotowanie. Zużyj zawartość w przeciągu kilku dni lub zagotuj ponownie.

Uwaga dla diabetyków

Chorzy na cukrzycę nie powinni używać sztucznych słodzików ani też wyżej wymienionych substancji słodzących. Można zastąpić je słodzikiem Stevioside otrzymywanym z rośliny *Stevia rebaudiana*.

Konfitury

Warto mieć w zapasie 3 lub 4 słoiczki konfitur z brzoskwiń, ananasów czy gruszek. Obierz i pokrój owoce. Wykrój uszkodzone fragmenty. Jeśli używasz metalowego noża, opłucz pokrojone owoce. Dodaj troszkę wody (kilka łyżek), aby owoc nie przyklejał się do dna garnka podczas gotowania. Następnie dodaj taką samą ilość miodu i zagotuj. Włóż do wysterylizowanych słoiczków i przechowuj w lodówce. Marmoladę robi się w ten sam sposób, cienko obierając i tnąc owoc na plasterki. Zawsze dodawaj witaminę C do otworzonych słoiczków, aby zapobiec rozwojowi pleśni. Do robienia przetworów nigdy nie używaj nadpsutych owoców. Wyrzuć je.

Sos sałatkowy z witaminą C

1/2 szklanki oliwy z oliwek,
1/4 szklanki soku z cytryny lub białego destylowanego octu,
1 łyżeczka tymianku, kozieradki lub obu tych ziół jednocześnie, 1 łyżeczka witaminy C w proszku,
1/2 łyżeczki brązowego cukru.

Połącz składniki w czystej butelce do sosów sałatkowych. Wstrząśnij. Przechowuj w lodówce. Podstawowymi składnikami są olej i ocet (lub sok cytrynowy) w stosunku 2:1. Po połączeniu ich dodaj dowolne, naturalne, nieskażone przyprawy. Możesz dodać kawałeczki świeżych pomidorów, aby sos miał bardziej kremową konsystencję.

Sos serowy

Dodaj do sera taką samą ilość mleka. Stopniowo podgrzewaj mieszając. Możesz dodać więcej mleka lub sera w zależności od tego, jaką konsystencję chcesz uzyskać. Gotuj przez

10 sekund. Spożyj natychmiast po przyrządzeniu.

Kwaśna śmietana z witaminą C

2 szklanki tłustej śmietany (uprzednio przegotowanej), 1 /4 łyżeczki kwasu cytrynowego, 1/4 łyżeczki witaminy C w proszku, 1 łyżeczka soku ze świeżej cebuli lub inny dodatek smakowy (dowolny). Mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Włóż do lodówki na 2 godz.

Jogurt

Kup jogurt naturalny na zaczyn. Używaj tylko przegotowanego przez siebie mleka.

Zupy

Wszystkie zupy domowej roboty są pożywne i bezpieczne pod warunkiem, że nie użyjesz do ich przygotowania przetwarzanych chemicznie produktów (np. bulionu), ani nie będziesz ich gotować w metalowych garnkach.

Stosuj zioła i sól nie zawierającą aluminium do ich doprawiania. Zawsze dodawaj trochę witaminy C, soku z pomidorów lub octu, aby z kości w zupie wydobyć wapń, a tym samym umożliwić organizmowi jego przyswojenie.

Ryby i owoce morza

Można przyrządzić jakikolwiek gatunek ryb czy owoców morza pod warunkiem, że jest dobrze ugotowany.

Nie kupuj jedzenia, które zostało już przetworzone. Najprościej gotować rybę w odrobinie mleka.

Możesz ją wyjąć prosto z zamrażalnika, opłukać i położyć na patelni w 1/2 cm mleka (może być nieprzetworzone). Podgrzewaj, aż ryba się ugotuje. Przewróć na drugą stronę. Gdy będzie gotowa, wylej mleko. Podawaj ze świeżą cytryną i ziołami.

Pieczone jabłka

Obierz jabłka i usuń wszystkie pestki. Usuń obite miejsca (gdyż znajduje się w nich patulina). Potnij owoce na duże kawałki, dodaj odrobinę wody, gotuj lub piecz bardzo krótko.

Na koniec wciśnij sok z cytryny. Podawaj z cynamonem, śmietaną kremówką i miodem.

Lody ze sklepów są zanieczyszczone benzenem i innymi szkodliwymi chemikaliami. Na szczęście niektórzy robią dobre lody, i to w prosty sposób. Możesz też wypróbować naszego przepisu z mikserem. Nie dodawaj żadnych fabrycznych aromatów oprócz waniliowego i klonowego.

Lody w 5 minut (truskawkowe)

Użyj 1/2 łyżki śmietany kremówki (uprzednio przegotowanej), 280 g mrożonych truskawek, 1/2 szklanki miodu koniczynowego. Wrzuć mrożone truskawki do miksera, wlej na nie miód i śmietanę. Miksuj krótko (ok. 10 sekund), żeby nie zrobić masła! Następnie przelej całą zawartość do plastikowej miski. Szczelnie przykryj folią i włóż do zamrażalnika. Możesz też użyć innych mrożonych owoców, takich jak jagody czy wiśnie. Zachowaj trochę owoców przed miksovaniem i wmieszaj je niemetalową łyżką tuż przed włożeniem do zamrażalnika. W starych książkach kucharskich można znaleźć wiele przepisów na lody. Należy unikać tych z surowymi jajkami czy przetworzonymi produktami. Do lodów możesz również dodać orzechy, jeśli przepłuczysz je w wodzie z witaminą C.

Ciastka, ciasta i placki

Piecz je na bazie jak najprostszycy składnikóv, używając naturalnie przetwarzanych pro-

duktów Piecz według prostych przepisów ze starych książek kucharskich.

Przykład siedmiodniowego menu

Ponieważ fabryczne produkty zawierają wiele toksyn, należy używać jak najprostszyc, naturalnych produktów. Dlatego najwygodniej przygotowywać proste posiłki. Można przygotować wcześniej sosy i polewy albo zrobić gorącą zupę na obiad, a pozostałość przechować w lodówce i zjeść na śniadanie.

Nie przechowuj resztek dłużej niż dwa dni. Upewnij się, że są szczelnie przykryte.

Możesz upiec trochę więcej ziemniaków na raz, przechować je w lodówce i wrzucić do sałatki następnego dnia.

Różnorodność jest źródłem przyjemności, łącz więc dozwolone składniki w jak najbardziej pomysłowy sposób.

Nie zapomnij o ziołach i przyprawach. Naucz się ze starych książek kucharskich, jak ich używać.

	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad
1 dzień	Granola z miodem i mlekiem (pół na pół) lub bitą śmietaną (kremówką) szklanka soku ze świeżych owoców, woda, mleko	Kanapka ze świeżo zrobionym mślem orzechowym i konfiturami, zupa, mleko, woda	Ostrosz (ryba), zielona fasolka z masłem, pieczone ziemniaki przybrane kwaśną śmietaną z wit. C lub szczypior-kiem, placek domowej roboty, szklanka soku ze świeżych lub mrożonych warzyw, woda
2 dzień	jajko (nie więcej niż 2); smalone ziemniaki; 1 szklanka mleka;herbata z mięty pieprzowej; sok ze świeżych pomarańczy	bułka (z piekarni)kwaśna śmietana z witami-ną C; pomidor; 1 szklanka soku z warzyw; woda; mleko	zupa grochowa lub fasolowadomowej roboty; sardynki; bułka z masłem; sałata z sosem domowej roboty;domowe lody; woda
3 dzień	budyń z mąki pszennej z ro-dzynkami i mlekiem; banan; herbata z mięty pieprzowej; 1/2 szklanki mleka; woda	kanapka z tuńczykiem, oliwkami i masłem; zupa; mleko; woda	pieczone słodkie ziemniaki z masłem i słodzikiem (np.miodem); świeże brokuły z so-sem serowym; chleb z masłem; z bitą śmietaną; obrana, pokrojona gruszka1 szklanka soku z warzyw; mleko;woda

4dzień	tost francuski z syropem klonowym; jajko; sok ze świeżego grejpfruta; mleko; woda	kanapka z kwaśną śmietaną i awokado; 1/2szklanki soku warzywnego; woda;	homar lub smażone krewetki; świeże szparagi; ziemniaki w jakiegokolwiek formie; 1/2 szklanki soku z warzyw; mleko
5 dzień	gotowańa kaszka; 1 szklanka mleka; banan w plasterkach z bitą śmietaną i miodem; 1 szklanka wody	sałatka z ziemniaków na zimno w sosie z witaminą C; zupa; 1/2 szklanki soku z warzyw; budyń; woda; mleko	sardynki lub łosoś w łatwo otwierającej się puszcze (otwieracze do puszek kruszą metal do produktów-); surówka z sałaty, pomidorów oliwek i awokado w sosie domowej roboty;chleb z masłem;lody (jeśli chcesz);
6 dzień	jajko i herbatnik domowej roboty z masłem i miodem;mleko;sok ze świeżych owoców; woda	kanapka z masłem orzechowym domowej roboty; 1/2 szklanki soku z warzyw; mleko; woda	smaczna pizza: ciasto domowej roboty z nadzieniem z oliwek, plasterków pomidora iub domowym sosem, tartym serem żółtym, sardynkami lub anchois, posiekanymi warzywami, czosnkiem i cebu-lą;woda mleko;
7dzień	Naleśniki; banany lub innepokrojone owoce ze śmietaną; mleko; woda	kanapka;1/2 szklanki soku z warzyw; mleko; woda	warzywa(brokuly, marchew, kapusta) smażona na oliwie z oliwek i maśle; ciasto (jeśli chcesz); mleko;

Przepisy na naturalne kosmetyki i środki czystości

Możesz używać boraksu oraz sody do mycia i czyszczenia wszystkiego - swojego ciała, naczyń, domu, a także do prania. Nie potrzebujesz osobnych produktów, które widzisz w sklepach, aby wykonać każdą z tych czynności.

Nawet jeśli masz suchą skórę, delikatne włosy lub inne szczególne wymagania, czysty boraks zaspokoi te potrzeby. Każdy problem ze skórą jest częściowo spowodowany kontaktem z toksycznymi pierwiastkami znajdującymi się w mydłach. Na przykład aluminium jest często stosowane jako "nawilżacz skóry" Przenika ono skórę i przyciąga wodę sprawiając, że wygląda ona na nawilżoną. W rzeczywistości masz w skórze aluminium, którego twój układ odpornościowy będzie musiał się pozbyć. Pomimo iż boraks nie poprawi natychmiast stanu twojej skóry czy cery, zastąpi niszczące je środki i umożliwi leczenie.

Mydło w płynie z boraksu

Pusty 4-litrowy dzban, 1/8 szklanki boraksu, plastikowy lejek.

Wsyp boraks do dzbanka i zalej do pełna zimną wodą z kranu. Wstrząśnij kilka raty. Poczekaj aż osiadzie. Za parę minut możesz zlać klarowną część wody do buteleczek z dozownikiem. Już masz mydło! Prostszy sposób: Użyj jakiegokolwiek butelki, nasyp do środka centymetr boraksu. Dodaj wodę, wstrząśnij. Gdy zużyjesz płyn i pozostaną tylko nierozpuszczone granulki, dodaj wody i wstrząśnij ponownie. Dodaj więcej boraksu, kiedy granulki zaczną zanikać.

Postaw butelkę z płynem przy zlewie w kuchni, łazience i prysznicu. Środek nie zawiera aluminium obecnego w innych detergentach i mydłach, które prawdopodobnie stanowią jeden z czynników wywołujących chorobę Alzheimera. Płyn ten nie zawiera również dwufenylu polichlorowanego (PCB), występującego w wielu innych, także "zdrowotnych" produktach. Nie zawiera on kobaltu (niebieskie i zielone granulki), który powoduje choroby serca i przyciąga do skóry pasożyty rakotwórcze. Fabryczne detergenty oraz środki myjące nie są bezpieczne. Stosuj do wszystkiego boraks i mydło domowej roboty. Boraks hamuje enzym bakteryjny ureazę i dlatego ma działanie bakteriobójcze. Może nawet usunąć ze skóry skazy i zapobiec jej śwędzeniu.

Pranie

Boraks (pół szklanki na jedno pranie) jest podstawowym składnikiem bezchlorowego wybielacza i doskonale pierze bez niszczenia kolorów. Zwykłe proszki mogą zawierać dwufenyl polichlorowany, aluminium, kobalt i inne chemikalia, które wcierają się w skórę za każdym razem, gdy nosisz wyprane w nich ubrania. Do wybielania używaj (tylko w razie konieczności) zwykłego wybielacza chlorowego (nie "ulepszonoego" czy "ze specjalnymi rozjaśniaczami" itp.). Nie stosuj chloru, gdy w domu jest chory. Jeśli chcesz się pozbyć brudu z kołnierza, spróbuj najpierw wyszorować go mydłem domowej roboty. Aby wywabić plamy, użyj alkoholu etylowego, octu lub sody oczyszczonej.

Mycie naczyń

Nie daj się zwieść reklamom, na których uśmiechnięta osoba wyciąga świecący talerzyk z tłustych mydlin. Każdy płyn do naczyń powinien być tak bezpieczny, żeby móc go jeść, gdyż niczego nie można idealnie spłukać. Zwykłe detergenty, nawet "bezpieczne" marki, są obecnie zanieczyszczone dwufenylem polichlorowanym. Zawierają również inne szkodliwe chemikalia. Do mycia naczyń używaj boraksu. Możesz też używać papierowych talerzy i plastikowych kubków (ale nie styropianowych).

W zmywarce

Stosuj 2 łyżeczki boraksu rozpuszczonego w wodzie. Jeśli dodasz go zbyt wiele, na naczyniach pozostanie osad. Przy płukaniu naczyń dodaj do wody trochę octu.

Ręczne mycie naczyń

Do zlewu wstaw plastikową miskę do mycia naczyń. Do 1/4 szklanki boraksu dodaj odrobinę wody. Zawsze miej pod ręką trochę suchego boraksu do szorowania. Nie używaj żadnych detergentów do mycia naczyń, które nie są zatłuszczone i mogą być wymyte pod kranem jedynie bieżącą wodą. Wyrzuć stare zmywaki, gąbki, szmatki i szczoteczki, gdyż mogą być zanieczyszczone dwufenylem polichlorowanym. Na początku każdego dnia sterylizuj gąbkę kuchenną (gdyż jest ona siedliskiem salmonelli) lub używaj nowej, zaś tą pierwszą odstaw do wyschnięcia na 3 pełne dni. Zatłuszczone patelnie i garnki przetrzyj najpierw papierowym ręcznikiem, a następnie użyj kostki mydła domowej roboty.

Szampon

Boraks może być również używany jako szampon do włosów. Choć się nie pieni, doskonale usuwa pot i brud, nie niszcząc naturalnej ochrony i koloru włosów. Powstrzymuje rozwój bakterii na skórze głowy oraz zapobiega jej tuszczoniu się i swędzeniu. Włosy bardzo szybko stają się idealnie czyste (już po kilku płukaniach), choć wydawać się może, że nic się nie dzieje. Jednak szybko przyzwyczaisz się do braku piany. Splucz włosy bardzo dokładnie, gdyż skóra powinna zachować lekko kwaśny odczyn. Przygotuj przed kąpielą półlitrowy pojemnik. Wsyp do niego 1/4 łyżeczki kwasu cytrynowego (nie askorbinowego - patrz Źródła). Do splukania długich włosów użyj litrowego pojemnika. Boraksu nie usunie ani ocet, ani sok z cytryny -jedynie kwas cytrynowy jest wystarczająco silny. Po wymyciu włosów napełnij pojemnik wodą i splucz je polewając całe ciało, gdyż kwas cytrynowy ma również działanie bakteriobójcze. Wszystkie szampony do włosów przenikają przez powieki i dostają się do oczu, nawet jeśli tego nie zauważamy. Ważne jest, by stosować płukankę z kwasem cytrynowym, w celu zneutralizowania szamponu, który przedostał się do oczu (niektóre osoby skarżyły się, że przez kwas cytrynowy ich włosy stawały się rudawe i bardziej poskręcane; jeśli efekt ten jest niepożądany, stosuj o połowę mniej kwasu) Kwas cytrynowy także pielęgnuje włosy, nadając im zdrowy wygląd i połysk.

