

ЛЕЧЕНИЕ НА ВСИЧКИ БОЛЕСТИ ЗДРАВЕ И ЩАСТИЕ д-р Хулда Регер Кларк

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор

Обещанието

Две злини са в основата на болестите

Бъди здравен детектив

Откритието

Всичко има своя уникална честота

Избирателно електролечение

Биорадиация

Зепинг на гадинките

Спектър на биорадиацията

Построяване на зепер¹

Унищожаване на преживелите патогенни организми

Списък на необходимите части

Сглобяване на зепера

Използване на зепера

Прост генератор на импулси

Използване на простия генератор на импулси

Паразити и замърсяване

Най-лошият паразит

Замърсяване

Замърсяване с разтвори

Замърсяване с метали

Микотоксини

Физически токсини

Химически токсини

Как в действителност се разболяваме

Самооздравяване

Как да се излекуваш

Пътят към доброто здраве

Болката от пръстите на краката до главата

Издирване на бактериите

Какво ще намерите

Болка в пръстите на краката

Балансирайте своето рН

Болка в стъпалата

Болка в петите

Болка в краката при деца

Болка в краката при възрастни

План за действие при болка в краката

Фибромиозит и фибромиалгия

Болки в ставите и артрит

Остеоартрит и обикновен артрит

Ревматоиден артрит

Алергичен артрит

Болки в бедрата

Болки в тазобедрените стави

Укрепване на костите

¹ Забележка: Зепер¹ — ултрачестотно устройство за убиване на насекоми Авторката пренася принципа на унищожение върху па-разитиращи вътре в човешкото тяло организми. От англ. глагол to zap — удрям, повалям, убивам (бел. пр.)

Болки в слабините
Болки в долната част на гърба
Болки в долната част на корема
Стомашни болки
Апендицит
Болестност на уринарния тракт
Синдром на раздразненото дебело черво, колит и спазми на колона
Болест на Крон
Болки в централната част на корема
Интерстициален цистит
Маточни болки
Ендометриоза
Контрацепция
Маточна шийка
Симптоми на менопаузата, горещи вълни, постменструален синдром
Безплодие
Гадене
Проблеми с простатата
Болки встрани от средната линия на корема
Болка в средата на корема, стомашна болка
Стомашна язва
Хиатална херния
Респираторни заболявания
Астма
Бронхит, круп, хронична кашлица
Болки в гърдите
Чувствителност на гърдите
Уплътнения в гърдите
Сърдечна болка
Бавен пулс/синкоп (припадане)
Болка в гръдния кош
Болка в горната част на гърба
Болка в рамото
Болка в горната част на ръката
Болка в лакета
Болка в китката
Болка в палеца и китката
Болка в пръстите на ръцете
Болка във врата
Болка в шията
Проблеми в ставата на долната челюст
Зъбобол
Болка в гърлото
Болка в очите
Дегенерация на макулата
Главоболие и мигрена
Болка в ушите
Шумове и звънтеж в ушите
Болка в скалпа
Болести, протичащи без болки
Диабет
Предиабетно състояние
Детски диабет
Херпес
Хронична умора
Кожни проблеми

Мастни кисти
Кожни обриви
Уртикария
Акне
Псориазис, екземи
Брадавици
Стадии в развитието на тениите
Грип
Повишена температура
Мултиплена склероза и амиотропна латерална склероза
Високо кръвно налягане
Глаукома
Загиване на зъбите
Болести на мускулите
Мускулна дистрофия
Миастения гравис
Общи алергии
Болести, свързани с околната среда
Алкохолизъм
Припадъци
Проблеми с телесното тегло
Проблеми със съня
Апнея по време на сън
Безсъние
Дрождеви инфекции
Обрив при употреба на еднократни пелени
Да лекуваш дрождева и гъбична инфекция е едно и също
Трематодна болест
Трематоди (метили) и разтворители
Метилите не са сами
Сърбеж и сковаване
Депресия
Маниакална депресия
Шизофрения
Аутизъм
Храносмилателни проблеми
Болест на Алцхаймер
Деменции, загуба на паметта
Отдалечаване на старостта
Диета
Насищане с кислород
Ниацин
Исхемични мозъчни атаки, удар и пурпура
Кръвно налягане
Замърсяване на въздуха
Анемия
Ниво на киселинност
Увеличете количеството на минералите
Хелация
Пулс
Здраво сърце
Инконтиненция
Лошо храносмилане
Дъвчене
Стомашна киселинност
Salmonella и Shigella

Други ключове за правилна диагноза
Жлъчка
Запек
Решение на проблема чрез движение
Регулиране на кръвната захар
Седем дневна диабетична диета за възрастни хора..
Закуска
Обяд
Вечеря
Добавки за диабетици
Диабетично преяждане
Малки диетични подаръчета за старите хора
Сол
Тремор
Справяне с тремора
Слабост
Сърдечни заболявания
Взаимовръзка между сърцето и бъбреците
Диуретици
Да се чувстваш комфортно
Загуба на слуха
Безсъние
Здравословни навици
Не стар все още
Свърх дълголетие
Умиране
Излекуване на рака
Още едно трематодно заболяване
Обвързан с разтворител
Продукти, замърсени с пропилов алкохол
Възстановяване след рак
Програма за унищожаване на паразитите с билки
Указание за приложение на програмата
Поддържаща противопаразитна програма
Противопаразитна програма за домашните любимци
Паразитите си отидоха, ред е на токсините
Следете за бактерии
Помогнете и на семейството си
Афлатоксин
Излекуване на ХИВ/СПИН
Метод за лечение
Продукти, замърсени с бензол
План за бъдещето
Излекуване на простудните заболявания
Тенидозен стадий или кърлежи
Плесени и простуди
Лечението
Диета без плесени
Предпазване
Симптоматично лечение
Истинският произход на вирусите
Разумът на тялото и защо лошата храна е вкусна
Сол
Мазнини
Нишесте
Захар

Нехаресвани продукти
Надхитрете желанията
Назад към нормалното
Токсична храна
Плесенясала храна
Афлатоксин
Унищожаване на афлатоксина
Зеараленон
Стеригматоцистин
Мораво рогче (ергот)
Цитохалазин Б
Коджикова киселина
Т-2 токсин
Плесени от вида сорго
Патулин..
Как да избягваме плесените
Откажете се от зърнените храни
Домашните любимци ни дават уроци по здравословно хранене

Лесни начини за подобряване на всекидневния ни живот

Не живеете с ръка в устата
По-добри навици за пране
По-добри навици в кухнята
По-добро поддържане на дома
Прозорците — отворени или затворени?
Какво отопление?
Как да се избавим от кърлежи

Четири прочиствания

Зъбно прочистване
Указания за поддържане на здрава устна кухина
Ужасите от употребата на метали в стоматологията
Отплата за зъбното прочистване
Диетично почистване
Закуска
Обяд
Вечеря
Напитки
Ужасите в купешките напитки
Приготвяне на храната
Указания за храните
Яденето във от дома
Почистване на тялото
Престанете да използвате добавки
Безопасни добавки
Почистване на дома
Приземният етаж
Гаражът
Специално отстраняване на фреон
Специално отстраняване на стъклена вата
Специално отстраняване на азбест
Вашата къща
Изкуствени химикали

Биоелектроника

Как да направим синхрометъра?
Да си направим любителски синхрометър
Да си направим тест пластинки
Списък на частите, необходими за направата на тест пластинките

Направа на тест пластинките
Използване на синхрометъра
Резонанс
Първи урок
Бели кръвни клетки
Да направим образец от бели кръвни клетки
Втори урок
Трети урок
Четвърти урок
Приготвяне на тест субстанции
Непречистени тест субстанции
Приготвяне на образци от органи
Приготвяне на пълен набор от образци на тъкани
Закупуване на пълен набор от образци на тъкани
Проби телесни течности
Пети урок
Шести урок
Седми урок
Тестиране на въздух
Тестиране на друг човек
Осми урок
Тестиране на слюнка
Девети урок
Сурогатно тестиране
Десети урок
Единадесети урок
Дванадесети урок
Тринадесети урок
Четиринадесети урок
Петнадесети урок
Шестнадесети урок
Седемнадесети урок
Чувствителност на тестирането за замърсители в храните
Урок по микроскопиране
Заснимане на видяното
Използване на честотен генератор
Теория
Осемнадесети урок
Деветнадесети урок
Двадесети урок
Двадесет и първи урок
Двадесет и втори урок
Двадесет и трети урок
Двадесет и четвърти урок
Двадесет и пети урок
Двадесет и шести урок
Двадесет и седми урок
Двадесет и осми урок
Двадесет и девети урок
Рецепти
Рецепти за напитки
Лимонада
Пресен доматиен сок
Пресен ананасов сок
Кленово-млечен шейк
„Янки“ напитка

Горещо ванилово мляко
Червено мляко
С-мляко
Моята газирана
Моята газирана супер С напитка
Едно към едно
Суроватка-С
Рецепти за ястия
Ежедневни храни
Две рецепти за гранола
Фъстъчено масло
Подслаждане и ароматизиране
Сладка
С-поливка за салата
Сос от сирене
Кисела сметана-С
Йогурт
Супи
Риба и морски дарове
Печени ябълки
 Пет минутен сладолед
Примерно седмично меню
Рецепти за натурална козметика
Течен бораксов сапун
За пране
 За миене на съдове
За съдомиялна машина
За умивалника
Шампоан
Спрей за коса
Домашен сапун
Течен сапун
За хигиена на кожата
Дезодорант
Четка за зъби
За зъбни протези
За изплакване на устата
Разтвор за контактни лещи
Омекотител за устни
 Пудра за крака
Овлажняващ лосион за заздравяване на кожата
Други средства за оздравяване на кожата
Масажно масло
Лосион за слънце
Назална маз
Бързо приготвящ се омекотител за кожа от царевично нишесте
Омекотител за кожата от царевично нишесте
Лосиони за след бръснене
Лични лубриканти
Бebешки хигиенни кърпички
Хигиенни кърпички за възрастни
Рецепти за естествени козметични продукти
Очна линия и молив за вежди
Червило
Пудра за лице
Руж

Рецепти за домакински средства
Почистване на пода
Премахване на праха от мебелите и миене на прозорци
Полиране на мебели
Унищожаване на насекоми
Репелент за мравки
Спрей за растения и цветя
Топчета срещу молци
Почистване на килими
Рецепти за подобряване на здравето
Тинктура от кора на черен орех
Тинктура от кора на Черен орех (обикновено силна)
Тинктура от кора на Черен орех (на водна основа)
Квасия
Средство за стимулиране на менструацията
Програма за подобряване работата на червата
Чай срещу запек
Намаляване на телесното тегло
Прочистване на бъбреците
Чернодробни билки
Прочистване на черния дроб
Йоден разтвор на Лугол
Капки витамин D
Честоти на патогенните организми
Честотен спектър на отделните семейства
Честоти на плесени, плесенни токсини
Бактерии и вируси
Кръгли червеи, тении, едноклетъчни
Причинители на брадавици
Тении
Кърлежи
Различни честоти
Токсични елементи
Разтворители
Схема на честотите на отделните патогенни организми
Заклучение

НА ВНИМАНИЕТО НА ЧИТАТЕЛЯ

Твърденията и заключенията в тази книга са мои и ако няма никакви други указания, те си остават само мои. Те се основават на моя научно-изследователска работа и изучаването на конкретни случаи при мои пациенти. Имайте пред вид, обаче, че всеки човек е уникален и може да отговори по различен начин на лечебните методи, описани в тази книга. Ние препоръчваме дозировки, когато считаме това за правилно. Помнете, че ние всички сме различни и всяко ново лечение трябва да се прилага внимателно и разумно.

Лечебните методи, описани тук, нямат за цел да изместят или заменят други форми на лечение на традиционната медицина. Моля, преди да решите да ги приложите, да се консултирате с лекуващия ви лекар или друг здравен специалист.

На много места аз изтъквам наличието на замърсители в храната и други продукти. *Тези замърсители са идентифицирани посредством изобретен от мен прибор, известен като Синхрометър. В тази книга ще намерите пълни инструкции за построяването и използването му.* Ето защо всеки би могъл да повтори описаните тестове и да се увери в истинността на получените данни.

Синхрометърът е по-точен и по-чувствителен от най-добрите прилагани понастоящем методи за изследване, но на този етап *той дава само положителни или отрицателни резултати, а не и данни за количеството на замърсителя.* Шансът за фалшиво положителни и фалшиво отрицателни резултати е около 5% и може да се намали още при повторно извършване на теста.

От интерес на обществото е да узнае за наличието на сериозен замърсител дори в една единствена опаковка от един единствен продукт. В такива случаи съветът, който непрекъснато давам е — да не се използва никаква опаковка от този продукт. *Моята цел е да предупредя обществото за риска, за да може то да се защити*, а не да правя статистически достоверен анализ. Горещо се надявам производителите да започнат да използват електронната техника, *описана в книгата, за да произвеждат по-чисти продукти от всякога.*

ПОСВЕЩЕНИЕ

Посвещавам тази книга на всички, които ме потърсиха като професионалист, започвайки от 1963г. с г-жа Р. Биел до днешните ми посетители. Научих толкова много от всички вас и ценя вашето доверие, интелигентност и отказа да се предадете.

БЛАГОДАРНОСТИ

Бих искала да изкажа своята благодарност към сина си Джофри, който в неделните дни, докато вечеряхме, изслушваше моите „щур идеи“. Беше търпелив, любезен, готов да сподели с мен познанията си по електроника и компютри. Без него тази книга нямаше да бъде написана.

Изказвам голяма благодарност и на д-р Франк Джеръм, без чиято колекция от слайдове на паразити много мои открития нямаше да бъдат направени, а без разработената от него безметална стоматологична работа много пациенти биха завършили зле. Благодаря и на теб, Линда Джеръм, за проявеното и към двамата ни внимание и търпение. Благодаря също на Една Бернщайн за нейната всестранна помощ.

ПРЕДГОВОР

От незапомнени времена болният човек е заложник заради парите си. Докторите и дори примитивните знахари и лечители се обграждат с тайнственост, използвайки различни билки или химически вещества и заклинания или „прогнози“, за да му помогнат да оздравее. Днес медицинската индустрия (докторите и техните снабдители и застрахователи) заемат съществено място на пазара на труда. Няма ли да бъде добре, ако всички те се върнат към градинарството или някое друго просто и полезно занимание? Няма ли да е чудесно болните да се присъединят към тях?

Най-обещаващото откритие, описано в тази книга, е способността на електричеството да унищожавя вируси, бактерии и паразити. Значи ли това, че можете да отмените посещението си при вашия лекар? Не. Унищожаването на всички „нашественици“ няма да ви накара да се почувствате добре веднага. Но при следващото ви посещение при вашия лекар той ще намали, а няма да увеличи лекарствата ви.

Може би мислите, че *такова откритие трябва бързо да се патентова. Всички ме съветват така, но аз реших да не го правя.* Ако вие сте добре, това помага на мен, на моите деца и внуци. Целият свят трябва да излезе от мрачните времена на медицината и болестите и да разбере кои са истинските причини за инфекцията и болестта. *Ние можем и трябва да възвестим новата ера на живота без болести. Без диабет, без високо кръвно налягане, без рак, без ХИВ/СПИН, без мигрени, без лупус и т. н.!*

Нито една болест не е непобедима благодарение на това ново разбиране.

От автора

ОБЕЩАНИЕТО

Пристъпете в един нов свят.

Свят без хронични болести.

Напуснете вашия стар свят, който ви държи като затворници.

Опитайте нещо ново.

Затворът няма стени. Има само линии. Линии, които маркират земята около вас. Навътре от линиите са вашите стари идеи. Навън от тях са новите идеи, които ви подканят да ги прескочите и да избягате от своя затвор. Осмелете се да пробвате тези нови идеи и Вашето заболяване ще отстъпи. За няколко седмици то може да си отиде.

Ако сте много болен или имате сериозно хронично заболяване, трябва да сте се питал не веднъж: „Защо точно на мен се случи? Нима никога няма да мога да се оправя?“

Вероятно знаете обяснението на Вашия лекар за заболяването Ви или заболяването на Вашето

дете. Вирус Coxsack-іе е проникнал в мозъка на Вашето дете и е причинил възпалението му (енцефалит). Молите се имунната система на детето да го преодолее. Знаете как е станало, но сте безсилни пред този микроскопичен нашественик.

Ако можеха да Ви се изпълнят три желания, те биха били: 1) Моля те, не отнемай живота на детето ми, 2) Моля те, направи така, че да не му остане трайно увреждане, 3) Моля те, благослови и ръководи чудесните доктори и сестри, които поддържат работата на кислородната палатка и следят жизнените показатели и температурата на детето ми.

Какво би станало, ако можехте просто да завъртите едно копче и за 3 минути да унищожите вируса Coxsackіе в тялото на детето си, при това без никакви странични действия и с осигурена за цял живот защита срещу този вирус?

В тази книга ще научите как да правите това. Ще научите защо детето Ви е заболяло от енцефалит или някоя друга болест и как да предотвратите това завинаги.

Няма да Ви се струва толкова сложно, ако се придвижвате стъпка по стъпка. Първо се запознайте с радиовълните, излъчвани от всички животни. После открийте точната честота, на която предава конкретният нашественик. Трето, научете как да заглушите тази честота до нейното пълно изчезване. Това става само за няколко минути!

И накрая, научете се как да си направите собствени диагностични и терапевтични уреди. Инструкциите са разбираеми за всички. Само с тази сила в своите ръце ще бъдете в безопасност.

ДВЕ ЗЛИНИ СА В ОСНОВАТА НА БОЛЕСТИТЕ

Независимо от това, колко дълъг и объркващ е списъкът с оплаквания на даден човек, започвайки например от хронична умора до безплодие или психически проблеми, аз съм сигурна, че ще намеря само две причини — наличие на замърсители и/или паразити. Никога не съм считала липсата на физически упражнения, недостига на витамини, хормоналните нива или каквото и да е друго за първичен причинен фактор на болестите. Така че очевидният път към доброто здраве е:

Проблем	Най-просто решение
Паразити	Лечение с електроника и билки
Замърсяване	Избягването му

С оптимизъм и решителност вие можете да постигнете чудесата, достигнати от моите клиенти и описани в книгата.

Добрата новина е, че това не струва скъпо. Цената ще е от няколко стотин до няколко хиляди долара и за елиминиране на проблемите, и за излекуване на хроничните болести.

БЪДИ ЗДРАВЕН ДЕТЕКТИВ

След оздравяването си научете приятелите и семейството си как става това. Водете си бележки, които да станат част от семейните ценности, както са снимките, например. Ако вашите леля, баща, брат и самите вие сте имали диабет и всички сте се излекували посредством новите концепция и технология, не си ли струва вашите бележки да останат в семейната история?

Наследствеността не е свързана само с общи гени, но и с общ покрив, маса, супермаркет и зъболекар!

Наследствеността при много проблеми може да бъде прекъсната. Излекувайте се от ретинитис пигментоза, мускулна дистрофия и променете съдбата на семейството, заложената в концепцията за генетичното предаване на тези болести. Дайте надежда на семейството си, разяснявайки истинската етиология на болестите. Вярвайте, че вашите гени са ви донесли само добри неща от предшествениците ви, а всичко лошо идва от паразитите и замърсяването.

Унищожаването на нашествениците е само първата крачка, но тя е животоспасяваща. Следващата крачка, за да запазите здравето си, е по-трудна. Трябва да откриете източника на нашествениците. Откъде са дошли? Защо са се заселили във вас така масово? Защо са нападнали точно вас?

Историята на замърсяването ви се разгръща като на книга. Погледнете я по-отблизо и ще видите цялата панорама от мънички нашественици, отблъсквани от храбрата ви имунна система и белите кръвни телца. Те се сражават не само с нашествениците, но и с неправилното хранене и вредните навици.

Сърцето ви се устремява към малките бели кръвни клетки. Казвате им, че никога повече няма да им давате арсен, живак и олово, никога повече кобалт, азбест и фреон.

Вашето тяло, изпълнено с разум, същото онова, което изслуша трите Ви желания, ще Ви изпълни не 3, а 30 желания, изглеждащи толкова невъзможни, колкото изкачването на връх Еверест:

- ◆ Ще изчезнат хроничните гъбични инфекции.

- ◆ Ще спре да ви пада косата, а може да ви поникне и нова.
- ◆ Можете да забременеете, когато вече сте спряла да се надявате.
- ◆ Ще изчезне постоянната умора.
- ◆ Ще изчезне безсънието.
- ◆ Ще паднат брадавиците.
- ◆ Ще се изострят зрението и слухът ви.
- ◆ Ще изчезне постоянният ви глад.

Да си здрав не означава просто да не си болен. Да си здрав, значи да се чувстваш великолепно, да можеш да се смееш на смешните неща, да си изпълнен с благодарност, че си жив, да си щастлив, когато гледаш небето и наблюдаваш растежа на нещата и да вярваш в прогреса на човешкото общество. Здравето е да си спомняш най-хубавите моменти от детството си и да вярваш, че все още имаш много от тях.

ОТКРИТИЕТО

Защо съм уверена, че мога да открия в човешкото тяло това, което не може да открие анализът на кръвта? Каква нова технология прави това възможно? Защо електронното тестиране превъзхожда химичните методи? На какво се основават моите изявления, че електричеството унищожава паразитите?

През 1988 г. аз открих нов начин за сканиране на телесните органи — електронния. Ние „виждаме“ органите с помощта на сонограмите, рентгеновите лъчи, компютърното томографско сканиране и магнитно-резонансното изображение. Тези методи могат да разпознаят нарушенията в образа на даден орган, но не могат това, което прави моят метод. Моята нова електронна техника може да проверява за наличие на вируси, бактерии, гъбички, паразити, разтворители и токсини, като при това е проста за изпълнение, евтина, бърза и безпогрешна.

В основата на метода лежат принципите на радиоелектрониката.

Ако подберете прецизно капацитета и индукционните способности на една външна верига по такъв начин, че нейната честота на резониране да съвпада с честотата на излъчване на някакъв друг източник, то веригата ще започне да осцилира (вибрира). Това означава, че във веригата на усилвателя ще получим позитивна обратна връзка. Можете да чуete това. Ефектът е подобен на микрофонията.

Външната верига, която аз използвам се нарича звуков осцилатор и е лесно да се направи или купи. Вашето тяло доставя честотите на излъчване. Когато свържете звуковия осцилатор с вашето тяло и чуete резонанса, вие сте открили съответствие! Нещо във вашето тяло съответства на нещо във веригата. Ако поставим на тест-пластинката лабораторна проба, съдържаща някой вирус и чуем резонанс, това означава, че този вирус се намира във вашето тяло. Чуването на резонанса не е трудна задача за радиотехника или музиканта, но останалите хора трябва да потренират. Подробности за това са дадени в главата „Биоелектроника“.

Не е необходимо да си експерт по каквото и да е, за да усвоиш метода за електронно откриване, но острият слух е от полза.

През 1988г. аз изнамерих начин да идентифицирам по електронен път за няколко минути всякакви неща, поставени върху кожата ми. Системата работеше безотказно за неща, поставени върху езика и кожата ми, но дали щеше да работи и за неща във вътрешните органи?

Един цял свят на открития се разстилаше пред мен. Аз исках да зная какво в моето вътрешно ухо предизвиква бучене, какво предизвиква болка в очите ми, какво нарушава храносмилането ми и хиляди други неща.

Но зад възбудата от новите открития ме измъчваше един въпрос. Как е възможно без наличието на някакъв високо честотен източник на енергия по моята верига да протичат радио-вълни? Моят звуков осцилатор произвеждаше само 1000 Hz (херца, или цикли в секунда), а радиочестотата (РЧ) е стотици хиляди херца. При това феноменът бе демонстриран с един остарял уред, наречен дерматрон, който е способен единствено да произвежда прав ток, без да има някакво честотно излъчване. (Дерматронът бе изобретен преди десетилетия и популяризиран от Д-р Вол, но официалната наука го пренебрегва.)

Високочестотната енергия трябваше да идва отнякъде. Дали пък не от мен? Нелепо!

Имаше начин да проверя това. Ако моето собствено тяло произвеждаше високочестотна енергия, тя би могла да бъде източена и отведена в земята чрез подходящ по размери кондензатор. Това би спряло обратните осцилации. Оказа се вярно. Осцилациите изчезнаха. Но думата „нелепо“ продължаваше да кънти в ушите ми и аз предприех друг тест. Ако радиочестота наистина протичаше

през моята верига, би трябвало да мога да я блокирам чрез включване във веригата на подходящ заглушител на постъпващия сигнал, което и стана. Направих и трети тест. Ако това наистина бе резонансен феномен, трябваше да мога да добавя кондензатор към веригата и да унищожа резонанса. После да добавя индуктивност и да я възстановя. Начертах графика на взаимоотношението между капацитет и индуктивност. Опитите бяха направени многократно и резултатът винаги бе един и същ.

Тогава защо не можех да видя радиочестотата на моя РЧ осцилоскоп? Може би защото това бе високочестотна енергия, а не високо енергийна честота и аз не знаех как да я усиля над фоновото ниво на шума. Резултатите не бяха убедителни, но усещах, че не мога да прекратя опитите, въпреки големите трудности.

Помислих и за четвърти тест. Ако аз в действителност продуцирах радиочестотно излъчване, което да бъде прокарано през веригата, аз бих могла да прекъсна процеса на ре-зониране като добавя друго РЧ излъчване от някакъв външен източник. Отначало добавих 1000 Hz от моя честотен генератор. Вече нямаше резонанс — процесът на резониране беше прекъснат. Значеше ли това, че моето тяло не произвежда излъчване при честота 1000 Hz? Дали пък моето 1000 херцово излъчване бе неутрализирано? Започнах да повишавам честотата постепенно — от 1000 на 10 000 и после до 100 000 и 1 000 000 Hz. Не се появи никакъв резонанс и аз не можах да дойда до никакво заключение. Беше 5 часа в неделя следобед. Време да спра, но един последен поглед на моя генератор ми напомни, че мога да стигна до 2 000 000 Hz. Още един бърз експеримент нямаше да отнеме много време. Завъртях до 1 800 000 Hz. Чу се пищене! Дали „чувах нещата"? Тялото ми вече не пречеше на процеса на резониране. Направих го отново и отново. Защо преди това нямаше резонанс? Бях ли достигнала до честотата на излъчване на моето собствено тяло и поради това то вече не пречеше?

Открих, че най-ниската честота, при която моето тяло ре-зонира, беше 1 562 000 Hz. Всички честоти, които проверих (около 2000 на брой) между тази и 2 000 000 Hz (моят генератор не можеше да отиде по-нагоре) резонираха.

Една година по-късно, искайки да откроя горната граница на честотата на излъчване на моето тяло, си купих по-добър честотен генератор. Оказа се, че всяка честота между 1 562 000 и 9 457 000 Hz, добавена към веригата, продуцира резонанс.

Изглеждаше очевидно, че човешкото тяло, подобно на радиостанция, предава радиовълни под формата на електрически сигнали, но в по-широк спектър от честоти, като при това тези сигнали са с много нисък волтаж. Ето защо наличието на тези излъчвания не е било открито и измерено досега.

ВСИЧКО ИМА СВОЯ УНИКАЛНА ЧЕСТОТА

1989 година бе изпълнена със събития. Аз определих спектъра на честотно излъчване на други живи същества: мухи, бръмбари, паяци, бълхи, мравки. Той се оказа между 1 000 000 и 1 500 000 Hz, като най-висок бе този на хлебарките.

После дойдоха поразителни открития. Оказа се, че мъртвите насекоми също имат спектър на честотно излъчване, макар и значително стеснен, близко разположен до горната граница на спектъра им приживе. Така че явлението не е привилегия само на живите същества.

Но ако мъртвите твари имаха резониращ спектър на честотно излъчване, може би беше възможно да се микроскопира мъртва тъкан и нямаше да е необходимо повече да бродя по градините и да телефонирам на кланниците да питам за паразити. Това беше добра идея. Моят първи слайд от мъртъв организъм беше човешки чревен трематод (наричан по-често „метил" — бел.пр.) — огромен паразит, истинско бедствие за човечеството. По това време бях току-що открила, че този паразит се намира в черния дроб (не в червата) на всеки, обърнал се към мен болен от рак. Мъртвият възрастен паразит имаше резонансна честота около 434 000 Hz. Слайдове от този паразит в стадий редия резонираха при около 432 000 Hz, както слайдовете с останалите стадии.

Все пак мъртвите тъкани резонираха! Целият каталог на биологичните компании-снабдители, стотици проби, съдържащи вируси, бактерии, паразити, плесени и дори токсини бяха на разположение за изследване с новата техника!

Изведнъж ме осени идея. Какво ли ще стане с възрастния трематод, ако човекът, който го носи, се е хванал за генератор, произвеждащ в този момент 434 000 Hz?

Същата седмица аз проверих върху себе си това. Не с трематод, а със *Salmonella*, *Giardia* и *Herpes*, на които бях хроничен носител. След три минутно третиране се изследвах отново. Вече не можех да ги откроя в органите си. Нямаше никакви емисии със специфичните честоти на тези организми. Повторих тестирането няколко пъти. Наистина ли бяха загинали? Може би просто бяха „онемели" или се криеха. Скоро обаче изчезнаха и симптомите. Спряха да се появяват херпесните лезии. Всичко това бе твърде просто и трудно за вярване.

Но беше ли безопасно? За три седмици аз събрах данни за лечебните стойности на електричеството. Оказа се, че за три минутно лечебно въздействие са необходими пет волта на определена честота. Не е като да използваш електрическия ток у дома, който заедно с паразита ще убие и теб.

ИЗБИРАТЕЛНО ЕЛЕКТРОЛЕЧЕНИЕ

За някакви си двадесет минути (три минути с шест различни честоти) цялото семейство може да се избави от този паразит. При раково болните универсалният маркер на рака — ортофосфотирозин, може да изчезне от организма им само след няколко часа благодарение на унищожаването на паразита.

При „неизлечимите“ ХИВ инфекции вирусът също изчезва за няколко часа. Лабораторният тест за ХИВ се негативира! При повечето хора болката се облекчава веднага, ако мога да открия точния причинител и до следващото им посещение успея да намеря честотата му. Това е абсолютно доказателство, че живите организми имат специфично високочестотно излъчване на някакъв вид енергия.

Какво става в действителност с бактериите и паразитите? Ако мога с моя метод да унищожа нещо с размерите на аскариса или чревния метил, възможно е да убия и нещо по-голямо от рода на земния червей или бълхата вместо само да си представям как паразитите загиват в организма ми.

Десет минутното въздействие върху тях с честоти, близки до горната граница на техния спектър на честотно излъчване, изглежда, че ги упоява, но не ги убива. След това отново проверих спектъра на честотното им излъчване — земните червеи бяха изгубили значителни части от спектъра си — честотите в близост до горната и долната му граница. Бълхите изглеждаха по-устойчиви. Те загубиха малка част от спектъра си, но не можах да се възстановят в продължение на седмици след това.

Може ли третиране с радиовълнови честоти от собственият спектър на честотно излъчване на човека да има вредно въздействие върху него? Много вероятно, ако волтажът е достатъчно висок. Няма нужда да се провеждат такива експерименти, тъй като характерните честоти на паразитите, които искаме да убием не се припокриват с честотите на човека. В действителност те са твърде отдалечени (виж схемата на фиг. 1).

Така бе създаден моят електронен метод за настъпление срещу болестите. Същността му е в това, да се намери резонантната честота на бактериите, вирусите и паразитите като се използват слайдове или късчета мъртва тъкан. Въздействието върху живите „нашественици“ на тяхната собствена честота в продължение на няколко минути води до прекъсване на тяхното излъчване. Те са мъртви или необратимо увредени и ще бъдат отделени от организма с помощта на белите кръвни клетки.

Това е една страховита възможност. Министерството на отбраната в някоя част на света би могло да използва тази информация и да създаде уреди с високо напрежение, за да убива хора („врагове“). Въпреки това, аз не можех да оставя болните хора да страдат. Освен това, вероятно ще е необходимо напрежение със силата на мълния, за да може да бъде убит човек от разстояние. Човек би могъл да се защити, ако притежава устройство за ограничаване на излъчените към него честоти. Нека се има предвид, че при моите експериментални животни нямаше възстановяване. Те бавно умираха. Това не трябва да става с хора!

Хората обаче трябва да знаят, че могат безопасно за самите тях да унищожат нашествениците и да излекуват хроничните болести, от които страдат. Нарушеният имунитет през последните няколко десетилетия доведе до експоненциално увеличение на нашествениците. Възможно е това да се отнася до всички биологични видове на нашата планета. Замърсяването на цялата биосфера се увеличава и с това нараства перспективата на синдрома на придобитата имунна недостатъчност.

Запомнете, че нашата главна задача е не да убием нашествениците, а да възстановим здравето и имунитета си.

Разболяват ни не само паразитите! Влияе ни и замърсяването. Избирателното електролечение рядко води до пълно излекуване. На всеки болен влияе някой фактор на външната среда, който също трябва да се корегира.

Как правим това? Корабът на „прогреса“, натоварен с нарастващ брой храни и продукти със сложна обработка, трябва да смени курса си и простотата трябва да стане наша цел. Оцеляването е в простотата на приеманата храна и в простия начин на живот. Дали са предсказание думите на Ралф Уалдо Емерсон: „Величието е в простотата“? Дали ежедневното електролечение срещу паразити и патогенни микроорганизми ще се превърне в още една патерица, помагача ни да се подобрим дотолкова, че да продължаваме нездравословния си начин на живот? Дали това ще е още едно

Лечение тип „Бърза помощ“ за нашата отровена планета?

БИОРАДИАЦИЯ

Първоначално ми изглеждаше странно, но днес намирам за очевидно, че всяко живо същество, подобно на радиостанция, подобно на слънцето и звездите съобщава за своето присъствие. Нарекох това явление биорадиация.

Може би това е онази енергия, която в Азия наричат chi или пък е подобна на нея. Може би е енергията, която протича по меридианите на тялото, открити от азиатските лечители още преди векове.

Може би това е енергията, която прославени лечители и религиозни учители са знаели как да впрегнат, а може би не е.

Може би това е енергията, която приемат медиумите и която движи окултните явления, а може би не е.

Удивително е, че обикновени хора са открили съществуването на такава енергия преди учените. Хората, използващи „изкуството“ на неща като кинезиологията, принципът на махалото, радиоелектрониката, пръчките за търсене на вода и много други форми на „странна енергия“, не се съмняват, че част от биорадиацията може да бъде извлечена. Заслуга на обикновените хора, притежаващи висока степен на интелигентност и свободомислие, е откриването на тази енергия, въпреки противопоставянето от страна на съвременните учени.

Преди около век европейски учени предположиха съществуването на „жизнена сила“, наречена „elan vitale“. Те бяха подложени на насмешки и уволнения. Млади учени (включително и аз) бяха систематично учени да презират подобни идеи. Разбира се, учеха ни и че добрият учен не е емоционален, не презира никакви идеи, има широко мислене и не отхвърля нищо преди да е достоверно опровергано. Младите хора в коледжите са толкова предразположени към предразсъдъци от всякакъв вид, а желанието за получаване на одобрение е толкова голямо, че са необходими големи усилия обучението да остане неутрално. Или поне да се прави разграничение между емоции и факти. Къде изчезнаха тези основни педагогически принципи? Аз бях наистина въодушевена от фразата „търсене на истината“, но после бях поведена по пътеката „търсене на одобрение“.

Не знам какво представлява биорадиацията, това електрическо послание на нашите клетки. Аз само я забелязах и улових (модифицирах) по такъв начин, че да стане измерима. И тази честота, от 1 520 000 до 9 460 000 Hz (за кърмачето) е в диапазона на радиочестотите. (AM радиопреда-наията са от 540 000 Hz до 1 600 000 Hz (540 kHz — 1600 kHz), т.е. леко съвпадат с долното ниво на човешката честотна ивица, FM са от 88 000 000 до 108 000 000 Hz (88 MHz — 108 MHz) — вън от човешкия обхват).

Всеки, който се занимава с радиовълнови честоти познава тяхното странно поведение. Странно не в смисъл на „непознато“, а на „удивително“. Не е задължително веригите да бъдат пълни или затворени, за да циркулира по тях енергия. Телата и обектите могат да уловят тази енергия, без да са включени във веригата. Тези поразителни свойства се дължат на кондензаторните и индуктивните способности на обектите около нас, включително и на нас самите.

ЗЕПИНГ НА БАКТЕРИИТЕ И ВИРУСИТЕ

Под зепинг разбирам избирателното поразяване на патогенните организми от електричеството. В продължение на години аз използвах закупен от търговската мрежа генератор, за да „зепвам“ един след друг различни патогенни организми.

Отначало съставих диаграма на честотите на повечето бактерии и вируси от моята колекция (над 80, виж стр. 548). После проверявах посетилите ме болни за всеки от тях, като се надявах да нямат патогенен организъм, от който нямах образец. Даже хората с обикновена настинка често бяха положителни към дузина причинители (не само към аденовируси).

Следващата стъпка бе да настроя честотния генератор на дузина честоти от по три минути всяка. Целият процес — тестирането и лечението траеше около два часа. Клиентите ми често получаваха облекчение веднага, но това при много от тях беше временно. По онова време аз още не знаех, че вирусите могат да инфектират по-големи паразити като например кръглите червеи. Докато не убиете и кръглия червей, и вируса, последният ще продължи постоянно да се завръща.

През 1993г. моят син Джофри се присъедини към работата ми. Той програмира компютърно контролиран честотен генератор да покрива автоматично всички честоти, в пределите на които функционират всички паразити, вируси и бактерии (от 290 000 Hz до 470 000 Hz). На уреда му трябваша по около три минути на всеки 1000 Hz. Тази техника бе по-ефективна, но един пълен зепинг се извършваше за 10 часа.

И отново резултатите бяха неудовлетворителни. Артритните болки, болките в очите и простудите се оправяха, но не се излекуваха напълно за едно денонощие. Месеци по-късно открих, че има организми, които предават на по-ниски честоти от порядъка на 170 000 Hz, както и такива, които предаваха на по-високи честоти от порядъка на 690 000 Hz. Явно моята колекция от образци не беше пълна. За да се покрие този по-широк честотен диапазон, при скорост от три минути за всеки 1000 Hz, щяха да са необходими 26 часа. Все пак си струва, ако си представим, че ще излекуваме всичките си болести. Оказа се обаче, че ефективността на метода зепинг по причини, които ще бъдат изяснени по-нататък не е 100%.

През 1994 г. моят син конструира портативен, много точен честотен генератор, работещ на батерии. Целта беше да се даде възможност на всеки да убие с помощта на един нескъп уред чревния трематод на честота 434 000 херца. Всеки би имал полза да провежда сам зепинг на различни честоти. Когато аз го изпитах на една от собствените си бактерии, три други, излъчващи на твърде различни честоти, също загинаха. Това никога не беше се случвало дотогава. Проверих го и на други хора. Ефектът беше същият. Дори да имаха дюзини патогенни организми, всички загиваха!

Последващи изпитания показаха, че това е станало не поради уникалност на конструкцията или особена вълнова форма, продуцирана от устройството. Ефективността му се дължеше на това, че работеше на батерии!

При достатъчно напрежение (5 или 10 волта), продължителност (7 минути) и честота (която и да е между 10 и 500 000 Hz) всяка положително настроена честота убива едновременно всички бактерии, вируси и паразити.

Допреди това аз винаги нагласявах моя стандартен честотен генератор да се движи между положителен и отрицателен волтаж. Сега започнах да го нагласям да се движи между позитивен и нулев волтаж (позитивна настройка). Ефективността му се изравни с тази на конструирания от сина ми честотен генератор на батерии.

Генерирането на положителни честоти е най-добрият начин да бъдат бързо унищожени патогенните организми. Но за това са необходими няколко третирания.

Необходими са три процедури, за да се убие всичко. Защо? Първият зепинг убива вирусите, бактериите и паразитите. Често обаче след няколко минути се появяват още бактерии и вируси (най-различни). Моето заключение бе, че те са били инфектирали паразитите и при смъртта на последните са се освободили. Вторият зепинг убива освободените вируси и бактерии. Скоро се появяват отново малко на брой вируси, които са били инфектирали бактериите и са се освободили при унищожаването им. След трети зепинг никога не съм открила дори след часове никакви вируси, бактерии или паразити.

Защо вирусът, намиращ се вътре в паразита, не загива при първия зепинг? Може би защото електричеството протича по външните контури на обектите. Тялото на паразита служи като защитен щит за вирусите. Именно поради това моите по-ранни опити с честотен генератор, които продължаваха с часове, водеха до частично или временно подобрене. При тези опити аз провеждах един, а не три сеанса. И това обяснява защо единичният сеанс с честотен генератор или зепер често предизвикваше у пациентите простуди!

Зепингът не убива организмите, скрити в органите, например във вътрешността на стомаха или червата. Електричеството се придвижва по протежение на техните стени, а не през съдържимото им.

Така че зепингът все още не е перфектен, но може да предизвика толкова забележимо облекчение, че всеки трябва да си купи или да си направи такова устройство. Частите струват по-малко от \$ 25, а планът за конструирането му е изложен в следващата глава.

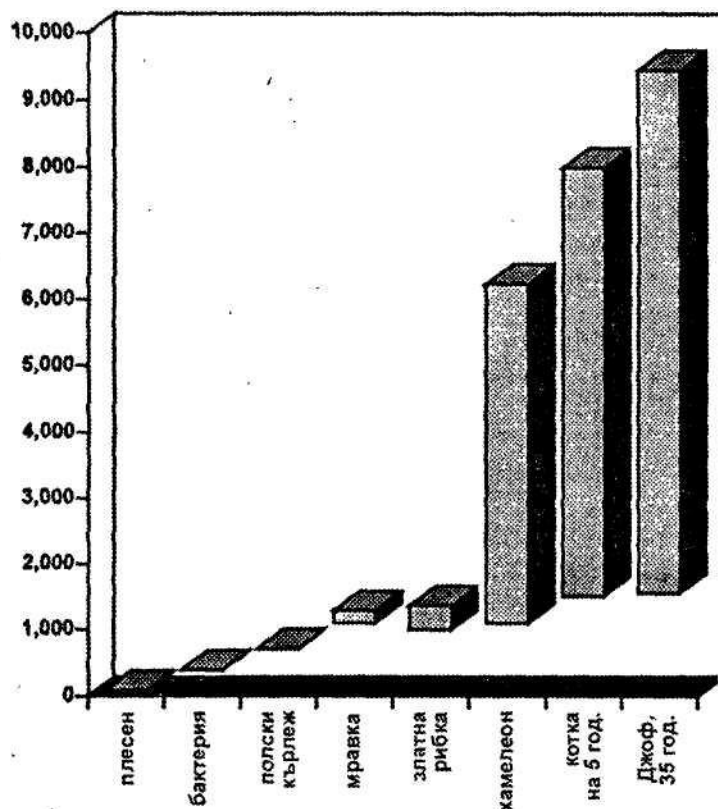
СПЕКТЪР НА БИОРАДИАЦИЯТА

Всеки жив организъм има свое собствено честотно излъчване в спектър, присъщ само на него. Общо казано, колкото по-примитивен е организъмът, толкова по-нискочестотен е спектърът му. По-високо развитите животни излъчват по-високи честоти и спектърът им е значително по-широк.

Честотният спектър на човека е от 1520 kHz до 9460 kHz. Спектърът на патогенните организми (плесени, вируси, бактерии, червеи, кърлежи) е от 77 kHz до 900 kHz. За наше щастие ние можем да използваме зепинга без да засягаме хората, които са в горния край на честотния диапазон.

ШИРИНА НА ВЪЛНАТА НА БИОРАДИАЦИЯ ПРИ ЖИВОТНИТЕ

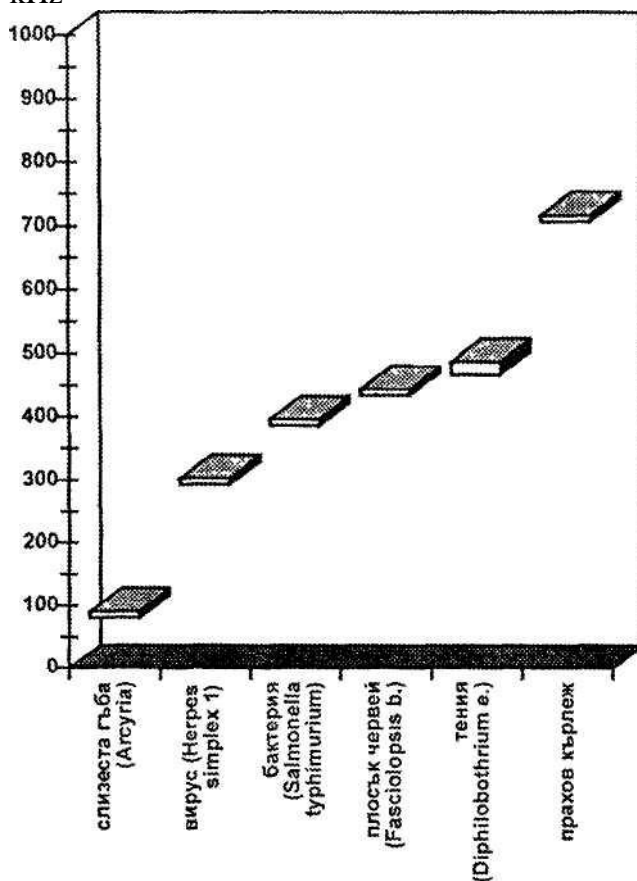
kHz



Фиг. 1. Честотен спектър на биорадиация при избрани животни

БИОРАДИАЦИЯ НА ТИПИЧНИТЕ ПАТОГЕННИ ОРГАНИЗМИ

kHz



Фиг. 2. Честотен спектър на избрани патогенни организми

Прилагането на променлив ток в честотния спектър на даден организъм го уврежда. Малките организми с тесен честотен спектър се унищожават много бързо (за три минути при напрежение 5 волта).

Позитивно настроените честоти могат да убият всички малки организми (вируси, бактерии, паразити) само за седем минути.

ПОСТРОЯВАНЕ НА ЗЕПЕР

Възможността да бъдат унищожени всички бактерии и други нашественици чрез електричество, особено когато го правиш за седем минути, може наистина да стане панацея. Няма нужда да се установяват определени честоти или да се преминава подред през всички честоти килохерц по килохерц. Независимо от това, каква честота е избрана (разбира се в границите на разумното), тя убива и големите, и малките нашественици: метили, кръгли червеи, кърлежи, бактерии, вируси и фунги. Всички загиват за седем минути при пет волта.

Как става това? Предполагам, че положителното електричество, приложено където и да е върху тялото, привлича отрицателно натоварените обекти, каквито са бактериите. Може би волтажът на батериите ги притиска и издърпва от тяхната локализация на входната врата на клетките (места наречени проводни канали). Но входните врати могат също да бъдат с отрицателен заряд. Дали волтажът ги засмуква толкова силно, че те изхвърлят всички прилепили се към тях бактерии? Как позитивният волтаж убива толкова големи паразити като тенията? На тези въпроси все още не може да се даде отговор.

Възможно е също променливият позитивен ток да интерферира с потока електрони в някакъв ключов метаболитен процес или да заздравява молекулата АТФ, като по този начин пречи на разрушаването ѝ. Отговор на тези биологични въпроси може да бъде получен чрез лабораторно изучаване на въздействията на позитивните честоти върху бактериите.

Разбира се, най-важният въпрос е не вреди ли тази процедура на човека. Не съм наблюдавала никакво отражение нито върху кръвното налягане, нито върху активността на мисловните процеси, нито върху телесната температура. Зепингът не предизвиква болка, а напротив, бързо отстранява налични болки. Все пак, пълната му безвредност все още не е доказана. Дори фактът, че напрежението се създава от малка 9 волтова батерия, не доказва пълната му безопасност, макар че внушава доверие. Трябва да се проучи дали процедурата има въздействие върху съсирването на червените кръвни телца, слепването на тромбоцитите и функциите, зависещи от повърхностното напрежение на клетките. Това не значи, че не трябва да се подлагате на зепинг. Вашата безопасност е гарантирана от кратката експозиция. Вирусите и бактериите загиват за 3 минути, тениите, метилите и кръглите червеи за 5, а кърлежите за 7 минути. Не трябва да се надвишава времето за тези експозиции, въпреки че не са наблюдавани странични действия от каквато и да е по-продължителна експозиция.

След първите седем минути въздействието се прекъсва за 20-30 минути. През това време бактериите и вирусите напускат мъртвите паразити и навлизат във вашето тяло.

Втората седем минутна сесия има за цел да убие освободените вируси и бактерии. Ако не преминете втора сесия, можете да получите признаци на простуда или възпаление на гърлото. При това въздействие се убиват бактериите и от тях се отделят вируси. Третата седем минутна процедура води до загиване и на освободените преди това вируси.

Не се подлагайте на зепинг, ако сте бременна или имате кардиостимулатор.

Въздействието на зепинга в такива случаи не е изучено. Така че не експериментирайте със себе си. Деца на осем месечна възраст са преминавали зепинг без лоши последици. Относно децата трябва да се преценят плюсовете и минусите — възможните благоприятни резултати срещу неизвестния риск.

Това е засега всичко или почти всичко. Понастоящем електричеството при зепинг не навлиза дълбоко в тъканите и органите. Не навлиза например в очната ябълка, тестисите и чревното съдържимо. Не достига и жлъчните камъни както и живите клетки, където се намира в скрита форма херпесният вирус или се е разпростряла гъбичката *Candida*. Но провеждайки зепинг три пъти дневно в продължение на една седмица или по-дълго, можете да намалите популациите на тези микроорганизми до нула.

УНИЩОЖАВАНЕ НА ПРЕЖИВЕЛИТЕ ПАТОГЕННИ ОРГАНИЗМИ

Във вътрешността на жлъчните камъни може да има паразити, които са предпазени от въздействието на зепинга. Елиминирайте този източник на реинфекция чрез чернодробно почистване (стр. 540).

Електрическият ток по време на зепинг не достига навътре в чревното съдържимо и бактерии като *Shigella* и *Eschenchia coli* (*E.coli*), както и някои паразити преживяват процедурата. Въпреки това, понякога се постига почти пълна стерилност на чревното съдържимо. В резултат на това

чревната перисталтика намалява забележимо. Отстранете преживелите паразити и бактерии с една единствена доза (2 чаени лъжички) Свръх силна тинктура от кората на черен орех (стр. 531).

Не е възможно да се различат „добрите“ и „лошите“ бактерии. Но дори добрите бактерии са лоши, когато преминават чревната стена. Добрата новина е, че червата за няколко дни влизат в перфектна форма. Очевидно добрите бактерии печелят от унищожаването на лошите. Домашно приготвеното кисело мляко и суроватката (виж „Рецепти“) са особено добри за реколонизация на червата. Няма никакъв смисъл да се заселвате с добри бактерии чрез търговски продукти, тъй като рискувате да се опаразитите отново, а и без това ще се нормализирате бързо. Ако решите да вземете някакви ацидофилни бактерии, преди това се изследвайте за паразити като *Eurytrema*.

След унищожаване на голямо количество паразити, бактерии и вируси, може да се почувствате уморени. Въпреки че няма никакви странични ефекти, постарайте се да си осигурите спокоен ден след първия си зепинг.

Частите, които са ви необходими, за да си направите собствен зепер можете да намерите в който и да е магазин за електроника

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ ЗА СГЛОБЯВАНЕ НА ЗЕПЕР

Голяма кутия от обувки

9 волтова батерия

Клипсове за 9 волтова батерия — 1 бр.

I/O Превключвател — тип микро мини

Резистор 1KQ — 2 бр.

Резистор 3,9 KQ — 2 бр.

Слаботоков червен светодиод

Кондензатор 0,0047 μ F — 1 бр.

Кондензатор 0,01 μ F — 1 бр.

Чип таймер 555 CMOS — 1 бр.

8-пиново гнездо за чипа — 1 бр.

Къси (1—2 инчови) щипки тип „алигатор“ — 6 бр. (1 inch = 2,54 cm)

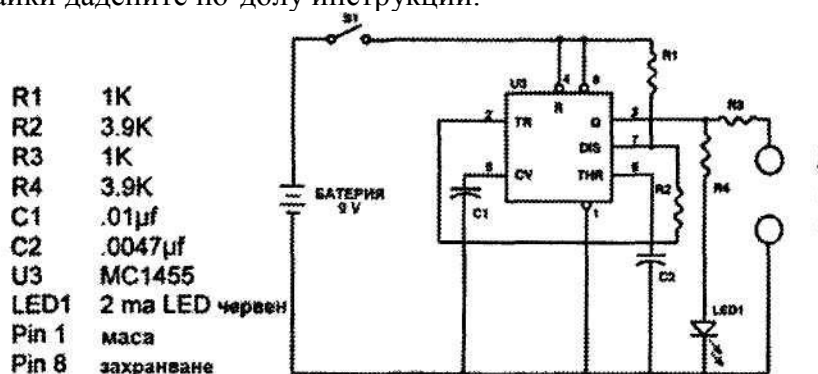
Тестови джъмperi Microclip — 2 бр.

Два болта с диаметър около 1/8 инча, дължина 2 инча с 4 гайки и 4 шайби

Две медни тръбички с диаметър 3/4 инча и дължина 4 инча

Остър нож, карфица, дългоноси плоски клещи

Дайте тези части на човек, който разбира от електроника или направете зепера сами в кутия от обувки, ползвайки дадените по-долу инструкции.



Фиг. 3. Схема на зепера

СГЛОБЯВАНЕ НА ЗЕПЕРА

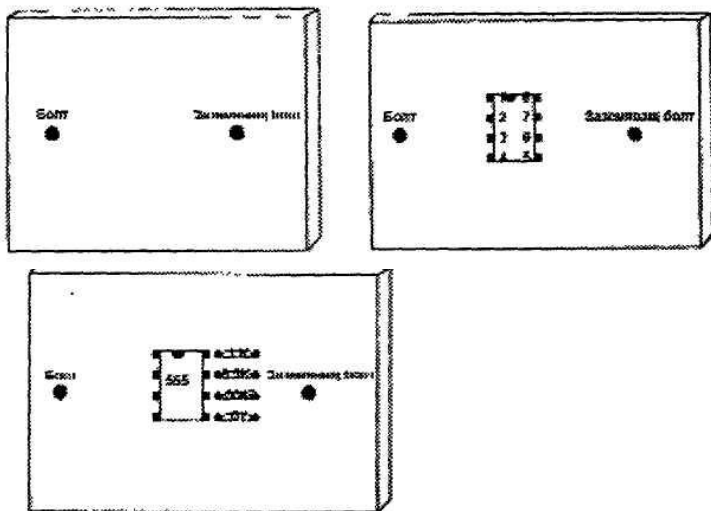
1. Използвайте капака на кутията, за да прикрепите компонентите, а кутията запазете, за да поставите в нея готовия зепер.

2. Пробийте две дупки близо да страничните краища на капака. Разширете дупките с химикалка или молив докато станат достатъчно големи, за да се сложат болтовете. Промушете болтовете наполовина и ги фиксирайте така, че и от двете страни на капака да има по една шайба и една гайка. Затегнете ги. Надпишете едното отворстие от двете страни на капака като „заземяващ болт“.

3. Поставете чипа 555 в 8-пиновото гнездо, предназначено за него. Намерете „горната страна“ на чипа като опипвате внимателно повърхността му — там трябва да има издатинка под форма на кифличка или ямка. Нагодете чипа към гнездото и много внимателно вмъкнете пиновете на чипа в гнездото докато се чуе щракване.

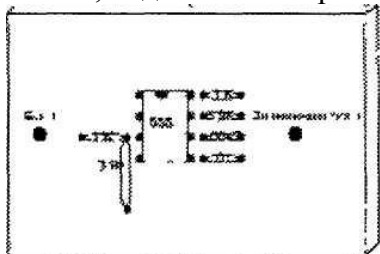
4. Направете на капака 8 отворстия за закрепване на гнездото, като ги разширите малко с остър молив. Прикрепете гнездото от външната страна на капака. Номерируйте всеки пин (съединение) отвън и отвътре на капака, започвайки вляво от кифловидната издатинка. Започнете от номер 1 и вървете надолу до номер 4, след това отидете на реда отдясно и започнете да номерирате отдолу нагоре. По този начин номер 8 ще се озове срещу номер 1.

5. Пробийте по две дупки на разстояние 1/2 инч една от друга в близост до щифтчетата 5, 6, 7 и 8 (на не по-голямо разстояние от 1/8 инча). Единият край на на всяка двойка може да съвпада с отворието на чип 555. Поставете кондензатора 0,01 p.F отвън на капака до щифт 5. Отвътре съединете щифт 5 с единия край на този кондензатор като просто ги усучете. Първо навийте проводника на кондензатора около пина, после го усучете с дългоносите плоски клещи докато се получи здрава връзка. Огънете другия проводник на кондензатора докато прилепне на вътрешната страна на капака и отбележете отвън и отвътре с „0.01“. Поставете кондензатора



0,0047 fF до пин 6. От вътрешната страна омотайте проводника на кондензатора около пина. Изправете проводника от другата страна и го маркирайте като 0,0047. Поставете резистора 3,9 KQ близо до пин 7, свързвайки го от вътрешната страна със пина. Изправете проводника от другата страна и го маркирайте с 3,9. Поставете 1 KD резистора до пин 8 и го отбележете отвън и отвътре. Осучете заедно контактните съединения и изправете останалия проводник.

6. Пробийте две дупки на разстояние 1/2 инч една от друга до пин 3 по посока на болта (можете да ползвате споделено и отворието за пин 3, ако желаете). Поставете другия 1 KQ резистор и го отбележете отвън и отвътре. Осучете заедно контактните съединения и изправете останалия проводник. Този резистор предпазва веригата от случайно късо съединение. Поставете втория резистор 3,9 KQ като го ориентирате надолу. Единият му край може да премине през същото отворието, през което минава и вторият резистор 1 KQ, разположен до пин 3. Осучете този край около пин 3, където вече е прикачен 1 KD. резисторът. Изправете другия край. Маркирайте.



7. Пробийте две дупки на разстояние 1/2 инч една от друга до резистора 3,9 KQ, които ще служат за закрепване на светодиода. Обърнете внимание на това, че светодиодът има положителен и отрицателен контактен край. Дългият проводник е анодът (положителният). Поставете диода на външната страна на капака и извийте проводника назад като отбележете краищата на вътрешната страна с „+“ и „-“.

8. Отгоре направете отворието за превключвателя I/O (включено/изключено). Разширете отворието, за да може превключвателят да се промуши от вътрешната страна навън. Преди да монтирате превключвателя махнете шайбата и гайката. Може да ви се наложи да изрежете малко от картоната с назъбения нож преди да сложите шайбата и гайката отвън. Затегнете.

9. Пробийте две дупки до превключвателя, през които промушете проводниците от държана на

батерията. Сложете батерията и я закрепете отвън със скок.

ХАЙДЕ СЕГА, ДА СЪЕДИНИМ ВСИЧКО

Направете с молив дупчици в ъглите на капака. Направете разрези на капака от ъглите до дупчиците. В тях могат да бъдат закрепени оставащите части от проводниците след зашипването им при свързването. След всяко свързване внимателно подгънете излишната част от проводника.

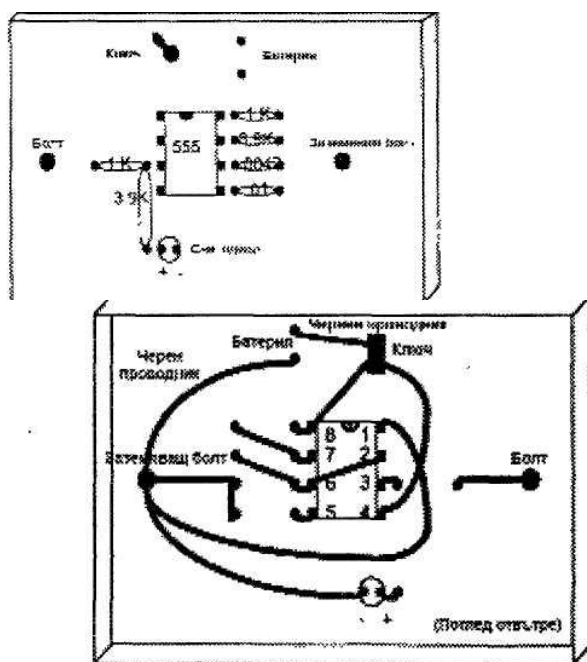
1. Усучете свободните краища на двата кондензатора (0,01 и 0,0047) и ги свържете със заземяващия болт използвайки щипка тип „алигатор“.

2. Прегънете горните краища на пин 2 и пин 6 (които са вече съединени) един към друг под формата на буква L. Захванете ги с щипка „алигатор“, като закачите другия край на щипката към свободния край на резистора 3,9 K Ω , разположен в близост до пин 7.

3. Използвайки щипка „алигатор“ свържете пин 7 към свободния край на резистора 1 K Ω , прикрепен към пин 8

4. Използвайки два микроклипса свържете пин 8 към единия, а пин 4 — към другия край на превключвателя I/O. Сложете една кукичка в отворието и друга около готовата свързка. Проверете дали свързката е здрава.

5. Използвайки щипка „алигатор“, свържете свободния край на другия резистор 1 K Ω , намиращ се в близост до пин 3 с болта



6. Усучете свободния край на резистора 3,9 K Ω около положителния край на светодиода. Съединете отрицателния му край със заземяващия болт с помощта на щипка „алигатор“.

7. Свържете пин 1 на чипа със заземяващия болт с помощта на щипка „алигатор“.

8. Закачете щипка „алигатор“ от външната страна на един от болтовете. Прикрепете другия край на щипката към дръжка (медна тръбичка). Направете същата връзка и между другия болт и дръжката.

9. Съединете минусовия край на батерията (черния проводник) със заземяващия болт с помощта на щипка „алигатор“.

10. Съединете плюсовия край на батерията (червения проводник) към свободния край на превключвателя I/O, използвайки микроклип. Ако светодиодът светне, значи че ключът се намира в положение „включено“. Ако не светне, щракнете ключа и вижте какво ще стане. Запишете при какво положение на диода е „включено“ и при какво, „изключено“. Ако не светне в нито едно от двете положения, проверете всички направени свързвания и се убедете, че батерията не е изтощена.

11. Накрая, отворете капака внимателно и омотайте кутията, в областта, която остава под капака няколко пъти с изолираща лента — това ще осигури надеждно затваряне на кутията.

По желание можете да измерите честотата на своя зепер, като го съедините с осцилоскоп или честотмер с ръчка. Това могат да направят във всеки магазин за електронни прибори. Честотата трябва да е между 20 и 40 kHz. По желание можете да измерите напрежението на изхода като свържете зепера с осцилоскоп. То трябва да е около 8-9 волта. Внимание — волтметърът ще отчете само 4-5 волта.

По желание можете да измерите протичащия през вас ток, когато си правите зепинг. Ще са ви необходими резистор 1 KW и осцилоскоп. Свържете заземяващия болт на зепера с единия край на резистора. Свържете другия край на резистора с ръчката (добавянето на този резистор към веригата намалява незначително тока). Другата ръчка се прикачва към другия болт. Свържете заземяващия проводник на осцилоскопа към единия край на резистора. Включете зепера и се хванете за ръчките. Погледнете какво напрежение отчита осцилоскопът. Трябва да е около 3,5 волта. Изчислете силата на тока като разделите напрежението на съпротивлението (3,5 волта делено на 1 KW е 3,5 милиампера).

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЗЕПЕРА

1. Обвийте ръчките с един слой влажна хартиена кърпичка. Смело се хванете за ръчката и включете уреда.

2. Проведете 7 минутен зепинг, след което пуснете дръжката и изключете зепера. Починете си 20 минути. Повторете процедурата за още 7 минути и отново починете 20 минути. После включете зепера трети път също за 7 минути.

Не се препоръчва опитването дали зеперът помага при дадено заболяване. Вашите симптоми могат да не се дължат на паразит. Може и да се реинфектирате часове след зепинга. Най-добрият начин да изпробвате вашето устройство е да откриете някои нашественици, за чието съществуване знаете (виж Дванадесети урок, стр. 485 или Двадесет и седми урок, стр. 500). Това е отправната Ви точка. Действайте. Сред трикратния зепинг няма да е останал нито един от тези нашественици.

ПРОСТ ГЕНЕРАТОР НА ИМПУЛСИ

Ако сте болни или искате да имате надежден зепер, конструирайте си описания модел. Ако нямате възможност за това, обаче, има и друг начин да си направите зепер.

Обикновената батерия е източник на позитивен волтаж. Именно този волтаж, а не специфичната честота елиминира изведнъж толкова много паразити. Така въпреки че честотата на зепера е около 30 kHz (30000 „зепа“ за секунда), дори 5 Hz (5 „зепа“ за секунда — толкова пъти горедолу ще успеете да почукате с пръст върху батерията в рамките на една секунда), ще имат относителна ефективност.

Трябва да бъдете свързани с двете клеми. Едната ще бъде отбелязана с „+“ (позитивна), а другата с „—“ (негативна). Нищо особено няма да се случи, ако докоснете клемите с мокри пръсти, защото Вашето съпротивление към веригата веднага започва да се покачва и все по-малко електрически ток минава през Вас.

При бързо почукване върху положителната клема, обаче, се включват естествените кондензатори на Вашето тяло. Кондензаторите влияят върху протичането на тока, само когато се зареждат и разреждат. Почукването на клемите стартира и спира волтажа и кондензаторите се зареждат или разреждат. Това съпротивление на електрическата верига е много по-малко.

Колкото по-бързо почуквате, толкова по-голяма е честотата на токовете импулси и по-ниско съпротивлението. Сега през вашето тяло протича значителен електрически поток.

Ако почуквате дори само два пъти в секунда (2 Hz) без прекъсване в продължение на 10 минути, вашият зепинг ще бъде умерено ефективен. Не забравяйте да направите още два зепинга с двадесет минутни почивки между тях, за да се избегне реинфектирането с вируси.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПРОСТИЯ ГЕНЕРАТОР НА ИМПУЛСИ

Ще ви трябват:

9 волтова батерия

2 къси (12 инчови) проводника с щипци тип „алигатор“ в двата им края (от който и да е магазин за електроника)

2 медни тръбички с диаметър 3/4 инча и дължина 4 инча

1. Обвийте ръчките с един слой влажна хартиена кърпичка. Сложете ръчките върху електронепроводима повърхност като например найлонова торбичка.

2. Свържете позитивната клема на батерията с едната ръчка, а негативната — с другата, използвайки щипци тип „алигатор“.

3. Не допускайте двете ръчки да се допират.

4. Сложете пред себе си часовник, за да следите експозицията.

5. Вземете дясната ръчка с дясната си ръка

6. Оставете лявата ръчка на масата. Потупвайте я с лявата си ръка, за предпочитане с меката част на дланта. При желание може да държите с пръсти найлоновата торбичка. Запазете избраното темпо доколкото Ви е възможно

7. Когато се изморите, вземете лявата ръчка с лявата си ръка и потупвайте клемата с дясната си

ръка. Старайте се при смяната на ръцете да не забавяте темпото.

8. Повторете още веднъж след 20 минути и трети път след още 20.

Една 9 волтова батерия, използвана по този начин ще се изтощи твърде бързо. Свържете две батерии паралелно една с друга, за да удължите действието. За това са необходими още две къси щипци тип „алигатор" Съединете позитивните клеми една с друга, а също и негативните помежду им.

ПАЗИТИ И ЗАМЪРСЯВАНЕ

Думата „паразити" се използва в два смисъла. Всичко, живеещо върху или във вас, но не просто като местообитание, а хранещо се от вас е паразит, независимо от големината си.

Понякога подразделят паразитите на големи (червеи), средно големи (амеби), малки — бактерии и най-малки — вируси. Твърде често терминът „паразит" се използва за по-големите организми — от амеба нагоре. В тази книга думата ще се използва и в двата смисъла, но вие ще разберете какво имам предвид.

Паразитните червеи се делят на кръгли и плоски. Кръглите червеи приличат на земните червеи, въпреки че могат да бъдат тънки като косъм (острици, *filaria*) или микроскопично малки (като *Trichinella*). Плоските червеи приличат на пиявиците. Те имат приспособления за прикрепване — едни с главата (*scolex*) като тениите, други със специално смукало като метилите.



Паразитните червеи преминават през няколко стадия на развитие, през които могат да изглеждат много различно от възрастните екземпляри.

Кръглите червеи като аскаридите (*Ascaris*), които са чести паразити на котките и кучетата, са най-прости. Яйцата им могат да бъдат погълнати при попадане в устата или поглъщане на нечистотии. От тях се излюпват малки ларви. Лар-вите се придвижват към белите дробове. Опаразитеният човек ги изкашля и след това ги поглъща отново. Междувременно ларвите линейт няколко пъти. Накрая попадат в червата, където достигат зрялост и снасят яйца. Яйцата се изхвърлят с изпражненията

Червеите обикновено имат местопредпочитания. Любимият орган на *Dirofilaria* (кучешки паразит) е сърцето (дори човешкото сърце). Понякога има изключения от правилата. Моите опити с *Dirofilaria* показаха, че този паразит може да обитава и в други органи, ако те са достатъчно замърсени с разтворители, метали и други отрови.

Плоските червеи като тениите имат по-сложен жизнен цикъл. Техните яйца могат да бъдат погълнати случайно с нечистотии. След излюпването си малката ларва се заравя в любимия си орган. Вашето тяло образува около нея обвивка — киста. Белите кръвни телца са обучени да не атакуват никога собственото ви тяло...а кистите са част от тялото Ви. Така тенията е в безопасност за известно време.

Ако ядете месо, лесно можете да погълнете кисти при положение, че ги има в месото на опаразитеното животно. Вие разкъсвате кистите със зъби в процеса на сдъвкването. Малките ларви се поглъщат и се прикрепват с глави за чревната стена. Те започват да нарастват постепенно, образувайки сегмент след сегмент. Изпълнените с яйца сегменти се изхвърлят с изпражненията. Често наблюдавам кучешка тения в семейства, отглеждащи куче.

Плоските червеи, като например трематодите (метили), също имат доста сложно развитие. Яйцата им, изхвърляни с изпражненията и попаднали в малки езерца, линейт. Ларвите се поглъщат от охлюви и риби и се развиват в тези нови „вторични" гостоприемници. По-късно охлювите ги разнасят и те се прикрепват към растителността около езерцето. Те презимуват под формата на твърда метацеркариална киста. Погълнати от пасящи животни, метацеркариалните цисти се превръщат в чревния им тракт в малки възрастни индивиди, които се прикрепват към червата с помощта на смукало. Тук те, бидейки в безопасност, могат спокойно да узреят и да започнат да снасят яйца.





Метилите биват: човешки чревен, човешки чернодробен, овчи чернодробен и говежди

панкреатичен. Това деление обаче не трябва да ви заблуждава. Всички те могат да бъдат намерени в човешкото тяло.

НАЙ-ЛОШИЯТ ПАРАЗИТ

Fasciolopsis buskii е метилът (плосък червей), който намирам при всеки случай на рак, ХИВ инфекция, Алцхаймер, Болест на Крон, Сарком на Капоши, ендометриоза и при много хора, нямащи тези заболявания. Неговият жизнен цикъл включва шест отделни стадия:

Стадии	Нормален жизнен цикъл
1 Яйце	Изхвърля се чрез екскрементите върху почвата, откъдето дъждовете го отмиват и попада в езерата
2 Мирацидия	Излюпва се от яйцето. Плува с помощта на реснички и трябва да намери до 1-2 часа междинен гостоприемник — охлюв. В противен случай ще загуби инвазивната си сила.

3 Редия	Развива се вътре в мирацидията под форма на топчета до отделянето им. Това са „майките“ редия и всяка една носи в продължение на до 8 месеца „дъщери“ редия. Това става в лимфните пространства на охлюва. Дъщерите пък по подобен начин развиват в себе си церкарии.	
4 Церкария	Има опашка, която използва, за да напусне охлюва и плувайки да достигне до някое растение. Ако охлювът се храни на някое растение, церкарията може да се прикрепя за него посредством смукало и да започне в рамките на минути да се инцистира (да образува „кокона“). Опашката се откъсва, отплава и се разтваря във водата.	
5 Метацеркария	Това е циста с две обвивки. Външната обвивка е много лепкава, но при ядене на растението, към което е прилепнала, тя се разкъсва от най-малкото напрежение и кистата попада в устата. Вътрешната обвивка е от кератин и е „почти неразрушима“. Така кистата попада несдъвкана в стомаха и е неуязвима за стомашния сок. Когато достигне дванадесетопръстника, контактът с чревните сокове разтваря обвивката и освобождава кистата. Тя се залавя за чревната стена и започва развитието си, за да се превърне във възрастен индивид.	
6 Възрастен индивид	Живее в червата в продължение на години. Снася 1000 яйца на едно чревно движение.	

Фиг. 8. Нормален жизнен цикъл на *Fasciolopsis*

Обърнете внимание, че този метил живее в червата на човека само в стадия на възрастния индивид, а всички останали стадии прекарва във вторичния си гостоприемник — охлюва. Но ако във Вашето тяло има разтворители, той може да премине и предходните пет стадия вътре във Вас.

Ако разтворителят е пропилов алкохол, чревният метил ще използва друг орган като вторичен гостоприемник и този орган е предразположен към рак. Ако разтворителят е бензол, метилът използва като вторичен гостоприемник тимуса, и се развива предразположение към СПИН. Дървесният спирт

подтиква панкреатичния метил да използва панкреаса като вторичен гостоприемник. Това води до нарушена функция на панкреаса, която наричаме диабет. Моите наблюдения показват, че ако разтворителите са ксилол или толуол, който и да е от четирите метила може да използва мозъка като вторичен гостоприемник. Ако разтворителите са метил етил кетон (МЕК) или метил бутил кетон (МБК), вторичен гостоприемник става матката и резултатът е ендометриоза.

Това е нов вид паразитизъм, основаващ се на замърсяването. Аз наричам болестите, причинени от прекарване на метила и някой от стадите му на развитие в несъответна локализация. Трёматодна болест, която дискутирам по-нататък (стр. 265).

Дали и тениите и кръглите червеи се влияят от разтворителите по подобен начин? Това е интересен и много важен въпрос. Дали ще търся отговор и ще помагам ли на други да търсят отговор, още не знам.

ЗАМЪРСЯВАНЕ

Замърсителите са всички мъртви неща около нас, които не трябва да попадат в организма ни, защото пречат на работата му. Докато не проникнат в тъканите, обаче, те не оказват въздействие върху тялото. Не пречат, например, пластмасовите очила и дрехи. Ако замърсителите са инвазивни, вашият организъм се бори да се избави от тях.

Замърсителите могат да проникнат в тялото с въздуха, който дишате, с храната и напитките, които консумирате и продуктите, които се докосват до кожата ви.

Най-голямата трагедия е да си в неведение, когато един замърсител те уврежда.

Двама души могат да използват един и същ крем за лице. У единия се появява обрив, а у другия не. Този, който не е получил обрив счита, че кремът не е вреден, а всъщност това не е станало, защото имунната му система е била по-силна. Имунната система е като банков трезор. Тя плаща за всяка токсична инвазия. Когато парите свършат, банката (здравето ви) фалира.

ЗАМЪРСЯВАНЕ С РАЗТВОРИТЕЛИ

Водата е полезен разтворител, даващ живот. Повечето други разтворители разтварят мазнините и са животозастрашаващи, защото мазнините образуват мембраните около всички телесни клетки и особено около нервните клетки.

Най-вредният разтворител е бензолът. Той се натрупва в тимуса, разрушава имунната система и предизвиква СПИН. Следващият по вредност е пропиловият алкохол. Той отива в черния дроб и предизвиква рак в някой отдалечен орган. Други виновници за различни заболявания са ксилолът, толуолът, дървесният спирт, метиловият хлорид и трихлоретанът. Ще дискутирам по-късно всеки от тях заедно със състоянията, които предизвикват.

МЕТАЛНИ ЗАМЪРСИТЕЛИ

Биохимиците знаят, че един минерал в чиста елементарна форма винаги инхибира ензимите, които го използват. Медта в месото и зеленчуците, които ядете е много важен елемент. Неорганичната мед, която попада в организма от дъното на чайника или водопроводните тръби, е канцерогенна. За съжаление неорганичната форма на металите е инфилтрирана заобикалящата ни среда. Слагаме метални бижута, ядем хляб изпечен в метални форми и прием вода от метални кранове. Друга очевидна заплаха са металните пломби. Живачните амалгамни пломби не са безопасни въпреки уверенията на Американската Стоматологична Асоциация. А понякога живакът е замърсен с талий, един още по-канцерогенен метал! Златото и среброто изглежда имат по-малко вредно въздействие, но никой няма някакъв чист метал върху или вътре в тялото си.

Други разпространени токсични метали са оловото и кадмият, попадащи при заваряването и галванизирването на водопроводните тръби, никелът и хромът, използвани в зъболекарски и козметични материали и алуминият от консервените кутии и тенджерите.

Микотоксини

Плесените продуцират едни от най-токсичните вещества, наречени микотоксини. Един малък плесенясъл плод или зеленчук може да замърси огромна партида сок, конфитюр и други продукти. Въпреки че плесените са живи организми и могат да бъдат унищожени чрез зепинг, микотоксините не се унищожават и трябва да бъдат обезвредени от вашия черен дроб.

И тъй като микотоксините са извънредно отровни, те могат да изведат от строя черния дроб за дни наред.

Афлатоксинът е най-честият микотоксин, който откривам. Той се продуцира от плесените, развиващи се по различни растения. Ето защо аз предупреждавам хората да ядат само качествени цитрусови плодове и никога да не пият купешки сок. От хилядите портокали, отиващи за производството на една партида сок, непременно ще има един гнил и това е достатъчно да увреди

черния ви дроб.

Една порядъчна доза витамин С помага на черния дроб да се възстанови бързо. Той помага също да се освободим от афлатоксина преди да е консумиран, ако го сложим направо в съда за храна. Така че винаги си носете пластмасова солничка с витамин С на прах и го използвайте като сол за поръсване на всички храни.

Има още тринадесет микотоксини, които съм търсила в нашите храни. Те са описани в главата за плесенясалите храни.

ФИЗИЧЕСКИ ТОКСИНИ

Дишането на прах е лошо за организма ви и затова той реагира с кихане, кашляне и отделяне на храчки.

Представете си какво е да вдишаш натрошени стъклени частички. Те порязват белите дробове на хиляди места и не могат да бъдат откашлиани. Могат да се разпространят и до други места на тялото. Представете си какво е да глътнеш шевна игла или отворена безопасна игла. Ако върхът ѝ е тъп, тя би могла да се придвижи по чревния тракт. Тъй като е остра обаче, тя ще се заби в тъканите и ще си проправя път все по-надълбоко.

Бихме ли някога вдишали съзнателно стъклени частички? Ние основателно се страхуваме да не би да попаднат в храната ни или да ги настъпим с бос крак. Ние нямаме представа, че те са навсякъде в дома ни, когато стъклената вата за изолация не е запечатана добре. Една дупка на тавана или стената, дори да е покрита с плат, води до масивно присъствие на стъклени частици във въздуха на къщата. Въздушният поток отвън ги вкарва в жизненото ни пространство. Така че всички дупки към таванските помещения и изолираните с вата пространства трябва да бъдат запушени надеждно, за да не пропускат въздушен поток. Разбира се, стъклената вата не трябва никога да бъде използвана при строежа на къщи, магазини и около водните нагреватели. Най-добрият съвет е ватата да бъде отстранена, докато ви няма от дома, а после да се почисти всичко с прахосмукачка.

Случайното излагане на строители на къщи при работа със стъклена вата на открито не е свързано с висок риск. Хроничното излагане в дома дори от една малка дупчица на тавана води до образуване на кисти, които са идеално място за заселване и размножаване на паразити и бактерии. Когато чревният метил се засели там, той става злокачествен.

Раково болните със солидни тумори винаги имат замърсяване или със стъклена вата, или с азбест.

Азбестът също се състои от мънички, остри като стъкло частици, които се движат из тялото ви като риба-меч, разсичайки клетките ви. Накрая те също биват превръщани в кисти.

Внушават ни, че нямаме вече азбест в домовете си, защото огнеупорните материали, където той се използваше, са забранени. Това може да е вярно, но случаите, които аз наблюдавам най-често са свързани с ремъка на сушилната машина. Когато се нагорещи, той освобождава азбестови частици под формата на въздушна струя, минаваща през процепите на машината. Тези частици преминават във въздуха на къщата, който е вашият въздух.

ХИМИЧНИ ТОКСИНИ

Хлорофлуорокарбони (ХФК) или фреон е охладителят във вашия климатик и серпантините на хладилника ви. Подозира се, че ХФК са причина за озоновата дупка над южния полюс.

