

Obsah

Pre čitateľov 7

Nebojte sa civilizačných chorôb 9

Osteoporóza – šanca na víťazstvo 13

Dve podoby vápnika 14

Príčiny nedostatku vápnika v tele 15

Cukor – hlavný nepriateľ vápnika 16

Vitamín D – „spoločník“ vápnika 18

Vznik nerozpustnej vápnikovej soli v organizme 23

Vaječná škrupinka nie je smeti 26

Kyselina močová – tichý vrah 28

Podagra 29

Chronický reumatizmus 30

Dna 30

Anémia 30

Obličkové a pečňové kamienky 31

Kožné ochorenie 31

Cukrovka a nadváha 31

Choroby nervového pôvodu 31

Problémy s chrbticou 37

V zdravom tele zdravý duch 39

Očista (detoxikácia) – hladovka 40

Vek chrbtici neprekáža 44

Keď bolí duša 50

Bolesti kĺbov a svalov 53

V prírode neexistuje zlé počasie 59

Relaxačná masáž rúk 59

Striedavá studená a horúca sprcha 60

Potieranie kože 60

Voda liečiteľka 61

Uzdravujúci nádych a výdych 62
Čuchanie kvapiek z valerjány 62
Pomôžte svojmu srdcu 63
Rýchlo preč od infarktu 64
Cholesterol - ukazovateľ dlhovekosti 67
Neužívajte lieky! 70
Slnečnicový, sójový a kukuričný olej 71

Odstrániť nádor 75

Lekáreň v každom z nás (metóda samoliečby) 78
Prečo ľudia ochorejú a skoro umierajú 81
Sami si pestujeme rakovinu 84
Informácie na zamyslenie 96
Smrteľné žiarenie 100
Prečo je žiarenie škodlivé? 100
Vrahovia v našom dome 101
Nabíme životnú batériu 102
Škodlivé žiarenie - príčina mnohých chorôb 103
Stromy - liečitelia 104
Úvahy na tému cukrovky 105
Nech žijú zemiaky 113
Liečivá sila jablka 115
Jablčný ocot 117
Jablčný ocot ako liek 117
Príprava jablčného octu 119
Sme nachladení? 120
Maliny miesto aspirínu 121
Čistota - záruka zdravia! 123
Liečivá sila čaju 125
Lekáreň v šálke čaju 125

Preč s plešinou! 127

Mechanizmus vypadávania vlasov 127
Masáž hlavy 129
Pomôž si sám 131

Recepty našich babičiek 133

Dodatok 142

Index 153

Pre čitateľov

Eskulap, boh lekárskeho umenia, mal dve dcéry. Jedna sa volala Panacea a druhá Gigea. Obe mali dar uzdravovať ľudí. Panacea celý život hľadala zázračný prostriedok proti všetkým chorobám. „Človek by nemal vedieť o svojich chorobách, stačí, že sa o to postarám ja,“ hovorila Panacea. Gigea sa snažila vysvetliť ľuďom, že ich choroby sú odrazom ich života. Aby sme boli zdraví, je potrebné žiť v súlade s prírodou, nasledovať ju, učiť sa od nej. Sestry sa hádali, ktorá z nich má pravdu. Ich cesty sa rozišli. Panacea hľadá „zázračný elixír“ proti všetkým chorobám a Gigea učí ľudí zásady zdravého života a zdravia.

Ak hľadáme príčiny zlého sebavedomia a sťažujeme sa pritom na srdce, žalúdok a kĺby, príčinu svojich chorôb hľadáme vždy mimo nás samých. Máme tendencie sa vyvršovať na všetkom, len aby sme ospravedlnili našu lenivosť a neznalosť základných zásad zdravého spôsobu života! Nikdy však nevidíme pravú príčinu, pretože hlavnou príčinou sme my sami.

My a len my máme zodpovednosť za naše choroby a bolesti, za našu predčasnú starobu. Žijeme nezdravo. Zle sa stravujeme a hromadíme v sebe „jedy“. Neopúšťajú náš organizmus, trápia nás, ozývajú sa chorobami našich orgánov.

Neusporiadaný spôsob života – to je skutočná príčina predčasnej staroby a mnohých chorôb. Človek, ak chce, môže byť dlho zdravý a žiť dlho.

Som hlboko presvedčený, že v mnohých životných situáciách by si človek mal byť sám lekárom a radcom. Aby mohol odstrániť príčiny svojich chorôb a utrpenia, mal by poznať správnu funkciu svojho organizmu.

Vo svojej praxi som vyskúšal niekoľko receptov, vybral z nich to cenné a účinné a spísal do knihy. A túto knihu máte práve pred sebou. Rozumne ju využívajte.