Lakier do włosów

Nie znam przepisu na lakier tak mocny, jak te, które można kupić w sklepach. Zdecydowanie odrobina soku z cytryny (nie z butelki) jest w stanie utrzymać fryzurę i nie ma zapachu! Kup butelkę z rozpylaczem o pojemności 250 ml. Wyciśnij cytrynę i wlej do butelki jedynie klarowny sok, a następnie zalej wodą. Przechowuj w lodówce. Sporządzaj świeży spray raz w tygodniu. Nawet skrapianie włosów wodą jest dobre! By dodać im blasku wrzuc do butelki skórkę z cytryny.

Mydło domowej roboty

- mała plastikowa miska do naczyń 25x30 cm, szklany lub emaliowany 2-litrowy garnek,
1 puszka ługu sodowego lub potasowego (1/3 kg),
1 1/2 kg smalcu (przeciwutleniacze nie mają znaczenia w tym przypadku), gumowe rękawiczki,
woda.
1. Wlej 3 szklanki bardzo zimnej wody (włóż ją wcześniej do lodówki na noc) do 2-litrowego garnka
 2. Powoli i ostrożnie dodawaj ług, cały czas mieszając drewnianą lub plastikową łyżką (używaj do tej pracy rękawiczek; sprawdź uprzednio, czy nie mają dziur.) Nie wdychaj powstających oparów, nie nachylaj się nad garnkiem i upewnij się, że w pobliżu nie ma dzieci. Przede wszystkim - nie używaj metalowych narzędzi. Mieszanka osiągnie bardzo wysoką temperaturę. Dawniej do mieszania używano gałęzi sasafrasu, która nadawała zapach i właściwości odstraszające komary, wszy, pchły i kleszcze.
 3. Niech mieszanka stygnie w bezpiecznym miejscu przynajmniej przez godzinę. W tym czasie rozpakowany smalec powinien nagrzewać się do temperatury pokojowej w plastikowej misce.
 4. Powoli i ostrożnie wlej roztwór ługu do miski ze smalcem, który zacznie się topić. Mieszaj dokładnie przez co najmniej 15 minut, aż mieszanina osiągnie konsystencję gęstego budyniu.
 5. Pozostaw w misce do rana; następnie potnij na kostki. Po kilku dniach, gdy kostki stwardnieją, zapakuj je.
- Zamiast smalcu można użyć oliwy z oliwek (ok. 1 1/2 l). Okres twardnienia wyniesie wte-

dy tydzień.

Mydło w płynie

Domowej roboty mydło pokrój na płatki i dodaj tyle gorącej wody, ile będzie potrzeba, by je rozpuścić. Dodaj kwasu cytrynowego w celu zbalansowania pH (7 do 8). Jeśli tego nie zrobisz, mydło może wywołać podrażnienia skóry.

Płyn dezynfekujący

Przygotuj 5-10% roztwór alkoholu spożywczego (alkohol etylowy lub wódka). Zdobądź odpowiednią butelkę z dozownikiem. Oznacz flamastrem na ok. 1/10 wysokości butelki od dna. Wlej 95% alkohol do oznaczonego poziomu (dla 50% alkoholu lub wódki zaznacz odległość od dna na poziomie 1/5 wysokości butelki). Dolej wody i przechowuj butelkę szczelnie zamkniętą. Dla zapachu możesz dodać do płynu kawałek skórki z cytryny. Używaj tego płynu do czyszczenia różnych urządzeń sanitarnych, instalacji łazienkowych, kurków, poręczy, lasek, balkoników, a także do toalet (lecz oprócz tego raz w tygodniu do czyszczenia muszli klozetowej używaj chloru). Po wypróżnieniu się zawsze przetrzyj ubikację mokrym papierem toaletowym. Jednak to nie wystarcza. Do ostatecznego przetarcia ubikacji używaj papierowego ręcznika z płynem dezynfekującym. Po umyciu rąk również zdezynfekuj je, wlewając trochę płynu na jedną rękę i maczając w nim czubki palców drugiej. Szoruj paznokcie tak, aby dostał się pod nie płyn. Powtórz czynność drugą ręką. Optucz ręce wodą.

Nie stosuj tego przepisu ani nie przechowuj alkoholu w domu leczącego się alkoholika.

Dezodorant

Twój pot jest bezwonny. To żywiące się nim bakterie wydzielają nieprzyjemny zapach. Całkowite wyzbycie się ich nie jest możliwe, choć można je doraźnie zlikwidować zapperem. Skutkuje ograniczenie ilości bakterii. Oto przepisy na kilka dezodorantów. Wybierz dla siebie najlepszy:

Woda z witaminą C. Do pół litra wody dodaj 1/4 łyżeczki witaminy C. Skrop skórę, a następnie zapudruj skrobią kukurydzianą.

Woda z kwasem cytrynowym. Do pół litra wody dodaj 1/4 łyżeczki kwasu cytrynowego. Skrop skórę; a następnie zapudruj skrobią kukurydzianą.

Wystarczy rozsmarować pod pachami kilka kropli tych kwaśnych płynów. Jeśli podrażnią skórę, możesz je bardziej rozcieńczyć. Nigdy nie stosuj żadnego preparatu na świeżo ogoloną skórę!

Skrobia kukurydziana. wiele osób nie potrzebuje niczego więcej. Nałóż na skórę.

Używaj tylko niezanieczyszczonej skrobii kukurydzianej (patrz Źródła).

Soda oczyszczona została usunięta z listy dezodorantów, gdyż w niektórych opakowaniach wykryto benzen.

Sok z cytryny Ten kwas nie jest aż tak silny, więc możesz używać go tyle, ile chcesz. Czysty alkohol (tylko alkohol spożywczy). Alkohole spożywcze to alkohol etylowy i wódka. Spryskaj się nim pod ramionami lub na bluzce czy koszuli, a następnie zasyp skrobią kukurydzianą. Jeżeli wywołuje podrażnienie rozcieńcz wodą. Uważaj, by nie zostawić butelki z płynem w zasięgu dzieci ani alkoholików. Przewornie przelej do innej butelki!

Czysty tlenek cynku. Możesz poprosić znajomego aptekarza, by zamówił go dla ciebie. Może zgodzi się zrobić go na zamówienie, ale upewnij się, by nic nie dodawał. Zmieszaj 1 część tlenku cynku z 3 częściami wody. Tlenek cynku nie rozpuszcza się w wodzie, więc wstrząśnij zawartość przed użyciem. Możesz dodać trochę skrobii kukurydzianej, w celu uzyskania gęstszej konsystencji. Podgrzej 3 łyżeczki mączki w szklance wody i gotuj, aż stanie się przejrzyste. Ostudź i dodaj trochę do roztworu tlenku cynku (mniej więcej pół na pół). Niezużytą skrobię przechowuj w lodówce (nie dłużej niż miesiąc).

Alkohol i tlenek cynku. To najbardziej skuteczny dezodorant. Najpierw posmaruj skórę alkoholem, potem nałóż tlenek cynku, a na koniec skrobię kukurydzianą.

Pamiętaj, że wydzielanie potu jest potrzebne. Z potem wydostają się z organizmu substancje toksyczne, szczególnie te z górnych części ciała. Nie stosuj dezodorantów w weekendy. Idź do łazienki i wymyj się pod pachami, tak jak robili to kiedyś nasi dziadkowie. Zwykle sama skrobia kukurydziana wystarczy! Te domowe dezodoranty nie są tak skuteczne jak fabryczne, ale dużo korzystniejsze dla ciebie.

Mycie zębów

Kup nową szczoteczkę do zębów. Stara jest nasiąknięta toksynami z past do zębów. Jeśli masz jakiegokolwiek metalowe plomby w zębach, używaj jedynie wody lubsody oczyszczonej. Wrzuć szczyptę sody do szklanki i zalej wodą, by się rozpuściła. Jeśli masz tylko wypełnienia kompozytowe, możesz używać spożywczej wody utlenionej (patrz Źródła). Rozcieńcz ją z 35% do 17,5%, dodając wodę (pół na pół). Wodę utlenioną przechowuj jedynie w polietylenowej lub oryginalnej plastikowej butelce. Używaj 4-5 kropli na szczoteczkę. Powinna dobrze się pieniść, gdyż w ustach produkowany jest tlen. Twoje zęby znacznie wybielą się w przeciągu 6 miesięcy.

Przed szczotkowaniem wyczyść szpary między zębami żyłką wędkarską o wytrzymałości 1 lub 2 kg. Złóż ją w pół i skręć, aby była mocniejsza. Opłucz przed użyciem. Myj i czyść w ten sposób zęby tylko raz dziennie. Jeśli nie czujesz się dobrze przy takim standardzie, dodatkowe mycia wykonuj czystą wodą przy pomocy drugiej szczoteczki "do wody". Upewnij się, że nic szorstkiego (np. proszek) nie znajdzie się na szczoteczce, gdyż może to zniszczyć szkliwo i osłabić zęby, szczególnie w późniejszym wieku, gdy szkliwo staje się delikatniejsze. Sól powoduje korozję, więc nie myj nią metalowych zębów. Czysta woda wystarczy.

Protezy dentystyczne

Używaj do ich mycia wody morskiej, która zabija bakterie i nie jest droga. Woda morska z dodatkiem alkoholu lub wody utlenionej to doskonały płyn do moczenia protez.

Płyn do płukania ust

Do wytworzenia piany i oczyszczenia jamy ustnej powinno wystarczyć kilka kropli spożywczej wody utlenionej dodanych do odrobiny wody w szklance. Nie używaj jednak wody utlenionej, jeśli masz metalowe plomby. Nie stosuj zwykłej wody utlenionej sprzedawanej w aptekach, gdyż zawiera ona toksyczne dodatki, a ta ze sklepów ze zdrową żywnością - chemikalia pochodzące z procesu butelkowania (patrz Źródła). Nigdy nie kupuj wody utlenionej z metalową nakrętką.

Osoby z metalowymi wypełnieniami w zębach powinny używać sody oczyszczonej lub czystej, ciepłej wody. Zdrowa jama ustna nie powinna wydzielać nieprzyjemnego zapachu. Płyn do płukania ust nie powinien być nikomu potrzebny. Jeśli cierpisz z powodu nieprzyjemnego zapachu z ust, sprawdź czy nie masz ukrytej infekcji lub ubytków.

Płyn do szkieł kontaktowych

Przygotuj niewielką szklankę zimnej wody przegotowanej w szklanym naczyniu żaroodpornym. Po dodaniu 1/4 łyżeczki wolnej od aluminium soli i ponownym zagotowaniu, wlej do sterelnego słoika na przetwory. Włóż do lodówki, w tym część do zamrażalnika.

Środek do pielęgnacji ust

Do suchych, piekących ust. Podgrzej 1 płaską łyżeczkę alginianu sodu w szklance wody, aż się rozpuści. Po ostudzeniu wlej do małej buteleczki, która zmieści się w torebce lub kie-

szeni (resztę przechowuj w lodówce). Smaruj zawartością usta w razie potrzeby.

Jeśli nie odpowiada ci konsystencja, dodaj wody lub wygotuj ją. Możesz ulepszyć środek, dodając trochę lizyny z rozgniecionej tabletki, witaminy C w proszku oraz witaminy E z kapsułki. Jeśli masz ciągłe problemy z popękkanymi ustami, unikaj picia soków z owoców cytrusowych.

Puder do stóp

Używaj mieszanki skrobi kukurydzianej z tlenkiem cynku. Wsyp ją do solniczki z pokrywką. Dodaj trochę długoziarnistego ryżu, by przeciwdziałać wilgoci. Możesz też użyć skrobi amarantowej lub ziemniaczanej. Jeśli nie masz tlenku cynku, stosuj samą skrobię kukurydzianą.

Nawilżający leczniczy płyn do skóry

1 łyżeczka alginianu sadu, 1 szklanka wody.

Na początek umieść oba składniki w niemetalowym garnku i podgrzej na małym ogniu, aż się całkowicie rozpuszczą. Zajmie to ponad godzinę, Użyj drewnianej łyżki do mieszania. Odstaw miksturę na bok i przygotuj następujące składniki:

1/4 łyżeczki witaminy C (kwasu askorbinowego - możesz rozgnieść tabletki), 1/4 łyżeczki lizyny (rozgnieść tabletki),

2 łyżki nieskażonej gliceryny roślinnej,

2 kapsułki witaminy E (po 400 jednostek lub więcej),

1 łyżeczka oleju z pestek moreli (może być oliwa z oliwek),

1 łyżka soku z cytryny lub 1/4 łyżeczki kwasu cytrynowego (niekoniecznie), 1 szklanka wody.

Podgrzej wodę w niemetalowym garnku aż do wrzenia. Najpierw dodaj witaminę C i lizynę, a następnie resztę składników. Wlej wszystko do półlitrowego stoika i wstrząśnij, by wymieszać. Następnie stopniowo dodawaj roztwór alginianu sodu, do osiągnięcia zadawalającej konsystencji (mniej więcej pół na pół). Wstrząśnij. Wlej trochę do małej (by używać do smarowania ust) oraz do większej butelki (do pielęgnacji skóry). Resztę przechowuj w lodówce (patrz Źródła dla alginianu sodu, gliceryny roślinnej i oleju z pestek moreli; alginian sodu jest także osiągalny w formie kapsułek w niektórych sklepach ze zdrową żywności,

Leczenie skóry

Witamina C w proszku (kwas askorbinowy, nie kwas cytrynowy). Nałóż dużą szczyptę witaminy na jedną rękę, a na drugą nabierz kilka kropli wody z kranu i rozetrzyj nią witaminę, aż się rozpuści. Przez chwilę możesz odczuwać pieczenie. Powinieneś wykonywać ten zabieg przed snem, szczególnie gdy skóra twoich dłoni jest złuszczone i popękana. Możesz tym sposobem również leczyć wyschnięte i spękanie ust.

Olej z witaminą E. Najbezpieczniej jest używać w postaci kapsułek. Otwórz kapsułkę i wetrzyj w skórę.

Gliceryna (50%). Rozpuść glicerynę roślinną (100%) w jednakowej ilości wody. Możesz używać tego roztworu jako płynu po goleniu.

Płyn z witaminą C. Wymieszaj 1/4 łyżeczki witaminy C (mogą być zmiażdżone tabletki) z 0,5 l wody. Używaj jako płyn po goleniu oraz do ogólnej pielęgnacji i leczenia skóry.

Olejek z pestek moreli. Jest to bardzo delikatny olej, użyteczny przy leczeniu schorzeń skóry i jej pielęgnacji po goleniu.

Skrobia kukurydziana (patrz Źródła). Stosuj ją przy problemach z wysypką, grzybicą, podrażnieniach i przetruszczeniu się skóry oraz do ochrony przed otarciami. Połączenie kilku tych sposobów zwiększa ich skuteczność.

Istnieje wiele przyczyn wysychania skóry: zbyt częsty kontakt z wodą zbyt częsty kontakt z mydłem, niska temperatura ciała, zbyt mało tłuszczu w diecie lub pasożyty,

Olejek do masażu

Używaj oliwy z oliwek. W sklepach dostępna jest o różnej gęstości. Wybierz taką, jaka ci odpowiada. W zastępstwie lub jako dodatek do oleju mogą być użyte mieszanki alginianów. Roztwory ze skrobi kukurydzianej są także dobre.

Ochrona przed słońcem

Zdobądź kwas paminobenzoiczny (patrz Źródła) w formie tabletek 500 mg. Rozpuść jedną tabletkę w alkoholu etylowym lub wódce. Najpierw rozgnieć tabletkę wkładając ją do plastikowej torebki i zmiążdż wałkując stoikiem. Tabletka nie rozpuści się całkowicie, nawet jeśli użyjesz pełnej łyżki alkoholu. Wlej całą miksturę do butelki 120 ml z płynem do wygładzania skóry.

Uważaj, by płyn nie dostał się do oczu. Lepszym rozwiązaniem jest noszenie kapelusza lub nie wychodzenie na słońce. Pamiętaj też o stosowaniu kwasu p-aminobenzoicznego (500 mg dziennie).