Всички раково болни имат положителен тест за ХФК в засегнатия орган! По мои предварителни данни именно ХФК привличат други замърсители като фибростъкло, метали, полихлоринирани бифенили, които вместо да се излъчат от организма, формират растящ тумор. Това може би прави ХФК „превъзходен канцероген“. Как можете да откриете, че ХФК се просмуква в дома ви? Докато стане време вашият климатик или хладилник да се зареди отново, вие отдавна ще сте били изложени на въздействието на ХФК. Затова ние се нуждаем отчаяно от не скъп домашен тест за откриване на този неподозиран убиец.

Арсеникът се използва в пестициди. Защо тровим себе си едновременно с хлебарките? Дали защото не виждаме как става това? Точно както не можем да видим стъклената вата да плава във въздуха. Нашите усърдни учени са изучили механизмите на отравяне с арсеник в детайли. Тогава защо ни се разрешава да ръсим арсеник по тревните площи и да го внасяме с обувките си на килимите у дома?

Полихлоринираните бифенили (ПХБ) са маслени съединения с чудесни полезни електрически свойства, които се използват в трансформаторите, докато се изясни тяхната неспособност да се разграждат във външната среда до по-малко токсични вещества. Въпреки че употребата им е забранена, аз ги намирам в повечето, предлагани в търговската мрежа сапуни и перилни препарати!

Дали трансформаторното масло се унищожава чрез продажба на пазара за сапуни?

Формадехидът се използва за обработка на дунапрена. В резултат на това, съдържащите дунапрен мебели, възглавници и матраци излъчват формалдехид в продължение на около две години от производството им. Ако спите една нощ с нос, заровен в нова дунапренена възглавница, рискувате да получите сериозни белодробни проблеми.

Всеки препарат за почистване в дома ви вероятно има върху етикета си предупреждение за токсичност. Всяка течност, която използва автомобилът ви, е токсична. Всеки пестицид, хербицид и тор, който използвате на моравата си, вероятно е токсичен. Всяка боя, лак, восък, лубрикант, белина и детергент ще ви изпратят в болница, ако погълнете дори малко количество. Защо тогава ги държим около нас? Виж „Рецепти“ (стр. 501) за безопасни, старомодни алтернативи.

Ако сте все още болни след провеждането на зепинг, това се дължи на токсините. Да се отървете от тях е голяма стъпка към доброто здраве.

КАК В ДЕЙСТВИТЕЛНОСТ СЕ РАЗБОЛЯВАМЕ

Представете си, че сте изобретили устройство, което определя наличието на микотоксини (изключително токсични субстанции, произвеждани от плесените по храните) у хората. Какво ще си помислите, ако установите, че хората, страдащи от простуда, винаги имат поне един тип микотоксини? Ще си зададете ли въпроса: дали внезапното струпване на микотоксини е това, което води до развитие на простуда? Защо някои от членовете на едно семейство хващат простуда, а други не?

Какво ще си помислите, ако установите, че:

- ◆ Всеки раково болен носи човешки чревен метил в черния си дроб, а у никой друг този метил не се развива в черния дроб?

- ◆ Всеки диабетик носи говежди панкреатичен метил в задстомашната си жлеза и много малко други хора имат този метил в панкреаса си?

- ◆ Всеки, страдащ от болест на околната среда, е положителен за Fasciola (овчи чернодробен метил) в черния си дроб?

- ◆ Всеки болен с астма е положителен за Ascaris в белите си дробове?

Какво ще си помислите, ако винаги откривате, че всеки мистериозно болен човек носи, без да подозира това, някакъв паразит или замърсител?

Устройството е Синхрометър, а всички тези „както... ако“ са истина. Те ме заставиха да променя възгледите си за това, какво действително причинява някои от тези „нелечими“ мистериозни болести.

Свикнали сме да мислим, че диабетът се причинява от свръх консумация на захари, простудата — от вирус, който сме прихванали от някого, ракът — от въздействие та канцероген, депресията - от недостатъчно родителско внимание. Схващането за многопричинността на болестите е направило изучаването на медицина толкова трудно, че малцина се захващат с това. И всяка година към списъка на човешките болести се добавят нови синдроми.

Но тези диагнози се основават на описанието на това, което става в определено място на тялото. Това е все едно да наречеш ухапването от комар зад ухото с едно наименование, а зад коляното с друго. Ако никога не видите комара да хапе, тази система на обозначаване ще ви се стори разумна.

И досега професията медицина има известен смисъл. Новите открития обаче показват старомодността на описателната система. Сега вие можете да видите истинската причина на болестите. Това можете да направите сами, като си построите електронна диагностична верига.

Веднъж видели комара на работа, вече няма да ходите при доктора за всяка червена сърбяща подутина. Не е нужно да търсите точната диагноза и подходящото за нея лекарство. Вие сте си сложили мрежа на прозорците и вратите!

Видели веднъж колко много домашен прах участва в простудата, вие се избягвате от него. Видели веднъж как плесента в храните улеснява вируса на простудата, вие изхвърляте плесенясалата храна. Аз не ви предлагам да повярвате просто така. Когато видите, ще повярвате. Електронно-резонансният метод, описан в тази книга, ще ви даде възможност да видите всички тези неща сами.

Вие не сте беспомощни създания, атакувани от всички страни от бактерии и вируси. Вие не сте оставени на милостта на болестите около вас, надявайки се да се спасите така, както войникът се надява да се завърне от война. Природата и тялото ви са ваши съюзници.

Няма болест, която да ви пребори, ако знаете достатъчно за нея. Прочетете и научете как хората от тези истински истории се излекуваха сами. Научете защо други хора не успяха да направят това.

Вие имате предимство, което те нямаха. На тях им беше трудно да следват инструкции, в които трябваше да повярват. Вие не трябва да го правите. Построявайки диагностичната верига (Синхрометър), вие можете да замените вярата със собствено наблюдение. Най-добрият начин да се убедиш в нещо е да го видиш със собствените си очи. *Когато видиш сам плесента във фъстъченото си масло или Shigella в сиренето си, вече имаш не вяра, а знание, което да те ръководи.*

Всички болести се дължат на две причини — паразити и замърсители.

Само две причини! Това опростява картината и ви дава възможност сами да се излекувате.

Винаги са ни учили, че до голяма степен сме си виновни сами за болестите. „Пипнали сме нещо“, защото не сме яли каквото трябва, като например нерафинирана храна и витамини или не сме правили каквото трябва, като например да се обличаме подходящо, да правим физически упражнения или да си лягаме навреме. Виновни сме някакси. Като сме правили нещо, което не трябва или като не сме правили нещо, което трябва. Когато не може да се намери вина, ни се казва, че причината е в гените ни! Истински наследствените болести са изключително редки. Нашите гени са се развивали в продължение на милиони години с цел създаване на здрави хора. Не гените са мутирали през индивидуалния ви живот. Мутагени са замърсителите и те са истинските виновници.

Нито паразитите, нито замърсителите във вашето тяло са ваша вина. Забележете, че някои хора около нас правят същите неща като нас или не правят същите неща като нас и даже имат нашите гени, но нямат нашите болести. Съществуващата концепция за причинността на болестите, обвинявайки нашите действия и нашите гени е просто нелогична.

Досега обаче тя изглеждаше логична. Да предположим, че 1000 души са ухапани от комар или бълха. При всеки от тях мястото ще е различно и ако поставим мястото в основата на диагностичната система, ще получим списък с хиляда диагнози, включая „дефектен ген“. Ще се оставите ли да ви убедят, че трябва да ви сменят гена за червената подутина от ухапването? Новият ген трябва да е за продукция на хистамин, така че подутината да не е голяма, червена или топла и да не води до импетиго. Ако сте медик, извършващ научноизследователска дейност, сигурно идеята за облекчаване на стреса посредством нов ген, ще ви се стори примамлива. За щастие, не сте и това, което имате да правите е да решите собствените си проблеми.

След като сте открили паразитните нашественици, криещи се в тялото ви, вие имате възможност да ги унищожите по електронен път. А след като сте открили замърсителите, заседнали във вашите органи, можете да спрете да ги ядете, дишате или носите. В отговор на това, вашето тяло оздравява, така както заздравява ухапаното от комар място.

Излекуване на мултиплената склероза, емфизема, миастенията? Да!! В някои случаи излекуването ще бъде мигновено, в други — бавно. Оздравяването е много по-бързо при младите хора. Но бързо или бавно, то е започнало. Ще бъде вълнуващо приключение да наблюдавате как симптомите ви изчезват и как ставате по-силен.

САМООЗДРАВЯВАНЕ

Единствената цел на тази книга е да ви даде възможност сами да диагностицирате и излекувате всяка своя болест. Вие притежавате три нови подхода, които правят тази цел реална: разбирането, че само замърсяването и паразитите ви разболяват, нескъпата диагностична верига, която бързо открива кои са замърсителите и паразитите, и зепера или билковите рецепти, убиващи паразитите.

Няма ли да е хубаво да не трябва да ходите на доктор за болките и болестите си? Няма ли да е хубаво да не сте зависим от докторите за тяхната диагноза и лечение?

Да се самооздравиш, значи да се поддържаш здрав. И да разчиташ само на себе си.

Представете си, че Вашият доктор вече Ви е поставил диагноза „Атипична латерална склероза“ или „Раменно-бедрена метастазираща аплазия“. Можете ли да си сложите друга диагноза и да се излекувате? Защо не? Вече сте успели в много начинания. Научили сте се да говорите, да ходите, да четете, да общувате с хората. Тези умения са изисквали няколко години, за да бъдат усъвършенствани. Изкуството да бъдеш здрав е ново за вас и може също да са необходими няколко години за усвояване на уменията. След като сте ги усвоили, можете да ги предадете и на децата си. Това е нов дар за човечеството, подобно на музиката и готварското изкуство.

КАК ДА СЕ ИЗЛЕКУВАШ

През целия ви живот вашето тяло се е стремяло да се освободи от паразитите и замърсителите! То има свои собствени начини за това. Образува камъни, мукозни секрети и токсични бунища. Разбира се, това са добри тактики, но вече не са нужни. Можете ли да помогнете на тялото си да се избави от тези натрупвания и да стане чисто отново?

Да прочистиш черния си дроб е най-добрият начин да помогнеш на тялото си да се оздрави след

избавянето от паразитите. Хиляди частици „шлака“ са натрупани в жлъчните пътища и ще се превърнат в камъни, ако се оставят там.

Бъбреците също са образували многобройни малки камъчета, опитвайки се да прочистят тялото Ви от олово, кадмий, живак и други неразлагащи се замърсители. Вие можете да помогнете на бъбреците си да изхвърлят всичко това.

Само за дни, не за седмици или месеци можете да почувствате оздравителния ефект от изхвърлянето на жлъчните и бъбречните камъни. Но в черния дроб има 50 000 жлъчни ка-иалчета, чиято обща дължина се измерва в мили (1 миля = 1609 метра). Поради това билковите рецепти за прочистване на жлъчните пътища трябва да се използват търпеливо, ден след ден, докато бъде отстранен „боклукът“. Може да са необходими няколко години.

Така че може да спрете много бързо прогресирането на дадена болест, но завършването на оздравителния процес може да отнеме години.

Независимо от това вие сте здрави отново. Това значи, че болките или са изчезнали, или са силно намалели. Вашите органи функционират по-добре. Имате ново самочувствие. Енергията ви се е повишила. Отново имате желание за живот и работа.

Някои органи, които са увредени дотолкова, че не могат да бъдат възстановени чрез нашите прости методи, могат да бъдат лекувани от модерната хирургия. Примери за това са катарактата, деформацията на палеца на крака и старите счупвания. Може би това са също „каменни“ образувания, но досега не са изнамерени рецепти, за да бъдат почистени просто и за разумно време.

Убиването на паразитите, отстраняването на замърсителите и изхвърлянето на жлъчните и бъбречните камъни от вашето тяло представлява една мощна терапевтична комбинация. Тя е толкова мощна, че само за половин година Вие можете да станете нов човек, а после да продължите да се подобрявате с годините.

Трябва ли да спрете изписаните ви лекарства, докато извършвате самооздравителните процедури? НЕ. Почакайте, докато се излекувате от болестта, за която са ви били изписани лекарствата. Може би ще намалите на първо време лекарствата. Ще одобри ли това вашият лекар? Намерете такъв, който ще го направи. Запомнете, че лекарството ви дава време за извършване на процедурите и трябва да сте му благодарни.

ПЪТЯТ КЪМ ДОБРОТО ЗДРАВЕ

Да си припомним още веднъж нашето ново разбиране за здравето в контекста на болестта:

◆ Ние имаме само два проблема: паразити и замърсители. Паразитите са всичко онова, което живее в нас, използвайки нашата храна и оставяйки ни отпадните си продукти. Замърсителите са намиращите се в нас токсични вещества, затрудняващи работата на органите ни. Паразитите и замърсителите са отговорни за всички наши проблеми.

◆ Нашите тела се опитват да ни освободят от паразитите и замърсителите, образувайки камъни, секреции, отоци, възпаления и доброкачествени тумори. Ние развиваме дефицити и увреждания.

◆ Накрая настъпва някакво трайно увреждане. Косата ни посивява, развиваме катаракти, гръбнакът ни се изкривява, нервните клетки загиват, мускулите атрофират. Ние се превръщаме в развалини.

Нашата стратегия да поправим всичко това е логична.

Първо, убиваме всички паразити, бактерии, вируси и гъбички.

Второ, отстраняваме токсичните плесени, метали, химикали в храната си и нещата, които употребяваме.

Трето, прочистваме и отмиваме камъните, секретите и шлаките, които пречат на оздравяването.

Четвърто, ще използваме билки и специални хранителни фактори, за да ускорим оздравяването, като внимаваме да използваме чисти продукти. Последните действат по-бързо, когато се дават венозно, но в тази книга ние поставяме ударение върху оралната консумация.

И накрая, за случаи извън нашите възможности ще търсим помощта на медицинските и здравните професионалисти.

Какво може да бъде по-вълнуващо от спиране на треперенето на ръцете ви или болките в рамената? Няма ли да бъде чудесно сами да коригирате пулса си и повишеното си кръвно налягане? Какво приключение ще е да се избавите от всичките си брадавици?

Избавянето от болката, обаче, на мен ми изглежда най-важен приоритет, тъй като болката често минира нашия морал, инициативата ни да действаме и даже интереса ни да се подобряваме!!

В основата на много от нашите болести стоят неподозирани източници. Аз съм откривала у

хора, например, тения на гълъбите.

БОЛКАТА ОТ ПРЪСТИТЕ НА КРАКАТА ДО ГЛАВАТА

По-скоро бих умряла, отколкото да търпя мъчителни, необлекчаващи се болки. Това поставя болката на върха на моя списък от приоритети.

За наше щастие, разполагаме с болкоуспокояващи, които могат да ни помогнат, докато решим проблема с истинската причина на болката.

Но болкоуспокояващите водят до пристрастяване. Облекчаването на болката с електричество ще намали нуждата от лекарства, към които има пристрастяване. Съществуват и други много добри болкоуспокояващи средства, каквито са акупунктурата, масажът, слушането на музика, уредите за обратно захранване, медитацията, хипнозата и молитвата.

Ние ще се съсредоточим върху това — как да се отървем от причините за болката и да оздравим болезнените органи така, че да няма нужда от болкоуспокоителни.

Не говоря за болката, възникваща при счупване на кост, изкълчване на глезен, ужилване от пчела или слънчево изгаряне. Не говоря и за болката при дископатия или при разтягане на мускули на крака или ръката. Говоря за упоритата хронична болка в някой орган. Например артритните болки, главоболието, болките в стъпалото, лакета, бедрото, гръдния кош. Всички те могат да имат специални наименования като ревматоиден артрит, мигрена, фибромиалгия, бурсит, теноситки лакет и т.н., но представляват един и същи феномен.

Знаейки, че истинската причина за болката са паразитите и замърсителите, да се залавяме за работа и да видим кои са те, откъде идват и как да се отървем от тях.

Паразитите, причиняващи болка, не са големите, червеите или амебите. Нито пък са малките вируси. Това са бактериите, които имат точния размер, позволяващ им да проникнат през входните врати на нашите клетки. Разбира се нашите клетки се опитват да държат вратите си плътно затворени, но от време на време трябва да ги отворят, за да влезат храна, хормони или други жизнени сигнали. Ако бактериите са се струпали около клетката, някои ще успеят да се промъкнат във входа, когато вратата е отворена и битката започва. Клетката отказва да пусне бактерията вътре. Бактерията отказва да напусне входа ѝ. Вероятно между двете има специфично електрическо привличане и точно физическо сходство. Допълнителни сили на организма, такива като имунната система се викат на помощ. Бактериите се размножават бързо. Появява се оток, покачва се температурата, притискат се други органи. Всичко това заедно се нарича възпаление и инфекция.

Задачата ни в този случай не е да подтиснем възпалението с лекарства, като кортикостероидите например. Задачата ни не е да намалим отока и да свалим температурата и със сигурност не е да потиснем болката. Задачата ни е да унищожим бактериите. (Всъщност и това не е крайната цел. Ние трябва да изкореним източника на бактерии и да спрем поканите, отправяни от нашето тяло да бъде нападнато. Към това ще се върнем по-нататък).

И така, *първата ни стъпка* е да открием и идентифицираме бактериите, заселили се в болезнените места. *Втората стъпка* е да ги унищожим с електричество. След броени минути те изпадат от входа на нашите клетки. Белите кръвни телца ги очакват, за да си устроят голям пир.

Помнете обаче, че има още една причина за болката — замърсителите. *Третата стъпка* е да открием замърсителите и ги идентифицираме. *Четвъртата стъпка* е да отстраним източниците на замърсяване. И работата е свършена — болката си е отишла.

Докаато претърсвате органите си за паразити и замърсители, вероятно ще ви дойде една интересна мисъл — кой от тях е дошъл пръв? Замърсителите също могат да нахълтат във входа на клетките. Дали тяхното присъствие улеснява придвижването на бактериите или бактериите идват първи и държат отворена вратата, за да влезат замърсителите? И двете явления са възможни. Може и да се извършват едновременно. Може би поради това бактериите и замърсителите винаги се откриват заедно. Вирусите също могат да се приземят във входа на клетките и да предизвикат заболяване, но те рядко са причина за болка.

Докаато се изследвате и наблюдавате здравето си, вие ще забележите още нещо — вашето тяло убива превъзходно бактериите и вирусите. То прави това по-бързо от магическа пръчица! Единствените, които оцеляват, са тези, които са се затъкнали във входовете и каналите, пълни със замърсители! Това изглежда показва, че замърсителите отварят вратата, но все още не е доказателство и трябва да имаме на ум и други възможности.

За щастие, за да се оздравим, не е необходимо да знаем как точно ни разболяват паразитите и замърсителите.

ИЗДИРВАНЕ НА БАКТЕРИИТЕ

За да открием в кои органи има бактерии и кои са те, ще трябва да се научим да използваме един нов уред. Той представлява проста електронна верига, способна да улавя честотите по такъв начин, че да ги чуваме. Честотите, излъчвани от вашето тяло, честотите на бактериите, вирусите и бактериите са различни и могат да бъдат така отчетливи, както са мученето, блеенето, чик-чирикването и грухтенето, донасящи се от стопанския двор.

Но налага ли се вие да различавате тези честоти?

Не! Вие можете просто да унищожите с електричество всички тези мънички нашественици. Но как да разберете от какво да се предпазвате за в бъдеще? Ако болката ви се завърне, как ще знаете дали това е старата бактерия или е някоя нова?

Научавайки се да изследвате, вие спирате да използвате гадаене при поставянето на диагноза.

Надявам се, че въпреки хроничната си болка, поставянето на диагноза ще ви се стори толкова заинтригуващо, толкова увлекателно, че ще се почувствате призвани да направите издирването сами. Намерете някой, който би искал да помага и изтъргувайте информацията, с която разполагате. Издирването е по-лесно, отколкото работата с компютър, например.

КАКВО ЩЕ НАМЕРИТЕ

Първо, ние ще изучим и ще се научим да лекуваме всякакви болки, започвайки от пръстите на краката и отивайки нагоре по-тялото. Не е необходимо да бъдем абсолютно точни в локализирането на болката, защото така или иначе бактериите се придвижват до съседни локализации.

За да можем да отстраним всяка болка, ние ще търсим причината ѝ. Болката може да се завърне след час от приключването на зепинга (убиване на бактериите с електричество), ако не знаем, че бактериите са дошли от сандвича със сирене. Освен това болката може да не е имала време да си отиде преди следващата атака и вие можете да си направите с погрешния извод, че методът не работи.

Паразитите също могат да се върнат на някое особено болечено място, идвайки от по-отдалечени места, трудни за достигане от електрическият ток на зепера. Такива места са вътрешността на очната ябълка, тестисите, вътрешността на жлъчните камъни, зъбният абсцес и чревното съдържимо. Тъй като токът на вашия зепер е високочестотен, той предпочита да заобиколи тези места, вместо да премине през тях. С помощта на повторните зепинги и билките вие можете да прочистите и тях и да спрете повторното инфектиране на тялото си.

В действителност най-големият принос на описаните истински случаи е получаването на познания за реинфекцията и източниците на замърсителите.

След като свършим с болката, ние ще обърнем внимание на болестите, протичащи без болка, такива като диабет, миастения гравис и др.

БОЛКА В ПРЪСТИТЕ НА КРАКАТА

Тези части на вашите стъпала са най-лошо кръвоснабдени. Пръстите на краката са най-отдалеченото място, до което достига кръвта. Там тя съдържа най-много киселини и най-малко кислород. Тялото произвежда значително количество пикочна киселина, която се отделя чрез бъбреците в пикочния мехур. Ако бъбреците, обаче, не работят добре, нейното количество в кръвта нараства. Кръвта има пределно съдържание на пикочна киселина. Когато то се достигне, пикочната киселина започва да се отлага или да преципитира в стъпалата ни.

Там, където има болка, винаги се открива и хипурова киселина. Тя се произвежда в големи количества (около 1 грам дневно) от черния дроб, тъй като е продукт от обезвреждането на токсините, извършвано от него. Черният дроб обезврежда консумираната от нас бензоена киселина, най-често използвания консервант, като я превръща в хипурова киселина. Четете етикетите на храните, които купувате. Не купувайте напитки и печива, съдържащи бензоена киселина. С лимонената киселина всичко е наред. Ставите на палците на краката са любимите места на болката. Положението се влошава при нарушено кръвообращение.

За да подобрите кръвообращението, вземайте капсула сауепе (силно лют червен пипер) при всяко хранене. Ако не можете да напипате пулса си на мястото точно под вътрешната част на глезена си, значи кръвообръщението Ви е нарушено.

Натрупването на пикочна и хипурова киселина благоприятства заселването на бактерии. Те започват да се размножават, а нашите тъкани им противодействат с възпалителен процес. Това е прелюдията към болката. Някои хора не чувстват болка, въпреки отложените в ставите им киселини и други вещества, които са направили ставите им възлести и трудно подвижни. Може би има и други причини за болката.

Ето един план за действие за тези, които имат болки в пръстите на краката:

1. Унищожавайте всички бактерии с ежедневен зепинг. Правете това, докато не се почувствате съвсем добре.

2. Разтворете всички шлаки. Една добре обмислена рецепта от билки, наречена „Прочистване на бъбреците“ (стр. 537) ще ви помогне да направите това. Отлаганията в пръстите на краката се състоят от същите кристалчета, както камъните в бъбреците, но поради това, че са далеч от бъбреците, е необходимо повече време. Прочистването на пръстите може да отнеме шест месеца, но тъй като през цялото това време се прочистват и бъбреците, те не са вече източник на бактерии.

3. Почистете зъбните кавитации (кавитациите представляват костни инфекции на челюста на мястото на извадения зъб. Те никога не зарастват. Виж, „Зъбно прочистване“ стр. 410). Това може с магическа пръчица да спре болката в пръстите на краката в същия ден. Ефектът продължава с дни, което показва, че не се дължи на упойката. Болката обаче може да се върне, ако шлаките се заселят с други бактерии.

4. Почистете черния дроб от камъни, използвайки билки наречени „Прочистване на черния дроб“ (стр. 539). Това също може да доведе до мигновено облекчение на болките в пръстите на краката, което показва, че тези камъни са били източник на бактериите. Пълното прочистване на черния дроб може да отнеме две години! Болката в пръстите, обаче, е изчезнала и, разбира се, прочистването на черния дроб носи извънредни дивиденди на вашето тяло. 5. Намалете киселинността в пръстите на краката си. За да направите това, първо я проверете с рН лентичка (лакмусова хартия). Откъснете парченце с дължина 1/2 инч и го потопете в урината си. Рано сутрин урината е най-кисела. Ако отчитането покаже стойност под 5,5, тя е още по-ниска в стъпалата ви през нощта (по-ниска значи по-кисела).

Трудно е да се спре отлагането на шлаки, щом вече е започнало. Ако отлагането започне например в 2 часа сутринта, то продължава, докато се нормализира рН. Затова вашата тактика трябва да е да си лягате вечер след алкализирание. Приемайте преди лягане вещества с основно рН като калциеви или магнезиеви добавки, сода за хляб, прясно мляко. Те би трябвало да осигурят повишаването на рН до 6 към сутринта.

БАЛАНСИРАЙТЕ СВОЕТО рН

Повечето хора, имащи болки в краката, имат сутрин рН на урината 4,5! При такова рН не е трудно да си представим какво се е натрупало през нощта. В течение на деня вашето рН варира — покачва се и спада. Непосредственото алкализирание на урината след нахранване се нарича алкален прилив. Три хранения на ден ще ви осигурят три алкални прилива. През тези периоди, които продължават около един час, имате възможност да разтворите малко от шлаките в краката си. Ако позволите обаче вашето рН да падне до твърде ниски стойности през нощта, те се възстановяват. Дали нарастват или намаляват отлаганията, зависи от „нетото“.

Изберете една от тези възможности да алкализирате урината си преди сън:

1. Вземете две таблетки от стридени черупки, които се равняват на 750 мг калций заедно с една таблетка магнезиев окис от 300 мг. Магнезият подпомага разтварянето на калция и оставането му в разтворено състояние. Вземането на по-голямо количество калций наведнаж не се препоръчва, тъй като не може да се разтвори и усвои и може да предизвика запек. За по-възрастни хора се препоръчва вземането само на една таблетка. Вземете калциевите таблетки заедно с витамин С или лимонена вода, за да подпомогнете разтварянето им (1/4 чаена лъжичка ви тамин С на прах. Може да се добави и пчелен мед).

2. Една чаша стерилизирано (сварено) мляко или суроватк.1, топло или студено заедно с една таблетка магнезиев окис от 300 мг (може да се прибави канела).

3. Половин чаена лъжичка сода за хляб, разтворена във вода. Това е сода бикарбонат. Но не използвайте сода, закупена от търговската мрежа. Почти всички партиди, които съм изследвала, се оказаха замърсени с бензол! Още по-здравословна е комбинацията от натриев и калиев бикарбонат в съотношение 2:1. Можете да си я направите сами или да помолите за това някой аптекар. Смесете две части натриев бикарбонат и една част калиев бикарбонат в плътно затварящ се буркан. Поставете му етикет „Натриево-калиев бикарбонатен алкализатор“. Тази смес е много полезна и при всякакви алергични реакции. Вземайте по една чаена лъжичка, разтворена в малко вода непосредствено преди лягане. Ако Вашето рН на сутринта е достигнало стойност 6, продължете с тази доза всяка вечер. Ако не е, взимайте по 1,5 чаени лъжички. Проследявайте своето рН, тъй като с времето то ще се нормализира и ще имате все по-малка нужда от алкализирание. Ако вземате само сода за хляб, правете това всяка сутрин, за да можете да намалите дозата, когато вашето рН стане по-високо от 6.

За хората, които трябва да ограничават приема на натрий е важно да знаят колко грама приемат.

Една чаена лъжичка хлебна сода е 2 грама, от които половината е натрий (1 грам или 1000 милиграма). В една чаена лъжичка натриево-калиева смес количеството на натрия е наполовина (1/2 грам на лъжичка). За сравнение, обикновената дневна доза натрий е около 5 грама, но любителите на сол консумират два пъти повече.

Вече сте направили пет неща, за да „измъкнете килимчето“ под бактериите, живеещи във или около шлаките в пръстите на краката ви. Сега, когато сте унищожили бактериите със зепера, можете да очаквате болката да изчезне и да не се връща повече.

Понякога болката в основата на пръстите може да се дължи на неврома. В такива случаи болките, свързани с отлагания на шлаки са още по-силни, тъй като там са локализиранни нервни центрове. Ако нарастванията са големи, може би ще се обърнете към хирург за отстраняването им или ще се подложите на кортизонови инжекции вместо да чакате няколко години за получаването на трайно облекчение.

БОЛКА В СТЬПАЛАТА

Тази болка не е свързана с отлагането на толкова много шлаки, както е при болката в пръстите на краката и поради това е по-лесна за отстраняване. В тези случаи по-голяма роля играят травмите на стъпалото. Първото, което трябва да направите е да си смените обувките, въпреки че са ви удобни. Вземете си по-широки, по-дълги и по-ниски обувки. Всеки ден носете два различни чифта обувки. В къщи сваляйте обувките.

Пазете краката си топли. Носете къси чорапи, произведени от естествени, не синтетични влакна. Ако имате нарушение на кръвоснабдяването, вземайте по една капсула сауепне по време на всяко хранене. Когато нарушението е умерено, краката ви лесно изстиват, а когато нарушението е твърде голямо, сърдечният пулс не може да бъде усетен в стъпалото ви (опитайте да го премерите точно под вътрешната страна на глезена си).

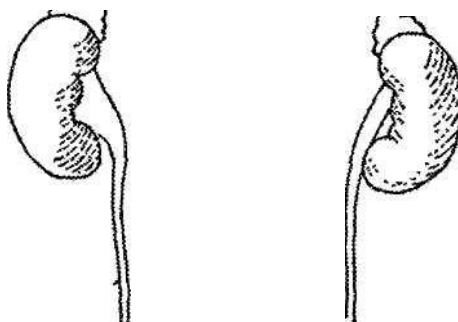
Да повторим:

- ◆ Почистете зъбните кавитации (Зъбно прочистване, стр. 409)

Проведете прочистване на бъбреците (стр. 549) Унищожете паразитите и бактериите със зепер Прочистете черния си дроб (стр. 552) Сутрин проверявайте телесното си рН непосредствено след ставане, като използвате специални рН лентички. Коригирайте го, ако е необходимо както е описано в „Болка в пръстите на краката“. Ако рН на урината е 7 или повече, това означава, че имате инфекция на пикочния мехур. Започнете лечение веднага (стр. 101).

Ако имате подуване на стъпалото или глезена, Вие „събирате вода“. Това се нарича оток. Той се дължи на нарушение във функциите на бъбреците и адреналните (надбъбречните) жлези. Адреналните жлези са разположени на върховете на бъбреците. Те съвместно регулират количеството на водата и солта в организма. Тъй като са разположени в тясна близост, те си обменят паразити и замърсители. Когато в бъбреците се образуват кристалчета, те затрудняват тока на вода и сол през каналчетата. По-малки количества напускат тялото и се задържат в тъканите. Казва се, че в тъканите има оток.

Чрез билковата рецепта за бъбреци можете да разтворите кристалите. Необходимо е обаче да отстраните и токсините, такива като металните пломби и да унищожите паразитите. Прочиствайте бъбреците в продължение на шест седмици, а ако се наложи и по-дълго — до пълното изчезване на болката и отока. Продължавайте да унищожавате малките нашественици със зепер два пъти седмично. За пълното изчезване на болката и отока може да се наложи да направите и няколко прочиствания на черния дроб.



Фиг. 10. Бъбреците с адреналните жлези, разположени на върха им като шапки. Уретерите водят към пикочния мехур.

Особено полезна за стъпалата е добавката пантотенова киселина. Вземайте по 500 мг три пъти дневно в продължение на няколко седмици. Масажите и рефлексологията са също полезни за стъпалата.

БОЛКА В ПЕТИТЕ

Понякога болката в петите се дължи на шипове, които пък са резултат от шлаки. Обичайните шлаки в петите са пикочната киселина и фосфатите. Отлаганията от пикочна киселина са хранителна среда за бактериите. Фосфатите пък придават на шлаките твърдост и ги правят трудно разтворими. Може да решите да вземате обезболяващи, да си набавите специално направени „ортопедични“ обувки или да прекъснете ежедневните си разходки, за да се извадите от пронизващите болки. Всичко това няма да реши проблема ви, но ще ви даде време, за да извършите основни промени в начина си на живот.

Спрете да пиете чай и какао, тъй като те съдържат оксалова киселина. Спрете да пиете кафе, включително декофеинизирано, плодови сокове и газирани напитки, тъй като са замърсени с разтворители. Всички те трябва да бъдат обезвредени от вашето тяло и изхвърлени през бъбреците. Възлагайки на бъбреците да прочистят отлаганията под формата на шипове в петите, трябва да им спестяваме тези извънредни задачи. Първо трябва да разтворите шлаките, а после да помогнете на бъбреците да ги изхвърлят.

За да ги разтворите, трябва да алкализирате своето рН, като отчитате старателно стойностите му с рН лентички. За да помогнете на бъбреците да изхвърлят шлаките, използвайте билки за бъбречно прочистване и пийте много вода. Само водата, не напитките, помагат на бъбреците да изхвърлят шлаките.

Изпивайте по половин литър вода сутрин след ставане и по половин литър между храненията.

Не купувайте „специална“ вода. Използвайте само студена чешмяна вода. Ако не харесвате вкуса на водата от своя кран, наливайте си вода от крана на някой друг. Използвайте само стъклени или използвани вече полиетиленови чаши, които са матови, непрозрачни. Те са загубили вече пластизайера си с водата (някой друг вече го е изпил). Купешката вода има следи от разтворители от машините и стерилизиращите устройства, използвани при бутилирането ѝ. Чешмяната вода не е чиста (може да съдържа до 500 токсични елемента), но никога не съм откривала в нея разтворители.

Следите от разтворители са по-лоши от същото количество други токсини.

Водните филтри не са решение на проблема. Те улавят замърсителите, но с времето започват да пропускат по малко замърсители всеки ден. Постоянната консумация на токсини е много по-вредна за здравето, отколкото периодичната. По-малък е рискът, ако използвате малък филтър и го сменяте ежемесечно. Така водата поне ще се дехлорира и ще се подобри вкусът ѝ.

Бутилираната вода е популярна, вкусна и добре рекламирана, но не е безопасна.

Защо човек трябва да харчи пари всеки ден до края на живота си, купувайки вода, вместо да настоява водопроводните тръби да не са метални.

Друга причина да не пием бутилирана вода е, че тя застоява и скоро се замърсява с нашите собствени бактерии при контакт с устните или ръцете ни. Често изолирани микроби от такава вода са *Staphylococcus* и *E.coli*. Решението не е в това да прибавяме още химични дезинфектанти, решението е да пием течаща вода, такава каквато е водата от крановете у дома. Ако трябва да носите със себе си вода, използвайте стъклени съдове. Пластмасата е пореста и нейното качествено измиване е по-трудно (може обаче да се стерилизира в миялната машина).

Бъбреците ще забележат помощта ви, ако пиете по два литра вода дневно. Който и да е билков чай, без прибавен подсладител или сол, се брои за вода. Урината ще спре да мирише и ще стане много светла. Това е особено важно по време на разтваряне на шлаките в петите, тъй като тогава тялото ви вкарва шлаките в кръвообращението.

Унищожаването на бактериите със зепер може да ви донесе моментално облекчение на болката и е, разбира се, от полза за тялото, но не можете да очаквате, че болката няма да се върне, докато не отстраните шлаките и бактериите. Търсете източника на бактериите. Обичайни източници са зъбите и камъните. Друг източник са млечните продукти, замърсени със *Salmonella* и *Shigella*. Те може да се стерилизират чрез варене. Даже неголямото количество мляко, поставено върху зърнената сутрешна закуска или използвано за приготвяне на бъркани яйца, е достатъчно да ви реинфектира! Маслото и битата сметана също трябва да се кипнат. Спрете да консумирате йогурт и сирене, които не могат да бъдат стерилизирани.

Фосфатните отлагания представляват смес от три фосфата: монокалциев фосфат (CaH_2PO_4), дикалциев фосфат (Ca_2HPO_4) и трикалциев фосфат (Ca_3PO_4). Те се получават при консумиране на богати на фосфати храни. Такива са месата, газирани напитки и зърнените продукти като ориз, жито, хляб, макарони и орехи.

Практиката на нашето тяло да се освобождава от фосфатите е да ги свързва с калция и

магнезия, като по този начин първо ги неутрализира. Не неутрализираните фосфати са много миели и биха изгорили нежните бъбреци. Откъде да вземем калций и магнезий? Снабдяването с магнезий често е доста оскъдно, тъй като той се намира в зелените зеленчуци и не се складира в никой орган. Така че се пада на калция да свърши това, тъй като го имаме на склад (в костите и зъбите).

Киселата среда, създавана от фосфатите, разтваря костите и позволява големи количества костни структури да бъдат отмити с урината. Това може директно да бъде наблюдавано при извършване анализ на урината (помолете вашия доктор да даде поръчка за лабораторно изследване). Ако събирате отделената в продължение на 24 часа урина, можете да измерите количеството изгубен калций. Не трябва да губите повече от 150 мг калций дневно, защото това е количеството, което сте способни да абсорбирате. Ако губите повече, Вие разграждате костите си. Това води също и до много голямо количество калций в кръвта и лимфата. (Вие абсорбирате 5 до 10% от това, което изядете. Ако изядете 1 грам (1000 мг), вие абсорбирате 50 до 100 мг. Но вие абсорбирате 25-40%, ако това количество идва с млякото.)

Не е лесно да бъде възстановен калцият в костите, които са били подложени на разграждане. Вашият организъм се стреми да направи това колкото е възможно по-бързо - веднага след ликвидиране на киселата среда. Но костите ви не могат да направят това без витамин D. Той може да бъде получен от слънцето и от млякото, но това не е толкова просто. Витамин D трябва да бъде активиран от бъбреците преди да започне да си върши работата! Помнете все пак, че първоначалният проблем е в бъбреците, които позволяват образуването на шлаки. Чудно ли е, че не могат да се получат големи количества активиран витамин D от слънцето и млякото, когато бъбреците са стари, задръстени с кристали, обременени с тежки метали и плесенни токсини и обсадени от бактерии и паразити? Необходими са големи количества активиран витамин D, за да възстановите големите количества калций, извлечен от костите по време на повишената киселинност поради свръх консумацията на фосфатна храна.

Къде отива отмитият от костите калций? Той може да отложи в тъканите, където в нормални условия това не става. Артериите ви се изпълват с „нагар“, в бъбреците ви се образуват кристали, в петите — шипове, а ставите се изкривяват.

Младите хора и децата със здрави, незадръстени от кристали бъбреци активират достатъчно количества витамин D. Поради това дори да консумират много фосфати и да развият кисела среда, която разтваря зъбите и костите им, те могат да върнат разтворения калций на мястото му. Те не развиват склероза на артериите, шипове на петите и възлести стави. Техният организъм може да понесе значителни злоупотреби без да го покаже.

Общо взето хората консумират твърде много фосфати. Употребяващите месо прекаляват с консумацията му. Вегетарианците консумират твърде много зърнени храни. Почти всички пият фосфатирани напитки. По този начин ние си постигаме за склерозирали артерии, болести на ставите и калцифицирани тъкани, лишени от гъвкавост. Ние всички образуваме бъбречни кристали, които се превръщат в камъни. Това е стареенето. Шлаките канят бактериите да живеят в тях и с тях, причинявайки болка.

Старостта и болката вървят ръка за ръка като истински партньори. Но в основата им все пак е погрешният избор на храна.

Опитайте се да предотвратите колкото може повече от това изкуствено стареене като:

1. Намалете консумацията на месо. Предпочитайте рибата, чиито нежни кости съдържат калций. Наистина, тези кости се състоят от калциев фосфат и човек може да очаква логично, че не са много ефективен източник на калций. Логиката обаче не винаги се потвърждава от биологията. Костите на рибата са много добър източник на калций, а фосфатното им съдържание не е чак толкова голямо. Рибната диета върши добра работа в много примитивни общества. Освен това, аз никога не съм виждала случай на отравяне с живак след консумиране на риба. Нашият истински значим източник на живак е амалгамата на нашите пломби.

2. Намалете консумацията на зърнени храни. *Намалете сутрешната си зърнена закуска наполовина и прибавете към менюто си някакъв плод.* Намалете наполовина консумацията на хляб, макарони, ориз и царевича. Яжте повече банани и други плодове. Яжте повече зеленчуци. Винаги предпочитайте картофите (но не картофения чипс) пред ориза или макароните. Винаги предпочитайте зелена салата пред салата с макарони. В ресторанта или зеленчуковия бар предпочетете картофите и други зеленчуци пред житото, ориза и царевичата. Изберете (салата от прясно зеле или плодова салата. Не е необходимо да се откажете напълно от зърнените храни. Само ги ограничете, за да подобрите здравето си.

3. Вземайте като хранителна добавка витамин D. Дозите под 40 000 единици нямат никакъв реален ефект. Тази дозировка може да се получи само с рецепта (обикновено 50 000 единици, което е достатъчно близко). За да избегнете вземането на замърсен продукт, помолете Вашия фармацевт да спазва рецептата на стр. 546 (В миналото имаше няколко случая на предозиране, изразяващо се в болки в ставите и мускулите и гадене, но симптомите отзвучават.). Вземайте по една доза дневно в продължение на три седмици, а след това по две дози седмично завинаги.

4. Накрая изхвърлете газирани напитки от диетата си или си ги правете сами (виж „Рецепти“). Всъщност не е вреден въглеродният двуокис, а прибавените фосфати. Пийте вода, билкови чайове, домашно приготвени плодови и зеленчукови сокове, мляко или суроватка.

Млякото, подобно на рибата съдържа много калций под формата на калциев фосфат. И отново логиката може да говори против ефективността на калция в тази му форма. И отново логиката е погрешна. Очевидно нещата при калция и фосфора са много по-сложни, отколкото ги описвам.

Млякото е най-добрият източник на калций независимо от съдържанието на фосфор. Възможно е за това да допринасят лактозата и други негови съставки. Ако са се образували шлаки където и да е - в петите, пръстите на краката, артериите, ставите, аз препоръчвам да се премине на мляко. Сравнете нивото на калция в урината и кръвта си преди и няколко седмици след извършване на тази промяна. За това време то трябва да се е нормализирало — да се покачи, ако е твърде ниско (под 9,2) или да се понижи, ако е твърде високо (10). Ако в същото време проследявате ефективността на бъбречното прочистване с билки, разтварящи фосфатните кристали, ще забележите, че пиенето на мляко предпазва от новото им образуване. Вземането на калциевы таблетки не прави това!

За да бъде ефективно млякото, то трябва да има масленост поне 2%.

С нормализиране киселинността на телесните течности, възстановяване способността на бъбреците да отмиват киселините, спиране отлагането на тежки метали и спиране разтварянето на вашите кости, става възможно намаляване на шлаките, отложени в петите ви. Бактериите са лишени от място за хранене и натрупване. Можете да направите още няколко зепинга, за да унищожите и малкото оцелели. Така болката в петите ви остава в миналото. Не започвайте веднага след отминаване на болката да натоварвате прекалено много с ходене и тичане чувствителните тъкани, за да не ги травмирате. Носете меки чорапи и обувки с еластична подложка.

Имената в следващите по-долу истории са заменени с имена на лица от същия пол, взети на принципа на случайния подбор от телефонния указател, но останалите факти не са променени съществено.

Уолтър Джоунз, човек на 67 години, имаше диабет от 14 години. Краката и стъпалата го боляха така силно през последните 13 години, че едва ги влачеше. Бяха студени, влажни и лепкави. С цел засилване ефекта от бъбречното прочистване към билковата му рецепта бе добавена хвойна. Посъветван бе да спре пушенето и консумирането на алкохол и кафе. Той започна и програма за унищожаване на паразитите (по това време вместо зепер се използваше билкова противопаразитна програма) и прочистване на черния дроб, които завършиха с изхвърляне на няколко стотин малки жлъчни камъка. Три месеца след първото му посещение краката му бяха по-добре, а стъпалата — напълно добре, въпреки че все още имаше трудности при ходенето поради болка в бедрата.

Дина Сейгън, жена на министър, трябваше освен да пътува много, но и да върви и стои права продължително време. Беше оперирана преди 15 години, при което ѝ бяха извадени шлаки от колената, но бяха се натрупали нови. Имаше и болезненост в петите. Моите изследвания показаха, че има фосфатни и оксалатни отлагания в бъбреците. Тя започна бъбречно прочистване, последвано от противопаразитна програма. Спря да използва замърсени с бензол продукти и най-вече червилото си. Промени диетата си като спря да употребява купешки напитки и премина на мляко. След 4,5 месеца болезнеността в петите ѝ бе изчезнала заедно с тежкото ѝ главоболие, по което дори не бяхме започнали още да работим.

Джули Фернандез дойде със списък от 10 сериозни проблема, включително болка в стъпалата и подуване на глезените. Анализът на урината ѝ показа наличие на кристали. Моят тест установи, че това са кристали пикочна киселина. Паразитът бе Trichinella. Тя имаше домашна котка. Тестът ѝ за токсични метали показа, че има натрупване на телурий и платина от зъбна протеза и арсеник от пестицид. Тя започна бъбречно прочистване и противопаразитна програма. Отстрани от дома си всички „жъщички“ за хлебарки и други пестициди и премахна метала от зъбите си. При третото ѝ посещение след 4 седмици тя се движеше без болка, въпреки че все още имаше Trichinella и проблеми с арсеника. Два месеца по-късно имаше болки по цялото тяло и в бъбреците. Премина 5 дневно противопаразитно лечение с високи дози, като лекуваше и котката си и повтори бъбречното

прочистване. Това облекчи болките ѝ.

Дороти Шели имаше многобройни болки, включващи болки в сводовете на стъпалата, долната част на гръбнака и спазми по време на цикъла си. Тя имаше пикочно-киселинни и оксалатни кристали в бъбреците, за които започна лечение с билки. След три седмици болките в стъпалата и гръбнака изчезнаха.

Пол Лонгтин имаше спазми в пръстите на краката и прасците и болка в петите. След като спря да пуши, да употребява кафе и газирани напитки и започна да взема ниацин (капсули от 250 мг, по една на всяко ядене), съчетано с бъбречно прочистване, за три седмици той се подобри толкова, че вече не се нуждаеше от бастуна си.

Хуан Онли, 58 годишен, дойде при мен заради подаграта в двата крака и една от ръцете му. Той почти не можеше да се движи въпреки меките обувки и обезболяващите лекарства. Това бе започнало преди 7 години. Освен това той имаше болезненост в простата и седенето му предизвикваше неприятни усещания. Моите тестове показаха, че бъбреците му са пълни с пикочно-киселинни, оксалатни и цистеинови камъни. В простатата му гъмжеше от *Gard-nerella* и *Campylobacter*. В мъдреците му се бяха заселили *Papilloma virus #4* и *Coxsackie B4 virus*. *Gardnerella* често съпътства чревните трематоди. И наистина човекът имаше чревен трематод в бъбреците! Той започна бъбречно почистване с билки, а след това и програма за унищожаване на паразитите. Бяха необходими пет месеца за пълното им ликвидиране. След това вече той можеше да върви и седи без болки.

БОЛКА В КРАКАТА ПРИ ДЕЦА

Свикнали сме да считаме за нормално (!) децата да имат болки в пицялите или колената. Понякога ги наричат „болки на растежа“. Децата могат да плачат от болка и на никого да не кажат защо плачат. Това става най-често след ставане от сън. Болката може да се дължи на крампа на крака или спазми на кръвоносните съдове. Интоксикацията с олово е честа причина и за двете. Изследвайте чешмяната вода за наличие на олово и кадмий. Само електронното изследване ще ви помогне. Тестовете, които използва службата по водите, са твърде примитивни.

Ако намерите който и да е от тези елементи, изследвайте водата от всеки кран в къщата сутрин, преди да бъде източена.

Открийте източниците на замърсяване и сменете тръбите с поливинил хлоридни (ПВХ).

Изследвайте и слюнката на детето за талий или живак. Ако ги има, махнете метала от зъбите му. Спрете да използвате еднократни пелени, конци за почистване на зъбите, топчета памук и превързочни материали. Те са замърсени с талий и живак, вероятно при производството им в други страни, където не е забранено използването на живачен хлорид за стерилизация.

Изследвайте слюнката на детето още няколко пъти след работа по водопровода или посещение при зъболекар. За да облекчите болката, направете следното:

◆ Потопете краката на детето в топла вода

◆ Масажирайте нежно краката му

◆ Дайте му 25-50 мг ниацин за разширяване на кръвоносните съдове. (Ниацинът (също витамин PP от англ. *Pelagra Preventing* — отвратяващ пелаграта) е група от съединения, най-важни представители на която са никотиновата киселина (витамин В3) и никотинамидът.)

Фиг. 11. Всички еднократни пелени, които изследвах, бяха положителни за живак и талий. Тези токсини могат да се абсорбират през бебешката кожа.

БОЛКА В КРАКАТА ПРИ ВЪЗРАСТНИ

Болката в краката при възрастните хора обикновено се дължи на замърсяване с кадмий или талий. Кадмийт постъпва във водопроводната вода при преминаването ѝ през корозирани галванизирани тръби. Той вероятно е замърсител на цинка, използван за галванизирани тръбите. Проверете електронно чешмяната вода в дома си за наличие на кадмий. Ако водопроводните ви тръби са изцяло от мед, но във водата се открива кадмий, вероятно някъде се спотайва малко У или Т образно парче стара галванизирани тръба. Открийте го като изследвате водата от всички кранове на дома си.

Кадмийт предизвиква спазми на кръвоносните съдове, които и то се влошават от тютюнопушенето. Поради това болките в краката някои наричат „пушачески крака“. Много силните болки в краката обаче се дължат повече на хронично отравяне с талий, отколкото на каквато и да е друга причина!

Ако искате да узнаете веднага колко отровен е талият, прочетете изрезката на стр. 418 още сега!

Откъде може да попадне в организма ви талий? От собствената ви уста! Живачните пломби често са замърсени с талий! Заместете амалгамните си пломби с пластмасови.

Друг важен източник на талий са замърсените тампончета за почистване на ушите, топчетата памук за снемане на грима, конците за зъби, марлята, дамските превръзки, тампоните, еднократните бебешки пелени и хартиените кърпи. Очевидно тези средства за лична хигиена се стерилизират с живачен хлорид, който от своя страна е замърсен с талий. Не използвайте никакви купешки средства за лична хигиена, тъй като рискът от замърсяване е много голям.

- ◆ Поставете лигнин върху еднократната пелена
- ◆ Поставете лигнин върху дамската превръзка
- ◆ Вместо топчета памук използвайте полиестерните пухчета от шишенцата с витамини. Като обвийте парченца от такова пухче около пластмасова бъркалка за кафе, ще си направите тампонче за уши

- ◆ Направете си бандаж от парче лигнин и хартиена лента „скоч“

Вместо марля използвайте тензух. Заменете конците за зъби с еднослойно рибарско влакно.

Ако имате талий в белите си кръвни телца, без да сте използвали по-рано през деня клечки за зъби и други подобни, нищо не е от по-голяма важност за вас от отстраняването на пломбите от амалгама.

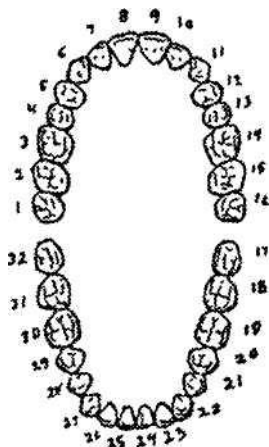
Намерете веднага зъболекар, който да ги отстрани, като почисти с борчето на дълбоко и на широко, за да не остане и най-малка пращинка от талия. Не можете да се излекувате от болките в краката, ако не отстраните талия.

Фиг. 12. Не използвайте никакви средства за лична хигиена, закупени от търговската мрежа, тъй като рискът от замърсяване е много голям

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ ПРИ БОЛКА В КРАКАТА

1. Преустановете пушенето.
2. Ремонтирайте водопровода си.
3. Направете си почистване на зъбите и процедура за отстраняване на живака и талия, попаднал в тъканите ви с EDTA. (EDTA — широко използван акроним на аминокиселината етилендиамин тетраоцетна киселина, която се използва в хелатотерапията за отстраняване на тежки метални йони. Особено добре се свързва с манган, медта, желязото и кобалта — бел. пр.) Тази процедура трябва да бъде направена от занимаващ се с това доктор, към когото може да ви насочи някой любезен хиропрактор (човек, който лекува с ръчни манипулации на гръбначния стълб — бел. пр.). Ако не, поне вземайте в продължение на един месец по 100 мг тиоктиева киселина (2-3 пъти дневно) и витамин С (5 грама или една чаена лъжичка).
4. Приемайте по 300 мг магнезиев окис два пъти дневно.
5. Вземайте и ниасцин в количества, които можете да понесете. Опитайте с по 50 мг на всяко хранене.
6. Променете диетата си, като намалите количеството на фосфатите и включите прясно мляко (сварено).
7. Направете бъбречно прочистване с билки (стр. 549), последвано от чернодробно прочистване.
8. Проведете зепинг в дни, когато не правите прочистване. Ако това не помогне, болките в краката ви се дължат на обикновени спазми. Ако получите обаче дори и краткотрайно облекчение, трябва да сте унищожили нещо. Някъде имате огнище на бактерии. Съсредоточете усилията си върху зъбите и подобряване на храненето си.

Джип Бут, на 30 години, се оплакваше от болезненост, умора в краката и тежки главоболия, продължаващи по три дни. Тя получаваеше пронизващи болки в задната част на бедрата. След като открихме в бъбреците й талий и живак, тя проведе бъбречно прочистване и смени всичките си пломби. В продължение на една година Джин се чувствала добре, но един ден неочаквано получила силна умора, тежест в краката и отново се появили пронизващи болки в страничните части на бедрата. Консултирала се с невролог. Нейният хиропрактор предположил, че не е отстранен всичкият живак и тя дойде отново при нас. Оказа се, че тя наистина има интоксикация с олово, живак и талий, въпреки че зъболекарят й не откри остатъци от метали в устата й. Направено й бе прочистване на три кавитации. Проведо лечение с тиоктиева киселина и осем различни бактерии и вируси бяха унищожени с честотния генератор. Краката й се оправиха. Нашият тест показа наличие на талий в четири зъба в количество твърде малко, за да бъде видно на рентген. Посъветвана бе да обмисли ново прочистване на зъбите.



Фиг. 14. Зъбна номерация

Чарли Снелинг бе олицетворение на болката. Боляха го ръцете, лактите, раменете, китките, дланите, гръдният кош, долната част на гърба, краката, коленете и стъпалата. Започна с билки за бъбреците и някои от болките намалеха. Той имаше отравяне с кадмий, поради което замени водопроводните тръби у дома си с пластмасови. Продължаващата интоксикация с кадмий и талий наведе на съмнение към многобройните му стари пломби. Той ги подмени всичките и се подложи на почистване на кавитациите. Чрез нашия честотен генератор бяха унищожени микробите, намиращи се под един от зъбите му (# 15) — beta Streptococcus, Pseudomonas, Troglodytella и Staphylococcus aureus. Една година по-късно той все още имаше непостоянни болки в краката, тъй като не бе провел лечение на челюстта и имаше множество бактерии под зъбите. Не вземаше нито витамин D, нито магнезий и не пиеше мляко, за да си осигури калций. Все пак Чарли се подобри достатъчно, за да може да се върне на работа на пълен работен ден.

Виктор Абхей, на 16 години, бе принуден да се откаже от спортуване в гимназията поради болки в коляното. То бе започнало да го безпокои две години по-рано след „вирусно“ заболяване с висока температура. В бъбреците му се откриха цистеинови кристали и четири вида паразити: Cryptocotyl, цисти на Echinococcus granulosus и Echinostomum revolutum. Той проведе бъбречно прочистване, последвано от противопаразитна програма. При следващото му посещение след пет месеца, вече нямаше болки.

Ким Мърфи, 45, имаше болки в краката, стъпалата и коленете. Имаше и подуване и сърбеж по кожата на колената. Доказахме опаразитяване с Trichuris (кучешки камшичест червей). Имаше в червата и тения (Taenia pisiformis), както и чревен метил. Започна с бъбречни билки и продължи с противопаразитна програма. Престана да използва продукти, съдържащи цирконий (дезодоранти) и барий (червило). Стоеше далеч от ауспуха на автобусите (знаеше, че е алергична към дизеловите продукти). За един месец болките и сърбежът изчезнаха. Коленете останаха леко подути.

Нанси Тонг беше над 80. Краката ѝ бяха толкова отекли, че не можеше да обуе чорапи. Бяха като колони, без никакви вдлъбвания. Пиеше обезводняващи лекарства, които ѝ бе предписал нейният доктор. По този начин поддържаше кръвното си налягане нормално, но при ходене залиташе. Общата ѝ интоксикация (нивото на кръвната ѝ урея) бе високо, поради което непрекъснато се чувстваше зле.

Нанси бе намалила солта, но приемаше достатъчно вода и на практика нямаше никакви вредни привычки. Поради инконтиненцията си обаче трябваше да си подлага по няколко дамски превръзки. Ние открихме, че тя имаше интоксикация с кадмий и олово, които вероятно бяха причина за огромното натрупване на камъни в бъбреците ѝ. Металите бяха доказани в чешмяната вода, която употребяваше, но не можеше нищо да се направи, тъй като Нанси живееше в дом за стари хора. Посъветвахме я или да се премести, или да си внася чешмяна вода от друго място, но тя не бе в състояние да направи нито едното, нито другото. Въпреки безнадеждността на ситуацията, тя проведе бъбречно прочистване и противопаразитна програма и смени металната рамка на очилата и ръчния си часовник с пластмасови. Подобри се дотолкова, че можеше да носи еластични чорапогачи, които ѝ осигуряваха известна физическа стабилност. Това я окуражи да предприеме и чернодробно почистване. По време на прочистването получи главоболие, но веднага след това влезе в чорапогачи, по-малки с един номер. Половин година по-късно краката ѝ вече имаха очертания и тя дори носеше рокли.

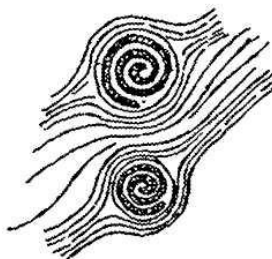
ФИБРОМИОЗИТ И ФИБРОМИАЛГИЯ

Когато болките не са само в ставите на краката, а обхващат много мускули и меки тъкани на

вашето тяло, вашият лекар може да ви каже, че имате фибромиозит или фибромиалгия.

Бактериите могат да се разпространят из цялото ви тяло, използвайки подвижни паразити. Такива са микроскопичните кръгли червеи.

Най-чест причинител на тези болести са паразитите *Trichinella*, но понякога ларвите на *Ascaris*, както и ларвите на анкилостомите и стронгилите са основните виновници. Тези червейчета са гостоприемници на бактерии, предимно „Стрепси“ (видове на род *Streptococcus*) и „Стафи“ (видове на род *Staphylococcus*), но също и клостридии (видове на род *Clostridium*), и „Кампили“ (видове на род *Campylobacter*). Тези бактерии са вероятните причинители на болките. Унищожавайки посредством зепера всички бактерии — стафи, стрепси, кампили и клостридии, можете да облекчите болките си само за един час!



Фиг. 15. Ларви на *Trichinella*, заселили се в мускулите

Унищожавайки първо червеите *Trichinella* и *Ankylostoma*, а после и бактериите, можете да получите облекчение, продължаващо няколко часа. Ако унищожите паразитите и бактериите у всеки обитател на дома си, включително домашните любимци и никога не поставяте пръстите си в устата, можете да очаквате освобождаване от болките завинаги. Може би е интересно да поразсъждаваме защо други членове на семейството, които са също инфектирани с малките кръгли червейчета, не развиват фибромиалгия. Може би ларвите остават в червата или се заселват в диафрагмата (проявява се с кашлица) или очите (предизвиква „леност“ на очните мускули). А може би те просто развиват анемия. Изключително трудно е за едно семейство да се избави от анкилостомите и стронгилите.

Ларвите на тези кръгли червеи преминават и през плацентата в нероденото още дете. Така че могат да бъдат „унаследени“. Опитайте се да прочистите цялото семейство преди следващата бременност.

Да се изчистят домашните любимци от паразити е още по-трудно. Най-добрият съвет е да се освободите от тях, тъй като вероятността да продължат да носят паразитите, дори и след предназначена за тях противопаразитна програма, е голяма. Невъзможно е да се опазите от паразитите на домашните си любимци. Попаднали в организма ви, те веднага ще се придвижат към меките тъкани, предавайки ви отново бактерии и причинявайки възпаление.

Следващият по важност съвет е да не поставяте пръстите в устата си (виж „Ръце“, стр. 397). Никой от тези паразити не влиза в тялото ви през кожата (независимо, че ни учат, че точно така проникват анкилостомите), трябва вие да ги поставите в устата си по някакъв начин! Запомнете, че устата е само за храна и целувки.

И накрая, ако има пеленаче в къщи, бъдете търпеливи. Конно изчезне необходимостта от поставяне на пелени, контактът ви с изпражнения ще намалее и ще можете да завършите собственото си лечение. Между другото, почиствайте ноктите ма ръцете си с антисептик (виж „Рецепти“) след своя и тоалета на детето. Използвайте течен бораксов сапун, за да получите остатъчен антибактериален ефект на обработената кожа.

Опитайте се да идентифицирате паразитите преди да пристъпите към унищожаването им, за да можете да следите за евентуалната им нова поява. Вземете образци от култури на различни патогенни организми и пробвайте белите си кръвни телца за наличието им. Ако нямате възможност да го направите, запазете своя слюнка в замразено състояние. Замразете слюнка и от домашния си любимец. По-късно, ако имате отново оплаквания и изследвате запазената слюнка, ще знаете дали причината е същият паразит. Проведете зепинг.

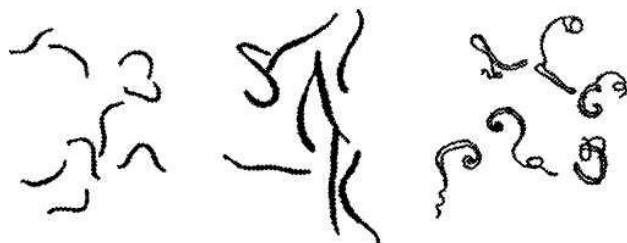
На Бренда Бирд ѝ бе поставена диагноза „Миофиброзит“ преди две години, когато е била на 36 години. Триглицеридите в кръвта ѝ бяха малко повишени (152 мг/дл), което говореше за започващ проблем на уринарния тракт. Урината ѝ бе мътна. Нашето изследване показва наличие на живак и други тежки метали в щитовидната ѝ жлеза, стомаха, бъбреците, белите дробове, костите и костния мозък. Освен това тя беше пълна с берилий (обикновено се съдържа в парафина) от ветроупорните

фенери, каквито имаше във всички стаи на дома ѝ. Бренда имаше много паразити, включително стронгилоиди и анкилостоми, разпръснати в тъканите на тялото ѝ. Тя беше много развълнувана, когато научи, че може да направи нещо, за да си върне здравето. Започна със зъбите.

Марсия Кохран, на 36 години, имаше мускулни потрепвания по цялото тяло. Беше ѝ поставена диагноза „Фибромиалгия“. Имаше болезненост в ставите и чувство за задръстване на белите дробове. Правеше два пъти в годината бронхит. Лекуваше се с Амитриптилин за мускулните потрепвания и Бентил за успокояване спазмите на дебелото черво. Бе депресирана поради заболяването си и приемаше лекарства и срещу депресията. Заболяването ѝ започнало с температура и студени тръпки, които отдала на грип, но след отзвучаването им получила тремор (треперене). Казваше, че понякога през тялото ѝ като че ли преминават малки електрошокове. Установихме, че има ларви на *Ascaris* и анкилостоми из цялото тяло, а в черния ѝ дроб имаше овчи чернодробен метил. Започната ѝ бе противопаразитна програма. Имаше и интоксикация с по-ливинил хлорид и телур. Източник на поливинил хлорида бяха допълнителните прозорци срещу буря, поставени от вътрешната страна на обикновените прозорци и една нова завеса за баня. Минаха два месеца без никакъв резултат от лечението. Тогава тя направи първото си чернодробно прочистване и изкара около 100 камъка. Това веднага сведе фибромиалгията ѝ до единични пристъпи. Тя толкова се ентусиазира, че реши да продължи с прочистване на зъбите си.

БОЛКА В СТАВИТЕ ИЛИ АРТРИТ

Артритите се подразделят на два типа според клиничното си протичане — остеоартрит и ревматоиден артрит. При остеоартрита шлаките, намиращи се в ставите са заселени с бактерии. При ревматоидния артрит бактериите идват от по-големи паразити-червейчета, обитващи ставите. Кръглите червеи закрепват яйцата си за тези мънички, пътуващи червейчета.



Фиг. 16. Анкилостоми, стронгили и камшичести червеи

Най-често срещаните кръгли червеи са: *Ascaris*, *Ankylos-toma*, *Strongyloides* и *Trichinella*. Жизненият им цикъл ги кара да се придвижват към белите дробове, но при някои хора те пътуват из цялото тяло, включително в мозъка, мускулите и ставите. Аз считам, че токсини като живака, талия, кадмия, оловото и разтворителите снижават имунитета и дават възможност на ларвите да се заселят в тези органи и тъкани. Веднъж прокарани, тези пътища биват използвани и от други паразити. Разнообразни паразити, техните бактерии и вируси, както и замърсители се придвижват по тези пътища към съответните органи.

ОСТЕОАРТРИТ ИЛИ ОБИКНОВЕН АРТРИТ

При болки в ставите можете да опитате да убиете бактериите с посредством електронен зепинг. Повтаряйте го, докато болката изчезне напълно. Това може да е завинаги, но има вероятност бактериите да идват от някакъв постоянен източник.

Най-честият източник за „Стафи“ и „Стрепси“ са малките абсцеси в челюстите, образували се под и около стари екстракции на зъби, канали на корени и живачни пломби. Можете да получите облекчение на ставните болки веднага след почистване на зъбите, но има вероятност да се разочаровате. Стафилококите и стрептококите могат да обитават не само челюстните абсцеси, но и жлъчните и бъбречни камъни, както и други паразити. Правилното лечение на артритите се състои в пълно възстановяване на здравето: почистване на диетата, телесно почистване и почистване на жизнената среда.

Започнете с билкова противопаразитна програма и зепинг. Продължете с бъбречно, а след това и с чернодробно почистване. Ако бъде пропуснат някой токсин и особено азбест или фибростъкло, той ще намери пътя към ставите ви и ще позволи на бактериите, причиняващи болки, да се върнат. Не забравяйте да определите рН на урината си и да коригирате киселинността на организма си.

Артритните отлагания съдържат голямо количество фосфатни съединения на калция. Този калций е дошъл от някоя друга кост, като например гръбначния ви стълб или китката. Загубата на калций е направила тези кости по-слаби. Калцият се отнема от костите, за да неутрализира излишъка от фосфати във вашата диета. Намалете консумацията на фосфати (месо, газирани напитки, зърнени

храни) наполовина, като вместо това консумирате риба, прясно мляко, плодове и зеленчуци. Пийте по три чаши мляко дневно. Ако сте алергични към млякото, направете няколко прочиствания на черния дроб, сменете марката, която купувате, вземайте медикаменти, подпомагащи разграждането на млякото и го използвайте за приготвяне на ястия и печива. Сирената, включително бялото сирене не са заместители на прясното мляко (калцийт остава в суроватката). Млечните произведения трябва да се варят преди употреба и да са с масленост не по-малка от 2%. Мляко, имащо масленост под 2% не подтиква жлъчния мехур да се свива и да изхвърля събраната в него жлъчка. Жлъчката прави калция усвоим.

Ако не сте свикнали да употребявате млечни продукти, увеличавайте постепенно количеството на приеманото мляко, докато стигнете до три чаени чаши дневно.

На Карол Лачанс бе поставена диагноза артрит на гърба и коленете (имаше шипове и на двете места). Тя беше положителна за *Trichinella*, *Ascaris* и *Dirofilaria* (имаше и болка в сърдечната област). Семейството имаше дворско куче. Кръвният ѝ тест показва високи нива на фосфати и алкална фосфатаза, което значеше, че костите ѝ се разтваряха. След промените в диетата ѝ с включване на мляко, калций от черупка на стрида (една дневно), магнезиев окис и витамин В₆ и намаляване консумацията на месо и зърнени храни, нивото на фосфатите спадна до нормалното (под 4). Карол проведе бъбречно и чернодробно прочистване, както и противопаразитна програма, но все още имаше болки. Тестът за токсични елементи показва олово в костите ѝ. Проучването ни доведе до дрогерия, откъдето тя купуваше мултивитамини и ги бе вземала ежедневно в продължение на години. Когато спря витамините и започна да взема витамин D (50 000 единици), след три седмици болката затихна.

Гейл Хилдебранд, 62 годишна, имаше болезнени изкривени ръце и възпаление на венците. В тялото ѝ бе открито наличие на 12 паразити и азбест. Източникът на азбест се оказа сушилна машина. Четири месеца по-късно, след унищожаване на паразитите, ръцете и венците не я боляха вече толкова силно както преди. Проблемът с азбеста бе ликвидиран чрез уплътняване на вентилатора на сушилната машина. Започна бъбречно прочистване с билки и след около месец забеляза, че подутините на ставите на ръцете ѝ започват да спадат.

Норма Литрел, на 53 години, дойде с тежък артрит, започнал 6 години преди това. Имаше болки в коленете, рамената и ръцете. Обясних ѝ, че болката в раменете не се вписва в картината на артритата, а е свързана със жлъчни камъни и че можем да я оправим по-късно само за една нощ (прочистване на мерния дроб). Имаше болки и в горната, средната и долища част на гърба. Болката в горната част на гърба бе свързана с чернодробни проблеми. В урината ѝ имаше кристали трикалциевфосфат и пикочна киселина. Беше ѝ препоръчано да спре кафето (дори безкофеиновото), да намали консумацията на месо и зърнени храни (фосфатите), да повиши консумацията на прясно мляко и да започне да употребява продукти, приготвени от царевица, смляна на каменна мелница (мексиканските царевични питки (торти-ли), приготвени по този начин, както и маринованите свински крачета, са богати на лесно усвоим калций). Норма започна с бъбречни билки. След 33 дни болката в долната част на гърба бе намалела дотолкова, че тя можеше вече да се реши сама, да сядат и да става от пода на стаята си без болки. Тя бе ентузиазизирана да продължи с упражненията, но ние ѝ препоръчавме да намали възможностите за стрес.

Патриша Робинсън, на 76 години, имаше болки в колената, стъпалата, долната част на гърба, ръцете и китките, а също и в раменете и горната част на гърба, които не влизат в клиничната картина на артритата. Клепачите ѝ бяха подпухнали, което е указание за наличие на *Ascaris*. Имаше киселини, студени стъпала, безсъние и високо кръвно налягане и приемаше няколко медикамента. Започнахме с бъбречната рецепта и орнитин за сън (4 до 8 преди лягане). Надявахме се, че тя скоро ще може да спре вземаното от нея лекарство Ativan. Трябваше да спре кафето, чая и декафа. Ръцете на Патриша бяха възлести, болезнени, с деформирани стави. Два месеца по-късно състоянието ѝ почти не беше се променило. Нейният доктор ѝ бе изписал Prozac и тя се надяваше, че той ще ѝ помогне много. Спря бъбречното прочистване, но ефект от лекарството нямаше. Тестът за паразити все още показваше наличие на *Ascaris*. Започнахме противопаразитна програма. Установихме и наличие на флуорид (от пастата за зъби), иридий, самарий и паладий, всички идващи от зъбните ѝ импланти. За да бъдат изчистени металите от тялото ѝ, зъболекарят смени пломбите ѝ и почисти кавитациите, а Патриша започна да приема тиоктиева киселина (2 на ден). След четири седмици острата болка в гърба бе изчезнала, а след още три, изчезна ѝ болката в ръцете ѝ. Лин Снайдер, на 72 години, имаше болки във всички стави и не можеше да се движи, ако не бе взела болкоуспокояващи лекарства. Нивото на калия ѝ бе много ниско (3,6 — адренално-бъбречен проблем). Започна се бъбречно

прочистване с билки, сок от моркови, зеленчукови сокове и банани. След десетина дни тя вече имаше прилив на енергия, но болките, особено в колената, бяха ужасни. Беше й забранено да приема доматен сок, сок от червени боровинки, цитрусови плодове и пипер, все неща, които Лин обичаше и консумираше в големи количества. Препоръчано й бе да пие суроватка, която й хареса. След три седмици на бъбречни билки, тя премина на билки, унищожавщи паразитите. След месец се чувстваше много по-добре. Не използваше болкоуспокоителни и спеше без лекарства. Тя считаше, че се е оправила, защото се е отказала от пипера.

РЕВМАТОИДЕН АРТРИТ

Когато имате не само болки, но и възпаление и оток на ставите, казваме, че страдате от ревматоиден артрит. Изследването на кръвта може да покаже наличие на „ревматоиден фактор“. Причина за заболяването са обикновените мънички кръгли червейчета, които са проникнали в ставите ви. Това са *Ascaris*, *Ancylostoma*, *Strongyloides* и *Trichiflora*. Техните яйца са навсякъде около нас — в прахта и нечистотиите, в „калта“ под ноктите ни и в чревното ни съдържимо.

Изрядната хигиена е от първостепенно значение за вашата защита. Изплаквайте ноктите си с алкохол след ходене по голяма нужда и смяна на пелените. Ако не можете да наложите това на хората, ангажирани с приготвянето на храна, не им позволявайте да работят с маникюр, освен ако не ползват ръкавици. Тя или той могат да не се разболеят от семейните паразити, но това може да стане с вас. Разбира се, можете да убиете паразитите със зепинг, но само онези, които са вътре във вас, които вече са ви заразили, но не и паразитите под ноктите. Прихващането им отново след зепинга е твърде лесно. Поради това би било добре за всеки случай да се подлагате всяка седмица на зепинг.

Уверете се, че домашният ви любимец също е получил противопаразитни билки или зепинг. Ако излиза навън, той много бързо, още на следващия ден, ще донесе отново в къпина кръгли червеи. Освободете се от домашните си любимци, ако ви е възможно.

Проверете се за проблеми със зъбите. Направете зъбно прочистване (стр. 410), а след него и бъбречното, и чернодробното.

допингът може веднага да облекчи болката ви, но е разумно да преминете всички оздравителни програми. Променете диетата си. Намалете фосфатите. Започнете да използвате преварено мляко, за да си набавите калций. Употребявайте риба вместо месо. Пийте много повече вода. Използвайте само безвредни напитки (виж „Рецепти“) и храни. Започнете да използвате средства за лична хигиена, несъдържащи токсини. Убедете се, че в къщата ви няма токсини. Изпълнявайте поддържащата противопаразитна билкова програма и провеждайте редовно зепинг. Проведете бъбречно прочистване в продължение на три до шест седмици, след което провеждайте едноседмично прочистване на всеки няколко месеца, за да предотвратите отлагането на шлаки в ставите. Любимото място на ревматоидния артрит - колената - зависи много от бъбреците. Да обобщим — правете всичко, което се прави при остеоартрита, като акцентирате върху унищожаването на кръглите червеи.

АЛЕРГИЧЕН АРТРИТ

Важен хранителен токсин, за който се счита, че засяга колената е пиперинът, намиращ се в растенията от семейство „Пиперови“, включващо черния и белия пипер, но не и силно лютия червен пипер (кайна). Семейство *Solanaceae* (картофи, домати, патладжани, тютюн!) също имат общ „алерген“, който предизвиква ставни болки. Опитайте се да не използвате в продължение на няколко седмици тези растения и ще се убедите, че помага. Още две химически съединения — хипуровата киселина и фенилизотиоцианатът (ФИТ) могат да предизвикат болки, подобни на тези при артрит.

Вашето тяло произвежда голямо количество хипурова киселина (до 1 грам дневно). Тя представлява продукт от детоксикацията на бензоената киселина в черния дроб. Малко плодове съдържат естествена бензоена киселина. Ние обаче можем да удвоим или да утроим приема си на бензоена киселина като консумираме бутилирани безалкохолни напитки и купешки сладкиши, при които бензоената киселина се използва като консервант. Цялата попаднала в организма ни бензоена киселина трябва да се детоксикира, при което се образува много хипурова киселина. Тъй като бъбреците не са в състояние да излъчат свръх големите количества хипурова киселина, тя се отлага в нашите органи. Предполагам, че болката се предизвиква по един прост механизъм. Молекулите на хипуровата киселина могат да се закрепват за проводните канали на нашите клетки и да не позволяват затварянето на вратите. Така бактериите и вирусите като че ли са поканени да влязат в клетките. Освен това, съществуват бактерии, които харесват хипуровата киселина и се хранят с нея. Възможно е самата хипурова киселина да обуславя болка без помощта на бактерии. Тази възможност изисква по-нататъшни проучвания. За хората с хронични ставни болки е важно да не консумират

храни, съдържащи бензоена киселина или бензоат.

ФИТ е химическо вещество, срещащо се в храни като пилешкото месо, яйцата, зеленчуците от семейство „Зелеви“ и граха. ФИТ е също част от собственото химическо производство на организма, извършващо се в черния дроб и състоящо се в детоксикиране на храни, съдържащи цианид. Цианидите, съдържащи се в някои зеленчуци като зелевите, им осигуряват защита срещу насекоми, болести и тревопасни животни. На черния ни дроб може да са необходими седмици за детоксикация на храна, богата на цианиди. Между другото нивата на ФИТ в човешкото тяло са по-високи от тези в растенията. ФИТ притежава висока реактивност. Фактически той е онова химическо съединение, което се свързва с аминокиселините в добре познатата реакция „Разграждане на Едман“. В случая вашето тяло представлява стъклената с аминокиселини и не е чудно, че всички те могат да взаимодействат с ФИТ и да водят до разнобразни алергични реакции и болка. Ако страдате от каквото и да е тип артрит, спрете да ядете богати на ФИТ храни и прочиствайте черния си дроб докато изчезнат всички алергии, за които ви е известно. Това ще означава, че черният ви дроб е отново способен да детоксикира бързо цианидите и ние ще можете отново да употребявате тези много полезни храни.

Болките в ставите или артритът са известни от древността, дълго преди котките и кучетата да станат наши домашни любимци и да започнат да ни предават паразитите си. Кръглите червеи живеят и в прасетата, и в конете и в онези времена тези животни може би са били източници на зараза за човека.

Поради това билките и лечебните средства, помагачи при артрит, са многобройни. Тяхното действие може да се състои и унищожаване на кръглите червеи, бактериите и вирусите или в съдействие за разграждането на хипуровата киселина и ФИТ. Успешно могат да бъдат използвани и хомеопатичните средства, масажът, топлината и електронните устройства. Защо тогава при наличието на такъв широк набор от ефективни средства, нито едно не дава траен резултат? Отговорът е прост. Кръглите червеи са навсякъде около нас, хигиената е лоша, а цивилизованият ни начин на живот води до отлагане на шлаки, които „канят“ бактериите. Знаейки това, вие можете не само да успокоите болките си, но и да премахнете причините за съществуването им. Така вие можете да бъдете сред първите, постигнали трайно излекуване от артрит.

На Верна Плъмб, 46 годишна, ѝ бе поставена диагноза „Ревматоиден артрит“ преди четири години. Оттогава тя бе на Methotrexate и Prednisone и бе натрупала доста килограми поради задържане на вода. Тя осъзнаваше, че лекарствата вече не ѝ помагат и че трябва скоро да предприеме нещо друго. Причините за артритата при нея бяха типични. Пломбите ѝ бяха в основата на нейната интоксикация с живак и никел. В бъбреците ѝ имаше пет камъка. В тялото ѝ имаше многобройни кръгли червеи — два вида *Ascaris*, два вида анкилостоми, *Strongyloides* и *Trichinella*. Казахме ѝ, че за да получи облекчение на болките си, трябва да направи пълно прочистване. Започна с билки за бъбреците, унищожи паразитите посредством честотен генератор и след два месеца забеляза, че подуванията на ставите започват да намаляват.

Ръцете на Камила Франклин бяха подути, горещи и болезнени. Казваше, че има „артрит“ и на раменните стави и колената. Обяснихме ѝ, че раменете не се вписват в клиниката на артритата. От болките в рамената тя можеше да се спаси за една нощ. Камила имаше и израстъци в синусите, които трябваше да бъдат оперирани. Открихме в бъбреците ѝ кристали от трикалциев фосфат. Коригирахме (диетата ѝ като включихме повече мляко, плодове и зеленчуци, а изключихме другите напитки и намалихме количеството на месото и зърнените храни. Тя започна бъбречно прочистване с билки. Само за пет седмици отокът зачервяването и топлината в ставите на пръстите на ръце те изчезнаха.