Mnou uvedené recepty a inštrukcie nemajú žiadne vedľajšie účinky. Ak sú pre vás niektoré z nich nevierohodné, prekonzultujte to pred použitím s lekárom homeopatom.

20. októbra 1997

P. S.

Knihu vám odporúčam prečítať trikrát:

- prvýkrát od začiatku do konca
- druhýkrát podľa typu vašich problémov
- tretíkrát využiť v praxi uvedené cviky, kúry a recepty.

Michail Tombak

Nebojte sa civilizačných chorôb

Kým skúsime spoločne spoznať príčiny civilizačných chorôb, chcel by som uviesť výsledky dvoch na sebe nezávislých vyšetrení, vykonaných na rôznych miestach a v rôznom čase. Nezvratne potvrdzujú múdrosť východných lekárov, ktorí tvrdia, že od striedmeho jedla ešte nikto neumrel. Umiera sa z prejedania.

Komisia Svetovej zdravotníckej organizácie urobila výskumy v niekoľkých kláštoroch v Tibete. Vyšetřili 90 % tamojšej populácie, medzi ktorou boli starí ľudia. V 60 % populácie neboli zistené zubné kazy, problémy s cievnuou či tráviacou sústavou. Všetci, nezávisle od veku, boli zdraví a plní elánu. Analýza ich stravy preukázala, že sa stravujú veľmi skromne. Nemajú chladničky a sporáky, nepoužívajú cukor, mäso ani rafinované produkty. Základom ich jedálneho lístka sú jačmenné placky, tibetský bylinný čaj a čistá voda. V lete ich stravu obohacujú repa, mrkva a trocha ryže.

Je to paradox. V najviac rozvinutých štátoch USA, v Nemecku alebo Francúzsku, ktoré sú na popredných miestach v konzumácii mlieka, mäsa, rafinovaných produktov a iných tepelne spracovaných výrobkov, vyzerá zdravie ich občanov trochu inak. Napríklad v Amerike dve z troch rodín trpia nádorovým ochorením. Dve z piatich trpia srdcovo-cievnyimi chorobami, na následky ktorých umierajú. Bol tu zaznamenaný tiež ohromný počet ľudí trpiacich cukrovkou. Dlhotrvalé choroby trápia 19 % populácie, teda skoro každého piateho obyvateľa.

V Nemecku s cukrovkou bojuje 20 % populácie. Okolo 20 % detí vo veku od 8 do 16 rokov je retardovaných a fyzicky zaostalých. Na reumatizmus a zápaly kĺbov trpí 15 až 17 % populácie.

Vo Francúzsku sa alergia týka 15 až 20 % obyvateľov, 450-tis. detí mladších ako 18 rokov trpí rozličnými ťažkosťami sluchu či zraku, 1,5 milióna detí vo veku 6 rokov trpí astmou. Vo všetkých vysoko priemyselných krajinách sa za posledných 25 rokov percento novorodencov s vrodenými chorobami zdvojnásobilo.

Znamená to, že si často s pomocou vidličky a lyžice sami kopeme hrob.

Po celé stáročia sa mnohí vedci snažili objaviť a vyskúmať neuchopiteľného malého mikróba, ktorý je príčinou obyčajného nachladenia. Ešte v 40. rokoch to vedci vysvetľovali tým, že onen mikrób je jednoducho taký malý, že ho existujúce mikroskopy nevidia. Ani búrlivý vývoj techniky a vy-

nález elektrónového mikroskopu nijako situáciu nezmenil. Priznajme, že s pomocou najnovšieho optického zariadenia sa podarilo objaviť viac ako sto rôznych mikroorganizmov, vírusov a baktérií, ale žiadny z nich nie je príčinou nachladenia. Prečo sa nepodarilo odhaliť mikróba, ktorý spôsobuje nachladenie? Pretože neexistuje. Každý z identifikovaných mikroorganizmov sa živil hlienom, ktorý organizmus produkuje pri nachlodení. Presnejšie povedané, v tele sa nachádza hlien, ktorý je výsledkom zlého stravovania. Na jar a na jeseň sa organizmus začína čistiť od prebytku hlienu. Vtedy sa objavujú baktérie, ktoré hlien rozkladajú, ničia a absorbujú ho, pomáhajú nám vyčistiť organizmus. A čo robíme my? Používame preparáty a zabíjame tým baktérie, ktoré nás majú chrániť. A čo ďalej? Mikróby sme zabili a hlien zostal. Po istom čase sme opäť chorí, a keď nie sme nachlodení, tak máme chrípku – respektíve to isté, iba sa hlienom živí iný druh mikroorganizmov v našom tele.