Balsam do nosa

(Nos suchy, krwawiący, popękany od wewnątrz)

Wlej do butelki 1/2 łyżeczki czystej gliceryny roślinnej. Dodaj 1/2 łyżeczki wody. Jako dozownika użyj plastikowej pałeczki do mieszania kawy lub słomki. Zrób otwór na końcu, by móc włożyć w nią watę z buteleczki po witaminie C (pałeczki do uszu, waciki i drewniane wykałaczki są sterylizowane rtęcią, która z kolei zanieczyszczona jest talem). Zamocz pałeczkę z watą w mieszaninie z gliceryną i nakładaj okrężnym ruchem na skórę wewnątrz nosa. Każdą dziurkę smaruj nowym wacikiem.

Błyskawiczny balsam do skóry ze skrobi kukurydzianej 4 łyżeczki skrobi kukurydzianej (patrz Źródła),

1 szklanka wody.

Gotuj skrobię w wodzie ok. 1 minuty, aż stanie się przejrzysta.

Balsam do skóry ze skrobi kukurydzianej

1 łyżeczka lizyny w postaci proszku lub 8 tabletek (po 500 mg),

1 łyżeczka witaminy C w postaci proszku (kwas askorbinowy) lub 8 tabletek (po 500 mg),

3 łyżeczki skrobii kukurydzianej (patrz Źródła),

1 kapsułka witaminy E (400 mg),

1/4 łyżeczki oleju z pestek moreli (niekoniecznie), 1 szklanka wody.

Gotuj skrobię w wodzie ok. 1 minuty, aż zrobi się przejrzysta. Dodaj resztę składników i mieszaj, aż się rozpuszczą. Ostudź. Wlej do butelki z dozownikiem. Przechowuj w lodówce. Używaj po zmywaniu naczyn i kąpeli (prysznicu).

Płyn po goleniu

Witamina C. 1/2 łyżeczki witaminy C w proszku rozpuszczona w 1 l wody;

Olejek z pestek moreli;

Gliceryna roślinna. Jednakowa ilość wody dodana do gliceryny (możesz zmienić proporcje).

Intymny środek nawilżający

Podgrzewaj na bardzo małym ogniu 1 płaską łyżeczkę alginianu sodu i szklankę wody. Użyj niemetalowego naczynia z przykrywką. Mieszaj składniki drewnianą łyżką aż do całkowitego

rozpuszczenia. Po dość długim czasie mieszanina osiągnie jednakową konsystencję. Po ostudzeniu wlej ją do małej buteleczki z dozownikiem. Resztę przechowuj w lodówce.

Możesz też zmieszać 4 łyżeczki skrobi kukurydzianej z wodą i podgrzewać pod przykryciem aż mieszanina stanie się jednolita. Używaj niemetalowego garnka i łyżki. Ostudź. Wlej trochę do butelki z dozownikiem, a resztę przechowuj w lodówce. Wiele osób uważa ten przepis za najlepszy.

Ręczniki dla dzieci

Potnij papierowe ręczniki na ćwiartki i włóż do zamykanego plastikowego pudełka. Namocz je pod kranem i odsącz nadmiar wody. Na wierzch wlej 1 łyżeczkę alkoholu spożywczego lub płynu boraxowego. Zamknij. Przed użyciem nałóż na każdy ręcznik trochę błyskawicznego balsamu do skóry.

Ręczniki dla dorosłych

1 /4 łyżeczki lizyny w proszku (możesz rozgnieść tabletki),
1/4 łyżeczki witaminy C w proszku (możesz rozgnieść tabletki), 1/4 szklanki gliceryny roślinnej,
1 szklanka wody.

Potnij papierowe ręczniki w ćwiartki. Użyj do tego białych, nieperfumowanych, wystarczająco mocnych ręczników. Polej je przygotowaną mieszanką. Każdy kawałek złóż na cztery i włóż do plastikowej, szczelnie zamykanej torebki. Przechowuj pełną torebkę w zamrażalniku, by móc używać ręczników podczas podróży. Jeśli chcesz przechowywać je przez miesiąc lub dłużej, dodaj do przepisu 1 łyżkę wódki lub spirytusu.

Do użytku w łazience, zamocz najpierw rolkę ręczników w zimnej wodzie z kranu, a następnie wylej na środek rolki ok. 1/4 szklanki mieszanki. Przechowuj pionowo w plastikowej reklamówce lub wiaderku.

Przepisy na naturalne kosmetyki

Kredka do oczu i brwi

Zdobądź naturalny ołówek z węgla drzewnego (czarny) w sklepie papierniczym. Weź ze sobą do sklepu lusterko i zanim kupisz, sprawdź, jaka twardość ci odpowiada. Być może będziesz musiała najpierw nawilżyć go wodą lub witaminą E z kapsułki. Nie nakładaj na powieki żadnych substancji chemicznych, gdyż przedostaną się one do oka. Cokolwiek nakładane jest na skórę, przedostaje się przez nią do wnętrza ciała. Jeśli chcesz się o tym przekonać, posmaruj powieki sokiem z cytryny - poczujesz pieczenie! Gdyby tak nie było, plastry z nikotyną czy estrogenem nie działałyby. Nawet mydło nie powinno mieć kontaktu z powiekami! Ołówki z węgla drzewnego są tanie. Kup sobie pół tuzina rozmaitych rodzajów, aby móc używać ich na różne sposoby.

Możesz także stosować kapsułki z aktywowanym węglem drzewnym. Wysyp zawartość kapsułki do garnka. Wymieszaj glicerynę i wodę (pół na pół) i stopniowo dodawaj do węgla, aż osiągnie pożądaną konsystencję. Do malowania rzęs używaj szczoteczki lub pędzelka, a do poczerniania brwi - palca.

Szminka

Burak w proszku (patrz Źródła), 100% gliceryna roślinna

Połącz 1 łyżeczkę gliceryny roślinnej z 1 łyżeczką buraka w proszku i mieszaj, aż osiągniesz całkowicie jednolitą konsystencję. Następnie dodaj 1/2 łyżeczki olejku z witaminy E. Otwórz kapsułki z witaminą E albo kup olej z tą witaminą (patrz Źródła). W zastępstwie możesz użyć bardzo gęstej oliwy z oliwek. Nakładaj mieszankę na usta bez ograniczeń za po-

mocą palca lub pędzelka do ust. Nie łącz ze sobą i nie pocieraj warg bezpośrednio po nałożeniu mikstury. Jeśli chcesz, by szminka pozostała na ustach dłużej, nałóż najpierw jedną warstwę, a potem zasyp skrobią kukurydzianą. Następnie nałóż kolejną warstwę szminki. Przechowuj ją w lodówce w małym słoiczku lub plastikowym pojemniczku, szczelnie owiniętym woreczkiem foliowym.

Puder do twarzy

Stosuj skrobię kukurydzianą bezpośrednio z oryginalnego opakowania. Możesz również używać skrobi marantowej lub ziemniaczanej. Do nakładania pudru używaj palców lub chusteczki, gdyż gąbki do nakładania pudru mogą być zanieczyszczone bakteriami.

Róż do policzków

Zmieszaj ze sobą 50% glicerynę ze skrobią kukurydzianą, by uzyskać pastę. Dodawaj stopniowo buraki w proszku, aż osiągniesz pożądany kolor. Możesz użyć troszkę węgla drzewnego z kapsułki, w celu uzyskania ciemniejszego odcienia. Kropelka alkoholu spożywczego również nada ciemniejszy ton. Aby otrzymać 50% glicerynę dodaj do niej równą część wody. Spróbuj uzyskać taką konsystencję, jaką ma produkt twojej ulubionej marki. Możesz nawet wykorzystać pudełko, w którym go kupiłeś.

Receptury na środki czyszczące

Środek do mycia podłóg

Używaj sody krystalicznej ze sklepu spożywczego. Możesz dodać boraksu lub kwasu borowego, by odstraszyć owady (za wyjątkiem mrówek). Do końcowego zmywania używaj wody z dodatkiem octu destylowanego, co pozwoli uzyskać naturalny połysk oraz pozbyć się mrówek. Nie dodawaj wybielacza chlorowego. Do czyszczenia podłogi w łazience używaj zwykłej wody z wybielaczem, zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Nie używaj wybielaczy chlorowych, jeśli w domu przebywa osoba chora lub cierpiąca na depresję. Zamiast tego zastosuj alkohol etylowy (1/2 litra na 3 litry wody), aby pozbyć się zarazków.

Płyn do czyszczenia mebli i okien

Zmieszaj jednakowe ilości białego destylowanego octu i wody. Wlej do butelki ze spryskiwaczem.

Środek do polerowania mebli

Nawilż ściereczkę filtrowaną wodą i nałóż na nią kilka kropli oliwy z oliwek.

Środek owadobójczy

Użyj kwasu borowego w proszku (nie boraksu). Wrzuć sporą ilość za kuchenkę, lodówkę, pod dywany i na dywany.

Ponieważ kwas borowy jest biały, musisz uważać, by nie pomylić go z cukrem. Przechowuj go z dala od produktów spożywczych i poza zasięgiem dzieci. Znajdziesz go w sklepie rolniczym lub ogrodniczym (patrz Źródła). Nie zabija on jednak mrówek.

Środek na mrówki

Rozpyl biały destylowany ocet (50%) na szatkach, parapetach oraz półkach i przetrzyj zostawiając cienką warstwę. Zaczynij robić to wiosną, zanim owady się pojawią, ponieważ pozbycie się już zadomowionych mrówek może zająć kilka tygodni. Jeśli chcesz uzyskać natychmiastowe rezultaty, zalej skórkę cytryny alkoholem etylowym w szczelnie zamkniętym słoiku.

Odczekaj przynajmniej godzinę, a następnie zmieszaj I część tego koncentratu z 9 częściami wody w butelce z rozpylaczem. Rozcieńcz tylko tyle płynu, ile zamierzasz zużyć, gdyż rozcieńczony traci moc. Spryskuj ściany, podłogi, dywany, gdziekolwiek widzisz mrówki. Płyn cytrynowy pozostawi ładny połysk na meblach. Używaj zarówno octu, jak i cytryny, aby pozbyć się mrówek.

W celu ochrony całego domu, rozlewaj ocet blisko murów budynku, używając ok. 4 l na każdy metr. Musisz liczyć się z faktem, że ocet zniszczy rośliny, z którymi wejdzie w kontakt. Czynność powtarzaj co 6 miesięcy.

Płyn do kwiatów i liści

Użyj spożywczej wody utlenionej (instrukcja na butelce).

Kulki na mole

Znalazłam tę recepturę w starej książce. Zmieszaj niżej podane składniki i rozrzuć po skrynkach i torbach z futrami i wełną:

200 g rozmarynu, 200 g mięty,
100 g wrotyczu pospolitego, 100 g tymianku,
2 łyżki mielonych goździków.

Płyn do czyszczenia dywanów

Jeśli wypożyczasz maszynkę tub korzystasz z serwisu czyszczenia dywanów, nie używaj oferowanego szamponu, nawet jeśli gwarantują ci, że jest naturalny i bezpieczny. Zamiast tego wrzuć do wiadra z około 16 litrami wody następujące składniki i użyj tej mieszanki jako środka czyszczącego.

Woda do mycia:

1/3 szklanki boraksu.

Woda do płukania:

1/4 szklanki alkoholu etylowego, 2 łyżeczki kwasu borowego,
1/4 szklanki białego destylowanego octu (lub 4 łyżeczki kwasu cytrynowego).

Boraks czyści, alkohol dezynfekuje, kwas borowy pozostawia nalot odstraszający owady, a ocet (lub kwas cytrynowy) daje połysk. Jeśli chcesz wykonać tylko jedno czyszczenie, użyj boraksu, alkoholu i kwasu borowego. Wcześniej jednak zawsze wypróbuj środek na niewidocznym kawałku dywanu.

Receptury na poprawę zdrowia

Nalewka z łupin orzecha czarnego

Ten nowy przepis ma czterokrotnie silniejsze działanie od poprzedniego, nazywa się więc ekstra mocną nalewką z łupin orzech czarnego.

Przygotuj:

swój największy emaliowany lub ceramiczny garnek do gotowania (nie stalowy ani aluminiowy), najlepiej o pojemności nie mniejszej niż 10 litrów;

orzechy czarne w łupinach, w połowie zielone, w ilości wystarczającej do wypełnienia całego garnka;

alkohol etylowy, ok. 50% stężenia, tyle by całkowicie zalać orzechy; 1/2 łyżeczki witaminy C;

folia do zawijania żywności lub celofan; szklane słoiki lub butelki.

Na drzewie orzecha czarnego wyrastają jesienią duże zielone owoce. W środku nich jest orzech, lecz my użyjemy całego owocu bez rozłupywania, gdyż składnik, którego działanie nas interesuje, znajduje się w zewnętrznej zielonej skorupie.

Dokładnie opłucz orzechy, włóż do garnka i zalej alkoholem. Dodaj połowę przygotowanej

witaminy C, a następnie zaklej folią i przykryj garnek. Po upływie trzech dni rozlej do szklanych słoików lub butelek, odrzucając orzechy, i rozdziel drugą połowę witaminy C pomiędzy słoikami. Gdy ma metalową pokrywkę, przykryj go najpierw folią, a potem zakręć. Jeśli słoik pozostanie zamknięty, działanie nalewki będzie bardzo silne przez wiele lat, nawet w przypadku ściemnienia płynu.

Właśnie zrobisz ekstra mocną nalewkę z łupin orzechów czarnych. Jest ona znacznie silniejsza od koncentratu zrobionego z kilku orzechów w litrowym słoiku (mój poprzedni przepis) gdyż przypada w niej więcej orzechów na jednostkę płynu. Poza tym, nie musisz rozcieńczać jej przed użyciem (choć zwykle w momencie spożycia będzie rozcieńczona w wodzie).

Przygotowując orzechy, optucz je zimną wodą z kranu. Ewentualne zabrudzenia usuń szczotką. Jeśli nie zamierzasz zużyć ich wszystkich od razu, zamroź część z nich w szczelnie zamkniętej torebce foliowej. Przechowywanie orzechów w lodówce nie zapobiegnie ich czernieniu i psuciu. Naczynie z zalanymi już orzechami nie powinno być przechowywane w lodówce. Nie ma też potrzeby, by stała w niej gotowa już nalewka.

Dostęp powietrza powoduje, że nalewka ciemnieje i traci moc. Napełnij więc naczynie tak bardzo jak to możliwe, aby płyn nie dotykał folii, i nakryj go szczelnie pokrywką. Jeszcze ważniejsze jest, by słoiki i butelki, w których przechowujesz nalewkę miały w środku jak najmniej przestrzeni wypełnionej powietrzem. Jednocześnie nalewka nie powinna dotykać folii pod zakrętką słoika. Jeśli zamierzasz otworzyć duży słoik z nalewką, resztę zawartości przelej do mniejszych. Nie należy przechowywać nalewki w dużych słoikach z dużą ilością powietrza w środku przez okres dłuższy niż miesiąc.

Są różne metody przygotowywania roztworu 50% alkoholu etylowego. Czasami można kupić czysty alkohol 95%. Zmieszaj go pół na pół z wodą. Niekiedy jest dostępny alkohol 76,5%. Wtedy zmieszaj 3 części alkoholu z jedną częścią wody. Można też kupić wódkę, która już jest 50% alkoholem.

Pamiętaj: nigdy nie używaj kupańskiej wody do robienia nalewki.

Nalewka z łupin orzecha czarnego

To nalewka o słabszym działaniu, której używałam wcześniej. Załączam tę recepturę na wypadek gdyby ktoś wolał jej użyć zamiast wersji ekstra mocnej, lub chciał nią leczyć zwierzęta domowe. Ekstra mocna nalewka jest 4 razy mocniejsza od tej, więc musi być rozpuszczona czterokrotnie. Podobnie, jeśli masz dużo nalewki o standardowej mocy i chcesz jej używać zamiast ekstra mocnej, stosuj po prostu czterokrotnie większą dawkę.

Ekstra mocna nalewka z łupin orzecha czarnego, alkohol etylowy w stężeniu około 10%.

Połącz 1 część ekstra mocnej nalewki z 3 częściami 10% alkoholu. Przechowuj w szklanych słoikach wg podanego sposobu.