БОЛКА В БЕДРАТА

Болката от вътрешната страна на бедрото често се дължи на притискане на седалищния нерв в долната част на гръбнака. Ако е така, хиропракторът може да помогне. Правилното лечение след електронно унищожаване на бактериите се състои в прочистване на цялата област на бъбреците чрез рецепта от бъбречни билки.

Ако болката се върне след неколнократно прочистване, трябва да има някакво хронично огнище на бактерии. Тъй като бъбреците са вече прочистени, помислете за зъбите, черния дроб и повторно заразяване с паразити. Прочиствайте черния си дроб, докато изхвърлите 2 000 и повече камъка и установите, че повече не излизат. За това може да са необходими 1-2 години. Бъдете търпеливи. Прочистете зъбите. Продължавайте да унищожавате бактериите, за да не се разпространяват. И, разбира се, дайте възможност на болезнения крак да си почива.

БОЛКИ В ТАЗОБЕДРЕНИТЕ СТАВИ

Болките в тазобедрените стави се дължат винаги на бактерии. Източници на бактериите във всички случаи са бъбреците и зъбите. Този факт улеснява лечението, тъй като прочистването и на двата източника не изисква продължително време.

Започнете с прочистване на бъбреците (стр. 549) и продължете с прочистване на зъбите. Не спирайте бъбречното прочистване със започване на зъбното. Бъбреците и зъбите трябва да бъдат прочиствани заедно, за да бъде спряно експортирането на бактерии към тазобедрените стави.

Прочистването на зъбите може да продължи няколко седмици и ако се налага повече работа. Докато трае то, унищожете всички паразити посредством електронния метод. Унищожете всички бактерии, като отделите особено внимание на стафилококите, стрептококите, кластридиите и кампилобактериите.

Зъбният проблем не винаги е от страната на тазобедрените стави. Челюстта може да е много крехка и пореста, пълна с бактерии. Почистването на тези кавитации може веднага да доведе до облекчаване на болката в тазобедрената става, което доказва източника на бактерии. Самото почистване обаче ние гарантира оздравяването на костта. Дайте възможност на челюстната кост да заздравее:

- ◆ Приемайте витамин D (40 000 до 50 000 единици дневно) в продължение на три седмици едновременно със започване на работата по зъбите или малко преди това. Продължете със същата доза два пъти седмично. Не превишавайте това количество.

- ◆ За да заздравите венците си, приемайте по 1 грам витамин C дневно и витамин B₆ (250-500 мг дневно).

- ◆ Включете в дневната си диета 1 грам усвояем калций.

УКРЕПВАНЕ НА КОСТИТЕ

Калцият, намиращ се в зеленчуците, не може да бъде разтворен от човешкия стомах (преживните животни, каквито са например кравите, го разтварят, тъй като имат допълнителен стомах, в който се намират специални бактерии, вършещи в действителност това). Калцият под формата на таблетки не се разтваря добре особено от по-възрастните хора. Ние се нуждаем от предварително разтворен калций, за да можем да го усвоим.

Първобитните хора, които са се хранили с риба и зърна, смлени между камъни, са поглъщали между 4 и 6 грама калций дневно. (За повече подробности прочетете „Nutrition and Physical Degeneration“ от Western A. Price, DDS, издадена за първи път през 1939 г., или поне разгледайте илюстрациите.

Помолете библиотеката, която ползвате, да закупи екземпляр от Price-Pottenger Nutrition Foundation, (800) 366-3748.) Даже само 20% от него да се разтварят, те биха имали около 1 грам усвояем калций. Сигурно са имали и повече, тъй като са били млади (средната продължителност на живота е била под 50 години). Зъбите на намерените черепи от онези времена са без кариеси. Първобитните хора са живеели главно сред природата и получаването на витамин D от слънчевите лъчи не е било трудно. Храната им е съдържала достатъчно витамин B₂, който ги е предпазвал от увреждане с ултравиолетови лъчи при излагане на слънце.

Нашето цивилизовано време обаче е различно. Ние доживяваме до старческа възраст, в която стомахът ни не произвежда достатъчно киселина както за унищожаване на попадналите в него бактерии, така и за разтваряне на минералите, намиращи се в храната ни. Така че, за да усвоим минералите, те трябва да бъдат предварително разтворени. Калцият в прясното мляко, например, е разтворен от другите съставки на тази напитка. Лактозата (млечната киселина), образуваща се в млякото по време на храносмилането, придава на калция структурата, необходима за всмукването му в червата. Жлъчката също участва във всмукването на калция. Млякото съдържа и фосфати, но в количества, не намаляващи полезността му. Аз препоръчвам прясното мляко като източник на калций за заздравяване на челюстната кост след и преди стоматологичната работа. Вие се нуждаете от поне 1 грам калций дневно. Една кварта мляко съдържа 1 грам (1000 мг) усвоим калций. (1 quart = 1,14 литра.)

От тях вие абсорбирате само 250-400 мг. Останалото се излъчва и изхвърля. Абсорбираният (усвоеният) калций е този, който има значение за заздравяване на челюстната кост. Използвайте прясното мляко не само за пиене, но и за готвене. Калцият не се разрушава от високата температура.

Костите не са изградени само от калций. Магнезият е също важна тяхна съставка. Тъй като магнезият е по-разтворим и по-лесно усвоим от калция, таблетките (магнезиев окис, 300 мг) вършат работа. Ако не можете да абсорбирате магнезия, той ще остане в червата ви и ще действа като слабително средство. В такъв случай трябва да засилите стомашната си киселинност по време на

хранене, като прибавяте пресен лимонов сок, оцет или витамин С към храната или напитките си. Така по-лесно ще смилате прясното мляко и ще разтваряте, намиращите се в него минерали. Борът (3 мг веднъж дневно) и манганът (15 мг веднъж дневно) спомагат за заякване на костите.

Когато подобрите диетата си, отстраните проблема със зъбите си и прочистите бъбреците си, болката в тазобедрените стави ще изчезне и вие няма да мислите за оперативната подмяна.

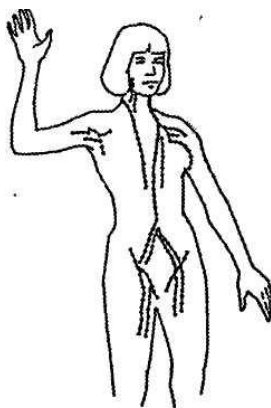
Тери Хамонд, на 48 години, имаше болки в двете тазобедрени стави. Тя беше диабетичка и пиеше по пет чаши кафе дневно. Имаше инфекция на костта с причинител *Staphylococcus aureus* под три извадени зъба. След като се откача от кофеина (кофеинът може да улесни разпространението на бактериите, засилвайки пропускливостта на тъканите) и след стоматологична работа, дясната става престана да я боли. Когато кавитациите бяха прочистени, спря да я боли и лявата, но след седмица болката се върна. Мери не бе унищожила паразитите и техните бактерии. Имаше да отстранява разтворители и ѝ предстоеше бъбречно прочистване, но тя, чувствайки се много по-добре, беше ентузиасизирана да покаже с каква лекота се движи.

БОЛКИ В СЛАБИНИТЕ

В слабините, подобно на подмишничните ямки и шията, се намират лимфни възли. Лимфните възли са вашите най-добри приятели. Работата в тях кипи като в кошер. В тях са свили гнездо вашите бели кръвни телца. Лимфните възли вземат проби от телесните ви течности (лимфа) на тези пунктове, подобно на службата по водите и санитарните служби, които вземат проби вода и мляко, за да се убедят, че са чисти и стерилни. Разбира се, в действителност те никога не са такива. Но вашите бели кръвни телца работят за това. Те непрекъснато отстраняват нечистотии като цирконий и титан и патогенни организми като бактериите и вирусите.

Когато в лимфния възел пристигне голямо количество от някой паразит или замърсител, за да се справи с това предизвикателство, той увеличава размерите си.

Можете да почувствате болка в слабините, ако увеличеният лимфен възел притиска някой орган. Болката е сигнал за опасност. Унищожете веднага паразитите и бактериите с нашия зепер. Започнете бъбречно прочистване. Спрете да из ползвате токсични продукти и да консумирате токсична храна. Ако всичко, което правите има ефект, след няколко дни лимфните възли ще започнат да се смаляват и болката ще затихне. Ако болката не се появи отново, вероятно сте успели да ликвидирате основната причина. Ако обаче се появи, трябва да се опитате да поставите точна диагноза. Изследвайте се за ХИВ и СПИН, а след това изследвайте слюнка от домашните си любимци, млечни продукти и др. Предотвратете повторното си инфектиране от други хора, домашни любимци или млечни продукти. Помогнете на вашето тяло като почистите зъбите си и заобикалящата ви среда. Проверете всички хранителни добавки за наличие на токсини, преди да решите да ги използвате ежедневно. Ако се покажат в белите ви кръвни телца няколко минути след поглъщането им, това означава, че съдържат токсин. Ако болката в слабините ви не изчезне, вероятно сте пропуснали нещо.



Фиг. 18. Вашите лимфни възли са най-добрите ви приятели

Има обаче и други причини за болки в слабините. Например хернията. Наличието ѝ може да се установи от лекар. Хернията се лекува оперативно.

Болката в яйчниците често се усеща близо до слабините. Една голяма киста на яйчника може да притиска чувствителни органи в съседство.

Образуването на кисти (кистозни яйчници) е често явление и при котките. Очевидно нещо не е наред с тези органи.

Яйчниците произвеждат хормоните прогестерон и естроген. Ако в тях се заселят бактерии (такива като *Gardnerella*, причинителите на *syphilis* или *gonorrhea*), работата им се разстройва и те

могат да произвеждат или твърде малко, или твърде много хормони. Първата стъпка в лечението им е унищожаването на паразитите и особено на метилите (трематодите).

След това унищожете и останалите паразити и бактерии, като обърнете особено внимание на *Gardnerella* и чревните бактерии, които могат лесно да мигрират от червата в яйчниците. Въпреки всички тези мерки, кистата може и да не се свие. За да стане това, трябва да определите с какво е пълна тя. Спрете да я пълните и тя ще се свие и изчезне.

Много различни замърсители могат да бъдат открити в една яйчникова киста. Изследвайте се за ХФК и ПХБ. Друг чест замърсител е златото. Вашето тяло само отлага някои замърсители като азбеста и фибростъклото в кистите. Тялото ви е мъдро. Ако не може да ги отстрани чрез бъбреците или жлъчката, поне да ги държи на едно място (под формата на киста) — по същия начин както бунището за токсини спестява отравянето на останалата част от околната среда. Докато прибавяте към бунището, то не може да се смали. За щастие всяка минута, денонощно вашите предани бели кръвни телца извозват токсини от кистите. За вас остава само да спрете да прибавяте. Отстранете метала от зъбите си, прочистете тялото си, околната си среда и променете диетата си.

След три седмици ще забележите, че кистите са се свили. Всъщност ще изчезнат болките в слабините, което означава, че кистите са се свили. Болките могат да бъдат облекчени и чрез унищожаване на бактериите с билки (опитайте диви батати) и хиропрактика. Премахнете натрупаните наоколо шлаки чрез бъбречно прочистване. Ако кистите не се свият, значи не сте определили правилно кои са замърсителите. След като се коригирате и кистите се свият, проведете електронна или билкова противопарзитна програма и възприемете здравословен начин на живот.

Яйчниците могат да ви болят и без да имате кисти. Можете да премахнете болката чрез отстраняване на паразитите и замърсителите много по-бързо, отколкото при наличието на киста.

За решаване на яйчникови проблеми от различно естество често се използват синтетични хормони (*Provera*, *Premar-in*, *Ogen* и др.). Спрете да ги използвате, когато вече не е необходимо. Въпреки че са ниско токсични, хормоните все пак трябва да се детоксикират от черния дроб, а има и риск да са замърсени с метали. При вземане на естрогени е наблюдавано ускоряване в развитието на съществуващ рак.

БОЛКИ В ДОЛНАТА ЧАСТ НА ГЪРБА

Казват ни, че болката в долната част на гърба се дължи на вродена слабост на основата на гръбнака поради това, че ние хората ходим изправени, а не на четири крака. Казват ни още, че костните кукички, които държат гръбначния стълб подравнен, в някои фамилии са по-плоски, което затруднява задържането на прешлените един за друг. И още ни казват, че чрез „подходящи упражнения“ можем да укрепим тази част от тялото си и да избегнем болките в долната част на гърба.

Днес, когато без хирургическа намеса и променяне на стойката болката в долната част на гръбнака може да изчезне бързо и трайно, тези теории изглеждат старомодни.

Акупресурният масаж и хиропрактиката могат да донесат „чудотворно“ облекчение. И най-големият страдалец, едвам довял се до кабинета на хиропрактика, изкривен от болката в долната част на гръбнака, може да излезе оттам с нормална походка, без болка и без необходимост от болкоуспокояващи. Очевидно, независимо че има приплъзване на диск или прешлен, той се връща лесно на мястото си.

Ако ключът е в мускулната релаксация, следва да се запитаме защо тези мускули изпадат в спазъм толкова лесно. Всеки мускул прави спазъм, ако внезапно го раздразниш или нараниш. Ако в обувката ви попадне тресчица или стъкълце, например, цялото ви тяло реагира със спазъм и потреперва. Походката ви се възстановява, когато ги отстраните.

Кристалите оксалова киселина са толкова остри, колкото е парченцето стъкло. Направете бъбречно прочистване, за да отстраните тези кристали и други камъни. Всички болки в долната част на гърба могат да бъдат излекувани, ако се отстранят острите кристали от бъбреците. За разтварянето им са необходими около три седмици. При много тежки случаи, този срок може да се удължи до шест седмици.

Няма значение дали сте страдали една или двадесет години. От окончателното ви излекуване ви делят само няколко седмици.

Нашето тяло образува осем и повече различни бъбречни камъни. Оксалатно киселинните камъни причиняват остри режещи болки. В стремежа си да отстрани тази изключително вредна киселина, вашето тяло я неутрализира, превръщайки я в калиев оксалат. Вашите бъбреци са в състояние да запазят малко калциеви оксалати в разтворено състояние, но наистина малко.

Излишъкът кристализира. Само в една чаша обикновен черен или леден чай (не билков или зелен) се съдържат около 20 мl оксалова киселина. (Взето от „Food Values“, 14th ed., Pennington and Church, 1985.) Това количество е твърде голямо, за да остане в разтворено състояние и излъчено от бъбреците. Чаят е токсично питие и не трябва да се счита за напитка, която може да се приема ежедневно. Шоколадът и какаото също съдържат голямо количество оксалати.

Децата не трябва да пият чай или какао. Техните нежни бъбреци не трябва да бъдат излагани на предизвикателството да излъчват големите количества оксалова киселина, съдържащи се в тези питиета. Освен това калцият, изразходван за неутрализиране на оксаловата киселина, е прахообразен. Калцият е безценен хранителен елемент, който при децата трябва да се пази за развитието на костната им система.

Необходимо е да се открие кой от видовете кристали в бъбреците ви предизвиква мускулния спазъм. Различните билки разтварят различни видове кристали. Чрез комбинирането им ще можете да разтворите едновременно всички видове кристали.

Навсякъде, където са се образували оксалатни кристали, намираме една бактерия — *Proteus vulgaris*. Дали тази бактерия се възползва по някакъв начин от оксалатните кристали? Дали пък не подпомага образуването им? Съдейства ли самата бактерия *Proteus* за болката в долната част на гърба? А може би болката в долната част на гърба се обуславя и от пробожданията на остриите (подобни на стъкло) частици и от възпалителния процес. За щастие вие имате възможност да унищожите по електронен път *Proteus vulgaris*.

Използвайки новите си диагностични умения, вие можете да тествате бъбреците си за кристали. Камъните в бъбреците, които аз съм наблюдавала, се състоят от калциев оксалат, пикочна киселина, цистеин, цистин, монокалциев фосфат, дикалциев фосфат и трикалциев фосфат. Всички тези камъни могат да бъдат разтворени чрез билкови смеси. Всички те обаче могат отново да се образуват само за една седмица!

За да предотвратите образуването на оксалатни кристали, спрете да пиете оксалова киселина (Яденето на богати на оксалати зеленчуци няма толкова голямо значение. Спанакът, кислецът, ревенът — всички имат място в здравословното хранене.). Приемайте също магнезий и витамин В₆ (както е препоръчано при бъбречното прочистване).

За да предотвратите образуването на фосфатни кристали, намалете консумацията на фосфати и приемайте прясно мляко като източник на калций. Поддържайте бъбреците си идеално чисти с помощта на бъбречните билки и пийте вода в изобилие. Ако сте приели една кварта стерилизирано прясно мляко (1,14 литра), два пинта вода (около 1 литър), по половин водна чаша домашно приготвени плодове и зеленчуков сок, едва ли ще имате желание за още напитки.

Нямам представа какво причинява цистеиновите или цисти-новите камъни (едва ли е вродено предразположение, като се има предвид, че такива камъни се срещат и при хора без цистинурия). Тъй като тези камъни съдържат сяра, а аз съм наблюдавала появата им след приемане на лекарства, съдържащи сяра, разумно е да не се използват такива лекарства или след използването им да се проведе бъбречно прочистване.

Ако болките в долната част на гърба ви са много силни, вероятно имате няколко вида камъни в бъбреците. Някои хора имат и седемте вида.

Роузи Зекар, на 30 години, дойде да се срещне с нас след излекуването на майка ѝ, която беше с толкова силни болки в долната част на гърба, че в продължение на 30 години не бе могла да върши никаква домакинска работа. Самата Роузи имаше обикновената комбинация от кристали в урината си — оксалати, урати и фосфати. Започна с бъбречните билки. След три седмици бе толкова добре, че може би щеше да престане да идва при нас, ако не искаше да оправи и храносмилането си, и хроничната си лесна умо-ряемост.

Вера Вигнолт, на 32 години, дойде най-вече, за да ѝ помогнем да забременее, но сподели, че има болки в долната и средната част на гърба. Ако бе забременяла, без да проведе бъбречно прочистване, можеше да развие еклампсия и хипертония, които са свързани с проблеми в бъбреците. Започна бъбречно прочистване с билки. Вера имаше кърпене от венците и използваше много дъвка. Твърдеше, че има лоши зъби по наследство, имайки пред вид, че и други членове на семейството ѝ са имали подобни оплаквания. Бе посъветвана да спре да дъвче дъвка, да започне да пие по три чаши 2% мляко и да взема перлички Витамин А и витамин D, както и веднъж дневно да почиства зъбите си с конец. (Всички марки конци за зъби са замърсени с живак и талий. Използвайте еднонишкова рибарска корда). Препоръчахме ѝ веднага след това да мие зъбите си с нова много мека четка, на която да поставя по пет капки 17,5% водороден перексид. Трябваше да мие още един път дневно зъбите

си (без предварително почистване с конец) с калиев йодид, приготвен от аптекар. Посъветвана бе да не мие зъбите си с препарати, съдържащи метал, за да намали нараняването на повърхността им. Вера имаше оксалатни камъни и трябваше да спре да пие обикновен чай, заменяйки го с билков, приготвен само от една билка. След пет седмици венците ѝ бяха вече много по-добре, въпреки че все още дъвчеше по малко дъвка и перхидролът бе болезнен за тях. Болките в долната и средната част на гърба изчезнаха.

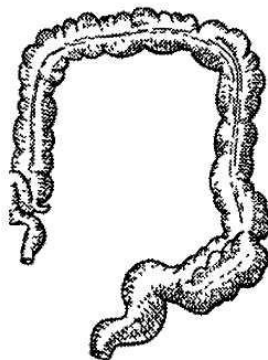
Герхард Роджърс, на 39 години, ни посети заради болките в долната част на гърба и крампите на краката си. Той имаше моно, ди и трикалциеви фосфати в бъбреците. Препоръча му се да промени диетата си като намали фосфатите (месо, зърнени храни, хлебни изделия, макарони, газирани напитки) и увеличи калция и минералите. Трябваше да изпива по три водни чаши 2% прясно мляко дневно и да премине курс с бъбречните билки. За 25 дни състоянието му се подобри незначително. Той все още имаше фосфатни кристали. Не искаше да пие мляко, тъй като беше чувал много лоши неща за него. Беше му казано да преварява млякото, за да отстрани тези „лоши неща“. Тестът за токсични елементи на Герхард показва натрупване на мед, арсеник, кобалт, кадмий, олово, талий, ванадий и радон. Това обясняваше крампите в краката, главоболието и проблемите със съня му. Проучването ни показва, че арсеникът идва от един пестицид, кобалтът — от перилен препарат в дома му, а талият и медта — от plombите му. Ванадият бе отстранен чрез затягане на тръбите на газопровода. Препоръчавме му да подобри вентилацията на пространството под къщата си, за да се справи с радона. Герхард ни благодари за получената информация и започна да прочиства тялото си и средата, в която живееше.

Албърта Мелъс, на 52 години, се обърна към нас заради болките в долната и горната част на гърба си. Обяснихме ѝ, че болката в долната част се дължи на малки остри камъчета, които се забиват в тъканите, но тази в горната част на гърба се дължи на камъни в жлъчния мехур. Започнахме с болката в долната част на гърба. Бъбречният тест показва, че Албърта има оксалатни и цистеинови кристали. Тя проведе бъбречно почистване с билки и когато дойде след деветнадесет дни, ни съобщи, че болката е изчезнала.

Глен Дърк, на 62 години, ни се обади по телефона и ни каза, че е спрял да уринира, вероятно поради камъни в бъбреците. Това вече му се беше случвало веднъж, поради което той бе изпаднал в паника. Още същия ден започнахме бъбречно почистване с билки и през нощта той изкара 117 камъка без да прокърви. Не се наложи да взема болкоуспокоителни. След това се насочихме към проблема с увеличената му простата и болката в седнало положение. Глен имаше чревен метил в различни стадии на развитие в червата и простатната си жлеза. Освен него, в простатата му имаше и *Clonorchis* (чернодробен метил 1 зряла форма и яйца). Имаше замърсяване с тетрахлорвъглерод, метил бутил кетони и тетрахлоретилен, дължащо се на консумиране на замърсени храни. След като спря да употребява бутилирани безалкохолни напитки и унищожи паразитите с честотен генератор, той възстанови нормалното си уриниране — свободно и неболезнено.

БОЛКИ В ДОЛНАТА ЧАСТ НА КОРЕМА

Отляво в долната част на корема е разположено сигмовидното черво (част от дебелото черво, чието наименование е дадено поради приликата му с гръцката буква сигма), което върви надолу като се извива. Това е любимото място за постоянно обитаване на големите паразити. Присъствието на ме-



Фиг. 19. Колон

тили, кръгли червеи и всички останали големи паразити, както и на намиращи се в тях бактерии и вируси, може да се почувства, ако образуват газ и причиняват болка. Понякога те са съвсем кротки и като че ли живеят в хармония с нас.

Ускоряването на чревната перисталтика води до многократно изхвърляне на паразити и предотвратява натрупването на твърде големи количества. Така природата може да ви подпомогне.

Диарията е важен симптом, говорещ за наличието на тези натрапници.

Тънкото черво се влива в колона в дясната страна на долната част на корема. На мястото, където те се съединяват, се намират апендиксът и илеоцекалната клапа, която предотвратява връщането на съдържимото на дебелото черво в тънкото. Възходящата част на колона върви нагоре от дясно и напречно, приемайки наименованието транзверзален колон, който пресича корема на нивото на пъпа. После под наименованието колон десценденс (низходящ) се спуска надолу в лявата страна на корема и се илива в сигмата.

E. coli, *Salmonella* и *Shigella* са „чревни“ бактерии (могат да живеят в червата), които могат да ви довелат сериозни беди и болки в корема. Можете да се превърнете в хроничен страдалец. От червата тези бактерии могат да попаднат върху кожата на ръцете ви и под ноктите ви и отново да ви инфектират. Така вие сами сте основният източник на реинфекция за себе си. Никога, никога не докосвайте с пръсти устните си. И което е най-важното, не се опитвайте да спрете ускорените движения на червата си. Те сами ще се нормализират, когато вашите паразити са мъртви и напуснат тялото ви.

Други източници на *E. coli* са персоналните бутилки за вода, ръцете на други хора, които са почиствали тоалетната или са сменяли пелените на бебето.

Ръцете правят всичко. За да намалите опасността от реинфекция, очертайте ръцете си на лист хартия, изрежете получените форми и ги залепете на хладилника си (стр. 400).

Фиг. 20. Поддържайте личните си бутилки за вода стерилни

СТОМАШНИ БОЛКИ

Млечните продукти са замърсени със *Salmonella* и *Shigella-1a*. Доенето на кравите винаги е свързано с попадане на тор в млякото. Въпреки че водата, с която се мие вимето, съдържа антисептик, той не унищожава всички микроби. При пастъризацията на млякото много чувствителни на топлина бактерии като „приятелски“ настроените към нас стрептококи и стафилококи се унищожават, но не и всички салмонели и шигели. Някои се запазват в млякото и инфектират консуматорите. Само стерилизираното мляко е безопасно. Ако млякото, предлагано в търговската мрежа като стерилизирано, се остави на стайна температура и не се пресече, значи не е замърсено с бактерии. Замърсеното мляко не се запазва в течно състояние във вх от хладилника за повече от един ден!

Вие може и да не забележите някакво смущение при консумиране на нестерилизирани прясно мляко, суроватка или йогурт. Стомашната ви киселина може да е достатъчно силна да убие микробите, намиращи се в тях или черният ви дроб да е в състояние да ги отстрани от телесните ви течности и да натрупа мъртвите клетки в жлъчните ви пътища. Може и да си кротуват в някоя част на чревния ви тракт, без да ги усещате. Затова дори и да нямате никакви симптоми, започнете да стерилизирате всички млечни продукти, като ги кипвате за 10 секунди. Ако имате непоносимост към прясното мляко, това не означава, че имате лактазен дефицит. Това означава, че не сте в състояние да унищожите салмонелите и шигелите. Именно те могат да ви докарат лактазен дефицит чрез 1 предизвикването от тях чревни разстройства. Можете да се справите с това положение, като престанете да поглъщате бактерии. Дайте на тялото си чистата храна, която ви е определила природата. Не яжте сандвичи, храна от салатни баро-не или ресторантска храна, ако не са преминали топлинна обработка. Никога не яжте пилета и червено месо в ресторант, защото не са достатъчно добре сготвени.

При болка, дискомфорт или газове в корема, опитайте да изпразните червата си и проведете зепинг. Като слабително средство използвайте билката *Cascara sagrada* (зърнастец), следвайки дадените указания върху етикета на опаковката или английска сол. Започнете програма за чревно прочистване.

При хронични оплаквания от страна на корема се постарайте да изпразвате червата си два-три пъти дневно. Нашите предшественици от различни културни общности са познавали билки, имащи унищожително въздействие върху чревните бактерии. Билката Ехинацея е била много ценена от американските индианци. Хидрастис е друга любима тяхна билка. Куркумата и копърът убиват *E. coli* и някои шигели. Най-добро действие има тинктурата от кора на черен орех (виж „Рецепти“, стр. 533).

Ако тялото ви обаче е загубило способността си да унищожават салмонелите и шигелите, никакви антибиотици, билки и чревни процедури няма да ви помогнат да се справите с тези вездесъщи бактерии. Ще попитате как е станало така, че сте загубили естествената си защита срещу тях. Има данни, че това се дължи на антибиотиците, често използвани за лечение на стрептококови и

стафилококови инфекции.

Streptococcus lactis и *Streptococcus epidermidis* влизат в състава на „добрите“ чревни бактерии. Неколкократното лечение с пеницилиноподобни антибиотици за стрептококи в гърлото например унищожават тези микроби заедно с „лошите“ *Streptococcus pneumoniae*. Никакви количества ацидо филни култури, съдържащи живи лактобацили не могат да заместят „добрите“ стрептококи и стафилококи.

Опитите с мишки показват, че за инфектирането им са необходими милиони салмонели. След като им бъде даден стрептомицин, за това са необходими само 10 бактерии! (Вж. Sherwood L. Gorbach, M.D., *Perturbation of Intestinal Microflora, Vet Human Toxicol* 35 (Supplement 1) 1993.) Вашите черва се увреждат по подобен начин след антибиотично лечение и малки количества *Salmonella* и *Shigella* могат да се умножат.

Опитайте се да си възстановите естествените защитни механизми, като подобрите способността на стомаха си да произвежда киселина и способността на черния си дроб да произвежда жлъчка. Когато черният дроб и бъбреците не са в състояние да отстранят някои отрови, те се натрупват в стомаха. Такава отрова е например арсеникът. Отстранете всички източници на арсеник от тялото си. Фреонът е друга отрова за стомаха. Сменете хладилника си с такъв, не съдържащ фреон.

Металите, използвани в зъбното протезиране — живак, сребро, мед и талий, първо се поглъщат със слюнката, а след това се отлагат в стомаха. Отстранете ги. Токсините от въздуха, такива като азбест, формалдехид и фибростъкло се откаш-лят, поглъщат и отлагат в стомаха. Проверете заобикалящата ви среда за наличието на тези токсини. Стомахът може да възстанови в значителна степен функциите си, ако се заемете с прочистването му. Но дори да възстановите поносимостта си към малките замърсявания в млечните продукти, не се връщайте към консумирането на нестерилизирани продукти.

АПЕНДИЦИТ

Отдясно ниско долу в корема се намира една клапа, наречена илеоцекална, тъй като отделя тънките черва (илеум) от дебелите (цекум). Това място често създава проблеми, тъй като някои големи паразити могат да се прикрепят зад него и да избегнат изхвърлянето им. (Най-голяма грижа за паразитите създава вашето изхождане). При децата илеоцекалната клапа е любимото място за остриците. Има ли нещо чудно, че апендиксът се възпалява и се появяват болки, когато е изпълнен с острици и техните бактерии?

Терминът апендицит означава възпаление на апендикса. Често обаче болката не се усеща в областта на апендикса, а над пъпа. Това е пример за болка, чиято причина е на едно място, но се усеща на друго. Такава болка се нарича пренасочена. Ако има съмнение за апендицит, веднага проведете зепинг и унищожете всички острици и други червни паразити медно с техните бактерии. Тъй като електрическият ток не прониква много добре в чревното съдържимо, налага се да провеждате зепинг всеки ден в продължение на две седмици, като вземате по две чаени лъжички (1/2 чаена лъжичка за децата) свръх силна тинктура от кори на черен орех. След това бъдете внимателни по отношение на редовното изхождане и миенето на ръцете след това и преди всяко хранене. Цялото семейство трябва да е с късо изрязани нокти на ръцете. Ако апендиксът не бъде прочистен, той може да се спуска и ужасното му съдържимо да попадне в коремната кухина. Унищожавайте веднъж седмично остриците и кръглите червеи при децата. Включете в ежедневната храна на домашните си любимци противопаразитни билки.

БОЛЕЗНЕНОСТ НА УРИНАРНИЯ ТРАКТ

Лечението на инфекциите на уринарния тракт (пикочен мехур, бъбреци, уретра) е по-лесно от изследването им. Започнете с пиенето на половин галон (1 gallon (ам).=3,78 л) вода дневно и бъбречно прочистване с билки (стр. 549). Така ще разтворите малките кристалчета, в които се крият и размножават бактериите.

Най-честите причинители на уроинфекциите са *Gardnerella*, *Proteus*, *Trichomonas*, *Campylobacter*, *E.coli* и *Salmonella*. При полов акт вие моментално получавате бактериите, населяващи уринарния тракт на вашия партньор. Затова при уроинфекция на единия партньор и двамата партньори трябва да проведат заедно зепинг и бъбречно прочистване.

СИНДРОМ НА РАЗДРАЗНЕНОТО ДЕБЕЛО ЧЕРВО, КОЛИТ И СПАЗМИ НА КОЛОНА

Всички тези състояния се обуславят от комбинираното въздействие на паразити и бактерии, което се отключва от алергични реакции. Ако тези състояния настъпват при употреба на млечни продукти, причината най-вероятно не е наличието на алергия, а просто салмонелна или шигелна инфекция. Кипвайте млечните продукти, при които това е възможно и се откажете от сладолед,

сирене и йогурт, които не подлежат на термична обработка. Ако яденето на маруля е свързано с болки в червата, а други груби храни не предизвикват болки, то вероятно имате алергия към маруля. Ябълките, канелата и други „алергични“ храни могат да бъдат оневинени по същия начин. „Алергията“ към зърнени храни се дължи на наличието на трематоди, дървесен спирт, Коджикова киселина (микотксин) и злато.

Всички тези чревни заболявания са лесно излечими чрез унищожаване на паразитите, бактериите и вирусите, но тъй като реинфектирането е голям проблем, отстранете домашния си любимец до пълното си излекуване. Нека му бъде проведена билкова противопаразитна програма преди да си го вземете обратно. Оправете диетата си и проведете прочистване на зъбите и околната си среда. Коремът ви ще бъде щастлив и ще ви бъде благодарен за доброто отношение. Помнете, че зепингът не прониква в чревното съдържимо. Той унищожават бактериите само в най-външния му слой. Поради това ще трябва да провеждате ежедневен зепинг в продължение на няколко седмици. Поради същата причина ви препоръчвам да проведете Чревна програма (стр. 533) и да приемате свръх силна тинктура от кората на черен орех дори да сте получили бързо подобрение само от зепинга.

БОЛЕСТ НА КРОН

Това е по-сериозно заболяване, тъй като при него има язви в горната част на храносмилателния тракт. Причиняват се от овчия чернодробен метил и панкреатичния метил, които обитават черния дроб и панкреаса, но често се промъкват и в горните отдели на храносмилателния тракт. При болестта на Крон винаги се установява участие и на салмонели, шигели, различни амеби и гъбички. Лечението е същото. Изтребете всички паразити и отстранете замърсителите (особено дървесния спирт и бутилираните напитки). Заздравяването на храносмилателния тракт настъпва бързо, често само в течение на една седмица. Бързо обаче става и повторното му инфектиране, ако не се спазва правилото за термична обработка на млечните продукти. Поддържайте изрядна хигиена на ръцете си.

Мишел Вортон страдеше от болки в средната част на корема, които не бяха свързани с храненето. Ог време на време имаше Силна диария, а ежедневно - и главоболие. Беше й започнато лечение с бъбречни билки за други нейни оплаквания. Диарията изчезна! Открихме, че има аскариди (вероятно и в стомаха), на които се дължеше лошото храносмилане и възпалението. Мишел проведе зепинг с честота 408 kHz в продължение на 3 минути при напрежение 10 волта. Трябваше да бъде извънредно внимателна с хигиената, тъй като семейството имаше много стопански кучета. При следващата ни среща, след шест седмици, тя каза, че всички оплаквания са изчезнали, но се е появила нова болка в средната част на корема, придвижваща се по краката ѝ. Болката се усилвала по време на месечните ѝ неразположения.

Оказа се, че тази болка е маточна, но не се дължи на ендометриоза. Открихме в матката ѝ азбест, арсеник, злато, сребро, титан, пропилов алкохол, бензол, толуол и тетрахлоровъглерод. Тази колекция бе добра покана за заселване с всякакви бактерии!

Марк Липман, на 51 години, дойде при нас поради „синдром на раздразненото черво“, надявайки се, че ще открием Giardia и че ще го излекуваме бързо. В действителност той имаше чревни метили, които бяха започнали да навлизат в черния му дроб. Имаше също и натрупвания от пропилов алкохол, довели до преканцерозно състояние, което изискваше незабавна реакция. Метилите бяха унищожени за двадесет минути заедно с аскаридите (имаше оток на клепачите). Марк беше алергичен към прясно мляко, което можеше да се очаква при всички тези нарушения на храносмилането му. Веднага се почувства много по-добре и нямаше нужда да идва отново.

Девет годишният Били Хенри имаше ежедневно диария и болки в стомаха. Изпускаше се и по малка нужда по време на сън. В дома им имаше домашно куче и птица. Електронното изследване показва наличие на два вида аскариди и острици. В младото му тяло се бяха отложили бензол, нафталин и тетрахлоровъглерод, които той ядеше, пиеше и вдишваше. Изпускането му спря след унищожаване на паразитите с билкова програма. Другите му проблеми изчезваха и се възстановяваха, докато порастна достатъчно, за да спре да си ближе пръстите по време на хранене.

Том Оч, на 36 години, имаше хронични стомашни оплаквания — редуващи се запек и диария, „лактозна непоносимост“ (установена с много прецизен тест) и в крайна сметка, диагноза „синдром на раздразненото черво“. В действителност имаше Ascaris плюс няколко вида по-малки паразити. Имаше и интоксикация с цезий, дължаща се на консумация на напитки от прозрачни пластмасови бутилки. Интоксикацията предизвикваше чести депресии и Том беше щастлив, когато разбра, че настроението му ще се промени. След унищожаване на паразитите му и преминаването към употреба на чисти храни и препарати за лична хигиена, всичко премина и нямаше нужда да се връща повече

при нас. Вече можеше да пие колкото си иска прясно мляко, нямаше проблеми със синусите си и депресиите му изчезнаха.

Пет годишният Рекс Калахан имаше тъмни кръгове под очите, многобройни ушни инфекции, докато му извадиха сливиците, имаше и много стрептокови инфекции на гърлото. Клинично му бе определена алергия към прахови кърлежчета, полени и животински косми. Получаваше обриви, ако пиеше много плодов сок. Имаше чести диарии. Установихме, че детето има *Ascaris*, който не е труден за унищожаване. Скоро той бе вече нов човек.

Дейвид Фолз, на 52 години, имаше болки в стомаха и множество здравни проблеми, свързани без съмнение с диагнозата му „Болест на Крон“. Беше алергичен към сулфонамиди — лекарства, често използвани при тази болест. Ние открихме, че Дейвид има овчи чернодробен метил в зряла форма и различни стадии на развитие в кръвта и червата си. Поставихме го на билкова противопаразитна програма, която му се стори трудна. Независимо от това, след три месеца червата му почти се нормализираха и болката намалю чувствително.

Седем годишният Едуард Марсили имаше пристъпи от стомашни болки. Открихме наличие на чревни метили и натрупвания от бензол в организма му. Това бе довело до силно понижаване на имунитета и способността му да се справя с паразити. Оказа се, че използва продукт, съдържащ замърсено с бензол билково масло. Паразитите бяха бързо унищожени чрез честотния генератор и му бе започната билкова противопаразитна програма. Един месец по-късно стомахът му беше много по-добре, но от време на време все-още имаше болки. Изследването показало наличие на анкилостома и заешки метил. Бензолът бе отстранен и вече нямаше тенденция да прихваща всичко. Детската поддържаща противопаразитна програма щеше да го предпазва.

Ким Джонсън бе почти две годишна. Страдаше от чести ушни инфекции, започнали от осем месечната ѝ възраст. Майка ѝ спряла да ѝ дава краве мляко и зърнени храни и инфекции не се появили докато средата на зимата. После обаче започнали отново и отново се наложило да ѝ се дават антибиотици. Няколко месеца преди да се обърнат към нас, лекарят предложил имплантирането на тръбички, тъй като антибиотичното лечение продължило почти шест месеца. Специалист по уши, нос и гърло се съгласил с това мнение, но предложил да изчакат до есента. Бебето изхождало несмяна храна и не изглеждало добре. Родителите бяха вегетарианци, а детето бе кърмено. Нашият тест показало панкреатичен метил — нещо, което обясняваше лошото храносмилане и особено проблемите с усвояването на млякото и глутенът в зърното. За щастие Ким не посещаваше детска градина, а се отглеждаше вкъщи. Унищожаването на паразитите у детето и майката разреши всички проблеми. Вероятно ушните инфекции са се дължали на бактерии и вируси, обитаващи паразитите.

Синтия Прут, на 36 години доведе трите си деца поради тяхната болнавоет. Всички те, както и Синтия имаха стомашни проблеми, много алергии, астма, ушни инфекции и непоносимост към мляко. Едно от момчетата, на 8 години, имаше непоносимост и към зърнени храни и в продължение на няколко години не бе консумирало нито мляко, нито зърнени храни. То бе опаразитено с два вида *Ascaris* и панкреатичен метил. Сестра му, Нола, имаше сърбеж по кожата на краката и главоболие. Доказахме токсично замърсяване с бисмут и антимоно от ароматни съставки на използваните от нея шампоан и прах за пране. У нея се откри и натрупване на ванадий, дължащо се на просмукване на газ в дома им. Най-малкото дете, което бе на 5 години, имаше чести стомашни болки и повръщане. Чрез електронно унищожаване на аскаридите с 408 kHz, както и на панкреатичния метил, във всичките му стадии (честоти от 421 до 434) всички деца се оправиха напълно.

София Собел дойде заради главоболието си, но се оказа, че има и тежък язвен колит. Била на преднизон в продължение на месец, без никаква промяна в състоянието ѝ. Ние открихме, че има три големи метила, както и *Chilomastix* (кучешки камшичест червей) и амеби в червата ѝ, но не и в телесните ѝ органи. Тя имаше няколко домашни кучета. Стомахът и червата ѝ бяха твърде чувствителни и не позволяваха приложението на противопаразитни билки. В действителност не можеше да понесе нищо друго освен фин прах от бряст (1 супена лъжица се смесва с малко вода до получаването на кашичка, която после се доразтваря с вода и се пие три пъти дневно като напитка). След тази напитка храносмилателният тракт на София вече беше в състояние да поеме калция от две стридени черупки, както и по една таблетка цинк и магнезий. Кръвният ѝ тест показало високи фосфатни нива, тъй като костите ѝ се разграждаха, за да получи калций. Добавихме натриев алгинат (1/4 чаена лъжичка на купичка зеленчукова супа) два пъти дневно, за да може да понесе противопаразитните билки. Децата ѝ получиха сироп против глисти. На дванадесетия ден от противопаразитната програма София вече не се нуждаеше от лекарства за колита. Изхожданията ѝ намалюха до две дневно, като бяха меки и добре оформени, но все още примесени с малко кръв. Тя

харсваше алгината, смесен с праха от бряст. Вече можеше да консумира плодове и зеленчуци, но се съгласи да се въздържа от жито и царевича докато не направи чернодробно прочистване. След още една седмица вече нямаше никакви оплаквания от страна на корема с изключение на тежест над матката, вероятно дължаща се на два пропуснати месечни цикъла. Изпадна в паника при мисълта за евентуална бременност. Беше посъветвана да предизвика цикъла си (Еменагога, виж „Рецепти“). Тя беше сигурна, че си иска цикъла, а не бременност, което бе нейно свещено право. След три седмици получи колитна криза и уроинфекция, дължащи се на салмонела в храната. Този път тя взе билката Квасия, за да унищожи паразитите и възстанови поддържаща си противопаразитна програма, която бе поизоставила. Беше много заета, пълна с енергия и не вземаше лекарства. Излекува уроинфекцията си с бетаин-хидрохлорид (за да подкисели стомаха). Започна да използва пластмасови съдове, за да намали количеството на никела в организма си (Виж „Проблеми с простатата“, стр. 140) и пиеше много вода. Това, което ѝ се случи ѝ даде ценни уроци, от които не само тя, но и семейството ѝ имаха огромна полза.

Ребека Гетц, на 53 години, имаше язвен колит, а нейният съпруг бе с болест на Крон. Тя вземаше редовно Azul-fidine, а често и Flagyl. От паразитите имаше само чревни метили в различни стадии на развитие. Освен това ѝ открихме и една амеба (Endolimax). За нея не бе трудно да оправи проблемите си като унищожи паразитите си и стерилизира млечните продукти преди употреба. Нейният съпруг бе претърпял няколко операции за отстраняване на част от червата му, увредени от заболяването му. В момента имаше колостома, но вземаше Advil поради болка в ректалната област. Беше му трудно да седи. Бе опитал безуспешно да се лекува с антипаразитни лекарства (Surgil и Flagyl). Имаше чревни метили във всички стадии, както и панкреатични метили, кръглите червеи Capillaria и сколекси на Diphyllbothrium erinacea. Като стигнахме дотук, решихме да прекъснем изследването. Бъбреците му бяха пълни с фосфатни кристали — не консумираше никакви млечни продукти. Поради колостомата му и вероятността от диария той започна с половин доза бъбречни билки и част от противопаразитната програма. Две седмици по-късно продължихме с изследването и открихме острици, Haemonchus, Leishmania tropica, Parago-nimus, Sarcocystis, Stephanuris и Trichuris (камшичест червей). Прибавихме към лечението му билката Квасия и повишихме дозите. Неговият кръвен тест показва високо ниво на тироиден хормон (Т4), допринасящ за свръх активността на червата му. Добавихме към лечението му козе мляко, витамин С (3 грама дневно) и инжекции с витамин В₁₂. За облекчаване на болката в областта на ректума му бяха дадени магнити, на които да сяда. Освен това имаше кадмиеви натрупвания, произхождащи от стари пломби. След пет седмици той вече можеше да седи удобно, без да изпитва болки. Кръвта в изпражненията му бе по-малко. Започна прочистване на зъбите, което щеше да доведе до следващото му голямо подобрение.

Бенито Виламар, човек на средна възраст, имаше от няколко седмици силна болка отстрани на тялото и газове в корема. Открихме овчи чернодробен метил във всички стадии на развитие в тимуса и червата му. Тимусът се намира под горната част на гръдната кост и е много важен орган по отношение на имунната система. Той се уврежда лесно от бензол. Бенито имаше отлагания на бензол в тимуса си.

Беше му даден списък на продукти, замърсени с бензол, които трябваше да избягва. Метилите бяха унищожени с помощта на честотния генератор, след което продължихме с противопаразитни билки. След две седмици болката отстрани на тялото бе изчезнала, но той настояваше да продължим лечението, за да се освободи и от болка в долната част на гърба.

Девет годишният Ал Викърз имаше болки в стомаха, главоболие, постоянно течещ нос и астма. Имаше и проблеми със съня. Той беше на противоалергично лечение. Ал имаше две кучета, един плъх и два хамстера. И кучетата, и той имаха много аскариди. Той получи зепинг за аскаридите и четирите най-чести метили, без да се провежда изследване за тяхното наличие. Даден му бе противоглистен сироп и капсули Раскал. Това ликвидира проблемите му и отвори нова глава на подобри грижи за здравето му от страна на неговите родители.

Тим Мелтън, на 16 години, имаше по няколко колитни кризи годишно, изискващи хоспитализация. Имаше също обилно слюнотечение, каращо го да плюе често. Това се дължеше на интоксикация с живак от амалгамните му пломби. По-добре е да изплюваш живака, отколкото да го гълташ. Тим имаше голямо количество чревни метили, поради което го поставихме на антипаразитна програма. След месец той беше вече много по-добре. Все още имаше обаче остри болки под кръста, дължащи се вероятно на камъни в бъбреците. Той обичаше да пие леден чай и имаше големи отлагания на оксалатни и цистеинови кристали. Не можеше да повярва, че една обикновена напитка може да бъде толкова опасна.

БОЛКИ В ЦЕНТРАЛНАТА ЧАСТ НА КОРЕМА

Тези болки могат да се дължат на матката, пикочния мехур или червата. Трудно е да се определи произходът им. Първата крачка е просто да се унищожат свободно подвижните чревни паразити и да се поддържат червата в добро състояние. Трябва да се ликвидират газовете и подуването на корема. Ако болката не премине, може да се касае за специфични паразити на пикочния мехур и бактерии, намиращи се в тях. Шистозомите имат предпочитания към стената на пикочния мехур. В действителност страшно много паразити проникват временно в стената на пикочния мехур поради стремежа на организма да се освободи от тях, излъчвайки ги с урината. Цялото семейство трябва да извърши прочистване на едни и същи паразити чрез зепинг. Домашните любимци не трябва да живеят в къщата, тъй като много от тези паразити са и техни, и могат лесно да ни бъдат предадени.

ИНТЕРСТИЦИАЛЕН ЦИСТИТ

Това е едно от най-болезнените състояния, описвани от нашите клиенти. Истинските виновници за това състояние са шистозомите, но в отслабената в резултат на тяхната инвазия стена на пикочния мехур могат да се заселят и други парази- и заедно с техните бактерии и вируси. За да оздравите пикочния си мехур, трябва да го прочистите от всички токсини (метал по зъбите, радон, азбест, формалдехид от външната среда). Обърнете внимание на диетата си и продуктите за лична употреба, като ги изследвате за токсини. Шистозомите се унищожават лесно чрез зепинг, но и лесно се прихващат отново от седалките на тоалетните чинии и дръжките на вратите им. Винаги мийте ръцете си след посещение на тоалетната — една само капка може да ви реинфектира!

МАТОЧНИ БОЛКИ

ЕНДОМЕТРИОЗА

Мечтите на много жени са разбити от невъзможността им да имат деца. Честа причина за това е ендометриозата. Тя започва с болезнени спазми по време на месечния цикъл. Болките стават все по-тежки, докато се стигне дотам, че за да стане жената от леглото и да се пораздвижи из къщи, трябва да вземе болкоуспокоителни. Това се дължи на метили в маточната кухина! Големи чревни паразити в този така малък орган! Дали се придвижват до него по червата или се излюпват от попадналите там яйца?

Понякога това са овчи чернодробни метили. По веднъж прокарания път до матката могат да се придвижат много други паразити: Clonorchis, човешкият чернодробен метил и до ри Eurytrema, панкреатичният метил могат да навлязат в маточната стена. Защо са си избрали такова необичайно за тях място? Защото в матката има разтворители! Те представляват зелена светлина за метилите. Токсините обезоръжават вашите органи и ги лишават от защита към метилите в различни стадии на развитие, попаднали в органите чрез кръвта или лимфата. Престанете да консумирате храни, замърсени с разтворители. Разтворители има във всички зърнени закуски, които не са преминали термична обработка. Консумирайте ги само варени. Разтворители има и в бутилираната вода. Пийте чешмяна вода от крана в собствената си кухня. Не яжте 'хляб и хлебни произведения, както и продукти с ниско съдържание на холестерол от веригите магазини. Купувайте хляб и печива от кварталната ви хлебарница и стойте далеч от „ниско-холестероловите" храни. Има разтворители и в де-кофеинизираното кафе и всички праховидни смеси за приготвяне на напитки. От магазина можете да си купувате само прясно мляко. То не съдържа разтворители. Варете го. Хормоните, антибиотиците и замърсяванията, получени при миенето на вимето можете да понесете, но разтворителите - не. Напитките и праховидните смеси, продавани в магазините за здравословно хранене, не представляват изключение. Не използвайте праховидни смеси за отслабване или напълняване, нито хранителни и витаминни добавки. Всички те са замърсени. Някои разтворители (метилетилкетон и бутилетилкетон) се натрупват избирателно в матката. Това подготвя почвата за възникване на ендометриоза и проблеми със забременяването. Където вече има големи паразити, малките паразити не закъсняват да се присъединят. Всички те донасят със себе си своите бактерии и вируси. Gardnerella съм намирала особено често при случаите на ендометриоза, яйчничко-ви кисти и менструални проблеми. Очевидно е, че метилите се придвижват от маточната кухина към други кухинни органи, носейки със себе си парченца маточна лигавица. Може ли тогава кръвенето в тези органи, появяващо се едновременно с менструалното, да бъде спряно?

Спира веднага след загиването на метилите.

Вашето тяло знае добре как да почисти след умирането на метилите и го прави превъзходно. През следващия си цикъл вече няма да изпитвате болки. Направете зепинг, за да унищожите четирите най-чести метила, Gardnerella, други чести паразити и причинители на уроинфекции

(Proteus, Salmonella, Campylobacter, Chlamydia, Trichomonas). За да избегнете повторното инфектиране, избягвайте разтворителите! Ако в тялото ви има разтворители, не е възможно те да не ви довлечат паразити. Ако в матката ви попаднат разтворители, паразитите само за един ден ще намерят пътя до нея.

Разтворителите могат да се излъчат и сами, но вие можете да подпомогнете този процес, като приемате витамини С и В₂ (по 3 грама, респ. 300 грама дневно).

За да оздравите матката и тя да престане да привлича паразитите, е необходимо да я прочистите не само от разтворители, но и от други замърсители. Особено важно е премахването на метала от зъбите и освобождаването от токсини от външната среда, каквито са азбестът, арсеникът, фиброствъклото и формалдехидът. Златото и среброто се привличат особено много от матката. Не носете златни пръстени и каквито и да е метални бижута и, разбира се, отстранете всякакви метали от зъбите си. Никога не се опитвайте да забременеете преди да сте ликвидирали ендометриозата си.

Съветите, давани от акушер-гинеколозите, че болките при менструация ще изчезнат след първата ви бременност, са най-неразумното нещо. Истина е, че бременността променя вашия метаболизъм и без месечния си цикъл не изпитвате болки. Твърде голям е рискът обаче за едно бебе да расте в опаразитена и замърсена матка. Страхът от раждането на увредено дете е разумен страх. Внимавайте да не забременеете, докато унищожавате паразитите и преди да отстраните живака от зъбите си.

Оздравяването започва, когато са отстранени всички паразити и замърсители.

Джоан Биро, на 22 години, имаше тежки спазматични болки по време на месечния си цикъл и ѝ бе поставена диагноза „Ендометриоза“. Ние открихме, че тя има в матката си чревни метили в стадий церкария, а също и зрели индивиди. Освен това имаше замърсяване на матката, главния и малкия мозък с ксилол (разтворител). Започна ѝ се бил-кова противопаразитна програма, а по-късно се включи и бъбречно прочистване. Следващият ѝ месечен цикъл бе неболезнен. Проверката показва, че вече няма метили, но имаше замърсяване на имунната система с талий. След това пристъпи към прочистване на зъбите.

Дениз Лейва, на 22 години, вземаше хапчета срещу забременяване, за да контролира разрастването на ендометриал-ната тъкан. Тя вече бе претърпяла лазерна хирургична интервенция. Нашето изследване показва, че в матката ѝ има натрупвания на хексанедион и метил бутил кетон, благоприятстващи живота на намиращите се там чревен метил и яйцата му. Освен този паразит в матката ѝ имаше и овчи чернодробен метил и човешки чернодробен метил в различни стадии на развитие! Посъветвахме я да престане да консумира термично необработени зърнени закуски и бутилирани напитки и да пристъпи веднага към унищожаване на паразитите. Тя го направи и паразитите не се появиха повече.

Анита Пиърс, на 32 години, бе претърпяла многобройни операции за ендометриозата си. Освен това страдаше от Синдром на хроничната умора и имаше няколко алергии. Тя имаше у дома си два красиви пудела. Не можеше да се раздели с тях и ги постави на противопаразитна програма. Тя имаше в матката си чревни метили, стадии на тения, ас-кариди и други метили. Отстрани метала от зъбите си и детоксикира дома си. Тялото ѝ гъмжеше от *Nocardia* и EBV (Епщайн Бар вирус). Осем месеца по-късно тя не бе по-добре въпреки неколкостратното унищожаване на паразитите и техните бактерии с честотния генератор и огромните ѝ усилия. Тя не можа да реши проблема с реинфектирането си от кучетата.

Кристин Солтън, на 27 години, имаше изключително тежки болезнени месечни цикли и не спираше да кърви и между тях. На рентген бе видяна голяма киста в стената на матката ѝ. Освен това имаше постоянни болки в пикочния мехур. И двата проблема бяха свързани с често уриниране (до 90 пъти дневно). Ние установихме, че в матката ѝ има чревен трематод, който бе вероятно причина и за кистата, а в цялото ѝ тяло — *Schistosoma haematobium* (уринарен паразит). Поставихме я на противопаразитна програма и след една седмица болката в пикочния мехур изчезна. Кървенето обаче продължи, тъй като бе свързано с кистата. Шистозомите са много заразни. Могат да бъдат прихванати от седалката на тоалетната чиния и дори от домашния прах там, където има инфестиран човек. След три сед мици Кристин отново имаше шистозоми. Този път тя проведе зепинг и веднага получи облекчение. Освен това и пикочният ѝ мехур, и матката ѝ бяха пълни с пропилов алкохол, метал от зъбите, флуорид, кобалт, цирконий и фор-малдехид. Въпреки това, Кристин бе доволна, че е разбрала откъде идват проблемите ѝ и си назначи час при зъболекар.

КОНТРАЦЕПЦИЯ

Виждала съм една прекрасна брошура в магазините за здравословна храна, наречена „Див

картоф", за предпазване от забременяване (Willa Shaffer, published by Woodland Health Books, PO Box 1422, Provo, Utah 84603), която информира, че 3 капсули, взети два пъти дневно имат перфектен противозачатъчен ефект при положение, че сте ги вземали вече два месеца. Вижте също рецептата за еменагога (средство за стимулиране на менструацията, стр. 533).

МАТОЧНАТА ШИЙКА

Шийката на матката е „проблемното място“ за жените, така както е простатата за мъжете. Тя рядко ви сигнализира чрез болка, че в нея има натрупване на токсини или наличие на бактерии и паразити. Понякога кратка болка като прободане с игла може да ви алармира, че нещо става, но това нещо лесно се пропуска. Шийката на матката непрекъснато произвежда по малко слуз, която ѝ помага да запази чистотата си. Защо обаче да я провокираме с живак, мед или злато? Много проблеми със забременяването са разрешени чрез прекъсване замърсяването на матката, яйчниците и маточната шийка. Прочистете зъбите и дома си от токсини и си оправете диетата.

Унищожавайте редовно ежеседмично паразитите и бактериите със зепинг или билкова програма и няма да имате болки по време на менструация, подуване на корема, умора или главоболие, а резултатът от изследването (PAP) на секрет от шийката винаги ще бъде добър. Ако не е, побързайте, за да я спасите от злокачествен процес.

СИМПТОМИ НА МЕНОПАУЗАТА, ГОРЕЩИ ВЪЛНИ, ПРЕДМЕНСТРУАЛЕН СИНДРОМ

Безсъние, раздразнителност, PMS (предменструален синдром), тревожност, нервност, не се ли очакват всички те при настъпване на и след менопаузата? Със сигурност те могат да се дължат на хормонален дисбаланс. Всъщност дисбалансът е този, който не е нормален.

Никакви симптоми на менопаузата не са нормални.

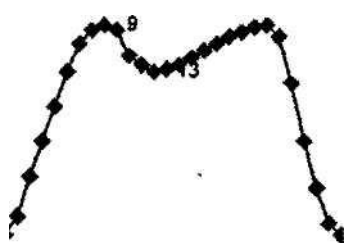
След като яйчниците са престанали да произвеждат естроген и прогестерон, би трябвало да се задействат адреналните жлези, чийто хормон е предназначен да покрие техния дефицит.

През фертилните години на жената яйчниците ѝ произвеждат максимум 100 пикограма/милилитър (pg/ml) естроген на деветия и на двадесет и втория ден от месечния ѝ цикъл. Прогестеронът пък има само един пик — на 22-ия ден, но достига ниво 20 до 40 пъти по-високо от това на естрогена! След като яйчниците престанат да произвеждат хормони, адреналните жлези могат все още да регулират нивото на хормоните. Типичните стойности за естрогена са 20 pg/ml и отново прогестеронът е 20 до 100 пъти повече. Запазването на баланса между тези два хормона е толкова важно, колкото техните действителни количества. Естроген в количество 20 pg/ml е достатъчно да предотврати възникването на симптомите на менопаузата, включително горещите вълни, да защити сърцето и да запази структурата на костите. Вземането на синтетични хормони обикновено води до точно такива хормонални нива. Разбира се, много по-добре е, ако собствените адренални жлези могат да доставят хормоните. Нивото на хормоните може да се установи чрез кръвен тест. Преди менопаузата това се прави на 21-ия, 22-ия или 23-ия ден, а след менопаузата денят е без значение.

Защо адреналните жлези не винаги произвеждат хормоните? Защото им пречат паразитите и замърсителите. Унищожете всички паразити, бактерии и вируси и особено Gardnerella, Proteus, Chlamydia, Campylobacter, Neisseria, Treponema и Salmonella. Използвайте зепера.

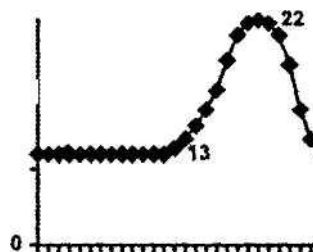
Забележете, че изброените бактерии са и най-честите причинители на уроинфекции! Това е така, защото адреналните жлези са разположени върху бъбреците и са близко до бактериите в бъбреците. За да избегнете завръщането им, направете бъбречно прочистване (стр. 537) и отстранете всички зистали, в които бактериите могат да се скрият.

22



Нива на естрогена по дни

Фиг. 21. Естрогенно и прогестероново ниво (pg/ml)



Нива на прогестерона по дни

Понякога след всички тези процедури повече не се появяват горещи вълни. Но ако още ги има, прочистването трябва да продължи. Междувременно, трябва да се направят някои промени в начина

на живот. Започнете да пиете по две пинти (около 1 литър) вода между отделните хранения, а по време на хранене пиете само вода и стерилизирано прясно мляко.

Не пиете сок от червени боровинки, защото съдържа много хипурова киселина и разтворители. След като сте прочистили тялото си, зъбите и заобикалящата ви среда, нямате нужда от такава подкрепа. Вашите ревитализирани адренални жлези ще ви дадат не само повече хормони, но ще ви преведат през стреса в по-добро състояние и ще запазят кръвното ви налягане нормално.

Ако бактериите не се унищожат, те ще навлязат в други органи. Gardnerella, например, отива в яйчниците да си похапне от жълтото тяло след овулацията. Това пречи на жълтото тяло да произведе достатъчно прогестерон и PMS се проявява.

Менструалните проблеми и PMS не са причина за болките, но са знак, че нещо не е наред с яйчниците и матката. Те ви подсказват, че трябва да предприемете прочистване. Унищожете нашествениците с билки или зепер. Премахнете токсичните натрупвания по зъбите и околната среда.

Внимавайте да не забременеете! Не е време за това. Ако имате такова желание, трябва първо да прочистите тялото си. Ако не можете да контролирате забременяването си, поне прочистете преди това зъбите си. Тъй като всяко прочиства не повишава вашата плодовитост, най-добре е да изведете от организма си живака, талия, медта и никела преди рискът от зачеване да се увеличи още повече в резултат на прочиства-нията. В практиката ми има случаи, когато работата по замяната на амалгамните пломби трябваше да прекъсне поради настъпилата бременност. Тези двойки не внимаваха, защото не можеха да си представят, че могат да имат дете в резултат от прочистването на телата им. Никой зъболекар няма да се заеме да отстранява живака от зъбите на бременна жена.

Никол Трует, на 40 години, имаше PMS. Тя беше задочна студентка и не можеше да си позволи да се чувства объркана. Имаше и чести гъбични инфекции, херпес и пристъпи на паника. Оплакваше се от обърканост на мисленето, въпреки че бе отличничка (беше поставила погрешна дата на раждането си върху нашите служебни формуляри!). Изследванията ни показаха високо ниво на живак в организма ѝ и ние я посъветвахме да започне веднага зъбно прочистване. След два месеца се чувстваше много по-добре. Бе отстранила целия метал от зъбите си, но от време на време получаваше по-раншните си симптоми в съвсем лека форма, което я плашеше. Тя все още имаше E.coli и Bacillus anthracis под четири зъба, което бе свързано с прояви на хроничен синусит. Трябваше да бъдат прочистени кавитациите. След четири седмици тя ни разказа как е получила емоционално облекчение веднага след прочистване на две от тях. Нашият тест за замърсители показва наличие на метилбутилкетон, бензол и тетрахлоровъглерод (открихме ги и в изворната вода на мястото, където живееше в Арканзас). Тези замърсители понижаваха имунитета ѝ, на което се дължаха херпесът и гъбичните инфекции. Те изчезнаха след една седмица. Тя беше много щастлива, когато откри каква е причината за проблемите ѝ и в същото време толкова ядосана, че бе решила да пише на водната компания. Ние имаме нужда от повече такива природозащитници.

Моника Козиол вземаше Ibuprofen заради спазмите, които имаше по време на менструация. По време на месечните си цикли изпитваше непреодолимо желание за захарни изделия, както и лека потиснатост и главоболие. Имаше интоксикация със сребро, мед, платина, живак и олово. От паразитите в нея открихме анкилостома, острици, човешки чернодробен метил и котешки чернодробен метил. Хормоналният тест показва много ниско естрогеново ниво (57,6 pg/ml), което вероятно се дължеше на обединеното действие на всички тези фактори. Тя отстрани метала от зъбите си и проведе противопаразитна билкова програма. В продължение на няколко месеца имаше редовни и нормални месечни цикли и реши да забременее, но не успя. Новото изследване показва, че отново е пълна с паразити. Беше спряла поддържащата противопаразитна програма. За да постигне трайни резултати, тя започна бъбречно и чернодробно прочистване.

Барбара Ашби, на 43 години, имаше от 1,5 години болки при менструация. Тя имаше оксалатни кристали в бъбреците. Започна бъбречно прочистване. Продължи с противопаразитна програма и отстраняване на метала от зъбите. После прочисти черния си дроб и след три прочиствания (първият път отдели над 1000 камъка) каза, че отново се чувства прекрасно.

Гери Ентцмингер, на 16 години, имаше дълъг списък от здравни проблеми, включително болки в яйчниците, болезнени месечни цикли, за което нейният лекар ѝ бе предписал противозачатъчни. Имаше няколко различни микроби в гениталния си тракт: Neisseria gonorrhoea, Plasmodium cyano, Staphylococcus pyogenes (под зъб # 28), Streptococcus pyogenes (също под зъб # 28). Тестът за паразити показва възрастни екземпляри на чревен трематод в матката ѝ, но не и в червата или черния дроб. Откри се и метил в стадий cercaria. Проведе лечение с противопаразитни билки, но след три седмици нямаше никакво подобрение. Тери имаше у дома си заек, куче и хамстер. Трябваше да ги

постави на противопаразитна програма за домашни любимци. Промени храненето си, като избягваше храни, замърсени с разтворители. След шест седмици ни каза, че цикълът ѝ е съвсем наред и не се нуждае от хапчета, но продължи с противопаразитната програма на домашните си. След три седмици обаче получи отново спазми. Този път имаше овчи чернодробен метил в матката. Вероятно го бе прихванала от охлювите в аквариума си. Беше изоставила поддържащата програма и пиеше отново декофеинизирана кола. Това бе довело отново до замърсяване с разтворители и опаразитяване с метили. Унищожи ги с честотния генератор. Реши да бъде по-бдителна по отношение на паразитите, след като толкова много обичаше домашните си любимци и не можеше да се откаже от тях.

БЕЗПЛОДИЕ

Безплодието е заплаха за всеки биологичен вид. То не е просто заболяване или проблем.

Ако птиците не мътят яйца, биологичният им вид е обречен. Това научихме от експеримента през 60-те години. Препаратът ДДТ променя дебелината на яйчните черупки и те се пукаха, когато птиците лягаха върху яйцата да ги мътят. Всички човешки въздействия върху природата са експерименти — преднамерени или не. Природата от своя страна също има опустошителни прояви, каквито са сушиите, бурите, пожарите, ледниковите периоди, но обикновено живите същества разполагат с време или подвижност да се адаптират към Тях. Ако това не стане, биологичният вид изчезва.

Дали ние, хората, сме изключение от правилото — адаптираш се или загиваш?

Никой не се чувства по-безпомощен и лишен от надежда от безплодната двойка. Те не могат да избягат. Времето им е ограничено и очевидно адаптация не се осъществява. Най-вероятно тяхното родословие ще изчезне. Единствената им молба е: „Господи, дай ни детенце!“ Тясно естествено право, като на всички живи същества, е да продължат рода си.

Можем ли да се отпуснем уверени, че нашата интелигентност, подпомогната от науката, ще ни спасява винаги? Дали „бебето в епруветка“, лекарствата срещу безплодие, Цезаровото сечение, инкубаторите за недоносените новородени са триумф на науката? Не, те са признаци на провал във възпроизводството на човешкия род.

На фона на опасенията от проблемите с пренаселеността на планетата, безплодието може би не изглежда толкова ужасно. Може би това е естествен механизъм за ограничаване на свръхчислеността на биологичния вид. Може би ще оцелеят само тези, които могат да преживеят паразитизма, замърсяването и имунния дефицит, за да укрепят биологичния вид. Когато обаче намесата в плодовитостта стане необходимост, а не въпрос на избор, това вече е сигнал за опасност, както бе с птиците, видели пукнатините по черупките на яйцата си. Решението на нашия репродуктивен провал е да не търсим повече изкуствени пътища за забременяване, раждане и грижи за увредените бебета. Решението е в това - да се придържаме към старомодния начин, да пазим естественото.

Ако не сте в състояние да забременеете или да произведете жизнеспособни сперматозоиди, използвайте интелигентен подход. Отстранете пречките.

Пречките са паразитите и замърсителите, същите онези врагове на здравето, за които вече говорихме.

Унищожете посредством зепера и билкова противопаразитна програма всички големи и малки паразити. Не се опитвайте да обезпаразитите трайно домашния си любимец. Животът в тясна близост с друг биологичен вид е лукс, който вие не можете да си позволите при тези обстоятелства. Любимецът ви може да живее със своите паразити, но вие, не. Не забравяйте да унищожите и бактериите, и вирусите, и особено *Cardnerella*, *Neisseria*, *Treponema*, древните врагове на човешката репродукция.

Безопасно ли е да унищожавате паразитите, ако има вероятност да сте бременна?

Електронният начин за убиване на паразитите е безопасен, ако използвате честотен генератор. Честотите на паразитите и бактериите са далеч от човешките честоти. Лечението с всяка честота е кратко. Няма никакви странични ефекти.

Зеперът не е изпитан и не трябва да се използва от бременни жени.

Билковият способ за унищожаване на паразитите е използван от бременни жени без лоши последици, но не е напълно безопасен. Препоръчвам да се изчака до раждането на бебето, ако това е изобщо възможно. Лечението е продължително и интензивно. Растящото дете ще бъде изложено на въздействието на билките, но това е за предпочитане пред въздействието на токсините, произвеждани от паразитите. Трябва сами да отсъдите. Считаю, че е по-разумно детето да бъде изложено на действието на билки, отколкото да наследи СПИН или „генетични“ болести.

След унищожаване на паразитите, втората крачка към възстановяване на репродуктивната ви

свобода е отстраняването на замърсителите. В репродуктивните органи могат да се натрупат злато, сребро, мед и живак и да нарушат деликатния хормонален баланс между естрогена и прогестерона или подвижността на сперматозоидите. Не са правени изследвания за наличие на метали в матката, яйчниците и тестисите на безплодни двойки. Вие сами можете да извършите това. Слайдове на овариална тъкан, както и на други репродуктивни тъкани, струват по-малко от \$10,00. Изследвайте се сами за зъбен метал. Отстранете всички метали от устната си кухина и ги заместете с неметални конструкции. Когато е необходимо ваденето на зъб, трябва да се внимава да не остане част от корена му.

Предупреждение!

Бъдете особено внимателни да не забременеете по време на прочистване на зъбите. Можете да забременеете още на следващия ден! Това не е шега. Опасно е да заченете, докато в устата ви има значително количество освободен живак. Може да е дори още по-опасно от това, да не е бил пипан. Ако забременеете, никой зъболекар няма да се съгласи да довърши работата по изваждане на живака. Затова не се опитвайте да забременеете все още.

Може в продължение на десет години напразно да сте вземали лекарства за подобряване на фертилността и да сте опитвали напразно да забременеете ин витро и по други методи. И ето, започвате да прочиствате тялото си, да отстранявате живака и забременявате преди да сте довършили работата! Може да изглежда необосновано и нелогично да внимавате след като десет години не сте успели да забременеете, но играйте на сигурно.

Ако не се съобразите с това предупреждение и забременеете твърде скоро, можете да пометнете. Ако все пак се случи, вземайте витамин С и тиоктиева киселина и се надявайте на най-доброто. Мъжете трябва да вземат ежедневно цинк и аргинин (по 60 мг и 450 мг, респ.). И мъжете, и жените ще трябва да добавят към диетата си витамин Е (200 мг), витамин С (поне 1 гр дневно), както и по една мултивитаминна и една мултиминерална таблетка дневно и да консумират пресни плодове, за да си доставят фолиева киселина. Никакви други добавки! Замърсените с тежки метали или разтворители добавки вършат повече лошо, отколкото добро. Ако не сте уверени в тяхната чистота, можете да ги изпробвате, като вземете една таблетка и пет минути по-късно я потърсите в имунната си система. Ако я откриете, не вземайте повече — тя е замърсена.

ГАДЕНЕ

Гаденето при бременната жена е тормоз за бъдещите роди тели. След дългото и мъчително очакване на желаната бременност, бъдещата майка се чувства скапана, получава обилно слюнкоотделяне, повдига ѝ се при мисълта за храна и няма никакво желание за сексуално общуване. А може би сексът по време на бременността не е за препоръчване, въпреки успокоенията от страна на мъжа или акушер-гинеколога. Възможно е повишеното слюнкоотделяне да представлява опит на тялото да излъчи живака. Възможно е също целта на гаденето да е в недопускане на токсини в тялото и държането им колкото е възможно по-далеч от плода. Това са интересни възможности, заслужаващи проучване.

Преди няколко десетилетия лечението на гаденето при бременните се състоеше в едноседмично прилагане на витамин В₆ и В₁₂. Помолете вашия акушер-гинеколог да ви ги изпише и пробвайте дали ще помогнат.

Друго още по-старо билково средство е канелата. Поставят се 2 чаени лъжички в 2,5 чаши вряща вода и се оставя да постоят 10 минути. Прецежда се и се добавя мед за вкус. Пие се по 1/4 чаша три пъти дневно преди ядене.

Гаденето предразполага към ядене на въглехидрати — макарони, картофи, ориз и хляб, които абсорбират добре. Все пак трябва да поемате и други храни, необходими за растежа на вашето бебе. Трябва да се опитате да замените жадуваните от вас туршии, шоколадов пудинг, газирани напитки със здравословни храни. Понякога на бременните им се ядат странни неща. Потърсете вкуса, който ви се иска, сред здравословните храни. Обърнете се и към отдавна забравените храни, които сте харесвали в детството си.

Ето всички случаи на хора, обърнали се към нас в рамките на една година поради проблеми с фертилността. Не съм изпуснала нито един с цел да прикрия неуспеха. Изчислете сами процента на случаите на успешно забременяване.

Домилита Реншоу и нейният съпруг се опитваха от шест години да заченат дете. Дватамата били изследвани и третирани по много начини. Месечният цикъл на Домилита бе нередовен — сигурен признак, че нещо не е наред с фертилността ѝ. Дадох им обикновените указания за избягване на забременяването, докато трае обезпаразитяването и дезинтоксикацията при двамата. Нейният

хормонален тест за ниво на естрогена на 22-ия ден бе малко над нормата (125 pg/ml), ако наистина денят бе двадесет и вторият! Изглежда, че имаше нещо, което дразнеше яйчниците да произведат много естроген. Домилита имаше оксалатни и уратни кристали. Започна бърбечно прочистване с билки и да пие по 3 чаши 2% прясно мляко вместо вода. Освен това имаше интоксикация с никел (от зъбите), което бе довело до натрупване на огромно количество бактерии в близост с яйчниците. Назначи си час за зъболекар. Започна противопаразитна програма за унищожаване на овчия чернодробен метил, който ѝ открихме. Междувременно получи обрив от новия си спрей за коса, който се оказа замърсен с празеодим. Тя често получаваше обриви и изяви желание да направи чернодробно прочистване. Това не стана, тъй като тя ни позвъни и ни каза, че е бременна (четири месеца след първото си посещение при нас). За щастие бе успяла да посети зъболекаря си. Девет месеца по-късно роди красиво здраво дете.

Линди Малой и съпругът ѝ се опитваха от осем години да имат второ дете. Цялото им семейство и, разбира се, кучето имаха аскариди. Те го обезпаразитяваха веднъж месечно и не искаха да се разделят с него, тъй като не вярваха, че то е причината. Приложиха му противопаразитната програма за домашни любимци, но след пет месеца Линди имаше повече аскариди от когато и да е преди това. Тя не можеше да се отърве и от чревните метили в матката си, въпреки че се подложи на въздействие с честотния генератор и противопаразитни билки. Тя така си и остана наблъскана с разтворители, бактерии и платина от зъбите. Ендометриозата ѝ си остана. Те просто се предадоха.

Розмари Петерсон, на 33 години, се опитваше да забременее от четиринадесет години. Бе претърпяла седем лапароскопии за ендометриозата си и тежките спазми на матката. Открихме, че в матката ѝ има овчи и човешки чревни метили. В слюнката ѝ имаше метили в стадий редия и церкария. Разтворителите в матката ѝ бяха мутилбутилкетон, ацетон, тетрахлорвъглерод (от голяма опаковка бутилирана вода), стирен (от стиреформните чаши, които използваше), ксилол (от газирани напитки) и декан (от ниско холестероловите храни). Имаше и хронична гъбична инфекция, която лекуваше с Нистатин. Унищожихме метилите и гъбичките по електронен път. Розмари започна противопаразитна програма и се зае да си оправя диетата, но забременя веднага и повече не се върна.

Елизабет Тран, на 37 години, се бе опитвала да забременее в продължение на пет години. Неотдавна била забременяла в резултат на специална хирургична „дарителска“ програма, но загубила детето. Установихме, че има токсини в яйчниците и матката (живак и талий от стоматологични смеси, барий и титан, вероятно от червилото ѝ). Не се видяхме повече. Надявам се, че е решила тези проблеми.

Кристофър Грейвли, млад мъж на 26 години и Фредерика, на 22, обещаха да се пазят, докато приключи прочистването. Неговият лекар му бе казал, че подвижността на сперматозоидите му е пониска от нормалната. Той беше силен и изглеждаше здрав, но се оплакваше от сериозни болки в долната част на гърба. По електронен път в тестисите и простатата му (прекарана инфекция) бяха доказани иридий, платина и итрий, което бе указание за метал в устата. Той започна бърбечно прочистване с билки. След осем месеца вече бе изпълнил целите, които си бе поставил. Болката в долната част на гърба и болката при уриниране бяха изчезнали. Това го окуражи да започне програма по фертилност. Започна с тиоктова киселина и цинк (60 мг) два пъти дневно. Започна да се бръсне с електрическа самобръсначка, за да не поставя никакви химикали върху кожата на лицето си. Бе му препоръчано да инсталира вентилация на гаража, който бе долепен до дома им, за да намали количеството на газовете, проникващи в жилищните помещения. Междувременно изследвахме неговата жена за токсични елементи. Открихме антимонон (от спиралата за мигли), индий и галий (от зъбите) в яйчниците и гърдите ѝ. Имаше болезненост в гърдите по време на месечните си цикли, които бяха доста нередовни. Започна се бърбечно прочистване с билки и се посъветва да махне метала от зъбите си. След два месеца съпрузите преустановиха визитите си, защото Фредерика беше бременна, но не задълго. Няколко месеца по-късно помъдрялата двойка се завърна. Фредерика довърши почистването на зъбите си и двамата започнаха противопаразитна програма. Месечните цикли на жената се регулираха. Включихме ѝ тиоктова киселина и цинк (веднъж дневно) до първото закъснение на цикълът ѝ. Дванадесет месеца по-късно те ми изпратиха снимка на бебето, което бе на два месеца.

Джинджър Харт се опитваше от три години да забременее. След ендометриална биопсия и D&C (хирургична процедура, наречена дилатация и кюретаж, състояща се в изпълване на пикочния мехур с въздух и изкюретиране на лигавицата) и лапароскопия ѝ бе поставена диагноза „недостатъчно жълто тяло“. Нашето изследване показа, че яйчниците ѝ са интоксикирани от никел и европий (от

пломби) и стронций (от паста за зъби). Тя се зарадва, че е разбрала какъв е проблемът ѝ и се зае да го разреши.

Марджори Дейвиз, на 28 години, била дълго време на „хапчета“ (синтетични хормони), но не успяла да забременее и ги бе спряла. Всъщност преди една година била забременяла, но получила спонтанен аборт още на първия месец. Тестът за токсични елементи показва наличие на берилий (бензин и петрол), гадолиний и галий в яйчиците и матката ѝ. Металите бяха дошли от сплави със злато в устната ѝ кухина. Марджори носеше много бижута: вериги, гerdани, пръстени и др. Съгласи се да махне всички бижута с изключение на два пръстена, в които нямаше от тези смеси. За да намали изгорелите газове в дома си, тя махна всички газови контейнери от къщата и газовата косачка от гаража. Започнаха да паркират колите си във двора. Марджори започна бъбречно прочистване и обеща докато трае това, да взема хапчетата срещу забременяване. Пиеше по три чаши 2% прясно мляко дневно, вземаше таблетки магнезий и престана да консумира всякакви други напитки. Три седмици по-късно съпругът ѝ позвъни и отмени часа ѝ като каза, че тя самата иска да ни съобщи хубава вест.

ПРОБЛЕМИ С ПРОСТАТАТА

Ако пикочният мехур не се изпразва напълно и ходите често до тоалетната, особено нощем, вероятно имате увеличена простатна жлеза, която притиска уретрата. Задържането на урина в пикочния мехур води до неговото възпаление, както и до възпаление на бъбреците, тъй като бактериите скоро откриват тази „храна“.