Tak to prebieha od jari do jesene, každý rok nám tečie z nosa, škripe v kostiach, neustále sa objavujú epidémie. Objavuje sa čím ďalej tým viac nových liekov na likvidáciu mikróba. Ale mikrób, i keď je malý, nie je „hlúpy“, tiež chce žiť, a preto sa snaží byť odolný proti liekom. Nie je potrebné byť prorokom, aby sme predvídali výsledok toho boja – čím silnejšie a agresívnejšie budú lieky, o to „horšie“ a odolnejšie budú mikroorganizmy. Kto tu trpí najviac? Samozrejme, náš organizmus. Keďže každé nevinné lieky (ak také vôbec existujú) vyvolávajú vedľajšie účinky.

Čo je to vlastne nachladenie? Je to iba výsledok nahromadeného zbytočného odpadu v tele a nedostatok jeho vylučovania. Hrubé črevo zhromažďuje celú túto hnilobu. Práve odtiaľ krv roznáša toxíny po celom tele a tvorí nezdravý hlien. Keď je množstvo hlienu nebezpečné (toxické), organizmus sa od neho snaží vyslobodiť pomocou nádchy – čo je nachladenie. Proces zlučovania sa baktérií a vírusov s hlienom spôsobuje zápal, ktorého výsledkom je zvýšená teplota.

Aby sme vás definitívne presvedčili, že sú mnohé naše choroby spôsobené nesprávnym stravovaním, mali by ste sa zamyslieť nad všetkými faktami. Dôverujme skúsenostiam dlhovekých ľudí, ktorí žijú v doline Chunza. Žije tu 32 000 obyvateľov. Nepoznajú choroby a priemerná dĺžka ich života je 120 rokov! V čom tkvie ich tajomstvo?

Škótsky lekár McCarrison, ktorý prežil 14 rokov v bezprostrednej blízkosti Chunzy, dospel k záveru, že hlavným zdrojom dlhovekosti tohto národa je

spôsob stravovania. Obyvatelia doliny Chunza sú vegetariáni. Ich jedálny lístok sa väčšinou skladá zo surového ovocia a zeleniny (v lete), klíčkov obilia, sušených marhúl a ovčej bryndze (v zime).

Carrison, aby sa definitívne presvedčil o tom, že práve spôsob stravovania je tajomstvom dlhovekosti obyvateľov doliny Chunza, vykonal po návrate do Anglicka sériu experimentov na zvieratách. Jednu skupinu zvierat krmil typickou stravou londýnskej rodiny (biele pečivo, slede, rafinovaný cukor, zavarená a varená zelenina atď.). V skupine testovaných sa na záver experimentu začali prejavovať rôzne druhy ľudských chorôb. Druhá skupina zvierat bola kŕmená podľa spôsobu stravovania ľudí z doliny Chunza. Počas celého priebehu experimentu zostali zvieratá druhej skupiny zdravé.

Niektí sa domnieva, že na dlhovekosť majú vplyv klimatické podmienky. Zaujímavý je však fakt, že ľudia bývajúci v rovnakých klimatických podmienkach ako obyvatelia doliny Chunza trpia rôznymi ochoreniami a dĺžka ich života je dvakrát kratšia. Ponúka sa teda tento záver: Ak sa človek stravuje nesprávne, tak ho od choroby nevyslobodí ani horské podnebie.

Na rozdiel od susedných národov sú obyvatelia doliny Chunza veľmi podobní Európanom. Podľa teórie historikov boli zakladateľmi prvých kmeňových pospolitostí Chunzy kupci a bojovníci Alexandra Macedónskeho, ktorí sa tam usadili v dobách ťaženia cez horské doliny rieky Indus. Pokiaľ sa Európania budú stravovať rovnako, môžu žiť dlho ako títo ľudia.

Hippokrates povedal: „*Množstvo chorôb prichádza k človeku ústnou dutinou.*“ Táto geniálna veta je stará viac než dvetisíc rokov a my túto múdrosť stále nevyužívame. Často premýšľam prečo? Možno to Hippokrates povedal veľmi ticho alebo si to všetci nestačili zaznamenať. Faktom je, že si z generácie na generáciu odovzdávame zlé návyky a súčasne s nimi i choroby, ktoré nás trápia. Na ospravedlnenie hovoríme, že žijeme v ťažkej dobe a drví nás veľká ťarcha civilizačného vývoja. Možno nás viac trápi kolosálna masa nášho tela, lenivosť a absolútne pohrdanie pravidlami fyziológie, podľa ktorých náš organizmus funguje. Ľudia sa naučili obsluhovať počítač, riešia komplikované ekonomické problémy. Inžinier dokáže nájsť poruchu v hustej pavučine elektrického vedenia, ale na jednoduchú otázku, koľkokrát denne vylučuje moč a v akej farbe, nevie odpovedať. Preto chcem zdôrazniť: ak sa nenaučíte pozorovať fungovanie svojho organizmu, nikdy nebudete zdraví!