10% alkohol można przygotować na kilka różnych sposobów. Zmieszaj 1 część 95% alkoholu z 9 częściami wody lub 1 część 76,5% alkoholu z 7 częściami wody. Inną metodą jest zakupienie 50% wódki i zmieszanie 1 części z 4 częściami wody.

Nalewka z łupin orzecha czarnego na bazie wody

W sytuacji, kiedy nie wiesz, w jaki sposób robione są dostępne w sklepach nalewki i nie możesz przeprowadzić testu na zanieczyszczenie solwentami, najrozsądniej będzie zrobić ją samemu.

Ten przepis przeznaczony jest dla alkoholiczków: Włóż orzechy czarne w łupinach do 10-litrowego garnka (niemetalowego) i zalej zimną wodą z kranu. Zagotuj pod przykryciem i wyłącz ogień. Kiedy woda ostygnie, dodaj witaminę C, przykryj folią, a następnie pokrywką. Odczekaj 1 dzień. Ekstrakt będzie ciemniejszy niż nalewka. Nie rozcieńczaj go. Wlej płyn do nadających się do zamrażania pojemników. Nalewkę, którą zużyjesz w przeciągu 2 dni, trzymaj w lodówce; resztę wstaw do zamrażarki. Dodaj witaminy C po rozmrożeniu lub podczas prze-

chowywania w lodówce (1/4 łyżeczki na litr płynu).

Użycie: W przypadku, gdy zalecana jest ekstra mocna nalewka, używaj 4 razy więcej wyciągu na bazie wody (8 łyżeczek zamiast 2 łyżeczek ekstra mocnej nalewki).

Ważna uwaga: Nie używaj kupnej ani butelkowanej wody do produkcji tego wyciągu, gdyż możesz zanieczyścić go benzenem!

Gorzko drzew (kwasja)

Wsyp 1/8 szklanki kawałków gorzko drzewu do 3 szklanek wody. Gotuj na wolnym ogniu ok. 20-30 minut. Odlej 1/8 szklanki i wypij świeżo przygotowany napój. Resztę przechowuj w lodówce. Pij 1/8 szklanki 4 razy dziennie (aż całe pół szklanki będzie spożyte). Dodaj przypraw do smaku.

Środek na wywołanie miesiączki

Oto cztery zioła, z których każde wywołuje miesiączkowanie. Można stosować je kiedykolwiek, lecz są one najbardziej skuteczne tuż przed następnym oczekiwanym terminem miesiączki (licz dni, jakbyś nie opuściła cyklu).

30 g kory sasafrasa, 30 g pokrojonej ruty, 30 g majeranku,

30 g korzenia czerńca gronkowego (*Cimicifuga racemosa*), 4 1/2 szklanki wrzącej wody.

Wrzuć zioła do wrzącej wody, wyłącz ogień i zostaw pod przykryciem na 20 minut. Nie gotuj. Odcedź i przechowuj w lodówce w sterylnym, szklanym słoiku. Nalewaj sobie szklankę rano i odczekaj, aż płyn nagrzej się do temperatury pokojowej. Popijaj zioła po troszku między posiłkami, tak aby szklanka naparu wystarczyła ci do kolacji.

Program jelitowy

Pierwotną przyczyną problemów z wypróżnianiem, takich jak ból, wzdęcia czy gazy są zawsze bakterie. Nie można ich wytępić zapperem, gdyż prąd wysokiej częstotliwości nie przenika do zawartości jelit.

Choć większość bakterii jelitowych jest pożyteczna, niektóre, np. salmonella czy Shigella mają wyjątkowo szkodliwe działanie, gdyż atakują inne części ciała i tworzą ogniska chorobowe lub osłabiają organy. Gromadzą się w guzach rakowych i opóźniają leczenie, nawet gdy złośliwość guza jest już zatrzymana.

Bakterii tych trudno pozbyć się z jelit również dlatego, że bez przerwy zarażamy się nimi na nowo, utrzymując znaczną ich ilość na dłoniach i pod paznokciami. Oto 6 podstawowych punktów programu oczyszczania jelit:

1. Ściśle przestrzegaj zasad higieny. Przy dużych problemach używaj 50% alkoholu etylowego w butelce z rozpylaczem. Postaw butelkę na zlewie w łazience i sterylizuj ręce po skorzystaniu z ubikacji oraz przed jedzeniem.

2. Używaj kurkumy (2 kapsułki 4 razy dziennie. To popularna przyprawa, która według mojego doświadczenia przeciwdziała zarówno Shigelli jak E. coli. Po zażyciu kurkumy stolec może mieć pomarańczowe zabarwienie.

3. Stosuj nasiona kopru włoskiego (1 kapsułka 3 razy dziennie).

4. Przy każdym posiłku zażywaj tabletki z enzymami trawiennymi według wskazań na opakowaniu (tylko tak długo jak to konieczne, gdyż ciągłe używanie powoduje rozwój grzybów).

5. Do 1/2 szklanki wody dodaj 2 łyżki ekstra mocnej nalewki z łupin orzecha czarnego i pij drobnymi łykami przez 15 minut. Pozostań w pozycji siedzącej, aż miną wszelkie skutki spożycia alkoholu.

6. W przypadku zatwardzenia zażywaj kapsułki z korą szaktaku amerykańskiego (zaczniij od 1 tabletki dziennie, aż do maksimum dozwolonego według etykiety). Pamiętaj o wypiciu szklanki ciepłej wody z samego rana. To pomoże uregulować wypróżnianie.

Pozbycie się Shigelli w ciągu tygodnia może wymagać zastosowania wszystkich sześciu

punktów programu. Po kuracji należy nadal spożywać jedynie wysterylizowane produkty nabiałowe. zauważ, że oczyszczanie wątroby często skutkuje przy problemach żołądkowych. Wypróbuj to.

Jeśli zniknie wzdęcie, ustanie burczenie w brzuchu, a twój nastrój się poprawi, to znak, że walka z chorobą zakończyła się sukcesem!

Herbatka na zatwardzenie

Zatwardzenie często spowodowane jest bakterią E. coli i salmonellą pochodzącymi z produktów nabiałowych, lub wyniszczeniem "dobrych" bakterii jelitowych przez stosowanie antybiotyków (zabicie niewielkiej ilości szkodliwych bakterii zapperem w rezultacie odnawia korzystną florę bakteryjną). Jedz produkty, które odnawiają porządaną florę bakteryjną jelit: warzywa, sterylizowane mleko (laktoza jest bardzo ważna). Pij dużo wody.

Istnieją liczne sposoby leczenia zatwardzenia, lecz wiele osób wybiera tę herbatkę:

1 łyżka liści senesowych, 1/2 łyżeczki liści mięty.

Gotuj przez minutę w 1 l wody, dodaj odrobinę witaminy C i brązowego cukru do smaku. Popijaj w ciągu dnia, by uniknąć bólu brzucha. Odnowienie flory bakteryjnej ciała po stosowaniu antybiotyków może zająć wiele lat, bądź więc cierpliwy.

Sposób na usunięcie nadwagi

Oto dwa stare przepisy ziołowe na problemy z otyłością. Osobiście nie sprawdzałam ich działania.

Morszczyzn 56 g morszczyku (*Fucus vesiculosus*) (patrz Źródła), 3 szklanki zimnej wody z kranu.

Gotuj przez 15 minut pod przykrywką. Ostudź. Dawkowanie: 1/4 szklanki 4 razy dziennie na pusty żołądek. Po tygodniu zwiększ dawkę do 1/2 szklanki. Możesz przyprawić do smaku,

Obserwuj garnek w czasie gotowania. Jeśli herbatka wykipi, będziesz mieć dużo pracy przy czyszczeniu kuchenki. Zapach gotowanego morszczyku jest wstrętny, podobnie jak jego smak. Może świeży czosnek mógłby to zmienić.

Nasiona kopru włoskiego:

30 g nasion kopru włoskiego (zmiażdżonych lub zmielonych), 3 szklanki zimnej wody z kranu.

Zagotuj wodę i zalej nią zioła. Parz 30 minut, następnie odcedź. Możesz dodać 100 g miodu. Pij jedną szklankę dziennie.

Możesz pić obie herbatki, stosując jednocześnie program jelitowy, aby osiągnąć lepsze rezultaty. Jednak najlepszym sposobem na zredukowanie wagi ciała jest oczyszczenie wątroby.

Oczyszczanie nerek

1/2 szklanki korzenia hortensji, 1/2 szklanki korzenia sadźca,
1/2 szklanki korzenia prawoślazu lekarskiego, 4 garści świeżej zielonej pietruszki,
nalewka z nawłoci (*Solidago* - nie dodawaj, jeśli jesteś na nią uczulony), kapsułki z imbi-rem,

kapsułki mącznicy lekarskiej (*Arctostaphylos uva-ursi*), gliceryna roślinna,
220 g koncentratu z czarnej wiśni, witamina B6 (250 mg),
tlenek magnezu w tabletkach (300 mg).

Odmierz 1/4 szklanki każdego z korzeni i nasącz je w 10 szklankach zimnej wody z kranu, używając niemetalowego pojemnika z przykrywką (może być talerz). Po 4 godzinach (lub nocy) dodaj koncentrat z czarnej wiśni, zagotuj i pozostaw na małym ogniu na 20 minut. Wypij 1/4 szklanki, gdy płyn będzie już wystarczająco schłodzony. Przelej resztę przez niemetalowy

durszlak do wysterylizowanego, półlitrowego słoika (szklanego) i kilku nadających się do zamrażania pojemników. Słoik przechowuj w lodówce.

Opłucz pietruszkę i gotuj przez 3 minuty w Mitrze wody. Wypij 1/4 szklanki ostudzonego płynu. Włóż 1l2 litra do lodówki, a drugie pół do zamrażalnika. Wyrzuć rozgotowane kawałki pietruszki,

Dawkowanie: każdego ranka zmieszaj w dużym kubku 3/4 szklanki naparu z korzeni z 1l2 szklanki wody z pietruszki. Dodaj 20 kropli nalewki z nawłoci i 1 łyżkę gliceryny. Pij miksturę w małych dawkach przez cały dzień. Przechowuj w niskiej temperaturze. Nie wypijaj całości na raz, bo rozboli cię brzuch i będziesz czuć ucisk na pęcherzu moczowym. Jeśli masz wrażliwy żołądek, zacznij od połowy dawki dziennie.

Po pierwszym gotowaniu przechowaj korzenie w zamrażalniku. Po 13 dniach, kiedy zaczną kończyć się zapasy, ponownie zagotuj te same korzenie, lecz tym razem w 6-ciu szklankach wody. Gotuj je tylko 10 minut. Starczy ci tego teraz na następne 8 dni (łącznie z poprzednim gotowaniem - 3 tygodnie). Jeśli chcesz, możesz użyć tych samych korzeni po raz trzeci, lecz wtedy receptura będzie mniej skuteczna. Jeśli masz poważne problemy z nerkami, używaj tych samych korzeni tylko dwukrotnie. '

Po trzech tygodniach na nowo użyj świeżych ziół. Rezultaty oczyszczania nerek widoczne są dopiero po sześciu tygodniach stosowania tych ziół, a w ciężkich przypadkach trzeba na nie czekać nieco dłużej.

Zażywaj także:

r kapsułki z imbirem: 1 do każdego posiłku (3 dziennie),

r kapsułki z mącznicy lekarskiej (*Arctostaphylos uva-ursi*): jedna do śniadania i dwie do kolacji,

r witaminę B6 (250 mg): raz dziennie,

r tlenek magnezu (300 mg): raz dziennie.

Zażywaj te suplementy tuż przed jedzeniem, aby uniknąć odbijania.

Uwagi dotyczące receptury: zarówno zioła, jak i napar z pietruszki łatwo się psują. Przegotuj je co 4 dni (gdy są przechowywane w lodówce). To zapewni sterylizację. Jeśli zagotujesz zioła rano, możesz zabrać je ze sobą do pracy (w szklanym słoiku) bez potrzeby przechowywania w lodówce.

Bądź ostrożny, gdy zamawiasz zioła! Nie wszyscy dostawcy prezentują ten sam standard jakości. Korzenie powinny mieć silny zapach. Jeśli te, które kupujesz, mają słaby aromat, oznacza to, że straciły swe właściwości; zmień dostawcę. Należy używać świeżych ziół. Nie używaj korzeni w proszku.

Oto kilka praktycznych informacji:

Hortensja (*Hydrangea arborescens*) jest popularnym krzewem kwitnącym. r Korzeń sadzica (*Eupatorium purpureum*) jest dzikim kwiatem.

Korzeń prawoślazu lekarskiego (*Althea ocinallis*) ma żelowatą konsystencję i łagodzi ból.

Świeżą pietruszkę można kupić w sklepie warzywnym lub na targowisku. Suszona pietruszka nie działa.

Ziele nawłoci (*Solidago*) działa równie dobrze jak zrobiona z niego nalewka, lecz wdychanie ziela może spowodować reakcję alergiczną. Jeśli jesteś uczulony na nawłoc, usuń ją z przepisu.

Imbir ze sklepu spożywczego jest odpowiedni. Możesz wsypać go do kapsułek (rozmiar 0, 1 lub 00).

Istnieją prawdopodobnie tuziny ziół, które rozpuszczają kamienie i kruszą kamienie nerkowe. Jeśli jesteś w stanie zdobyć tylko kilka z ziół podanych w recepturze, przygotuj ją mimo wszystko. Po prostu minie trochę więcej czasu, zanim zauważysz poprawę. Pamiętaj, że witamina B6 i magnez zażywane codziennie mogą zapobiec formowaniu się kamieni szczawianowych, ale tylko wtedy, gdy przestaniesz pić herbatę. Herbata zawiera 15,6 mg kwasu szczawowego na szklankę³⁸. Wysoka szklanka herbaty z lodem może zawierać ok. 20 mg kwasu szczawowego. Przystaw się na herbaty ziołowe. Kakao i czekolada również mają zbyt wiele kwa-

su szczawiowego.

Pamiętaj także, że kryształki fosforanowe formują się, w przypadku spożywania nadmiernej ilości fosforanu. Poziom fosforanu jest wysoki w mięsie, chlebie, kaszach i płatkach zbożowych, makaronie oraz napojach gazowanych. Ogranicz spożywanie tych produktów i zwiększ w swojej diecie udział mleka (2% tłuszczu), owoców i warzyw. Pij przynajmniej 1 litr wody dziennie.

Wykonuj oczyszczanie nerek przynajmniej 2 razy do roku.

Możesz rozpuścić wszystkie kamienie nerkowe w przeciągu 3 tygodni, a jednocześnie wyprodukować nowe w przeciągu 3 dni, jeśli pijesz herbatę, kakao i napoje zawierające fosfor. Żaden z napojów podanych w przepisach w niniejszym rozdziale nie powoduje formowania się kamieni.

Zioła na wątrobę

Nie myl tych ziół z przepisem na oczyszczanie wątroby. Ta receptura zawiera zioła używane tradycyjnie do wspomagania pracy wątroby, a oczyszczanie wątroby usuwa kamienie wątrobowe.

Składniki: 6 części korzenia żywokostu (*Symphytum officinale*), 6 części kory białego dębu (*Quercus alba*),

3 części korzenia sadzca (*Eupatorium purpureum*), 3 części ziela dziewanny (*Yerbascum thapsus*),

2 części korzenia lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*),

3\$ Cyt. za Food Values, Pennington and Church 1985.

16. RECEPTURY 41 %

2 części korzenia dzikiego słodkiego ziemniaka (*Dioscorea villosa*), 2 części ziela ostropestu plamistego (*Silybum marianum*),

3 części kory orzecha czarnego (*Juglans nigra*),

3 części korzenia prawoślazu lekarskiego (*Althea officinalis*) (biała malwa) 1 część lobelii (*Lobelia inflata*),

1 część czapeczki korzenia *Scutellaria lateriflora* (tarczycza).

Wymieszaj wszystkie zioła. Dodaj 1/2 szklanki tej mieszanki do 2 litrów wody i zagotuj. Przykryj pokrywką. Odstaw na 6 godzin. Odcedź i pij 1 1/2 szklanki dziennie. Odcedzone zioła włóż do zamrażalnika. Użyj ponownie.