Простатата като че ли е специално определено бунище за токсини, особено за никела. Бактериите, обитаващи уринарния тракт, бързо откриват „техния“ метал (никела). Дори малко количество никел привлича бактериите така, както хлебните трохи и сиренето привличат мишките. Тези бактерии използват уреята за храна. За да я усвоят, те трябва първо да разделят урейната молекула на две амониеви молекули. Точно миризмата на амоняк издава присъствието на уринарни бактерии в урината. Нашето тяло не произвежда амоняк без присъствието на бактерии в урината, тя няма да има тази специфична миризма. Ензимът, който използват бактериите, за да разградят уреята, се нарича уреаза. Това става сами в присъствието на никел.

В почвата никелът се намира в изобилие и уринарните бактерии са всъщност почвени бактерии. Тук те разлагат урината и изпражненията на животните. Това е важна тяхна функция за прочистване на почвата около нас и за опазване на околната среда. Именно благодарение на нашата глупост да трупаме никел в организма си, бактериите от почвата намират подходящи условия да се заселят в нас. Ние не можем да спрем да общуваме с бактериите, но това не означава да ги храним. Ако не ги снабдяваме с никел, като че ли и ние сме късче почва, те няма да могат да се запазят в уринарния ни тракт и оттам да навлязат в простатата.

Как можем да избавим тялото си от никела? Това е предизвикателството. Ние не ядем почва. Малките количества, попадащи в храната, не могат да бъдат избегнати. Ние обаче смучем никел като захарно петле. Лъжиците ни, вилиците ни, ножовете, всички са от никел! Неръждаемата стомана съдържа 8% никел! Наистина ли се отделя никелът от приборите, докато се храним? Когато пхнете ножа в бурканчето с майонеза, тя встъпва в реакция с метала и се отделя никел. Намазвайки филия хляб, вие отделяте слоя, съдържащ никел, и го поглъщате. Ако сложите ножа в устата си, ще почувствате вкуса на метала. По-късно ще го измиете, но не преди да изядете никел в количество, достатъчно да осигури дневната дажба на всички бактерии от така необходимия им елемент. Никелът е необходим на бактериите, но на нас, не. Даже растенията поддържат ниско ниво на никел в себе си. Поради замърсяването на фуражите, обаче, днес кокошето яйце съдържа около 4 микрограма никел на 100 грама. (Вж. Food Values by Pennington and Church, 1985.) За да снасят кокошките замърсени с никел яйца, значи и те самите имат замърсяване.

На малките деца никога не трябва да се дават метални чаши и прибори. На тях им е необходима силна имунна система, за да могат да се справят с наплива на нови бактерии и ви руси във времето на СПИН. Никелът трябва да си остане и почвата, а не в нашата посуда и прибори.

Друг голям източник на никел са металните зъбни конструкции. Никелът се използва, за да придаде твърдост на злата тото. Ако имате проблеми с простатата, махнете метала от устата си. Никелът се използва за направата на мостове златни коронки, пломби и др. Заменете ги всички с пластмасови. Не гответе в метални съдове. Използвайте старомодните дървени лъжици или такива от твърда пластмаса. Вина ги използвайте пластмасов нож за маслото и майонезата. Ни кога не купувайте масло в опаковка от фолио.

Никелът е мастноразтворим и затова, когато по-голямо количество навлезе в тялото ви, той се

складира временно в подкожната мастна тъкан. Кожните ви мазнини могат да се окажат натоварени с никел, което да доведе до кожни „алергии“. Плешивостта на мъжете е такава „алергия“. Организмът се опитва да се освободи от никела чрез потта. За да подпомогнете изхвърлянето на никела, винаги мийте изпотения скалп. Кожните мазнини разтварят никела от металните бижута (понякога остават зелено-черни следи по кожата) и го транспортират вътре в тялото. Не носете метални бижута. Обещите и други бижута-пиърсинг трябва да бъдат пластмасови. Същото се отнася за часовниците, рамките на очилата, пръстените. Мъжете, които са намалили нивото на никела и са решили проблемите с простатата си, може да забележат, че започва да никне нова коса на отделни места по оплешивялото им теме.

Бактериите не могат да живеят в простатата без наличие на никел. Така че вие можете да решите проблемите си с жлезата с простата тактика — да спрете замърсяването на тялото си с никел. Забележете, че получавате нов пристъп след инцидентно използване на метални прибори в ресторант или сервиране на салата, съдържаща майонеза, с вмъкната метална лъжица в салатата. Когато това се случи, може би е разумно да вземете капсула хистидин (около 500 мг, по една дневно, в продължение на три седмици). Хистидинът е хелатор (вещество, което свързва определени йони и ги отстранява от разтвора) на никела. Вземането на цинк е също полезно (60 мг два пъти дневно в продължение на един месец). Възможно е никелът да неутрализира ензимите на цинка. Прочетете за ползата от лененото семе, но не забравяйте да изпитате всеки продукт за замърсители, преди да решите да го приемате като добавка.

Простатните проблеми от всякакъв вид се оправят, когато се унищожат бактериите със зепинг и се прочистят бъбрени и зъбите, последвано от Чревна програма.

Ричард Трейлор, на 71 години, страдеше от простата и заболяване на уринарния тракт от три години. Налагаше се да му се премахне цикатрикс от предишна операция. Започнахме с билки за бъбреците и след две седмици той имаше чувствително подобрение на струята при уриниране. При следващото му посещение направихме изследване за токсини. Оказа се, че в генито-уринарния му тракт има радон, хром, итрий и стронций. Той престана да използва омекотител на водата (такива соли са замърсени с хром), паста за зъби (източник на стронций) и направи отдушници на помещението за газови контейнери (източници на радон). Това ликвидира всичките му здравни проблеми за по-малко от два месеца. Оправи се и язвата на стомаха му, за която вземаше лекарства. Беше много доволен, че е направил отдушниците и реши да проведе противопаразитна програма и да направи зъбно прочистване, само за да види какво още може да направи за здравето си.

Омер Уитни, на 45 години, в недалечното минало бе бил винаги силен, здрав и се бе занимавал с физически труд. Когато се обърна към нас, той едва ходеше от слабост и различни болки. Имаше и проблеми с простатата, започнали няколко години преди това. Нашите тестове показаха наличие на четири вида бъбречни камъни. Започнахме с половин доза от билковата рецепта, за да дадем възможност на камъните да се разтворят по-бавно. След месец той все още имаше малко камъни, но крампите на краката му бяха изчезнали. По това време му открихме два вида *Ascaris*, които той унищожил с честотния генератор. Намерихме и натрупвания на тетраклорвъглерод и пентан (от декофеинизираните напитки), както и бензин и ТХЕ (Трихлоретилен-разтворител — използва се за отстраняване на мазнина от метали. Влиза в състава на препарати за отстраняване на петна, боя, коректори за пишещи машини и др. — бел. пр.). Състоянието му се подобри значително за пет седмици и той беше нетърпелив да продължи. Тестът за токсини показа, че в организма му има много мед, антимонон (от масажи с минерали), кобалт (от афтършейв), цирконий (от дезодорант), талий (от оранжада с добавен витамин С) и живак (от зъбни пломби). Той заяви, че възнамерява да ги прочисти всички и да си върне изгубената сила.

Харви Ван Тил, на 35 години, дойде с оплаквания от простатата и оток на тестисите, започнали наскоро след извършена вазектомия. Имаше болка отдясно на корема. Започнахме го с бъбречни билки. След четири седмици той беше елиминирал оксалатните си кристали и се чувстваше много по-добре. След това открихме възрастна форма на чревен метил и човешки чернодробен метил в простатна-та му жлеза! Унищожихме ги с честотен генератор и болката изчезна. Той си купи свой апарат и нямаше нужда по-; вече да идва при нас.

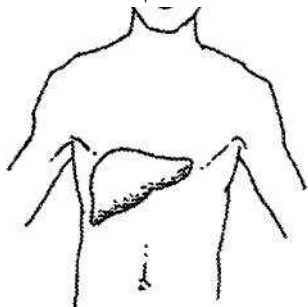
Клейтън Гамино, на 26 години, имаше болка при уриниране,¹ която според него бе останала след преболедуване от възпаление на простатата. Той отстрани метала от устата си и направи бъбречно прочистване. След половин година нямаше и следа от болката и той стана баща за първи път

БОЛКИ ВСТРАНИ ОТ СРЕДНАТА ЛИНИЯ НА КОРЕМА

Болката вдясно може да идва от проблем на илеоцекалната клапа, апендикса или дебелото черво. Може да се дължи и на черния дроб, който е разположен по-горе, но може да изпраща болкови импулси към това място.

Третирайте тази болка на първо място като чревен проблем и унищожете паразитите и бактериите, а след това нормализирайте чревната перисталтика с Чревната програма. Ако болката продължава и особено ако отива нагоре и достига средата на кръста, тя е чернодробна.

Черният дроб е голям орган, намиращ се почти изцяло в дясната страна на тялото, но има и по-малък дял, разположен отляво. Той е химическият завод на тялото. Обработва храната, намираща се в червата (храната, която сте консумирали преди часове) и произвежда от нея веществата на организма. Превръща токсичните вещества в нетоксични, които бъбреците излъчват в пикочния мехур. Черният дроб прави мазнините разтворими във вода, за да могат да бъдат отделени с урината. Той произвежда жлъчка, чрез която токсичните вещества постъпват от черния дроб в червата. Жлъчката прави възможно всмукването на мазнините и калция. Ако черният дроб не доставя достатъчно жлъчка в червата, в чревното съдържимо и изпражненията остава повече мазнина и те ще плават в тоалетната чиния. Това ще ви покаже, че имате блокаж на жлъчния канал.



Фиг. 22. Черният дроб има по-голям десен лоб, в който е втъкнат жлъчният мехур и по-малък ляв лоб.

Жлъчката е светло зелена. Смесвайки се с чревното съдържимо, тя му придава тъмно кафяв цвят. Ако жлъчката не достига до червата, тяхното съдържимо ще бъде по-светло, дори жълто или оранжево. Това е друг белег на блокажа на жлъчния канал. При нормално отделяне на жлъчка, дневното ѝ количество е над една кварта (1,14 литра). Тъй като с жлъчката се излъчва холестерол, това дневно количество жлъчка представлява важен механизъм за поддържане ниско ниво на холестерол в организма. При затлачване на жлъчните канали с шлаки дневното производство и излъчване на жлъчка може да спадне наполовина, което води до нарушения в храносмилането и увеличаване нивото на холестерола. Когато храната не се смила и абсорбира добре, от това се възползват вездесъщите бактерии, които са винаги готови да грабят.

Лекарства за понижаване на холестерола трябва да се вземат само в случаите, когато не може да се възстанови нормалното отделяне на жлъчка.

Само за няколко часа *E.coli* и други чревни бактерии, които в умерени количества не вредят, могат да се размножат натрупат и да предизвикат подуване на корема, газове и болки. Вашето тяло не образува газове. Това правят единствен бактериите. Ако болката отстрани на тялото е съпроводена подуване на корема и газове, вие имате проблем със смила нето на храната. Ако този проблем се дължи на задръстен шлаки черен дроб, болката е под или над него, холестеролът ви е повишен или изпражненията ви са светли. В някои случаи са налице и трите симптома, в други, само някой от тях. За да прочистите затлачените жлъчни пътища трябва д,1 направите едно след друго няколко чернодробни прочиствания, докато проблемът изчезне. Ако обаче в жлъчните пътища има живи паразити, прочистването няма да е ефективно. Паразитите могат да бъдат унищожени чрез зепинг или чрез билкова противопаразитна програма, след което се преминава на поддържаща програма (два пъти седмично). Едва след загиването на паразитите (около 20-ия ден при билковата програма), ще се получи отделяне на много зеленилка и ще можете да изхвърлите жлъчни камъни. Жлъчните пътища се прочистват един по един. Ние имаме стотици по-широки пътища и хиляди по-малки, които се вливат в тях. Правете чернодробно прочистване на всеки две седмици (освен когато, сте болни), докато болката изчезне, храносмилането ви се нормализира и се изпълните с енергия. Можете и да свалите някой килограм, но само ако имате свръх тегло.

Запомнете, че затлаченият черен дроб не винаги боли. По-вероятно е болката да се дължи на възпалението, причинено от бактериите в жлъчния мехур, жлъчните пътища и червата. Не чакайте болката да се появи над мястото на черния дроб. Ако имате някой от белезите, за които споменахме, започнете чернодробно прочистване. Но дори да ги нямате, прочистването няма никакви

противопоказания, а може да помогне много. При болка вдясно отстрани, приемете, че имате отлагане на шлаки в черния дроб и направете прочистването. Вижте дали ще излязат камъни.

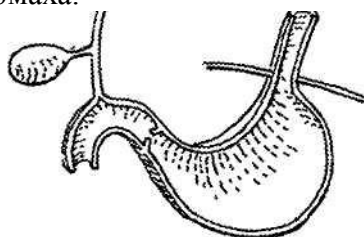


Фиг. 23. Жлъчни камъни

Брус Хери на около 40 години, имаше силна болка отстрани на ялото и газове в корема от няколко седмици. Беше ходил на лекар, който му казал, че му няма нищо. Ние обаче намерихме овчи чревен метил в червата и тимуса му! Тимусът е жлеза, участваща в имунитета и всичко попаднало в нея е много опасно. В тимуса му имаше и бензол, което предразполага към СПИН. Посъветвахме го и той веднага започна да употребява мляко вместо газирани напитки. Унищожи електронно метилите и започна противопаразитна програма. След три седмици нямаше и следа от бензола в тимуса, болката отстрани бе много по-слаба и той пожела да започне бързо прочистване за болката и долната част на гърба си. Не предприе чернодробно почистване. Подобрението му вероятно се дължеше на засилване на имунитета му и ликвидиране на бактериите.

БОЛКА В СРЕДАТА НА КОРЕМА, СТОМАШНА БОЛКА

Колонът пресича корема ви от дясно на ляво, през средата му. Това е и мястото, където жлъчният канал се влива в тънкото черво. Повечето болки в средната част на корема се дължат или на колона, или на мястото на свързване на жлъчния мехур и червото. Унищожете паразитите и бактериите посредством зепинг или билковата рецепта. Подобрете храносмилането си чрез консумиране само на чиста храна (не яжте мухлясали храни, кипвайте млечните продукти). Понякога болката в средата на корема е стомашна. Стомахът има клапи в горната и долната си част, чието предназначение е да задържат храната в него. Клапата в горната му част, където стомахът се съединява с хранопровода, е любимо място на бактериите. Рядко разбирате за присъствието им. Те работят тихичко. Това място е точно под гръдната кост. Понякога тъканта изтънява дотолкова, че клапата не може да се затваря плътно и храната се връща в хранопровода. Това състояние се нарича рефлукс. Получавате съвет да спите на висока възглавница и да приемате храната на малки порции, особено преди лягане. Може би пиете Реглан за по-бързо изпразване на стомаха. Лекарствата, съдържащи храносмилателни ензими, могат също да ви помогнат в това отношение, но често съдържат плесени. Истинското решение на проблема е да се унищожат бактериите, обитаващи тази област, и да се предотврати повторното им заселване. Започнете с унищожаване на *Salmonella* и *Campylobacter* чрез зепинг. След около ден обаче други бактерии ще попаднат на това място. Някои идват от зъбите ви! Други идват от черния ви дроб! Тези два източника често доставят бактерии на стомаха. Стомахът позволява в него да постъпва по малко жлъчка в края на всяко хранене и това е нормално. Ако обаче в жлъчката има стадии на живи паразити и бактерии, те могат да се опитат да колонизират и стомаха.



Фиг. 24. Стомах, хранопровод, диафрагма, жлъчен мехур

Ако количеството на стомашната киселина е недостатъчно или в стомаха има натрупан токсин, паразитите и бактериите могат да се задържат в стомаха, като се заравят в лигавицата му, за да избегнат киселината. Така може да се образува язва на стомаха.

СТОМАШНА ЯЗВА

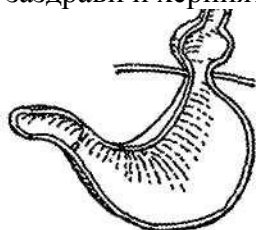
Често язвата на стомаха е неболезнена. Поради това вие сте в неведение за наличието на паразити в стомаха ви, докато те намерят удобни места да се скрият. Вземането на антиацидни средства работи в тяхна полза. Решението и на двата проблема — болката и язвата, е в избиването на паразитите и бактериите, последвано от зъбно и чернодробно почистване. Един токсин, който особено често се натрупва в стомаха, е арсеникът от пестицидите. Вие го вдъшвате едновременно с мухите и хлебарките, които се опитвате да унищожите.

Други токсини, които вдишваме, са фибростъклото, азбестът, формалдехидът и фреонът. Лигавиците на носа и устата захващат порядъчно количество от тези токсини, които със слюнката и назалните секрети попадат в стомаха. Бактериите и металът от зъбите попадат в стомаха по същия начин. Вие просто ги гълтате.

Прочистете въздуха в дома си. Не използвайте никакви пестициди (виж за други методи в „Рецепти“). Металът от зъбите ви може да бъде отстранен само с няколко посещения при зъболекар, но чернодробното прочистване трябва да продължи година или две, за да имате трайни резултати. Болките могат да отзвучат за няколко седмици, но това не трябва да отклонява вниманието ви от целта. За да възвърнете жизнеността си, вие се нуждаете от напълно чисти черен дроб и стомах.

ХИАТАЛНА ХЕРНИЯ

Когато бактериите, които вече са отслабили горната клапа на стомаха, достигнат диафрагмата, тя също изтънява. Това води до изтласкване на храната нагоре през диафрагмата (По-точно през отвора на диафрагмата, наречен hiatus. Оттам идва названието хиатална или диафрагмална херния — бел. пр.). Налягането, създавано в коремната кухина при преяждане или седене във фотьойл подпомага изтласкването на храната. Разхождайте се след изхранване. Не си лягайте с пълен стомах. Не ползвайте шезлонги. Твърде много хора, около 25%, имат малка хиатална херния, но тя боли само когато е възпалена. За да облекчим болката, първо трябва да се справим с възпалението. С времето диафрагмата ще се заздравя и хернията може да се смали от само себе си.



Фиг. 25. Хиатална херния

Джефи, на 3,5 месеца плачел много от самото си раждане. Имаше много газове. Не можеше да се остави на леглото без да заплаче отново. Имаше чести настинки и запушен нос. Детето бе изключително на майчина кърма. Така че неговата хронична салмонелна инфекция трябва да бе получена от някой носител — може би майката, въпреки че тя нямаше никакви симптоми. Изследването на кърмата ѝ показва наличие на платина и телур. Решението бе да се премахнат металите от устата на майката, както и да мие ръцете си преди кърмене. Бащата на Джефи имаше *Ascaris* и чревни трематоди. Много бе вероятно и бебето да ги има и болката в коремчето, причинена от газовете, да се усилва от паразитите. По-голямата сестричка на Джефи също била много ревлива през първите девет месеца и лекарите казали, че това е „семейна черта“. Като бебе тя също имала ушни инфекции, чести простуди и от време на време, лющене на кожата. Оказа се, че сестричката също има аскариди. Родителите бяха много доволни, когато разбраха, че могат да решат всички здравни проблеми на семейството чрез унищожаване на паразитите и елиминиране на токсините.

Ръби Адаир, на 14 години, изписа една страница с оплакванията си. Тя имаше хронична умора. Казваше, че количеството антибиотици, което е изпила, може да напълни една стая. Имаше пробождащи болки в стъпалото, отиващи нагоре по крака. Изследването показва наличие на живак и талий в имунната ѝ система. Вместо да я изплаши, тази новина я изпълни с надежди за излекуване. Уговори си час при зъболекар. После ни описа стомашната си история. Преди година, когато била на сватба, получила разстройство и започнала да повръща. Помислила, че е „грип“, но това продължило шест месеца и пропуснала много занятия. Ходела на училище само по един час дневно. Психологът решил, че проблемът е от емоционално естество. Намерихме в червата ѝ и в стената на стомаха *Fasciolopsis*, чревен метил. Тя започна противопаразитна програма и след три седмици вече имаше апетит, спеше добре, умората намалала и подобрението на здравето ѝ беше видимо.

РЕСПИРАТОРНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

АСТМА

Това е заболяване, описано още в древната литература. Единственият прогрес по отношение на астмата оттогава насам е в даването на лекарства за облекчаване на симптомите.

Астмата в 100% от случаите е свързана с ларвите на *Ascaris*. Веднага след излюпването си от яйцата (в стомаха, след поглъщането на нечистотията) микроскопичните ларви се придвижват не към червата, а към белите дробове. Опаразитеният човек се опитва да ги откашля, разбира се, но в погрешните си усилия да възпитаваме децата, ние ги учим да поглъщат всичко, което се отделя при кашлянето! Така младите червеи се поглъщат и попадат отново в стомаха — този път, за да си

създадат дом в червата. Някои от тях не напускат стомаха и престоят им там е свързан с болки и натрупване на бактерии и вируси.

При повечето случаи на опаразитяване с аскариди се откриват и бактериите *Bacteroides fragilis*, които на свой ред носят вируси *Coxsackie* (мозъчни вируси).

Дали тези бактерии и вируси ще се развиват буйно във вашия организъм, зависи от това, дали ще им предоставите добър дом, а именно — дали някой ваш орган ще е с понижени защитни сили. За *Bacteroides* предпочитани органи са черният дроб и мозъкът (в мозъчните тумори също се открива *Bacteroides*), а за *Coxsackie* — зъбните абсцеси и мозъкът.

Не всеки човек с аскариди развива астма, въпреки че развитието им винаги преминава през белодробен стадий. Дали това зависи от възрастта, когато става опаразитяването? Или от броя на попадналите в организма индивиди? Или от годишното време, когато се осъществява белодробният стадий?

Невинната кашлица през ранното детство не трябва да бъде negliжирана. Използвайте честотен генератор, поставен на честотата на *Ascaris* (408 kHz) или зепер още в началото на кашлицата. Особено внимание отделете на миенето на ръцете преди ядене и на домашните любимци, като убиете и техните аскариди със зепер или противопаразитни билки в храната.

Боледушите от астма стават алергични към много замърсители на въздуха като полени, животински косми, дим. Продукцията на хистамин от белите дробове, както и широко ката приложимост на хистидина при различните алергии са научно добре обосновани. Чревната инвазия води и до производство на хистамин, и до висок брой еозинофили (над 3), а астматиците имат и двете, но рядко се изследват за червеи! Дават им лекарства за подобряване на дишането и толкова. В последно време има повече и по-добри лекарства, въпреки тяхната токсичност.

Вие обаче можете да сложите край на астмата си като ликвидирате опаразитеността си с *Ascaris*. След това бъдете внимателни — мийте ръцете и ноктите си с житен спирт и не позволявайте никакви нечистотии да се докосват до устните ви. Ако имате лошия навик да си гризете ноктите или да си смучете пръстите, носете пластмасови ръкавици в продължение на една седмица. Мийте ръцете на децата преди да хапнат каквото и да е, дори между отделните хранения и изрязвайте ниско ноктите им.

Кучета, котки, прасета и коне — всички имат аскариди. Никога, никога не позволявайте на децата да бършат повърнатото или изцапаното от животните. Това може да доведе до масивно опаразитяване и до възникване не само на астма, но и на припадъци. Убийте червеите в животинските нечистотии преди вие самите да се заемете с почистването им. Никога не използвайте собствените си метла и лопата. Направете го с картон, вестник или друго нещо, което можете да си позволите да изхвърлите. Залейте нечистотиите с повидон йодин (има го в дрогериите), дори да са вън от дома ви, и поръсете със сол преди да пристъпите към почистването им. Изхвърлете ги на боклука вън от дома ви. Измийте ръцете си с житен спирт, като обърнете особено внимание на ноктите. Ако готвите у дома и не внимавате, можете да опаразитите цялото семейство.

Ако в семейството ви има болен от астма, цялото семейство трябва да бъде третирано за *Ascaris* посредством зепера или с противопаразитни билки. Даже след като са тритирани всички, включително и домашните любимци, те не трябва да се допускат в спалнята на астматика. Астмата не е само паразитно заболяване. Тя е и алергия към домашния любимец и към замърсители, намиращи се във въздуха.

Прочистете въздуха. Не допускайте попадането на дим и аромати във въздуха на дома. Отстранете от къщи всички химикали, препарати за почистване и полиране и т. н. Съхранявайте някои, които са ви необходими в гаража, не в мазето, защото въздухът от мазето се издига нагоре и прониква в жилищни помещения. Прочистете цялата къща. Ако някой има нужда да използва лак за нокти или коса, да го прави навън през лятото, а през зимата, в собствената си стая, при затворена врата. Използвайте хлорен филтър за водата, особено за тази от душа. Ако е възможно, инсталирайте адсорбатор с максимална сила на филтриране над печката, но в никакъв случай с химикали, добавени към филтъра и никога с филтър от фибростъкло. Добре е да се постави въздушен филтър в спалнята на астматика, като се оставя да работи в продължение на един час и се изключи един час преди лягане, за да няма никакви въздушни потоци. Да раздвижиш праха е по-лошо, отколкото да го оставиш, където си е. Никога не използвайте прахосмукачката в присъствието на болния от астма. Белите дробове се оправят бързо, когато въздухът е чист и няма реинфестиране. Най-доброто възстановяване е навън, но далеч от дървета и храсти или у дома при използване на климатик (в среда без азбест, формалдехид, арсеник, фибростъкло и животински косми).

След като намалеят астматичните ви пристъпи, намалете използването на инхалатора си, но винаги го дръжте под ръка. Ако се наложи да го използвате, постарайте се да разберете какво е предизвикало пристъпа.

Водете си бележки. Може да ви отнеме половин година с дузина пристъпи, за да се убедите в причините и да победите астмата! Ще бъде прекрасно да не е необходимо да използвате спрей и медикаменти, нали? Ако получите пристъп след една година, може би се касае за сезонност на причинителя. Борово дърво в близост до дома ви, цъфнал храст или първото косене на ливадата? Стойте далеч от тях до пълното си излекуване.

Съществуват традиционни билки за белите дробове. Отгледайте си сами черен оман (също „зараulich“ — бот., *Sym-phytum* — бел. пр.) и чесън. Правете си чай от изсушен лопен (също „овча опашка“ — бот., *Verbascum* — бел. пр.). Можете да получите ценна информация и от книги за билките. Изсушете си от тези билки за зимата. Внимавайте да направите това така, че да не се образуват плесени.

Сузана Карлил, на 45 години, имаше астма от ранните си детски години. Когато дойде при нас, беше на Албутезол спрей и таблетки ежедневно. Наскоро бе получила и артрит. Бе й препоръчано да използва аргинин вместо кофеина. Нашето изследване показва, че има два вида *Ascaris* и е алергична към котки и други животни. След унищожаване на аскаридите, бактериите *Bacteroides* и вирусите *Cox-sackie* с честотния генератор, тя започна билкова противопаразитна програма. В дробовите й бе открито замърсяване с керосин, тетрахлорвъглерод, минерално масло, бензалкониев хлорид (антисептик, използван за миене вимето на кравите. Бе алергична и към прясно мляко), алуминий от посудата й и алуминиев силикат от солта. Имаше и още два белодробни паразита — *Paragonimus* и *Pneumocystis*. След ликвидиране на паразитите тя се оправи веднага и престана да идва при нас.

Кей Венкерт, на 63 години, имаше астма от много години и вземаше Провентил, но имаше толкова тежки странични ефекти, че си стоеше вкъщи и не смееше да си покаже носа навън. Дробовите й бяха пълни с бензалконий (от пастата за зъби), арсеник (от отрова за мравки под умивалника й), цирконий (от дезодорант) и никел (от зъбен метал). Тя имаше в белите си дробове *Ascaris* и *Naegleria*, мусопласма, *Endolimax* и чревен метил. Откашляше кръв, а наскоро нейният лекар й бе установил, че има бронхиектазии. Въпреки че убихме всички тези паразити и прочистихме средата в дома й, тя не получи никакво подобрене, тъй като бързо се опаразитяваше отново. Имаше пет зъба с инфектирани корени, които не искаше да извади.

Ейми Нюбери, на 41 години, бе получила неотдавна астматични пристъпи. Първоначално била на кортизон, но когато дойде при нас, беше на инхалационно лечение (*Ventilin*, *Intel* и *Asthmacort*TM). Имаше и стомашни проблеми, а наскоро бе прекарала пневмония. Често влизаше в болница заради страданията си. Нашето изследване показва, че в дробовите й има ларви на *Ascaris*, *Endolimax*, *Naegleria* и *Acanthocephala*! Имаше и замърсяване с арсеник и паладий (зъбен метал). Беше избегнала няколко хоспитализации благодарение на хомеопатично лечение за задуха. Бяха ни необходими няколко месеца (пет посещения), за да открием източника на арсен, който се оказа килим в спалнята й (устойчив на петна!). След като сама изчисти килима с пара и направи чернодробно прочистване (след първото унищожаване на паразити), тя бе изненадана от подобрието, което получи. В продължение на повече от месец не бе влизала в болница и вземаше инхалационните средства само профилактично.

Планираше да прочисти зъбите си. Тя възстанови напълно здравето си.

Лаура Брустер, на 25 години, живееше в много стара къща. И най-малкото й усилие бе в състояние да провокира астматичен пристъп. Правеше чести пневмонии. В дробовите й имаше берилий и азбест, както и два паразита — *Paragonimus* (белодробен метил) и *Ascaris*. Тя изхвърли всички старомодни лампи и свещници от дома си, но не можа да намери източника на азбест. Отърва се от астматичните пристъпи, но кашлицата и пневмониите ще продължават, докато се премести от тази къща.

Брет Уилси, на 70 години, имаше хроничев синусит и през повечето време беше като задръстен. Получаваше проти-воалергични инжекции за прах и плесени и инхалационни медикаменти за астмата и емфизема си. Имаше астма от осем години. Имаше оксалатни, уратни и три вида фосфатни кристали в бъбреците. Започнахме с билки за бъбреците. Неговият кръвен тест показва висок „общ въглероден двуокис“ или „карбонат“, говорещо за недобър въздушен обмен. Калият му бе нисък, което означаваше, че адреналните му жлези не могат да регулират електролитите (натрий, калий и хлор) и бе свързано с мускулна слабост. Неговата LDH (ензим, чието повишаване се разглежда ко-то маркер за разпад на тъкани — бел. пр.) бе твърде висока, което показва, че сърдечният му мускул

също беше в дистрес. За щастие, броят на червените му кръвни клетки беше леко повишен, което помагаше за снабдяването с кислород. (Виж „Анемия“, стр. 285). Броят на еозинофи-лите му беше висок, което е правило при астматиците, тъй като всички имат *Ascaris*. Освен *Ascaris* той имаше в белите си дробове чревен и панкреатичен трематод плюс *Heterakis* (пилешки кръгъл червей), човешка анкилостома и *Prosthogonimus*, друг метил. Дадохме му протовопаразитни билки. След две седмици беше много по-добре, въпреки че все още имаше малко аскариди. Брет имаше интоксикация с барий и хафний, които проследихме до устната му кухина, а също и с никел, калай и рений. Спря да използва купешка течност за накусване на протезите си, а жена му спря да използва лак за коса. Те започнаха да паркират колата си пред външната врата, а не в гаража. Той започна да пие домашно приготвен чай от черен оман. След всичко това Брет се почувства много по-добре.

Когато престана да носи часовника си, той премахна източника на никел. Никелът има афинитет към белите дробове, простатата и кожата. Брет можа да намали инхалирането на медикаменти отведнъж на всеки час до два пъти дневно. Можеше вече да диша по-дълбоко, отколкото преди. Открит бе и източникът на замърсяване с олово — една подлизваща връзка във водопроводните тръби на дома му. Тя бе затегната. Хроничната му умора изчезна и той не спираше да се смее и шегува с „емфизема“ си, който му бе създал толкова тревоги.

Беа Кернес, на 49 години, имаше астма от детските си години, когато имала и екзема. Когато дойде при нас вземаше няколко медикамента плюс антибиотик и противоалергични инжекции. Тя имаше интоксикация с антимон (въпреки че не използваше грим), европий, танталий и гадолиний от зъбен материал. Имаше и сутрешни отоци по ръцете. Започна прочистване с бъбречни билки. Тя унищожи чревния метил в червата си и аскаридите в белите си дробове и престана да идва при нас за около половин година. След това се появи и ни каза, че няма оплаквания от астмата, контролира паразитите с поддържаща противопаразитна програма и от време на време пие чай от бъбречни билки.

Цялото семейство на Синтия Прут, за която вече говорихме, бяха астматици. Беше й казано, че при тях астмата е наследствена. Тя и трите деца бяха на инхалации, назални спрейове, сиропи за кашлица и антибиотици. Десет годишната Нола имаше и ушни инфекции и много алергии. Осем годишният Луис, слабо и нервно момче бе на диета без брашно и мляко, защото имаше непоносимост към тях. Пет годишният Ървин рядко излизаше със семейството, защото имаше чести стомашни болки и можеше да повърне без предупреждение. Майката и двете по-големи деца имаха *Ascaris*, а Луис имаше и панкреатичен метил. Домът им бе замърсен с ванадий от просмукващ се газ. Паразитите бяха бързо унищожени, а газопроводът, поправен. Цялото семейство се оправи напълно и нямаше нужда от повече посещения за техните „наследствени“ болести!

Астмата е само един от честите респираторни проблеми. Причините са винаги комбинации от *Ascaris* и други паразити със замърсители (алергии).

БРОНХИТ, КРУП, ХРОНИЧНА КАШЛИЦА

- ◆ При бронхита проблемът е в бронхиолите.
- ◆ При круп, той е още по-долу
- ◆ В случаите на хронична суха кашлица причината може да е паразит

Бъд Портило, на 62 години, работеше на камион, извозващ почва. Той боледуваше често от „вирусни бронхити“ или „бронхиални инфекции“. Кашляше непрекъснато. Изследванията ни показаха, че има инфестиране с *Ascaris*, а домът му е замърсен с арсеник. Самият той имаше интоксикация с паладий от зъбни пломби. Щом махнаха примамките за мишки от дома си, отлепиха тапетите (източник на арсен), престанаха да използват вода от кладенеца си (просмукване на арсеник от почвата) и убиха паразитите, кашлицата му престана. Той завърши и махането на метала от зъбите си. Всичко това отне Към шест месеца.

Четири годишният Джин Мизел непрекъснато покашляше, за да прочисти гърлото си. Родителите му се чудеха дали това беше навик, дължащ се на нервност. Открихме два вида *Ascaris* в малкото му телце. Веднага започнахме противопаразитна билкова програма с намалени дози в съчетание с противоглистен сироп (веднъж дневно). Той имаше и интоксикация с ПХБ, алуминиев силикат и лутетий от неотдавнашно боядисване на къщата, както и с разтворители ксилол и толуол. Спряха да му дават газирани напитки и преминаха на прясно мляко. Видяхме го след пет седмици. Беше преминал три курса на лечение с противоглистен сироп. Гърлото му беше чисто, нямаше кашлица и кръговете под очите му бяха изчезнали. Все още имаше ПХБ, който бе ликвидиран чрез спиране използването на прах за пране.

Кармен Кастро, на около 30 години, имаше хронична кашлица, без други оплаквания. Имаше и сърцебиене. Открихме ѝ *Dirofilaria* (кучешки паразит) и *Loa loa*. Тя нямаше никакви домашни любимци. След унищожаване на парзити-те с честотен генератор и противопаразитна билкова програма, пулсът ѝ спадна от 120 на 80, но все още покашляше. Не бе елиминирала замърсяването на организма си с толуол, етиленов разтворител, живак, платина и олово. В дома ѝ се появи и просмукване на газ. Тя използваше топчета нафталин и наскоро бе боядисала една стаите. След това ѝ бяха предписали, антибиотици заради кашлицата. Този път имаше *mycoplasma*, *Haemophilus* и *influenza*. Тя ги унищожи по електронен път и кашлицата спря. Докато обаче не отстрани метала от зъбите си, тя ще продължи да развива нови инфекции.

Хоуп Фелдман, на 57 години, имаше кашлица от около половин година. Тя беше ходила при много доктори, включително рефлексолог. (Рефлексологията (зонотерапията) не е алтернативна, а терапия, допълваща традиционната. Практикуващите я (рефлексолози) вярват, че отделни области на стъпалото отговарят на области на тялото и чрез релаксиращ масаж на областите на стъпалата може да се стимулира съответната им област и да се подпомогне процеса на оздравяване.) Имаше микоплазма и алфа стрептококи в зъб # 17 (мъдрец вляво долу). След като микробите бяха убити с честотен генератор, кашлицата ѝ спря. Беше посъветвана да носи пуловер по врата, за да не простудява бронхите си и да прочисти кавитациите под зъба.

Тереза Уайт, на 37 години, всяка зима караше бронхит по няколко пъти. Когато дойде при нас ѝ бяха включили антибиотици за целия сезон, за да предотвратят възникването му. Нашето изследване показва, че белите ѝ дробове са замърсени с тантал от зъбите, кобалт от прах за пране и тулий от витамин С. Беше спряла да пие мляко, тъй като смятала, че то може да има участие в заболяването ѝ и използваше пречиствател на въздуха, но без ефект. За по-малко от месец, след като махна метала от устната си кухня и го замени с пластмаса, тя се отърва от хроничния си синусит и спря антибиотиците, но още страдеше от време на време от бронхит. Тя имаше ларви на *Ascaris* в белите си дробове и фосфатни и оксалатни кристали в бъбреците. По наш съвет промени диетата си, като включи в нея прясно мляко и риба, магнезий, лизин (500 гр веднъж дневно), витамин В₆ и капсули витамин А+D. Започна прочистване с бъбречни билки, а след това проведе противопаразитна програма. След един месец бе напълно здрава, но пожела да извърши и чернодробно прочистване.

Две годишният Крейг Стюарт имаше респираторни проблеми. От дълго време беше на *Seclog*TM и *Ventilin*TM. Предишната година бе прекарал пневмония. Имаше камши-чест червей (*Trichuris*) в червата, който родителите му успяха да унищожат с противопаразитни билки. Детето имаше интоксикация с азбест. Когато родителите му смениха ремъка на сушилнята с ремък, произведен в САЩ (вносните са замърсени с азбест), Крейг напълно възстанови здравето си.

Дорис Гъмб, на 26 години, бе на *Isoniazid*, *Tussionex* и *Rifodin* за туберкулоза. Заболяването започнало с кашлица. Отслабнала на тегло. Открихме в белите ѝ дробове берилий (от гориво, получено чрез дестилация на въглища), живак, уран и телур. Тя започна да прочиства жилищните помещения и мазето на дома си от всичко токсично, като носеше проби въздух за изследване. Дорис имаше и ларви на *Ascaris* в белите дробове и панкреатичен метил в задстомашната си жлеза. След три седмици вече кашляше по-малко и отделяше по-малко хрочки. Пробите въздух обаче все още съдържаха уран, телур, живак и берилий. Тя нямаше метал в устната кухня. Дорис откри дупка в коридорчето, през която преминаваха уранов прах и радон. Проследихме живака до килим в детската стая. След като го изхвърли, тя бе на път да се оправи, въпреки че не открихме източника на телур.

БОЛКИ В ГЪРДИТЕ

Въпреки че бучките и ракът на гърдата не причиняват болка, понякога те ви подават малки предупредителни сигнали. Това са прищракващи болки, започващи обикновено от мишницата, но понякога и от други места. Те преминават за секунди и човек си мисли, че не може да се дължат на нещо сериозно. Ако получите някакви необикновени усещания в гърдите, дори и да не са свързани с болка, трябва да се изследват веднага.

Изследвайте се за рак (можете да използвате проба от майчина кърма като тест за рак поради наличието на стимуланти на митозата в нея — виж „Излекуване на рака“). Ако сте си купили слайд на гръдна тъкан (млечна жлеза), можете да се изследвате за рак на гърдата. Ако не сте, но сте открили „майчина кърма“ в белите си кръвни клетки, тогава е сигурно, че имате рак и трябва веднага да се консултирате със специалист.

Ако пробата покаже, че нямате рак, потърсете замърсителите, причиняващи болките. Проверете белите си кръвни клетки за използваните от вас дезодоранти, козметика и сапун. Проверете и за метали, използвани в зъболекарската практика. В гърдите често има натрупване на никел, тъй като

този метал се разтваря много добре в мазнини, а те пък са основна съставка на гърдите. Изследователите поставят никела в списъка на водещите канцерогени. С неговото натрупване в гърдите може дори да се обясни голямата честота на рак на гърдата. Титанът и барият, съдържащи се в козметичните средства, както и стъклената вата, също се натрупват бързо в гърдите. Прочистете зъбите си от метал и проверете козметиката си за замърсители. Проверете околната си среда за източници на стъклена вата. Сменете ремъка на пералнята си. Купете си нов хладилник, несъдържащ ХФК (хлорофлуорокарбони). Никога не опитвайте да се спасите от болките с болко успокояващи. Позволете на болките да ви покажат дали прочистването е било пълно.

ЧУВСТВИТЕЛНОСТ НА ГЪРДИТЕ

Чувствителността на гърдите може да бъде толкова дотолкова повишена, особено по време на месечния цикъл, че да не можете да търпите сутиена си. Тя може да се дължи както на високо ниво на естрогена, така и на бучки и ракови образувания на гърдата. Преди менопаузата по-голямата част от естрогените се произвеждат от яйчниците, а по-късно от адреналните жлези (надбъбречни жлези — бел. пр.). Твърде високите нива на естрогена са проклетие за съвременната жена. Някои плесени по храните и особено зеараленона причиняват свръх продукция на естрогени. Това засяга и мъжете. Намирала съм го и в пуканки, и в царевичен чипс, и в кафяв ориз. Спрете да ги консумирате. Яжте бял ориз. Когато си приготвяте зърнени закуски, не забравяйте да прибавите витамин С (1/8 чаена лъжичка) за обезвреждане на плесените. Не съм сигурна обаче, че ако вземате витамин С, когато консумирате пуканки, това ще обезвреди зеараленона. Не рискувайте. Излишните количества естроген трябва да се обезвредят от черния дроб. Той обаче може и да не се справи с това, защото е зает да обезврежда друга плесен, която сте погълнали с храната! Вижте главата за плесенясалата храна.

Жените, имащи високи естрогенови нива, са свръх емоционални, преминавайки от ентузиазъм към потиснатост и обратно. Гласът им може да достигне твърде големи височини, достигайки понякога до писък. Достатъчното ниво на естрогена е важно за оплождането, но твърде високите нива могат да доведат до безплодие. Вашето тяло ще се върне към нормата, стига да прочистите яйчниците си от паразити и замърсители. Не спирайте прочистването, докато чувствителността в гърдите по време на цикъла ви изчезне напълно и престанете да се чувствате свръх емоционална дори и по времето непосредствено преди цикъла си.

УПЛЪТНЕНИЕ В ГЪРДИТЕ

Уплътненията в гърдите не винаги са болезнени. Ако усетите бучка в гърдата си, не чакайте да се убедите, че наистина я има. Не изчаквайте поставянето на диагноза чрез тест, мамография или от лекар-специалист. Намерете честотен генератор или зепер и се изследвайте сама веднага. Веднага започнете и билковата противопаразитна програма.

Вашето тяло често превръща гърдите в сметище за токсични отпадъци, идващи от горната част на тялото — от главата ви, където шампоанът, лакът за коса и козметиката оставят отлагания ежедневно, от зъбите ви с тежките метали по тях, от шията и подмишниците, където се наслагват токсични остатъци от одеколон, дезодорант и сапун. Лимфните възли, разположени по-долу от подмишниците и в областта над гърдите, събират всичко това и му позволяват да се спусне в гърдите, където то се опакова и се образува киста. Вероятно бъбреците са затлачени и токсините вместо да се излъчат през пикочния мехур се отлагат в определени сметища. Направете бъбречно прочистване. Не спирайте до изчезването на всички уплътнения. Те ще започнат да се свиват към третата седмица, ако отстранявате точно тези токсини, които са ги предизвикали. Дори радонът и азбестът се отлагат в гърдите. Затова бъдете изчерпателни в установяването и прочистване на токсините.

Тенденция за образуване на кисти или бучки има, когато броят на тромбоцитите (установен при извършване на кръвна картина) е много висок (над 400 — норма 140-400 giga/l), тъй като тромбоцитите са отговорни за съсирването на кръвта. Броят на тромбоцитите нараства при наличие на паразити в организма. Може би кръвта ви се опитва да ги слепи под формата на бучка! Тези бучки образуват „гнезда“ за различните стадии на метила. Може би това е причината бучките на гърдата толкова често да се израждат в ракови. Ако тромбоцитите ви са над 300 000 (трябва да са около 250,000/мм³), започнете редовно наблюдение за паразити. Ако спрете да употребявате кофеин и започнете да вземате витамин Е (400 единици дневно), това ще подпомогне възстановяването ви, но не разчитайте само на това. Уплътненията в гърдите определено предразполагат към развитие на рак.

Леели Игър, на 37 години, имаше болезненост в гърдите и поставена диагноза „фиброцистни образувания“. Изследването ни показа, че тя има отлагания от церий и никел в гърдите. Те се изчистиха за няколко седмици след отстраняване на метала от зъбите ѝ (просто махна фиксиращото

устройство, което по-късно замени с пластмасово).

Кари Пфайфер, на 36 години, имаше многобройни кисти в двете гърди и матката. Нивото на естрогена ѝ бе твърде високо (187pg/ml на 22 ден от цикъла ѝ). Денят от цикъла е важен за изследването, тъй като нивото на естрогена е различно през различните дни. В гърдите ѝ имаше много берилий (светилно масло от ветроупорни лампи) и радон. След отстраняване на тези токсини всички бучки намаляха на големина, а след бъбречното и чернодробното прочистване те омекнаха и болезнеността в гърдите изчезна. Кари имаше няколко канала на зъбни корени, които служеха като източник на многобройни бактерии за гърдите ѝ, предимно *Histoplasma cap* (каналите на корените често се инфектират). Всички бучки изчезнаха след прочистване на зъбите и унищожаване на бактериите с честотен генератор.

Клаудия Дейвиз, на 41 години, имаше болезненост в гърдите в продължение на две години след извършената мамогра-фия. Освен това имаше нарушено храносмилане и многобройни други болки. Установихме в червата ѝ възрастни форми на чревен метил, а в кръвта ѝ — яйца на този паразит. Това бе твърде опасно, тъй като яйцата можеше да попаднат в гърдите ѝ и да започнат да се развиват там. Така всъщност започва ракът. Но тя все още нямаше рак. Имаше отлагания на ниобий от замърсено болкоуспокояващо лекарство и тулий от употребявания от нея витамин С. Няколко вида бактерии в белите ѝ кръвни телца, включително *Salmonella*, бяха причина за нарушеното ѝ храносмилане. След осем седмици Клаудия беше вече прочистила бъбреците си, бе унищожила паразитите си и се бе отървала от тежките метали. Болките в гърдите ѝ бяха много намалели. Бе изчезнала и една киста от клепача ѝ. Стефани Накамура, на 68 години, бе претърпяла шест операции за отстраняване на бучки в гърдите, започвайки от младите си години. Последната ѝ мамограма бе добра, но имаше отлагания от кадмий, олово, злато, радон, уран, галий и сребро. Нашият тест показва, че има бъбречни кристали и тя започна прочистване на бъбреците. Бяха ѝ дадени витамин Е (400 единици дневно), натриев селенит (150 микрограма дневно) и витамин Q (1 и повече грама дневно). Имаше и много високо ниво на триглицериди, което говореше за проблеми с бъбреците. Дадохме ѝ магнезий (300 мг дневно), витамин В₆ (250 мг дневно) и лизин (500 мг дневно). Паразитите бяха унищожени и всички токсини, с изключение на галия, среброто, живака, златото и кадмия бяха прочистени. Тези токсини вероятно идваха от златните ѝ коронки. Нейният зъболекар я посъветвал да не ги маха, защото те нямали нищо общо с глаукомата, артритата и стомашната ѝ язва. Беше ѝ трудно да реши какво да прави и тя направи погрешния избор. Сигурно ако ѝ предстоеше нова операция на гърдите, щеше да се реши да махне златните коронки и да ги замени с пластмасови.

СЪРДЕЧНА БОЛКА

Болката в областта на сърцето е обикновено истинска, независимо от нормалната ЕКГ. Най-честа причина за тази болка е *Dirofilaria*, кучешки червей в сърцето. Болката често се появява точно над сърцето, но се разпространява по цялата сърдечна област. Унищожете паразита със зепинг. Противопаразитните билки също могат да бъдат ефективни. Ако успеете да унищожите паразита, болките често се усилват за около ден преди той да напусне организма. След това не се появяват повече.

Лесно можете да прихванете отново кучешки червей на сърцето. Ако веднъж сте го имали, не трябва да държите повече в дома си куче.

Един друг сърдечен паразит, *Loa loa* е също филариален червей, който може да причини болки в сърцето. Можете да намерите слайдове и на двата червея и да се изследвате. Слайдове на сърдечен мускул също могат да бъдат закупени.

Вършат работа обаче и пилешкото сърце, и говеждото сърце, закупени от магазина. Трябва само да сте сигурни, че пробата съдържа и четирите сърдечни празнини.

Продължавайте да следите сърцето си дори след пълното изчезване на болката. Тези мънички сърдечни паразити имат стадии на развитие, които може да не сте намерили под формата на слайдове и да не сте се изследвали за тях. Ако не се унищожат паразитите, намиращи се в тези стадии, те ще достигнат зряла възраст. Поради това е важно да се поддържа билкова или електронна антипаразитна програма. В действителност всички кучета имат *Dirofilaria* независимо от ежемесечното им третиране с противопаразитни медикаменти. Те се опаразитяват веднага след последното третиране и могат отново да ви предадат паразита. Единственият начин да сте в безопасност, ако имате куче за домашен любимец, е да му давате всеки ден с храната противопаразитни билки.

Други сърдечни проблеми като неравномерното биене на сърцето и пролапсът на митралната клапа също могат да изчезнат при това лечение. Някои могат да се дължат на бактерии (виж „Сърдечни заболявания“).

Мередит Зекмън, на 53 години, се обърна към нас за сърдечното си заболяване, диагностицирано като кардиомиопатия. Тя имаше красиво, старо, много голямо куче и, разбира се, никога не би се разделила с него. Ние знаехме, че тя ще загуби битката с болестта. Мередит имаше и *Dirofilaria*, и *Loa loa*, които ние унищожихме веднага с честотния генератор. Тя пиеше Ланоксин, Фуроземид, Каптоприл и Метопролол. Ние открихме, че освен паразитите, Мередит има в сърцето си и някои микроорганизми — *Cytomegalovirus*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pneumoniae*. „Стафи“ имаше и в зъб # 17. Тя имаше в сърцето си и мед (от пломби), кобалт и ПХБ от перилните препарати. Имаше още цирконий от дезодоранта си и стъклена вата незнайно откъде. Пулсът ѝ бе обикновено около 90. Само след осем дни, след зъбно прочистване, той спадна на 70. Червеите ги нямаше и тя се чувстваше много по-добре, но оставаха четири вида бактерии, пет вируса и два вида тении: *Taenia solium scolex* в далака (имаше хронична болка) и *Taenia pisiformis* в черния дроб. Започна лечение с Rascal (комбинация от билки). Получи подобрение, но след шест дни всичките ѝ проблеми, включително *Loa loa* се възобновиха. Повтори всичко. Наложил се да спре лекарствата за сърцето, тъй като понижаваха силно кръвното ѝ налягане и забавяха много пулса ѝ. Мередит постави кучето на противопаразитна програма, но продължи да има много паразити и бактерии, които успяваха да намерят път до сърцето ѝ. Купи си честотен генератор и постигна големи резултати с кучето. Накрая тя може би ще надживее кучето и ще възстанови здравето си.

Брус Уолби, на 42 години, имаше болки в гръдния кош от три години. Открихме *Dirofilaria* и *Loa loa* и в четирите кухини на сърцето му. Ден-два след като проведе зепинг, болката изчезна.

Д'Ан Фонтие, на 22 години, имаше чести болки в гръдния кош, за които нейният доктор ѝ казал, че се дължат на „газови мехурчета“. Имаше и сериозни проблеми с храносмилането. Доказахме наличие на *Dirofilaria* и високи нива на стирен (от стиреформените чаши) и бензол. Тази информация я импулсира да промени навиците си.

Шийла Озборн, на 27 години, имаше болки в гръдния кош при вдигане на предмети. Пулсът ѝ беше леко ускорен (81) и леко неравномерен. Открихме *Dirofilaria*. Пет седмици след започване на противопаразитната програма вече се чувстваше много по-добре, но все още имаше болки в гръдния кош. Изследването показва, че вече няма *Dirofilaria*, но бе прихванала *Loa loa*.

Уенди Люелен, на 28 години, имаше хронична кашлица и болки в гръдния кош в областта на гръдната кост (костта, намираща се в средата на гръдния кош, за която са захванати ребрата). Тя имаше *Dirofilaria* в дясното предсърдие. Имаше и разтворители — ксилол и толуол от безалкохолната напитка Mountain Dew, която пиеше всеки ден. Имаше и азбест от обществената пералня, която посещаваше. Това не можа да се докаже, но като смени пералнята, азбестът постепенно изчезна. Два месеца след като унищожил паразитите, тя нямаше *Dirofilaria*, а кашлицата и болките в гръдния кош бяха почти изчезнали. Оздравяването бе забавено поради все още наличния азбест в белите ѝ дробове.

Лупита Клайн бе млада майка, която се оплакваше от суха кашлица и неравномерна сърдечна дейност. Открихме *Dirofilaria* в сърдечните кухини и *Loa loa* в кръвта ѝ. Имаше и отлагания от тетрахлорид, пропилов алкохол, толуол и тетрахлоретилен от употребата на Пепси и Mountain Dew.

Пулсът ѝ бе малко над 80. Нямаше никакви домашни любимци в къщата, където живееше. Започна противопаразитна програма и след два месеца се бе освободила от кучешкия червей, но имаше *Loa loa* в сърцето и все още кашляше по малко. Открихме в тялото ѝ много платина, живак и паладий от метали в устната ѝ кухина, както и ванадий от просмукване на газ в дома ѝ и парадихлорбензол от топчета против молци. Тя беше вземала много антибиотици и бе щастлива, когато научи, че проблемът ѝ има по-добро решение.

БАВЕН ПУЛС/СИНКОП (ЗАГУБА НА СЪЗНАНИЕ)

Мейсън Хеклер, в 30-те, беше механик и не можеше да си позволи да припада на работното си място, а това се бе случвало не веднъж през последните 10 години. Той получил високо кръвно налягане още като тийнейджър! Това било скоро последвано от изключително бавен пулс (50 удара в минута). Никакви лекарства не му помагали. Бе опитал много и вече не вземаше нищо. Когато дойде при нас, кръвното му налягане бе 160/80. Оплакваше се и от постоянна болка в гръдния кош около лявото гръдно зърно. Ние открихме, че има опаразитяване с кучешки сърдечен червей и го поставихме на билкова противопаразитна програма. Мейсън не бе имал никога куче. След пет седмици пулсът му бе 72. Паразитът бе напуснал тялото му. Предполагам, че загубата на съзнание се е дължала на внезапна промяна на кръвното налягане или на пропускане на няколко последователни сърдечни удара. След това започна бързо прочистване, за да понижи кръвното си налягане.

БОЛКА В ГРЪДНИЯ КОШ

Когато имате пристягане или просто лека болка по средата на гръдния кош и по-точно под гръдната кост, може би това е алергична реакция. Може да се касае и за леки спазми, които започват от хранопровода и стигат до гърлото и се дължат на камъни в жлъчния мехур. Може да имате и ХИВ/СПИН, при които има същите симптоми. Поради това е важно да обърнете внимание на симптомите от страна на гръдния кош, колкото и леки да са те.

Изключването на ХИВ инфекцията е от най-голяма важност. Търсете на честота 365 kHz или се снабдете със слайд за микроскопиране, съдържащ убит вирус в качество на тест образец. Можете да използвате и слайдове, представящи всички стадии на *Fasciolopsis buskii*. Без този паразит не можете да хванете ХИВ. Набавете си слайд от тимусна жлеза или си направете собствена проба от гърлени момици. Изпробвайте се за натрупвания на бензол в тимуса (виж „Използване на Синхрометъра“).

Ако нямате нито натрупвания от бензол, нито стадии на *Fasciolopsis buskii*, нямате никакъв риск. Причината за спазмите не е ХИВ. Подобрете качеството на въздуха, който дишате, за да предотвратите страданието на белите си дробове. Открийте дали около вас няма и отстранете такива замърсители като радон, хлор (от шишето с белина под умивалника), одеколони, освежители на въздух, както и обикновените замърсители азбест, арсен, формалдехид, стъклена вата, фреон.

Ако болката, достигаща гърлото ви идва на вълни, вероятно имате заседнал камък в жлъчния канал. Английската сол може да разхлаби жлъчния канал за около 20 минути. Разтворете една супена лъжица в 3/4 чаша вода. Изпийте разтвора на гладно, защото ако стомахът ви не е празен, можете да се почувствате много зле. Приемането на голяма доза Валерия-на (6-8 капсули) също може да ви облекчи, разхлабвайки жлъчния канал. Ако получите облекчение, бъдете сигурни, че се касае за спазъм от някакъв тип. Магнезият в английската сол отпуска спазмите. Аз препоръчвам в такива случаи и провеждане на многократно чернодробно прочистване, което може да отблокира жлъчния канал. Правилата за чернодробно прочистване изискват преди това да бъдат унищожени паразитите и да е проведено бъбречно прочистване. Ако обаче болката ви е твърде силна, можете просто да направите зе-пинг и веднага да започнете чернодробно прочистване.

БОЛКА В ГОРНАТА ЧАСТ НА ГЪРБА

Болката може да бъде тъпа и да се чувства над една от лопатките, между двете лопатки или да преминава от предната към задната част на гръдния кош. Във всички тези случаи се касае за жлъчнокаменни болки, идващи от черния дроб! Пригответе се да ги ликвидирате. Прочистете първо бъбреците, унищожете всички евентуално намиращи се в жлъчни те пътища паразити (метили, острици и кръгли червеи) и ги блокирайте, след което преминете на поддържаща противопаразитна програма. Отбележете в календара първото си чернодробно прочистване. Дори и при първото ви прочистване да са излезли сшо дузина парченца зеленилка, това е добре, защото показва, че сте достигнали жлъчните пътища. Болките вероятно ще изчезнат като с магическа пръчка още на следващия ден, но могат да се върнат след два дни, защото останалите камъци в жлъчните пътища продължават да предизвикват спазми.

След като изкарате 1 000 или повече камъни, ще получите трайно облекчение. Псвтаряйте чернодробното прочистване на две седмици (ако сте здрави), докато божата в горната част на гърба престане да се появява. Ако болката е много силна, ще трябва да се откажете от любимата си мазна храна (сладолед, масло, сирене). Вземайте по 6 капсули валериана 4 пъти дневно, включително и преди лягане, с което ще облекчите спазмите.

БОЛКА В РАМОТО

Понякога наричат болката в рамото бурсит, друг път артрит. Тази болка обаче винаги се дължи на заседнали камъни в жлъчните пътища на черния дроб! Можете да видите дали е така, като вместо да вечеряте, изпиете в 18 часа на гладно една супена лъжица английска сол, разтворена в 3/4 чаша вода. Ако получите макар и слабо облекчение, причината е ясна, тъй като английската сол отпуска жлъчните пътища.

Започнете чернодробно почистване. Към времето, когато получавате остра или хронична болка в рамото, броят на камъните в Жлъчния ви мехур е около 3 000! Пребройте ги приблизително, докато плават в тоалетната чиния след чернодробното прочистване, за да знаете колко ви остава до постигане на крайната цел. Не започвайте чернодробно прочистване преди да сте унищожили паразитите и да сте провели бъбречно прочистване в продължение на три седмици. Това подобрява излъчването на течните токсини и улеснява провеждането на чернодробното прочистване.

Това, което излиза от черния дроб, е най-мръсната бърканица, която можете да си представите — пълна с бактерии, вируси, яйца на паразити и паразити във всички стадии (да се надяваме,

мъртви). Чрез диарийните изхождания се прочистват червата, но има токсини, които могат да бъдат отделени само чрез бъбреците. Бъбреците трябва да са чисти и в състояние да извършат това. Запомнете, че не е разумно да се прочиства черния дроб, докато не бъдат унищожени всички паразити и особено метилите, тъй като те произвеждат вещество, потискащо всякакво движение на жлъчните пътища!

Дели ви само един ден от момента, когато ще можете свободно да движите рамото си и да спите на болящата ви страна. Настъпването на трайно подобрене, обаче, зависи от броя на отделените камъни. Бурситът ви може да се завърне след няколко дни или няколко седмици. Бъдете търпеливи. Можете да правите само по едно прочистване на две седмици и то само ако сте здрави. След шест прочиствания можете да сте вече сигурни, че почти сте се отървали от болката.

Между прочистванията приемайте капсули валериана, за да ликвидирате спазмите. Затова е необходимо да се приемат по 6 капсули 4 пъти дневно.

Обикновено спазъмът обхваща само няколко жлъчни пътища и се задейства от определена мазна храна. Престанете да консумирате най-често приеманата от вас мазна храна, която вероятно е и любимата ви. Ако няма ефект до два дни, спрете консумирането на друга мазна храна. Най-чести причинители на спазмите са сладоледът, картофеният чипс, салатените заливки, сиренето, маслото, сметаната и млякото.

Вероятно болката в действителност се дължи на бактерии, обитаващи блокирания жлъчен канал, които постъпват оттам в рамото. Още не се знае дали е така. Използването на зепе-ра или на честотния генератор не облекчава тази болка. Само чрез чернодробното прочистване можете да възвърнете младежката подвижност на рамото си.

БОЛКА В ГОРНАТА ЧАСТ НА РЪКАТА

Острата болка в меките тъкани на горната част на ръката може да ви принуди да я държите отпусната право надолу, страхувайки се да я помръднете.

Силни магнити (2x5000 гауса), прикрепени за ръката ви под ръкава, могат да ви помогнат да изкарате деня. Опитайте и с капсули валериана (4 пъти дневно по 6). Спрете консумацията на всички мазнини, за да позволите на спазъма да премине. След това започнете чернодробно прочистване в 18 часа. Ако сте използвали болкоуспокояващи през деня, прочистването може и да не успее, но все пак си заслужава да опитате. Може да имате късмет и да изкарате камъка, играещ главна роля. Ако не се получи, трябва да изчакате няколко дни преди да опитате отново. Този път се опитайте да не използвате болкоуспокояващи в деня на прочистването. Не забравяйте да направите зепинг за унищожаване на паразитите поне един ден преди прочистването.

Пеги Петън, на 60 години, имаше болки в рамото и ходилата като допълнение към цялостната разкършеност на тялото ѝ. Разкършеността се дължеше на *Trichinella*, която имаха двамата със съпруга ѝ. Бяха необходими шест месеца на противопаразитна програма, за да ликвидира този проблем. Изхожданията ѝ имаха цвят на глина, което е признак на блокаж на жлъчния канал. Две чернодробни прочиствания бяха достатъчни за излекуване на болката в рамото, гаденето и останалите болки. Тя обаче започна отново да се занимава с градинарство и веднага пипна анкилостома и *Trichinella*. Научи се да дезинфекцира ръцете си с житен спирт след измиване на калта и така успяваше да контролира броя на паразитите.

Джесика Аткинсън, учителка на средна възраст, бе получила внезапна болка в дясната буза. Тя имаше и болки в дясната част на корема и кръста, но рентгенът и скенерът не показваха нищо (рентгеново изследване ѝ бе правено трикратно). В продължение на седем години тя се бе старала да продължи да работи. Имала и силни пристъпни болки в областта на черния дроб, след което изпражненията ѝ ставали почти бели. Бе направила поне 30 чернодробни прочиствания, когато един ден установи, че радостта от живота се е завърнала. Жлъчните камъни, които Джесика изкара, бяха изключително големи (1/2 на 3/4 инча). Едва когато бяха открити абсцесите на горните ѝ зъби, обаче, болките в бузата спряха, а черният дроб престана да се излага на постоянни бактериални инфекции. Така тя успя да получи трайно и пълно облекчаване на болката.

Дясната ръка на 72 годишната Лиза Мати висеше безпомощно. Болката бе толкова силна, че тя се навеждаше напред, за да може ръката ѝ да виси точно надолу, при което болката бе малко по-слаба. Тя направи шест чернодробни прочиствания в продължение на седем месеца и изкара 3 000 камъка. Болката изчезна, но остана известна вдървеност. Тя можа да спре използването от нея болкоуспокояващо, престана да кашля и хиаталната ѝ херния вече не ѝ създаваше проблеми.

БОЛКА В ЛАКЕТА

Един от видовете болка в лакета се дължи на възпалено сухожилие и понякога я наричат

„Тенисистски лакет". Тя не се дължи нито на играенето на тенис, нито на каквато и да е дейност на засегнатата ръка. Възпалението е свързано с наличието на много камъни и паразити и особено на трематоди в черния дроб. Тези паразити произвеждат вещество, което уврежда сухожилията. За да получите бързо облекчение, трябва да унищожите паразитите и да прочистите черния дроб. Използването на лактите по време на възпалението е така болезнено, както ако работите с възпален палец. Не играйте тенис и не вършете нищо със засегнатата ръка до отзвучаване на болката.

Паразитите консумират големи количества от вашите витамини и минерали. За да ги възстановите, приемайте ежедневно по 25 000 единици витамин А, 60 мг цинк и на два пъти по 250 мг витамин В₆ до изчезване на болката.

БОЛКА В КИТКАТА

Сухожилията, минаващи през китката, могат да бъдат възпалени в резултат на въздействието на химически вещества, произвеждани в черния дроб от метилите. Работата със засегнатата ръка още повече травмира (уврежда) китката, правейки оздравяването ѝ по-трудно. Едно малко отверстие, намиращо се между сухожилията служи за преминаване на нервите и кръвоносните съдове към китката. Метилите произвеждат и вещества, причиняващи удебеляване на сухожилията. Когато настъпи уплътняване на сухожилията на китката, те притискат нервите и кръвоносните съдове, докато пръстите и китката се сковат. Ако имате болка или скованост в китката, унищожаването на паразитите и прочистването на черния дроб ще ви излекува. Носенето на бандаж или шина до оздравяването намалява травмата.

Сковаността на ръцете, без болки в китките по-често се дължи на замърсявания и паразити в мозъка. Най-чести причинители на сковаността са оловото, живакът и метилите. **БОЛКА В ПАЛЕЦА И КИТКАТА**

Тази болка може да се дължи на паразити в черния дроб. Подгответе се за чернодробно прочистване. Ако болката изчезне преди това, по време на бъбречното прочистване, значи тя се е дължала на отлагания в ставите ви. Запознайте се с проблемите на артритата (стр. 94), за да се предпазите от ново увреждане на ставите.

БОЛКА В ПРЪСТИТЕ НА РЪЦЕТЕ

Това е ставна болка, която често се придружава от известно подуване или поява на възли по ставите. Не е трудно да се установи, че подобно на случаите с пръстите на краката, и тук се касае до отлагания в ставите. Можете да се изследвате, за да установите типа на отлаганията. Отлаганията най-често са от пикочна киселина и фосфати. По-подробни инструкции ще намерите в частта, посветена на болките в пръстите на краката (стр. 71). Можете да намалите много количеството на отлаганията и големината на възлите. Те могат да започнат да се свиват до шест седмици след започване на бъбречното прочистване и смяната на диетата. Един голям магнит (5000 гауса), използван при спазване на указанията, може да облекчи болката, но само зъбното прочистване и прочистването на заобикалящата ви среда могат за доведат до трайно подобрение.

БОЛКА ВЪВ ВРАТА

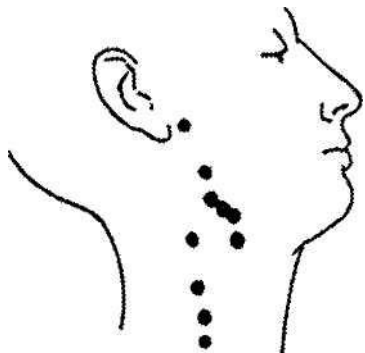
Вратът изглежда е шосето, свързващо зъбите и черния дроб. И вратът, и черният дроб играят роля за болката във врата. Изваждането на инфектиран зъб и прочистването на кавитацията може да се последва от пълно ликвидиране на болката, която се завръща при изваждането на друг зъб. След изваждането на зъб, винаги трябва да се прочисти добре създадената кавитация, за да се предотврати инфектирането ѝ. Прочистването на черния дроб също може да доведе до мигновено облекчаване на болката, но тя ще се завърне заедно с известна скованост на врата след месеци. За да получите трайно облекчение, трябва да направите многократно прочистване.

Алергията към картофи или домати също може да се прояви с болки във врата. Когато черният дроб не е в състояние да продължи да обезврежда токсините (соланин и др.), съдържащи се в представителите на това семейство зеленчуци, те започват да се разпространяват чрез кръвта из цялото тяло. Вероятно тези токсини имат предпочитание към някоя област на врата, където се прикрепват и причиняват възпаление. Възможно е в тази област да има предхождащо увреждане. Ударите във врата се считат за причина за болките и за това говори пълното им изчезване в част от случаите при хиропрактично наместване. Може би травмата предразполага към наслагване на други фактори. Само по себе си унищожаването на бактериите със зепер не води до дълготрайно подобрение. Това става, когато се прибавят и зъбно, и чернодробно прочистване.

БОЛКА В ШИЯТА

Подчелюстните лимфни възли филтрират телесните течности от главата, отстранявайки бактериите и токсините. Понякога ги наричат „шийни жлези". Ако потокът от бактерии е безкраен,

както в случаите на зъбна инфекция, лимфните възли се уголемяват, за да вършат по-добре работата си. Те ще се опитат да отстранят токсичните метали, освежителите за уста и пастите за зъби, които използвате.



Фиг. 26. Лимфни възли на врата

Купете си слайд на лимфни възли, за да видите какво ги уврежда. Тъй като обаче лимфни възли има на много места в тялото, не можете да изследвате отделно шийните възли. Ще трябва да се запознаете с токсините, увреждащи лимфните възли и на другите места. ПХБ от вашето бельо се отстранява от ингвиналните лимфни възли, оловото — от питейната вода, от чревните лимфни възли, а живакът от амалгамните ви пломби, от шийните лимфни възли. Отстранете всички тези токсини. Не спирайте да правите това, докато лимфните възли намалят размерите си.

Роланд Санфорд, на 23 години, имаше лека болка и силна скованост по двете страни на шията. Оплакваше се от изтръпване на ръцете. Роланд имаше само една метална пломба, но тялото му бе буквално отровено със самарий, берилий, индий, мед, цезий и живак. Когато пломбата бе отстранена, болката изчезна и изтръпването намалю.

Одри Доил имаше силни болки в шията, които отдаваше на целодневното си седене и спането в инвалидния си стол. Трябваше да взема болкоуспокоителни, за да спи през нощта. Знаеше, че положението се влошава след ядене на сметана и масло, но казваше, че няма воля да им устои. Само с едно чернодробно прочистване тя изкара „хиляди“ малки камъчета и нямаше болка един ден! Но това бе достатъчно да я убеди да продължи и да се отърве от болко-успокоителните хапчета.

ПРОБЛЕМИ В СТАВАТА НА ДОЛНАТА ЧЕЛЮСТ

Болката в ъгъла на долната ви челюст не се дължи на лошо ставно съединение, а на издърпване на челюстта поради спазъм на мускулите в съседство. Винаги в такива случаи има скрита зъбна инфекция. Обърнете се към зъболекар да открие тази инфекция и да прочисти кавитациите (може да се наложи да смените зъболекаря си. Прочетете „Зъбно прочистване“ на стр. 410). Заемете се веднага с лекуване на костните увреждания. Започнете с витамин D (40 000 до 50 000 единици веднъж дневно в продължение на 3 седмици и продължете с две такива дози седмично завинаги), консумиране на прясно мляко за набавяне на калций и магнезиев сулфат под формата на таблетки (Виж „Укрепване на костите“, стр. 103).

Унищожавайте два пъти седмично остриците посредством зепер или честотен генератор както у себе си, така и у членовете на семейството си. Всички в семейството изрязвайте ноктите си дълбоко в продължение на месец, за да предотвратите повторното опаразитяване. Скърцането със зъби, причинявано от остриците може да допринесе за нарушенията във функционирането на долната челюст. За отпускане на мускулите вземайте преди лягане по две таблетки магнезий и капсули валериана.

ЗЪБОБОЛ

Преди болката да стане силна и мъчителна, унищожете бактериите в устната кухина, като включите и честотите на „зъбното гниене“ и „зъбната плака“ (Виж списъка на честотите на стр. 561). Веднага си назначете час при зъболекар. Не отлагайте това нито ден дори ако чрез неколкократно зепинг на бактериите успеете да изкарате нощта или почивните дни на седмицата. Зепингът не достига до средата на абсцеса и някои бактерии остават и продължават да се размножават.

Опитайте се да разберете проблема. Ако има зъби с канали на корени в близост до болката, извадете ги. Токсичните материали от каналите на корените излагат на опасност здравето на цялото ви тяло. Отстраняването им винаги помага и след екстрахирането им челюстта може да заздравее нормално. Тъй като болката се причинява от разрастващата се инфекция, която притиска челюстния нерв и тъй като всеки зъб има свързан с него орган (и), от особена важност е да се ликвидират всички инфекции.

Тези взаимоотношения все още не са напълно ясни. Наблюдението, че зъбите имат същата

тъканна честота, както някои отдалечени от тях органи, хвърля малко светлина върху тази ситуация. Докато бъдат разбрани смисълът и функциите на тези честоти, ние можем само да предполагаме какви са, взаимоотношенията между зъбите и тези органи. Бактериите се възползват от общия резонанс и навлизат и в органите.

Пример за това са инфекциите на сърцето, причинявани от *Staphylococcus aureus*. Тези бактерии са чести причинители на сърдечни заболявания и особено тези на митралната клапа, както и на ритъмни нарушения. Те винаги идват от зъбите — налични или липсващи! След изваждане на мъдреците дупките в челюстта често не заздравяват. Попадналите в тях от устната кухина стафилококи причиняват хронична инфекция. Затова, ако не се налага, мъдреците не трябва да се вадят.

Nocardia, друг често срещан в сърцето бактериален причинител, също може да дойде от зъбите. Той може да попадне и в мозъка, и в нервите. Хората, страдащи от болестта на Паркинсон, винаги имат голямо количество *Nocardia*. Проведете зепинг за унищожаване на тези бактерии и преди, и след посещението си при стоматолога. Запомнете, че убиването на бактериите не е панацея. Болката и увреждането на органите ще се върнат, ако не проведете необходимото лечение на зъбите и тяхното прочистване.

БОЛКА В ГЪРЛОТО

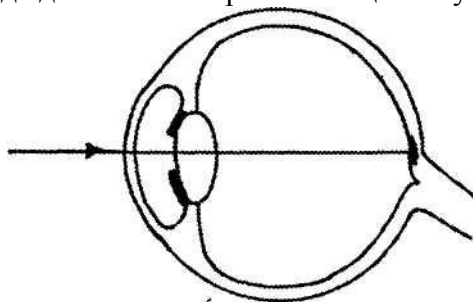
Честите гърлоболи винаги се повлияват от отстраняване на метала от зъбите, прочистване каналите на корените и излекуване на скритите зъбни инфекции. Това е важно за трайно разрешаване на проблема с честите болки в гърлото. Бактериите и вирусите, причиняващи болки в гърлото, се развиват особено добре в скритите места под и около зъбния метал. Електрическият ток трудно прониква в центъра на такива места (абсцесите). Дори и да бъдат достигнати и унищожени причинителите на инфекции, следващия път, когато ядете нестерилна храна, ще се инфектирате отново! Зепингът не е заместител на зъбното прочистване.

По време на боледуване осигурете топлина на гърлото си (малко повече, отколкото ви е приятно) и правете гаргара с гореща вода, за да усилите кръвообращението. Смучете два пъти дневно таблетки цинк (60 мг). След като прочистите зъбите си, може вече никога да не ви боли гърлото!

Деца, страдащи от чести болки в гърлото, обикновено нямат проблеми със зъбите. Те обаче винаги имат проблем със замърсения въздух. Най-чести замърсители са азбестът, формалдеhidът, стъклената вата, фреонът и арсеникът. Прочистете дома си от тези замърсители. Яденето на плесенясала храна също води до респираторни заболявания. Плесените причиняват спад на имунитета, който може да продължи няколко седмици! Усилете устойчивостта на семейството си, като не употребявате храна, съмнителна относно плесени.

БОЛКА В ОЧИТЕ

Болката в очите се причинява от паразити. Окото е предпочитана локализация на много паразити като *Giardia*, амеби, анкилостоми, шистозоми, *Toxoplasma* и много други. Окото има две големи тела от водниста течност, наречени *aqueous humor* and *vitreous humor*, в които няма кръвоносни съдове, т.е. не постъпва кръв, която да донесе бели кръвни телца в случай на нужда.



Фиг. 27. Око

Светлината минава през роговицата, воднистата течност, лещите, обширното сгъкловидно пространство и накрая попада върху чувствителното петно на ретината, наречено макула.

То има свои собствени предпазни средства, каквито са сълзите, но някои паразити като токсоплазмите например преодоляват всички защитни механизми на организма и като правило, ако са попаднали по някакъв начин в тялото, достигат до окото.

Прихващаме *Toxoplasma* от котките. Токсоплазмите в котешките фекалии са в инфекциозен стадий.

Инфектирането с *Toxoplasma* в ранна възраст може да постави началото на пожизнено очно заболяване. Токсоплазмите могат да попаднат и в мозъка, предизвиквайки тъпа болка или

напрежение в тила.

Trichinella е друг чест очен паразит, който навлиза в мускулите на окото, които отслабват. В резултат на това страда координацията на очите. Източник на трихинели са котките и кучетата.

Не трябва никога да има котешка кутия в къщи. Никога не допускайте децата си до котешката кутия.

С убиването на всички големи паразити и някои бактерии (стафилококи, хламидии, найсерии) болката в окото може да изчезне в разстояние на няколко дни. Ако се появи отново, значи сте пропуснали нещо или сте се реинфектинали. Всички членове на семейството, включително домашните любимци, трябва да бъдат третирани за всички паразити. Хората с нисък имунитет не трябва да отглеждат домашни животни, тъй като ежедневно унищожаване на паразитите не е решение на проблема.

Херпесът на окото не е самостоятелна инфекция. Гостоприемник на този вирус е по-голям паразит вероятно в стадий тения. Тениите трябва да бъдат унищожени с билкови препарати, Rascal или със зепер. (Не с честотен генератор. Само зеперът може да унищожи всички сегменти и яйца едновременно, без да оставя нещо живо, което да навлезе в нови тъкани).

Мери Роуч, на 60 години, изписа цяла страница, описвайки различните си болки и проблеми. Мери имаше тъпи болки около очите и зад очните ябълки, които се разпространяваха към тила ѝ. Зъбите я боляха при ядене. Имаше пернициозна анемия, която лекуваше от 36 години с инжекции витамин В₁₂ веднъж седмично. Изследването ни показа, че е пълна с Ascaris, амеби и острици, които бяха причина за потрепвания и спазми в мускулите на краката, будещи я от сън. След бъбречното прочистване и противопаразитната програма тя се почувства толкова добре, че нямаше търпение да проведе и чернодробно прочистване. Преди да изминат два месеца, очната болка изчезна.

Джеси Хили бе на средна възраст и изглеждаше здрава, но бе под постоянно напрежение от 40 години заради наследственото си заболяване от retinitis pigmentosa. Имаше риск да ѝ отнемат шофьорската книжка поради бързото прогресиране на болестта. Нашето изследване показа, че в ретината ѝ има натрупани много тежки метали като церий от конците за зъби, арсеник от пестициди, калай от реномиран дезодорант, ПХБ от мехлем за кожа, кобалт от препарат за миене на съдове и индий от метал в устната ѝ кухи на. Имаше и осем паразита в ретината, включително Toxoplasma, поради общуване с котки преди години. Само премахването на зъбния метал бе достатъчно да спре прогресирането на болестта. След две години имаше вече леко подобрение и все-още караше колата си.

ДЕГЕНЕРАЦИЯ НА МАКУЛАТА

Долорес Болапрагада, около 50 годишна, бе преживяла отравяне с мораво рогче в миналото с изпадане в кома за няколко седмици. Моравото рогче, гъбичка по житните растения е силна отрова за черния дроб. Негови производни се използват за лечение на мигрената. Тя бе превишила дозата. Черният ѝ дроб не се бе възстановил напълно. Той вече не можеше да обезврежда попадналите в организма ѝ разтворители и те бяха се натрупали в ретината ѝ. В ретината ѝ имаше пропилов алкохол, бензол, тетрахлорвъглерод, ацетон, бутилнитрит, стирен, бензин, дървесен спирт, парадихлорбензол (топчета срещу молци), пентан, метилхлорид и декан. Долорес престана да консумира зърнени закуски. Имаше да променя много навици и храни, но тя бе пълна с решимост да възстанови зрението си и го направи.