Oczyszczanie wątroby

Oczyszczanie wątroby z kamieni znacznie poprawia trawienie będące podstawą dobrego zdrowia. Również za każdym razem będziesz obserwować, jak znikają twoje alergie. Kuracja ta - co jest rzeczą niezwykłą - pomoże ci pozbyć się także bólu ramion i karku. Będziesz mieć więcej energii i lepsze samopoczucie.

Oczyszczanie wątrobowych dróg żółciowych jest najskuteczniejszą metodą na poprawę zdrowia.

Nie należy go jednak przeprowadzać przed wykonaniem programu usuwania pasożytów. Aby osiągnąć najlepsze wyniki, przed oczyszczaniem wątroby oczyść nerki oraz przeprowadź wszystkie zabiegi dentystyczne.

Zadaniem wątroby jest produkowanie 1-1 1/2 litra żółci dziennie! Narząd ten ma wiele kanałików, które przenoszą żółć do jednego wspólnego przewodu żółciowego. Łączy się on z pęcherzykiem żółciowym, przechowującym tą substancję. Jedzenie tłuszczy i białka zmusza woreczek żółciowy do całkowitego opróżnienia w przeciągu 20 minut. Przechowywana w nim żółć przechodzi wtedy przez wspólny przewód żółciowy do jelit.

U wielu osób, w tym także dzieci, drogi żółciowe zatkane są kamieniami. W niektórych przypadkach są one przyczyną alergii lub wysypek, a czasami ich obecność nie powoduje żad-

nych dolegliwości. Nie widać ich na badaniu USG ani zdjęciu rentgenowskim. Z reguły nie ma ich w woreczku żółciowym. Oprócz tego, większość z nich jest zbyt mała i niezwapniona - warunk konieczny, by były widoczne na zdjęciu rentgenowskim. Istnieje kilka różnych rodzajów kamieni żółciowych, spośród których większość zawiera kryształki cholesterolu. Mogą mieć różne kolory: czarny, czerwony, biały, zielony lub jasnobrązowy. Kolor zielony mają kamienie powleczone warstwą żółci. Na zdjęciu możesz też zauważyć, jak wiele z nich zawiera ciała obce. Czy są to resztki pasożytów? Zwróć uwagę, że wiele z nich ma kształt korków z poprzecznymi rowkami przy końcu. Patrząc na ich kształty, możemy więc wyobrazić sobie pozatykane drogi żółciowe.

Niektóre kamienie składają się z wielu mniejszych, co wskazuje, że zmieniły swoje miejsce w kanalikach żółciowych jakiś czas po ostatnim oczyszczeniu wątroby.

W samym środku każdego kamienia znajduje się ognisko bakterii, co zdaniem naukowców sugeruje, że kamienie tworzą się na bazie martwych ciał pasożytów.

Gdy kamienie rosną i jest ich coraz więcej, ucisk na wątrobę powoduje zmniejszenie ilości produkowanej żółci. Wyobraź sobie, co by się stało, gdyby twój wąż do podlewania ogrodu miał w środku kamienie. Znacznie ograniczyłyby one przepływ wody, a to z kolei ograniczyłoby możliwość wyphtkiwania ich z węża. Kamienie żółciowe blokują usuwanie cholesterolu z ciała i mogą spowodować wzrost jego poziomu.

Kamienie żółciowe, ze względu na swoją porowatość, gromadzą wszelkie bakterie, torbiele, wirusy i pasożyty, które przedostały się do wątroby. W ten sposób tworzą się ogniska stale dostarczające ciało nowych bakterii. Żadnej infekcji żołądka, jak np. wrzodów czy wzdęcia jelit nie da się całkowicie wyleczyć bez oczyszczenia wątroby z kamieni.

Oczyszczaj wątrobę dwa razy w roku.

Przygotowanie ē Nie wolno oczyszczać wątroby, gdy znajdują się w niej żywe pasożyty. Nie wydalibyś zbyt wielu kamieni i czułbyś się bardzo osłabiony. Zanim przystąpisz do kuracji, przez tydzień codziennie używaj zappera lub przejdź przez pierwsze 3 tygodnie programu zabijania pasożytów. Jeśli jesteś na podnzymującym programie przeciwpasożytniczym, możesz przystąpić do oczyszczania wątroby w każdej chwili.

- Równie ważne jest zakończenie oczyszczania nerek przed takturacją. Nerki, pęcherz moczowy i drogi moczowe powinny być w jak najlepszej kondycji, by mogły skutecznie usuwać niepożądane substancje, które czasami mogą wydostawać się z jelit w czasie wydalania się żółci.

- Jeśli to możliwe, najpierw wylecz zęby. W ustach nie powinno być metalu i bakterii (zębodoły powinny być oczyszczone). Zanieczyszczona jama ustna może stanowić duże obciążenie dla wątroby. Przed kuracją pozbadź się więc i tego problemu, aby osiągnąć jak najlepszy rezultat.

Składniki

sól gorzka (epsomit)

4 łyżki

oliwa z oliwek

1/2 szklanki (rzadszy olej jest łatwiejszy do wypicia)

świeży grejpfrut czerwony

1 duży lub 2 małe, by uzyskać 2/3 do 3/4 szklanki soku

“omityna” od 4 do 8 kapsulek, aby móc zasnąć. Nie pomijaj jej, bo możesz doświadczyć najgorszej nocy w swoim życiu!

duża plastikowa słomka pomocna przy picciu

półlitrowy słoik z pokrywką

Wybierz na kurację odpowiedni czas (np. sobotę), tak aby móc odpocząć następnego dnia.

Nie zażywaj żadnych lekarstw, witamin czy pigułek, bez których możesz się obejść - mogą przeszkadzać w kuracji. Dzień wcześniej przerwij picie ziół na nerki i kurację przeciwpasożytniczą.

Zjedz śniadanie nie zawierające tłuszczów, a na obiad - na przykład gotowaną kaszkę z owocami, sok owocowy, chleb z konfiturami lub miodem (bez masła i mleka), pieczone ziemniaki czy inne warzywa doprawiane jedynie solą. To pozwoli, by w wątrobie zgromadziła się żółć i zwiększyła w niej ciśnienie. Zwiększone ciśnienie umożliwi szybsze wyflukowanie kamieni.

14.00. Po godz. 14:00 nic nie pij ani nie jedz. Jeśli złamiesz tą zasadę, możesz się rozchorować.

Przygotuj sól gorzką (epsomit). Rozpuść 4 łyżki w 3 szklankach wody i wlej do słoika. Wyjdą z tego 4 porcje, po 3/4 szklanki każda. Włóż słoik do lodówki, by schłodzić (jedynie dla wygody i poprawy smaku).

18.00. Wypij jedną porcję (314 szklanki) schłodzonej soli gorzkiej. Jeśli nie przygotowałeś jej wcześniej, rozpuść 1 łyżkę w 3/4 szklanki. Możesz dodać 1/8 łyżeczki witaminy C do smaku. Po wypiciu soli możesz też przepłukać usta wodą.

Wyjmij oliwę z oliwek i grejfrut z lodówki, by się nagrzały.

20.00. Wypij następne 3/4 szklanki soli gorzkiej. Choć nie jadłeś nic od 14:00, nie będziesz odczuwać głodu. Wykonaj wszystkie swoje wieczorne obowiązki. Czas pełni bardzo ważną rolę w tej kuracji. Nie możesz opóźnić ani przyspieszyć żadnego z etapów o więcej niż 10 minut.

21.45. Odmierz 1/2 szklanki oliwy i wlej do półlitrowego słoika. Wyciśnij ręcznie sok z grejfruta do miarki. Wyciągnij z miarki kawałki grejfruta widelcem. Potrzebujesz przynajmniej 1/2 szklanki soku lub więcej (do 3/4 szklanki). Jeśli nie otrzymasz wystarczającej ilości soku z grejfruta, możesz dodać odpowiednią ilość soku z cytryny. Dodaj sok do oliwy. Zamknij szczelnie słoik i mocno wstrząśnij, aż mieszanina stanie się wodnista (jest to możliwe tylko wtedy, gdy sok z grejfruta jest świeży). Teraz pójdz do toalety przynajmniej raz, nawet jeśli przez to nie zdązysz wypić mikstury punktualnie o 22:00. Nie spóźnij się jednak więcej niż 15 min.

22.00. Wypij miksturę. Zażyj 4 kapsułki ornityny po kilku pierwszych łykach, by móc zasnąć w nocy. Jeśli cierpisz na bezsenność, zażyj 8 kapsułek ornityny. Picie oliwy z sokiem z grejfruta jest łatwiejsze. Po każdym łyku mikstury możesz też zjeść troszeczkę keczupu, cynamonu lub brązowego cukru. Możesz postawić miksturę koło łóżka, ale pij ją na stojąco. Wypij w ciągu 5 minut (1 S minut w przypadku osób starszych lub osłabionych).

Natychmiast połóż się do łóżka. Jeśli tego nie zrobisz, kuracja może się nie udać. Im szybciej się położysz, tym więcej kamieni zostanie usuniętych z wątroby. Dlatego przygotuj się do spania dużo wcześniej. Nie sprzątaj kuchni, jak tylko wypijesz miksturę, połóż się do łóżka na plecach z głową ułożoną wysoko na poduszce. Spróbuj myśleć o tym, co dzieje się w wątrobie. Spróbuj nie ruszać się przez przynajmniej 20 minut. Możesz być w stanie wyczuć, jak kamienie przesuwają się wzdłuż dróg żółciowych. Jest to bezbolesne, gdyż zastawki dróg żółciowych są otwarte (dzięki soli gorzkiej). Zaśnij. Nie wstawaj z łóżka, bo może ci się nie udać pozbyć kamieni.

Rano. Po przebudzeniu wypij trzecią porcję soli gorzkiej. Jeśli masz mdłości lub problemy z żołądkiem, poczekaj z wypiciem soli aż miną. Możesz ponownie się położyć. Nie wypijaj tej porcji przed 6.00 rano.

2 godziny później. Wypij czwartą, ostatnią porcję soli gorzkiej (314 szklanki). Możesz wrócić do łóżka.

Po następnych 2 godzinach. Możesz jeść. Zaczni od soku owocowego. Pół godziny później zjedz jakiś owoc. Po godzinie możesz jeść lekkie potrawy, a do kolacji powinieneś już czuć się dobrze.

Jak ci poszło? Z rana możesz spodziewać się rozwolnienia. Do obserwowania kamieni w stolcu użyj latarki. Zwróć szczególną uwagę na obecność zielonych kamieni, gdyż kolor ten jest dowodem na to, iż są to autentyczne kamienie wątrobowe, a nie resztki pokarmu. Jedynie żółć wątrobową ma zielony kolor. Kał osiada na dnie, a kamienie wątrobowe unoszą się na powierzchni wody, gdyż zawierają cholesterol, Oszacuj ilość zielonych i jasnobrązowych.

Będziesz musiał pozbyć się 2000 kamieni, zanim wątroba będzie wystarczająco crysta, by trwale uwolnić cię od alergii, zapalenia kaletki i bólów karku. Po pierwszym oczyszczeniu dolegliwości te mogą ustąpić na kilka dni. Symptomy pojawią się ponownie, gdy kamienie z głębszych części dróg żółciowych przesuną się do przodu. Możesz powtarzać oczyszczanie w dwutygodniowych odstępach czasu. Nie przeprowadzaj kuracji w trakcie choroby.

Czasami w drogach żółciowych formują się kryształki cholesterolu, które nie przyjęły formy okrągłych kamieni. Wyglądają one jak "sieczka", gdy unoszą się na wodzie w toalecie. Mogą mieć jasnobrązowy kolor i mieścić w sobie miliony drobnych białych kryształków. Oczyszczanie się z tej "sieczki" jest równie ważne, jak oczyszczanie z kamieni.

Czy oczyszczanie wątroby jest bezpieczne? Tak. Moja opinia jest oparta na doświadczeniu 500 osób, w tym wielu po 70 czy 80 roku życia. Żadna z nich nie musiała pójść do szpitala. Nikt nawet nie skarżył się na ból. Jednak parę osób źle się czuło przez kilka dni po kuracji, choć w każdym z tych przypadków zaniedbano program likwidowania pasożytów. Dlatego właśnie w instrukcjach doradza się wcześniejsze przejście programu przeciwpasożytniczego i oczyszczania nerek.

GRATULUJĘ! Pozbyłeś się kamieni żółciowych bez operacji! Chciałabym powiedzieć, że to ja stworzyłam tą kurację, ale nie mogę, gdyż została ona wynaleziona setki, jeśli nie tysiące lat temu. DZIĘKUJĘ WAM ZIELARZE!

Procedura ta przeciwstawia się wielu nowoczesnym poglądom medycznym. Uznaje się, że kamienie żółciowe tworzą się w woreczku żółciowym, a nie w wątrobie. Uważa się również, że jest ich kilka, a nie tysiące i że nie są one przyczyną bólu innego niż atak pęcherzyka żółciowego. Łatwo wytłumaczyć, skąd bierze się takie zrozumienie: gdy pojawi się silny atak bblu, kamienie są już w woreczku żółciowym wystarczająco duże i zwapnione, by dostrzec je na zdjęciu rentgenowskim. Poza tym spowodowały już stan zapalny. Gdy usunie się pęcherzyk żółciowy, zanikają ostre bóle, ale stany zapalne, bóle i problemy z trawieniem pozostają.

Prawda mówi sama za siebie. U ludzi, którym operacyjnie usunięto pęcherzyk żółciowy, podczas kuracji oczyszczania wątroby nadal obserwuje się dużą ilość zielonych, powleczonych żółciakamieni. Każdy, kto chciałby je zanalizować, może przekonać się, że koncentryczne okręgi i kryształki cholesterolu są dokładnie takie same, jak w kamieniach żółciowych na zdjęciach w podręcznikach.

Płyn Lugola

Kupowanie gotowego roztworu jest zbyt niebezpieczne. Z pewnością będzie on zanieczyszczony alkoholem propylowym lub metylowym. Przyrządź go sam lub poproś aptekarza, by to zrobił dla ciebie. Oto przepis na 1 litr roztworu:

44 g jodu (w granulkach),

88 g jodku potasu (w granulkach).

Rozpuść jodek potasu w około 1/2 litra wody. Następnie dodaj kryształki jodu i napełnij wodą do poziomu 1 litra. Kryształki potrzebują około 1 dnia, by się całkowicie rozpuścić. Wstrząsaj nimi od czasu do czasu. Trzymaj je z dala od dzieci. Nie stosuj preparatu, jeżeli jesteś uczulony na jod. Nie używaj butelkowanej wody do przygotowania roztworu.

Krople z witaminą D

1 g cholekalcyferolu (patrz Źródła), 10 szklanek oliwy z oliwek.

Zmieszaj składniki w niemetalowym pojemniku. Odstaw na ok. 1 dzień, by cholekalcyferol się rozpuścił. 10 kropli zawiera 40 000 iu. Zużyj w przeciągu 1 roku.

17 Częstotliwości patogenów

Żywe istoty emitują fale na różnych częstotliwościach, zwanych pasmami częstotliwości.

Kiedy organizm dojrzewa, jego pasmo częstotliwości zawęża się, natomiast po śmierci pozostaje czasem tylko pojedyncza częstotliwość.

Większość organizmów wymienionych w dalszej części rozdziału można kupić na gotowych preparatach mikroskopowych. Pomimo że są martwe, zachowują pasmo częstotliwości o szerokości 5 KHz. Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że generator użyty do testów miał zasięg tylko do 100 Hz i użyto większego napięcia niż to było konieczne. Niektóre testy zostały przeprowadzone na dokładniejszym generatorze o niższej mocy niektóre pasma są więc znacznie węższe.

Jeśli ten sam test zostanie przeprowadzony po kilku dniach przez tę samą osobę na tym samym sprzęcie, rezultaty w 90% będą identyczne (margines błędu wyniesie 1%). Nie wiadomo, dlaczego pozostałe 10% wyników nie będzie identyczne. Można jednak zauważyć, że wyniki testów robionych w różnych porach roku przez różne, a nawet te same osoby, mogą się wahać w granicach 3 KHz (jest to wciąż mniej niż 1% błędu).

Niektóre preparaty mają więcej niż jedno pasmo. Może to być cecha charakterystyczna danego organizmu albo na preparacie może znajdować się jeszcze inny, nie zauważony organizm.

Puste miejsca w tabelkach oznaczają organizmy, których preparaty są dostępne, ale których pasmo częstotliwości nie zostało określone.

Pasma częstotliwości rodzin organizmów

Im mniejszy organizm, tym niższa jest jego częstotliwość i tym węższy zakres jego nadawania. Poniższy wykres przedstawia główne rodziny, omówione w niniejszej książce.

Częstotliwość pleśni

Pleśni	KHz
Aflatoksyna	177,188
Cytochalasyna B	77,91
Sporysz	295
Gńseofulwina	288
Sorg syrop	277
Sterjgmatocysta	88, 96, 133, 126
Zearalenon	100

Śluzowce	IQtz
Argyria	81
Lycogala	126
Stemonitis	211

Bakterie i wirusy

Łącznie z miejscami, w których można je najczęściej znaleźć.

(KHz)	Niska częst.	Wysoka częst.	Przy użyciu (KHz) generatora przez 3 minuty
Acetobacter aceti			

Actinomyces (promieniowiec]			
Adenowirus	393	393	393
Adenowirus (drugie pasmo)	371.45	386.9	
Agrobacterium tumefaciens			
Alcaligenes faecalis	369.75	385.4	380, 375
Azobacter chroococcum			
Bacillus anthracis [laseczka wąglika]	393.5	398.05	395, 364, 368
Bacillus anthracis (drugie pasmo)	363.2	365.3	
Bacillus anthracis (trzecie pasmo)	359.4	370.5	
Bacillus anthracis, zarodki	391.45	386.95	388
Bacillus cereus	373.65	375.85	374.5
Bacillus megaterium			
Bacillus sterothennophilus			
Bacillus subtilis, zarodki			
Bacillus subtilis, odmiana czarna	371.85	387.1	385, 380, 375
Bacteroides fragilis (drugie pasmo)	325.7	326	
Bacteroides fragilis;			
znajdowane wraz z glistą ludzką	324.3	325	325
Bakterie śluzowe, ciała owocowe	416.05	418.75	417.5
Bakterie śluzowe	362.4	357.6	360
Beta streptococcus (zęby)	380.6	387.4	385
Blepharisma	405.65	407.45	406.5
Bordetella pertussis			
[pateczka krztuśca (zęby); koklusz	329.85	332.25	331
Borellia burgdorferi; borelioza z Lyme	378.95	382	380
Branhamella (Neisseria) catarrhalis			
(ma przerwę na 398 kHz)	394.9	396.7	396
Brucella abortus (pateczka ronienia bydła]			
Campylobacter, wymaz płodowy	365.3	370.6	368
Campylobacter pyloridis	352	357.2	355
Proteus wugaris (drugie pasmo)	333.75	339.15	
Proteus vulgaris (trzecie pasmo)	327.2	329.5	
Pseudomonas aeruginosa			
[Pateczka ropy błękitnej];			
wykrywana w otwartych ranach	331.25	334.6	333
Pseudomonas fluorescens			
[pateczka fluoryzująca]			
Rhizobium leguminosanun			
infekcje układu pokarmowego	329	329	329
Salmonella paratyphi			
[pateczka duru rzekomego]	365.05	370.1	368, 385
Salmonella typhimurium			
[pateczka duru mysiego];			
zatrucie pokarmowe, nerwowość,			
apatia	382.3	386.55	355, 386, 390
Serratia marcescens [pateczka krwawa]	349.45	352.1	351
Shigella dysenteriae; problemy			
żołądkowe	390.089	390.089	390.089
Shigella flexneri;depresja	394	394	394
Shigella sonnei; guzy	318	318	318
Sphaerotilus natans	388.4	393.45	391
Spirillum itersonil			

Spirillum serpens	378.35	382.8	380
Spirillum sinuosum			
Spirillum volutans			
Spory bakterii w endosporach	385.15	385.95	
Staphylococcus aureus [gronkowiec złocisty], kultury	376.27	380.85	
Staphylococcus aureus (preparat); powoduje infekcje zębów, wrzody, choroby serca	381	381	378, 381
Staphylococcus epidermidis (gronkowiec skóry); atakuje skórę i błony sluzowe			
Streptococcus lactis; występuje w mleku	382	387	385
Streptococcus mitis; infekcje płuc, zębów, wrzody, sztywne kolana	313.8	321.1	318
Streptococcus pneumoniae; powoduje zapalenie płuc i zapalenie ucha wewnętrznego	366.85	370.2	368
Streptococcus pyogenes [gronkowiec ropotwórczy] (zęby)	360.5	375.3	373
Streptococcus sp. grupa G (zęby)	368.15	368.85	368
Świnka, antygen	377.6	384.65	382
Mozaika tytoniowa, wirus (tytoń)	427.15	429.55	428
Treponema pallidum [krętek błydy]; powoduje kiłę	346.85	347.4	347
Troglodytella abrassari	377.75	385.2	383, 419
Salmonella enteritidis; Troglodytella abrassań (drugie pasmo)	416.9	422.2	
Vibrio (photobacteryum) fischeri			
Veillonella dispar	401.75	405.2	403
Wirus oskrzelowy	378.95	383.15	380
Zapalenie wątroby B, antygen rdzeniowy	414.55	420.8	418
Zarodek bacillus	372.45	378.65	376

Obleńce, płazińce, jednokomórkowce

	Niska częst.	Wysoka częst.	W celu usunięcia, używaj generatora przez 3 min.na tych częst.
Acanthamoeba culbertsoni			
Acanthocephala[kolcogłowy]			
Anaplasma marginale	386.4	388	387, 422
Anaplasma marginale (drugie pasmo)	415.3	424	
Ancylostoma braziliense (dojrzały osobnik)	397.6	403.25	401
Ancylostoma caninom	383.1	402.9	400, 393,

Ancylostoma duoderra)e [tęgoryjec dwunastrucyl (osobnik męski)			
Anguillula aceti			
Ascaris [glista], larwy w ptucach; pospolity pasożyt psów i kotów	404.9	409.15	408
Ascaris lumbricoides [glista ludzka] (osobnik męski i żeński)			
Ascaris megalcephala (osobnik męski)	403.85	409.7	408
Babesia bigemina			
Babesia canis, rozmaz			
Balantidium coli, cysty	458.8	462.9	460
Balantidium sp., trofozoity (u świnki morskiej) pasożytniczy orzęsek			
Besnoitia (pluca) pierwotniak	352.8	361.4	358
Capillaria hepatica (wątroba)	424.25	430.65	428
Chilomastix, cysty (szczur)	388.95	390.7	389, 426
Chilomastix, cysty (szczur) (drugie pas- mo)	425.2	427.3	
Chilomastix mesnili, trofozoity			
Chilomonas, cały szczep	393.75	400	398
Clinostomum metacerkaria			
Clonorchis, metacerkaria			
Clonorchis sinensis	425.7	428.75	427
Clonorchis sinensis, jaja			
Cryptocotyle lingua (dojrzały osobnik)	409.95	416	414
Didinium			
Dientamoeba fragilis	401.35	406.05	404
Dipetalonema perstans (microfilaria, ludzka krew)			
Dirofilaria immitis, pasożyt psi	408.15	411.15	409
Echinoporyphium recurvatum	418.55	423.9	421
Echinostoma revolutum	425.5	429.65	428
Eimeria stiedae			
Eimeria tenella			
Endamoeba gingivalis, trofozoity	433.8	441	438
Endolimax napa trofozoity, i cysty	394.25	397.1	396, 432
Endolimax napa, trofozoity i cysty (drugie pasmo)	430.5	433.35	
Entamoeba coli [pełzak okrężnicy], cysty			
Entamoeba coli, trofozoity	397	400.35	398
Entamoeba histolytica [pełzak czerwoni], trofozoit	391.1	387.8	385
Enterobius vermicularis	420.95	426.3	423
Eurytrema pancreaticum	420.35	422.3	421
Eurytrema pancreaticum, wczesne stadium			
Fasciola hepatica [motylca wątrobowa]	421.35	427.3	425
Fasciola hepatica, cercaria	423.8	430.6	427
Fasciola hepatica, jaja	422	427.6	425
Fasciola hepatica, metacerkaria			

Fasciola hepatica, miracidium	421.75	424.7	423
Fasciola hepatica, redie	420.6	427.5	425
Fasciolopsis buskii, dojrzały osobnik	427.7	435.1	434
Fasciolopsis buskii, jaja	427.35	435.45	434
Fasciolopsis buskii, jaja niewyklute			
Fasciolopsis, cercaria	429.5	436.25	434
Fasciolopsis, miracidium	427.35	435.2	434
Fasciolopsis, redie	427.3	433	432
Fischoedrius elongatus	441.75	443.2	442
Gastrothylax elongatus	451.9	457.1	455
Giardia lamblia, trofozoity	421.4	426.3	424
Giardia lamblia, cysty			
Gyrodactylus	378.75	381.8	380
Haemonchus contortus	386.8	395.5	393
Haemoproteus			
Hasstile sig. tricolor (osobnik dojrzały)	448.05	455.1	453
Heterakis			
Hypodereum conoideum	424.45	429.55	427
Iodamoeba butschlii, trofozoity i cysty	437.85	448.5	445, 402
Iodamoeba butschlii, trofozoity i cysty (drugie pasmo)	398.15	404.75	
Leishmania braziliensis	400.05	405.1	403
Leishmania donovani	398	402.65	400
Leishmania mexicana	400.2	403.8	402
Leishmania tropica	402.1	407.4	405
Leucocytozoon	397.45	402.55	400
Loa loa	360.551	360.551	361
Macracanthorhynchus	438.85	442.8	440
Metagonimus Yokogawai	437.35	442.1	440
Monocystis agilis			
Myxosoma	409.6	416.95	414
Naegleria fowleri	356.9	364.35	362
Naegleria fowleri (mózg)			
Necator americanus, larwy			
Notocotylus quinqueserialis			
Onchocerca volvulus, guz	436.3	442.1	440
Paragonimus Westermanii, dojrzały osobnik)	437.8	454.2	452,447
Passalurus ambiguus	428.8	444.15	441,437
Pelomyxa carolinensis			
Plasmodium cynomolgi	417.3	424.5	422
Plasmodium falciparum [zarodek sierpowaty], rozmaz	372.3	373.8	373
Plasmodium vivax [zarodek ruchliwy], rozmaz	438.15	445.1	442
Platynosomum fastosum, dojrzały osobnik			
Pneumocystis ramii (płuca)	405.75	409.15	407
Prosthogonimus macrorchis; jaja	396.85	404.75	401
Sarcina lutea			
Sarcocystis	450.55	454.95	452
Schistosoma haematobium	473	473	473
Schistosoma japonicum, jaja			

Schistosoma mansoni	353	353	353
Stephanurus dentalus, jaja	457.35	463.1	461
Stigeoclonium	404.25	415.25	412, 407
Strongyloides [węgorki], larwa w stadium gastruli	398.4	402	400
Strongyloides, pasożytnicze osobniki żeńskie			
Toxocara, jaja			
Toxoplazma, stadium występujące w organizmie człowieka	395	395	395
Trichinella spiralis [włosień kręty] (mięśnie)	403.85	405.57	404.5
Trichomonas muris			
Trichomonas vaginalis [rzęsistek pochwowy]	378	383.6	381
Trichuris sp. [włosogłówka], osobnik męski	388.3	408.9	446
Trypanosoma brucei	423.2	431.4	429
Trypanosoma cruzi (tkanka mózgowa)	460.2	465.65	463
Trypanosoma equiperdum	434.6	451.25	448, 442,
438			
Trypanosoma gambiense	393.75	398.7	396
Trypanosoma lewisi (rozmaz krwi)	424.5	426	425
Trypanosoma rhodesiense	423.5	428.55	426
Urocleidus	442.35	450	447

Tasiemce

Tasiemce składają się z segmentów. Pierwszy segment tworzy główkę zwaną scolex. Wzrost tych pasożytów polega na dodawaniu kolejnych segmentów do ciała.

Tasiemce mogą mieć bardzo zróżnicowane pasma częstotliwości, które mogą zależeć od długości osobnika! Przypuszczalnie każdy kolejny segment ma własną, coraz to niższą, częstotliwość. Nie używaj generatora do zabijania tasiemców. Jeśli przypadkowo zabijesz tylko środkowe segmenty, a nie całego osobnika, możesz tylko pobudzić jego wzrost. Używaj tylko zappera.

	Niska częst.	Wysoka częst.
Cysticercus fasciolaris	436.4	440.05
Diphyllobothrium erinacei (Mansoni), scolex	467.25	487.55
Diphyllobothrium erinacei, jaja		
Diphyllobothrium latum, scolex	452.9	472.3
Dipylidium caninum, człon dojrzały	439.55	444.3
Dipylidium caninum, scolex	451.95	472.15
Echinococcus ganulosus [tasiemiec bąblowcowy]	451.6	461.5
Echinococcus granulosus, cysty	441.15	446.5
Echinococcus granulosus, jaja		
Echinococcus multilocularis [bąblowiec wielojamowy]	455.85	458.35
Heterophyes heterophyes		
Hymenolepis cysticercoides	478	481.75
Hymenolepis diminuta	445	481.15
Hymenolepis diminuta, jaja		

Hymenolepis nana, jaja		
Moniezia, scolex	430.35	465.2
Moniezia expansa, człon	430.35	465.2
Moniezia expansa, jaja		
Multiceps serialis	453.6	457.8
Taenia pisiformis, wągry typu cysticerkus	475.2	482.1
Taenia pisiformis, jaja	465.2	469.7
Taenia saginata, wągry typu cysticerkus	476.5	481.05
Taenia saginata, jaja		
Taenia sokum, wągry typu cysticerkus	475	475
Taenia solium, scolex	444	448.9
Taenia sokum, jaja		

Częstotliwości roztoczy

Na tych organizmach przenoszone są wirusy powodujące przeziębienie!

Roztocze	KHz
Demodex folliculorum (nużeniec]	682
Dermatophagoides (kurz)	707
Mączny rozkruszek	718
Ornithonyssus, pasożyt ptaków	877, 878
Sarcoptes scabiei [świerzbowiec]	735

Różne organizmy

	KHz
Bryozoa cristatalla	396
Mucor mucedo	288
Niebiesko-zielone glony	256
Rhizobium meliloti	330
Wrotki	1151

Można w łatwy sposób zrobić samemu preparat, gdy ktoś z rodziny jest chory. Odnalezienie częstotliwości patogenu na wykresie może pomóc w jego identyfikacji. Pozwoli się to zorientować, czy pasożyt ten powraca do nas ustawicznie.

Niezidentyfikowane patogeny	Niska częst.	Wysoka częst.
Grzyb EW	362	364.9
Grzyb JWB	397.2	400.75
Próchnica	384.3	387.2
Próchnica (N)	367.9	375.05
Próchnica (N) (drugie pasmo)	326.95	331.5
Próchnica (N) (trzecie pasmo)	293.2	297.4
Ubytki w zębach I	378.8	383.05
Ubytki w zębach I (drugie pasmo)	294.7	298.25
Ubytki w zębach I (trzecie pasmo)	233.1	238.2
Ubytki w zębach II	384.95	387.05
Ubytki w zębach II (drugie pasmo)	278.75	284
Ubytki w zębach II (trzecie pasmo)	212.15	218

Ubytki w zębach II (czwarte pasmo)	340.15	344.8
Ubytki w zębach II (piąte pasmo)	305.5	310.35
Wirus przeziębienia HRC	395.8	395.8

Toksyny

Toksyny i rozpuszczalniki, pomimo że nie są organizmami żywymi, muszą nadawać na charakterystycznych częstotliwościach. W przeciwnym wypadku nie można by ich było wykryć synkrometrem. Zjawisko to wymaga dokładnego wyjaśnienia.

Większość toksycznych materiałów, których używam, należy do metali, metali ciężkich i lantanowców. Niektóre są jednak wyjątkiem, jak PCB i formaldehyd. Brakuje kilku ważnych elementów takich jak żelazo, cynk i magnez. Powodem jest to, że nigdy nie udało mi się znaleźć ich w białych ciałkach krwi, więc przestałam ich szukać.