ГЛАВОБОЛИЕ И МИГРЕНА

Главоболието може да отнеме радостта от живота. То може дотолкова да понижи нивото на мотивираност, че дори да не ви се иска да направите нещо, за да го облекчите! Хората, страдащи от ежедневно главоболие, заслужават нашата най-дълбока симпатия, тъй като въпреки това трябва да се справят с ежедневните си задължения. Често не помагат никакви лекарства. Въпреки че съществуват обикновени главоболия, синусни главоболия, мигрени и други, причините за всички тях се припокриват в значителна степен.

Причините за главоболията са зъбните инфекции, инфекциите на уринарния тракт, чревни проблеми и червей-чето Strongyloides.

Някои алергии като тези към мляко, яйца, цитрусови плодове и солени храни също играят известна роля, но избягва нето на тези храни е трудно и почти невъзможно за дълго време. Трайното решение е в елиминирането на бактериите и на Strongyloides.

Вероятно първо настъпва опаразитяването, защото дори и малки деца страдат от мигрена. Strongyloides е микроскопично малко нишковидно червейче, намиращо се в най-големи количества в конете, но хората и домашните любимци лесно го прихващат. Сто процента от страдащите от

мигрена са силно опаразитени с това малко червейче. Вероятно бактериите, които то донася със себе си предизвикват спазмите на мозъчните кръвоносни съдове. Проведете веднага зепинг, за да унищожите паразита.

Бактерии, скрити под пломба или в канала на зъбен корен или в кавитация, останала след изваждането на зъб могат да бъдат причина за главоболие. В това отношение водещ микроб е *Staphylococcus aureus*, но различни *Clostridia*, *Streptococci* и други също участват. Вие не чувствате болка от малкия абсцес, защото в него все още няма натрупано напрежение. Микробът е навлязъл в тялото ви и по-точно в мозъка ви! — защо да ви алармира, създавайки напрежение?! Намерете алтернативен зъболекар с опит в прочистването на кавитации и в откриването на малки скрити абсцеси. Ако веднага след стоматологичната манипулация получите облекчение, това не значи, че абсцесът няма да се образува наново. Затова отново отидете при зъболекаря и поискайте да промие обработеното място с бял йод (калиев йодид, 12 капки) или Лугол (6 капки) в 1/4 чаша вода, като за целта използва спринцовка със закривен връх.

Не използвайте йод, ако ви е известно, че сте алергични към него.

В колона винаги гъмжи от бактерии. Той трябва да се изпразва поне два пъти дневно, за да се държи нивото на бактериите на немного високо ниво. Използвайте за целта билката *Cascara sagrada*, чай от сена или таблетки магнезиев окис (2-3 дневно). Те ще ви помогнат да изпразвате по-често колона, ако вашата собствена периодичност е по-малка.

Жлъчните камъни и затлаченият черен дроб са също източници на бактерии. Направете няколко чернодробни прочиствания и вижте какъв ще е ефектът.

Какво предизвиква главоболието — дали токсините, произвеждани от бактериите или възпалението, което те предизвикват или пък самите червейчета? Разбира се, човек може да поглъща токсини с храни като йогурта, сиренето, виното и заквасената сметана и да развие „кралско“ главоболие. Стойте далеч от тези храни, съдържащи тирамин. Кипвайте всички млечни продукти, за да предотвратите доплуването на *Salmonella* и *Shigella* до вашия мозък. Не яжте млечни продукти, които да не могат да бъдат кипнати за 10 секунди.

Започнете с унищожаване на *Strongyloides* и другите паразити, бактерии и вируси чрез зепера. Да се надяваме, че само отделни индивиди в абсцесите, жлъчните камъни или чревното съдържимо ще преживеят зепинга. Ако причина за вашето главоболие е обитателят на дебелото черво *E.coli*, започнете Чревна програма. Потърсете източникът на вашите коли бактерии в храните, които консумирате и водата, която пиете. Спрете да използвате повторно водните бутилки. Повечето хора получават своите *Strongyloides* от домашните си любимци, членове на семейството или от самите себе си! Провеждайте зепинг всеки ден в продължение на три седмици. Опитайте се „да прочистите“ членовете на семейството и домашните любимци. Никога не позволявайте на кон или на домашния си любимец да ви олигавя. Никога не си лапайте пръстите. Винаги след ползване на тоалетната хигиенизирайте ръцете си с житен спирт.

Ето стъпките за излекуване на мигрената в резюме:

1. Унищожете *Strongyloides* и бактериите чрез зепинг
2. Проведете бъбречно прочистване с билки
3. Прочистете зъбите
4. Проведете Чревна програма
5. Кипвайте всички млечни продукти
6. Направете чернодробно прочистване

Прилагането на тези стъпки винаги води до значимо намаляване на силата и честотата на мигренозните пристъпи.

Токсините от околната среда, особено тези, които постъпват в организма с въздуха, също причиняват главоболие. Токсинът, предизвикващ най-често главоболие, е газта за домашни нужди. Преставаме да я усещаме щом свикнем с нея! Газовите тръби често пропускат. Доставка на газ по тръби, имащи свързки, през които газта може да се просмуче, е най-нелепото нещо от съвременните „придобивки“. Бихте ли пропусkali вода през тръби с дупки по тях? Ако го направите, скоро ще видите вода върху пода на банята или кухнята си. Но газта не се приземява и не образува локви. Така че консуматорите са безпомощни, вярвайки, че тръбите не пропускат. Всяка газова тръба, която има спойки, трябва да има пластмасов маншон около спойката с вграден индикатор, който да предупреждава при изтичане на газ.

Елементът, който показва, че има изтичане на газ, е ванадият. Когато тестът за ванадий е положителен, това е знак за изтичане на газ, който вашето тяло е открило за разлика от газовата

компания. Органите по обществено здравеопазване и строителните предприемачи имат модерна апаратура, която открива и най-малкото изтичане на газ. Извикайте ги.

Ако сте на газ у дома и страдате от главоболие, проверете свързките на тръбите. Преминете на електричество. Запомнете, че не трябва да използвате свещи и да пушите. Въздухът ви трябва да е чист — махнете одеколоните, потпурите (potpourri (фр.) — сушени розови листа и подправки, използвани за аромат), освежителите за въздух, спрейовете, пестицидите, формалдехида, фреона, килимите, дезодорантите за кола, запалките за камина и избягвайте дима на огъня.

Джанет Донован, на 52 години, имаше ежедневни мигрени, но не можеше да понася никакви лекарства. Казваше, че е като зомбирана почти през цялото време. Често повръщала. Джанет се оплакваше от газове и имаше от много години болки в слабините отдясно и леко подмокряне. Нашият тест за бъбречни камъни показва наличие на уратни кристали. Изследването на урината ѝ също показва наличие на уратни кристали и малко кръв (очевидно от хронична уроинфекция). Паразитният тест показва наличие на *Strongyloides*, *Trichuris* и *Fasciolopsis buscii* в червата ѝ. Тестът за тежки метали бе положителен за берилий, който замърсяваше въздуха на дома ѝ, идвайки от няколко ветроустойчиви лампи. Тридесет и пет дни по-късно тя вече беше преминала билкова противопаразитна програма, беше направила бъбречно прочистване и изхвърлила от къщи ветроустойчивите лампи и всички контейнери за съхранение на гориво. Похвали се, че главоболията ѝ са вече „по-скоро като напрежение в главата“ отколкото като болка. Все още обаче имаше *Strongyloides*. Четири месеца по-късно още имаше главоболие веднъж седмично, но нямаше мигрени. След още три месеца тя направи чернодробно прочистване и изкара около 3 000 камъка! Все още имаше леко главоболие от време на време. Имаше по ложителен тест за *Histoplasma* и *Coxsackie virus 4* (често срещан в мозъка вирус) с вероятен зъбен произход. Тя имаше много коренови канали и се чудеше какво да прави. Да запази зъбите си и да рискува мигрената да се върне или да си направи частични протези. След осем месеца колебание тя отново имаше главоболие (до 10 пъти месечно), но не мигренозно.

Петси Олсен, 30 годишна, имаше ежедневни мигрени, често съпроводени с повръщане. Имаше *Strongyloides*, *Ascaris* и други чревни паразити. Съпругът и двете ѝ деца също бяха опаразитени. Тя имаше непоносимост към лекарства и си правеше всеки ден клизма за запек, който я измъчваше. Цялото семейство премина билкова противопаразитна програма. Отстранено бе откритото просмукване на газ в дома и сменени купуваните за малкото дете ароматизирани еднократни пелени с неароматизирани. Десет месеца по-късно цялото семейство все-още имаше *Strongyloides*. В края на първата година Петси вече нямаше главоболие по няколко дни месечно, но все още имаше *Ascaris*, *Coxsackie virus* и различни бактерии, идващи от зъбите. Нейното 2,5 годишно дете имаше увеличени ший-ни лимфни възли и бисмут от еднократните пелени, но бе отрицателно за *Strongyloides*. Осем годишното момиче имаше интоксикация от лосионите и ароматите на бебешките неща в дома, носът ѝ бе побтоянно запушен и кашляше. След шест месеца бе вече негативна за *Strongyloides*. След още десет месеца (между другото бебето вече бе научено да ползва гърне) майката вече имаше повече дни без главоболие.

Доналд Шайбл, на 14 години, имаше мигрени, трудности в училището и тежко акне. Паразитният му тест бе положителен за *Strongyloides*, анкилостома и *Ascaris*. Независимо от проведената противопаразитна програма в продължение на две седмици и зепингът, той все-още имаше *Strongyloides*.

Кенет Джоунз бе имал мигрени в продължение на тридесет и пет години и бе опитвал всяко ново лекарство. Лекарства-та имали ефект за известно време, а след това спирали да помагат. Независимо от това той продължаваше да взема лекарства. При най-тежките си пристъпи Кенет търсил спешна помощ. Семейството имаше две домашни кучета. Те и цялото семейство бяха инфицирани със *Strongyloides*. След ликвидиране на азбестово замърсяване в дома, провеждане на противопаразитна програма в продължение на пет месеца и прочистване на бъбреците от уратни камъни, главоболията му намаляха до 2-3 седмично. Два месеца по-късно обаче той отново получи мигрена. Изследванията показаха, че цялото семейство отново е положително за *Strongyloides*. След нов противопаразитен курс, един месец по-късно Кенет имаше по едно сериозно главоболие месечно и по-чести слаби главоболия. Кучетата бяха поставени на строга противопаразитна програма.

Анджелина Гандер, на 46 години, имаше ежедневни немигре-нозни главоболия, хронична уроинфекция и синусит. Поставихме я на противопаразитна програма и след четири седмици беше много по-добре. Изчезна болката в гръдния кош, дължаща се на кучешки сърдечен червей. Възвърна поносимостта си към прясно мляко.

Граси Арлингтън имаше момче на 6 години, което бе с нощно напикаване и момиче на 8 години, с поведенчески проблеми в училище. Беше подтисната от изневярата на съпруга си и мислеше да се върне в сестринското училище, за да вземе диплома и да може да издържа семейството си. Граси обаче имаше по две-три мигрени седмично и колитни атаки и се опасяваше, че няма да може да учи. Тя, децата ѝ, двете им котки и кучето бяха опаразитени със *Strongyloides*, *Ascaris* и различни други чревни паразити. Тя и децата направиха зепинг за паразити и момчето за първи път през живота си не се напика през нощта. След няколко нощи обаче напикаването отново започна. Направихме зепинг на животните и ги поставихме на противопаразитна програма. Майката започна да наблюдава строго децата за спазване на хигиената. След като ги поотпусна, всичко започна отново. Така след една година те решиха да се разделят с любимото си куче, а котешката кутия бе изнесена на верандата. Граси пое отговорността за прочистването, но след известно време симптомите се завръщаха. След още половин година шест годишното момче я попита дали може да пере само чаршафите и одеялата си. Това я натъжи много и тя реши да се раздели с една от котките. Даже и когато остана само една котка, поведението на момчето ту се подобряваше, ту се влошаваше, момчето отново започна да се напикава, а майката имаше мигрени ежеседмично. Тя реши да даде котката на нейна приятелка по време на една ваканция, за да види дали нещо ще се промени. Момчето престана да се напи-кава, момчето започна да получава само отлични оценки в училище, а главоболията на майката станаха синуситни (не мигренозни). След сериозна стоматологична работа главоболията изчезнаха напълно. Граси ни донесе да ни покаже дипломата си за медицинска сестра две години след като започнахме опитите за оздравяване на семейств^о-вото. Тя би трябвало да получи още една диплома — за интелигентен родител.

БОЛКА В УШИТЕ

Ушната болка е особено честа при децата. Основно се дължи на бактерии и най-често на *Streptococcus pneumoniae*. Проведете зепинг. Тези бактерии са проникнали в ухото вероятно чрез някой по-голям паразит. Но защо са се размножили и натрупали в ухото на вашето дете? Трябва да са имали необходимата им храна и защита от имунната система. Може би Евстахиевите тръби са пълни със слуз, която е благоприятна среда за тяхното развитие. А слузта се е отделила поради раздразване на чувствителната лигавица на тръбите от някакъв токсин във въздуха. Пречистете въздуха в дома си, но не само от азбест, стъклена вата, формалдехид, фреон и арсеник, а и от парфюми, ароматизирани училищни пособия, потпури.

По-дългото седене в къщи през зимата влошава проблема с токсините във въздуха. Използвайте лятото, за да засилите детето си за зимата. Лятото е време за прекарване на открито. Винаги мийте ръцете си старателно. Пазете се от плесенясала храна. Давайте малки дози ниацин - 25 мг (Ниацинът изтънява лигавицата и улеснява излъчването на токсините) заедно с витамин С (250 мг) преди нощния сън.

Използването на мехлеми е по-добро решение, отколкото постоянното приемане на антибиотици, но и двете не са необходими.

За ускоряване на оздравяването поставете зехтин със стайна температура в двете уши и дръпнете ушната висулка, за да излязат мехурчетата. Поставете топчета памук в ушите като най-добре е да ги вземете от опаковките с витамини, тъй като всеки друг памук може да е замърсен с живак. Поставете на главата лека шапка, покриваща ушите.

Причинители на ушните инфекции при възрастните са също стрептококи, намиращи се под пломбите или в жлъчните камъни. Прочистете тези два източника на микроби и направете зепинг.

Пиенето на нестерилно мляко добавя към стрептококите нови причинители — салмонели и шигели! Даже малко на брой бактерии, попаднали в организма с млякото, могат да сложат начало на цяла колония, ако полезните бактерии, обитаващи червата са унищожени от антибиотици.

Ако вашето дете е станало „алергично“ към прясното мляко или е все сополиво, махнете от диетата му не млякото, а сладоледа и сиренето. Можете да му давате сирене в пицата или в друга храна, преминаваща термична обработка. Млякото трябва да се вари. Опитайте се да намалите възприемчивостта на детето си към *Salmonella*, като избягвате ненужната употреба на антибиотици. Пазете имунната му система чрез избягване на плесенясали храни!

ШУМОВЕ И ЗВЪНТЕНЕ В УШИТЕ

Тези симптоми в медицината се наричат още *tinnitus*. Чува се свиркаш или дрънчащ звук в едното или в двете уши. Той може да е постоянен или да се засилва и отслабва. Може да бъде и силен като тътен.

Тинитус се предизвиква от три взаимно свързани неща: токсични елементи, алергия към

салицилати (семейството на аспирините) и микробът *Streptococcus pneumoniae* (най-честият причинител на пневмония). Възможно е хронично носителство на микроба след преболедуване от пневмония или след нещо изглеждащо като главоболие, свързано с простуда. Този микроб е винаги налице, когато има ушна болка. Той се активира лесно при излагане на студен вятър или буря и някои токсични вещества. Ето защо аз ви препоръчвам да пазите топли ушите си през зимата чрез поставяне в ушите на топчета памук или носене на наушници. Стрептококите могат да предизвикат и Мениеров синдром, задръстване със секрети, загуба на равновесие и хроничен синусит. Често антибиотиците от семейството на пеницилините помагат веднага, но загубват ефективността си спрямо повторни инфекции. Бактериите не могат да бъдат напълно победени от антибиотиците.

Streptococcus pneumoniae често се крие в джобове под инфектираните зъби и в дупки, останали след изваждане на зъби, особено на мъдrecи. Те могат да бъдат открити от алтернативен зъболекар, който прочиства кавитациите. Стрептококите могат да се крият и в черния дроб. Отстранете ги чрез чернодробни промивки.

Някои храни и много медикаменти, особено такива против кашлица, включително таблетки за смучене и бонбончета, съдържат салицилати.

За да излекуваме тинитуса си, трябва да престанем да използваме аспирин и каквото и да е друго, съдържащо високо ниво на салицилати. Трябва и да прекъснем излагането си на токсични елементи като олово, берилий, цирконий, бензалконий. Те се съдържат във въздуха на газовите станции и в много неща, които използваме ежедневно — лосиони за тяло, сапуни и мехлеми. Преминете към безопасни алтернативи.

Приемането на ниацин (таблетки от 100 мг) три пъти дневно подобрява кръвоснабдяването на вътрешното ухо. Приемането на една тироидна таблетка с лекарско предписание може също да помогне. Тези неща винаги подобряват тинитуса, но не го лекуват.

Уилям Тал, на 47 години, имаше ежедневно главоболие и всеки ден вземаше лекарства, за да го облекчи. Имаше и тинитус, силно бръмчене в дясното ухо. Изследването му показва наличие на *Shigella* (продуцираща невротоксин) и *Вогелша* (причинителя на Лаймската болест). Имаше и *Gaffky* (бактерия, предизвикваща респираторни инфекции) под двата мъдrecа вдясно. Доказани бяха и *Caryobacter*, *Anaplasma* и *Strongyloides*. Имаше отлагания на ванадий (от просмукваща се газ) и азбест. Десет седмици по-късно след като кавитациите отдясно бяха почистени и след преминаването на противопаразитна програма, тинитусът изчезна. Все още обаче имаше главоболие от време на време, което говореше, че *Strongyloides* не е напълно унищожен.

Били Скот, на 26 години, се оплакваше от чести главоболия и тинитус. Тя започна бърбечно прочистване. После прибави противопаразитна програма като включи и двете си кучета. Били имаше киста в левия бут, която се дължеше на ПХБ във водата на кладенец, който използваше. Спря да го използва и престана да употребява препарати за пране и миене на съдове. Престана също да консумира газирани напитки и вместо това започна да пие прясно мляко. След 3,5 месеца тинитусът изчезна, а кистата се сви.

Лари Пелегрини, на 59 години, имаше тинитус в двете уши, но иначе бе силен, висок, интелигентен човек, който се грижеше за болни хора, включително такива извън семейния му кръг. Щом видя колко просто е да унищожиш нашествениците с честотния генератор, той си купи един апарат. За него бе проблем предотвратяването на тяхното завръщане, тъй като нито имаше средства, нито здравна застраховка за стоматологична работа. Той имаше отлагания от алуминий, мед и ПХБ. След като премина на боракс за всички процедури, свързани с миене/пране, той се отърва от алуминия и паметта му се подобри. С помощта на бърбечните билки той прочисти натрупванията от пикочна киселина и оксалати и започна да се чувства по-гъвкав. Лари трябваше да се откаже от любимата си напитка, за да се отърве от пентан и метилетилкетон. Два пъти седмично той се третираше с честотния генератор и така успя да унищожи две дузини паразити и бактерии. Почувства се много по-добре и тинитусът му намаля. Но той живееше сам и трябваше да си готви, да се занимава с градината, да се грижи за домашни животни и болни приятели. Всичко това го излагаше на риск от опаразитяване. Веднъж бе изложен на интоксикация с арсеник от нов пестицид, който изпробваше, друг път, на ванадий от просмукване на газ, но постоянната му експозиция бе на метални пломби. Ако само можеше да си позволи необходимата стоматологична работа каква благословия би бил този човек за бъдещето на обществото.

БОЛКА В СКАЛПА

Инфекцията (където и да е в главата) може да причини чувствителност или болка в скалпа. Направете прочистване на зъбите и заобикалящата ви среда.

Бучките на скалпа често ги наричат мастни кисти. Това са местата, където вашият организъм всъщност складира ПХБ (полихлоринирани бифенили, изключително вредни вещества, понастоящем забранени за използване в САЩ, но чести замърсители на детергентите). Отървете се от тях, като се откажете от детергенти за всякакви цели. Виж „Рецепти“ за течност за миене на съдове, детергент за миене на съдове и перилен препарат.

БОЛЕСТИ, ПРОТИЧАЩИ БЕЗ БОЛКИ

Обяснението на тези „мистериозни“ болести става твърде очевидно, когато видиш един и същ паразит или замърсител или и двата да присъстват при всеки случай от тези болести.

ДИАБЕТ

Всички диабетици имат един и същ трематод в панкреаса си, *Eurytrema pancreaticum*, панкреатичният метил на говедата. Изглежда, че го получават многократно от едрия рогат добитък чрез консумация на месо или млечни произведения, не преминали термична обработка. Не е трудно да бъдат унищожени паразитите чрез зепинг, но тъй като в хранителните продукти те са в инфекциозен стадий, лесно настъпва повторно опаразитяване.

Но *Eurytrema* няма да се засели и размножава в нашия панкреас без наличието в него на дървесен спирт (метанол). Замърсяването на храните с метанол е твърде често. Намираме го в готовите храни, включително бутилираната вода, подсладителите, газирани напитки, бебешките млека и във всички напитки на прах (и тези с етикет „здравословни“). Предполагам, че дървесният спирт се използва за миене на производствените линии. Ако вашето дете има диабет, не му давайте нищо консервирано, пакетирано или бутилирано. Никакви готови храни.

С унищожаването на паразитите и отстраняване на метиловия алкохол от храната нуждата от инсулин може да бъде намалена наполовина в течение на три седмици и дори по-скоро!

Бъдете стриктни при проследяване на кръвната си захар. Малките островчета на панкреаса, произвеждащи инсулин, се възстановяват много бързо. Дори 90% от тях да са разрушени, изискващо ежедневни инжекции с инсулин, половината от тях могат да се възстановят или регенерират и инсулинът да не е вече необходим. Самите инсулинови инжекции могат да са замърсени с метанол. Това е много груба ирония — лечението да влошава състоянието. Проверете ги сами, използвайки метанола от водата за почистване стъклата на автомобила (резервоара на чистачките) като тест субстанция или го купите от магазин за бои. Изследвайте инсулина на различни производителите, докато намерите не контаминиран с метанол медикамент.

Изкуствените подсладители са замърсени с дървесен спирт! Вместо да ви помогнат да се справите с диетата си, те провокират диабета. Не ги използвайте.

Лекарствата, които стимулират панкреаса да произвежда повече инсулин, могат също да са замърсени с разтворители. Изследвайте ги и намерете производства, които не са замърсени. Може скоро да не са ви нужни. Така че парите, които ще изразходвате за изследванията могат скоро да ви се възстановят. Хората без диабет могат да обезвредят количествата метанол в храната си, защото нямат натрупани в организма си плесени и Коджикова киселина като диабетиците. Намирал съм Коджико-ва киселина в кафе и в картофи, имащи сиви петна вътре в тях. Не яжте обезцветени картофи или обелки, дори да са варени или печени. Способността ни да обезвреждаме токсини като метиловия алкохол не е оправдание да ги консумираме. Всички отрови са вредни. Не ги консумирайте.

Всички диабетици имат и вируса НА (вероятно се има предвид т. нар. вирус на брадавиците, HPV, човешки попиломен вирус — бел. пр.) в панкреаса си. Този вирус се развива в кожата, предизвиквайки образуване на брадавици, но бързо се разпространява из тялото, достигайки освен до панкреаса и до далака и черния дроб. Не е необходимо специално да се убива вируса, защото той изчезва с унищожаване на паразита. Без съмнение НА вирусът принадлежи на панкреатичния метил. Може да се зададе въпросът дали метилът или неговият вирус са причина за диабета. Може дори да съществува бактерия, която сме изпуснали от наблюденията си, но тя да е неговият истински причинител.

Много важно е, докато се възстановявате от диабета да следите всеки ден кръвната си захар. Подобряването е толкова бързо, че можете да си инжектирате повече от необходимото количество инсулин. Намалете дозата съобразно действителните си нужди.

Има още аспекти на диабета, които трябва да бъдат изучени от алтернативни лекари. Честа е например алергията към жито и други зърнени храни, съдържащи глутен. Може би панкреасът и островчетата му ще се възстановят много по-бързо, ако временно се извадят зърнените храни от

диетата на диабетика. Едномесечната безгауенова диета вероятно може да добави още към постигнатото с унищожаване на паразитите и отстраняване на метиловия алкохол от храната 50% подобрение. Има данни, че консумацията на семена от замбун (тилчец — *Frigonella foenum grae-cum*) помага много (в действителност, лекува) при диабет. Дали тези семена убиват трематода или вируса, или действат по някакъв друг начин? Изглежда добра идея, ако сте диабетик, да добавите към диетата си семена от замбун.

Метилният алкохол се натрупва в очите и очните увреждания са чести при диабет. Листата от боровинка представляват билково лечение както за диабета, така и за слабите очи. Дали те противодействат на метиловия алкохол или обезвреждат Коджиевата киселина? Направете си чай от 1/4 чаша листа на три чаши вода. Пийте по половин чаша дневно.

Хромът е нещо задължително за диабетичите (три пъти дневно по 200 мкг). Той подпомага навлизането на инсулина в клетките ви.

Златото се привлича от панкреаса. Тежките метали, включително златните коронки, трябва да се отстранят от зъбите. Никакви метални бижута, включително златни не трябва да допират кожата на диабетика.

Блит Дженкинз вземаше всеки ден Micronase™ (5 мг) за диабета си. Сутрешните стойности на кръвната й захар достигаха до 183 (нормалните стойности са 4 до 8 mmol/L (70 до 150 mg/dL) — бел. пр.). Ние установихме наличието на овчи чернодробен метил в панкреаса й, ванадий във въздуха (просмукване на газ) и кадмий в питейната вода (стари тръби) на дома й. След унищожаване на паразитите и бъбречно прочистване сутрешната й кръвна захар спадна до 148. Отърва се от „топлите вълни“, болките в слабините и краката. Това я ентусиазира дотолкова, че тя прочисти цялото си тяло и спря лекарствата.

Робърт Грин, на 65 години, беше на инсулин от пет години — по две инжекции дневно (всяка от по 25 единици), но не можеше да контролира кръвната си захар, която сутрин беше 228. Вдигна дозата си на 30 единици без особено подобрение. Краката и стъпалата го боляха толкова много, че не можеше да се движи, без да се подпира на бастун. Той имаше в панкреаса си Loa loa. Това е още един пример, когато паразит попада на „погрешно“ място — в панкреаса вместо в сърцето. Смятам, че това е станало възможно поради наличното замърсяване с разтворители. В неговия панкреас бяха намерили подслон още вирусът на заушката, НА брадавичният вирус, микоплазми, грипен вирус, вирусът на варицелата, аденовирус и шигела! Това бе осъществено поради натрупване на метанол в панкреаса му от различните напитки и изкуствени подсладители. Щом Робърт спря да консумира такива напитки и да използва подсладители и унищожи всички паразити и микроби с честотния генератор, кръвната му захар спадна под 100 сутрин. Това му даде възможност да намали инсулина на 20 единици. Започна да приема 2-3 пъти дневно хром (200 мкг). Междувременно направи чернодробно прочистване и изкара около 2 000 камъка. Вече можеше да се движи добре и се хвана на почасова работа. Целият този процес продължи една година.

Ралф Диксън, на 72 години, бе преминал на инсулин (30 единици дневно) след 6 години на хапчета. Той все още имаше кръвна захар 242 на гладно. Открихме у него панкреа-тичен метил, който бе гостоприемник на различни бактерии и вируси. Той имаше пудел. След като унищожи паразитите заедно с техните бактерии и вируси и направи бъбречно прочистване, кръвната му захар падна до 111 и той намали инсулина на 25 единици. Скоро стана възможно да го намали до 20 единици. Ралф започна да приема и хром (2-3 пъти дневно по 200 мкг), магнезий (50 мг веднъж дневно) и листа от боровинки (и трите считани за хранителни добавки). Цялото това телесно прочистване го отърва още от оплакванията му от стенокардия и лесна уморяемост. Когато обаче се опитваше да прекъсне противопаразитната си програма, кръвната му захар веднага се качваше, което показва колко лесно бе да прихване отново паразити.

Мелиса Бърд, на 54 години, имаше сериозни болести, между които сърдечно заболяване (две ангиопластики) и диабет и бе претърпяла многобройни операции. Тя си правеше по 16-18 единици инсулин веднъж дневно. Освен панкреа-тичните метили в задстомашната й жлеза, тя имаше и чревен метил на същото място (!) плюс *Ascaris* на много места. Освен това имаше брадавици и кандидоза. За щастие нямаше домашни любимци. Паразитите й бяха унищожени наведнъж с честотния генератор и тя започна бъбречно прочистване за другите си проблеми. След седем седмици намали инсулина, защото кръвната й захар бе спаднала до 90. След това тя престана да пие безкофеиново кафе и да употребява изкуствени подсладители, които я тъпчеха с метанол, започна да пие противопаразитни билки и направи чернодробно прочистване. В деня след чернодробното прочистване кръвната й захар скочи до 164, но след това спадна и се запази на нива под 100. Престана да си слага инсулин и не се

налагаше вече да взема дори хапчета за диабета. Посъветвахме я да продължи внимателно да следи кръвната си захар и да преустанови пушенето.

Джон Ангерт, на 65 години, имаше диабет, но не се лекуваше с нищо. Не му се искаше да ни каже колко бе кръвната му захар. Имаше дълъг списък и с други болести. Изследването ни показа, че има натрупване на тулий (от замърсен витамин С) и паладий (от пломби). Имаше няколко различни паразита. След премахване на металните пломби и унищожаване на паразитите кръвната му захар на гладно бе почти нормална (98). Продължаваше обаче да има крампи в краката въпреки бъбречното прочистване. Едва след като си промени диетата и започна да пие много прясно мляко, фосфатните кристали в бъбреците му изчезнаха и крампите престанаха да се появяват.

Корнелиус Идънз, на 33 години, се обърна към нас за диабета си, въпреки че се оплакваше и от умора, храносмилателни проблеми и главоболие, както и многобройни по-малки оплаквания като болка в гръдния кош над сърцето, повишена чувствителност в тестисите и т.н. Диабетът му бе установен преди една година, но той бе на инсулин сутрин и вечер. Сутрин си правеше Humulin — инсулин с удължено действие 20 единици плюс 6 единици обикновен инсулин, а вечер, съответно 14 плюс 6. Той често изпускаше вечерната доза, която бе необходима за сваляне на сутрешната кръвна захар на гладно до 166. Изследването ни показа, че Корнелиус има панкреатичен метил освен в задстомашната си жлеза и в тестисите. Имаше и много високо ниво на афлатоксин. Беше му препоръчано да купува хляб само от фурна, а не от магазините. Имаше и сребро, никел и много високо ниво на злато.

Всички тези метали идваха от златните му коронки, които той трябваше да замени с пластмасови. Освен това в панкреаса му имаше фиброствъкло и големи количества дървесен спирт, както се очакваше. Трябваше да спре да пие всякакви закупени от магазина напитки. Той беше отрицателен за бензол, пропилов алкохол, Salmonella, Shigella и E.coli, но имаше голямо количество Staphylococcus aureus в задстомашната си жлеза. Основен източник на този микроб са зъбите и той бе посъветван да се обърне към зъболекар, който да потърси и прочисти евентуалните кавитации, както и да излекува скритите зъбни инфекции, след което да смени зъбните коронки. Трябваше да издири източника на фиброствъкло у дома си и да го ликвидира. Препоръчахме му да провежда зепинг през ден в продължение на един месец. Започна да взема витамин С срещу запек (1 чаена лъжичка с всяко ядене, а по-късно по 1 чаена лъжичка дневно), витамин В-50 комплекс (по 2 дневно) и тиоктиева киселина (по 2 дневно). Извърши бъбречно прочистване за проблема с тестисите и след 6 седмици направи и чернодробно прочистване. Трябваше да бъде проследен в продължение на три седмици след приключване на зъбното прочистване, но не се появи повече. Четири месеца по-късно ни се обади по телефона и ни каза, че е добре и няма нужда от инсулин. След още три месеца позвъни отново и отново ни увери, че е добре и не си инжектира инсулин.

ПРЕД ДИАБЕТНО СЪСТОЯНИЕ

Елис Долд, на 64 години, дойде при нас поради безпокойството относно нивото на кръвната й захар и болки в гръдния кош. Изследването на гладно показа ниво 136, което говореше за начална недостатъчност в производството на инсулин. Тя имаше панкреатичен метил, натрупване на метилов спирт в панкреаса, НА вирус и вирус на заушката. Имаше още 6 вида разтворители, което се дължеше на ежедневна консумация на пшеничени трици със стафили и други студени зърнени закуски. Зарадва се, когато й разпоредихме да се откаже от тези си навици. Мина на по две яйца през ден с бисквити или хляб, но непрепечени филийки, както и на термично обработени зърнени закуски на следващия ден. Болката в гръдния кош се дължеше на кучешки сърдечен червей и на Staphylococcus aureus, идващ от зъби #16, 17, 1 и 32. Унищожихме паразита и стафилококите посредством честотния генератор. Изпратихме я на стоматолог за кавитациите и й дадохме бъбречни билки. Две седмици по-късно имаше остатъчна сърдечна болка, дължаща се на стафилококите, а стоматологичната работа още не беше завършена. Дадохме й хром (600 мкг дневно), за да помогнем на инсулина да регулира захарта. Нейната LDH (виж „Тестове“) беше все още висока като резултат несъмнено от неотдавнашния сърдечен стрес, но тя вече бе направила много и планираше да извърши всичко необходимо.

ДЕТСКИ ДИАБЕТ

Проблемът е същият както с диабета при възрастните, само че е много по-лесно лечим, стига възрастните да съдействат.

Диабетът на Уесли Иванко, 6 годишен, бил установен когато бил на 11 месеца. Преди това изкарал варицела и му били направени всички бебешки имунизации. Имаше в задсто-машната си жлеза панкреатичен метил в репродуктивен стадий и отлагания на метанол. Нямахме други

разтворители. Проблемът явно се дължеше на тези два врага в неговото малко тяло. Бащата на Уесли бе отрицателен, но майка му имаше много високи нива на метил и дървесен спирт. За да се оправи Леели, първо трябваше да се прочисти майка му. Тя обаче не вярваше във връзката между паразита, дървесния спирт и диабета на детето ѝ. Ние положихме много усилия да я убедим, но не успяхме. Надяваме се Уесли да ни прости това.

ХЕРПЕС

Семейството на херпесните вируси включва Herpes simplex virus (HSV) 1 и 2, Epstein Barre Virus (EBV), Chicken Pox (Varicella zoster), Cytomegalovirus (CMV) и някои неотдавна открити вируси.

Herpes simplex virus 1 е вирусът, който предизвиква „стресницата“ около или в устната ни кухина. При децата „стресницата“, наричана още „херпес“, често се проявява след простудно заболяване. В детството си можем да прихващаме HSV по един-два пъти всяка зима. Когато това се случва по-често, това означава, че детето има понижен имунитет. Възрастни, които получават често херпес също имат понижен имунитет, което се вижда от ниския брой на белите им кръвни телца (под 5 000 в мм³).

Herpes simplex virus 2 причинява поражения в гениталната област. Често казват, че възниква при хора с промискуитетен секс, но аз мисля, че причината е съвсем друга.

Според мен този вирус се внася в нашите тела от друг голям паразит. Може да са острици или Ascaris, или тения, които прихващаме от праха и мръсотията.

Имам данни, че се освобождава от кучешката тения при нейното унищожаване от имунната ви система. Това е вероятно същата тения, която освобождава Adenovirus (причинител на простуди), което обяснява защо децата получават често херпес след простуда (виж „Лечение на простудата“).

Независимо от това, ако имунната ви нервна система е нормална, няма да развиете херпес.

Херпесът живее във вашите нервни центрове и оттам може да ви атакува, след като вече сте развили инфекция. Очевидно имунната система може да унищожи херпесните вируси веднага, щом се покажат. Но ако изядете нещо, съдържащо афлатоксин или някаква плесенясала храна, белите ви кръвни клетки се задръстват и позволяват осъществяването на вирусната атака.

Вирусите могат също да бъдат „задействани“ да започнат да се размножават, да бъдат изкарани от зимния си сън (латентно състояние) и да започнат да се придвижват по нервните влакна към кожата. Задействането става от дразнителите, които карат съответните нервни центрове да работят — внезапно понижаване или повишаване на температурата, травма от охлузване или разтъркване. Никога не пийте вода с лед. Никога не яжте гореща супа с метална лъжица. Не отскубвайте косъмчета с пинцети.

Започнете вашата превантивна програма чрез повишаване имунитета на кожата си. Използвайте само естествени лосиони, почистващи средства и омекотители, приготвени по рецептите в тази книга. Това ще спаси кожата ви и може би цялото ви тяло от никел, хром, титан, цирконий, алуминий и бензалконий! Перете само с боракс и сода за пране, за да се предпазите от детергенти.

Веднага щом усетите предупредителното смъдене или усещане за Herpes, направете зепинг или използвайте честотен генератор на 293 и 345 kHz (за HSV1) 360 и 355 kHz (за HSV2). Веднага вземете капсула кайен и 8 таблетки лизин от по 500 мг. Кайенът забавя скоростта на придвижване на вируса по нерва.

Атаката вероятно се осъществява, когато дразнителят действа по време, когато има снижаване на имунитета. Това е често при консумиране на храна, съдържаща плесени.

Живакът в пломбите поддържа имунитета постоянно понижен. Много хора съобщават, че престава да им излиза херпес около устата, щом премахнат амалгамените пломби. При хора, страдащи от херпес по гениталиите, появата на лезиите се разрежда, когато спрат да носят тясно синтетично бельо.

Когато ви се появи херпес, поийте капка от него и си направете собствен препарат. Ако потърсите вируса в белите си кръвни телца след като премине атаката, резултатът ще е отрицателен, защото той се е скрил в нервните ви клетки. Зепингът не може да достигне вируса, скрит във вашите собствени клетки. Вие обаче можете напълно да се избавите от херпесните вируси, ако правите зепинг всеки път, когато почувствате предупредителното смъдене. По това време вирусите не са се размножили интензивно и чрез зепинг вие можете да намалите чувствително броя им.

Дори да не сте имали дълго време херпес, спазвайте предпазните принципи. Избягвайте дразнещи храни като фъстъци и шоколад или бъдете готови да направите зепинг. Избягвайте излагане на лицето си на студен вятър или на пряка слънчева светлина. Не яжте абразивна или кисела храна — пуканки, ядки, препечени филийки, крекери, бонбони, цитрусови плодове. Въпреки че

можете да спрете по-нататъшното придвижване на вируса чрез зепинг, оздравяването на лезиите изисква врЦйе. Използвайте омекотители за кожа, съдържащи царевично нишесте или натриев алгинат (виж „Рецепти“).

Лизиновата каша също може да помогне. Смачкайте с дървена лъжица една таблетка лизин и прибавете по една щипка витамин С на прах и цинков окис. Запазете част от тази смес за друг случай. Добавете няколко капки вода към малка част от горната смес и разбъркайте, докато се получи паста. Намажете лезията.

Бейзизю Хейли, на 38 години, започнала да получава обриви по гениталиите след употреба на антибиотик. Предписахме ѝ лизин (8 пъти по 1 таблетка от 500 мг) и капсули кайен (по една по време на хранене). Освен това ѝ препоръчахме да вземе предписания от нейния доктор Zovirax, но на следващия ден лезията бе спряла да се уголемява и тя не предприе това лечение. Нашето изследване показва, че в кожата на Бейзизю има много живак, олово, stronций и алуминий. Броят на белите ѝ кръвни клетки беше нисък, което говореше за снижен имунитет. Ниско бе и съотношението между сегментно-ядрените бели кръвни клетки и лимфоцитите, което говореше за хронична вирусна инфекция. В костния ѝ мозък имаше олово и радон. Тя спря да използва паста за зъби (стронций), сол, дезодо-рант, детергенти (алуминий). Махна метала от устната си кухня и ликвидира проблема с радона чрез отваряне на вентилаторите в коридорчето на дома си. Източникът на олово не бе открит, но с преместването ѝ в друго жилище, проблемът изчезва. Херпесът не се появи в продължение на година и тубичката с Zovirax си остана неотворена.

ХРОНИЧНА УМОРА

Умората, независимо от това дали е лека или изключително тежка, е винаги свързана с нарушения в нивото на кръвната захар. Колкото по-голямо е нарушението, толкова по-голяма е и умората. Ние имаме три органа, които регулират кръвната захар: адреналните жлези, черният дроб и островчетата на панкреаса. При те*ка умора, караща те почти непрекъснато да лежиш, са засегнати и трите органа. Този погром във вашето тяло се причинява по правило от Epstein Barre Virus (EBV), дори изследването ви по метода на клиничните култури да е отрицателно. С вашия честотен генератор, и Синхро-метъра вие можете да го намерите на честота 38ЎkHz. Унищожаването на вирусите не е така важно за нормализиране на функционирането на вашите органи, колкото е унищожаването на по-големите паразити. Вирусите ще си отидат и сами.

Ролята на черния дроб в регулирането на кръвната захар е да я изтегли от запасите, когато това е необходимо. Когато в черния дроб се засели овчи чернодробен метил, той отделя свои собствени вещества, вируси и бактерии във вашето кръвообращение и е за чудене как изобщо черният дроб запазва някакви запаси от захар и как изобщо успява да съхрани функциите си.

Адреналните жлези (външният им слой, наречен кора) подпомагат регулирането на кръвната захар по комплексен начин.

Някои техни фактори влияят върху щитовидната жлеза, която представлява друг орган, свързан с енергията. При случаите на умора се наблюдава отлагане на токсини и в щитовидната, и в адреналните жлези. Нарушават се техните функции.

Най-важна роля за регулирането на захарта играе вашият панкреас със своите малки клетъчни островчета, наречени Лангерхансови. Тук винаги намираме панкреатичен метил. Неговото заселване и пребиваване тук е свързано с наличието на метилов алкохол в панкреаса. Метанолът е често срещан замърсител на храни и дори на изкуствената захар, която често се препоръчва за замяна на обикновената захар и за която се счита, че щаци на панкреаса. Откривали сме дървесен спирт в бутилираната вода, плодовия сок от търговската мрежа, прахчетата за направата на напитки, дори и да носят етикет за здравословни храни. Вероятно метилов алкохол се употребява за почистване на тръбите и маркучите в заводите, където се произвеждат тези продукти. Единствената безопасна напитка, която можете да си купите от магазина е прясното мляко и то, след като го сварите. Правете си сами напитки, като използвате рецептите в тази книга.

Фиг. 28. Бутилките трябва да бъдат изплакнати с етилов алкохол, а не с пропилов или с дървесен спирт

Първата стъпка за излекуване на вашия синдром на хронична умора е унищожаването на панкреатичния метил и всички други живи нашественици в панкреаса, черния дроб, адреналните и тироидната жлези. Използвайте зепер. След това пийте мляко или суроватка в продължение на няколко дни, за да доставите млечната киселина, необходима за храна и възстановяване на „добрите“ бактерии.

Втората стъпка е отстраняване на метала и особено на златото от устната кухина. Златото от устната кухина и бижутата лесно прониква до панкреаса! Направете всичко описано в главата „Подобрения, правещи живота по-лесен“.

Енергичността ви може да се завърне за няколко седмици, ако се погрижите за черния си дроб, адреналните жлези и панкреаса си. Помогнете на тези органи да оздравеят и възвърнат силата си. Избягвайте храните, съдържащи плесени (Прочетете „Плесенясала храна“ на стр. 385). Най-мощна подкрепа за черния дроб е неговото прочистване. С него ще бъдат отстранени чернодробни вируси като EBV и Cytomegalovirus (CMV). Бъдете търпеливи. Спазвайте схемата, докато изкарате над 2 000 камъка. Вземайте витамин С поне по 3 грама дневно, за да подпомогнете черния дроб и панкреаса. Вземайте витамин В₂ и витамин В₆, за да подпомогнете адреналните жлези и бъбреците. Вземайте хром (по 2 таблетки от 200 мг 3 пъти дневно), който е фактор, толериращ глюкозата. Вземайте в продължение на три седмици тези добавки в посочените дози, а после намалете дозите наполовина и ги вземайте през ден като защита от евентуално тяхно замърсяване.

Въпреки че енергията ви може да се нормализира за три седмици, вие имате по-висок риск от умора, отколкото другите хора. Реинфекцията, с каквито и да е паразити, ще ги докара до местата на предишните. Други бактерии, разтворители и токсини, ще се запътят също към панкреаса, черния дроб и адреналните жлези, които са отслабени. Може да ви отнеме две години да си възвърнете здравето, но си струва труда, за да бъдете отново млади, инициативни и красиви. Когато инициативността ви се възвърне, можете да се заемете с учение. Имайте предвид обаче, че физическата ви сила още не е достатъчна за домакинска работа или изпълнение на служебни задължения. Когато усетите, че енергията ви се е завърнала, сте изкушени да наваксате пропуснатото: да изчистите цялата къща и да оправите градината.

По-добре е да бъдеш умерен днес, отколкото да си на легло утре.

Това е урок, който всеки, който е страдал от синдрома на хроничната умора (СХУ) или повтаряща се EBV инфекция, е усвоил добре.

Джюн Тимони, на 38 години, имаше диагноза „Синдром на хронична умора, EBV и Candida“, поставена преди 1,5 години от семейния ѝ лекар. Тя имаше проблем и с тироидната жлеза и високо ниво на естрогена (165 pg/ml). От време на време изпадаше в тежки депресии. Нашият тест показва, че организъмът ѝ и особено бъбреците са задръстени от бисмут (аромати) и сребро (пломби). Тя направи бъбречно прочистване и унищожи паразитите, но не можа да се реши на скъпата стоматологична работа.

Джанис Браун, на 21 години, имаше EBV, хронична умора, депресия и още една дузина симптоми. Кожата, бъбреците, гърдите, мозъка, яйчниците и панкреасът ѝ бяха претова-рени с живак, платина и други метали. Организъмът ѝ бе пълнен с радон и кадмий от водопровода. Вместо да го поправят, Джанис и съпругът ѝ решиха да се преместят. Преди да настъпи денят за преместване, тя бе вече направила бъбречно прочистване, бе унищожила паразитите, отстранила метала от устната си кухина и се чувстваше значително по-добре. Преместиха се. Тя изведнъж се почувства отново много изморена и притеснена, че преместването е било напразно. Изследването ни показва, че този път черният ѝ дроб бе пълнен със Salmonella, а в бъбреците ѝ отново имаше фосфатни кристали. Прочистването не бе трудно, а тя получи добър урок да не употребява нестерилизирани млечни продукти. Стана много по-внимателна.

Дий Сафиан, на 36 години, се обърна към нас най-вече заради липсата на енергия, която чувстваше. Веднъж бе имала EBV и след това бе станала много нервна. Посъветвахме я да не пие кафе, както и да не преминава към декаф. Тъканите ѝ бяха пълни с арсеник от използван пестицид. В урината ѝ имаше бъбречни кристали, а еозинофилите в кръвта ѝ бяха много (5,5%), което е показателно за опара-зитяване. Доказахме наличие на овчи чернодробен метил и отлагане на дървесен спирт в панкреаса ѝ. Четири месеца по-късно след унищожаване на паразитите и проведено бъбречно, тя беше много по-добре.

Жозефина Линзер, на 32 години, се обърна към нас заради умората и депресиите, от които страдеше. Тъканите ѝ се оказаха пълни с арсеник, ПХБ, хром (очен грим), живак, итрий, радон и тербий. Тя се нуждаеше от стоматологична работа, но не можа веднага да си уреди визити. Имаше Ascaris и панкреатичен метил в задстомашната си жлеза. Реагира особено силно към захарта и се отказа от нея. Имаше още Strongyloides и Trichinella. Унищожи всичко с честотен генератор и започна да пие бъбречни билки. Имаше и натрупвания от метилов алкохол, дължащи се на газирани напитки, които употребяваше. След 6 седмици тя вече бе извършила всичко с изключение на отстраняването на живака и се чувстваше много по-добре.

Бриджит Дон, на 21 години, имаше синдром на хроничната умора и EBV, както и други проблеми. Тя прочисти дома си, унищожи паразитите и проведе бъбречно и две чернодробни прочиствания. Умората изчезна, но след два дни отново се появи. Между другото разреши проблемите с фертилността си (забременя). Това я мотивира след като роди да продължи битката.

Хектор Гарсия, на 14 години, получаваше инжекции гама-глобулин на всеки три седмици за хроничната си умора. Той имаше панкреатичен метил в задстомашната си жлеза, овчи и човешки чревен метил в черния си дроб! В имунната му система имаше бензол и пропилов алкохол. Щом паразитите бяха унищожени с честотния генератор и се прочисти от много токсини, той се почувства по-добре, но за кратко време. При следващата му визита нашите тестове показаха натрупване на ванадий от свещите, които палеше в спалнята си. Когато спря да прави това, отново се подобри, но пак временно. Изследванията показаха наличие на пропилов алкохол и афлатоксин. Енергичността, която получаваше временно, го импулсираше да продължава. Той премина на програма за чернодробно прочистване и стана още по-внимателен с храните.

Денис Дилард, на 16 години, бе започнал да не се справя добре в училище поради лесна уморяемост. Въпреки, че неговият доктор казваше, че му няма нищо, той бе принуден да спре да тренира атлетика. Освен това имаше синусит. Изследването ни показа натрупване на седем тежки метала в трахеята и белите му дробове: ванадий, паладий, церий, барий, калай, европий и берилий. Нивото на кръвната му захар на гладно бе много ниско (73 мг/дл), а също и нивото на LDH (90 ед/л при норма 160). Нашият организъм произвежда LDH в количество, съответно на нивото на млечната киселина. Когато мускулите не продуцират много млечна киселина при нормалния си метаболизъм, нивото на LDH също спада. Дали Денис развиваше мускулно заболяване? Просмукването на газ в дома му бе отстранено (ванадий), а гаражът бе изолиран от къщата, за да се спре проникването на барий и берилий. Други токсични метали се излъчваха обаче от зъбната му шина. След като и шината бе махната и спряха да използват праховиден препарат срещу бълхи за кучето си, енергията му се възвърна и синусите му се прочистиха. Когато се чухме след една година, той все още нямаше никакви оплаквания.

Евелина Роджърз, на 12 години, имаше силна умора, проблеми с настроението и неочаквани покачвания на температура. Бе поставена на противопаразитна програма, в резултат на която бяха унищожени *Ascaris* и овчи чернодробен метил, но поради наличие на замърсяване с бензол (използване на билково олио), скоро се завърнаха. Високите нива на *Streptococcus pneumoniae* (причина за температурата), *Staphylococcus aureus* и *Nocardia* можаха да бъдат ликвидирани с изваждането на три млечни зъба (с коренови канали). След това вече бе добре.

Илейн Перкинз, на 48 години, се обърна към нас поради чувството за липса на енергия и нервност. Установихме натрупвания на арсеник — вещество, което заменя енергията с нервна възбуда и изтощение. Освен това имаше натрупани антимоно (от бебешко олио), алуминий, рений (шпрей за коса), бензалконий (паста за зъби) и радон. След четири месеца тя все още бе положителна за арсеник, но се освободи от три други токсина и бе по-енергична.

Нейл Йангблъд, на 53 години, се чувстваше толкова изтощен, че трябваше да се подпира дори в седнало положение. Нивото на тироксин (Т4) 1,0 вместо нормалното 7,5 мкг/дл обясняваше състоянието му. Той имаше много различни метали в устата си, които бяха достигнали тироидната жлеза и предразполагаха към навлизане в нея на вируси и особено на CMV. Трябваше да взема по 4 грана (1 gran = 0,065 грама) тироиден хормон, за да се чувства нормално. След като отстрани целия метал от зъбите си, вече се нуждаеше само от един гран. Това го окуражи да продължи с прочистването на тялото си.

Скот Пенингтън, в 50-те си години, бе на лечение поради хи-пертироидизъм. Бе преминал лечение с радиоактивен йод. Имаше чревен метил в стадий миракцидия, овчи чернодробен метил и панкреатичен метил в щитовидната си жлеза! Имаше още възрастни форми на човешки чернодробен метил! Имаше натрупвания на иридий, никел, телур и живак от метални пломби и разтворителите декейн, етилен и пентан. Той пиеше обикновен чай в голямо количество, което бе довело до отлагане на оксалати в бъбреците му и до забавено излъчване на токсините. Паразитите бяха унищожени посредством честотен генератор. Той премина на диета за освобождаване от токсините. След две седмици се чувстваше по-добре, бе по-енергичен и сънят му се бе подобрил. Това го окуражи да отиде на стоматолог за отстраняване на метала от зъбите му.

КОЖНИ ПРОБЛЕМИ

МАСТНИ КИСТИ

Вашето мъдро тяло складира токсините заедно и в безопасна форма като образува кисти.

Всички кисти, които съм виждала, са пълни с полихлоринирани бифенили (ПХБ).

Махнете всички източници на ПХБ, за да прочистите организма си от тези вещества. Това може да отнеме шест до дванадесет месеца. Сменете всички детергенти с боракс и/или сода за пране.

Готовите детергенти са чудесни за почистване...

но тяхната токсичност не подлежи на съмнение. Дали имате кисти или не, винаги е добра идея да ги замените с боракс и сода за пране.

Ако имате видима киста, опитайте се да я изтеглите към повърхността посредством лапа. Отмиването Дори на част от нея е от голяма полза за организма ви. Прочетете някоя книга за билките или просто вземете каквито можете живи лис та. Направете ги на паста с помощта на пасатор, като добавите мед или домашно направен кожен омекотител. Намажете кистата и я покрийте с парченце полиетилен. Оставете тази лапа да действа един ден и една нощ. Растителната влага има изсмукваща сила. Ако не получите резултат, направете бъбречно почистване.

КОЖНИ ОБРИВИ

Кожните обриви могат да имат различни причини. За да откриете причината, следвайте тяхната логична характеристика. Те могат да се дължат на:

- ◆ ХИВ
- ◆ Гъбички
- ◆ Алергия
- ◆ Шарки (рубеола и др.)

ХИВ е най-тревожната възможност. Изключете я като се изследвате за този причинител. Често е твърде рано за изследване със специфичните лабораторни тестове. Затова се изследвайте със синхрометъра (стр. 454). Често наблюдавам изчезване на обрива дни след елиминиране на вируса.

Вероятно най-честата причина за обрива са дрождите. *Candida* има честотен резонанс на 384-388 kHz. Ако сте положителни, спрете използването на готови сапуни и детер-генти за всякакви цели. Със зепера можете да се избавите от *Candida* за няколко дни. Тази гъбичка има друг гостоприемник (паразит), но се чувства твърде удобно и във вашата кожа, особено ако кожният ви имунитет е нисък. Той може да е снижен в резултат на носенето на метални бижута, наличието на метални пломби, излагане на алуминий (от лосиони и сапуни), кобалт (от препарати за бръснене) и цирконии (от дезодорант). Когато ги отстраните всичките, подсушете бързо кожата си на въздух или на нагриваща лампа.

Имунитетът на бебешката кожа се снижава от химикалите в еднократните пелени (живак и талий), от влажните кърпички, сапуна и химическите детергенти. Плътно прилягащите, обработени с живак еднократни пелени, са съвременна жестокост. Ако ги използвате, винаги поставяйте на повърхността им парче тъкан и ги оставяйте хлабави.

Обринатата кожа, както и тази, имаща гъбички, трябва да се подсушава с хартиени кърпички — неароматизирани и безцветни, за да се предотврати разнасянето чрез платнената кърпа на инфекцията до други части на тялото. Можете да използвате кожни лечебни средства, но имайте предвид, че само тези, дадени в „Рецепти“, са безопасни. Дръжте ги на хладно, когато не ги използвате. Купешките лосиони, включително тези с етикет „здравословни“, съдържат токсични съставки.



Фиг. 29. Прилепващите еднократни пелени са модерна жестокост, вкарваща живак и талий в подобната на гъба бебешка кожа

Много обриви у възрастните се дължат на алергии. Честа е алергията към никел. Виждаме последиците ѝ най-често по кожата под пръстени или часовници. За да отстрани метала, тялото го

всмуква. Тъй като никелът се използва от много бактерии и по-специално от тези на уринарния тракт, той не се елиминира, а се натрупва в тях. Той се натрупва и в бъбреците, адреналните жлези, пикочния мехур и простатата, където подхранва намиращите се там бактериите. Странно е, но никелът се натрупва и в мъжкия скалп, както и в скалпа на жени, имащи мъжки тип оплешивяване.

Алергиите към ягоди, парфюм, дезодорант или хлорирана вода, колкото и да са различни се проявяват по един и същ начин — с обрив. Черният дроб отказва (не е в състояние) да обезвреди тези вещества и им позволява да циркулират из тялото. Не задълго обаче, тъй като те могат да причинят големи увреждания на мозъчната и други тъкани. Кожата милостиво захваща и задържа тези химически вещества. Накрая те трябва да бъдат отстранени. Алергичната реакция и имунната ви система идват на помощ на кожата, въпреки че ви носят неприятни усещания.

Защо черният дроб не обезврежда тези химически вещества? Отговорът се съдържа в един прост експеримент. Опитайте се да прочистите черния си дроб (стр. 539) няколко пъти или докато се отмият 1 000 парченца отпадъци от жлъчните пътища. Това води до облекчаване на обратното напрежение върху част от черния дроб и му позволява отново да си върщи работата. Физиологичните подробности как става това не са известни, но резултатът настъпва веднага. В деня преди прочистването не трябва да ядете ягоди или фъстъци, за да предотвратите евентуална алергична реакция. Няколко дни след прочистването черният ви дроб е вече наясно кои от тези храни може да понесе и ако пробвате по малко, вие няма да получите нито реакция, нито обрив. Този прост експеримент показва, че черният дроб не може да обезвреди тези храни поради отказ на жлъчните канали.

Всяко чернодробно прочистване „излекува“ различен набор от алергии, което означава, че черният дроб е подразделен — различни части имат различни задължения. Това значи, че ако изкарате всички камъни, всички алергии ще изчезнат. Опитът потвърждава това, въпреки че могат да са необходими до две години за изпълнението на такава програма.

Между другото, важно е да се избягват храните, към които има алергия. Твърде разрушително е да къпеш мозъка си в химическите вещества на ягодите или пръстите на краката си в кленов сироп. Въздържайте се от храни и продукти, към които сте алергични, въпреки че можете да понасяте по малко от тях или сте били десенсибилизирани чрез хомеопатични методи. Използвайте тези методи за получаване на облекчение, а не като лиценз да продължите да използвате неща, които са за сметка на здравето ви.

Някои детски болести протичат с обриви и могат да бъдат диагностицирани чрез изпитване за съответната болест посредством слайд или култура. След това използвайте зепер, за да унищожите и причинителите, и техните гостоприемници — по-големите паразити, които са ги вкарали в тялото ви.

УРТИКАРИЯ

Случва се понякога вместо обрив да получите по-големи лезии. Отново виновни за това са камъните в жлъчния мехур и черния дроб. Направете чернодробно прочистване.

АКНЕ

По-тежките случаи на акне обхващат освен кожата на лицето и част от кожата на тялото и могат да я надупчат така, че да не остане чиста кожа.

Само за десет дни можете да промените това, като по-голяма част от кожата се прочисти напълно. Акнето се причинява от определени бактерии, които се хранят от младежките мазнини. Акнето е обект на много проучвания от страна на науката, но може би истинският му причинител е твърде голям, за да бъде видян под микроскоп или твърде малък (антиген), за да бъде разпознат или пък просто, невъобразим. Във всички случаи на акне аз винаги намирам *Trichinella*, един от четирите най-чести кръгли червеи при човека.

Изследвайте се за *Trichinella* със слайда, наречен „Ларви в тъканите“. Потърсете я в кожата си. Счита се, че обикновено се намира в мускулите и особено в диафрагмата, но в случаите на акне е в кожата.

Ако имате само честотен генератор, нагласете го на 404,5 kHz и на съседните честоти, увеличавайки по 5 kHz от „двете страни, за да сте сигурни, че сте включили и яйцата, и други стадии на линеене. Можете вместо това да проведете зепинг.

ПСОРИАЗИС, ЕКЗЕМА

И псориазисът, и екземата се причиняват от *Ascaris*. Веществата, отделени при неговото преминаване от един в друг стадий, са силно алергизиращи и тъкмо те вероятно поразяват кожата. Тъй като домашните любимци непрекъснато прихващат тези паразити, членовете на семействата също се заразяват отново. Правете зепинг.

Бернадет МакНат, на 34 години, имаше акне по гърба, гърдния кош и лицето. От тийнейджърската ѝ възраст Бернадет била лекувана с ултравиолетови лъчи, Ретин А и антибиотици. Вече бе прекарала херпес и гъбично заболяване.

В кожата ѝ имаше отложен стронций, а в бъбреците, кадмий, сребро и берилий, което затрудняваше излъчването. Имаше само един паразит — *Trichinella* в голямо количество. Децата и котката ѝ също го имаха. Приложи в продължение на месеци противопаразитни билки, но нямаше никакво подобрене, докато бебето порастна и нямаше вече нужда от еднократни пелени. После се прочисти.

Ройс Хамилтън, на 17 години, имаше толкова гъсто акне по лицето, че нямаше незасегнато място, по-голямо от монета от 10 стотинки. Имаше го от около година. Изследването на урината му показва „аморфни“ кристали (камъни от всички типове) и следи от белтък. Открихме *Trichinella* във всички органи. Той беше много изтощен. Започнахме го с бъбречни билки, за да осигурим доброто излъчване на *Trichinella* с урината след унищожаването ѝ. Щитовидната му жлеза и бъбреците бяха пълни с цирконии и титан от многото кожни лосиони, които бе използвал. Не се нуждаеше от дезодорант. Очевидно и бактериите в под-мишниците му бяха засегнати. Бяха необходими четири месеца за прочистване на трихинелата, въпреки че около него нямаше малки деца и домашни любимци. Лезиите по лицето му започнаха да заздравяват, но след три месеца акнето се възобнови без родителите му да бяха носители. Той проведе ново прочистване и този път резултатите бяха трайни. Лицето му стана чисто като на дете.

Евън Найт, на 36 години, имаше псориазис на лактите и коленете от 9 годишна възраст, който отскоро бе започнал да се разпространява по пръстите на ръцете и скалпа. Той имаше от време на време бронхит и отоци по очите — показателно за *Ascaris*. По време на посещението си при нас имаше *Trichinella*, метили и *Echinostomum* в кожата. Включихме го на противопаразитна програма и след три седмици започна възстановяване, въпреки че все още имаше обхващане на нова кожа. За да засили имунитета си, той премина на прясно мляко и направи необходимите прочиствания за отстраняване на отлаганията от арсеник, формалдехид и тулий (от витамин С).

Гери Частин, на 41 години, имаше зачервен нос със залющва-не по краищата. Беше лекуван със сулфамиди и Emucin™. Имаше *Leishmania tropica*. Проведохме му лечение с честотен генератор и той веднага получи подобрене, но след четири седмици дойде отново. Открихме в тялото му четири разтворителя: бензол, ТХЕ, ТХ етилен и хександион. Това правеше заболяването нелечимо, тъй като реинфек-тирането бе неизбежно. Имаше освен това натрупвания от титан, платина и сребро в тъканите. Налагаше се да отстрани метала от зъбите си преди да преминем към лечение. Флойд Оулдхъм, в 50-те, получаваше пъпки по носа. Цялото му лице беше червено. Той се оплакваше от разслабен стомах и леко изпускане по малка нужда. Имаше два вида *Leishmania* (*braziliensis* и *tropica*). Унищожих ги с честотен генератор и започна билкова програма за прочистване на бъбреците. Пет седмици по-късно пъпките бяха изчезнали, но общата червенина се появи отново. Остана отрицателен за *Leishmania*, но се оказа, че има интоксикация с кобалт.

Известно е, че кобалтът благоприятства възникването на кожен рак и сърдечни заболявания. Това бе открито преди десетилетия, когато в Англия бе регистриран епидемичен взрив от сърдечни заболявания. Взривът бе проследен до една кръчма, посещавана от всички заболели. Показа се, че са добавяли кобалт към бирата, за да направят по-висока пяна. Фактически пяната стояла като прическа. Оттогава кобалтът е включен в списъка на забранените добавки. Постепенно обаче кобалтът се завърна — първо в тоалетните блокчета (сините), след това в препаратите за прозорци (сините), след това в препаратите за миене на съдове и накрая дори във водата, за освежаване на устата. Ако видите продукт, оцветен в синьо, стойте далеч от него. Кобалтът се натрупва в сърцето и кожата. Хората с рак на кожата често имат кобалтови отлагания.

Флойд престана да използва всички тези продукти и се оправи отново.

Грете Дрискол, жена на средна възраст, употребяваше тонове грим така изкусно, че следите от лифтинг на лицето ѝ бяха невидими. Когато се появяваха и най-малките бръчи-ци, което ставаше по време на пътуване — това бе за нея катастрофа. Тя имаше паразити, но не можеше да направи нищо, докато пътуваше. Щом се прибра у дома, започна противопаразитна програма — 5 дни високо интензивна и след това поддържаща. Още след първата седмица лицето ѝ стана безупречно.

Крофтън Торнтън, на 15 години, имаше подтискащо го акне. Имаше в кожата си *Ascaris*, анкилостома и *Strongyloides* (оплакваше се и от мигрени). Спря да пие купешки напитки, които замърсяваха организма му с разтворители. Унищожих по електронен път паразитите, а впоследствие чрез билки достигна до чувствително подобрене. След един месец обаче *Strongyloides* се появи

отново. Независимо от това, той вече бе разбрал обусловеността на акнето си и знаеше, че е въпрос на постоянство да получи трайни резултати. Забележете — той трябваше да има и *Trichinella* — дали бях пропуснала да го изследвам?

БРАДАВИЦИ

Можем ли да хванем брадавици, ако пипаме крастава жаба, както ни казваха, когато бяхме деца? Ние вече не си играем с крастави жаби, но имаме брадавици. Не знаем как сме ги хванали. Но след като разберете как можете да се отървете от тях, ще знаете и как сте ги хванали. Брадавиците не са едни и същи. Фактически, всички са различни. Всяка се дължи на 5-6 различни вируса, не на един, както сме си мислели.

Отлющете мъничко парченце от една от брадавиците си и се пригответе да го изследвате, като го поставите в малко шишенце. Прибавете няколко чаени лъжички филтрирана вода и четвърт лъжичка житен спирт. Сложете на шишенцето надписан етикет за това, откъде сте взели парченцето, като например: „Става на левия среден пръст“. След това претърсете тялото си за друга локализация на тази брадавица (органи, положителни по отношение на вашето парченце). Разбира се, няма да е трудно да ги намерите в кожата си. Потърсете обаче по електронен път в други органи като черния си дроб, далака, мускулите, стомаха, сърцето, панкреаса си. Забележете колко често се откриват причинителите на брадавици в панкреаса ви. Този орган изглежда е раят на вирусите, причиняващи образуването на брадавици. Дали любимото им място са островчетата или останалата част на задстомашната жлеза?

Ако нямате зепер, за да унищожите напълно всеки вирус, ще трябва да откриете неговата честота. Прикачете вашия честотен генератор и потърсете на дължина на вълната между 400 и 290 kHz. Унищожете вируса, щом откриете неговата резонансна честота, като се третирате с 10 волта за три минути. Ще паднат ли брадавиците ви?

След няколко дни една-две от брадавиците ви ще започнат да се лющят, а след една-две седмици може да са изчезнали напълно, а други да са започнали да се свиват. Останалите са непроменени. Трябва да ги тествате и да унищожите причинителите им по същия начин. Имайте пред вид, че е възможно брадавиците да не изчезват от вътрешните органи по начина, по който изчезват от кожата. Може би брадавиците не са нещо толкова невинно, за каквото ги считаме. Вирусите, които причиняват брадавици, може би навлизат в тялото ни посредством някои често срещани бактерии, като например *Salmonella* или чести паразити като остриците или тениите.

Зепингът не достига всички вируси в брадавиците. Понякога е необходимо извършване на няколко зепинга, докато започне лющенето на брадавиците, а унищожаването на вирусите става постепенно.

Гай Леърд, 11 годишен, имаше брадавици по пръстите на ръцете и устните. Той имаше задължението да храни три дворски кучета. Беше пълен с *Ascaris*. Имаше кисти на *Taenia pisiformis* и *Taenia solium* в черния си дроб, които отделяха вируси. Проведе шест седмично лечение с Rascal (това бе преди откриването на зепера). За да бъде ин-вазиран от толкова много паразити, които да се запазят и размножат в организма му, имаше значение вероятно бензолът, натрупан в организма му. Той спря да използва паста за зъби, унищожил аскариса (408 kHz) и някои метили (434 до 421 kHz) и оправи храненето си. Всички брадавици с изключение на една паднаха, без при това да има кървене. Дадох му да върши други работи, за да намалят контакта му с кучетата и техните паразити.

Джорджиана Милз беше учителка по музика на средна възраст. Имаше поне 30 брадавици по ръцете. Няколко месеца след появата им й бяха установили рак на костите и тя се чудеше дали има връзка с брадавиците. Тя излекува рака си и унищожил вирусите и бактериите с честотен генератор. Почти всичките й брадавици изчезнаха. Но кучето, което гледаше у дома си, й носеше всеки ден нови паразити и по-специално *Moniezia* в стадий на тения. Всяка инфекция с този паразит (около една месечно) се последваше от появата на нови брадавици. Не можа да ги премахне напълно.

Аз считам, че всяка брадавица се причинява от 3 до 6 вируса и че тези вируси се намират на различни места в нашия организъм! Колко хубаво би било да можем да отървем тялото си от всички тях веднъж завинаги! Това не винаги е възможно, защото малки остатъци от брадавиците не изчезват или по-точно изчезват и се появяват отново в нашите вътрешни органи. Дали това не показва истинския им произход? Може би там те са в стадий на тения.

СТАДИИ В РАЗВИТИЕТО НА ТЕНИИТЕ

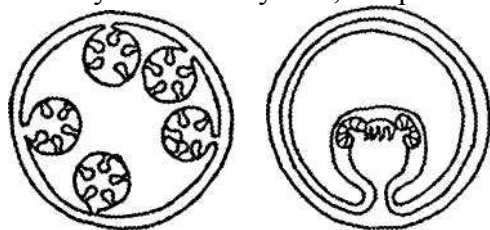
Нашите тела подслоняват много стадии на тениите, но не самите тении, които са паразити на кучето, котката или гълъба. Тениите имат сложен цикъл на развитие, подобен на този на насекомите с техните стадии: гъсеница, ларва, линеене на ларвата, какавида и евентуално зряла форма. Тениите

снесят яйца, които се отделят с изпражненията на животното гост-гостоприемник. Яйцата попадат в праха и почвата, където се запазват живи. Тревопасните животни поглъщат тези яйца при пашата си или близането на замърсената си с пръст козина. Хората също поглъщат много нечистотии при облизване на пръстите си. Като деца ние поглъщаме частици пръст поради простия факт, че често ядем с неизмити ръце.

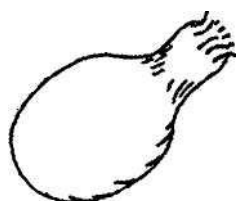
Еврейското общество е открило преди хилядолетия голямото значение на миенето на ръцете преди хранене. Много от нас обаче предпочитат да игнорират истини, които считат за старомодни. В нашия сравнително кратък живот ние не можем да видим цялостната картина така добре, както са правели пророците и гадателите. Ние поглъщаме много нечистотии и заедно с тях, яйца на тении. Най-разпространени са котешката и кучешката тения, но чести са и овчата, говеждата, свинската тения и тази на морската чайка.

Едва ли има предхождащ човека биологичен вид, който да няма своя тения. Вероятно е да сте прихванали тения, ако живеете или сте живели в близост с какъвто и да е животински вид. В стомаха ви от яйцата, които сте погълнали, се излюпват ларви, които се заравят в стената му или в някой съседен орган, като например далака, или проникват в мускулите. Жизненият план на ларвите във вашето тяло не е да се развият във възрастен индивид. Това може да почака. Ларвата трябва просто да доживее до момента, когато ще бъдете изядена! А това е ставало в далечното минало — било от вълк, било от тигър!

Ларвата, която е с дължина около 1/4 инча (0,6 см) се намира във „воден сак“, нещо като балон, пълен с вода. Ако погледнем отблизо този сак, наречен *cysticercus*, ще видим главичка (*scolex*), на която има кукички и смукала, обърнати навътре в главата.



Фиг. 30. Някои вариетети (видове) цистицеркуси имат множество глави



Фиг. 31. Изникващ цистицерк

Когато тигърът захване цистицерка, създаването се напрежение го обръща наопаки.

Сега главичката е както трябва — с кукички и смукала, готови за действие. От този момент започва развитието на тенията в организма на тигъра!

Главичката се захваща за чревната стена, започва да расте и се превръща във възрастен индивид. Тигърът е истинският, нареченият първичен гостоприемник на тенията, а човекът е неин вторичен или междинен гостоприемник. Защо възрастната тения предпочита тялото на тигъра пред нашето? Само Майката Природа знае това. За тенията най-добрият начин да попадне в месоядното животно е чрез неговата плячка.

Вие можете да откриете цистите на ларвите във вашите органи, като използвате слайдове на най-честите тении в стадий *cysticercus*. Потърсете в мускулите си, черния дроб, стомаха, панкреаса, далака, червата и не забравяйте да проверите дори мозъка. Няма да намерите обаче и най-малка частица в белите си кръвни клетки. Моето обяснение на този любопитен факт е, че тенията просто не оставя никакъв отпадъчен материал, който да бъде прочистен от тези клетки.

Очевидно вашето тяло изгражда стена около ларвата (затваря я в киста), за да предотврати замърсяването си с токсини и отпадъци. По този начин обаче вашите бели кръвни клетки не получават сигнал за тревога. Разбира се, ларвата е твърде голяма, за да може да бъде погълната от белите кръвни клетки, но ако тя бе обградена от много от тях веднага след излюпването си, със сигурно щеше да бъде унищожена. Може би ларвата се уголемява много бързо, а може би нашите бели кръвни клетки са много заети. Както и да е, истината е, че започваме да трупаме тениидозни стадии от ранното си детство и докато достигнем средна възраст вече имаме дузини, затыкнати в

различни органи на тялото ни.

Някои от тях умират с времето. Вероятен краен гостоприемник на тези тении не е човекът, а заекът или мишката. Краткият живот на тези други гостоприемници означава, че и животът на цистицерка е кратък, не е 40 години! Когато цистецерки-те умрат, белите кръвни клетки ги прочистват, като ги поглъщат, и тогава ние можем да ги установим в нашите бели кръвни клетки. Може да са необходими няколко седмици, за да се освободи организъмът ни по този естествен начин от цистицерките. По това време ние в действителност се разболяваме! Многобройни бактерии и вируси се освобождават от умрелите цистицерки и попадат в организма ни като изневиделица.

Не се изненадвайте, ако се изследвате по време на някакво заболяване и откриете в белите си кръвни телца един-два вида тении! Заслужава си точно, когато не сме добре да проверим белите си кръвни клетки. Помогнете на вашето тяло да ликвидира всички тении наведнъж, като използвате вашия зепер. Честотният генератор може да изпусне някои от тях, но зеперът, не. Някои цистицеркусни вариетети се състоят от много главички и всяка от тях има дори още повече главички вътре в себе си! Те могат да имат различни честоти на резониране. Само ако ги убием всички заедно, ще постигнем желания резултат. Помнете, че при унищожаване на тениеите се освобождават бактерии и вируси. Затова винаги правете още два зепинга през 20 минути. За да изчезнат болестите ви, свързани с тениеите са необходими три последователни зепинга.

Ако не предприемете нищо, вашето тяло ще бъде непрекъснато ангажирано с унищожаване на бактериите и вирусите, отделяни от цистецерките при тяхното остаряване и умиране. Можете да нямате желание да идентифицирате всички тези вируси и бактерии, но е добре да направите претърсване поне за аденовируси, които са сред най-честите причинители на простуда. Забележете къде е атаката — нос, гърло, уши, бели дробове, бронхи, но и някои вътрешни органи. Рядко са необходими повече от три седмици, за да се освободите от тези тении дори и без помощта на зепер. Ще се излекуват и болестите, свързани с тях.

Наблюдаването на тези явления във вашето тяло ще ви даде поглед върху работата на тези могъщи сили, наречени имунитет или телесна защита. Тялото „знае“ много повече, отколкото предполагаме. Имаме толкова много още да открием.

Какво е най-главното нещо, което слага начало на процеса на умиране на цистицерките? Дали вашето тяло се е опитвало през цялото време да направи това и накрая е успяло? Дали цистицерките просто са си изживели определеното им време? Дали собствените (на тениеите) бактерии и вируси са взели надмощие и са ги убили? Дали пък не са погълнали нещо, което ги е унищожило?

Вземайки билковата комбинация Rascal, вие скоро ще откриете цистицерки в белите си кръвни клетки, където по-рано ги е нямало. Те са вече мъртви или умиращи. Това доказва ефективността на лекарството, въпреки че действа бавно.

Тъй като всички ние поглъщаме нечистотии и вдишваме прах, съдържаща кучешки фекалии или фекалии на други животни, всички ние носим в себе си тениеидозни стадии, въпреки че не ги намираме в белите си кръвни клетки. Вредят ли ни те? Може би те просто си живеят живота в нашето тяло, колкото е възможно по-незабележимо, така както се стараят да обитават жилищата ни мишките и мравките. Но когато загинат цистицерките, било спонтанно или под влияние на зепера, ние можем да открием много различни бактерии и вируси в тялото си, водещи да различни оплаквания, в това число и простудни.

Струва си да се отървете от цистицерките, намиращи се във вашите органи. Тъй като всеки от нас е имал контакти с много различни животински видове, вероятно е всички да имаме в организма си разнообразни тениеидозни стадии. Аз самата не мога да открия всички, тъй като не разполагам със съответните им слайдове. Можете обаче да откриете присъствието им преди да ги идентифицирате като прослушате емисионните им честоти. Емисиите им са често твърде слаби вероятно поради факта, че са затворени в цисти. Търсете между 510 kHz и 410 kHz. Може би ще ви се прииска преди да ги унищожите да проследите произхода им, като например потърсите същата честота в слюнка от домашния си любимец. Или пък ще решите да ги унищожите до крак колкото е възможно по-бързо. Не използвайте честотен генератор, а зепер. Не забравяйте да „почистите“ след като сте унищожили тениеите посредством зепера, т.е. да проведете още два зепинга, за да унищожите отделените се от тениеите бактерии и вируси.

Може би ще се почувствате разочаровани, ако не почувствате нещо различно, след като сте се избавили от толкова многобройни тении и носените от тях патогенни микроби. Очевидно е, че тениеидозните стадии сами по себе си не ни разболяват, както брадавиците, които просто си съществуват. Това, което може да ни разболее са вирусите, съдържащи се в тях. В зависимост от това

кой е вирусът, може да се почувствате много болни или да си останете напълно здрави. Различните вируси навлизат в различни органи и някои от тях причиняват образуването на брадавици!

ГРИП

Грипът се причинява от вирус, наречен Influenza. Дали този вирус принадлежи на човека или на паразит, подслонен от човека? Вирусът се предава много лесно от човек на човек и за по-малко от една година обикаля планетата. Грипните вируси са от различни типове — А, В, С и свински.

Много оплаквания, които определяме като „грип“, всъщност се дължат на Salmonella или Shigella. Ако някой от семейството ви е хванал грип, изследвайте слюнката му за млечни продукти, което навежда към Salmonella и Shigella. Изследвайте и за грипни вируси А, В и С. Детският „грип“, особено при наличие на температура, се дължи обикновено на Salmonella. Даже след зепинг може да са необходими няколко часа, за да изчезнат симптомите.

Веднага изхвърлете от хладилника всички млечни произведения. Изхвърлете прясното мляко, сладкишите с извара, сметаната, суроватката, йогурта, бялото сирене, салатите с млечни заливки. Ако искате да разберете кой продукт е причина за заболяването и евентуално да запазите не съдържащите го млечни продукти, можете да потърсите храните в белите кръвни клетки или в проби слюнка на заболелия човек. Ако хората от квартала ви боледуват от грип, можете да поискате да предпазите някои от съседите си, като им кажете в кои храни сте открили замърсяване. Те може би също са си купили от тях. Очевидно когато някоя замърсена серия млечни продукти пристигне във вашия магазин, сравнително малко хора първоначално са консумирали от нея и това е стадият, когато „лош“ грип е „тръгнал“ наоколо.

Защо някои хора са в състояние да консумират замърсени храни, без да се разболеят? Може би техните салмонели не се размножават бързо или стомашната им киселинност е толкова голяма, че убива повечето бактерии, попаднали в стомаха с храната. Може да имат по-чести изхождания, с които повече салмонели се изхвърлят или да не са били често лекувани с антибиотици. Отговорът е все-още неизвестен. След сериозно заболяване, причинено от Salmonella или Shigella, тялото не се освобождава напълно от бактериите. Те се скриват някъде. Когато пристигне нова партида от някой от тези микроби, дори и да не е в голямо количество, като например в една чаена лъжичка мляко, двата подтипа могат да създадат хибрид, който е много по-мошен и от двата, т.е. има по-голяма вирулентност. Заболяването, причинено от по-вирулентния тип, протича много по-тежко. Можете да получите диария и повръщане. Обърнете внимание на Salmonella или Shigella, особено ако вярвате, че страдате от „непоносимост към лактоза“.

Ако грипът ви се дължи на Influenza virus, можете да го униожите с вашия зепер. Някой членове на семейството ви могат да предпочетат да вземат някакво хомеопатично средство като Oscillococcinum или Flusolution. Други могат да предпочетат билки. Те вероятно действат, като отлепват вирусите от клетъчните входни врати или каналчета, така че белите кръвни клетки да могат лесно да ги достигнат и погълнат.

Грипът, причинен от Salmonella, се поддава по-трудно на зепинг. Запомнете, че произвежданият от зепера ток не прониква в чревното съдържимо, където всъщност се намират салмонелите! Затова е необходимо да проведете и *Чревна програма*.

Луголовият разтвор (виж „Рецепти“) може да ви избави бързо от салмонелите, където и да се намират те в тялото ви. Пийте четири пъти дневно по 1/2 чаша вода, към която сте прибавили 6 малки капки Луголов разтвор (използвайте кап-комер за очни разтвори). Ако не консумирате повече храна, замърсена със Salmonella, тялото ви ще се прочисти напълно от този микроб в рамките на ден-два.

Ако грипът ви протича с температура, използвайте Луголов разтвор.

ПОВИШЕНА ТЕМПЕРАТУРА

Повишената до определено ниво температура помага на тялото ви да се бори с нашествениците. Не използвайте лекарства, понижаващи температурата, ако стойностите ѝ не надвишават 38,8 °C.

В повечето случаи повишената температура и особено тази, наричана „температура с неизвестен произход“ се дължи на Salmonella и Shigella. Вашето тяло може да е младо и достатъчно силно, за да се справи с тях веднъж, но не и ако непрекъснато ги вкарвате с млечните продукти, които консумирате всеки ден. Спрете веднага да ядете салатата в ресторантите. Спрете да ядете храна, приготвена не от вашите ръце, освен ако преди това я стерилизирате. Спрете да ядете млечни произведения, ако не сте си ги приготвили сами. Спрете да ядете всичко, което не може да бъде термично обработено.

Сам Елис, на 7 години, имаше два пристъпа на силна коремна болка с повишена температура в

продължение на две седмици. Той ядеше много млечни продукти и имаше чести кашлици и запушен нос. Тук картината е ясна. Млечните продукти непрекъснато са доставяли салмонели, шиге-ли и други бактерии в червата му. Там тези бактерии са се развивали и причинявали болки. Но защо само при Сам, а не и при братята му? Сам имаше бензолови отлагания в организма от сапун за баня, съдържащ специално билко-во масло. Имаше още анкилостоми, червен метил и заешки метил поради снижението му от бензола имунитет. По наша препоръка майка му започна да вари млякото, махна замърсения сапун (имаше намерение тя самата да го използва!) и унищожи паразитите му с билки. Температурата му спадна. Това хареса на момчето, защото можеше да играе след училище, без да го боли корема или да го пращат в медицинския кабинет поради повишената температура. Бактериите, причиняващи повишената температура, си бяха отишли сами поради възстановяване на имунната му защита.

Джейлин МакКормик, на 46 години, изкарваше от години бъбречни камъни и казваше, че са стотици. Почти през цялото време имаше повишена температура и бе вземала много антибиотици. На нашата бил кова програма бяха потребни шест месеца, за да разтвори и изкара още толкова много камъни, че повече не се виждаха на рентген и очевидно спря да ги образува. Температурата ѝ спадна и повече не се покачи.

Кристън Джейн Джоунз, беше млада майка, която периодично покачваше температура и се чувстваше отпаднала. Освен EBV, лекарите не откриваха никаква друга причина. Ние открихме ХИВ и много бактерии и паразити. Бактерията, причиняваща покачване на температурата, се оказа Salmonella. За да спре атаките от салмонела, Кристън трябваше да започне да стерилизира всички млечни продукти и да засили имунната си система. Доказахме, че черният ѝ дроб е интоксигиран от плесените в храната на закуска (макаронени изделия) и от бензопирените в месото на обяд. Всяка нова салмонелна атака водеше до нахлуване на Salmonella в черния ѝ дроб и така омагьосаният кръг се затваряше. Стриктното изпълнение на противопаразитната програма и спирането на употребата на нес-терилни млечни продукти и на продукти, съдържащи бен-зопирени, доведе до спадане на температурата и изчезване на нощните изпотявания и на ХИВ инфекцията. Може би до две години черният дроб ще се възстанови дотолкова, че да може да убива попадналите в него салмонели, но дотогава шансът за това е малък.

Въпреки че ядеше храна, замърсена и със Salmonella, и със Shigella, Кристън прихващаше само салмонели, но не и шигели! Защо? Това е обратното на болните с мултиплена склероза, които прихващат шигели, но не и салмонели.

МУЛТИПЛЕНА СКЛЕРОЗА И АМИОТРОПНА ЛАТЕРАЛНА СКЛЕРОЗА

Мултиплената склероза (MS) е заболяване на главния и гръбначния мозък. Нарича се латерална склероза, когато е засегнат преимуществено гръбначният мозък.

Причинява се от метили, които са достигнали до тези места и се опитват да се размножат там. Всеки от четирите най-често срещани метили може да е в основата на болестта. Унищожете ги посредством зепера или честотния генератор (434 kHz до 421 kHz). Те не могат да се завърнат, ако сами не се заразите отново. Спрете да ядете друго месо освен риба и морски дарове. Всички други меса могат да съдържат стадии на метила, освен ако не са фабрично консервирани или сготвени много добре. Домашните любимци и другите членове на семейството несъмнено носят същите паразити, но нямат същите симптоми. Махнете домашните си любимци. Не целувайте любимите си хора по устата. Убедете се, че сексуалните ви партньори са преминали противопаразитна програма и не носят метили.

Най-важният въпрос, на който трябва да си отговорите, е защо паразитите са влезли в мозъка ви. Когато мозъкът съдържа разтворители, това позволява на паразитите да се размножават в него. Разтворителите ксилол и толуол са чести замърсители на мозъка и се откриват винаги при случаи на MS. Очевидно тези разтворители се натрупват в двигателните и сетивните области на мозъка, с което „поканват“ паразитите да влязат там.

Ксилолът и толуолът са промишлени разтворители, които се използват за боядисване и разреждане. Те са също замърсители на някои газирани напитки. Открих ги, например в „7-Up“ и джинджифиловата сода. Престанете да ги пиете.

При всички случаи на MS, които съм изследвала, съм откривала и Shigella в главния и гръбначния мозък. Тя идва от млечните продукти. Шигелите са фекални бактерии. Бъдете безкомпромисни в стерилизирането на млечните продукти. Даже една чаена лъжичка нестерилизирано мляко, прибавена към бърканите яйца, може да ви реинфектира. Дори гъстата бита сметана и маслото не са безопасни, ако не са кипнати. Убивайте бактериите всеки ден с помощта на

зепера. Шигелите произвеждат химически вещества, които са токсични за главния и гръбначния мозък. Унищожаването им води до бързо подобряване на състоянието.

Всички големи паразити, каквито са метилите, например, имат свой антураж от бактерии и вируси. Може би именно те са тези, които иницират мозъчната реакция, състояща се във възпаление и образуване на съединителна тъкан във външната обвивка на мозъчните клетки и нервните влакна. Или може би са различни стадии на метилите. Вашият мозък се опитва отчаяно да излекува тези увреждания, но вие не му позволявате, доставяйки нови серии от разтворители и шиге-ли и нови генерации от паразити и патогенни микроби.

Друг разтворител, свързан с MS, е живакът от стоматологичните материали. Не цялото количество живак, което непрекъснато се освобождава от тези материали в устната кухина се излъчва с бъбреците или червата. Част от него попада в главния и гръбначния мозък. Може би ще успеете да го елиминирате чрез бъбречно и чернодробно прочистване. Самият живак може да бъде замърсен с талий, който е още по-токсичен. Премахването на живака от зъбите трябва да стане изключително прецизно, за да не остане дори следа от талий.

Ако имате симптоми, които ви навеждат на мисълта за MS, снабдете се със слайдове на главния и малкия мозък. Можете също да си купите свински мозък и да си направите слайдове от сензорните лобове и малкия мозък. След като ги направите, дезинфекцирайте ръцете си. Изпитайте храната, която употребявате ежедневно, за присъствие в тези мозъчни участъци. Изпитайте също за паразити, бактерии (особено *Nocardia* и *Shigella*) и други замърсители като арсеник и пестициди. Ако заболяването не е много напреднало (наличие на тремор и загуба на чувствителност), можете да го излекувате. Във всички случаи, обаче, сте в състояние да спрете прогресирането му чрез прочистване на зъбите, околната среда и подходяща диета.

На Бренди Рейни, на 34 години, бе поставена диагноза MS четири месеца преди да се обърне към нас (потвърдена с MRI), въпреки че бе имала симптоми в продължение на години. (MRI — Magnetic resonance imaging — магнитно резонансно изображение — е модерен метод за демонстриране на физиологични или патологични промени в живите тъкани. В научните кръгове се нарича и ядрено-магнитен резонанс — бел. пр.) Бяха й казали, че заболяването й е наследствено. Тя се оплакваше от постоянна болка от двете страни на шията и главоболие. Трудно изкачвала стълби поради тежест в краката. Нашите изследвания показаха, че мозъкът й бе пълен със скандий (метална сплав, използвана в стоматологията) и флуор (от пастата за зъби). Зрението й се влошаваше. Установихме наличие на много дървесен спирт в очните й ябълки. Тя нямаше зъби за спасяване и реши да не губи време със зъбно протези-ране. В челюстната й кост имаше няколко вида микроби: стрептококи от група G (възпаление на гърлото), *Staphylococcus aureus* (ускоряване на пулса над 100), *Clostridium tetani* (вдървеност) и *Shigella* (производство на невроток-син). Бренди унищожи всички тези микроби с помощта на честотния генератор. Пет седмици по-късно болката и вдървеността на шията изчезнаха, пулсът й спадна до 100, месечните й цикли станаха безболезнени и ръцете й трепереха по-слабо. Поставихме я на противопаразитна програма, като прибавихме тиоктова киселина (2 пъти дневно) (тиоктова или алфа-липоева киселина — мощен антиоксидант, действащ едновременно във водна и мастна среда. Възстановява витамин С и Е при окислението им от свободни радикали — бел. пр.) и хистидин (500 мг един път дневно за снижаване количеството на никела). Посъветвахме я да не използва метални съдове за готвене и хранене. След още четири седмици пулсът й спадна до 80 и имаше много по-малко оплаквания от краката си. Проведе зепинг за още четири останали бактерии. Два месеца по-късно вече нямаше нито треперене, нито вкочаненост. Все-още имаше умора в краката и ръцете й трепереха от време на време, но имаше оптимизъм, че MS няма да съсипе живота й и ч'е заболяването й не се дължи на предателски гени. Половин година по-късно тя ходеше и работеше нормално, като продължаваше да прави чернодробни прочиствания и внимаваше да не допусне замърсяване и опаразитяване.

Кендра Уелч, на 56 години, имаше диагноза MS, поставена й преди година с MRI. Тя се обърнала към доктор, занимаващ се с прочистване от тежки метали. Отстраняването им довело да прочистване на ежедневните й исхемични пристъпи, но забелязала, че започнала да губи равновесие, зрението й отслабнало и получила силни болки в стъпалата и китките. Нашето изследване показа, че в мозъка й има големи отлагания на барий, европий, гадолиний и платина. Всички тези метали са част от стоматологични сплави, въпреки че барият може да идва и от отработените газове на автобусите (тя не ползваше червило). Беше посъветвана да отстрани метала от зъбите си. След два дни дойде в офиса ни и ни съобщи, че няма никакви неврологични оплаквания.

На 15 годишната Лине Керето бе поставена посредством MRI диагноза MS-подобен синдром.

Изследването показва, че в мозъка и има чревни метили във всички стадии на развитие, човешки чернодробен метил и Trichinella. Тя нямаше никакви пломби, но в тимуса ѝ открихме бензол, който водеше до подтискане на имунитета ѝ. Имаше още пропан и азбест в мозъка си, дължащи се на просмукване на газ в дома ѝ и на износен ремък на пералната машина. На нея също ѝ бе казано, че носи „лош“ ген. Трудно ѝ бе да върви дори с чужда помощ. Бяха ни необходими няколко месеца, за да открием източника на бензол — питейната вода. Веднъж бе замърсена, друг път, не! Оказа се, че при смазването на помпата, част от смазката бе потекла върху циментовата платформа. Дъждът я бе смил в кладенеца. Отместиха платформата и видяха смазката по повърхността на водата. Почистиха много внимателно. Това постави началото на оздравяването на Лин. В тимуса ѝ вече нямаше бензол и след една година тя бе почти напълно здрава.

Норма Луелин, млада майка, се оплакваше от изтръпване, вцепененост и слабост в цялата лява част на тялото си. Беше започнала клинично изследване за MS. Тялото ѝ бе пълно с пентан вероятно от работното ѝ място, тъй като още 12 души, работещи там, имаха MS. Това накара правителството да започне разследване! Тя имаше чревен метил в различни стадии, но не в червата, черния дроб или тимуса си, а в мозъка! Ние открихме, че във въздуха на къщата ѝ има бисмут, вероятно отделен от козметика. Независимо от противопаразитната програма, която изпълняваше, тя продължи да се реинфектира с овчи чернодробен метил вероятно от хамбургерите, които ядеше. Нямаше воля да спре да пие газирани напитки и в белите ѝ кръвни клетки освен пентан, често имаше ксилон, ацетон и метилхлорид.

Шанън Синдър, на 44 години, имаше от няколко години засилваща се вцепененост на тялото и наскоро нейният лекар бе решил да я провери за MS. Имаше треперене на ръцете, а нощно време — потрепвания на мускулите, които не ѝ даваха да спи. Имаше чревни метили в мозъка, а не в червата! Имаше още натрупване на метилов алкохол в мозъка, дължащо се на консумиране на диетична кола. В мозъка ѝ имаше още: бисмут (козметика), паладий, мед, самарий и телур (стоматологични сплави). На 10-ия ден от началото на противопаразитната програма се подобри дотолкова, че можа да спре Преднизона.

Ерика Блейк, на 41 години, бе с диагноза MS от две години, въпреки че оплакванията ѝ бяха започнали преди 13 години. Тя вземаше Преднизон, но равновесието ѝ бе толкова нарушено, че се придвижваше с инвалиден стол. Хелатна-та терапия (терапия за отстраняване на тежки метали посредством хелатни агенти (например EDTA) — бел. пр.) бе предотвратила по-нататъшното ѝ влошаване. Мозъкът ѝ бе пълен с бензин от работата ѝ на бензиностанция в миналото и от свързания в момента с жилището ѝ гараж. Стъпалата и китките ѝ бяха напълно вцепенени. Извадиха ѝ 5 зъбни корена и след няколко дни тя бе в състояние да стои права, а след още няколко дни и да върви с бастун. Ерика имаше човешки чернодробен метил, овчи чернодробен метил, трихинели и стадии на кучешка тения в малкия мозък, който е контролен център на движението. След като унищожи паразитите, започна да взема тиоктова киселина (4 на ден) и прочисти средата в дома си, тя се подобри дотолкова, че започна отново да шофира и да излиза от къщи без бастун. Придоби достатъчно чувствителност на стъпалата и китките, за да може да върши домакинската си работа.

На Кърт Нелсън, който бе на 43 години, му бе казано, че има периферна невропатия. Стъпалата му бяха толкова вдървени, че трябваше да гледа амбреажа, за да може да шофира. Имаше вдървеност и на китките. Нашето изследване показва, че беше пълен с керосин и бензол вероятно от помпането на петрол, с което си изкарваше прехраната. Имаше стадии на метил и дузина видове бактерии и вируси в мозъка. Освен това имаше живак и талий в имунната си система (пломби). Той бе отстранил всичките си метални пломби две години преди това и си мислеше, че няма повече живак в устата! Оказа се, че някъде са се задържали съвсем мънички парченца от пломбите. Те обаче бяха в основата на класическите симптоми на периферната невропатия: вцепененост на стъпалата и китките и постепенно разрушаване на нервната система. Те се дължаха на отравяне с талий. Зъболекарят бе много затруднен, тъй като не успя да открие никакви следи от пломбите (това бе преди аз да открия, че живак и талий се съдържат и в много продукти за лична употреба).

Когато дойде при нас, Дънкан Уд, мъж на средна възраст с 5 малки деца, все още можеше да се тътри едва-едва. Не можеше да вдигне ръцете си, за да се нахрани. Всяка минута издаваше неконтролиран и неадекватен смях. Две години преди това му бе поставена диагноза MS и му бе казано, че носи „лош“ ген. Фактът, че едно от децата бе започнало да проявява подобни симптоми, бе засилило вярата на семейството, че болестта е наследствена. След десет дни неадекватният смях изчезна и той можеше да държи дясната ръка пред лицето си и да върви много по-бързо, отколкото преди. Остана незначителен тремор. Хелатната терапия, проведена в една клиника в Мексико, бе

изкарала значителна част от живака и талия от мозъка му. Той унищожи трематодите и шигелите по електронен път и спря да пие неварено мляко. Замърсители на мозъка му — ксилол и толуол, както и азбеста, бяха скоро елиминирани. Бързото му подобрение убеди семейството в това, колко е важно да отстранят източниците на замърсяване в дома им.

Два дни по-късно обаче той отново се влоши и това го подтисна. Дали имаше още някакъв неизвестен фактор? Да, и ние го открихме. Той отново се бе заразил със *Shigella*! Беше си позволил несъзнателно да опита нестерилизиран млечен продукт — мляко, добавено към супата след приготвянето ѝ! Това бе полезен урок за него. Всичко друго-паразити и замърсители, си бе заминало. Той направи зепинг за бактериите. Възстанови се само за един ден. След това вече бе много внимателен с млечните продукти.

Назначи си визити при зъболекар, въпреки че преди две години бе отстранил метала от зъбите си (доказахме остатъци от живак и талий). Сега той гледаше много по-сериозно на намирането на зъболекар с опит в откриването на такива остатъци и прочистването на кавитации. Планираше още да направи бъбречно и чернодробно прочистване. Той каза, че няма да се върне на работа преди съдържащият азбест ремък и боите за мебели да бъдат отстранени от работното му място.

Shigella причинява също раздразнителност и депресия, които са често проблем при хората с MS.

ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

Високото кръвно налягане е един от най-лесните за решаване проблеми без прибегване към медикаменти.

Най-важният навик, който трябва да променим, е употребата на кофеин под формата на кафе, чай и газирани напитки. Не пийте декофеинизирано кафе или чай, защото те са замърсени с разтворители. Ако имате нужда от гореща напитка, пийте пряно мляко, гореща вода или си изберете някоя от напитките в „Рецепти“. Ако спирането на кофеина предизвиква у вас чувство на умора, вземайте сутрин по една таблетка аргинин от 500 мг.

Кръвното налягане се контролира основно от адреналните жлези, които приличат на шапчици, разположени на върховете на бъбреците. Поради тясната близост на тези два органа всичко, което уврежда бъбреците, вероятно уврежда и адреналните жлези.

Можете да потърсите увреждащите фактори в бъбречна тъкан, тъй като можете да си купите животински бъбреци от магазина. Адренална тъкан може да се намери на микроскоп-ски слайдове. Какво ще откриете там? Вероятно кадмий.

Търсете източника на кадмий във водата, която пиете! Кадмий идва от металните тръби. За да си доставите тест субстанция, можете да остържете малко от повърхността на някоя галванизирани тръба. Да пиете вода, минала през метални тръби или съхранявана в метални съдове, е все едно да ядете храна от пода. Водата увлича всичко, до което се докосва, поради простия факт, че е мокра! Не можете да видите какво е захванала водата както не можете да видите, че е захванала захар или сол. Кадмий и другите метали са разтворени във водата. Колкото по-стари са водопроводните тръби, толкова по-мекки, по-корозирали са те и толкова повече метал се увлича в преминаващата през тях вода. Ако намерите кадмий в горещата или студената вода, която ползвате, знайте че никога няма да сте в състояние да го отстраните чрез филтриране. Дори да започнете да употребявате бутилирана вода, това няма да реши проблема с кадмиевото замърсяване на вашия организъм. Количествата кадмий, просмукали се във вашите дрехи при прането с тази вода, са вече премного за вашите адренални жлези и за бъбреците ви.

Заменете галванизирани водопроводни тръби у дома си с такива от ПВХ. Ако вече сте направили това или пък знаете, че тръбите са само медни, ще трябва да претърсите всеки техен инч за останало парченце галванизирани тръба. Между другото, замърсяването на водата с мед крие риск от развитие на левкемия, шизофрения и безплодие.

Токсичността на кадмий и връзката му с повишеното кръвно налягане са известни отдавна. Откриете ли в организма си кадмиево замърсяване, веднага започнете бъбречно прочистване. Отстранете всички метални сплави от устната си кухня.

Всички (100%) от случаите на високо кръвно налягане, които съм наблюдавала, бяха излекувани след отстраняване на кадмий и другите замърсители и провеждане на бъбречно прочистване.

За да установите дали още се нуждаете от лекарството си за кръвното налягане, изчакайте то да спадне до 140/90 и намалете дозата наполовина. Измерете го на следващия ден. Ако се е покачило, значи още не сте готови. Вземете 3/4 от обичайната си доза. Опитайте отново след няколко дни.

Когато кръвното ви налягане спадне до 130/80, спрете напълно лекарството, но продължавайте да пиете бъбречните билки. Когато стигне 120/80, пробвайте какво ще стане, ако изядете щипка морска сол. Количеството е без значение, ако кръвното ви налягане се е нормализирало напълно. В действителност, повишаването на солта в диетата ви подобрява енергията, без да покачва кръвното налягане. Не приемайте повече от една чаена лъжичка сол дневно (2 000 мг натрий), като това количество включва и използваната за готвене сол. Още по-добре е, ако си пригответе смес от натриев и калиев хлорид. Смесете ги в съотношение 1:1 или съобразно вкуса си. Натриевата съставка може да бъде стерилизирана морска сол. Изследвайте я за замърсяване с алуминиев силикат.

Плесенните токсини имат изразен ефект върху бъбреците! Това се отнася особено за Т-2 токсина, намиращ се най-много в сухите фъстъци, боба и лещата. Преди да пристъпите към кулинарната им обработка, отстранете сбръчканите зърна, измийте много добре и добавете витамин С към водата, в която ще ги варите. При всички случаи на сериозно бъбречно заболяване се открива наличие на Т-2 токсин. Избягвайте употребата на плесенясала храна (Прочетете „Плесенясала храна“).

Бала Кузмин, на 72 години, страдеше от повишено кръвно налягане през последните десет години, като горното (систоличното) налягане оставаше високо, каквито и лекарства да бе опитала. Тя имаше три вида бъбречни камъни и единият ѝ бъбрек не работеше. Тя спря да пие кафе и започна да взема за ободряване по една таблетка аргинин сутрин. Промени диетата, като намали фосфатите и добави калций. Вземаше магнезий и витамин В₆ за подпомагане работата на бъбреците. Имаше силна анемия и средният ѝ клетъчен обем бе висок поради наличието на *Ascaris*. Тя унищожи паразитите, прочисти бъбреците си, но кръвното налягане не се понижаваше, като систоличното си оставаше 150-170. Адреналните ѝ жлези се задушаваша от мед и платина. Когато махна целия метал от устата си, систоличното ѝ кръвно налягане спадна на 145, а три месеца по-късно бе 128-133 и тя вземаше 1/2 от лекарството си. Не бе се изследвала още за Т-2 токсин и не бе подменила водопровода у дома си, който бе от мед. Сабрина Патън, на 66 години, имаше дълъг списък с болести, включително високо кръвно налягане от 6 години. Тя вземаше *Corgard* и *диазид*, с които поддържаше кръвното си налягане до 140-160/74-80. Имаше фосфатни кристали в бъбреците, заради които започна бъбречно прочистване с билки и промени храненето си, като включи прясно мляко и престана да пие купешки безалкохолни напитки. Нашето изследване показва високо ниво на живак и мед в имунната ѝ система. Сабрина се почувства толкова по-добре след бъбречното прочистване, че реши да отстрани последните остатъци от метал по зъбите си и да смени моста си, който отделяше рутений. На път за къщи от зъболекаря, тя установи, че звъntenето в ушите ѝ бе спряло. Кръвното ѝ налягане бе спаднало на 126/68. Все-още вземаше 1/2 от лекарството за кръвно налягане, защото се страхуваше да го спре напълно. Когато обаче установи, че не се покачва, събра кураж и го спря. Стана толкова енергична, че започна отново да играе баскетбол с внуците си.

Ролф Ерхарт, на 61 години, имаше блокаж на 80% от артериите на сърцето си и високо кръвно налягане за което вземаше *Hydropres*, *Tenormin* и *Logol* (диуретик). Имаше в бъбреците си кристали от фосфати и пикочна киселина. Започна лечение с бъбречни, а по-късно и с противопаразитни билки. Направи зепинг за *Ascaris* и метили. Спря да използва купешки безалкохолни. Скоро бе в състояние да намали лекарствата за кръвното си налягане, което мереше всеки ден. След седем седмици кръвното му спадна до 145/80 и реши малко рано да спре лекарствата. Проведе и терапия за отстраняване на тежките метали, след която можеше да изминава по 2-4 мили дневно. Следващото нещо, с което се зае, бе отстраняване на метала от устната си кухина.

Лен Гералд, на 45 години, бе на *Vasotec*TM за високото си кръвно налягане. Постоянно му се спеше и направеният кръвен тест показва ниско ниво на тироиден хормон, въпреки че вземаше *Euthyroid*TM. Започна да пие бъбречни, а след това и противопаразитни билки. След около две седмици кръвното му налягане спадна и той спря лекарствата. Кръвното му се запази на ниво 126/80. Той все още имаше малко *Ascaris* и други здравни проблеми, но бе твърдо решил да ги ликвидира всичките.

ГЛАУКОМА

При глаукома има повишаване на налягането в очната ябълка, което води до увреждане на лесно ранимите клетки на зрението, разположени в ретината. Първият въпрос, който трябва да зададете, когато ви кажат, че имате повишено очно налягане, е за нивото на кръвното ви налягане, тъй като съществува връзка между двете налягания.

Нормалното кръвно налягане е 120/80. Вашият лекар може да ви каже, че 140/85 не е високо и да се въздържа да ви предпише лекарство за понижаването му. Стойности над 120/80 обаче трябва да

ви подсказат, че нещо не е наред и че трябва да коригирате това нещо, докато е лесно, докато не е настъпило увреждане. Прочетете главата за високото кръвно налягане (стр. 227), за да научите как да го снижите чрез отказване от кофеина, проверка за интоксикация с кадмий от водопроводната мрежа и прочистване на бъбреците (стр. 537). Въпреки че лекарят вече ви е обяснил колко тясна е тръбичката, дренираща окото ви, вие все пак трябва да попитате дали не е била също толкова тясна преди да покачите кръвно налягане. При начална глаукома понижаването на кръвното налягане до нормалната стойност обикновено е достатъчно, за да се регулира и очното налягане.

Антония Гуереро, на 51 години, имаше глаукома от 5 години, която се влошаваше бързо. Тя направи бъбречно прочистване, унищожи паразитите и промени храненето си, като премина на антиартритна диета, тъй като от 10 години страдеше и от артрит на ръцете с болезнено удебеляване на ставите. Вземането на аспирин не облекчаваше болките. Отърва се от интоксикацията с азбест, като започна да носи свой собствен сешоар, когато ходеше на фризьор. След седем месеца болките в ръцете бяха станали поносими, без да използва аспирин, а според офталмолога ѝ глаукомата бе престанала да прогресира.

ЗАГНИВАНЕ НА ЗЪБИТЕ

Най-силната част от нашето тяло са костите ни, а зъбите са най-силните кости. Как тогава те загиват? За да отговорим на този въпрос, трябва да разгледаме не само костта, а и емайла, дентина и корена.

Учените отдавна и много упорито търсят отговор на този въпрос. Работата им обаче се спъва от търговските интереси, които се стремят да оформят резултатите от проучванията. Няма независими резултати, тъй като бизнесът определя (т.е. плаща) каква изследователска работа да се извършва. Ефектът от яденето на захар, дъвченето на дъвка, миенето на зъбите, приемането на флуор, използването на стоматологични сплави и диетата може да бъде игнориран, ако пречи на продажбата на тези продукти. Вместо това се правят проучвания за сравняване формата на четката за зъби, химическия състав на зъбната плака, структурата на бактериите и гените. Проучванията „на молекулярно равнище“ не са заплаха за индустрията.

Перспективите на стоматологичното здраве бяха ясно и солидно представени от д-р Уестън Прайс още през 30-те години на миналия век. Оттогава насам няма други значими проучвания в тази област. Научните изследвания на д-р Прайс са като маяк, защото веднъж открита, истината не се променя. Той пътуваше по света в търсене на здравите зъби. Когато ги откриваше, описваше притежателите им. Наблюденията му, заедно с тези на още няколко учени, са обобщени в книга, наречена „Хранене и физическа дегенерация“ (Nutrition and Physical Degeneration, Price-Pottenger Nutrition Foundation, PO Box 2614, La Mesa, California 91943, (800) 366-3748. Книгата може да се получи от тази фондация, която е неправителствена организация, имаща за цел опазване наблюденията на д-р Прайс за поколенията.). Ето някои от техните заключения:

1. Черепи на първобитни хора, островитяни и живели в крайбрежни зони, като например перуанци и скандинавци, чиято ежедневна храна е включвала риба, имат идеални зъби, без никакви кавитации. Зъбните им редици са без изкривявания и непробили мъдречи. Те са имали здрави кости, без нито едно счупване за средния живот от 45 години по онова време. Авторите изчисляват, че дневната консумация на калций от тяхното хранене, с преобладаване на риба, е 4 до 5 грама.

Ние приемаме по-малко от 1 грам калций дневно. Мъдречите ни често не поникват, а останалите ни зъби не рядко са изкривени. Ние срамно малко обръщаме внимание на лошите си зъби, защото не ни се налага много да дъвчем, можем да ближем и смучем храната си.

2. Първобитните хора са получавали всички необходими за изграждане на костите им материали (калций, магнезий, фосфати, бор) от яденето на рибешки кости. Мексиканците са получавали 4 до 6 грама калций дневно вместо от риба от смилането на царевицата за тяхната основна храна тортиля между плоски камъни.

Откъде ние получаваме калций? Млякото е единственият ни източник. Една кварта (около 1,14 литра) ни доставя един грам. Не е оправдано за месоядно общество като нашето да изхвърля костите на животните, с които се храним при този недостиг на източници на калций. Това ни прави изцяло зависими от млякото. Млякото има много недостатъци. Невъзможно е да се доят кравите, дори при използване на техника и в млякото да не попадат макар и малко бактерии (Salmonella, Shigella) от изпражненията им. Тези бактерии, за разлика от микробите, по-чувствителни на температура, не се унищожават напълно в процеса на пастьоризиране на млякото.

Те загиват при достигане температурата на кипене. Защо млякото не се подлага на стерилизация? В минали векове водата за пиене се е преварявала. По-късно се въвежда нейното

хлориране, което има недостатъци, но стерилизира водата. Млякото може да се стерилизира чрез варене или чрез пропускане на ток през него.

Недостатъци на млякото са още наличието на много антибиотици, получавани от говедата с храната или за лечение на инфекции, наличието на говежди растежен хормон, наличие на химически вещества, добавени по време на хомогенизирането му и алергизиращият му ефект при някои хора. Разбира се, правилният избор е да прием мляко, за да не се разтварят костите ни. Това обаче не би било така необходимо, ако костите се смелаха и се добавяха към каймата. По този начин би се неутрализирил и подкиселяващият ефект на месните фосфати. Един грам калций се съдържа в половин чаена лъжичка смлени кости и в 1 кварта прясно мляко. Добавянето на кости на прах към кайма, супа, яхния може много да намали гниенето на зъбите ни, да засили плътността на костите ни и да ускори растежа на скелета.

Размекнатите зъби са предпоставка за загиването. Бактериите свършват останалото.

Зепингът не може да унищожи всички бактерии, тъй като създаденият от зепера ток не може да достигне абсцесите, намиращи се под металните пломби или около каналите на корените. Там намира убежище *Staphylococcus aureus*, който непрекъснато си доставяме, като си ближем пръстите. Там се укриват и много други бактерии като например причинителите на ушни и гърлени инфекции, бронхит, болки в коленете и ставни заболявания. Можете да опитате да унищожите чрез зепинг всички, криещи се там кластридии, стрептококи, причинителите на зъбна плака и зъбно загиване, но единственият начин да ги ликвидирате напълно е да ги изкарате от убежището им и да ги отмиете. Това е работа за зъболекар (виж „*Зъбно прочистване*“)

Streptococcus mutans се счита за специфичен причинител на кариеса. Аз съм откривала този микроб в пастьоризирано прясно мляко. Това е още една причина да стерилизираме млякото и млечните продукти.

Франи Ласел, на 52 години, получаваше компресионни фрактури на гръбнака. Слабостта на костите ѝ бе видна и в устата ѝ. Много зъби ѝ се клатеха, а венците ѝ бяха червени и възпалени. Установихме, че за това допринася недостигът на тироиден хормон. За един ден тялото се нуждае от 5 грана (0,3 грама хормон), а тя имаше само 2,5 грана. Нивото на фосфатите в кръвта ѝ бе високо (4,7 мг/дл при норма под 4,0). Алкалната ѝ фосфатаза също бе висока (205), което показваше, че тя бързо разгражда костите си, включително зъбните гнезда. Като цяло вътрешната среда на организма ѝ бе с висока киселинност, за което можеше да се съди от повишените нива на въглероден двуокис.

Само основните минерали — натрий, калий, калций и магнезий можеха да повлияят върху това голямо поражение в организма на Франи. Зъболекарят ѝ каза, че всички зъби трябва да бъдат извадени и да ѝ се направят протези. В бъбреците ѝ имаше и от трите типа кристали калциев фосфат. Тя не употребяваше прясно мляко. Оставаха ѝ три седмици до отстраняване на зъбите ѝ. По наша препоръка започна да пие по 1/2 чаша 2% прясно мляко 6 пъти дневно плюс 50 000 единици витамин D, за да сме сигурни, че ще абсорбира цялото количество калций от млякото. Тя започна да взема и магнезиев окис (300 мг веднъж дневно) и витамин B₆ (по една таблетка от 500 мг).

Започна бъбречно прочистване, за да се подпомогне активирането на витамин D и на адреналните жлези да произведат естроген. Нивото на естрогена ѝ (5,2 pg/ml) бе твърде ниско, за да позволи връщането на калция в костите ѝ. Със същата цел ѝ бяха дадени и билката сладко коренче, която има естрогено-подобно действие и витамин C (2-3 пъти дневно по 1 грам).

За поддържане хигиена на устната кухина аз препоръчвам жабурене с калиев йодид (бял йод, приготвен чрез разтваряне на 88 грама калиев йодид в 1 литър вода). Добре е да се смени четката за зъби с нова, като се подбере много мека четка. Не използвайте паста за зъби и купешки конци за зъби. Вместо специалните конци можете да използвате рибарско влакно (0,6 или 1,2 кг.), което преди употреба се измива добре. Мийте зъбите си с четката два пъти дневно, а влакното използвайте само веднъж — преди лягане. Използвайте 6 капки перхидрол-хранителна степен за измиване на зъбите си през деня и 6 капки калиев йодид за миенето им преди нощния сън. (Забележка: Перхидролът има 9 степени с различна концентрация — от 3,5 % (фармацевтична) до 90 % (източник на кислород за ракетно гориво). Хранителната степен е 35 % и е единственият препоръчан в САЩ за вътрешна употреба след внимателно разреждане с дестилирана вода, непосредствено преди употреба. Неразреден е изключително опасен при попадане в очи, кожа, храносмилателен тракт. В САЩ има описани смъртни случаи.) Не използвайте освежител за уста, дъвка, ментови бонбони. След три седмици, когато Франи отиде при зъболекаря, който ѝ бе казал, че трябва да ѝ извади всички зъби. Той бе поразен от това, че те вече не се клатеха. Но не се заинтересува как го бе постигнала. След шест седмици устната ѝ кухина изглеждаше нормално и тя вече можеше да дъвче някои храни.

Направена ѝ бе следната схема за долекуване с витамин D: първата седмица — 6 пъти, втората — 5, третата — 4 и по-на-татък по 2 седмично неопределено дълго време. Не и бе изваден нито един зъб.

БОЛЕСТИ НА МУСКУЛИТЕ

Има много болести, протичащи с мускулна слабост, които се считат за генетично обусловени. Но има ли нещо по-лесно унаследяемо от паразита? Хората, живеещи заедно, ядат една и съща храна, имат сходни навици, делят един хладилник и имат едни и същи паразити. Разбира се, общите гени придават на носителите им сходна чувствителност към увреждания. Като се унищожат паразитите, увреждащи мускулите обаче, заболяванията на мускулите изчезват като с „магическа пръчица“.

Разбира се, че няма никаква магия, но не е лесна работа да отървеш цяло едно семейство от паразити, които членовете му си обменят, а някои от тях имат от раждането си. Паразити, които нормално не се заселват в мускулите, например чернодробните и чревните метили, нормално обитават черния дроб и червата. Но при някои мускулни заболявания тези метили се заселват в мускулите, където се размножават. Причината за това става по-ясна, когато установите, че в мускулите са се натрупали определени разтворители, тежки метали, бактерии и вируси. Мускулите на гостоприемника са поели ролята на сметища вместо бъбреците и червата му. Дали това се дължи на претоварване на нормалните пътища за елиминация на токсините? Или травмираните от паразитите мускули привличат токсините?

Не се измъчвате от тези въпроси. Само за седем минути можете да унищожите методично всичко живо, което не трябва да е в мускулите ви. Направете зепинг. Ще усетите лекота в мускулите си след завършването му.

МУСКУЛНА ДИСТРОФИЯ

При мускулна дистрофия има натрупване на разтворителите толуол и ксилол в мускулите. Тези разтворители се натрупват и в мозъка, и в нервната тъкан! (Виж Алцхаимер и мултиплена склероза). Дали тези разтворители не се намират всъщност в мускулните нерви?

За щастие, разтворителите сами ще напуснат тялото ви за 5 дни след като спрете да ги консумирате! Спрете да пиете всякакви купешки безалкохолни напитки, включително бутилирана вода, и не купувайте прахчета за приготвяне на напитки, дори и да имат етикет за здравословни храни. Твърденията върху етикетите на бутилираната вода и прахчетата за приготвяне на напитки звучат толкова силно и убедително че все едно ви предлагат да минете по дъска, широка 12 инч <math>< 30\text{ cm}</math>. Като че ли е безопасно. Но ако дъската свършва на,ъ борда на кораба, ще продължите ли?

Изхвърлете всички възможни източници на разтворители Ароматизираните храни са основните източници (зърнени закуски, сладкиши, бонбони). Разбира се, трябва да проверите мазето и собствения ви гараж, долепен до къщата за наличие на разтворители за бита. Стойте далеч от места, където се ремонтират или боядисват автомобили.

Ако се чудите дали имате мускулна дистрофия, която според мен се дължи на наличие на метили, претърсете мускулите си по електронен път. Използвайте готови слайдове на метили заедно с проби от месо за хамбургери, които да представляват вашите мускули. Ако метилите са се заселили в мускулите ви, резултатът ви ще е „позитивен“. Ако не са, но има други паразити и токсини в мускулите ви, вие имате състояние на предмускулна дистрофия.

Съдейки от наблюденията ми, при мускулна дистрофия има голяма вероятност и за замърсяване с талий.

Мел Риклинг, на 18 години, от няколко години обикаляше по специалисти поради пристъпи на мускулна слабост, но никой не можеше да му постави диагноза. Състоянието му все още не беше много тежко, въпреки че по време на пристъп му беше трудно да вдигне дори празна чаша или да се изкачи по няколко стъпала. Заболяването започнало в пубертета, наскоро след като му била поставена първата зъбна пломба. Като дете имал астма. Ние открихме в мускулите му чернодробни, чревни и панкреатични метили. Имаше и други паразити — *Leishmania*, няколко кисти на кучешка тения и острици.

В мускулите му имаше голям набор бактерии, както и много различни разтворители — пропилов алкохол, бензол, толуол и ксилол. Орто-фосфоро-тирозиновият му тест (тест за рак) бе положителен, но лекарите, при които беше ходил, не бяха търсили ракови клетки в биопсични проби от мускулите му.

Питейната вода в дома му съдържаше олово и тъй като той живееше в тази къща от раждането си, означава, че почти всеки ден от живота си бе консумирал олово. Имаше и значителни натрупвания на живак и талий в мускулите, които идваха от зъбните му пломби. Това обяснява защо

оплакванията му бяха започнали сред поставянето на първата пломба.

Веднага щом сложихме диагнозата, унищожихме метилите и другите големи паразити с честотния генератор. Включихме му билкова противопаразитна програма, за да предотвратим реинфестиране. Той промени храненето си така, че да не приема храни, замърсени с разтворители. Престана да консумира купешки напитки, с изключение на прясно мляко, което вареше преди употреба, за да унищожи бактериите. За 12 дни ежедневните стомашни болки, от които се оплакваше, когато се обърна към нас, бяха изчезнали и той наддаде малко на тегло. Изчезнаха обривът от лицето му, болката в дясната половина на тялото, мускулните потрепвания и болките в ставите, а настроението му се подобри. Цялото семейство започна противопаразитна програма, а Мел си назначи визити при зъболекар за премахване на метала от зъбите му. Водопроводът в къщата бе подменен и скоро момчето започна без усилие да се изкачва (фактически, да тича) по стълбите. Както всеки млад човек, чувстващ се нормално, и на Мел му се прииска да се държи безразсъдно, но след няколко напомняния от страна на мускулите му, той се върна към ограниченията и напълня колкото бе необходимо, за да може да се занимава с фитнес.

МИАСТЕНИЯ ГРАВИС

Миастения гравис вероятно се причинява от метили. При това заболяване ацетилхолиновите рецептори се увреждат от химически вещества, причиняващи алергични реакции. Това прави тяхната работа неефективна. Увреждането е най-забележимо на клепачите, които са спуснати поради липса на сили да бъдат повдигнати. Възможно е тези химически вещества да се излъчват от паразитите.

Често в заболяването е въввлечен и тимусът, който е изключително чувствителен към бензол. При толкова голямо замърсяване на храните с бензол (замърсяването причинено от бензина е незначително в сравнение с това от бензола), вероятността да бъде намерен бензол в тимуса е голяма. Претърсете тимуса и мускулите за паразити, бактерии и зъбни метали, както и често приеманата храна за токсини. Унищожавайте нашествениците два пъти седмично чрез зепера или провеждайте противопаразитна програма, докато опасността от завръщане на болестта изчезне напълно (1-2 години).

Прочистете зъбите и средата в дома си и оправете храненето си. Не отглеждайте у дома си каквото и да е животно, защото всеки нов паразит, колкото и малък да е, ще намери нишата, оставена след унищожаване на метилите и ще ви донесе заболяване, подобно на миастенията. За да се предпази човека, излекуван от миастения гравис, от ново инфектиране, цялото семейство трябва да бъде свободно от паразити. Така че този въпрос трябва да се обсъди и реши в семейството. Не губете време. Метилите не губят нито минутка. Щом се вмъкнат в организма, те започват веднага да се хранят и размножават.

На Кармен Опсен, 37 годишна, ѝ бе казано от специалист, че иастенията ѝ е настъпила след раждане, тъй като не е имала сили да кърми детето си. Нашето изследване показва стадии на панкреатичен метил в цялото ѝ тяло. Цялостният ѝ лечебен план включваше противопаразитна програма, прочистване на бъбреците, отстраняване на токсините, унищожаване на бактериите и чернодробно прочистване. Само след един месец, далеч преди края на лечебния план, тя се почувства по-добре и имаше дни, когато се чувстваше енергична. Все още, обаче, в организма ѝ се откриваше разтворителят метиленхлорид от пиенето на „чист“ портокалов сок. Имаше също празеодимий от консумиране на опакована в станиолено фолио храна и тулий от витамин С. Тялото ѝ бе пълно с токсини от изгорели автомобилни газове, никел от стоматологични сплави в устната ѝ кухина, хафний от лака ѝ за нокти и цирконий от дезодоранта ѝ. Тя искаше да се отърве от всичко това и никога да не ѝ се налага да се връща при нас.

ОБЩИ АЛЕРГИИ

Ако малките алергии се дължат на увреден черен дроб, то тежките алергии се дължат на сериозно увреден черен дроб. Такъв е случаят с хората, страдащи от „всеобщии“ алергии, хората алергични към всичко — подов лак, пластмасови столове, цветята на съседа, хранителни продукти.

Фиг. 32. Метили от овчи черен дроб. Черните повлекла в тоалетната са останки от метила

Тези хора имат нещо повече от задръстени жлъчни канали. В техните жлъчни канали живеят овчи чернодробни метили! Можем да заподозрем тяхното присъствие в жлъчните канали при наличие на алергия към вълна и мазнината ланолин, намираща се във вълната. Ако метилите са само няколко, тяхното присъствие може и да не даде никакви прояви. Но ако черният дроб е пълен с метили, които се разпростират в червата, това може да доведе до невъобразими алергични прояви.

Понякога организмът сам успява да унищожи паразитите (може би понякога ядете нещо,

толкова токсични, че убиват метилите!). Те преминават през червата като буен поток. Във водата на тоалетната чиния метилите експлодират и се разпръскват на многобройни влакнца, пълни с яйца. Тъй като влакнцата приличат на косми, вие си мислите, че сте изкарали „неща, имащи черни космати крачета“. Това са всъщност разкъсани метили с нишки от силно инфекциозни яйца. Каква е причината някои хора да се оказват завладени от метилите, още не е ясно. При овцете само някои се засягат тежко. Заболяването у животните е добре изучено.

Унищожете метилите с честотен генератор (434-421 kHz) или зепер. Помогнете на черния дроб да се справи, като избягвате храни, съдържащи плесен, отстраните метала от зъбите си, спрете да се заразявате непрекъснато със *Salmonella* и накрая прочистите бъбреците и черния си дроб.

БОЛЕСТИ, СВЪРЗАНИ С ОКОЛНАТА СРЕДА

Болезните, свързани с околната среда не са нищо друго освен „всеобщи“ алергии. Когато в черния дроб има повече от няколко метила, те не му позволяват да върши основната си работа — обезвреждане на токсините от храната и химическите вещества, попаднали в тялото.

Различните части на черния дроб изпълняват различни обезвреждащи дейности. Една част обезврежда пластмасите и разтворителите, друга част — парфюмите, трета — печатарското мастило и т.н. Храните притежават естествени химически вещества, които подлежат на обезвреждане. Приемайки различни храни, ние предотвратяваме претоварването на отделните обезвреждащи механизми. Това е може би причината да ни се иска да хапнем различна храна при отделните хранения в един ден и в различните дни. Организмът ни „знае“ някак си кога е готов отново за същата храна.

Не толкова тежки форми на алергия може да се дължат на други метили в черния дроб като човешкия чернодробен метил (*Clonorchis*), или просто на затлачване на жлъчните пътища с холестеролови кристали.

Всяко нещо, попаднало в жлъчните пътища, препятства жлъчния ток. Това предизвиква обратно налягане върху част от черния дроб, в резултат на което се произвежда по-малко жлъчка.

Системата от жлъчни канали представлява едно гигантско дърво с много взаимосвързани клони. Спомнете си колко жилав е черният дроб, който купувате от месарския магазин. Жилите, които усещате в черния дроб, са жлъчните канали. Когато един от тях е запушен, останалите поемат работата му. Когато обаче цял сектор от черния дроб е запушен и не може да обезврежда цял набор от химикали, вие не смеете да поемете отново.

Какво ще стане, ако го направите? Химикалите се разпространяват по цялото тяло и се поемат от различни органи! Мозъкът притежава специална защитна система, наречена кръвно-мозъчно бариера. Но бариерата може да бъде преодоляна от окопалите се паразити. Това позволява на химикалите да бродят из мозъка. Някои се закрепват там и предизвикват „алергична реакция“. Берилият от петрола, керосина и бензина се прикрепва лесно към мозъка, което се последва от прикрепване на други неща за него!

Тежките форми на алергия изискват унищожение на заселилите се в черния дроб чернодробни и други метили. Те имат тенденция да преливат от черния дроб и да навлизат в червата. След като ги унищожите, можете да откриете някои от тях във фекалиите. Живи, те няма да напуснат тялото ви толкова лесно.

Метилите имат две прикрепващи ги устройства. Въпреки това, унищожаването им дори с билки не е трудно. Използвайте билковата противопаразитна програма, честотния генератор или зепера.

Овчата чернодробна тения би могла да се размножи в черния дроб на свръх алергичния човек, но това не е нормално. Чернодробният метил „би трябвало“ само да прекара стадия „възрастен индивид“ в нашето тяло. Когато в телата ни се откриват тези „бебешки“ стадии (вместо да са в телата на рибите и охлювите), непременно има намесени специфични разтворители. Хората, страдащи от болести, свързани с околната среда обикновено акумулират малко на брой разтворители. Не е известно кой от тях прави възможно преминаването на чернодробния метил през всички стадии на развитието му в човешкото тяло.

Ясно е, че човекът с тежка алергия трябва да открие и премахне всички разтворители от организма и околната си среда. Започнете с отстраняване на пропиловия алкохол и бензола. Продуктите, замърсени с тези разтворители, обикновено съдържат и други разтворители. Замърсяването става при производството им. Използвайте необработени предварително храни. Млечните продукти, с изключение на някои видове сирене, не са замърсени с разтворители. Не забравяйте да ги кипнете преди употреба, за да отстраните бактериите. Солта, зехтинът, маслото и

медът не са замърсени с разтворители. Вие можете да откриете в кои храни няма разтворители по електронен път. В противен случай, ако не сте си отгледали или произвели храните сами, трябва да ги считате за замърсени. Произвеждайте си сами макаронени изделия, хляб, плодови сокове и други напитки.

Често, но не винаги хората, имащи овчи чернодробен метил имат алергия към ланолин, който е овчи продукт. Тъй като ланолинът се използва нашироко в производството на други продукти, хората свързват алергията си с употребата на различни продукти. Такива хора не могат да ядат нищо мазно или да носят нищо вълнено, без да получат алергична реакция. Алергията към ланолин не изчезва веднага след унищожаване на паразитите, но неколкочкратните чернодробни прочиствания (стр. 539) ще дадат старт на оздравяването.

Кое става по-рано, заселването с метили или замърсяването с разтворители? Няма отговор на този въпрос, но какво става при наличието и на едните, и на другите е добре известно. Колкото повече са метилите, толкова по-трудно е на черния дроб да обезврежда разтворителите. Колкото повече разтворители, толкова по-добре се размножават метилите. Създава се „омагьосан кръг“, който ускорява настъпването на болестни прояви.

Възможно е нещо друго да отравя черния дроб, а разтворителите и метилите да достигат до него едновременно. Такава мощна чернодробна отрова са плесените: афлатоксин, ци-тохалазин В, стеригматоцин, зеараленон, охратоксин, плесен по соргото, гризеофулвин, цитринин, Т-2 токсин, Коджикова киселина, мораво рогче и др. Избягвайте плесенявали храни (виж „Как да избягваме плесените“). Първоначално диетата трябва да е доста ограничена, за да позволим на черния дроб да възвърне обезвреждащата си способност.

Разбира се, преди това хората страдащи от болести, свързани с околната среда, трябва да са махнали метала от зъбите си. Това се отнася и за златото, което се натрупва в друг орган на храносмилането — панкреаса. Това може да означава поставяне на частични протези. Запознайте се с написаното в частта за оздравяване на челюстите и укрепване на костите, за да сте сигурни, че промяната ще бъде успешна.

Черният дроб притежава гъвкавост по отношение на възстановителните процеси. Може да регенерира, ако на това не пречи приемането на храна, съдържаща плесени. Дайте му малко шанс и той ще стане като нов. След унищожаване на паразитите, направете *чернодробно прочистване* (стр. 539). Ако е минал месец или повече от унищожаването на паразитите, направете през седмицата преди чернодробното прочистване високостепенно билково противопаразитно третиране или зепинг. Не използвайте билките в деня на самото чернодробно прочистване. Необходими са около шест месеца, за да имате отново нормален живот (една ликвидирана алергия на едно прочистване и двуседмичен интервал между прочистванията). Ще можете отново да понасяте въздуха у дома, да седите на пластмасови столове, да четете вестници, да носите памучни дрехи и кожени обувки, без да получавате алергични реакции. Все още, обаче, трябва да бъдете внимателни, връщайки си малко по малко света, в който отново ще живеете.

Делорес Флорес, на 53 години, бе докарана от съпруга си до алята пред офиса ни. Там тя си сложи маска и се запъти към пейката. Не смееше да влезе вътре. Диагнозата ѝ бе очевидна. Не се налагаше да я изследваме. Трябваше да избие всички паразити в черния си дроб. Изглеждаше твърде просто, за да е вярно, а и тя знаеше, че ще е алергична към билките. Отказа се. Това се случи преди да имаме зепер.

Патриша Хъмфри пристигна при нас с бояджийска маска на лицето. Зимните ѝ ботуши миришеха на мухъл, а отнякъде идваше и слаб мирис на нафталин. Дори колата ѝ имаше проблем с двигателя и изригваше изгорели газове на алята пред офиса ни. Предложих ѝ да започне лечението си с четене на някои основни материали за алергиите. Тя не се върна повече.

Арлен Кели бе в 50-те. Не можеше да понася мазнини. Бе си позволила за Деня на благодарността да си топне малко от соса на печеното. Последниците бяха оток на очите, подпухнало лице, оток на гърлото (нещо твърде опасно). След унищожаването на аскаридите и метилите в черния ѝ дроб и чернодробно прочистване се подобри и за Коледа можа да хапне малко пай, без да получи никаква алергична реакция!

АЛКОХОЛИЗЪМ

Когато имате увреждане в частта от черния дроб, която обезврежда етиловия алкохол, имате риск да развиете алкохолизъм. За развитие на алкохолизъм допринася и замърсяването с берилий и ерготамин. Вероятно има и други съдействащи фактори.

В най-голямо количество берилият се намира в продуктите, получавани при преработка на

въглищата като „въглищно масло“ и бензин, към който са прибавени керосин или въглищно масло. Горивото за огнеупорните лампи е главният източник на берилий, който се отделя във въздуха. При затлачен черен дроб берилият може да циркулира в тялото и ако успее да се прикрепя към центъра на пристрастяването в главния мозък, работата ви е лоша. Берилият има висока реактивност. Всеки друг алерген може да реагира с него. Ако се случи това да е етилов алкохол, ставате алкохолик, без да знаете за това.

Ако черният ви дроб е твърде увреден, може да имате циркулиращ из тялото алкохол от предния ден, въпреки малкото поето количество. Алкохолът се свързва с берилия и двете субстанции се прикрепват за центъра на пристрастяването в мозъка, превръщайки мозъка в неконтролируема машина. Започват да се отделят невротрансмитери, които не трябва да се отделят и обратно — не се отделят такива, които би трябвало да се отделят. Настроението на човека става променливо по типичния за алкохолизма начин. Може да се намали депресията и обратно — да се предизвика!

Алкохолиците трябва да отстранят всякакво фосилно гориво от околната им среда и да не допускат излагане на боя, разтворители и продукти за автомобила. Те трябва да направят серия чернодробни прочиствания, докато отделят 2000 или повече камъни.

Разбира се, тези хора не трябва никога повече да вкусат и капка алкохол — дори тинктурата от кори на черен орех, включена в противопаразитната програма. За тях трябва да се направи рецепта на водна основа. И все пак поради това, че алкохолът се произвежда и в организма, черният дроб никога не трябва да бъде тровен с плесени и особено с ерго-тамин (плесен, намираща се в изобилие в алкохолните напитки!). Алкохолът и ерготаминът си взаимодействат, усилвайки токсичността си.

За да подпомогнете мозъка да възстанови състоянието на невротрансмитерите си, вземайте на всяко хранене по 500 мг глутамин, една таблетка В-50 комплекс и 500 мг ниацинамид (за подпомагане обезвреждането на ерготамин).

За предотвратяване развитието на алкохолизъм, пазете черния си дроб от плесени и особено от ерготамин. Прибавяйте витамин С към ядките, макароните, студените зърнени закуски и дори към алкохолните напитки! Предотвратете замърсяването на дома си с фосилни горива, като използвате само електрически уреди.

АЛКОХОЛНО ПРИСТРАСТЯВАНЕ

Съществуват много дефиниции на пристрастяването. Моята дефиниция се основава на специалните мозъчни токсини берилий и ерготамин.

В мозъка има район, наречен център на пристрастяването. Ако този център се стимулира, той произвежда химически вещества на удоволствието. Той е под строг контрол, така че човек да не изпитва твърде много удоволствие или щастие.

Когато се поеме с въздуха, берилият, циркулирайки с кръвта, попада в мозъка и може да се отложи в центъра на пристрастяването. Мозъчните клетки в този център имат рецептори за глутамат (същата глутамова киселина, която идва от протеините на нашата храна). Нормално глутаматът активира центъра на пристрастяването, но когато берилият е заел мястото му, глутаматът не може да предизвика усещане за радост и щастие. В резултат се развива лека хронична депресия. Колкото повече берилий обаче се отлага в рецепторите на центъра на пристрастяването, толкова по-тежка е депресията. Даването на глутамова киселина не оправя положението, но глутаминът го прави! Пристрастените или депресирани хора трябва да вземат не по-малко от 3 грама глутамат дневно. Таблетките са по 500 мг. Глутаматът е абсолютно безвреден.

Когато прием алкохол или го поставим на кожата си (напр. освежител за уста, тинктури, лекарства), в организма ни се образува едно вещество, наречено салсол. То се образува и при някои ферментационни процеси в червата (*Candida* продуцира алкохол). Това вещество влиза в реакция с берилия. Ако се случи берилият да е попаднал в центъра на пристрастяването, реакцията става на това място. Тя активира клетките на центъра, което води до отделяне на голямо количество вещество на удоволствието. Количеството е много по-голямо от нормално отделяното, защото са активирани едновременно много клетки. Това обяснява „върха“ в настроението. У пристрастените към алкохола хора, които изследвах, открих едновременно салсол и берилий в рецепторите, нормално активирани от глутамата. След като отстранихме берилия, сал-солът също изчезна.

Разрешаването на проблема с алкохолизма е в избягване приемането на храни, контаминирани с ерготамин и инхали-рането на берилий. Ние отстраняваме също берилия от мозъка с помощта на тиоктова киселина. Спирането консумацията на алкохол може да спаси живота или кариерата, но не решава проблема. След 30 годишно въздържание аз все още откривам берилий в центъра на пристрастяването, както и салсол, очевидно извлечен от ендогенни източници, прикрепен към

берилия. Това е обяснението защо пристрастяването продължава, дори човекът да не е употребявал алкохол с години.

Ако някои от семейството е или е бил пристрастен към алкохола, къщата трябва да бъде претърсена за източник на берилий. Най-често това са ветроупорни и антични лампи. Отстранете ги завинаги. Миенето не ги прочиства от берилия. Махнете всички разтворители, препарати за почистване, запалки. Изследвайте въздуха в дома си за берилий. Обърнете внимание на гаражната врата до къщата, която трябва да е винаги затворена, а колата и ливадната косачка да са винаги навън от гаража. Хора с алкохолно пристрастяване не трябва да бъдат бояджии, нито да работят във фирми за химическо чистене. Ако спазва всичко това пристрастеният към алкохол скоро ще стане много по-ведър човек и това ще е награда за цялото семейство.

Жената на Мигел Алкорн, който страдаше от алкохолизъм от 30 години, прочисти околната му среда. Връзката между гаража и дома бе запечатана. Тя започна да прибавя витамин С в храната, поради което не се налагаше Мигел да взема нищо. Тя много внимаваше да не допуска влизането в дома им на плесенянали житни храни. След като унищожихме паразитите му, той загуби обсебеността си от алкохола. Тя вярва, че той не пие скришом. Сваляме шапка на тази жена!

ПРИПАДЪЦИ

Припадъците се причиняват винаги от ларвите на *Ascaris*, попаднали в мозъка. Предполагам, че те достигат центъра, отговорен за загуба на съзнанието случайно. Не е нормално за тези ларви да бъдат в мозъка. Типично за тях е пътуването между стомаха и белите дробове. Яйцата на аскаридите се намират навсякъде, където има животински нечистотии. Кучета, котки, коне и прасета, всички прихващат *Ascaris*. Техните изпражнения изсъхват и се разнасят с въздуха, но по-голямата им част остава в почвата. Няма начин децата, играейки си сред нечистотиите, да не погълнат аскаридни яйца. От тях в стомаха се излюпват малки микроскопични ларви, които се придвижват към белите дробове. Там те линейт, което причинява кашлица.

Когато едно дете кашля през деня, не се успокоявайте, че се е простудило. Използвайте честотен генератор на дължина на вълната 408 kHz или зепер. Децата поначало кашлят или не, трябва един път седмично да се третират за *Ascaris*. Малките ларви се намират в откашляния секрет. Не учете децата да преглъщат откашляното. Така те може би преглъщат бъдещите си припадъци, астма или екзема. Учете децата да откашлят в кърпа. Дробовете правят каквото могат, опитвайки се да се освободят от нашествениците. Вие трябва да ги подпомогнете чрез вашата интелигентност.

Аскаридите не идват сами. Те носят вътре в себе си свои бактерии и вируси. Една от тези бактерии е *Bacteroides fragilis*. Тези бактерии се нуждаят от аскаридите, които да изкон-сумират кислорода. Бактериите, изискващи за развитието си безкислородна среда, се наричат облигатни анаероби. *Bacteroides* вероятно достигат до мозъка, намирайки се във вътрешността на ларвите на *Ascaris*. От мозъчни абсцеси и тумори обикновено се изолира *Bacteroides fragilis*. Мозъчните тумори не се свиват, ако не умрат всички паразити, бактерии и вируси. *Bacteroides* от своя страна са достатъчно големи бактерии, за да носят в себе си хиляди вируси. Чести вируси в *Ascaris* са *Coxsackie B1* и *Coxsackie B4*. Припадъците може би се дължат на токсини, отделени от ларвите на *Ascaris*, или от *Bacteroides*, или от *Coxsackie* вирусите. Може да има и нещо друго, което да отключи припадъците. Но убивайки *Ascaris*, *Bacteroides* и *Coxsackie* чрез зепер или честотен генератор на 408, 325, 364, 362,5 kHz, вие отстранявате първото важно звено във веригата от събития, причиняващи припадъците.

Мозъкът не понася кротко нашествениците. Той се бори чрез имунната система. Но червеичетата са твърде големи, за да бъдат изядени от белите кръвни клетки. Мозъкът реагира с възпаление. То цели привличането на калций, за да се изгради стена около нашественика. Областите на възпаление са с отрицателен заряд, за да може положително зареденият калций да намери пътя си до тях. Но оловото и живакът също са с положителен заряд! Може би това е начинът, по който тези тежки метали достигат мозъка. Всички метали имат положителен заряд. Може би именно на това се дължи съдбовното привличане на отровите от живите тъкани. А може би те не предизвикват отравяне, ако няма възпаление! При случаите с припадъци ние откривахме големи количества зъбен метал в мозъка. Тези метали трябва да бъдат отстранени, за да може възпаленото място да оздравее.

Други токсични субстанции също достигат до възпаления център, отговорен за загуба на съзнанието. Това са ванадий от просмукващ се газ от газопровода на къщата, ПВХ от новите килими, титан от пудрата за лице, цирконий от дезодорантите, азбест от ремъка на пералната машина или сешоара, олово от питейната вода. Направете почистване на околната си среда. Помислете и за разтворителите, които също се натрупват в мозъка, особено толуолът и ксилолът. Тези разтворители

присъстват в боите. Хора с припадъци не трябва никога да стоят близо до прясно боядисани неща. Има ги, макар и в следи, в газирани безалкохолни напитки (Вижте „Рецепти“, как да си направите сами газирани и други напитки). Има още няколко други специфични дразнители на мозъка.

Гъбичката мораво рогче (Ergot) се намира при всички случаи на припадъци. Може би тя може самостоятелно да ги причинява. В края на краищата, припадъците съществуват от древни времена, дълго преди да бъдат създадени химикалите и разтворителите.

МНГ, което значи моносодиев глутамат, не трябва никога да се слага в храната. В Европа той бе забранен за използване в кърмаческите храни още преди десет години. Защо у нас той все още е разрешен? Не са ли нашите деца толкова ценни, колкото са децата в Европа? Здравите възрастни понасят това вещество по-лесно, отколкото децата. А увредените възрастни и особено тези с мозъчни заболявания? Глута-миновата киселина е естествена съставка на протеините в нашата храна. Също и образувания в тялото ни натриев глутамат не би трябвало да е вреден. Но МНГ не се произвежда по естествен път. Той е лабораторен продукт. Лабораторно синтезираните аминокиселини не са същите като естествените. Може би защото са „изомери“ или просто свръх дозата е причина за невротоксичността им. Какъвто и да е механизъмът, МНГ не трябва да се използва от никого, не само от хората с припадъци. Когато се храните в ресторант, питайте не дали използват МНГ, а къде, за да можете да избегнете тези храни.

БХТ и БХА са съкращения за бисхидрокситолуол и бис-хидроксианизол, които са хранителни консерванти, но също и причинители на припадъци. Често ги слагат не в самите зърнени закуски, а в кутиите им, за да могат да обявят зърнените закуски за несъдържащи консерванти. Представете си какво голямо насищане трябва да има кутията, за да може да предотврати навлизането на кислород.

Още по-коварен причинител на припадъци е напълно естественото вещество малвин. Той е оцветител, намиращ се в гроздето, ягодите, сините сливи и боровинките. Спрете да консумирате ягоди и гроздов сок или конфитюр. Пилетата и яйцата им също съдържат малвин. Не ги яжте. Продукти, сравнително свободни от малвин са: артишок, аспержи, бадеми, ечемик, всички видове бобови, зелен фасул, броколи, Брюкселско зеле, целина, пъпеша, гола праскова, цитрусови, фурми, манго, круши, киви, ананас, ябълки. (Взето от „A Guide to the Identification and Treatment of Biocatalyst and Biochemical Intolerances, 1988, by J.A. Krohn, Los Alamos Medical Center, 3917 West Road Suite 136, Los Alamos, NM 87544.)

В РЕЗЮМЕ

За да спрете припадъците и се избавите завинаги от тях, трябва:

1. Да избягвате храни, съдържащи малвин. Не яжте нищо, имащо червен или син цвят, пилета, яйца, МНГ, БХТ и БХА. Варете млечните продукти или не ги употребявайте изобщо.

2. Да избягвате моравото рогче в храната. Не яжте пълно-зърнени продукти. Приемайте ниацинамид (500 мг), за да подпомогнете обезвреждането на евентуални малки количества мораво рогче в други храни

3. Унищожете *Ascaris*, *Bacteroides* и *Coxsackie* и останете на поддържаща унищожавача ги програма. Избягвайте ре-инфекцията. Ако имате домашни любимци, разумно е да ги гледате на двора и да не ги допускате в къщата.

4. Махнете зъбния метал и го заменете с пластмаса (виж „Зъбно прочистване“).

5. Прочистете околната среда в дома си и изхвърлете козметиката, съдържаща токсични вещества.

6. Съблюдавайте хигиена на ръцете. Пръскайте ги с 10% житен спирт или водка след използване на тоалетната.

Често вие имате предчувствие за припадък непосредствено преди да се случи, но при някои хора това става без всякакво предупреждение. Не рискувайте. Носете лекарствата винаги със себе си, дори вече да не ги вземате. Лекарства като Tegretol и Phenobarbital не са безвредни. Веднага щом се почувствате по-добре, се опитайте да намалите мъничко дозата им и се наблюдавайте внимателно дали се справяте. Ако получите внезапен припадък и паднете, можете да си счупите някоя кост. Не рискувайте. Носете лекарствата със себе си и имайте малък резерв вкъщи, дори да е минала година от последния припадък. Можете отново да получите припадък поради ново опаразитяване (толкова лесно е да хванеш отново *Ascaris*). Пътят към мозъчния център все още е отворен и аскаридите ще се придвижат по него. Необходими са само два дни от случайното поглъщане на животинските нечистотии до попадане на малките ларви в мозъка. В началото, след като сте изтребили паразитите, използвайте честотен генератор или правете зепинг всеки ден, за да се предпазите от това. Забележете, че може да се случи първото унищожение на паразитите да провокира припадък.

Спрете зепинга, ако почувствате приближаването на припадък. Правете по-кратък зепинг, докато почувствате, че можете да понесете един нормален зепинг. Правете зепинга в присъствието на ваш близък.

Кажете „Сбогом завинаги!“ на паразитите, но не забравяйте за своята възприемчивост. Вярвам, че ще бъдете изключително внимателни в следващите две години. И ако все пак се случи, повторете цялата процедура. Този път излекуването ще стане само за един ден.

Майката на 8 месечния Дъг беше много обърквана, когато дойде при нас. Нейният доктор изглежда само й съчувствал, когато тя се опитвала да свали температурата на бебето при всяка следваща настинка. Той я насочил към общинския социален работник. Майката била напълно откровена с доктора. От времето, когато бебето получило първия си припадък по време на висока температура, тя не преставала да се пита защо нейното красиво първородно дете трябва цял живот да е на лекарства. Тя искала детето й да бъде перфектно. Но социалният работник й позвънил и й говорил за закона и за това, че е негодна майка. Това я съсипало. Детето трябвало да взема Phenobarbital™ два пъти дневно. Нашето изследване показва, че Дъг има аскариди и оловна интоксикация. Тя му давала и домашно приготвени сокове от ягоди и грозде. Майката обеща да гледат трите котки навън, да не оставя детето на пода, да му реже ноктите дълбоко и винаги да му мие ръцете преди хранене. Паразитите бяха лесно унищожени. Оказа се, че в питейната вода на дома има от време на време олово. Тя реши да смени къщата, но докато това стане, започна да филтрира водата, която пиеше, за да не допуска олово и в кърмата си. Майката промени храненето на детето като престана да му дава яйца, пилешко месо, сини и червени плодове. Посъветвахме я да напусне щата, за да може да отгледа на спокойствие детето си. Ние обещахме да го лекуваме безплатно, ако се появи нов припадък. След две години се чухме и разбрахме, че детето е добре.

Клара Скръгз бе в 50-те. Припадъците й били престанали да се поддават на лечение и тя постъпила в болница, за да пробват ново лечение. Новото лекарство променило личността й (отново!), което разстроило съпруга й и той я доведе при нас. Сложихме я на билкова противопаразитна програма, но тя можеше да покачва с една капка седмично вместо дневно тинктурата от кора на черен орех. Всяка по-голяма промяна бе свързана с риск от припадък. След всеки нов припадък изследването показваше отново *Ascaris*, понякога в комбинация с други паразити. След половин година вече нямаше припадъци, но все още бе на лекарства. Не бе в състояние да отглежда котката си Бутс вън от дома. Бутс бе й помагала в много трудни моменти от живота й. След като най-после постави котката на редовна противопаразитна програма, бе в състояние отново да отиде на църква и да посещава църковни събития. Когато Бутс накрая сама реши да излезе от къщи, Клара го понесе добре. Тя реши да направи чернодробно прочистване, което й костваше два припадъка на следващия ден, но й донесе по-късно големи дивиденди. Подобри се дотолкова, че получаваше по един малък припадък („изключване" или несвързана реч) на две седмици.

Чън И, на 28 години, бе на Dilantin от 15 годишна възраст. Бе вече стигнал до 5 таблетки дневно, без съществено повлияване на припадъците. Всякаква дейност можеше да ги провокира. Поставихме го на диета без малвин и чернодробно прочистване. Кръвната му картина показва, че е анемичен с висок MCV (Mean Corpuscular Volume — среден обем на еритроцитите — повишен е при витамин B₁₂ дефицитни анемии и понижен при желязо дефицитни анемии — бел. пр.), показващ, че аскаридите използват целия му витамин B₁₂. След шест седмици пристъпите му бяха намалели до 1-2 седмично, въпреки че още не бе започнал противопаразитна програма. Имаше отлагания от берилий, вероятно дължащи се на отопление с керосин. Когато членовете на семейството и домашните любимци също преминаха противопаразитна програма, внезапните припадъци изчезнаха и той можа да намали лекарството си наполовина. Стана много по-енергичен и опасността да загуби работата си изчезна.

Ширез Нобъл, на 7 години, имаше малки припадъци, но майка й не искаше да я лекува с лекарства. Детето имаше много живак в тялото си, въпреки че нямаше пломби по зъбите си. Цялото семейство ликвидира инфестирането си с *Ascaris* и след три седмици припадъците бяха изчезнали, но остана агресивното поведение. Установихме, че има живак във въздуха на някои от помещенията на дома, но не намерихме живак в боята. Положението в банята бе най-тежко. Когато всичко в нея бе сменено, въздухът се прочисти и това реши поведенческия проблем на детето.

Дру Ситън, на 8 години, бе получил един припадък, продължил около една минута. Родителите бяха изключително прецизни и добросъвестни по отношение на храненето и навиците. Те бяха обърквани. Всички имаха *Ascaris*. Имаха пеленаче. Дру имаше арсеник от пестицид, който открихме

под умивалника, формалдехид от ремонтни работи и ПВХ от нов килим. Килимът бе прочистен на пара, за да се ликвидира арсеникът. Дру започна противопаразитна билкова програма. Две седмици по-късно само майката все още имаше *Ascaris*. След още две седмици тя също вече бе ликвидирала паразита и къщата бе прочистена от замърсители. Осмелиха се да спрат лечението на момчето и за тяхна радост то стана същото щастливо дете, както преди заболяването. Чухме се след две години и ме уведомиха, че Дру няма припадъци.

Козмо Мейзър бе в 30-те. Имаше непрекъснати припадъци, -въпреки че бе на болнично лечение от една седмица. Изглеждаше невъзможно да се транспортира, но семейството му успя да го направи въпреки несъгласието на лекарите. Забрашихме му да яде каквото и да е, съдържащо малвин. Междувременно докато го превозвах с влак, той изяде четири хамбургера и не получи припадък в продължение на 20-те часа на пътуването, въпреки че не вземаше лекарства (в бързината бяха забравили да ги вземат). Близките му изглеждаха шокирани, защото той можеше да стои на крака, да говори и изобщо не изглеждаше болен. Веднага уредиха махането на метала от зъбите му, което реши проблема с живака. Започна противопаразитно лечение и устоя на малките припадъци, които се появяваха при всяко увеличаване на дозата. След пет дни се прибра у дома си с нова диета и тиоктова киселина като хранителна добавка. Продължи с 2 припадъка месечно, докато се преместиха от жилището, разположено на много шумна улица. Година по-късно бе си намерил работа и бе спрял да разчита на социално подпомагане.

ПРОБЛЕМИ С ТЕЛЕСНОТО ТЕГЛО

Наднорменото тегло като проблем се различава от затлъстяването.

В действителност нямам пълен отговор на нито един от двата проблема. Знам само част от отговора.

При затлъстялата жена в процеса участват яйчниците, панкреасът и щитовидната жлеза. Вероятно участват и адреналните жлези, мозъчният център за ситост и черният дроб. Може да се касае просто до натрупване на злато в тези органи или на заселване с микроорганизми. Очевидно е, когато тежите близо 300 паунда (около 136 кг — 1 pound = 0,453 kg), че някой орган не е наред. Опитайте няколко неща, но в никакъв случай — гладуване. Причината не е в многото ядене. Отстранете от тялото си цялото злато от зъбите, бижутата, пръстените. Заменете ги с неметални алтернативи. След това, проведете прочистване на остатъците от злато в тъканите си като приемате в продължение на няколко месеца 2-3 пъти дневно тиоктова киселина. Уверете се, че бъбреците ще са в състояние да излъчат златото, а не да образуват кристали като проведете бъбречно прочистване. По принцип златото се натрупва в панкреаса, мозъка (възможно е в центъра за ситост) и яйчниците (свързано с безплодие).

Опитайте се освен това да прочиствате редовно тялото си от някои бактерии и паразити чрез зепинг. Проведете Чревна програма (стр. 546), за да изгоните шигелите. Внимавайте да не консумирате нестерилни млечни продукти. Проведете многократни чернодробни прочиствания, докато отделите около 3000 камъка.

Уверете се, че приемате достатъчно питателна храна. Правете си сокове от моркови и други зеленчуци. Не употребявайте купешки напитки. Избягвайте храни, които може да съдържат плесени. Ако чрез тези мерки успеете да намалите теглото си до просто свръх тегло, перспективите ви са добри.

Наднорменото тегло е енергиен проблем. Храната, която поемате, се превръща в мазнина, вместо в енергия. Вина за това има главно черният дроб.

Опитайте да *прочистите черния дроб*, докато престанат да излизат камъни. Изхвърлете поне 2 000. В хода на прочистването ще забележите, че колкото по-чист става черният дроб, толкова по-енергични ставате вие. Това се усеща особено добре непосредствено след прочистването. След някои прочиствания ефектът е драматичен, след други — не толкова. Това подсказва коя част от черния дроб е отговорна за свръх теглото. След около седмица обаче отпадналостта се завръща. Запомнете как сте се чувствали през тези няколко дни. Чувствахте тялото си по-леко, а коремът — твърд и отново част от тялото ви. Цял ден не мислехте за храна. Много лесно е да отслабнеш примерно с 5 паунда (2 кг) за няколко дни без диета и упражнения. Очевидно вашата отдавна загубена способност за регулиране на теглото се е завърнала, но за кратко. За щастие, част от постигнатото остава. Така ако проведете серия от чернодробни прочиствания (по едно на 2 седмици), можете да свалите повече от теглото си и да си останете енергични. Това е вероятно естественият път към нормализиране на телесното тегло.

Опитайте се да увеличите броя на изхожданията си. Забележете колко енергични стават котките

и кучетата след като изпразнят червата си. Котката отива до съда с пясък, но след като се изходи и внимателно зарие изходеното, изскача от него и бяга, изпаднала в игриво настроение. За изпразване на червото главна роля играе химическото вещество ацетилхолин, образуващо се в тялото. Той е веществото, необходимо за задействане на много от нашите мускули. Дали има нарушение на ацетилхолиновия метаболизъм при хората с наднормено тегло?

Придумайте тялото си да освободи повече ацетилхолин поне в червата, като използвате слабително на билкова основа като *Cascara sagrada*, например. Можете да използвате и други билки, но не и слабителни лекарства. Те натоварват още повече черния дроб. Опитайте да стигнете до три изхож-дания дневно.

Shigella са бактерии, които могат да предизвикат ужасен запек. Веднага след заразяването ви обзема мудност, а коремът ви като че ли е отделен от тялото ви или виси отвън. Обхваща ви страхотен глад. В такива случаи побързайте да направите зепинг и преминете към провеждане на Чревна програма. Внимавайте да не консумирате нестерилни млечни продукти.

Физическите упражнения помагат, докато ги правите. Стриктната диета помага, докато я съблюдавате. Когато ги спрете, губите почва под краката си. Те не решават проблема с неефикасния телесен метаболизъм.

Увеличаване нивото на тироидния хормон помага, но може да е опасно. Това може да е много ефективен метод за намаляване на теглото по естествен път чрез отстраняване на токсините от щитовидната жлеза при положение, че нивото им е ниско. Хората с наднормено тегло често имат ниска телесна температура, което показва участие на щитовидната жлеза в смисъл на слабо производство на тироиден хормон. Даването на хормона обаче не решава тироидния проблем. Това решава само временно други телесни проблеми. Металът от вашите зъби постъпва със слюнката в стомаха, като при това минава много близо до щитовидната жлеза. Вероятно усвояването на йода от щитовидната жлеза е нарушено. За това могат да съдействат хлорът, съдържащ се във водата и бромът, съдържащ се в хляба. Те всички са халогени. Спрете да консумирате избелен хляб и филтрирайте питейната вода, за да отстраните от нея хлора. Ако това доведе до покачване на телесната ви температура, можете да очаквате по-добър телесен контрол.