Poniżej znajduje się lista około 70 toksycznych składników używanych przeze mnie. Większość z nich została kupiona jako standardowe rozpuszczalniki (Atomic Absorbtion Standard Solutions) i dlatego były bardzo czyste. Były przechowywane w półlitrowych butelkach z bursztynu z zatyczkami z bakelitu i były na stałe zabezpieczone plastikową taśmą, ponieważ do testowania nie trzeba było ich otwierać. Gęstość i rozpuszczalność nie są w tych testach istotne. Główne źródła pochodzenia tych substancji są podane obok ich nazw.

Toksyczna substancja	Źródła
3,4 Benzopiren	jedzenie gotowane na ogniu, tosty
4,5 Benzopiren	jedzenie gotowane na ogniu, tosty
Aflatoks B	piwo, chleb, ocet jabłkowy, spleśniałe owoce, orzechy
Aluminium	sprzęt kuchenny, dezodoranty, mydła
Antymon	zapach w wodach toaletowych i kolońskich
Arsen	pestycydy, środki do czyszczenia dywanów, tapety
Azbest	taśma do suszarek, suszarka do włosów, farba na grzejnikach
Azotan toru	ziemia (pył)
Bar	szminka, spaliny autobusowe
Benzalkonium	pasta do zębów
Beryl	latarnie sztormowe, benzyna, protezy dentystyczne, nafta
Bizmut	wody kolońskie i toaletowe, środki zobojętniające
Bor	
Brom	wybielona mąka
Cer	plomby dentystyczne
Cez	przezroczyste butelki plastikowe używane do napoi
Chlor	wybielacz
Chrom	kosmetyki, zmiękcacz do wody
Cyna	pasta do zębów
Cyrkon	dezodoranty, pasta do zębów
Dysproz	farby, odplamiacze
Erb	opakowania spożywcze, tabletki
Europ	plomby
Fluorek sodowy	pasta do zębów
Formaldehyd	pianka w materacach i meblach, panele
Gadolin	plomby
Gal	plomby

German	w plombach z talem
Hafn	lakier do włosów, lakier do paznokci, tabletki
Holm	zazwyczaj razem z PCB
Ind	plomby
Iryd	plomby
Iterb	tabletki
Itr	tabletki
Kadm	galwanizowane rury, stare plombby dentystyczne
Kobalt	proszki do prania, niebieskie i zielone produkty do
ciała	
Krzemian glinowy	sól, zmiękcacz wody
Lantan	komputer i drukarka
Lit	drukarka
Lutet	farba, wybielacze
Miedź	plomby, tury
Molibden	akcesoria samochodowe
Neodym	tabletki
Nikiel	plomby, metalowe ramy
Niob	tabletki, folia do pakowania żywności
Octan talu	plomby rtęciowe
Octan uranu	ziemia (pył)
Otów	lutowane złączenia rur
Pallad	plomby
PCV (polichlorek winylu)	kleje, artykuły budowlane, przeciekająca klimatyzacja
cja	
Pięciotlenek wanadu	wyciek gazu, świece (niekoniecznie zapalone)
Platyna	plomby
Prazeodym	tabletki
Rad	rury wodociągowe, pęknięcie w betonie w piwnicy
Ren	krochmal w sprayu
Rod	plomby
Rtęć	plomby
Rubid	plomby
Ruten	plomby
Samar	plomby
Selen	
Skand	plomby
Srebro	plomby
Stront	pastą do zębów, zmiękcacz do wody
Tantal	plomby
Tellur	plomby
Terb	tabletki
Tlenek europu	plomby
Tul	w wielu markach witaminy C
Tytan	plomby, puder do ciała
Wielochlorek difenylny PCB	środki czyszczące, lakier do włosów, maście
Włókno szklane	pył pochodzący z izolacji cieplnej budynków
Wolfram	grzałka elektryczna do wody, lokówka, toster
Złoto	wypełnienia zębów

Rozpuszczalniki

Oto lista wszystkich rozpuszczalników, których używam, razem ze źródłami ich pochodzenia. Są to środki chemiczne, bardzo czyste, kupione od spółek chemicznych. Rozpuszczalniki oznaczone gwiazdką (*) były przedmiotem niedawno wydanej książki *The Neurotoxicity of Solvents* Patera Arlien-Soburg, CRC Press I 1992.

Rozpuszczalnik	Źródło
1,1,1, Trichloroetan* (TCE)	przyprawione pożywienie
2 Butanon* (metyloetyloketon)	przyprawione pożywienie
2 Hexanon* (metylobutyloketon)	przyprawione pożywienie
2 metyl-m-propanol	
2 Propanol (alkohol propylowy)	patrz lista alkoholi propylowych
2, 5-Heksanodiol *	przyprawione pożywienie
Aceton	woda pitna kupiona w sklepie, niegotowane
ziarno,	
Acetyloacetone (2,5 heksanediol)	karma dla zwierząt
Alkohol zbożowy	przyprawione pożywienie
Azotyn butylu	95% alkohol etylowy kupiony w sklepie monopol.
Benzen	patrz Produkty skażone benzenem, s. 281
Benzyna ołowiowa	kupiona na stacji benzynowej
Dekan	ciastka zbożowe
Denaturat	kupiony w aptece
Dichlorometan* (chlorek metylu)	kupiony sok pomarańczowy, mieszanka liści herb.
Eter	w niektórych benzynach
Hexan*	napoje bez kofeiny
Isoforon	przyprawione pożywienie
Ksylen*	woda pitna kupiona w sklepie, niegotowane zboża
Metanol	Coca Cola i Pepsi Cola, sztuczne słodziki, odżywki
dla	
Nafta	dzieci
Olej mineralny	kupiona na stacji benzynowej
Paradichlorobenzen	ptyny kosmetyczne
Pentan	kulki naftaliny
Rozpuszczalnik	napoje bez kofeiny
Styren"	kupiony w sklepie z farbami
Toluen"	dania na styropianowych talerzach
Trichloroetylen* (TCEtylen)	woda pitna kupiona w sklepie, niegotowane zboża
Trójchlorek węgla	przyprawione pożywienie
	woda pitna kupiona w sklepie, niegotowane ziarno,

Tabela częstotliwości patogenów

Skorzystaj z tej tabeli, jeżeli znasz częstotliwość patogenu, lecz nie rozpoznajesz go. Kolejność częstotliwości oparto na ich górnych rejestrach (druga kolumna)

Częstotliwość		Rodzaj	Nazwa
Niska	Wysoka	patogenu	
77.91	77.91	pleśń	Cytochalasyna B

81.00	81.00	śluzowiec	Argyria
88.00	88.00	pleśń	Sterigmatocysta
91.00	91.00	pleśń	Cytochalasyna B (drugie pasmo)
96.00	96.00	pleśń	Sterigmatocysta (drugie pasmo)
100.00	100.00	pleśń	Zearalenon
126.00	126.00	śluzowiec	Lycogala
126.00	126.00	pleśń	Sterigmatocysta (czwarte pasmo)
177.19	177.19	pleśń	Aflatoksyna
211.00	211.00	śluzowiec	Stemonitis
212.15	218.00		Ubytki w zębach II (trzecie pasmo)
233.10	238.20		Ubytki w zębach I (trzecie pasmo)
256.00	256.00		Niebiesko-zielone glony
277.00	277.00	pleśń	Sorgo syrop
278.75	284.00		Ubytki w zębach II (drugie pasmo)
288.00	288.00	pleśń	Griseofirwina
288.00	288.00		Mucor mucedo
291.25	293.05	wirus	Herpes simplex 1
295.00	295.00	pleśń	Sporysz
293.20	297.40		Próchnica (N) (trzecie pasmo)
294.70	298.25		Ubytki w zębach I (drugie pasmo)
298.30	304.85	bakteria	Histoplasma capsulatum
305.50	310.35		Ubytki w zębach II (piąte pasmo)
318,00	318.00	bakteria	Shigella sonnei
313.80	321.10	bakteria	Streptococcus mitis
313.35	323.90	wirus	Influenza A i B (grypa)
322.85	323.90	bakteria	Mikoplazma
313.35	323.90	pasożyt	Leishmania tropica
324.30	325.00	bakteria	Bacteroides fragilis
325.70	326.00	bakteria	Bacteroides fragilis (drugie pasmo)
320.55	326.00	bakteria	Proteus mirabilis
329.00	329.00	bakteria	Salmonella enteriditis
327.20	329.50	bakteria	Proteus vulgańs (trzecie pasmo)
330.00	330.00		Rhizobium meliloti
326.95	331.50		Próchnica (N) (drugie pasmo)
329.85	332.25	bakteria	Bordetella pertussis
331.25	334.60	bakteria	Pseudomonas
336.41	336.41	bakteria	Haemophitus influenzie
333.85	336.50	bakteria	Neisseria gonorrhoea
333.75	339.15	bakteria	Proteus vulgaris (drugie pasmo)
340.00	344.00	bakteria	Corynebacterium diphtheriae
340.15	344.80		Ubytki w zębach II (czwarte pasmo)
345.55	345.75	wirus	Herpes simplex
346.85	347.40	bakteria	Treponema pallidum
342.75	349.30	bakteria	Mikoplazma (drugie pasmo)
345.95	352.10	bakterii	Proteus mirabilis (drugie pasmo)
347.20	352.10	bakteria	Erwinia amylovora
349.45	352.10	bakteria	Serratia marcescens
344.85	352.50	bakteria	Gaffkya tetragena
353.00	353.00	pasożyt	Schistosoma mansoni
356.00	356.00	bakteria	Escherichia coli (E. coli)
352.00	356.00	bakteria	Campylobacter pyloridis
360.55	360.55	pasożyt	Loa loa

352.80	361.40	pasożyt	Besnoitia (płuca), pierwotniak
357.60	362.40	bakterie	Bakterie śluzowe
353.90	362.90	wirus	Herpes simplex 2 (świeży rozmaz)
361.45	363.70	wirus	Coxsackie, wirus B4
357.95	364.00	bakteria	Diplococcus diphtheriae
356.90	364.35	pasożyt	Naegleria fowleri
361.00	364.55	bakteria	Clostridium botulinum
362.00	364.90		Grzyb EW
363.90	364.90	wirus	Coxsackie, wirus B-4 (drugie pasmo)
365.00	365.00	wirus	HIV
363.20	365.30	bakteria	Bacillus anthracis (drugie pasmo)
362.05	365.60	bakteria	Clostridium septicum
360.50	366.10	wirus	Coxsackie, wirus B-1
351.65	368.45	bakteria	Diplococcus pneumonice
368.15	368.85	bakteria	Streptococcus sp. grupa G
363.70	370.00	bakteria	Nocardia asteroides (drugie pasmo)
365.05	370.10	bakteria	Salmonella paratyphi
366.85	370.20	bakteria	Streptococcus pneumonice
359.40	370.50	bakteria	Bacillus anthracis (trzecie pasmo)
365.30	370.60	bakteria	Campylobacter, zarodek
369.50	373.00	bakteria	Odra, antygen
372.30	373.80	wirus	Plasmodium falciparum, rozmaz
374.00	374.00	pasożyt	Enterobacter aerogenes, bakterie jelitowe
367.90	375.05		Próchnica (N)
360.50	375.30	bakteria	Streptococcus pyogenes
373.65	375.85	bakteria	Bacillus cereus
368.10	377.00	bakteria	Erwinia carotovora
372.45	378.65	bakteria	Zarodek bacillus
376.55	378.70	bakteria	Histomonas meleagridis (wątroba)
376.27	380.85	bakteria	Staphylococcus aureus, kultury
381.00	381.00	bakteria	Staphylococcus aureus, preparat
378.75	381.80	pasożyt	Gyrodactylus
378.95	382.00	wirus	Borellia burgdorferi (artretyzm)
378.35	382.80	bakteria	Spirillum serpens
372.50	382.85	wirus	Epsteina-Bana wirus
378.80	383.05		Ubytki w zębach I
378.95	383.15	wirus	Wirus oskrzelowy
378.00	383.60	pasożyt	Trichomonas vaginalis
379.70	383.95	bakteria	Chlamydia trachomatis
379.50	384.30	bakteria	Eikanella corrodens
377.60	384.65	wirus	Świnka, antygen
377.75	385.20	bakteria	Troglodytella abrassari
369.75	385.40	bakteria	Alpha streptococcus
385.15	385.95	bakteria	Spory bakterii w endosporach
382.30	386.55	bakteria	Salmonella typhimurium
371.45	386.90	wirus	Adenowirus (drugie pasmo)
382.00	387.00	bakteria	Streptococcus lactis
371.85	387.10	bakteria	Bacillus subtilis, odm. czarna
380.60	387.40	bakteria	Beta streptococcus
381.10	387.80	pasożyt	Entamoeba histolytica, tropozoid
386.40	388.00	pasożyt	Anaplasma marginale
384.20	388.40	drożdżak	Candida albicans

383.75	389.00	bakteria	Propionobacterium, wykwit
390.09	390.09	bakteria	Shigella dysenteriae
388.95	390.70	Pasożyt	Cilomastix, cysty (szczur)
382.80	391.15	bakteria	Clostridium acetobutylicum
386.95	391.45	bakteria	Bacillus anthracis, spory
393.00	393.00	bakteria	Escherichia coli (E. coli) (drugie pasmo)
393.00	393.00	wirus	Adenowirus
388.40	393.45	bakteria	Sphaerotilus natans
394.00	394.00	bakteria	Shigella flexneri
395.00	395.00	Pasożyt	Toxoplazma, stadium wyst. w organ.
człowieka			
386.80	395.50	Pasożyt	Haemoncus contortus
395.80	395.80	wirus	Wirus przeziębienia HRC
394.90	396.70	bakteria	Branhamella (Neisseria)
394.25	397.10	Pasożyt	Endolimax nana, tropozoid
393.50	398.05	bakteria	Bacillus anthracis
394.20	398.10	bakteria	Clostridium perfringens
393.75	398.70	Pasożyt	Trypanosoma gambiense
393.75	400.00	Pasożyt	Chilomonas, cały szczep
397.00	400.35	Pasożyt	Entamoeba coli, tropozoid
397.20	400.75		Grzyb JWB
397.05	401.10	bakteria	Leptospira interrogans
399.40	402.00	Pasożyt	Strongyloides, larwa w stadium gastruli
397.45	402.55	Pasożyt	Leucocytozoon
398.00	402.65	Pasożyt	Leishmania donovani
383.10	402.90	Pasożyt	Ancylostoma caninum
397.60	403.25	Pasożyt	Ancylostoma braziliense, dojrzały osobnik
400.20	403.80	Pasożyt	Leishmania mexicana
398.45	404.65	bakteria	Klebsiella pneumoniae
396.85	404.75	Pasożyt	Prosthogonimus macrorchis, jaja
398.15	404.75	Pasożyt	Iodoamoeba butschlii, drugie pasmo
400.05	405.10	Pasożyt	Leishmania braziliensis
401.75	405.20	bakteria	Veillonella dispar
403.85	405.57	Pasożyt	Trychinella spiralis (mięśnie)
401.35	406.05	Pasożyt	Dientamoeba fragilis
402.10	407.40	Pasożyt	Leishmania tropica
405.65	407.45	bakteria	Blepharisma
388.30	408.90	Pasożyt	Trichuris sp., osobnik męski
404.90	409.15	Pasożyt	Ascaris larvae w płucach
405.75	409.15	Pasożyt	Pneumocystis carinii (płuca)
403.85	409.70	Pasożyt	Ascaris megalocephala, osobnik męski
409.65	410.65	bakteria	Mycobacterium phlei
408.35	410.75	wirus	Cytomegalovirus (CMV), antygen
408.15	411.15	Pasożyt	Dirofilaria immitis
404.25	415.25	Pasożyt	Stigeoclonum
409.95	416.00	Pasożyt	Cryptocotyle lingua, dojrzały osobnik
408.75	416.45	bakteria	Proteus vulgaris
409.60	416.95	Pasożyt	Myxosoma
416.05	418.75	bakterie	Otoczki bakteryjne
416.60	420.20	wirus	Herpes Zoster
414.55	420.80	wirus	Zapalenie wątroby B, antygen
416.90	421.90	bakteria	Klebsiella pneumoniae (drugie pasmo)