Традиционната билка *Fucus* (кафяви морски водорасли, богати на йод и селен) е била използвана за решаване на тироидния проблем, а също и на проблема с наднорменото тегло в дните, когато медицината не е използвала лекарства, а билки. Билколечителите смятат, че не трябва да се използва чист йод. Те казват, че билката *Fucus* е много по-ефективна (виж „Рецепти“).

Ако всичко това не ви помогне да отслабнете, поне ще знаете, че, опитвайки се да отслабнете, сте подобрили здравето си.

Има и някои предимства да си с наднормено тегло. Хората с наднормено тегло изглежда понасят болестите по-леко и се смеят повече. Погледът в огледалото или на кантара обаче разваля всичко. Не си съсипвайте живота заради това. Направете разумни усилия и ако не се получи, просто продължете напред. Насладете се на живота си на тази планета.

Поднормалното тегло също може да се окаже труден за коригиране проблем. След като стомахът се е научил да казва „пълнен“ или „достатъчно“ след няколко хапки, вече е трудно да му въздействаш. При такива хора често се доказва *Salmonella* в стомашната стена. В стомаха се откриват също и *Giardia* и други паразити.

Стомахът се заселва с бактерии и паразити при понижен имунитет. Основна причина за това е непрекъснатото постъпване на метали от зъбите в стомаха. Отстранете всички метали от устната си кухня. Не гответе в метални съдове. Не яжте с метални прибори и от метална посуда. Стимулирайте апетита си с витамини от група В. И в случаите на поднормено тегло черният дроб играе важна роля. Ако е отровен от плесени, той може да каже „стига храна“ и тялото да се подчини.

Един стадий на рака, наречен кахексия, протича със загуба на тегло. Човекът вярва, че се храни нормално и дори може да има не лош апетит, но телесното му тегло неотклонно се понижава. Този метаболитен проблем е изучен добре. Химическото вещество хидразинсулфат, което се отпуска само с рецепта, може да подобри положението донякъде. Приемайте по 65 мг три пъти дневно в продължение на един месец. Може би уроците от кахексията могат да послужат при затлъстяване. За страдащите от кахексия животът би свършил по-рано, ако не бяха висококалоричните добавки. Но не използвайте хранителни добавки в консервени кутии. Те всички са замърсени, понякога точно с този разтворител, който влошава състоянието на човека с кахексия.

Фиг. 33. Установих, че всички калорични добавки съдържат дървесен спирт. Правете си ги

сами.

Вместо това си направете топъл яйчен пунш по следната рецепта: 1/2 чаша варено мляко, 1/4 чаша варена бита сметана, сурово яйце (черупката се измива щателно), 1 чаена лъжичка зехтин, един банан, мед, канела, индийско орехче и карамфил. Смесете всичко в миксер. Пийте по една чаша дневно. Променяйте някои от съставките, за да ви е интересно.

Ако не успеете да наддадете на тегло, кажете си, че все пак сте направили нещо за здравето си. Поднорменото тегло не е толкова страшно.

ПРОБЛЕМИ СЪС СЪНЯ

Всички големи животни спят, но някои спят през деня вместо през нощта. Когато хората правят това поради нощни смени, те не се чувстват добре. Хората се нуждаят от 7 часов сън по 24 часа в денонощието. По-младите спят повече, а новородените, много повече. Когато не сме си доспали, на следващия ден сме кисели, мисълта ни е по-неясна и имаме по-малко енергия. Въпреки многото изследвания в специалните лаборатории по съня, нарушенията на съня, с изключение на апнеята, не са добре изучени. Дишането трябва да е равномерно. Когато има моменти на задържане на дишането, това се нарича апнея. Явлението е особено обезпокоително, когато възниква у бебета.

АПНЕЯ ПО ВРЕМЕ НА СЪН

Тъй като дишането се регулира от киселинността на кръвта, върху която влияе качеството на въздуха, на първо място като причина трябва да се търсят токсини, намиращи се в него. Цигареният дим е въздушен токсин. Ванадият от прос-мукваща се газ е много сериозен въздушен токсин, чието присъствие може да не се забележи. Направете си собствено проучване, тъй като газовите компании дават грешни отговори в четири от пет случая. Помолете Службата по обществено здравеопазване или някоя домостроителна компания да провери дали има изтичане на газ в дома ви. ПВХ от наскоро закупен килим също може да замърси въздуха. Арсеникът, който се открива като въздушен токсин идва от „обработени“ килими, завеси и мебели. Други чести замърсители на въздуха са азбестът (от дрехи и сешоари), стъклената вата, формалдехидът и фреонът.

Възрастните, страдащи от апнея по време на сън, имат оток на тъканите на гърлото. Това стеснява пространството, през което минава въздухът. За да компенсира недостига на кислород и натрупания въглероден двуокис, човекът поема големи глътки въздух.

Отокът на гърлото е честа алергична реакция. Тя трябва да се има предвид като причина за отока на второ място след замърсения въздух. Алергията към лекарства може да бъде проблем дори и при кърмаче, чиято майка взема някакво лекарство. Възможна е и алергия към химични вещества, от храната, както и просто липса на витамин С (говори за плесен или лекарство, които консумират витамин С по време на тяхното обезвреждане).

Третата възможност е инфекцията. Много бактерии и вируси могат да причинят оток. Характерен белег на инфекцията е зачервяването на гърлото. При това не винаги има болки в гърлото. Унищожете всички нашественици със зепера.

Трябва да разберете, че наличието на метал по зъбите е причина за намаления местен имунитет на гърлото, тъй като той непрекъснато минава със слюнката през него.

Ако хъркате, независимо че нямате апнея, това значи, че гърлото ви е оточно. Определете коя от трите причини е валидна за вас (токсин от въздуха, алергия, инфекция).

Свръхтеглото и затлъстяването често се изтъкват като причина. Може би е така в някои случаи, но не и при бебетата.

Каквото и да решите, не бездействайте. Отстранявайте една след друга вероятните причини, докато откриете истинската, т. е. докато престанете да хъркате.

Честър Фенън бе в 50-те и имаше доста излишни килограми. Нощем спеше със специална маска, подпомагаща дишането чрез подаване на въздух. Бяха го изпратили за консултация в Център по нарушения на съня заради апнеята по време на сън. Нощно време получаваше силна сухота в гърлото и намаление на слуха в едното ухо. Нашето изследване показа, че Честър има интоксикация с арсеник (препарат срещу хлебарки), бисмут (одеколон), калай (паста за зъби) и талий (пломби). Беше инфестиран с два вида аскари и имаше суха кашлица. В тъканите му имаше натрупани четири вида разтворители. Изолирахме му девет патогенни микроорганизма: *Mycoplasma*, *Haemophilus influenzae*, *Streptococcus pneumoniae*, стрептококи група А, *Nocardia*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus* и грипен вирус, като повечето от половината бяха от гърлото му. Унищожихме ги с честотен генератор и проведохме общо прочистване на организма му. След изваждането на два зъба, той вече не се нуждаеше от маската си и нямаше апнея.

Питър Дей бе на средна възраст. Бе му насрочена операция на гърлото за след няколко дни. Бе

прекарал няколко нощи с мисълта, че умира от задушаване и не искаше да има повече такива изживявания. Той бе с наднормено тегло.

Гърлото му бе оточно и червено, въпреки че не чувстваше нищо. Казваше, че никога не е настивал. Назначихме му диета с храни, които рядко употребяваше — банани, мляко, супа, овесена каша и му казахме да се откаже от неща, които консумираше всеки ден: пържени картофи, палачинки с кленов сироп, чай. След два дни червенината на гърлото му и отокът изчезнаха. Може би те се предизвикваха от плесените в кленовия сироп, от оксаловата киселина на чая или от нещо в храната, което организъмът му не можеше да обезвреди. Разбира се, той беше много щастлив, че избегна операцията и нямаше да прекара остатъка от живота си с апаратче за говорене на шията.

БЕЗСЪНИЕ

Друго нарушение на съня е събуждането през нощта и неспособността да се заспи след това в продължение на часове, както и неспособността да се заспи въобще.

Аз считам, че това се дължи на високо ниво на амоняк в мозъка. Моето убеждение се основава на две наблюдения. Орнитинът, който е редуктор на амоняка, индуцира прекра-сен сън у хора с безсъние. Сънят се подобрява много и след унищожаване на паразити, произвеждащи амоняк. Обмяната на веществата у човека протича без производство на амоняк. Ние произвеждаме урея, която се излъчва през бъбреците заедно с водата под формата на урина. Когато сме опаразитени, нашият метаболизъм се натовазва с амоняк, произведен от паразитите. Ние трябва да го превърнем в урея, което става в черния дроб и бъбреците, за да се освободим от него. Но това не може да стане в мозъка! Мозъкът не притежава необходимия за това превръщане ензим орнитинкармбамилтрансфераза. Мозъкът не е създаден за опаразитяване и инфектиране и затова няма никаква защита. Повечето от нашите паразити идват от животни, с които контактуваме. Ние не сме създадени да живеем съвместно с коне, крави, овце, прасета, маймуни, морски свинчета, котки, кучета и пилета, нито пък да контактуваме с още дузини животни в зоологическите градини. Това ние правим по свой избор и по свой избор се излагаме на риск.

Амонякът е силен дразнител на мозъка. Не случайно на припаднали хора дават да помиришат амониеви „ароматни соли“, за да се свестят. Орнитинът реагира с амоняка, като го попива като гъба. Аргининът, друга аминокиселина, също влиза в реакция с амоняка, но няма сънотворен ефект. Така че причина за безсънието не е само неспособността да се понижи нивото на амоняка. Аргининът причинява повишаване на вниманието и затова трябва да се използва сутрин. За да окаже орнитинът вълшебното си действие, той трябва да се вземе 1/2 час преди лягане. И двете вещества са абсолютно безвредни, тъй като са естествени съставки на вашето тяло и на редица храни.

Започнете с две таблетки орнитин (от 500 мг) и продължете с четири на следващата вечер и шест на по-следващата. Изберете подходящата за вас доза. Между другото, планирайте унищожаване на паразитите си, с което ще приключите веднъж завинаги с безсънието.

Някои билки също помагат при безсъние. Известни с това си действие са валерианата и шлемникът. Не е известно на какво се дължи то. На едни действат, на други не. Опитайте. Ние всички имаме толкова различия в обмяната на веществата си, че резонно отговаряме по различен начин и на билките. Всъщност по-добре е, че механизмът на действието им е неизвестен. Лечението с билки предхожда цивилизацията и е по-добре да си остане независимо за домогванията на държавните агенции.

Триптофанът, друга аминокиселина, е около два пъти помощен от орнитина, но бе изтеглен от пазара преди около три години поради няколко смъртни случаи у хора, вземали го ежедневно. Тъй като триптофанът е използван в продължение на години без забележима токсичност. В тези случаи има нещо съмнително. Аз изследвах капсули триптофан и открих силно замърсяване с ПВХ, живак, рутений, стронций, празеодимий, алуминий и бензалконий. Не знам какво се е случило. Представям си, че смесителната камера се е счупила, скъпоценното ѝ съдържание се е изсипало на пода, но са го събрали и са го използвали за производство на капсули. Представям си също, че камерата може би не е била измита добре.

Хората, пострадали след вземане на триптофан, са имали много висок брой еозинофили в кръвта, говорещ за наличие на паразити. А нали паразитите са на първо място като причина за безсънието! Дали при нещастните хора вземането на триптофан е било причина и резултат за фаталния изход? Това трагично събитие би трябвало да послужи до разкриване и признаване на възможностите за масивно замърсяване при промишленото производство на лекарства и за предприемане на мерки, за да не се случи това отново. Това не стана (поне не публично). Производственият процес на други страни не се контролира от щатските контролни институции и не

се подчинява на законодателството на САЩ, въпреки че някои продукти минават на изследване преди да бъдат пуснати в продажба. Няма никаква гаранция, че някога няма да се повтори историята с триптофана. Наше право е да изискваме безопасност на лекарствата и добавките. Не е списъкът на съставките, който информира за безопасността на лекарството. Ще бъдем защитени само ако всяка серия е изследвана след пакетиранието ѝ. Наличието на замърсяване с нечистотии и токсини не може да бъде напълно избегнато, но потребителят може да направи информиран избор, ако знае, че има такова. Разкриването на такива неща, разбира се не е позволено в производствения бизнес. Не бе разрешено разкриването и на печалбата от кредитирането. Такива важни неща обаче не могат да бъдат оставени на механизмите на „саморегулиране“. Потребителите трябва да настояват да знаят какво консумират.

Руби Адаир, на 14 години, имаше болки по цялото тяло, шум в ушите, хронична умора и проблеми със синусите. Не можеше да спи и от половин година не ходеше на училище. Открихме присъствие на чревни метили в стомаха ѝ. За три седмици тя ги унищожи с помощта на противопаразитни билки и започна да спи нормално.

ДРОЖДЕВИ ИНФЕКЦИИ

Най-честите дрожди при хората са *Candida albicans*. *Candida* има навсякъде около нас. Те се разнасят с въздуха, търсейки място да се заселят и репродуцират. Кандидите навлизат в различни тъкани като тези на устата (млечница), кожата (обриви), вагината и храносмилателния тракт. Ние всички имаме кандиди в храносмилателния тракт, но когато растежът им излезе от контрол, говорим за кандидоза.

Дрождите са гъбички. Те се нуждаят от влага, за да се запазят, и от захар, за да растат.

Нашата имунна система, белите кръвни клетки, е в състояние да се справи с дрождите, ако не се размножават твърде бързо и ако белите кръвни клетки не са имобилизирани или заети с нещо друго.

ОБРИВ ПРИ УПОТРЕБА НА ЕДНОКРАТНИ ПЕЛЕНИ

Обривът при бебетата е пример за заетост на белите кръвни клетки. Когато еднократните пелени са замърсени с токсини, белите кръвни клетки се занимават с тяхното обезвреждане и оставят дрождите да се развият. Подсушаването на бебешката кожа помага за справяне с проблема, тъй като дрождите имат нужда от влага. Подсушаването трябва да стане с въздух, слънчева светлина и загряваща лампа, а не чрез още химикали! И в никакъв случай с кремове, съдържащи корти-зон, който намалява още повече имунокомпетентността на белите кръвни клетки.

Използвайте загряваща лампа няколко пъти дневно за по пет минути. Преминете към пелени за многократна употреба, които обаче не избелвайте с белина. Остатъчният хлор в пелените дразни кожата и подготвя сцената за нов обрив и бъдеща алергия към хлор. Пелените трябва да се стерилизират, не да се избелват. Използвайте програмата на вашата перална машина, развиваща най-висока температура. В процеса на прането при-бавете 1/2 чаша боракс. Ако имате домашно приготвен *Луго-лов разтвор*, *прибавете 1 чаена лъжичка в процеса на пране-то или изплакването*. Прибавете малко оцет в процеса на изп-лакването. Оцетът е инхибитор на гъбичките. Изсушете пелените на най-високата температура в сушилната машина или изгла-дете с гореща ютия до сухо. Така ще убиете спорите на гъбичките и ще направите пелените стерилни.

За да засилите устойчивостта на бебешката кожа към бъдещи инфекции, не я третирайте с химикали. Не използвайте никакви сапуни, аромати, масла за баня, кремове и лосиони. Не използвайте тампончета за уши и влажни кърпички. Не къпете бебето всеки ден. Измивайте дупето му нежно с боракс и изплаквайте с вода, към която сте добавили витамин С. Витамин С е киселина и естественият защитник на кожата ни, но при наранена кожа щипе. Използвайте го само като воден разтвор. Цинковият окис е друг естествен продукт, свързан със заздравяване на кожата. Ефектът му се дължи на свързване със желязото, което е необходимо на гъбичките и бактериите да се размножават. Никога не използвайте ку-пешки препарати, съдържащи цинков окис. Направете си сами пудра като смесите цинков окис на прах с царевично нишесте. Съхранявайте го в голяма стъклена солница и поръсвайте кожата на местата, където има подмокряне или е установен растеж на гъбички.

ДА ЛЕКУВАШ ДРОЖДЕВА И ГЪБИЧНА ИНФЕКЦИЯ Е ЕДНО И СЪЩО

Лекувайки кандидозната инфекция, можете да се освободите и от други съпътстващи гъбички като *Tinea* (сърбеж на чатала), трихофития, „крака на атлет“. Основни правила за това са следните:

1. Лишете гъбичките от влага
2. Лишете нашествениците от желязо
3. Лишете гъбичките от захар

4. Повишете кожния имунитет

5. Усилете способността на кожата към заздравяване

Може да е невъзможно да лишите гъбичките от влага. Например, ако краката ви се потят, а трябва да носите чорапи. Веднага щом се приберете у дома, свалете чорапите и поставете краката си под нагриващата лампа. Използвайте цинкова пудра или царевично нишесте за подсушаване на кожата. Перете чорапите си при висока температура и ги гладете с ютия. Перете само с боракс (сапуните и детергентите съдържат алуминий, който замърсява кожата). Изплаквайте кожата си с вода, съдържаща витамин С. Всички тези мерки се използват заедно за лечение на гъбичките при „краката на атлета“. Нужно е голямо постоянство. Често гъбичките се развиват под ноктите на краката, където имат всичко необходимо — влага, желязо, захар. Независимо от това, белите ви кръвни клетки ще ги изла-пат, ако постоянствате с прилагане на тези мерки.

С млечницата (гъбична инфекция на устата) можете също да се преборите, като правите всичко препоръчано по-долу едновременно. Не яжте захар, не пийте плодови сокове и не използвайте антибиотици. Избягвайте нараняванията, като не консумирате абразивни храни (корички, пуканки, ядки, бонбони) и не смучете нищо. Почиствайте зъбите си не с ку-пешки конци, а с рибарско влакно само веднъж дневно, като веднага след това си измиете зъбите с бял йод (Луголов разтвор, възможно е временно оцветяване на зъбите). Перхид-ролт не е достатъчно силен. Не забравяйте да стерилизирате четката си за зъби с житен спирт или йод. Можете също да промиете устата си с Луголов разтвор (6 капки на 1/4 чаша вода). Можете също да поставите 6 капки Луголов разтвор директно на езика си и да го разтриете леко с устни.

Не използвайте Луголов разтвор, ако имате алергия към йод.

Унищожавайте *Candida* ежедневно с честотен генератор или зепер. Тъй като реинфектирането е непрекъснато, вие също трябва да правите това дълго време, докато се излекувате напълно от гъбичното заболяване.

Тъй като *Candida* се развива вътреклетъчно (във вашите собствени живи клетки), не можете да я унищожите бързо. Само гъбичките на повърхността могат да бъдат достигнати от Луголовия разтвор или от електрическия зепинг. Но с всеки ден вие постигате прогрес, унищожавайки слой след слой. За излекуване на гъбичната инфекция може да е необходим месец на ежедневно третиране.

Освен това трябва да имате предвид, че излекуването на инфекцията на едно от няколко засегнати места няма траен ефект. Всички трябва да се третират едновременно. Влажни места като тези под гърдите, под гънка на корема, в слабините и чатала трябва ежедневно да се подсушават с царевично нишесте. Продължавайте да го правите дълго след излекуване на инфекцията.

ТРЕМАТОДНА БОЛЕСТ

Трематодите (метилите) или наричани още плоски червеи, имат сложен жизнен цикъл с преминаване през много стадии. Овцете, говедата, свинете и хората са „естествени“ гостопри-емници на възрастните индивиди, но другите стадии протичат във външната среда или във вторични гостоприемници. Когато метили (трематоди), намиращи се в други стадии на развитие освен стадия на възрастен индивид се развиват в нас, аз наричам това трематодна болест.

Наричам трематодна болест и развитието в нас на възрастен трематоден вид, който „нормално принадлежи“ на друг гостоприемник. Даже когато човешки трематоден вид (метил) не се намира в „нормално“ обитавания от него орган, а се е заселил в друг орган, това е също трематодна болест.

Четири вида метили, участващи в това екстратеритори-ално навлизане са чревният метил, овчий чернодробен метил, панкреатичният метил и човешкият чернодробен метил.

Както се вижда от имената им, учените са изучили добре метилите и знаят добре кои животни са „нормални“ гостоприемници и кой точно орган на животното е „нормалното“ местообитание на съответния метил. Трематодна болест има, когато нещо от тези неща е погрешно.

Метилите нямат очи да виждат и крака да се придвижват. Как тогава намират точния орган в нашето тяло? Учените не могат да кажат това със сигурност. Много научни изследвания доказват, че чернодробният метил *Fasciola*, например, няма никакъв проблем да открие черния дроб и да се засели в него.

Ето няколко примера за това какво може да се случи, ако метилите не се придвижват по правилата:

◆ Възрастни индивиди (който и да е от четирите вида метили), попаднали в стената на матката причиняват спазми и кърве-не извън менструалния период. Ако възрастният индивид премине през стената и попадне в маточната кухина, той може да се придвижи по фалопиевите тръби и да достигне коремната кухина. При придвижването си той винаги носи със себе си малко от ендометриума и

причинява ендометриоза.

- ◆ Ако възрастен индивид се развие в бъбреците, това може да доведе до лупус или Болест на Ходжкин.

- ◆ Ако възрастни индивиди завършат цикъл на развитие в мозъка, човекът може да развие Болест на Алцхаймер или множествена склероза

- ◆ Ако чревният метил (*Fasciolopsis buskii*) достигне зряла възраст в черния дроб, това може да доведе до различни (стотици) видове рак.

- ◆ Ако панкреатичният метил завърши цикъла си на развитие в панкреаса, това води до диабет. Това не е пример на метил, обитаващ неправилно място, но на репродуци-ране на негови стадии на неправилно място

- ◆ Ако метилите се развият в тимуса, това води до снижаване на имунитета. Ако това е чревен метил, тук се освобождава HIV (Human Immunodeficiency Virus). Оттук вирусът може да достигне до половите органи.

- ◆ Четирите вида трематоди могат да инвазират мускулите, предизвиквайки дистрофии.

За колкото и различни да сме свикнали да мислим тези болести, за мен те са без съмнение една и съща болест — Трематодна болест.

Като имаме предвид големината на метилите (възрастните са лесно видими), не е чудно, че увреждат бързо органите, в които са попаднали. Все пак човек е по-голям и организъмът му се бори храбро да унищожи стадите на метила и да блокира достъпа до тъканите си.

Само когато се намеси човешката интелигентност, обаче, метилите могат да бъдат победени. Интелигентният подход се състои в това, да открием кое е дало възможност на тези могъщи изчадия да се репродуцират в телата ни вместо в телата на вторичните си гостоприемници — охлюви и риби.

ТРЕМАТОДИ (МЕТИЛИ) И РАЗТВОРИТЕЛИ

Обяснението, което съм намерила за два от тези метила е в наличието на разтворители в телата ни. При над 500 случая на рак, които съм наблюдавала, в 100% е имало асоциация на изопропилов алкохол с репродуциране на стадии на чревен метил в различни органи и ракови образувания в тези органи.

При над 100 случая на ХИВ инфекция, аз наблюдавах в 100% наличие на бензол и репродуциране на различни стадии на чревен метил в тимуса.

Наличието на метилов алкохол и репродукция на стадии на панкреатичен метил в задстомашната жлеза наблюдавах при 100% от случаите на диабет (над 50).

При над 10 случая на болестта на Алцхаймер наблюдавах в 100% наличие на ксилол и толуол и репродуциране на стадии на чревен метил в мозъка.

Още много работа трябва да се извърши, за да се изяснят взаимоотношенията между репродуцирането на метилите, наличието на разтворител и избрания от метила орган. Изглежда, че всичко това става възможно поради наличието на разтворител. Нашата интелигентност е тази, която трябва да намери начин да се спасим.

Струва ми се, че спешният съвет трябва да бъде — спиране на използването на тези разтворители. Откриването кои храни и продукти са замърсени с тях е първата стъпка. Наложително е да изследвате всичко, което използвате и ядете за замърсяване с тези разтворители. Това не е трудна задача за Синхрометъра. Идеалното е всички да съберем резултатите си и да увеличим знанията, които аз съм натрупала досега.

Според моите наблюдения, когато се отстранят големите източници на разтворители, замърсяването в тялото спада до нула. С други думи, малките количества, които вдишваме тук-там не се натрупват дотолкова, че да причинят сериозно увреждане. Трябва да ги ядем, пием или абсорбираме ежедневно, за да ни навредят! Тогава откъде могат да дойдат те?

Аз съм изготвила списъци на източниците на бензол и пропилов алкохол (стр. 362 и 344). Източниците на дървесен спирт не са така добре известни, но включват купешки напитки, студени зърнени закуски, изкуствени тюдсладители, витамини и лекарства. Източниците на останалите разтворители са още по-слабо изучени. Очертава се обаче един шаблон — храни и продукти, които изискват стерилизация на бутилките или машините, с които се пълнят бутилките, са замърсени с пропилов или метилов алкохол. Храните и продуктите, които съдържат арома-тизатори и масла са замърсени с бензол. Нека потребителят (вие) бъде нащрек! Изследвайте козметиката си, ако е възможно. Ако не е, не купувайте козметика.

Има още много други метили и много други болести. Има ли други трио метил/разтворител/болест? Дали трематодната болест съществува отдавна или е нов феномен? Със

сигурност ракът и пропиловият алкохол съществуват от 100 години. Диабетът е стара болест и също така отдавна се използва дървесният спирт. Но ХИВ, СПИН и Алцхаймер са нови болести. Налага ли се заключението, че бензолът, ксилолът и толуолът са се използвали много по-малко в миналото?

Трематодната болест може да се изкорени много просто — чрез мониториране на разтворителите в храните, фуражите и продуктите. Надявам се, че това ще стане. От интерес за потребителя е обаче да има свой независим начин за монито-рирането им. Освен електронният начин, описан в тази книга, може би ще се създадат и химически начини. Представете си малка тест лентичка като плоска клечка за зъби, която си променя цвета при контакт с пропилов алкохол. Носите си една пачка в джоба и никога няма да получите интоксикация, без да се усетите, но това е вероятност в бъдеще време.

МЕТИЛИТЕ НЕ СА САМИ

Има и други семейства паразити. Кръглите червеи и тениите също придобиват почва. Дали и тяхната инвазия в човешкото тяло е свързана с разтворители или с неоткрити още фактори? Дали тези червеи променят жизнения си цикъл, за да се възползват от понижения ни имунитет? Това са важни въпроси, но вие сте въоръжени с отлична техника и ще откриете отговорите.

И паралелно с отговорите на тези въпроси със сигурност ще възникне нова индустрия. Индустрия, която няма да прокламира само чистота на продуктите си, но и ще доставя доказателства за това, за да бъдете вие спокойни за здравето си.

СЪРБЕЖ И СКОВАВАНЕ

Сърбежът по кожата показва, че има засягане на нервите. Най-честопричинителят е живакът. Живакът може да служи като проводник на други токсини до нервната система: пестициди, химикали за поддръжка на автомобилите, химически продукти за дома, аромати и дори токсини от храните. Някои хора могат да получат сърбеж по кожата след пътуване с кола, други при парфюмиране, трети вървейки по пътеката между сапуните в магазина. Понякога дразненето не достига кожата, а някои органи, например пръстите на ръцете или краката, които се свиват спазматично. Отстранете източниците на живак.

Сърбящата кожа не е нещо ново. Може би дори е в основата на понятието „ад“. Огънят на Свети Антоний е причинен от поглъщането на ерготамин. Плесените не винаги са единични. Понякога няколко плесенни токсина достигат заедно до нервната ви система (виж *плесенясала храна*", стр. 385). Може би тези токсини си взаимодействат с пантотено-вата киселина, използвана от вашето тяло, защото даването на пантоненат (три пъти дневно по 500 мг) може да облекчи състоянието.

Моно натриевият глутамат (МНГ) може да причини сърбеж и особено по лицето и устните. Понякога се наблюдава и оток. МНГ се използва като овкусител. Още преди няколко десетилетия бе доказано, че МНГ е мозъчен токсин и бе забранено използването му при приготвяне на бебешки храни. А какво става при възрастните? Особено при тези, които вече имат някакъв мозъчен проблем. Изхвърлете го от кухнята си. Питайте в ресторанта в кои храни има МНГ.

Сковаването се дължи на сходни причини. Сковаването на пръстите на ръцете и на стъпалата стана твърде често поради нарасналото разпространение на талия и живака.

Ако имате сърбежи и сковавания, може би мултиплената склероза (MS) не е далеч. Отстранете всички метали от зъбите си и ги заменете с пластмаса (виж „Зъбно прочистване“, стр. 410). Дано имунната ви система да е достатъчно силна, за да се пребори с бактериите, растящи около метала в джобовите на челюстта. Проверете и почистете кавитациите. Започнете оздравяването на челюстта с диета, основаваща се на мляко, магнезий и витамин D. Използвайте тиоктова киселина, за да подпомогнете прочистването на тъканите си от метални остатъци (3 до 6 дневно).

Най-честа бактерия в нервната система е Shigella. Нейното участие може да се открие още при случаите на сърбеж и сковаване. В случаите на MS тя се е вече дълбоко окопала. Можете лесно да намерите слайдове с трите вида шигели: Shigella dysenteriae, Shigella flexneri и Shigella sonnei. Shigella flexneri причинява депресия и раздразнителност. Всички могат да причинят образуване на газове и подуване на корема. При зепинг не всички се унищожават поради това, че се намират в чревното съдържимо. Трябва да изпразвате червата си 3-4 пъти дневно. Започнете Чревна програма и я провеждайте до изчезване на всички симптоми. Бъдете много внимателни с млечните продукти. Варете ги или кипвайте за 10 секунди сирената, прясното мляко, суроватката, битата сметана и маслото. Яжте само домашно приготвен йогурт. Никога не консумирайте сурови млечни продукти.

Нана Хю, на 48 години, имаше сковаване на цялата дясна ръка и дясната половина на главата, което се бе влошило много за последните четири месеца. Тя имаше интоксикация с ПХБ, титан и

дизпрозий (боя). Вземаше тироиден хормон, Хантас за стомаха и хлоразинови препарати. Ние ѝ открихме кучешки сърдечен червей (имаше болки в гръдния кош над сърцето). Тя започна противопаразитна програма, престана да използва лак за нокти и детергенти за миене на съдове и пране. След три седмици сковаването бе значително намалено. Тя все още имаше отлагания на титаний от зъбен метал (частичен мост). Виждайки, че е на прав път, Нана престана да слага МНГ в ястията си, премина от измислените напитки към прясно мляко и прекрати пушенето. Ръката ѝ почти се завърна към нормално състояние.

Мария Сантана, на 45 години, имаше сковаване на двете ръце. Понякога ръцете ѝ изтръпвали и оставали безчувствени за дълго време. След време получила същите усещания в единия си крак. В мускулите ѝ имаше отложен талий от някакъв много стар пестицид, който все още бе в срок на годност и се използваше в къщата. Открихме този пестицид и във водата на кладенеца, където вероятно бе попаднал чрез просмукване от почвата. Мария се отказа от всякаква купешка козметика, направи бъбречно прочистване и унищожи паразитите. Имаше известна трудност да се отърве от *Prosthogonimus* (трематод по птиците, особено разпространен в северна Америка около Големите езера — бел. пр.), но това все пак стана за два месеца. Изчезнаха проблемите ѝ с ръцете, краката, съня, уринарния тракт и тя се съсредоточи върху единствените си останали оплаквания от страна на храносмилането. Кенди Доналдсон, на 44 години, имаше скованост от рамото до китката на едната ръка, започнало преди около една година. Открихме, че има интоксикация с иридий, литий и ванадий от просмукване на газ в дома ѝ. Посъветвахме я да се откаже от кафето и да започне да пие мляко (калцият ѝ бе нисък — 9 мг/дл) и да приема по една таблетка магнезий от 300 мг дневно. Триглицеридите ѝ бяха високи, което говореше за бъбречен проблем. Кенди имаше уратни и фосфатни кристали в бъбреците. Тя промени храненето си като намали употребата на храни, богати на фосфати (месо, ядки, зърнени храни, газирани безалкохолни напитки) и започна бъбречно прочистване. Интоксикацията ѝ с литий и ванадий изчезна след оправяне на газовата инсталация. След шест седмици тя вече бе унищожила и паразитите си и за пръв път в живота си имаше редовни месечни цикли. Една яйчникова киста също изчезна (доказано с ултразвук). Скоро нейният предменструален синдром, включително горещите вълни, престана да се появява. След четири месеца, когато вече беше извършила три чернодробни прочиствания, изведнъж забеляза, че сковаността бе доста намалена. След още няколко месеца сковаността изчезна напълно.

Ако прочистването на кавитациите веднага се последва от подобрене, трябва да знаете, че част от проблемите ви се дължат на бактерии. Определете кои са те, ако симптомите ви се появят отново. Добре известно е, че зъбните бактерии имат склонност да се завръщат. Ако след бъбречното прочистване, се почувствате по-зле за един ден и след това се подобрите, трябва да знаете, че бъбречните бактерии също са част от проблема. Ако чернодробните прочиствания (стр. 549) влошат нещата за един ден и след това настъпи подобрене, има окопали се бактерии и в черния ви дроб. Продължавайте, докато ликвидирате всички тези източници на бактерии. Унищожавайте бактериите по електронен път поне веднъж седмично. Сърбежът и сковаността могат да бъдат излекувани, а не просто преустановени. С други думи, вашите нерви могат да бъдат прочистени и оздравени.

ДЕПРЕСИЯ

Всички хора с клинично проявена депресия, които са се обръщали към мен, имаха малки кръгли червеи в мозъка. Чудно ли е тогава, че мозъкът не може да произведе достатъчно невротрансмитери или да ги балансира? Обикновено това бяха анкилостоми (*Ancylostoma*), котешки *Ascaris*, *Trichinella* и *Strongyloides*.

Счита се, че анкилостомите проникват през кожата на краката при босо ходене, но аз намирам този път на проникване за маловажен. Основните начини за проникване на анкилостомите в тялото ни са чрез консумиране на храна и вдишване на въздух, замърсени с животински нечистотии. Нашите домашни любимци прихващат тези червеи ежедневно. Ние си ги обменяме непрекъснато с тях и с членовете на семейството си. Смяната на бебешките пелени, както и оставянето на малките деца да се самообслужват след дефекация, са свързани с голям риск. Трябва да избърсвате ръцете си с житен спирт след всяко боравене с фекалии — както с вашите собствени, така и с тези на децата ви и на домашните ви любимци. Ако смените пелената на бебето, измиете ръцете със сапун и след това пригответе салата за семейството си, ще предадете на всички всичко, намиращо се в изпражненията на бебето. Трябва да се погрижите и за почистване и обработка със спирт на пространствата под ноктите си. Животните прочистват малките си по лесен начин — облизват им дупетата. Но ние, хората, не сме достатъчно силни, за да можем да поемаме по една доза фекалии на всяко хранене. Ние трябва да поддържаме хигиена на ръцете си.

Почистването на тоалетната е също свързано с риск. Правете го с ръкавици. Ако никоой от семейството не страда от депресия, можете да използвате белина (съхранявайте я в гаража). Ако не, използвайте 50% житен спирт. *Избърсвайте с алкохол и дръжката на вратата на тоалетната, и кранчето за промиване на тоалетната чиния.*

Ако страдате от депресия, използвайте зепера си за унищожаване на четирите вида кръгли червеи — Ancylostoma, Ascaris, Trichinella и Strongyloides. По възможност още същия ден или много скоро след това всички членове на семейството трябва да се подложат на зепинг за същите червеи. Реинфестиране има винаги. При хората с депресия микроскопичните паразити достигат да мозъка веднага. При останалите членове на семейството те просто могат да обитават червата, белите дробове, черния дроб или други органи. За човека с депресия пътят към мозъка е „утъпкан“. Той трябва да бъде ликвидиран преди да се развие толерантност към реинфестиране.

Ако в мозъка има отложени разтворители или други токсини, те забавят или предотвратяват оздравяването. Поради това човекът с депресия трябва да проведе четирите прочиствания.

В случаите с депресия винаги се откриват бактерии от семейство Shigella. Унищожете шигелите и избягвайте реинфекция с тези бактерии като кипвате млечните продукти и не консумирате млечни продукти, които не могат да бъдат температурно обработени. Продължете с Чревната програма (стр. 546). Не яжте салати, приготвени в ресторантите, както и храни от салатените барове. Проведете няколко Чернодробни прочиствания през две седмици. Депресията, дори и да е с голяма давност, може да изчезне за дни, ако мозъкът най-после стане господар на собствената си територия. Погледнете се в огледалото, усмихнете се и се поздравете с освобождаването на мозъка си от нашествениците. Никога повече не допускате тези пълзящи гадини да се заселят в центъра на щастието във вашия мозък.

МАНИАКАЛНА ДЕПРЕСИЯ

Този вариант на депресия се дължи на основния мозъчен паразит Strongyloides плюс хлор като алерген! Strongyloides е същият онзи червей, който предизвиква мигрена и други тежки периодични главоболия. Вероятно в зависимост от това къде са се устроили тези малки червейчета в мозъка, вие развивате симптоми на маниакална депресия или мигрена. А може би хлорът е разрешаващият фактор.

Тези малки червейчета могат да преминат през плацентата и да се заселят в неродения плод. Чудно ли е тогава, че тези нарушения на мозъчната дейност изглеждат наследствени? Разбира се, съществуват предостатъчно възможности човек да ги получи от собствените си ръце, от нечии чужди ръце или от пода (както е при децата). Учудващ факт е, че някои членове на семейството не се инфестират или поне нямат мозъчни симптоми! Много трудно е да се изкорени Strongyloides в едно цяло семейство, което е необходимо, за да се излекува човекът с депресия. Фактически дори е невъзможно, ако в къщата има домашен любимец или чест контакт с други животни. Голямо предизвикателство е и избавянето от алергията към хлор. Първата стъпка е зепинг за всички паразити.

Обикновено при случаи на маниакална депресия откривам натрупване и на бром. Тъй като бромът, флуорът и хлорът са халогени, може би получаването на твърде голямо количество от който и да е от тези елементи води чрез реакция „свързване“ до нарушаване способността на черния дроб да обезврежда хлора. Спрете да консумирате хляб, в който има бром (избелен хляб). Спрете да пиете лекарства, съдържащи бро-миди. Дотук е лесната част. Вие трябва да престанете дори да миете лицето си с хлорирана вода (използвайте система за пречистване на водата с въгленов филтър), защото докато се миете, вие вдишвате хлора. Никога не пийте хлорирана вода и по-добре не я използвайте за никакви цели. Разбира се, в никакъв случай не съхранявайте контейнер с белина у дома си, дори да е плътно затворен. Не носете дрехи, подложени на избелване с белина.

Направете четирите прочиствания. Понякога облаците се разсейват и мозъкът се прояснява още по пътя към къщи след посещението при зъболекаря. Възстановяването може да бъде много бързо — за по-малко от седмица. Но и всичко може да се върне бързо при вдишване или поглъщане на незначително количество хлор. Но ако сте стриктни в избягване контакта с хлор в продължение на половин година, можете да очаквате пълно възстановяване.

Хората изглежда имат същата натрапчива необходимост да си ближат пръстите, както кравите ближат носа си и котките — задника си. Единственият, най-значим напредък в човешката хигиена би бил прекъсване на навика да се допира устата с ръце. Трябва винаги да се храним с прибори и никога да не излизаме от тоалетната, без да сме си измили ръцете. Това са трудни промени в навиците ни, но новата ера на паразитизма ги изисква. Заедно с новите замърсители, разтворители и тежки метали,

паразитите ще ни завладеят, ако не извършим промените.

Не прекъсвайте лития и другите медикаменти, докато вашият лекар не реши, че сте готови за това. Обикновено е необходима половин година. След това, бъдете нащрек — винаги ги носете със себе си. Въпреки че е възможно да се освободите от маниакалната депресия в разстояние само на един ден, реинфестирането след седмици ще нахлуе в мозъка ви като ураган, тъй като той не е оздравявал напълно и пътищата към него са все още отворени. Бъдете търпеливи. Оздравяването ще дойде, както стана с тези щастливи хора, чиито истории описвам по-долу.

Лена Константин, на 39 години, имаше мигрени, TMJ (Тет-погомандибулар Joint Disorder — болка и ограничение на движенията в едната или двете стави на долната челюст — бел. пр.), продължителни болезнени месечни цикли и многобройни други болести, които я бяха довели до опит за самоубийство преди 1,5 години. След това бяха й изписали Prozac™. Тя имаше опаразитяване с чревен метил (в червата), кучешки камшичест червей (Trichuris), Strongyloides и човешки чернодробен метил. Започна противопаразитна програма и бъбречно прочистване. Това й подейства толкова добре, че тя захвърли лекарството си и се озова в болница, без да си спомня нищо. След болничното лечение, продължило 42 дни, тя се завърна помъдряла. Залови се отново за работа, като не пропускаше никакъв детайл, защото помнеше колко добре се бе чувствала освободена от депресията си (не подтискайки я с лекарства). Три месеца по-късно тя все още имаше Strongyloides (имаше котка), но независимо от това, започна първото си чернодробно прочистване. Изкара около 500 камъка. Депресията й изчезна. Замени лекарството си с 4 капсули ор-нитин и 2 капсули гинзенг дневно (увеличаваше дозите, ако чувстваше по-силно напрежение). И ликвидира проблема с маниакалната депресия.

Мона Забала, на 33 години, беше изключително депресирана от работата си. Изследването ни показа, че има големи натрупвания на живак, арсеник, ПХБ, хром от очна линия, дървесен алкохол от пиене на кола, аскариди, панкре-атични метили, трихинели и стронгилоиди. Тя се смяташе за безнадежден случай. След три месеца, обаче, когато само половината от прочистванията й бяха направени, тя вече говореше добри неща за работата си.

Асей О'Хара, млад завършващ студент, избягваше нездравословни храни и кофеин, защото знаеше, че не му понасят. Когато развил депресия с „плач“, бил не само изненадан, но и разгневен, защото здравословните му навици не му помогнали. Той си купуваше питейна вода и казваше, че я получава в прозрачни пластмасови контейнери. Нашите изследвания показаха наличие на цезий в мозъка и тъканите му. Когато той започна отново да консумира чешмяна вода (филтрирана в малки количества), престана да плаче и депресията му премина за една седмица.

Лайза Андъруд, на 46 години, бе на лечение за клинично проявена депресия. Тя мислеше, че депресията й се дължи на навлизане в менопауза. Изследването показа наличие на много Strongyloides. Само едно от двете й кучета имаше Strongyloides (изследване на слюнка). Котката също не бе опаразитена. Освен това имаше интоксикация с цезий (охладена вода) и ванадий (просмукване на газ). За два месеца тя постигна невъзможното — всички животни в дома й и самата тя бяха свободни от паразити, газовата уредба бе поправена и от нейната депресия бе останал само спомен.

На Роланд Грили му бе поставена диагноза „Маниакална депресия“ преди няколко години и му бе дадено лечение с Ativan и Prozac. Това лечение контролираше състоянието му, но не му носеше облекчение. Той имаше изявен тремор. Изследването показа наличие на Ascaris, стадии на овчи чернодробен метил, Trichinella, Strongyloides и стадии на човешки чернодробен метил в мозъка му. Наличието на замърсители като стирен (от стирефомни чаши), метилетилкетон (от безалкохолни напитки) и тетрахлор-въглерод в мозъка му вероятно бяха подготвили почвата за репродуциране на паразитите. Освен това имаше високи нива на живак и сребро, както и още по-високо ниво на хлор в цялото тяло (от „Белина“ и чешмяна вода). За четири седмици той отстрани всички зъбни метали от устната си кухина. Твърдеше, че това премахнало „оковите“ му. На път за вкъщи от зъболекаря си, Роланд почувствай, че се е случило нещо специално. Депресията му си била отишла така „както се повдига одеяло от леглото“. Той реши да прочисти цялото си тяло и да се освободи от болестта си, използвайки логични методи, подобни на нашите. Той престана да употребява хлорирана вода, което не беше лесно. Новите възможности за цялостно филтриране на водопровода в един дом биха улеснили много това негово решение.

Дарен Кокс, на 48 години, бе на Thorazine от 36 години, но наскоро му бяха променили лечението на Desyral, Valium и литий. Той имаше в мозъка си Ascaris, анкилостома и още дузина различни паразити, включително стадии на метили, а също и Bacteroides и Nocardia. Всички паразити бяха унищожени за половин час чрез честотен генератор още при първото му посещение при нас.

Той веднага ни заяви, че не се чувства депресиран и че не се е чувствал по-добре през последните осем години. Той имаше различни метали и хлор в мозъка си. Четири седмици след като започна да дехлорира чешмяната вода в дома си, треморът му намалю, а след приключване на стоматологичната работа, депресията изчезна и повече не се появи.

ШИЗОФРЕНИЯ

В семействата на хора с шизофрения, които съм наблюдавала, открих много повече плесенни токсини, отколкото в други семейства. Обикновено токсините бяха 4 или повече, което значи, че докато се обезвреди един токсин, с храната постъпва друг. Токсините могат да имат не по-малко влияние върху черния дроб, отколкото е влиянието на храните. Първоначалното увреждане на черния дроб може да възникне още в детството.

Шизофренията не изисква живак или друг зъбен метал, за да се прояви. Това заключение е логично, тъй като болестта се наблюдава и при много малки деца. Освен това шизофренията е болест, която е описана в древната литература, когато не е имало зъболечение. Но паразитите са съществували. И плесените в храната също. И медта!

У хора с шизофрения винаги се открива ерготамин и други микотоксини като стеригматоксин, цитохалацин В и афлатоксин. С промяна в набора на токсините се мени и поведението на болните — от натрапчиво миене на ръцете до пара-ноя или от чуване на гласове до гадно поведение.

Аз съм убедена, че подеът в насилието сред населението на САЩ се дължи на високо ниво на плесени, консумирани с храните и напитките. Тяхното сумирано въздействие избухва в насилие, което е почти не провокирано, а е свързано с неудовлетвореност. Не би било зле да се направи експеримент в нашите затвори чрез осигуряване на хранене, свободно от плесени.

Въз основа на високата степен на корелация между *Mycobacterium phlei* и шизофренията аз допускам, че тази бактерия може да е също сред причините на болестта. Какво е нейното въздействие, аз все още не знам. Може би тя се крие под зъбите. Наблюдавала съм я и у кучета.

Бактериите от семейство *Shigella*, намиращи се в несте-рилните млечни произведения, са част от проблема. Те продуцират невротоксини, водещи да раздразнителност, депресия и гняв, който може да е толкова силен, че да премине в агресия.

У страдащите от шизофрения често намирам олово и мед. Най-често техният източник е питейната вода в дома (водопровода на къщата може да има оловни спойки). Сменете водопроводните тръби с поливинилхлоридни и започнете да вземате тиоктова киселина (по 100 мг два пъти дневно).

Паразити, винаги откривани при шизофрения, са анкилос-томите (4 варианта).

Инструкции:

1. Спрете да консумирате зърнени храни, ядки и сиропи.
2. Стерилизирайте всички млечни продукти.
3. Изследвайте питейната вода в дома си за наличие на олово и мед.
4. Спрете да пиете купешки напитки, включително бутилирана вода.
5. Проведете зепинг на всички членове на семейството в три последователни дни и продължете да го правите два пъти седмично.
6. Унищожете шигелите посредством Чревната програма.
7. Махнете домашните си любимци. Шизофренията е нещо твърде сериозно, за да рискувате реинфестиране.
8. Направете зъбно прочистване.

Нуждата от повторение на зепинга възниква от реинфектирането. Нищо не се нуждае от повторно унищожаване. Но иитоинфекцията, инфектирането от други членове на семейството, домашните любимци и храната става непрекъснато. Човек не може да разчита на зепинга само за да се запази здрав. Направете диагностично проучване за съдържанието на плесени в често консумираните от семейството храни, в питейната вода и въздуха в дома. Мозъкът ще оздравее само когато всичко това е чисто.

Кога можете отново да си позволите да ядете зърнени храни? Когато сте вече добре. Намерете храни, за които се счита, че не съдържат плесени. Изследвайте ги на плесенни-те честоти (77, 88, 100, 126, 131, 177, 188, 232, 242, 277, 281, 288, 295 kHz). Потърсете специално за ерготамин (295). Запомнете, че моравото рогче съдържа диетиламид на лизерги-мовата киселина (LSD — мощно психоактивно вещество, първоначално получавано по полусинтетичен път от алкалоиди на моравото рогче), нещо не добро за шизофренията. Медът също съдържа ерготамин. За да се обезвреди ерготаминът с витамин С е необходимо по-дълго време — до 20 минути (Прочетете главата „Храни,

съдържащи плесени"). Ако след като започнете да консумирате зърнени храни, отново се разболеете, трябва да ги спрете и да започнете да приемате ниацинамид (3 пъти дневно по 500 мг), за да ускорите обезвреждането на ерготамината от черния дроб. По-лесно е да ги избягвате изобщо.

Оздравяването на мозъка настъпва бързо. Само след една седмица чувствата и поведението може да са повече от нормални. Имайки предвид колко старо заболяване е шизофренията, сигурно има билки, които са се използвали за ускоряване на оздравяването. Не трябва да се забравя, обаче, че билките също могат да съдържат плесени. Изследвайте ги щателно по електронен път, преди да започнете да ги използвате. Заслужава да се опитат синя върбинка, градински чай и женшен.

Може би си задавате и вие въпроса, който си зададох и аз - защо в едно семейство, консумиращо плесенявали храни, не всички развиват шизофрения? В действителност не е така. Членовете на семейството имат някои симптоми, подобни на тези у жертвата, но всеки човек е уникален по отношение способността му да събира замърсители и паразити. Очевидно цялото семейство трябва да спазва правилата за избягване на плесенявали храни, за да се подобри хармонията в него.

АУТИЗЪМ

Нарушенията на мозъка в детската възраст предполагат унаследен генетичен дефект, но много паразити и замърсители, вируси и бактерии са в състояние да преминат през плацентата.

При децата с аутизъм има винаги натрупване на олово. Дали това е станало преди раждането? Живакът също може да бъде предаден от майката на детето. Ако живачните пломби не са били отстранени преди бременността, отстранете ги колкото е възможно по-скоро след раждането (никога по време на бременността, тъй като самото им отстраняване е свързано с прилив на тежки метали в организма).

Обикновените малки червеи *Ascaris*, *Ancylostoma*, *Stringyloides* и *Trichinella* лесно достигат до мозъка. Те се намират в нечистотиите. Не оставяйте децата да се обуват сами, докато се научат да не си докосват подметките. Не оставяйте детето да пълзи по подовете на обществени места, дори да изглеждат излъскани. Не слагайте обувки по мебелите или на масата! Най-добре е обувките да се оставят пред входната врата.

Трудно е да се пренасочват червеите, които са намерили път до мозъка на детето. Те трябва да се унищожават многократно, защото детето се реинфектира непрекъснато, като си лапа ръцете. За да предпазят аутистичното дете, всички членове на семейството трябва ежеседмично да се подлагат на унищожаване на паразитите. Когато няма олово и паразити в мозъка на детето няколко седмици, пътят към мозъка му се затваря. При евентуалното им ново постъпване в организма, те не достигат до мозъка и детето ви може да води нормален живот.

Не съм лекувала достатъчен брой деца с аутизъм, за да мога да посоча определен паразит или замърсител като основни причинители на болестта. Ето защо трябва да се прочиства всичко: тялото, околната среда, зъбите, храненето (особено разтворителите и плесените).

Леон Диксън, на 10 години, изглеждал нормален при раждането, но започнал да пълзи и проходил по-късно от нормалното. На 3.5 години получил припадъци и му била поставена диагноза „Аутизъм“ (припадъците се дължат на ларвите на *Ascaris*, които вероятно прокарават пътя до мозъка). Неговият лекар започнал да го лекува с *Phenobarbital*, после го пренасочил на *Dilantin*, а напоследък опитал комбинация от *Tegretol* и *Depacote*. По време на бременността си майката не бе вземала лекарства срещу гадене, не бе употребявала кофеин, алкохол и никотин и дори не бе изпила една таблетка аспирина. Независимо от лекарствата, детето имаше главоболие, припадъците му пречеха да спи и то не се опитваше да говори. Повръщаше много. Той отказваше да пие хапчета и дори капки (не можеше да му се дадат никакви билки, дори смесени с мед), а нашият честотен генератор още не бе открит. Не можехме да унищожим паразитите и шигелите в мозъка му. Мозъкът му бе пълнен с талий (не живак!). Възможно бе замърсяването да бе дошло от памучета за уши или памучени топчета или някакъв друг козметичен продукт, стерилизиран чрез живак. Любимата храна на Леон бяха пилета на фил. Пилетата плюс две яйца бяха ежедневната му храна. Променихме храненето му, като махнахме пилетата, яйцата, шунката, пържените картофи, храните, съдържащи консерванти и оцветители, желето от грозде и ягодовия конфитюр. След един месец нямаше никакво подобрение. Родителите не бяха успели да унищожат паразитите с билковата рецепта. Промяната в храненето беше изключително трудна. Детето ревеше за любимата си боклукчава храна и цялото семейство страдаше. Ние обаче окуражихме майката да продължава с диетата, да смени детегледачката с нова, която ще ѝ се подчинява и да опита с някои билки и тиок-това киселина (100 мг дневно, разбъркана с мед, за изхвърляне на оловото). Първата седмица новата детегледачка успя да го накара да вземе

тиоктова киселина и тази седмица Леон имаше само един припадък. Това окуражи майката да продължава с опитите си за противопаразитно лечение и спазване на диета. За един месец стана възможно да започне да проявява внимание и да опита да издава звуци.

Проблемът с яйцата е в тяхното замърсяване със салмонели, но то е по черупката и картоната, на които са поставени. Яйцата и ръцете трябва да се мият преди да се счупят. Те съдържат още малвин, който е известен стимулант на припадъците.

Кърк Пипълз, на 5 години, още не бе произнасял думи освен звука „м-м-м“, което значеше, че иска нещо (обикновено храна). Той ходеше на специално училище и „се справяше добре“. В мозъка му имаше натрупване на МНГ, БХТ и БХА. С други думи, черният му дроб не бе в състояние да обезвреди тези често намиращи се в храните вещества.

По онова време аз още не бях открила плесенните токсини. Сега считам, че те са били причина за неспособността на черния дроб да се справи с тези вещества. Освен избягване на подобряващи вкуса вещества, на Кърк му бе проведена „десенсибилизация“ с хомеопатични капки от алтернативен алерголог. Веднага се получи положителен резултат. За една седмица той опита няколко различни звука и произнесе първата си дума „box“. След унищожаване на паразитите с билки, в разстояние на четири седмици той започна да произнася деветнадесет думи. Родителите полудяха от радост. Те прочистиха токсините от дома си толкова стриктно, че не остана място да седнеш и нищо познато за ядене. Техният син обаче казваше неща и те харесваха всеки звук, произнасян от него. След два месеца той вече можеше да произнася двусричкови думи и дори да ги свързва. Нямахме нужда повече от нас (получаваше още хомеопатични тироидни капки).

Джоф Бъркли имаше диагноза „Аутизъм“. Без да произнесе нито дума, той се зае да изучи всичко в офиса ни. Оказа се, че има два вида *Ascaris* (имаше домашно куче). Започнахме му противопаразитна билкова програма с малко по-малка доза отколкото при възрастните (детските сиропи не са ефективни). Имаше и интоксикация с живак и 2-3 канала от „бебешки“ зъби, които трябваше да бъдат прочистени. Променихме храненето, като посъветвахме родителите да избягват всякакви оцветени храни, МНГ, пилета и яйца. Родителите направиха всичко много бързо и казаха, че детето се е нормализирало, но ме помолиха да не разпространявам новината, за да не бъдат критикувани от „аутистичния“ клуб за неортодоксалното лечение. Само в САЩ е възможно подобно мислене!

ХРАНОСМИЛАТЕЛНИ ПРОБЛЕМИ

Оригването, подуването на корема и образуването на много газове са признаци на нарушено храносмилане. Какво се е случило? Оригването представлява движение на газовете нагоре. То се дължи на мехурчета газ, създаващи напрежение. Вашето тяло не произвежда газове! Газовете могат да се произведат само от бактерии. Заключение е, че в храносмилателния ви тракт (стомах и черва) се развиват бактерии, което не трябва да се допуска. Вероятно е това да са обикновено вените чревни бактерии: *Salmonella*, *Shigella*, *E.coli*, *Bacteroides fragilis*.

Може би ще поискате да ги идентифицирате преди да ги унищожите със зепера. Можете и да пометете всички бактерии и вируси с честотния генератор. Положителният ефект ще се почувства за часове, въпреки че за окончателното прочистване на газовете могат да се необходими още няколко дни. *Salmonella* и *Bacteroides fragilis* са две бактерии, които се хранят с жлъчка и могат да минат без кислород, поради което често се намират в черния дроб. *Bacteroides* вероятно се отделят от техния гостоприемник, *Ascaris*. Салмонелите идват вероятно от нестерилни млечни продукти.

Ако имате чревни проблеми с храносмилането или болки в корема, веднага започнете да кипвате всички млечни продукти. Спрете да консумирате такива млечни продукти, които не могат да бъдат обработени топлинно: сандвичи със сирене, йогурт, сладолед. Топлинната обработка продължава 10 секунди. Бактериите се намират в черния ви дроб, защото той се е опитал да ги отстрани от кръвта и лимфата ви, за да ги убие с помощта на жлъчката. Вместо това те са започнали да се хранят с нея. Доказателство за това е промяната на цвета ѝ от зелен в кафяв. В резултат всеки път, когато черният дроб изпраща жлъчка в червата, там попада и популация от бактерии. Червата се превръщат в гъмжаща от бактерии маса, изпускаща мехури от въглероден двуокис, серен двуокис, сероводород и въглероден окис. Някои от тези газове са твърде токсични.

Помогнете на черния си дроб да изхвърли този свръхтовар от бактерии като правите чернодробни прочиствания докато цялата жлъчка стане ясно зелена. Това се разбира по тъмно кафевия цвят на изпражненията. Без участието на зеления цвят на жлъчката изпражненията са светло кафяви, жълти или оранжеви! След спиране консумацията на замърсени храни, унищожаване на бактериите и прочистване на черния дроб, храносмилането се нормализира.

Разбира се, доброто храносмилане е възможно при производството на достатъчно стомашна киселина и чревни ензими. В противен случай несмяната храна отива за храна на бактериите, които това и чакат.

Хората с хронични храносмилателни проблеми често имат и отлагания на олово, кадмий или живак в червата! В известен смисъл това е добре. Вашето тяло е складирало токсините в червата, предотвратявайки по този начин навлизането им в жизнено важни органи. Лошата новина е, че те могат да сложат начало на чревна болест. Токсините в червата пречат на Имунната система (тук има струпвания от бели кръвни клетки, наречени Пайерови плаки) да изядва „лошите“ чревни бактерии. Може би и „добрите“ бактерии намират червата ви за твърде токсични, за да живеят в тях. Прочистете зъбите си. Изследвайте водата в дома си за наличие на олово и кадмий. Продължавайте с чернодробните прочиствания и след като оздравите начина си на живот. Дръжте високо летвата — плоско коремче, което чувствате енергично и без газове.

Стомашната болка и хиаталната херния са също храносмилателни проблеми, но тях разглеждаме под рубриката „болка“ (Виж още „Болка в долната част на корема“, и „Апендицит“).

Алън Барт бе дошъл с двете си момчета. Едното от тях имаше много чувствителен стомах и лош апетит. Не искаше да яде нищо друго освен сладкиши и пържени картофи. Шестнадесет годишният пък имаше болки, заради които не можеше да спортува. Бащата имаше проблеми със сливиците, които се подуваха след пиене на мляко. Проблемът бе очевиден. Млякото, което пиеха, бе замърсено със *Salmonella* и *Shigella*, което при бащата причиняваше проблеми с гърлото, при единия син, проблеми със стомаха, а при другия, болков синдром. Решението бе в преваряване на млякото, невнасяне на сурово пилешко месо в дома (източник на салмонели) и спиране консумацията на йогурт и сирене. Имаше следи от олово в питейната вода и ванадий във въздуха на дома им, говорещ за просмукване на газ. Те всички бяха силно опаразитени. Здравето на цялото семейство се подобри, когато проблемите бяха решени.

Кае Никаджама, на средна възраст, имаше язва и други стомашни проблеми. Тя бе вземала много Zantac и Tagamet в продължение на години. Пиеше кафе, чай и кола. Открихме, че има в стомаха си *Ascaris* и кадмий. Пет месеца по-късно тя бе прочистила всичко с изключение на зъбите си и се чувстваше много добре. Не се нуждаеше от никакви лекарства. Тя все още имаше артрит и синусит и се чувстваше толкова окуражена от постигнатото, че реши да пристъпи към прочистване и на зъбите.

Свен Липенкот, на 4 години, бе хранен в продължение на няколко години със сонда заради слаба стомашна дейност.

Беше с тегло твърде ниско за възрастта му. Имаше чревен метил и натрупване на арсеник в стомаха си. Останалите от семейството също имаха метили. След унищожаване на паразитите и влажно почистване на тапицираните мебели, апетитът на Свен се подобри, започна да се храни повече самостоятелно и наддаде на тегло. Скоро след това обаче прихвана *Ascaris* и котешки чревен метил (имаха котка у дома). След това цялото семейство хвана отново чревни метили. Те всички, включително Свен, пиеха газирани напитки „на корем“ (когато си поискаха). След като родителите го правеха, не беше възможно детето да не го прави. Свен имаше интоксикация с метилов алкохол, метилбу-тилкетон, хексанедион, метиленхлорид и толуол, които правеха възстановяването му невъзможно.

БОЛЕСТ НА АЛЦХАЙМЕР

Това заболяване, което бе рядкост в миналото, днес поради засягането на толкова много хора стана нещо, за което всеки е чувал. Обяснението е в два нови замърсителя, които „поканват“ стар паразит да се засели на необичайно за него място. Новите замърсители са разтворители, засягащи избирателно мозъка.

Това са ксилолът и толуолът, които се срещат като замърсители на популярните напитки, декофеинизираните прахче-та и газирани напитки. Отначало организъмът успява да ги обезвреди, но способността му да прави това намалява поради непрекъснатия им поток и те започват да се натрупват в мозъка. Обикновените метили, които ние поглъщаме с недо-обработеното термично месо и които вероятно прихващаме от домашните си любимци, добиват достъп до мозъка и започват да се размножават.

В мозъка на хора, страдащи от Алцхаймер, се откриват и други токсини като алуминий, живак, фреон, талий, кадмий. Натрупвания от алуминий се откриват в 100% от страдащите от Алцхаймер. Този метал несъмнено е съучастник за възникването на болестта. Дали той се натрупва в мозъка преди или след заселването на паразитите?

Какъвто и да е отговорът на този въпрос, работата ви е ясна. Отстранете всяка следа от алуминий от храната и околната си среда. Изхвърлете алуминиевите тенджери, фолио и топки за чай. Изхвърлете готварската сол, саламурата и бак пулвера. Купете си неща, в които има сода за хляб, а не бак-пулвер. Купете си сол, несъдържаща алуминий и използвайте пластмасови солници. Спрете да употребявате купешки сапуни и лосиони. Пригответе си козметични препарати, използвайки рецептите в тази книга. Облепете всички алуминиеви дръжки в къщата със скоч. Намерете лекар, занимаващ се с хелатотера-пия, да прочисти алуминия от мозъка на болния. Използвайте още тиоктова киселина (2-3 пъти дневно по 100 мг).

Унищожете четирите често срещани метили чрез честотен генератор или зепер. Предотвратете вероятността от реинфес-тиране чрез месо или от домашни любимци. Спрете да употребявате каквито и да е купешки напитки, включително бутилирана вода, тъй като в тях се съдържат ксилол и толуол. Те не са сложени там нарочно, а са се получили при бутилирането им. Поради това и напитките, носещи етикет за здравословни продукти, са също замърсени. Само млякото, купувано от магазина е безопасно по отношение на химически замърсители, но трябва да се кипва. Правете си плодови сокове сами. Изберете си напитки от списъка с рецепти в тази книга. Пийте чеш-мяна вода, като я пречиствате чрез малък въгленов филтър.

Подобно на ксилола и толуола, които са разтворители, имащи предпочитания към мозъка, шигелите. са бактерии, предпочитащи мозъка. Симптомите, дължащи се на шигелите са различни в зависимост от локализацията на инфекцията. Понякога те предизвикват тремор, друг път, нарушено равновесие, трети път, говорни проблеми. Всички тези проблеми обаче са сериозни. Унищожавайте чрез зепера шигелите ежедневно преди вечерния сън. Започнете с *Чревна програма* (стр. 533). Когато получите трайно подобрение, ще знаете, че сте спрели да се реинфектирате от собствените си черва или чрез замърсени млечни продукти.

Отстранете зъбния метал и използвайте тиоктова киселина, за да подпомогнете освобождаването на тъканите си от метала. Използвайте витамин С (3 грама) и витамин В₂ (300 мг), за да подпомогнете обезвреждането на токсините от черния дроб. Използвайте витамин В комплекс (2 на ден) за общо подпомагане на черния дроб. Избягвайте храни, в които може да има плесени и особено ерготамин, който има силно въздействие върху психиката (Виж главата „Храни, съдържащи плесени“).

Започнете бъбречно прочистване колкото е възможно по-скоро, след което проведете чернодробно прочистване. Прочистете околната среда и си оправете храненето. След всичко това вие (или ако сте помогнали на член от семейството, или на приятел с Алцхаймер да го направи) ще възстановите значително мозъчните си функции. Най-важното е да бъде спряно мозъчното разрушение докато е все още възможно.

Лайза Ен Рид бе в 60-те и имаше поставена диагноза „Съмнение за Алцхаймер“ преди 10 години. Тя се нуждаеше от непрекъснато обслужване, но можеше да върви (и можеше да излезне изведнъж) и да се храни. Понякога си спомняше името си. Нашето изследване показва наличие на чревни метили — възрастни форми и яйца, а също и натрупвания от алуминий (тенджера) и алуминиев силикат (сол). Започна противопаразитна терапия, но една седмица по-късно паразитите си бяха на мястото, тъй като нямаше човек, който да следи за изпълнение на програмата. Тя имаше интоксикация и с бензол, поради което реин-фекцията бе неизбежна. Имаше и интоксикация с други химически елементи, известни със силния си ефект върху мозъка: бром (от хляба), хлор (хлорирана вода), литий, бисмут, ванадий и волфрам. Открихме също интоксикация с нафталин и иридий и още един мозъчен паразит — *Naegleria*. Нямаше никакви промени в състоянието ѝ и след още една седмица поради същите причини.

Изабела Афорд, 77 годишна, бе доведена в инвалиден стол от двете си дъщери, които се редуваха да се грижат за нея. Тя вземаше Clapopin. Не се опитваше да говори и имаше нужда от постоянни грижи, включително хранене. Беше болна от седем години. Изследването показва наличие на чревни метили и техни стадии в малкия ѝ мозък и червата. Освен това имаше замърсяване с изопропанол, алуминий, хром и много арсеник. Дадохме ѝ противопаразитни билки и указания как да се отърве от замърсителите, но нещо не се получи. Унищожението на паразитите изискваше значително повече помощ, отколкото бе налична. Тя беше мил симпатичен човек и дъщерите ѝ бяха мотивирани да ѝ помогнат, но се пречупиха под тежестта на задачите.

Бет Хам, в 60-те, бе доведена от грижовния си, вечно бдящ над нея съпруг. Тя бе вече на терапия с EDTA за отстраняване на алуминия от мозъка ѝ. Моите изследвания показаха наличие на алуминий, толуол, овчи чернодробен етил, азбест и шигели. Паразитите и бактериите бяха

унищожени веднага посредством зепинг и съпругът ѝ се зае с нелеката задача да изключи нестерилните млечни храни от диетата ѝ. След четири дни тя можеше да върви сама, като при това знаеше къде отива. Можеше да съставя къси изречения и да изпълнява наставления от рода на седане и ставане. След това дръпна малко назад поради инфекция със Salmonella, която открихме в мозъка и която бе резултат от хапване на малко нестерилен (изплъзнал се от вниманието на съпруга ѝ) млечен продукт. Дадохме ѝ Лу-гол и процесът на подобряване продължи. След десет дни тя бе вече друг човек. Двадесет минутен разговор със специалист не откри симптоми на Алцхаймер. Щеше ли да бъде в състояние да задържи постигнатото? Само ако биха били отстранени от околната среда в дома ѝ алуминият и азбестът, ако би продължило неотстъпното внимание към млечните продукти и ако би останала на поддържаща противопаразитна програма. Съпругът ѝ бе решен да доведе докрай лечението ѝ. Тя е човек отново и двамата със съпруга си се наслаждават на чудесното си общуване. Рубен Камберос бе доведен с диагноза „Алцхаймер“ от жена си и негов приятел. Още на първия ден от пристигането му унищожихме чревните метили, които открихме в мозъка му. Той започна лечение с EDTA. Предупредихме ги за необходимостта от топлинна обработка на млечните продукти. Унищожихме чрез зепинг и бактерии Shigella. След четири дни той изрече първото си смислено изречение от три думи. Започна да проявява внимание към процедурите. След още два дни беше в състояние да чете вестник. Жена му беше шокирана от ставашото. След още три дни, той можеше да води разговор, употребявайки много кратки изречения. По-дългите изречения, които опитваше да прави, бяха безнадеждно объркани. Включихме му капсули орнитин (4) и валериан (6) преди вечерния сън. Това доведе до спокоен сън (особено за обслужващите го) и на следващия ден той бе по-малко възбуден. Имаше по-късно временни връщания назад в състоянието му, но съпругата му бе решила, да го възстанови напълно.

ДЕМЕНЦИИ, ЗАГУБА НА ПАМЕТТА

Загубата на паметта прогресира с възрастта, но не се дължи на остаряване. Наличието на много неостаряващи и столетници с ясно мислене и добра памет са потвърждение, че възрастта не е решаващият фактор в развитието на деменциите. Защо някои хора се влошават по-бързо? Можете ли да предотвратите влошаването на мозъчната си дейност? Вероятно, да. Ще знаете това, ако получите подобряване на паметта. Например ако започнете да помните наизуст телефонни номера — нещо, което от известно време не правите или да си спомните ясно нещо, станало по-рано през деня и да можете да го обсъдите или в разговор да можете да завършите безпроблемно мисълта си и т.н.

Влошаването на мозъчната дейност с годините не е нещо толкова сложно, за колкото се счита. Въпреки че за това имат значение мозъчното кръвообращение и кръвното налягане, въздействието на токсините е много по-голямо. Това въздействие е много по-силно при застаряващите хора. Същото количество замърсена вода или храна, които у младия човек ще причини само болки в стомаха, у стария, ще доведе до обърканост.

Истинската причина може да е в черния дроб. В действителност черният дроб остарява с напредването на календарната възраст. Може би черният дроб е единственият наистина стареещ орган. Той може би дори определя продължителността на живота ви. Отговорът тогава е да спрете да му давате токсични вещества и да съкращавате продължителността на живота си.

Намалелите възможности на черния дроб да обезврежда често срещаните се токсини им позволява да се разпространяват с кръвта по цялото тяло и да увреждат всички органи. В началото черният дроб все още може „да навакса“ и да прочисти токсините. Когато това престане да става, органите (и особено мозъкът) започват да се къпят в токсични химикали и функциите им се увреждат. Тогава човек има нужда от бастун за стабилност, трябва да върви внимателно, за да не падне, да си води бележки, за да не забравя важни неща, нарича хората с грешни имена, не може да намери точните думи, не може да довършва започнатите изречения, трябва да си отбелязва дните в календара, започва да си говори, за да подпомогне мисълта си, развива тремор и нестабилна походка, става пасивен, отслабва на тегло, прегърбва се, престава да чете вестници.

Всички тези белези на остаряването (деменции) могат да претърпят обратно развитие чрез отстраняване на често срещаните се токсини, с които вече сме свикнали.

От най-голямо значение са плесените в храните. Те причиняват мозъчни кръвоизливи. Оправете храненето си и прочистете много щателно устната си кухина, тялото, околната си среда.

Разбира се, един стар човек не може да извърши сам всички тези промени. Ако имате такъв човек, когото обичате и той има желание да ви съдейства, можете да постигнете много за подобряване на мозъчната му дейност. Ще трябва да отделите доста време за убеждаването му, тъй като може да се окаже за вашия човек, че не си струва да живее по-дълго и да е по-здрав, ако трябва

да се откаже от чашата кафе и поничката на закуска. От друга страна той може да бъде спечелен от мисълта за вземане на по-малко лекарства, от захвърлянето на проходилката и излизането от жилището си.

Уолтър Хеферн, на 64 години, бе ходил при много невролози, но не бе получил помощ. Изглежда имал същото мозъчно увреждане като майка си, но на много по-млада възраст. Той не можеше да схване един обикновен разговор, непрекъснато говореше за печелене на пари, движеше се колебливо и трябваше да се остави необезпокояван, за да може да свърши каквото и да е, дори да се нахрани или облече. Нуждаеше се от много грижи. Нашето изследване показва наличие на ларви на *Ascaris* в малкия му мозък. Имаше още *Acanthocephala*, *Dipetalonema* (пилешки кръгъл червей), амеби (*Entamoeba histolytica*) и *Fischoedrius* в мозъка. През целия си живот Уолтър е бил в бизнеса с пилета. Неговата майка вероятно е имала същата експозиция, както и други житейски навици, които са били източник на паразити, разтворители и замърсители и за двамата. Той имаше постоянен звънтеж в ушите, което му пречеше да участва в обикновен разговор. Открихме в мозъка му и алуминий, който идваше от омекотител на водата в дома му. В къщата винаги бе имало кучета. Чудо бе, че той не се влошаваше и това може би се дължеше на човешката му сила в най-общ смисъл.

ОТДАЛЕЧАВАНЕ НА СТАРОСТТА

Тази глава е заслуга на Джими, Нази, Мишел, Сузан, Марлена и всички останали, постигнали толкова много в грижите за Мери Остин, която почина на 97 години.

Истина е, че все някога ще умрем, но защо да умираме по-рано, отколкото ни е отредено? Ако не малко хора доживяват до 100 години, сигурно това е пределът на човешкия живот. Някои учени дори считат, че естествената продължителност на човешкия живот трябва да е не по-малко от 140 години! И че всички ние сами съкращаваме живота си. Съкращаването се дължи на слабост на някой орган. Други органи, които зависят от отслабения, също започват да отслабват. Когато настъпи слабост на мозъка, настъпва смъртта, което понякога става за броени минути.

Ако знаем кой орган е отслабен, бихме могли да го подпомогнем и да предотвратим упадък на цялото тяло. Често не е трудно да се установи кой е този орган, но ние не сме в състояние да разберем дали няма процес, засягащ целия организъм. Преди настъпване на смъртта може да изчезне апетитът, а преди това — да се счупи бедрената кост. Възможно е преди това пък да е имало замаяност, а преди нея проблеми с кръвното налягане или кръвната захар. Началото може да е грипоподобно заболяване или зъбна манипулация. Понякога знаем какво е поставило началото на края, но по-често това остава неизвестно. Просто предположете и започнете отнякъде.

ДИЕТА

Ако имате възрастен приятел или роднина в дом за стари хора, може да ви се удаде да го или я убедите да избере различна диета от предлаганата там. Това може да помогне много. Просто трябва да спре да пие кафе, декаф, леден чай и газирани напитки, които се сервират в дома и да започне да консумира описаните в тази книга рецепти. Така някои от лекарствата, които приема, може да станат излишни.

Напитки на избор са прясното мляко и горещата вода, от която става много вкусна напитка, когато се прибавят бита сметана, мед и канела. Това дава възможност на възрастните хора да стоят далеч от разтворители, оксалова киселина и кофеин.

Напредналата възраст не е време, когато вие „вече не се нуждаете от мляко“. Напротив, загубата на калций се засилва с възрастта. Калцият в млякото се намира в органична форма, свързан с млечна киселина. Каймакът подпомага неговата абсорбция. Ето защо маслеността на млякото никога не трябва да бъде под 2%. Каймакът е необходим за всмукване на калция.

За възрастните хора е направо опасно да приемат калциевы таблетки, тъй като киселинността на стомаха не е доста-тъчно висока за пълното им разтваряне. Таблетките преминават в червата, нарушавайки функциите им и киселинното ни-во. Човек също трябва да внимава за дозата в таблетките, до- 3 като приемът на храна се самоограничава. Нито един стар човек не е в състояние да изпие повече от една чаша прясно мляко наведнъж. В една чаша мляко има 250 мг калций.

Първата стъпка в смилането на млякото е неговото пресичане от стомашната киселина. Ако киселината не е достатъчна, млякото ще постъпи непроменено в червата, създавайки нови проблеми. Трябва да се вслушваме в старите хора, когато ни казват, че млякото им причинява газове или други проблеми.

Пиенето на млякото горещо или топло улеснява началото на храносмилането в стомаха. Сервираното горещо мляко с канела стимулира секрецията на стомашна киселина, а кане-лата е стимулатор и на инсулина. Когато се прибави мед към горещото мляко, той допринася за

увеличаване на хранителните качества на млякото и премахва нуждата от добавяне на изкуствени подсладители. Храната трябва винаги да включва нещо кисело, за да се подпомогне пресичането на млякото. Не е необходимо то да е добавка към млякото.

Например, към някоя от храните може да се прибави малко лимонов сок или оцет, но най-сигурният начин е да се постави една чаена лъжичка в чаша с вода заедно с една чаена лъжичка мед. Този сладко-кисел вкус е интересен и се приема добре по време на храненето. На масата винаги трябва да има прясно из-цеден лимонов сок или бял дестилиран оцет, както и купичка с мед. Донесете тези две неща на вашия близък, ако от дома не могат да му осигуряват редовно качествени лимонов сок (оцет) и мед. Появявайте се понякога по време на хранене, за да проверите дали тези неща са на масата. Витамин С на прах (1/4 чаена лъжичка) е друга киселина, която може да се използва, ако лимоновият сок и оцетът не са достатъчно ефективни.

Дори само навикът да се използват заедно лимон и мед може да прибави години (години на по-добро здраве) към живота на старите хора. Допълнителната киселина по време на обедното и вечерното хранене (стомахът има най-добро собствено снабдяване сутрин, за закуска) подобрява храносмилането като цяло и подпомага разтварянето на калция, магнезия, желязото, цинка, магнезия и други минерали в храната, за да могат по-лесно да се всмучат.

Навикът за използване на оцет и мед, разтворени във вода бе популяризирано от д-р Джарвиз в книгата му „Народна медицина“, издадена около 1960г. Той препоръчва ябълковия оцет заради неговото високо съдържание на калий. По онова време оцетът се правеше от хубави ябълки. Днес всички видове оцет съдържат плесени. Учените са изучили добре токсинът патулин, съдържащ се в гнилите ябълки. Той остава в произведените от тях оцет, сок и концентрат. Не съм изпитвала ефекта на витамин С върху патулина и не знам дали може да го обезвреди. Затова трябва да използваме само бял дестилиран оцет, въпреки че не съдържа калий и аромати и не е толкова популярен. Използвайки различни видове мед, можем да придадем различен аромат на оцета. Вземете мед от портокалов цвят, ли-пов цвят, елда, диви цветя, градински чай и детелина.

Но медът не е идеална храна. Обикновено в него има ер-готамин, който е опасен токсин. За да го обезвредите, просто трябва веднага щом вземете меда от супер маркета да добавите към него витамин С. Трябва му малко време, за да бъде обезвреден токсинът.

Занесете така подправения мед на вашия близък в дома за стари хора.

Ако той или тя казва, че от години не понася прясно мляко, убедете го (я) да започне с напитка, съдържаща оцет и мед или лимон и мед. След това прибавяйте по 1/4 чаша прясно мляко към сутрешното хранене (върху домашно приготвена зърнена закуска). Увеличавайте много бавно количеството на млякото само когато сте убедени, че храносмилането на човека го позволява. Разбира се, млякото трябва да бъде стерилно. Ако не е, притоплянето само ще увеличи микроб-ното число. Кипвайте го сами, за да бъдете сигурни в стерилността му. Загряване почти до завиране не е достатъчно. Млякото трябва да започне да бълбука и да се надигне до ръба на съда, в които се вари за около 10 секунди. Използвайте неметален съд, съдържащ една до две кварта. Можете да изхвърлите оббазувалата се ципа. След това охладете млякото и го поставете в хладилник. Занесете го охладено в дома.

Млякото, което се продава в хартиени опаковки и не изисква охлаждане, е стерилизирано и затова е безопасно.