416.90	422.20	bakteria	Troglodytella abressari
420.35	422.30	Pasożyt	Euryhrema pancreaticum
418.55	423.90	Pasożyt	Echinoporyphium recurva
415.30	424.00	Pasożyt	Anaplasma marginale (drugie pasmo)
417.30	424.50	Pasożyt	Plasmodium cynomolgi
421.75	424.70	Pasożyt	Fasciola hepatica, miracidium
424.50	426.00	Pasożyt	Trypanosoma lewisi, rozmaz krwi
420.95	426.30	Pasożyt	Enterobius vermicularis
421.40	426.30	Pasożyt	Giardia lamblia, trofozoit
425.20	427.30	Pasożyt	Chilomastix, cysty (szczur) (2 pasmo)
420.60	427.50	Pasożyt	Fasciola hepatica, redie
457.35	463.10	Pasożyt	Stephanurus dentalus, jaja
423.50	428.55	Pasożyt	Trypanosoma rhodensiens
425.70	428.75	Pasożyt	Clonorchis sinensis
424.45	429.55	Pasożyt	Hypodereum conoideum
427.15	429.55	wirus	Wirus mozaiki tytoniowej
425.50	429.65	Pasożyt	Echinostoma revolutum
423.80	430.60	Pasożyt	Fasciola hepatica, cercaria
424.25	430.65	Pasożyt	Capillaria hepatica (wątroba)
423.20	431.40	Pasożyt	Trypanosoma brucei
428.10	432.20	bakteria	Cytophaga robra
427.30	433.00	Pasożyt	Fasciolopsis redia
430.50	433.35	Pasożyt	Endolimax nona (drugie pasmo)
430.55	434.20	bakteria	Mycobacterium tuberculosis
427.70	435.10	Pasożyt	Fasciolopsis buskii
427.35	435.20	Pasożyt	Fasciolopsis miracidia
427.35	435.45	Pasożyt	Fasciolopsis buskii, jaja
429.50	436.25	Pasożyt	Fasciolopsis, cercaria
436.40	440.05	tasiemiec	Cysticercus fasciolaris
433.80	441.00	Pasożyt	Endamoeba gingivalis, trofozoity
436.30	442.10	Pasożyt	Onchocerca volvulus (guz)
437.35	442.10	Pasożyt	Metagonimus Yogawai
438.85	442.80	Pasożyt	Macracanthorhynchus
441.75	443.20	Pasożyt	Fischoendńus elongatus
428.80	444.15	Pasożyt	Passalurus ambiguus
439.55	444.30	tasiemiec	Dipylidium taninom
438.15	445.10	Pasożyt	Plasmodium vivax, rozmaz
441.15	446.50	tasiemiec	Echinococcus granulosus
437.85	448.50	Pasożyt	Iodamoeba butschlii, trofozoity i cysty
444.00	448.90	tasiemiec	Taenia solium, scolex
442.35	450.00	Pasożyt	Urocleidus
434.60	451.25	Pasożyt	Trypanosoma equiperdum
437.80	454.20	Pasożyt	Paragonimus Westermanii, dojrzały osobnik
450.55	454.95	Pasożyt	Sarcocystis
448.05	455.10	Pasożyt	Hasstie sig. tricolor, osobnik dojrzały
451.90	457.10	Pasożyt	Gastrothylax elongatus
453.60	457.80	tasiemiec	Multiceps serialis
455.85	458.35	tasiemiec	Echinococcus multiloculańs
451.60	461.50	tasiemiec	Echinococcus granulosus,jaja
458.80	462.90	Pasożyt	Balantidium coli, cysty
457.35	463.10	Pasożyt	Stephanurus dentalus, jaja
430.35	465.20	tasiemiec	Moniezia, scolex

430.35	465.20	tasiemiec	Moniezia expansa, człon
460.20	465.65	pasożyt	Trypanosoma cruzi (tkanka mózgowa)
465.20	469.70	pasożyt	Taenia pisiformis, jaja
451.95	472.15	tasiemiec	Dipylidium taninom, scolex
452.90	472.30	tasiemiec	Diphyllobothrium latum, scolex
473.00	473.00	pasożyt	Schistosoma haematobium
475.00	475.00	tasiemiec	Taenia sokum, wągry typu cysticerkus
476.50	481.05	tasiemiec	Taenia saginata, wągry typu cysticerkus
445.00	481.15	tasiemiec	Hymenolepis diminuta
478.00	481.75	tasiemiec	Hymenolepis cysticercoides
475.20	482.10	tasiemiec	Taenia pisiformis, wągry typu cysticerkus
467.25	487.55	tasiemiec	Diphyllobothrium erinacei, jaja
682.00	682.00	roztocze	Demodex folliculorum foli
707.00	707.00	roztocze	Dermatophagoides (kurz)
718.00	718.00	roztocze	Mączny rozkruszek
735.00	735.00	roztocze	Sarcoptes scabiei [świerzbowiec]
877.00	878.00	roztocze	Ornithonyssus, pasożyt ptaków

Źródła

Ten spis był aktualny w momencie oddawania książki do druku. Jedynie przedstawione fródła witamin są z całą pewnością wolne od zanieczyszczeń, i jedynie działanie ziół z listy jest sprawdzone (choć mogą istnieć inne dobre fródła, które nie zostały przetestowane). Autorka nie odnosi żadnych korzyści finansowych oraz nie współpracuje z żadną z niżej wymienionych firm (jedynie członkowie rodziny pracują w Self Health Resource Center).

Informacja dla polskiego Czytelnika :

Listę źródeł tworzą głównie firmy działające na terenie USA, ponieważ z tymi mogłam się zapoznać. Możesz poczuć pokusę, by użyć produktów dostępnych w twoim kraju, ale muszę cię przed tym ostrzec! Z mojego doświadczenia wynika, że nieświadomy zagrożenia producent ma skażone produkty!

Dla własnego zdrowia warto włożyć trochę wysiłku w zdobycie właściwych produktów. Wystarczy jeden zanieczyszczony by twoje starania poszły na marne. Ten rozdział będzie uaktualniany w miarę, jak będę poznawać bezpieczne źródła poza USA. Najlepiej naucz się przeprowadzać testy samodzielnie.

Produkt	Źródło
Alginian sodu	Spectrum Chemical Co. lub sklep ze zdrową żywnością
Alkohol spożywczy	Sklep z alkoholem (wódka), Everclear™
Aparat oraz filmy do zdjęć mikroskopowych	Ward's Natura) Science, Inc.
Arginina	Now Foods, Jomar Labs
Boraks	Sklep spożywczy
Burak ćwikłowy	San Francisco Herb & Natura) Food Cso.
Butelki	Continental Glass 8c Plastic (duże ilości)
Cascara sagrada	Natures Way, sklep ze zdrową żywnością
Chemikalia do testów	Aldrich Chemical Co., Spectrum Chemical Co., ICN Biomedicals, Inc., Boehringer Mannheim Biochemicals
Chlorek potasu	Now Foods, Spectrum Chemical Co.
Cholekalcyferol	Spectrum Chemical Co.
Cynk	Bronson Pharmaceuticals
Części elektroniczne	Sklep elektroniczny

Dwuwęglan potasu	Spectrum Chemical Co., lub apteka
Dzbany z filtrami	Pure Water Products
EDTA	Spectrum Chemical Co.
Ekstrakt z wanilii	Durkee's™ lub marki meksykańskie
Filtry z węgla drzewnego	Pure Waters Products (dzbany), Seagull Distribution Co. (kurek, prysznic, cały dom)
Gliceryna roślinna	Now Foods lub sklep ze zdrową żywnością
Goździki	San Francisco Herb & Natura) Food Co. (poproś o świeże)
Herbata	San Francisco Herb, kupuj hurtowo dowolny rodzaj herbaty
Herbatka z dziewanny	San Francisco Herb & Natural Food Co.
Histydyna	500 mg od Jomar Labs
Hortensja	San Francisco Herb & Natural Food Co.
Imbir w kapsułkach	Now Foods
Informacje stomatologiczne	Tooth Truth autorstwa Franka J. Jerome wydane przez New Century Press
Jodek potasu	Spectrum Chemical Co.
Koncentrat z czarnych wiśni	Sklep ze zdrową żywnością
Korzeń prawoślazu	San Francisco Herb & Natural Food Co.
Kwas bomy	Now Foods, sklep ze zdrową żywnością, apteka
Kwas pantotenowy	Bronson Pharmaceuticals
Kwasek cytrynowy	Now Foods albo sklep ze zdrową żywnością
Leki homeopatyczne	Dolisos America Inc., i inne
Lizyna	Bronson Pharmaceuticals
Jod	Spectrum Chemical Co.
Mikroskopy	Carolina Biological Supply Company. Ward's Natural Science, Inc., Edmund Scientific Co.
Morszczyn	San Francisco Herb & Natural Food Co.
Nadtlenek	patrz nadtlenek wodoru
Nadtlenek wodoru 35% (spożywczy)	New Horizons Trust
Nalewka z drobin złota	Dragon River Herbals, Blessed Herbs
Nalewka z łupin orzecha czarnego	Self Health Resource Center, New Action Products
Nasiona piotunu	R. H. Shumway
Niacyna	100 mg lub 250 mg, Bronson Pharmaceuticals
Olejek z pestek moreli	Now Foods
Olejek z siemienia lnianego	Omega Nutrition USA, Inc
Ornityna	Now Foods, Jomar Labs
Ortofosfotyrozyna	Aldrich Chemicals Co.
Ostropest plamisty	Firmy zielarskie
Ozonizator	Superior Health Products, LLC
PABA (kwas para-amino-benzoowy)	Bronson Pharmaceuticals
Pas transmisyjny do suszarki	Trzy niezawierające azbestu: Maytag™ 3 -12959 Poly - V, Whirlpool™ FSP 341241 Belt-Drum Dr. (zastępujący 660996), i Brando™ V-Belt A-65. Firma Bando American produkuje też inne pasy, które mogą pasować do twojej suszarki. Zawsze upewnij się, że na pasie umieszczono napis "Made In America".
Piasek w nerkach	San Francisco Herb & Natural Food Co
Piotun w kapsułkach	Self Health Resource Center, Kroeger Herb Products,

Płyn Lugola	New Action Products Do barwienia preparatów (a nie do użytku wewnętrznego) od Spectrum Chemical Co. Do użytku wewnętrznego należy wykonać samemu.
Preparaty i sprzęt mikroskopowy	Carolina Biological Supply Company, Ward's Natural Science, Inc., Edmund Scientific Co.
Próbka antygenu P24	Bachem Fine Chemicals Inc.
Puste kapsułki żelatynowe	Now Foods albo sklep ze zdrową żywnością
Rascal	Kroeger Herb Products, New Action Products
Skrobia kukurydziana	Lady Lee to jedyna nieskażona marka
Soda do czyszczenia (wegan sodu)	Sklep spożywczy
Soda oczyszczona	Spectrum Chemical Co.
Sól (chlorek sodu)	Spectrum chemical Co. (jakość USP)
Stevia powder	Now Foods
Tal, homeopatyczny	Dolisos America, Inc.
Thiotic acid	Maypro Industries
Tlenek cynku	Spectrum Chemical Co.
Tlenek magnezu	Bronson Pharmaceuticals
Uva Ursi	Natures Way lub sklep ze zdrową żywnością
Wrtamina B Complex	Bronson Pharmacueticals,
Witamina B-2 w pastylkach	Bronson Pharmacueticals
Witamina BZ (ryboflawina)	Nutrition headquarters (250 mg), albo Bronson Pharmaceuticals (100 mg)
Witamina B6	Bronson Pharmaceuticals, EDOM Labs
Witamina C (kwas askorbinowy)	Self Health Resowce Center
Witamina D 50, 000 iu	Na receptę od dentysty, możesz też zobaczyć w <i>Recepturach</i>
Witamina E w kapsułkach	Bronson Pharmaceuticals
Witamina E w płynie	Now Foods

Zakończenie

Mam nadzieję, że doszedłeś do tego samego wniosku co ja: tak naprawdę nie dotyczą nas setki rozmaitych chorób i zaburzeń. Istnieją tylko dwie przyczyny wszelkich problemów: stworzenia, które w nas "wpełzają", oraz toksyny - nienaturalne związki chemiczne, które spożywamy lub wdychamy.

Atakujące nas żywe organizmy to zarówno widoczne gołym okiem pasożyty, jak i mikroskopijnych rozmiarów bakterie, wirusy oraz grzyby. Do tego dochodzą polutanty obecne w powietrzu, jedzeniu, metalach dentystycznych i kosmetykach. Wchłanianie dużej ilości polutantów upośledza zdolność organizmu do likwidowania i usuwania intruzów. Tak więc w miarę jak się starzejemy i zapadamy na zdrowiu, one zdobywają nad nami przewagę. Jeśli cierpisz na toczeń, porażenie mózgu, marskość czy inną, groźnie brzmiącą chorobę, nie zniechęcaj się, ponieważ wszystkie one rozwijają się na skutek tego samego procesu.

Na szczęście, pozbywając się nieproszonych gości, nasz organizm może odzyskać pełnię sił. Musimy mu tylko w tym pomóc, usuwając polutanty: Nasze ciało potrafi się w cudowny sposób oczyścić.

Zredukowanie przyczyn chronicznych chorób do zaledwie dwóch sprawia, iż stają się one możliwe do opanowania. Można odzyskać zdrowie, a nawet cofnąć proces starzenia.

Wraz z rozwojem nowych technologii można zlikwidować atakujące nas pasożyty za naciśnięciem guzika. Poważniejsze wyzwanie stanowi niedopuszczenie do reinfekcji. Podobnie ma się rzecz z polutantami, które można wykryć zaledwie w kilka dni - czasie

dostatecznie krótkim, by uratować nawet chorych uznanych za umierających.

Możesz uniknąć tragedii operacji, przeszczepu organów, naświetlania, chemioterapii, przyjmowania lekarstw, a nawet - śmierci. Cofnięcie procesu chorobowego i powrót do zdrowia może okazać się najwspanialszą przygodą twojego życia.

Zlikwidowanie pasożytów jest bardzo łatwe - wystarczy, że kupisz bądź zbudujesz sobie urządzenie, które to robi, oraz będziesz przyjmował odpowiednie zioła.

Oczyszczenie uzębienia zależy wyłącznie od ciebie - mam nadzieję, że nie jest to wydatek przekraczający twoje możliwości. Zastąpienie tradycyjnych kosmetyków nieskażonymi produktami może być trudne, ale nie niemożliwe. Przeszkodą nie do może jednak okazać się zanieczyszczone otoczenie. Jeśli nie jesteś w stanie oczyścić swojego powietrza, wody, dywanów, mebli -przeprowadź się w zdrowsze miejsce!

Najzdrowszy dom to taki, którego nie ma. Jeżeli ciężko chorowałeś, przeprowadź się na południe, gdzie nie będziesz potrzebował ogrzewania ani klimatyzacji. Cały dzień przebywaj na zewnątrz, w cieniu. Wykorzystaj swoją świeżo zdobytą wiedzę i zamieszkać w miejscu z jak najmniejszą ilością polutantów: bez lodówki, klimatyzacji, izolacji z włókna szklanego, paliw kopalnych, przyległego garażu, dywanów, miękkich mebli, sztucznej pościeli, świeżej farby i pestycydów. Żyj w sposób prosty. Urodziłeś się pełen prostoty i zdrowia. Nawet jeśli nie, to i tak możesz pozbyć się wielu "odziedziczonych" problemów.

Nie słuchaj pesymistów, którzy próbują cię przekonać, że tylko zmiana genów może pomóc. Twoje geny były niezawodne przez miliony lat. To najbardziej niezawodne biologiczne substancje chemiczne w ludzkim ciele. Są nieuszkodzone, lecz nie mogą prawidłowo funkcjonować. Opanowały je metale oraz geny innych gatunków: pasożytów, bakterii i wirusów. Intruzów tych nie byłoby tam, gdyby nie polutanty, które umożliwiają atakowanie genów. Teraz jednak możesz pozbyć się nieproszonych gości i odzyskać kontrolę nad swoim ciałem. Nie potrzebujesz nowych genów - wystarczą ci własne, pracujące na twoje zdrowie.