Тялото, дори и старото тяло, веднъж намерило питателна храна, която не му причинява проблеми, пита за още. Старият човек, за когото полагате тези грижи, ще приеме млякото, ако то не му създава проблеми и няма да е нужно да го убеждавате да продължи да го пие. Ако обаче се опитва да го избегне, трябва да разберете откъде идва проблемът и да го решите. Това не е въпрос на вкус или навик, а на смилаемост и липса на токсичност. Когато човекът, когото обичате, пие по три чаши мляко или суроватка дневно и три чаши вода, няма да има нито желание, нито място за кафе, чай или други вредни напитки.

Ние всички умираме от нещо. Но не е необходимо да е от удар, сърдечна слабост или рак. Изберете проблема, който изглежда най-належащ и работете върху него. Чести проблеми, които тормозят старите хора са мозъчните, инконтинен-цията, лошото храносмилане, диабетът, треморът, слабостта, чувството на студ, чувствителността към шумове, загубата на усещането за вкус и мирис, загубата на слуха, безсънието, слабостта на бъбреците и сърдечната недостатъчност.

НАСИЩАНЕ С КИСЛОРОД

Мозъчните проблеми включват загуба на паметта, трудност в общуването, деменция (назоваване на нещата с неправилни имена и говорене на неподходящи неща). Мозъкът просто не

получава достатъчно кислород и храна, за да работи правилно. То е като да имаше джобен калкулатор с изтощени батерии. Ще ти дава грешни отговори, без да ти казва, че са грешни. Недостатъчното снабдяване на мозъка с кислород е основната причина за загубата на паметта, неспособността да се намерят точните думи, объркването на думите и неспособността за съставяне на изречения. Можете да докажете това чрез доставяне на кислород от бутилка. Съвременното оборудване е лесно за използване и не е скъпо. Ако човекът, когото обичате, получи подобрене след няколко часа на кислород, проблемът е ясен.

Как можете да увеличите кислорода в мозъка?

1. Отворете по-широко кръвоносните съдове
2. Увеличете налягането на кръвта, протичаща през кръвоносните съдове
3. Повишете нивото на кислорода във вдишвания въздух. По-малко въглероден двуокис, тютюнев дим и автомобилни газове.
4. Повишете снабдяването на мозъка с кислород чрез повишаване нивото на хемоглобина. Лекувайте анемията и ниското желязо.
5. Повишете насищането на кръвта с кислород чрез поддържане на ниска киселинност в организма.
6. Коригирайте бавната и неправилна сърдечна дейност.

НИАЦИН

Отворете по-широко кръвоносните съдове чрез приемане на ниацин. Давайте го рано сутрин при ставане от сън, с докосване на краката до пода. Дръжте го до леглото, като използвате малки капсули или таблетки. Той трябва да се приема с не студена вода без никакви добавки към нея. Питейната вода, приета в продължение на минути, докато човек стои прав, засилва чревната перисталтика и освобождаването на червата. Таблетките ниацин-депо от 250 мг са добър избор. Старите хора рядко получават странични ефекти от ниацина. Дори когато използват бързо действащия вариант, водещ до зачервяване на лицето и врата, това им харесва, тъй като е свързано със затопляне.

Зачервяването може да се усили чрез пиене на горещи течности или киселини (дори витамин С) и да се отслаби чрез приемане на студени течности. Отварянето на кръвоносните съдове с ниацин продължава само няколко часа. Ако то се отразява добре на вашия близък, можете да му давате ниацин по няколко пъти дневно. Не използвайте предписан медикамент, защото ще е замърсен с тежки метали. Използвайте таблетки, приготвени или проверени лично от вас относно замърсяване. Спокойно можете да експериментирате с ниацина, за да намерите най-добрата доза и вариант. Той не е токсичен в препоръчаните от мен количества. Трябва само да внимавате таблетките да не са много големи и поради това неприятни за преглъщане. Намалете големината им, но не ги чупете, тъй като образуваните ръбчета могат да одраскат лигавицата на гърлото.

Плодовете на глога разширяват кръвоносните съдове, особено тези на сърцето. Когато ги използвате, наблюдавайте внимателно ефекта върху кръвното налягане.

Плесените в храната имат противоположен на ниацина ефект. Мозъчните кръвоносни съдове се свиват, намалявайки по този начин снабдяването с кислород. Ерготът често е замърсител на зърнените храни. Не носете на възрастните хора ръжен хляб или крекери. Не им носете и вино или други алкохолни напитки, които са също замърсени с ергот и аф-латоксин. Стесняването на мозъчните кръвоносни съдове може да доведе до удар. Ако забележите приближаването на пристъп от деменция, опитайте веднага да го предотвратите с таблетка бързо действащ ниацин от 100 мг.

Фиг. 34. Алкохолните напитки съдържат ергот и афлатоксин. Добавете при отварянето на бутилката витамин С (1/8 чаена лъжичка) и изчакайте 10 минути да подейства

ИСХЕМИЧНИ МОЗЪЧНИ АТАКИ, УДАР И ПУРПУРА

Понякога възрастните хора осъзнават, че имат начало на мозъчна атака по това, че виждат звезди или фигури с особена форма или пък временно загубват зрението си. Тези симптоми се обозначават като временни исхемични атаки (ВИА). Ако сте свидетел на такава атака, дайте веднага една таблетка ниацин от 100 мг, 1 грам витамин С и една таблетка В-комплекс в този ред според важността им.

ВИА се предизвикват от спазъм на мозъчните кръвоносни съдове. Част от мозъка не получава обичайното си количество кислород и храна. Последвалото състояние често наричат „удар“. Възможно е ударът да се дължи на плесени по сорго-то. Плесените се унищожават при производството на сироп от сорго, но остават микотоксините. Други сиропи, към които се прибавя

сироп от сорго, също се замърсяват. Плесента може да се унищожи лесно с прибавяне на витамин С.

Моравите петна по ръцете и краката на старите хора, приличащи на кръвонасядания, се наричат пурпура и също се предизвикват от плесените по соргото. Плесените отслабват стените на кръвоносните съдове, които започват да се пукат лесно.

Когато някой стар човек има пурпура или ВИА и източникът на плесени не е известен, вие ще трябва да го откриете. Изследвайте слюнката му за всички подсладители, които е ползвал в продължение на час преди изследването. Ако не го откриете, направете списък на всички подсладители, които човекът използва, за да улесните идентифицирането на виновника при следващата атака, както и изключването му от употреба.

КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

Повишете кръвното налягане, ако обикновено е твърде ниско. Кръвно налягане под 110 не позволява възникването на мозъчни удари, но съсипва живота. Ниското кръвно налягане често се дължи на плесени в храната, но силното ограничаване употребата на сол също може да доведе до ниски стойности на налягането. Ако адреналните жлези не запазват правилно солта, това позволява на твърде много натрий да напусне тялото с урината. Нивото на натрия в кръвта се понижава и кръвното налягане пада. Функцията на адреналните жлези може да се подобри с помощта на бъбречните билки.

За целта се дават бъбречните билки (стр. 537) в половин доза (1/2 чаша на ден вместо една) в продължение на три седмици, след което се продължава с 1/2 чаша през ден за неопределено дълго време. Внимавайте за запазване стерилността на билковия чай чрез ново загряване. Старите хора изглежда усещат подобрението от приемането на бъбречни билки. От време на време използвайте и други бъбречни билки като: кедрови семена, хвойнови шгодчета, *Ruscus aculeatus* (бодлив залист или миши трън — вченозелен храст. У нас се смята за рядко растение и събирането му е забранено — бел. пр.), царевична коса и др. Нито една от билките не пречи на лечението с медикаменти. Запомнете, че те имат отводняващ ефект. Може да се наложи да използвате повече хартиени подложки за попиване на урината. Сънят през първите няколко нощи може да бъде нарушен от допълнителното уриниране. Опитайте се да го представите в положителна светлина, описвайки очаквания здравен ефект.

След като кръвното налягане се повиши и систоличното достигне 115, мозъчната дейност ще се подобри чувствително. Не се опитвайте да го повишите още, защото това увеличава риска от удар, без да е свързано с по-голямо подобряване на мозъчната дейност. Използвайте електронен апарат за измерване на кръвното налягане на пръст на ръката (не на ръката, тъй като допринася за пукване на кръвоносни съдове). Купете апарат, който не се нуждае от никакво нагласяване и има автоматичен контрол върху налягането в маншета.

ЗАМЪРСЯВАНЕ НА ВЪЗДУХА

Подобрете качеството на въздуха в дома си като намалите нивото на замърсяването му. Проверете го за наличие на въглероден двуокис, въглероден окис, дим от сигналната лампа на газовата печка, изгорели автомобилни газове от гаража или близкото шосе, арсеник от съхраняван в дома ви пестицид, ПВХ от нови синтетични килими, формалдехид от нови, непрани още дрехи, азбест от сешоар за коса, фреон от хладилника и хлор от чешмяната вода. Някои от тези замърсители изместват кислорода, други са просто токсични за тялото и белите дробове. Прочистете въздуха в съответствие с общите принципи на прочистване на околната среда (виж „*Четирите прочиствания*“).

По отношение на старите хора е необходимо да обърнете особено внимание на наличието на хлор във въздуха. Водата от душа отделя много хлор във въздуха на къщата, който след това се разпространява в останалата ѝ част. Забележете дали старите хора, живеещи в дома ви, влизат в банята в добра психическа форма и излизат оттам объркани. Излагането на хлор няма да е с един и същи ефект всеки ден. Вярвайте на заключението си. Монтирайте въгленов филтър на главата на душа. Купете филтър с лесни за сменяне касетки. За ваше собствено удобство можете да изчислите колко е продължителността на действие на касетката и да напишегте от външната страна на филтъра датата, когато трябва да се смени.

Фиг. 35. Хлорираната вода може да предизвика психични симптоми

При миене на ръцете и лицето с хлорирана вода, количеството на отделения хлор може да бъде достатъчно, за да предизвика епизод на маниакалност у човек, страдащ от маниакална депресия. Това количество хлор е достатъчно да причини психични отклонения у възрастните хора. От само себе си

се разбира, че мястото на бутилката с белина не е под умивалника. Тя трябва да се затваря плътно и да се съхранява в гаража. Не трябва да се използват хлор съдържащи препарати, ако в дома ви има стари хора. Техните дрехи не трябва да се избелват с белина. Ако е необходимо из-белване, използвайте препарат, несъдържащ хлор.

Не замърсявайте въздуха с пресни цветя, сушени цветя и билки или ароматизатори за въздух. Това може да предизвиква объркан говор у старите хора.

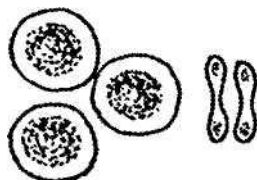
Някои стайни климатици имат филтри от фибростъкло! Когато работят, във въздуха се отделят микроскопични частици стъкло, които всеки в дома вдишва. За да предотврати нараняването на тъканите, организмът ги изолира, образувайки тумори. Заменете филтъра с парче дунапен. Такива парчета с дебелина 1/8 инча се продават и имат предимството, че могат да се перат. Аз ги изпробвах и установих, че не отделят формалдехид.

Филтрирането на стайния въздух не е решение на замърсяването. Решението е в отстраняване на източника на замърсяване. Филтрите могат да задържат част от токсичните елементи, но силното раздвижване на въздуха (и прахта) усилва многократно ефекта от незадържаните токсини. Шумът от мотора на климатика и димът, излъчван от някои типове климатици, внася страдание в нещо толкова обикновено, каквото е дишането. Ако имаме филтър във фурната, трябва да проверим да не е от фибростъкло.

Убедете се, че във въздуха на дома ви не присъстват никакви благоухания, въпреки че някои членове на семейството могат да ги харесват. Те не са съставна част на въздуха. Белите дробове ги третираят като токсини, които трябва да бъдат откашляни или отделени чрез бъбреците и имунната система. Благоуханията включват одеколони, ароматизирани тъкани, сапуни, шампоани и препарати за бръснене. Ако вървите със затворени очи и познаете, че сте попаднали в банята, значи околната среда не е достатъчно добре прочистена. Всичко в банята има значение за въздуха в целия дом. Хората, които имат нужда да използват аромати, трябва да го правят навън.

АНЕМИЯ

Кислородът достига мозъка чрез една транспортна система от миниатюрни салчета, наречени червени кръвни клетки. Те трябва да са с точно определена форма и големина, за да могат повечето молекули кислород да им прилягат.



Фиг. 36. Червени кръвни телца, гледани отгоре и отстрани

Всяка червена кръвна клетка има форма на поничка. Към тази им форма прилягат повече молекули кислород, отколкото ако телцата бяха сферични. Но, ако няма достатъчно витамин В₁₂, не се образува вдлъбнатината, която придава на червените кръвни клетки форма на поничка. Това намалява снабдяването на тялото с кислород. Нарушението се нарича пернициозна анемия. Променената форма на червените кръвни клетки води до по-голям среден клетъчен обем. Необходимият обем на червените кръвни телца е около 90 кубични микрона. Много стари хора имат обем над 100!

Моите наблюдения показват, че пернициозната анемия е свързана с инвазия на *Ascaris*. Унищожете аскаридите с честотен генератор (408 kHz) или зепер. Източник на тези паразити са обикновено домашни любимци. Веднъж навлезли в тялото ви, малките червейчета не го напускат сами. Инфестирането може да е станало отдавна, дори в детството. С унищожаване на аскаридите костният мозък си отдъхва. Какво облекчение е за него да може отново да произвежда червени кръвни телца с достатъчно съдържание на витамин В₁₂! Какво прави *Ascaris* с вашия витамин? Витамин В₁₂ е оцветен в красиво розово. Някои червеи всъщност са розови, защото са абсорбирали вашия витамин В₁₂! Инжектирането на витамин В₁₂ понастоящем е официално приетото лечение на дефицита му. Според мен по-доброто решение на проблема е унищожението на *Ascaris* и приемане на витамина през устата под формата на бонбони. Ако обичаният от вас човек получава инжекции, внимавайте кожата на инжекционното място да не бъде обработвана с изопропилов алкохол. Носете със себе си плоско джобно шишенце с водка или 70% житен алкохол. За съжаление, самата ампула може да съдържа следи от този вреден разтворител. Вземете проба за изследване.

И други видове „анемия“ могат да лишат вашия възрастен човек от кислород. Ниският брой червени кръвни клетки (под 4,4 милиона в куб мм) е „градинският“ вариант анемия. Понякога недостатъчното ниво на желязо е обяснението за ниския брой червени кръвни телца.

Повечето от случаите на анемия, обяснявани с дефицит на желязо, са свързани с инфестиране с анкилостомии.

Унищожавайте два пъти седмично анкилостомите заедно с аскаридите. Не е разумно да вземате таблетки желязо, дори и да повишават нивото на хемоглобина. Аз препоръчвам приемането на желязо само при животозастрашаващи ситуации.

Вместо да вземате желязо, по-добре е да унищожите микроскопичните същества, които предизвикват кървене и са истинските причинители на анемията. Ефектът от желязото под формата на хапчета е малък, защото бактериите, които също се нуждаят от него, бързо го излапват и това ги прави още по-вирулентни. *Почиствайте пространствата под ноктите на ръцете с житен спирт, за да унищожите яйцата на аскаридите и анкилостомите след посещение на тоалетната.* Не отглеждайте животни в дома си или ги дръжте на постоянна билкова противопаразитна програма.

За да се възвърне нормалното ниво на хемоглобина, е необходимо приемането на питателна храна. Яйцата и месото, добре обработени термично, са най-богатите източници на желязо и други минерали, необходими за кръвотворенето. В₆ и други витамини от група В също участват в кръвотворенето и могат да бъдат приемани под формата на витамин В-ком-плекс. Не използвайте като източник на желязо черни ленти меласа (тъмен гъст сироп, остатъчен продукт при производството на захар от захарна тръстика или захарно цвекло), тъй като те съдържат токсични плесени. (Токсините в меласата могат да се обезвредят подобно на меда с прибавяне на витамин С, но аз не съм изпитала достатъчно проби меласа за разтворители и затова не рискувайте.) В миналото, когато бяха открити хранителните качества на меласата, се разви малък добре ръководен и контролиран бизнес. Произвежданата днес меласа съдържа плесени, които могат да причинят разрушаване на тромбоцитите (пурпура), вътрешни кръвоизливи и имунна недостатъчност.

НИВО НА КИСЕЛИННОСТ

Кислородът трябва първо да скочи на своя сал — хемоглобина, което става в белите дробове. По-късно в мозъка кислородът трябва да скочи от сала, за да влезе в мозъчните клетки. Това става възможно благодарение на различните нива на киселинност. Киселинността е тази, която решава дали кислородът ще се закачи за хемоглобина или не. Средата в белите дробове не трябва да е кисела, за да стане закачането. Понякога киселинността на цялото тяло е твърде висока! Диабетиците, астматиците, хората с артрит често страдат от повишена киселинност.

Предназначението на киселината, достигнала с кръвта до стомаха, е да се отдели и складира там, за да участва в храносмилането. Ако това не стане, тя трябва да бъде изкарана от тялото чрез урината. Когато бъбреците са задръстени с кристали и човекът не поема достатъчно количество вода, работата на бъбреците се влошава, киселината не се отделя напълно и нивото на киселинност в тялото нараства. Вие можете да съдите за общата телесна киселинност като изследвате рН на сутрешната урина. То не трябва да е по-ниско от 5,5. Ако общата телесна киселинност е твърде висока, помогнете на бъбреците да я отделят като увеличите приеманата вода и да я неутрализират, като приемате повече минерали. Основни минерали за целта са калций и магнезий.

УВЕЛИЧЕТЕ КОЛИЧЕСТВОТО НА МИНЕРАЛИТЕ

Прибавянето на вода към диетата може да бъде най-трудната задача за старите хора, ако водата „не им харесва“. Калций трябва да бъде под формата на прясно мляко, а магнезий — под формата на таблетки. Ако старият човек има проблеми с преглъщането на таблетките, магнезий може да бъде под формата на пудра. Поръсете с 1/8 чаена лъжичка пудра сварена зърнена закуска, супа, задушено, пудинг. За разлика от витамините, магнезий, който е минерал, не губи активността си при прибавянето му към Ястия. Можете да прибавите магнезиевата пудра към каквото и да е ядене, стига да не се усеща. Забележете колко успокоително действа магнезий и колко по-добре спи нощем приемащият я човек.

Фиг. 37. Кана за вода с филтър

Сигурно има основателни причина водата да „не е вкусна“. Тялото може да се опитва да отхвърли хлора или други токсини, намиращи се в нея. Филтрирайте я с малък въглеро ден филтър, като използвате пластмасова кана (от непрозрачна и неогъваща се пластмаса). Стерилизирайте го веднъж седмично, като налейте в каната чаша вода, прибавите 1 чаена лъжичка житен спирт и обърнете каната така, че филтърът да се потопи за 15 минути. След това промийте с две кани вода, за да отстраните следите от алкохол.

Филтрираната вода трябва да е с температурата, която се харесва на определения човек. Понякога това е най-важното за този, който никога не е жаден. Никога обаче не добавяйте кубчета

лед. Не правете и напитки от тази толкова специална вода. Най-добрият начин да стимулирате с нея както жаждата, така и апетита, е да добавите лимон (бял дестилиран оцет) и мед.

Когато кръвта е достатъчно наситена с кислород, тя има ярко червен цвят, а при недостиг на кислород, цветът ѝ е повече към виолетов.

ХЕЛАЦИЯ

Хелацията е мощен начин за бързо увеличаване на кислорода в кръвта. Най-важното условие, което трябва да се спазва при извършването ѝ е, да не се бърза. Ако за отстраняване на тежките метали се използва EDTA (етилендиаминтетраацетат), вливането трябва да се извърши за два часа. Малки дози могат да се дават в течение на по-кратко време. По принцип скоростта на вливането зависи от вас. Обсъдете това с медицинската сестра. Ежеседмичната хелация може да коригира много проблеми на старите хора така, както никое друго лечение.

Този чудесен начин на лечение, удължаващ живота, има лоша слава поради враждебността на застрахователните компании, не желаещи да добавят нови средства за лечение на застрахованите към вече утвърдените и на докторите с въл-пената им дезинформация. Клиницистите, нямайки време да търсят статистически данни за ефективността на хелацията, считат, че става въпрос просто за конкуренция и се настройват враждебно към това лечение. Вашият обичан човек обаче не трябва да е жертва на сблъсъка между медицинските политики. Идете и вижте сами какво е хелацията. Човекът от рецепцията ще се радва да ви разведе и да ви даде възможност да поговорите с пациентите. Те обикновено са в една стая, обядвайки или четейки, докато вървят венозните им вливания. Паралелно с това се мониторира пулсът, кръвното налягане и биохимичните показатели. Седнете при тях и се запознайте с историите им. Ще получите реалистична представа за предимствата и стойността на лечението.

ПУЛС

Пулсът отразява биенето на сърцето. Бавният пулс освен голяма умора, може да доведе и до опасни мозъчни симптоми. Често причината за бавния пулс са лекарства, вземани за коригиране на бързия пулс! Винаги преди да започнете да употребявате едно лекарство, прочетете листовката, поставена в опаковката му. Лекарствата, виновни за бавния пулс, са обикновено „бета блокери“, дадени за регулиране на сърдечния ритъм.

Пулсът под 60 удара в минута води до неприятности. За един млад човек пулс 60 е добър признак при условие, че не се дължи на лекарства. Счита се, че е белег на силно атлетично сърце. За стария човек бавният пулс означава обратното.

Сърцето се състои от четири „кухни“, които се свиват под ред. Можем да ги оприличим на четири коня, теглещи кола. Ако те не теглят равномерно, колата тръгва с подскачане, друга и се изнася бързо от тези внезапни потегления. За да ги успокоите, вие просто ги карате да забавят ход. Така те се чувстват по-добре и започват да теглят равномерно колата.

Сърце, което бие 100 пъти в минута, нещо обикновено за едно слабо старо сърце, може да работи толкова неравномерно, че да пропуска всеки четвърти удар. Това води до тежък недостиг на кислород. Представете си какво ще стане, ако моторът на вашата четири цилиндрова кола или косачка изпуска един на всеки четири удара! Бета-блокери имат някои твърде нежелателни странични ефекти, но ритмичната сърдечна дейност има висок приоритет. Така че лекарствата са средство за избор. По-късно, когато здравето на сърцето се подобри, то ще може да бие в правилен ритъм и без лекарства. Междувременно наблюдавайте пулса. Ако той падне под 60, новата опасност е в малката скорост. При добавяне на ново лекарство, измервайте пулса всеки ден. .

ЗДРАВО СЪРЦЕ

За да подобрите здравето на сърцето си, първата стъпка е да се откажете от кофеина и да унищожите паразитите и бактериите. Дори само това ще свали пулса за няколко дни от 120 на 80. Очевидно нуждата от лекарство е изчезнала. Намалете наполовина дозата на лекарството. Направете го веднага. Не е необходимо да чакате времето на визитата, определено ви от вашия лекар. Ако чакате още, може да слезе под 60.

Сърцето е предпочитана локализация за много от често срещаните бактерии и специално *Staphylococcus aureus*. Тяхното гнездо обаче е под някой липсващ зъб в челюстта (кавитация). Сърдечният червей и *Loa loa* са чести сърдечни паразити. Можете да ги унищожите всички само за един ден без странични ефекти и сърцето ви отново ще бие ритмично. Не вземайте лекарства по-дълго, отколкото е необходимо. Щом пулсът стане ритмичен и слезе под 100 удара в минута, намалете лекарствата. Спрете ги, ако пулсът се запази ритмичен и спадне под 80. Умората ще изчезне и мозъкът ще работи по-добре.

Повишаването нивото на калия намалява честотата на пулса. Опитайте да направите това с храна, съдържаща повече калий и чрез намаляване на загубата му. Излъчването на калия се контролира от адреналните жлези. Прочистете ги щателно. Те се намират на върха на бъбреците, откъдето се излъчват всички токсини. Физическата близост на двата органа е свързана със замърсяване с едни и същи токсини. Основните им замърсители са бактериални причинители на уроинфекции, малки бъбречни камъни, плесени от храните и метали от зъбите. Сменете метала с пластмаса и не носете метални бижута. Не гответе и не яжте от метална посуда. Не докосвайте без необходимост метални предмети. Препоръчвам ви да обвийте алуминиевите предмети, които се налага да бъдат докосвани, с лента „скоч“ (дръжки на врати, душ и други метални неща в банята). Всички дръжки избърсвайте ежедневно с дървесен спирт.

Пет добавки могат да подобрят състоянието на адреналните жлези. Това са:

1. Витамин С — наръсвайте по малко във всички храни, на които не пречи да бъдат леко кисели
2. Пантотенова киселина — 500 мг веднъж дневно
3. Витамин В₆ — 250-500 мг дневно
4. Фолиева киселина — 800 мкг дневно
5. Витамин В₂ — 150 мг дневно

Посочените дози са минималните. Ако човекът, за когото са предназначени добавките, има трудности в преглъщането на таблетки, изсипете необходимите за три дни таблетки в торбичка от плътна пластмаса и ги натрошете през нея с чук. Донамачкайте с кръгъл буркан и поставете в пластмасова чашка (не стиропорова). Давайте по около 1/3 от сместа дневно, размесена с мед. Уведомете човека, че от тези добавки урината му ще стане ярко жълта.

Когато проблемите с мозъка се коригират, разкажете на близкия си човек какво сте направили за него. Това ще го ободри, показвайки му, че неговото съществуване и качество на живот са важни за вас.

Не трябва да гледате на постигнатото просто като на стъпка към по-нататъшно подобрене. Накарайте човека да разбере и се зарадва даже на малкия прогрес. За вашия близък промяната, което е очевидно за вас, може да остане незабелязана. Дори огромната промяна в настроението, енергичността, апетита и способността за комуникация, може да остане без коментар. Посочете му тези промени, за да може и той да погледне напред.

Остаряването не е забавно. Старите хора жадуват отново да вървят бързо, да отидат на пикник и да се смеят. Те живеят с мисълта за смъртта и знаейки, че не е далеч, си мислят какво да направят. Не смеят да говорят с близките си за това, за да не ги наранят, а и непосредствените им проблеми ги притискат твърде много и не им позволяват да планират решаването на бъдещи проблеми. Говорете с обичаните си стари хора за положителните аспекти на старостта. Дайте им възможност да споделят чувствата си.

ИНКОНТИНЕНЦИЯ

Инконтиненцията е бич за повечето стари хора. При жените това става по-рано, често след раждане. Хирургичното скъсяване на връзките, придържащи пикочния мехур в правилно положение (т. нар. „лифтинг“ на пикочния мехур) носи временно облекчение. Хирургът би трябвало да е първият, който ви е казал, че решението на проблема е временно. Толкова мъчително е обаче да не можеш да пробягаш няколко крачки или да кихнеш и да се изкашляш, без да се подмокриш, че всяка помощ е добре дошла. Хирургът сигурно ще ви каже, че връзките са били опънати максимално.

Причината за това, че нищо, дори хирургическата намеса, не може да реши трайно проблема е в това, че връзките са слаби. Тази слабост се дължи в значителна степен на бактериална инвазия. Ниските нива на калия поради голямата загуба през адреналните жлези, засилва слабостта. Проблемът се решава с унищожаване на бактериите, както и на носещите ги паразити (*Schistosoma*, *Ascaris* и др.), което от своя страна води до повишаване на калия. За едно денонощие можете да захвърлите дамските превръзки. Няма да ви е необходима нито една, дори преди това да сте използвали три. От това, дали сте се освободили завинаги от бактериите, зависи трайността на резултатите. Убедете се, че всички млечни продукти, които консумирате, са стерилни. Млякото трябва да се кипва за десет секунди, а продукти, които не подлежат на топлинна обработка като например подквасената сметана, трябва да бъдат изключени от менюто. Подквасената сметана не може да бъде безопасна поради голямото съдържание на тирамин в нея. Тираминът е страничен продукт от живота на някои бактерии, който е силно токсичен. Зрялото сирене също има много тирамин. След като унищожите *Salmonella* и *Shigella* и продължавате редовно да унищожавате

паразитите, можете да се заемете с адреналните жлези, контролиращи нивото на калия. Осигурете на стария човек храна, богата на калий.

Внимавайте да не се опитате да му наложите храна, които той не понася.

Бананите са на върха на списъка на храните с високо съдържание на калий. Прясната плодова салата и печените картофи също съдържат много калий. Смесването в солницата на калиева и натриева сол е друг добър трик, дори сместа да не се използва за готвене, а само за поръсване на готови храни, където разликата от обикновената сол не се чувства. Лекарите често изписват калий на хора, приемащи обезводняващи лекарства, за да не се «пшли много телесният калий. Приеманият под формата на лекарство калий не трябва да се спира (ако таблетките не са замърсени), въпреки че използването му под формата на сол е по-ефективно, тъй като адреналните жлези изхвърлят излишъка от калий. Белег на предозиране на калия е бавният пулс.

През деня може да се налага носенето на превръзка или адсорбиращо бельо, но нощем е по-добре да не се слага нищо, за да може кожата да диша. Адсорбиращото бельо от всякакъв тип е твърде замърсено с химикали, които проникват през кожата, и се прибавят към наличните токсини в тялото. Адсорбирането ще е по-малко, ако пудрите кожата с царевично нишесте. Използвайте такова бельо колкото е възможно по-малко. Слагайте върху него парче плат или хартиена кърпа. По-добре е да се използва нощно гърне. За да се улесни ставането и обслужването през нощта, по-добре е старият човек да е облечен в риза, отколкото в пижама или нощница. Добре е на краката да има чорапи, за да му държат топло.

Мийте ежедневно частите от тялото около уринарното и аналното отворения първо с бораксова вода, а след това с 5% житен алкохол. Използваните кърпи трябва да се сложат веднага след употребата им за пране. Нищо не окуражава старите хора толкова много (дори подобряване на мозъчната дейност), колкото намаляване на инконтиненцията. Това ще засили вярата във вас и ще улесни работата ви. Не забравяйте да се радвате и празнувате постиженията заедно. Не правете обслужването на стария човек серия от мрачни манипулации.

ЛОШО ХРАНОСМИЛАНЕ

Лошото храносмилане с образуването на много газове и оригвания е друг бич за старите хора. Те предпочитат да не ходят на църква или на гости, за да не се излагат.

ДЪВЧЕНЕ

Всичко започва от стомаха, въпреки че доброто съдвкване на храната е от основно значение за доброто храносмилане. Протезите трябва да прилягат идеално, за да не се образуват рани. Използването на протезен гел не е решение за недобре прилягащите протези. Освен това телата са токсични. Самата пластмаса на протезите често е токсична и понякога съдържа дори живак! Токсините от пластмасата могат да се просмучат и да попаднат в слюнката! Те намаляват местния имунитет на устата, гърлото и стомаха. Пониженият имунитет в устната кухина позволява развитието на хронични инфекции на гърлото. Ако устата и гърлото на обичания ви стар човек са червени вместо розови, това показва, че са инфектирани независимо от липсата на оплаквания.

Не си струва да се унищожават бактериите чрез зепинг, ако реинфектирането е толкова лесно. Трябва преди всичко да се унищожат бактериите по зъбните протези чрез на кисване в 70% житен спирт. След това изследвайте протезите за токсини. Накиснете ги за няколко часа във вода. Промийте ги и отново ги накиснете във вода. Направете процедурата за трети път, за да сте сигурни, че токсините идват от протезите, а не от слюнката. Запазете третата вода за изследване. Изследвайте я за тежки метали. Ако пробата е положителна, значи протезите са токсични! Направете нови протези от нецветен метакрилат (Виж „Зъбно почистване“, стр. 410).

Накисването на протезите в спирт ще убие бактериите за една нощ. Пластмасата има мънички пори, в които бактериите могат да се укриват. Използвайте житен спирт, който сте си направили сами или обикновена водка, която има около 50% алкохол. Тъй като алкохолът се изпарява и е скъп, използвайте за накисването буркан с широко гърло и плътно затварящ се неметален капак. Разбърквайте с четката за зъби на стария човек, за да се обеззарази и тя. За последното са необходими минути. Купешките течности за почистване на протези са токсични. Не ги използвайте.

Използвайте водороден прекис-хранителна степен или солена вода за миене на зъбите вместо паста за зъби. Пастата за зъби съдържа освен бензол и токсични метали (калай, флуориди, stronций). Никога не използвайте паста за зъби. Виж главата за миене на зъбите за детайли и източници. Ако вие сте отговорни за миенето на зъбите на стария човек, почистете преди това със собственоръчно приготвени конци (2 — 4 паундово рибарско влакно). Ако човекът сяда, дайте му да опита сам да измие зъбите си с четката. Това ще му повдигне самочувствието.

Ако старият човек отказва или не може да носи протези, доставете му мека храна без твърди парчета, тъй като от това зависи дали стомахът ще я смели. Стомахът е слабото място в храносмилателния процес на старите хора, защото почти всички те не произвеждат достатъчно количество киселина.

СТОМАШНА КИСЕЛИННОСТ

Тялото произвежда солна киселина (HCL), която от кръвта си изтласква в стомаха! В този процес участва ензимът карбоанхидраза, който е цинков ензим. Не са известни твърде много методи за стимулиране на този процес. Пиенето на вода преди хранене има такъв ефект, но е трудно да се накарат старите хора да го правят. Следващо по ефективност е даването на киселина.

Солната киселина е твърде агресивна. Поради риска от разяждане на зъбите, не се продава готов разтвор за подпомагане на храносмилането. Помолете фармацевт да приготви 1% HCL. Веднъж дневно по време на ядене се изпива напитка, към която са прибавени 10 капки от този разтвор. HCL се предлага в аптеките под формата на таблетки („Betaine HCL”), но солната киселина в тях не е в достатъчно количество.

Приемането на напитка с лимон (оцет) и мед също помага за храносмилането, въпреки че съдържа лимонова или оцетна, а не солна киселина. Тези две киселини се усвояват напълно и не водят до повишаване на телесната киселинност. Все пак солната киселина е за предпочитане, защото тя унищожават бактериите и паразитите в стомаха, което тези киселини не могат да направят. Понижената киселинност на стомаха у старите хора дава възможност на различни бактерии, включително *Salmonella*, да се заселват там. Това е истинският бич за храносмилането на старите хора. Салмонелите се окопават надълбоко в стомашната стена, където не ги достигат нито антибиотиците, нито солната киселина и няма опасност да бъдат отмити с храната. Когато салмонелите са се укрили в района около върха на стомаха, това води до отслабване на сфинктера на хранопровода и част от храната се връща в хранопровода. Това е едно много неприятно нарушение, което настъпва особено често след вечеря и в легнало положение.

Когато салмонелите се разпростират по-нататък и навлизат в диафрагмата около сфинктера, тя отслабва и пропуска част от стомаха нагоре, през отворието ѝ. Състоянието се нарича хиатална херния. Не поставяйте старите хора в шезлонг веднага след нахранване. Това води до притискане на стомаха и храната нагоре. Оставете ги да поседят около масата и да походят малко, за да се слегне храната. Това става като част от храната напусне стомаха през пилорното отворище. Но ако в стомашната стена около пилора са се заселили салмонели, способността за свиване и избутване на храната са намалени. Лекарства като Reglan. помагат за ускоряване на този процес. Това, което помага най-много е завършването на храносмилането. С това се дава естествен сигнал за изпразване на стомаха. Има в продажба много популярни ензимни таблетки, подобряващи храносмилането, но трябва да се внимава, защото понякога не са стерилни. Преди да решите да използвате таблетки, опитайте рецептата с оцет и мед. Закаш-лянето по време на хранене е признак на раздразване на диафрагмата от хиатална херния. Ако питейната вода предизвиква кашлица, пропуснете препоръчаното пиене преди хранене. Пийте водата на малки глътки по време на храненето.

SALMONELLA И SHIGELLA

При старите хора някои салмонелни инфекции могат да доведат до замайване. За тях това е още един бич, който не им позволява да ходят на пазар, да отидат на църква и дори да се разходят около дома си. Лекарства като Antivert™ помагат частично. Замайността може да направи стария човек зависим от проходилката за всяко негово движение.

Замайването се причинява от произведените от *Salmonella* и *Shigella* силно токсични субстанции. Най-честите салмонелни видове са *Salmonella enteritidis*, *Salmonella paratyphi* и *Salmonella typhimurium* (386, 380, 354kHz). *Унищожете салмонелите като вземате ежедневно в продължение на един месец Луголов разтвор (по 6 капки в 1/2 чаша вода след ядене и преди вечерния сън)*. За съжаление, този разтвор не действа на шигелите. За да се отървете от тях, трябва да приложите Чревната програма.

Въведете система за стерилизиране на всички млечни продукти (Виж „С-Мляко”), тъй като те са източника за реинфекция. Въведете система за промиване на пръстите и ноктите на ръцете в 10% житен алкохол. В ресторантските салати и храните на салатените барове също има салмонели и шигели. Ако се е наложило да хапнете такава храна, когато се върнете в къщи, се заемете с унищожаване на тези бактерии. Не се бавете. Топлият стомах, пълен с храна с неутрално рН, е идеална среда за развитие на шигели и салмонели. То е като да поставиш дрожди в купа топла вода, в която вече сте прибавили брашно и захар. След половин час ще имате обилен растеж.

Ако Salmonella успее да се окопае в някой орган, елиминирането ѝ е много трудно. Само електрическият зепинг може да убие салмонелите, намиращи се в органите, но не и тези в чревното съдържимо. Ако имате понижена стомашна ки-селинност, трябва да бъдете изключително внимателни да не се заразите със Salmonella и Shigella. Заразяването и с двете става чрез млечни продукти, но Shigella предпочитат дебелите черва. Симптомите на лошо храносмилане, започващи наскоро след нахранване, вероятно се дължат на Salmonella, а тези, настъпващи през нощта, на Shigella.

Други бактерии, които могат да предизвикват лошо храносмилане са Campylobacter и E.coli. Чревната програма е ефективна и срещу тях. Освен подобряване на храносмилането, когато се отървете от тези бактерии, вие получавате подобрение и на мозъчните функции, намаляване на депресиите, виенето на свят и лесната раздразнимост. Запомнете, че проблемът не се решава като убивате бактериите и после пак се налагате с тях. Спрете да правите това.

ДРУГИ КЛЮЧОВЕ ЗА ПРАВИЛНА ДИАГНОЗА

Диагнозата на някои храносмилателните проблеми, оставащи и след унищожаване на бактериите, може да бъде сложена по рационален начин със задаване на следните въпроси:

◆ Дали изпражненията са оранжево-жълти или много бледи вместо да са кафяво-зелени? Ако е така, в червата не постъпва достатъчно жлъчка от черния дроб.

◆ Има ли болки в корема? (Повече за това на стр. 124. Ако има, трябва да се мисли за Ascaris, метили и други паразити.

◆ Има ли запек? Това води до натрупване на отпадъци и развитие на бактерии.

◆ Има ли подуване на корема? То се дължи на газове, отделяни от бактерии.

◆ Плават ли изпражненията? Това значи, че са по-леки от водата и съдържат мазнина или несмлени материи.

ЖЛЪЧКА

Жлъчката е необходима за храносмилането. Всмукването на мазнините и калция зависи от смесването на жлъчката с храната. Когато мазнините не се всмучат, те остават в червата. Мазнините са по-леки от водата, поради което изпражненията плават. Това значи, че и калцият не се е всмукал и в кръвта има дефицит, който ще се попълни с калций от костите.

В такива случаи, както и ако изпражненията на възрастния човек са с оранжев цвят, трябва да го подготвите за чернодробно прочистване, за да се прочистят от задръствания жлъчните пътища. Чернодробните прочиствания са абсолютно безопасни, даже за хора на и над 80 години. Един от камъните на стр. 541 е изкаран от жена на 97 години. Общите правила се отнасят и за старите хора. Първо, убийте паразитите, ако е възможно със зепер, ако ли не, с билки. След това направете бъбречно прочистване с половин доза в продължение на три до шест седмици. Заемете се лично с чернодробното прочистване на обичания от вас стар човек. Поставете стол-тоалетна до леглото, което трябва да е обезопасено и застлано с чаршаф за еднократна употреба. Показвайте му камъните, които излизат и споделете радостта му.

Бъдете много внимателни с прочистването на кожата. Горещата вода успокоява и заздравява. Направете разтвор на боракс, алкохол и скорбяла, намокрете хартиена кърпа и об-трийте кожата. Скорбялата придава на разтвора мекотата на сапун. Старият човек може изобщо да не получи диария след изпиване на английската сол! Очевидно тялото усвоява толкова бързо магнезия, че той не може да се задържи в червата и да причини диария, свързвайки се с водата. Особено важно е след диарията да оводните добре вашия стар човек. Този път, той няма да се дърпа. Чернодробното прочистване пробужда жажда и апетит, които обаче не продължават дълго. С придвижване на камъните от по-отдалечените части на черния дроб те се слепват и отново запушват жлъчните канали. Така симптомите от преди прочистването като че ли се завръщат. Постарайте се да правите по едно чернодробно прочистване месечно, докато изпражненията станат отново тъмни и престанат да плават в тоалетната чиния.

Ефектът от чернодробното прочистване ще трае по-дълго, ако на следващия ден и по-нататък ежесдневно давате ва-лериана, която предотвратява спазмите на жлъчните пътища. Давайте по няколко таблетки на всеки 4 часа в продължение на няколко дни и една доза преди вечерния сън.

ЗАПЕК

Ако вашият стар човек има запек, опитайте се да му помогнете с билки, докато се открие каква е причината за този проблем. Cascara sagrada (половин доза) и сушените сини сливи помагат на много хора. Добавянето към диетата на по-груба храна е добро решение, но често не сработва. Можете да опитате с трици, но не забравяйте да ги сварите и да добавите към тях витамин С, защото имат много

плесени. Дори и да вечеряте с клони, обаче, червата ви няма да помръднат, докато в тях има бактерии, чието място не е там.

Бактериите са и сред причините за запек, и сред последствията на запека! Запекът дава възможност на бактериите да се размножат, което усилва още повече запека! Можете веднага да решите проблема със запека чрез зепинг. Чрез зепин-га ще се унищожат и някои от „добрите“ бактерии, но това не е беда. За ден-два те се възстановяват.

РЕШЕНИЕ НА ПРОБЛЕМА ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

За да бъдем в добро здраве, са необходими поне две изпразвания на червата дневно. Първото трябва да е сутрин. Сутрешната чаша топла вода, изпита преди ставане от леглото, седейки на ръба му, има магичен ефект върху червата. Този ефект се постига само рано сутрин. Няма никакъв смисъл от водата, изпита след закуска. Не се препоръчва студена вода.

Забележете как този най-примитивен начин на телесно прочистване прави старите хора по-енергични. Използвайте прилива на енергия у близкия ви възрастен човек и го изведете на сутрешна разходка. Това може да е единственото време от деня, когато той ще е способен да го направи.

Разходката и чернодробното прочистване са най-доброто, което можете да направите за здравето на обичания от вас възрастен човек.

Издигнете ходенето в нещо толкова съществено за здравето, каквото е храненето. Не става въпрос само за обикаля-не около дома или пазаруване. Важно е ходенето да става на чист въздух. То трябва да е колкото е възможно по-енергично и бързо и да има продължителност не по-малка от половин час. Само когато времето не позволява, ходенето навън може да се замести с разходка вътре в сградата. Не давайте възможност на вашия близък да избира дали да ходи или не даден ден. За да преодолеете нежеланието му, намерете някой жизнерадостен съсед, който ще се съгласи срещу заплащане да участва в разходката. Желанието да се докаже пред по-непознат човек мотивира по-силно стария човек, отколкото вашите доводи.

РЕГУЛИРАНЕ НА КРЪВНАТА ЗАХАР

Старите хора често страдат от диабет. Ако вашият близък е вече на лекарства за начален диабет, приемете предизвикателството да направите така, че да не се влошава повече. Диабетът не е хронично метаболитно разстройство. Той се дължи на разрушаване на островчетата на задстомашната жлеза от панкреа-тичен метил, който е бил привлечен към панкреаса от натрупания в него дървесен спирт. Унищожете метилите със зепера и отстранете метиловия спирт така, както е описано в тавата за диабета.

Не използвайте изкуствени подсладители и никакви други безалкохолни напитки с изключение на прясно мляко, вода и напитки, приготвени по рецепти от тази книга. Това е режим, на който вашият близък възрастен човек с диабет няма да се противопостави, воден от мотивацията да не стигне до ежедневни инжекции с инсулин. Използвайте тази мотивация, за да го приучите към вкуса на нови храни и напитки.

СЕДЕМ ДНЕВНА ДИАБЕТИЧНА ДИЕТА ЗА СТАРИ ХОРА

Дневни добавки: 4 табл. хром (от по 200 мкг), 1 или 2 В-50 комплекс, витамин С (1000 мг или 1/4 чаена лъжичка). Вземат се по време на хранене.

ЗАКУСКА

Изберете която и да е от изброените по-долу. Последователността е без значение.

1. Две яйца, (махнете картоната и измийте ръцете си и яйцата преди да ги счупите), хляб (несъдържащ жито и царевича) — не препечен, намазан с масло и 1 чаена лъжичка мед от портокалов цвят, 1 сурова круша с бита сметана. Една чаша горещо мляко с канела. Специалният хляб може да се намери във фризерното отделение на магазините за естествени продукти.

2. Овесени ядки с 1/4 чаена лъжичка канела и 1/8 чаена лъжичка витамин С (поръсва се непосредствено преди сервиране). Пригответе заливка за овесените ядки, като смесите равни части бита сметана със стерилизирано прясно мляко, 1 супена лъжица мед и 1 банан. Напитка от 1/2 чаша мляко, 1/2 чаша вода, мед и бял оцет.

3. Пържени картофи с 2 яйца (използвайте само масло, зехтин или свинска мас) и 1 чаша горещо или студено мляко. Портокал на резенчета (измийте го добре преди да го нарежете).

4. Мляко с ориз със заливка от бита сметана и мляко (50:50) или разбъркани сметана, канела и витамин С. Една чаша мляко. Един банан.

5. Бяло сирене, кипнато под капак, за да се стерилизира. Добавете див лук или пресни белени плодове. Хляб (несъдържащ жито и царевича), може оризов, с 1 супена лъжица мед. Една нектарина или парче пъпеш. Една чаша горещо мляко. Вода с оцет и мед.

6. Палачинки или вафли с масло и яйца (без подсладител). Белен плод, горещо мляко, вода.

7. Чаша плодов сок, голяма купа белени, нарязани на парчета различни плодове, залети с бита сметана и 1 супена лъжица мед. Оризов хляб или друг хляб (несъдържащо жито и царевича), намазан с безсолно масло. Една чаша горещо мляко с канела.

Не забравяйте, че в меда трябва предварително да се постави витамин С. Всички плодове трябва да са обелени и здрави, без размеквания и наранявания. Млякото, сметаната и маслото трябва да бъдат кипнати за 10 секунди. Хляб без съдържание на жито и царевича може да бъде намерен в магазините за естествени продукти.

ОБЯД

По-добре е основаната част от калориите за деня да бъдат получени в средата, отколкото в края на деня. Уредете, ако е възможно обядът да бъде по около 12 часа.

Изберете едно от изброените менюта: 1. Зелен фасул с картофи, месо, салатата от зеле и ябълки, вода с лимонов сок и мед. Вода.

Пресният зелен фасул и баклата, съдържат вещество, което се описва в древната литература за билките като особено полезно при диабет. Не ги преварявайте, за да запазите това вещество. Поради същата причина не използвайте консервиран зелен фасул. Когато няма пресен, използвайте замразен, като предварително го измиете добре за отмиване на токсините. Картофите също не трябва да се преваряват. Обелете ги, за да махнете всички петна и дефекти, които съдържат плесени и пестициди. Картофите могат да се варят заедно със зеления фасул. Пресният магданоз има висока стойност като билка. Съдържа големи количества магнезий и калий и има диуретично действие. Месото трябва да бъде много добре обработено термично. Полуфабрикатите от фризера, поставени в горещата мазнина, покафеняват бързо, но могат да останат сурови в средата. Никога не допускайте това. Когато месото е с кокал, внимавайте да не остане никаква червенина около него. Консервираното месо е безопасно по отношение на паразити, но може да съдържа ароматизатори за „пушено“ (бензопирени) или нитрати, които трябва да бъдат избягвани. Избягвайте и МНГ. Когато вашият близък откаже месното блюдо, предложете му сардини. Трябва да имате на разположение различни видове. Изберете такива, които се отварят с ключ, а не с отварачка, за да избегнете попадането на метални частици.

Зелето за салатата трябва да бъде нарязано на ситно, за да може да се смели по-лесно. Добавете няколко обелени нарязани ябълки и няколко ябълкови семки. Залейте с бита сметана.

Сладките неща са за десерт. Тъй като тъканите на диабетика не абсорбират захарта, те жадуват за нея. С подобряването на диабета желанието за сладко намалява. За десерт сервирайте една супена лъжица мед, с което ще задоволите желанието за сладко и в същото време няма да нарушите кръвно-захарната регулация. Можете да поставите меда в млякото или в някое друго блюдо. По-кратката термична обработка на зеленчуците спомага за забавяне излъчването на захар. Затова никога не сервирайте картофено пюре.

Питейната вода трябва винаги да съдържа малко витамин С, лимонов сок или оцет и по желание, 1 чаена лъжичка мед.

2. Аспержи, картофи, сурова салатата, птиче месо, плодове, вода с оцет и мед, 1 чаша горещо мляко.

Аспержите могат да бъдат пресни или от консерва. Картофите трябва да бъдат обелени. В никакъв случай не ги пригответе в алуминиево фолио. Задушете ги в чисто масло, като внимавате да не се скашкат. Може също да направите поливка от домашно приготвена заквасена сметана (виж „Рецепти“). Не използвайте в никакъв случай купешка сметана, защото е много богата на тирамин (мозъчен токсин). Можете да добавите пресен ситно нарязан див лук.

Пряната салатата трябва да бъде нарязана на достатъчно ситни парчета, за да може да се дъвче от старите хора с техните протези. Използвайте домашно приготвена по-ливка, за предпочитане от олио и оцет.

Птичето месо да бъде много добре топлинно обработено.

Десертът се състои от парченца плод, потопени в домашен меден сос (мед, вода и канела). Количеството мед не трябва да е повече от една супена лъжица. Не сервирайте грозде или малини поради многото плесени по тях.

3. Супа, сандвич, плод, горещо мляко, вода.

Супата трябва да е с разнообразни съставки. Прибавете кокали и 1 супена лъжица бял дестилиран оцет или един домати, за да изтеглите от тях калция. Можете да направите и супа от риба.

Сандвичът е с маруля, истинско масло и всичко, което може да е вкусно за вашия близък (с

изключение на сирене, парченца бекон и подправки). Хлябът трябва да е без съдържание на жито и царевича и да е съхраняван във фризер. Може да се добави домашна поливка.

Плодът може да е нарязан на парченца и залят с бита сметана, канела и мед (не повече от една супена лъжица). Ако в супата сте сложили оцет, водата може да е без никакви добавки.

4. Риба, зелен фасул, картофи, други зеленилки, плодове, горещо мляко, вода

Пържената или печена риба се сервира с лимон. Зеленият фасул се сервира със сос от сирене (Прибавете към парче сирене мляко и зехтин. Разтопете и варете поне 10 секунди.), който отваря апетит. Сервирайте с картофи ог-ретен, печени във форма и всякакви други картофи, каквито му се искат на стария човек. Зеленилките могат да бъдат листа от цвекло, зелено зеле, листа от хрян или спанак, залети с любимата на човека поливка, за да сме сигурни, че ще похапне (Никакви крутони и бекон обаче).

Никога не поднасяйте десерта, ако близкият ви човек не е изял основното си ядене. Ако апетитът му е лош, десертът само ще влоши проблема. Опитайте да стимулирате апетита като промените менюто. Стимулиращи апетита са киселите и лютите храни, подправките и витамините от група В (специално В₆). Апетитът в значителна степен се контролира от черния дроб и мозъка. Токсините на което и да е от тези места (особено токсините в храните) казват на тялото да спре да се храни.

При липса на апетит си помислете първо за плесени, а след това и за бактерии, и за химикали в храната.

5. Аспержи, месо, бял ориз (кафявият съдържа плесени), нарязано сурово зеле, мляко, вода, сладолед.

Горещо месно блюдо (без макаронени и тестени изделия) — пържено, готвено, печено, но не на скара. Не сервирайте сока от месото. Аспержите могат да бъдат пресни, замразени или консервирани. Измийте ги добре с вода, ако са замразени. Направете ги по различен начин от меню № 2. Подправете ориза с магданоз, някоя чиста билка, като например мащерка и много малко сол. Никакъв МНГ или смеси от подправки. Направете маслен сос Десертът е домашно приготвен сладолед (Виж „Рецепти“).

6. Горещо блюдо от риба или морски дарове. Грах или грах с лукчета. Белени сладки картофи с масло (не консервирани). Резенчета домати и краставица или друг пресен зеленчук с или без поливка. Мляко с 1 супена лъжица мед. Медът може вместо в млякото да се сложи върху сладките картофи.

7. Ястия от месо с люти чушки и зеленчуци с неограничено количество оризов хляб, намазан с масло и лют червен пипер. Ако лютото предизвиква газове, не го използвайте. Салата от моркови със сварени стафили и гъста сметана. Мляко и вода, както обикновено.

Пай с боровинки, пай от сладки картофи, крем карамел.

Ако близкият ви настоява за повече хляб, давайте му хляб, несъдържащ жито и царевича и то след приключване на основното ядене. Ако не поема цялото мляко, което му давате, направете му крем карамел или оризов пудинг така, че да се достигне дневното количество мляко от три чаши.

ВЕЧЕРЯ

1. Риба тон с поливка или салата от риба тон (без макаронени изделия). Хляб със стафили, несъдържащ жито (от магазините за естествени храни), намазан с масло. Мляко, вода.

2. Крем карамел, сготвени зеленилки, печени картофи. Оризов хляб и масло. Билков чай с мляко (само от една билка, не смесен).

3. Смесена зеленчукова супа. Сандвич с месо (но не с колбаси или шунка, както и без зеленчукова салата от ресторант)

4. Готвени тиквички с масло, оризов пудинг с канела, стафили и мед. Консерва съомга или сардини с хляб, несъдържащ жито и царевича. Мляко, вода.

5. Задушено с хляб, несъдържащ жито и царевича. Крем карамел с мед, индийско орехче и канела. Мляко, вода.

6. Сардини и оризов хляб. Домашно приготвен доматиен сок с изцедена целина. Мляко, вода. Печена тиква или пай от тиквички или домашно приготвен сладолед.

7. Картофена салата. Останали от някое обядно хранене ястия — месо, зелен фасул, задушени домати, тиквички. Печени ябълки с канела, сметана и мед. Мляко, вода.

Много диабетици губят до 50 пункта (мг/дл) от кръвната си захар само след няколко дни на тази диета. Това става, защото те са консумирали по-малко хляб, отколкото им се е искало, много малко сирене (винаги топлинно обработено), само домашно приготвени напитки и то не много,

повече прясно мляко и вода. Ако старият човек, на когото държите и за когото се грижите, консумира без проблеми всичко това, уверете се, че между нещата, които ви е давате, някой не му дава да похапва нещо друго.

Всякакви макаронени изделия трябва да се изключат от диетата на диабетика, защото съдържат плесени и даже след сваряване може да са токсични. Не се дава и хляб от пшеничено или царевично брашно. Менюто дава превес на зеления фасул, аспержите и канелата. Ако вашият близък мрази тези храни, но яде по малко само, за да ви угоди, добавете му повече картофи и ориз (никога кафяв).

Не трябва да се използват никакви други подсладители освен мед (5 вида). Никакви сиропи, никаква захар. Желанието за мед е самоограничаващо се. След една супена лъжица вече го няма, което не е така с другите захари. По-голямото количество сметана и масло се компенсира от ограничената консумация на пържено и малкото количество сирене.

Имайте предвид, че тази диета може да намали нуждата от инсулин много бързо. Може да се наложи да се намали инсулинът наполовина! Но как ще узнаете това? Изследването на кръвната захар сутрин е от най-голяма важност за проследяване на промените в диабета. Не го подценявайте. Не използвайте медицински спирт за обтриване на пръста при вземане на кръв за изследване (използвайте водка или житен спирт). Възрастният човек ще разбере, че си е струвало да се откаже от кафето или пая, когато намали инсулиновите инжекции или дори премине на таблетки. Не забравяйте да се похвалите за добре свършената работа, когато вашият близък постигне някое от тези неща.

ДОБАВКИ ЗА ДИАБЕТИЦИ

Има няколко добавки, които са особено полезни за диабетичите. Това са:

- ◆ Семена сминдух — по 3 капсули на всяко ядене
- ◆ Пресен сок от зелен фасул и моркови — 1/2 чаша дневно
- ◆ Листа от боровинки. Може би съдържат нещо, което обезврежда дървесния алкохол, тъй като са добри и за очите. Приемайте ги на капсули или си правете чай.

ДИАБЕТИЧНО ПРЕЯЖДАНЕ

Когато обичаш някого, правилата никога не могат да бъдат ненарушими. Ако вашият диабетик е преял, просто му преизчислете яденето до края на деня, за да компенсира стореното.

МАЛКИ ДИЕТИЧНИ ПОДАРЪЧЕТА ЗА СТАРИТЕ ХОРА

Храната трябва да е вкусна.

Яденето е едно от фундаменталните удоволствия на живота. За старите хора няма удоволствие, което да може да се сравни с яденето. Понякога ние си мечтаем за храните от нашето детство. С израстване на детето характерните за дадения етнос храни често отиват на заден план. Децата започват да се тъпчат с хот дог и пица. След това, обаче, е добре и здравословно младите хора да се върнат към обичайната храна на семейството. Типичната за всеки етнос храна е сбор от различни продукти. Когато се приготвя храната у дома, вниманието към чистотата ѝ е несравнимо с това на купешката храна! Веднага виждаш боклучето, попаднало в тестото. Това не става, когато тестото се меси в огромни казани. У дома тенджерите и тиганите се мият с гореща вода, а не с химикали.

Добрият съвет е да се върнем към старомодното готвене у дома с неговите брашно и масло, свинска мас и сметана, домашно приготвени макаронени изделия, зехтин и супа, необработени зърнени храни и неподправени плодове. Да се откажем от купешките плодови сокове, брашнените смеси, крекери и сладкишите, които пълнят рафтовете на магазините. Ами удобството? Старомодното готвене заема целия ден. Необходими са 3-4 часа да направиш пъстра супа. Но след това пък имаш три свободни дни! Всеки ден я сгорещяваш и тя е отново стерилна. Или пък замразяваш половината (след като извадиш картофите). Необходима е цяла сутрин, за да направиш някакво национално ядене. Сложи част от него в херметически затварящи се пластмасови съдове и го сложи във фризера. Печенето на хляб у дома сега е автоматизирано. Направете поне това, за да се освободите от плесенялия хляб, който купувате от магазините. Правете си собствен сладолед и масла от ядки. Те траят дълго.

Времето е основният възпиращ фактор, но ако имате кой да ви помага или технически средства, върнете се към готвенето у дома и старите готварски рецепти. Използвайте новите си знания, за да коригирате някои стари практики. Не използвайте алуминиевите тенджери на майка си. Използвайте емайлирани, порцеланови и стъклени съдове. Не използвайте нейния чайник с медно дъно, чашките за чай със златен ръб и „среброто“. Използвайте дървените лъжици, стъклените чаши и плоските чинии на майка си, както и дървените и сламените ѝ панер-чета, емайлираните ѝ тенджери и тигани.

СОЛ

Трябва ли да избягвате солта? Не. Но доброто правило по отношение на солта е или да готвиш

със сол, или да имаш солница на масата си, но не и двете. Използвайте морска сол, не съдържаща алуминий, като преди употреба я стерилизирате, за да убиете плесените (на 400 °F в стъклена купа). Помислете си за чайките, които летят над солните находища и пускат курешки, които са идеална среда за развитие на плесени.

Най-добрата сол е смес от 1 част стерилизирана морска сол и 1 част калиев хлорид (друг вид сол). Калият измества натрия от вашето тяло и вие можете да използвате два пъти по-голямо количество от тази сол отколкото от обикновената! Освен това повишеното количество калий отстранява умората и има и други предимства.

Фмг. 35. Залежите от морска сол често са места, където чайките подремват

Винаги използвайте неметална солница с капаче, предпазващо солта от овлажняване. Не поставяйте ориз в солницата си, защото той предразполага към натрупване на плесени.

Като готвач вие знаете, че сол има най-много в супите и задушните ястия. Не давайте големи количества от тези ястия на хора със сърдечни и бъбречни заболявания, както и на хора с високо кръвно налягане. Не слагайте сол в зърнените закуски и зеленчуците за готвене. Вместо това използвайте билки. Поставените в капсули билки се запазват свежи за по-дълго. Сминдухът и мащерката са най-полезните от обикновено използваните в готварството билки. Просто си отворете една капсула и я изсипете в ястието.

ТРЕМОР

Треморът е симптом, а не естествена част от остаряването. Той се дължи на отравяне на нервите, контролиращи ръцете. Отровата е натрупана в мозъка, откъдето тръгват нервите. Каква е отровата? Отдавна ли е станало това? Не! Това е станало преди не повече от две седмици.

Треморът е резултат от продължаващо отравяне! Важно е да се открие отровата, тъй като не е далеч времето, когато и останалата част от тялото ще бъде засегната.

Опитайте се да си спомните какво ви се е случило през последните две седмици. Това не е лека задача, но с всеки изминал ден става по-трудна. Можете да си водите бележки с отговори на въпроси като следните. Имате ли нов килим? Имате ли нова фурна? Променило ли се е водоснабдяването? Имате ли нов сешоар? Някой носил ли ви е ваза със свежи цветя? В пералнята, където носите прането си, има ли нов служител? Пръскано ли е около дома ви за насекоми? Употребявате ли някакво ново лекарство или добавка? Правили ли сте наскоро някакъв ремонт? Яли ли сте някаква нова храна?

Списъкът на въпросите е безкраен и ситуацията изглежда безнадеждна, защото за две седмици могат да се случат толкова много нови неща.

Затова вместо да си задавате отделни въпроси, задайте си само пет общи въпроса и да се надяваме, че отговорът на един от тях ще посочи причината за вашия тремор.

1. Във въздуха ли е? Това включва инсектициди, цветя, килими.
2. Във водата ли е?
3. В лекарства и добавки ли е?
4. В облекло ли е?
5. В храна или върху чиниите е?

За да отговорите на тези въпроси, изследвайте тези неща с вашия Синхрометър. Направете си тест субстанции. После изследвайте слюнка за тази субстанция.

За да изследвате въздуха, вземете проба прах от кухненския плот или маса (това е прясно отложила се прах). За вземане на пробата използвайте малка двунчова влажна хартиена кърпичка. Поставете пробата в запечатващо се пликче.

За да изследвате вода (студена, гореща или филтрирана), поставете една чаена лъжичка в запечатващо се пластмасово пликче, на дъното на което сте поставили парченце хартиена кърпа. Опитайте се да вземете проба от първата вода сутрин (преди да е текла).

Пробите от лекарства и хранителни добавки се слагат поотделно в запечатващи се пликчета.

За да изследвате прани дрехи, вземете нещо по-малко — например къс чорап и го сложете в пликче.

Тестването на храната е най-сериозната работа. Ако има остатъци в хладилника или фризера, това улеснява донякъде нещата. Можете да сложите всичко в една торбичка. Не е нужно замразената храна да се размразява. Рискът да не намерите замърсената храна е много голям. Опитайте се да изследвате всичко, което е ядено през последните две седмици и особено необичайни храни като пуканки, бонбони, крекери, „здравословни“ храни и специални прахчета. Утешителната награда е, че ще откриете много лоши храни, които не са причина за тре-мора, но могат да бъдат в основата на

други здравни проблеми.

СПРАВЯНЕ С ТРЕМОРА

1. Да си представим, че пробата въздух (прахта) се окаже токсична (резонира със слюнчената проба). Какво може да е токсично във въздуха? Най-подозираниите замърсители са:

- ◆ ХФК (проверете хладилника и климатика, като ги изнесете от къщата и три дни след това отново изследвате проба въздух. По-просто е да си купите други уреди, неработещи с фреон)
- ◆ Ванадий (просмукване на газ от газовата линия — поправете я)
- ◆ Арсеник от пестицид (минете на борова киселина)
- ◆ Разтворител в керосинова лампа или кутия с керосин (изнесете ги от къщата)
- ◆ Хлор от водата (Използвайте въглеродни филтри. Изнесете бутилките с „Белина“ вън от къщата)
- ◆ Азбест (ремъка на сушилната машина)
- ◆ Разредител за бои, течност за почистване на килими (изнесете ги от къщата)
- ◆ Фибростъкло от оголена изолация (намерете мястото на тавана или стените и го херметизирайте)
- ◆ Формалдехид — нови олекотени завивки, нов плат или дрехи.

2. Да си представим, че водата се окаже токсична (появила се е в белите ви кръвни клетки). Търсете олово, мед и кадмий. Въпреки че общинските служби по водата откриват от време на време малки количества пропилов алкохол, бензол и метанол в питейната вода, аз не съм откривала и мисля, че няма нужда да изследвате за тези замърсители.

3. Ако се окажат токсични лекарствата, сменете производителя. Вашият фармацевт може да ви помогне да направите това.

4. Ако са токсични дрехите или чиниите (резонират със слюнчената проба), най-съмнителни замърсители са:

- ◆ кобалтът
- ◆ ПХБ
- ◆ алуминият.

Спрете да използвате детергенти за пране и миене на съдове. Използвайте боракс, сода за пране или хартиени чинии и пластмасови чаши (не стиропорови).

5. Ако се окаже токсична някоя храна, най-вероятни замърсители са плесените, алуминият и бактериите. Не яжте повече такава храна.

6. Която и да е бактерия и който и да е токсин, попаднали в някои мозъчни центрове, могат да причинят тремор. Най-често това са Shigella, живак, талий и арсеник. Опитайте се да ги идентифицирате.

Салмонелите и шигелите са попаднали в организма на болния човек с мляко или млечни продукти. Внимавайте в бъдеще всички млечни продукти, включително маслото и битата сметана, да са стерилизирани. Паразитите идват от месото. Не консумирайте никакви недостатъчно топлинно обработени меса. Унищожете всички бактерии, вируси и пра-зити със зепера. Дезинфекцирайте ноктите си с житен спирт, за да предотвратите ново заразяване. Използвайте Луголов разтвор (виж „Рецепти“) и Чревна програма .

Бактериите, идващи от зъбите и долната челюст (костни инфекции, наричани кавитации) едва ли са от две седмици. По-вероятно са от десет години, но нещо скорошно може да ги е активизирало така, че причинителите на инфекциите да навлязат по-лесно в кръвта и мозъка. Може никога да не откриете това нещо. Най-разумно е да обсъдите със зъболекар възможността кавитациите да са причина за тремора, вместо да провеждате нови и нови изследвания със седмици. Намерете зъболекар, който знае как да открива и лекува кавитации. Оправете зъбите си в съответствие с принципите, описани в тази книга.

Проследяването на проблема с тремора в неговата логическа последователност винаги се увенчава с откриване на неговата причина, независимо от това дали се касае за кратка атака или за заболяване с голяма давност, протичащо със силно треперене и изтичане на лиги от устата. Ако състоянието е особено тежко, ще можете поне да го подобрите и да спрете прогресирането му. Това включва и случаите на Паркинсон.

При случаи на Паркинсонова болест често откривам Clostridium tetani, добре известен микроб с причиняването на скованост. Той също може да се спотайва под пломбите.

Запомнете, извършването на цялата тази работа ще ви донесе удовлетворение. Когато откриете виновника, вие не само ще спрете тремора, но ще промените към добро много състояния като

несигурен говор, тътреща се походка, сковано и бавно ставане от стола. Това са допълнителни дивиденди за обичания от вас човек. Освен това то е и урок за вас какви неща да избягвате.

Още нещо, не приемайте „не“ за отговор.

Ако проблемът е лекарство, не приемайте „Не, не може да бъде сменено“. Всичко може да бъде сменено. Идете до по-горната инстанция. Докторите са много разбиращи и готови да симпатизират на вашите намерения. Ако проблемът е в просмукване на газ у дома, не приемайте „Не можем да намерим просмукване“, значещо, че няма нищо. Идете при жилищен конструктор или Здравния департамент. Тяхното оборудване е по-добро. Ако решите, да не ходите никъде, просто минете на електрически уреди. Ако проблемът е в автомобилните газове, не приемайте: „Ама ние трябва да ползваме вратата между кухнята и гаража, защото да минаваме отвън е студено“. Не може да става дума за удобство, когато някой има тремор. Освен това, ползата ще е за всички обитатели на къщата, ако от гаража не идват пушеци. Заключете вратата и я покрийте с пластмаса. За времето, което сте отделили да откриете виновника за тремора (вероятно към 20 часа работа), вие сте си заслужили правото да правите промени.

Често останалите не са впечатлени. Даже когато треморът намалее и възрастният човек казва, че се чувства по-добре, останалите членове на семейството могат да не се съобразяват с препоръките ви. Бъдете твърди! Правите го за човека, когото обичате. Вие също имате козове. Не показвайте раздражение от негативните реакции, но не отстъпвайте. Покажете им какви избори имат:

- ◆ Вратата между кухнята и гаража не се запечатва, но колите и автоматичната косачка се паркират отвън и всичко, съдържащо бензин или разтворители, се поставя под специален за целта навес.

- ◆ Момичетата ще си ползват сешоарите само в своите спални при затворени врати или им купувате други, несъдържащи азбест.

- ◆ Ремъкът на сушилната машина се подменя с нов или прането се суши на въже, или се носи в обществена пералня.

- ◆ Водопроводните тръби на цялата къща се сменят с пластмасови или на всеки кран се поставя филтър. Ако обаче тръбите са корозирали, поставянето на филтри не е добра идея, защото трябва да се сменят всяка седмица!

СЛАБОСТ

Слабостта у възрастните хора не трябва да се счита като нещо подразбиращо се от само себе си, особено ако те самите се оплакват от това чувство. Понякога те ги описват като „мигове“. Това е много важен белег. Проверете веднага пулса им, като преброите поне 30 удара. Има ли липсващи удари? Не трябва да има! Два последователни липсващи удара със сигурност ще доведат до чувство за слабост или „потъване“. Тялото и мозъкът се нуждаят от всеки удар, изпращащ кръв, точно когато му е времето.

Трябва да се спре употребата на всичко, съдържащо кофе-, ин. Кофеинът ускорява сърдечната дейност. Сърцето се преуморява и времето, което му трябва да се съвземе, е под формата на пропуснат удар. Не заменяйте кофеина с декафи, защото са замърсени с разтворители и ще си навлечете нови проблеми. Ако никакви естествени напитки не са привлекателни за вашия възрастен близък човек, опитайте да му сервирате гореща вода със сметана и канела. След спиране на кофеина си изяснете дали пулсът е много бавен или много бърз. Той трябва да е между 60 и 80 удара в минута. Ако е под 60, причината е вероятно в някакво лекарство. Попитайте веднага лекуващия лекар. Бавният пулс със сигурност е свързан със слабост. Един млад атлет може да има бавен пулс и това да се дължи на здраво, ефективно работещо сърце, но вашият възрастен човек не принадлежи към тази категория. Трябва да бъде открита причината за неговия бавен пулс.

Ако пулсът е твърде висок, над 100, това ще доведе до по-бързо от нормалното износване на сърцето. Каква може да е причината? Един възможен отговор е, че сърцето е толкова слабо, че трябва да бие по-бързо, за да свърши работата си по придвижването на кръвта из тялото. Какво е отслабило дотолкова сърцето?

СЪРДЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Когато сърцето е уголемено, клапите му не прилягат плътно и работата му се затруднява. Настъпва състояние, известно като „застойна сърдечна слабост“. Защо се уголемява сърцето? Може би защото е толкова слабо! Да, получава се омагьосан кръг и става все по-зле. Но вие можете да разчупите този кръг и да нормализирате нещата. Истинските виновници са паразитните нашественици и токсичните замърсители.

Най-честите паразитни нашественици в сърцето са *Dirofilaria*, сърдечните червеи на кучетата и

Loa loa, други малки нишковидни червеи. В един от стадияте си тези червеи са толкова мънички, че могат да се промушват през най-тънките кръвоносни съдове. Те са много заразни. Дори хора, които нямат кучета у дома си, се заразяват. За Loa loa се счита, че е тропически паразит, но той живее и процъфтява в САЩ! Източник на Loa loa изглежда са тениидозни стадии, но това не е сигурно.

Както сърдечният червей, така и Loa loa са много лесни за унищожаване със зепера, но също толкова лесно е да се хванат отново. Третирайте два пъти седмично вашият възрастен близък, ако има какъвто и да е сърдечен проблем. Без значение е, че домашното куче провежда превантивно лечение ежемесечно. Кучетата прихващат тези паразити ежедневно и имат тридесет дни, за да ги предадат на другите преди следващото превантивно лечение. Би било много полезно за всички в дома, ако кучето също се подлага на два зепинга седмично. Тези сърдечни паразити не причиняват болка, но нарушават ритъма на сърцето и предизвикват увеличаването му.

Staphylococcus aureus се укрива на отдалечени места като джобове и коренови канали, останали след изваждането на зъбите. Уверете се, че след екстракция на зъбите костта е зараст-нала и не са останали кавитации, където могат да се заселят бактерии. Помолете зъболекар, запознат с откриването и лечението на кавитациите, да провери дали близкият ви човек ги има. Веднъж ликвидиран този източник в устната кухина и след един последен зепинг бактериите не се връщат повече в сърцето. Ако, макар и рядко, това стане, потърсете отново зъболекаря.

Унищожаването на тези три нашественика — сърдечния червей, Loa loa и Staphylococcus aureus би трябвало да доведе веднага (до един ден) до оправяне на сърдечния ритъм.

Проверявайте пулса два пъти дневно, ако възрастният човек е на лекарства, забавящи сърдечния ритъм, за да сте сигурни, че няма да спадне много. Може да се наложи спиране на лекарството. Никои няма да почувства облекчението от спирането на лекарството толкова добре като вас. Слънцето се показва отново! Обичаният от вас човек може да се усмихва отново на малки неща! Дори интересът към секса се завръща — внимавайте! Животът се нормализира, когато лекарствата, особено бета блокерите, си отиват. Други сърдечни лекарства, като например Digitoxin™, нямат такъв депресиращ ефект. Те са създадени да карат сърцето да бие по-силно, но не засягат скоростта на ударите.

Пулсът трябва да е около 70 удара в минута и абсолютно правилен.

Ако не е, има нещо нередно. Освободете се от токсичната козметика и замърсителите на дома. Изследвайте често въздуха в дома си за просмукване на газ.

Газовите радиатори, печки и бойлери много често пропускат газ. Температурните промени на времето водят до разширяване или свиване на газопроводните тръби и оставят пукнатини. Малките количества на отровната газ не могат да се почувстват. Какво положение! Да ни докарват отровна газ до домовете по не напълно сигурни тръби. Когато изследването на кръвта покаже висок „общ CO₂“, близо до горната граница, търсете замърсител на въздуха като газ за домакински нужди или автомобилни газове. Прочетете много внимателно частите за пулса (стр. 305 и 330) и мозъчните проблеми.

Когато сърдечният ритъм се нормализира, сърцето ще възстанови силата си, защото няма да му се налага да работи срещу себе си. Тази сила е необходима за изпращане на кръвта до най-отдалечените „ъгълчета“ на тялото и специално до дланите и стъпалата, които да стопли! Ако крайниците на любимия ви човек са постоянно студени, опитайте се да подобрите кръвообращението му. Разтворете фосфатните кристали с бъбречната билкова рецепта. Дайте му ниацин (стр. 295) и капсули кайен (по една на всяко ядене). Лекарствата за разреждане на кръвта с цел подобряване на кръвообращението са опасни. Използвайте ги само ако лекуващият лекар настоява за това. Ако близкият ви възрастен човек взема такива лекарства, не забравяйте да проследявате времето за кръвосъсирването му.

ВЗАИМОВРЪЗКА МЕЖДУ СЪРЦЕТО И БЪБРЕЦИТЕ

За да се прокара кръвта през бъбреците също е нужно силно сърце. Често бъбречните проблеми са свързани със сърдечни нарушения. Бъбреците са изградени от тръбички, които стават все по-малки и малки. Изисква се налягане, всъщност сила, за да се прокара кръвта през тези тръбички така, че отпадъчните материали и излишната вода да се прокарат до пикочопроводите. Представете си бъбреците като гевгири, чийто дупчици с различана големина пропускат някои, но не всички неща. Големината на тези дупчици непрекъснато се регулира от адреналните жлези, намиращи се на върха на бъбреците, откъдето те „надзират“.

Ако възрастният човек отделя по-малко от четири чаши вода за 24 часа, това не е достатъчно за прочистване на тялото. Трябва да се поемат повече течности. Ако човек отделя по-голяма част от

урината през нощта, това е белег на нездрави бъбреци. Използвайте бъбречната билкова рецепта — половин доза само. За да получите ефект ще са необходими шест вместо три седмици. С отварянето на дупчиците на гевгира се учествява и ходенето до тоалетната. Урината загубва ужасния си мирис (никакъв амоняк, ацетон и бактерии!), става прозрачна и без видима утайка. Сега, когато водата и отпадъчните продукти (урея, пикочна и други киселини) могат да напуснат тялото бързо през повече дупчици, вече се изисква по-малко налягане от страна на сърцето, за да прекара кръвта през бъбреците. Това донася облекчение на сърцето, защото работата е по-лесна. Сърцето и бъбреците работят заедно. Като конят и каруцата — конят е силата, а бъбреците го следват.

Това е причината сърдечните лекарства и диуретиците да се дават обикновено заедно. Диурезата (отделянето на урината) подпомага сърцето, а силното сърце подпомага бъбреците. Те работят заедно и заедно отслабват. В миналото това състояние се наричаше воднянка. Урината, която би трябвало да е напуснала тялото, се е задържала в тъканите. Понякога тя дори се натрупва в джобове, висящи от кожата като огромни портокали.

Когато най-силните диуретици (Maxzide, Lasix) не помагат дори в комбинация със силни сърдечни лекарства като Digitoxin, билковата бъбречна рецепта може да ви спаси от спешни ситуации.

Тайната е в различното действие на отделните билки. Това ги прави да работят заедно. Внимавайте със запазване стерилността на билковия чай. Преварявайте го на всеки четири дни. Ако сте направили по-големи количества, можете да замразите една част. Не приемайте голямо количество наведнъж, особено първия ден, защото можете да получите болки в стомаха и неприятно напрежение в пикочния мехур. Карайте бавно първите няколко дни дори чаят да ви е вкусен, така че да нямате никакви други оплаквания освен честите посещения на тоалетната.

ДИУРЕТИЦИ

Подобреното отделяне на урина може да се последва от спадане на кръвното налягане. Измервайте го два пъти на ден с модерно електронно устройство, слагашо се на показалеца на ръката (не с маншета на предмишницата, чието напompване може да предизвика спукване на кръвоносни съдове). Намалете постепенно диуретиците, като първия ден вземете 3/4 доза, след това 1/2 и после 1/4. Количеството на отделената урина или телесното тегло на човека могат да се използват за оценка на ефективността от прочистването. Вашата цел е да не се нуждаете повече от диуретици. Настроението на близкия ви възрастен човек ще се подобри драматично, когато му спрете диуретиците. Чувството за хумор се завръща: бъдете готови за нови анекдоти и смях. Дайте си добра самооценка за постигнатото.

Не изхвърляйте диуретиците. След като ги спре човек за известно време, те възвръщат ефективността си. Така че ако възникне спешна ситуация (например внезапен оток), можете отново да ги използвате.

Освободил сърцето си от паразити и бактерии и възстановил нормалната работа на бъбреците си, близкият ви човек скоро ще се възползва от отключените резервни сили на организма си. Ще остане в миналото затрудненият говор. Обичаният от вас човек ще започне да се движи по-добре, ще има нужда от по-малко сън и най-накрая ще можете да се радвате на „златната възраст“. Той или тя няма да има нужда от лекарства, инжекции и посещения при доктора, няма да има де-менция и онази ужасна слабост, изискваща толкова много помощ. Ще може да се радва отново на семейството и приятелите си. Когато усещат, че имат повече сили и могат да се грижат повече за себе си, старите хора се изпълват с удовлетворение.

Дайте им възможност да подобрят здравето си. Ако не им се ще да пият билки или сок от зеленчуци, припомнете им за времето, когато независимо от ежедневната шепа лекарства, са имали болки, сърдечна недостатъчност и проблеми с бъбреците.

ДА СЕ ЧУВСТВАШ КОМФОРТНО

Ако въпреки подобреното здравословно състояние възрастните хора продължават да се оплакват от студени стъпала и ръце (пипнете ги, за да се убедите сами), обувайте им допълнителни чорапи. Затоплянето на стъпалата може да доведе и до затопляне на ръцете. Ако това не стане, повишете температурата в стаята.

Да бъдат принудени да търпят студ е страдание за старите хора, което те не заслужават.

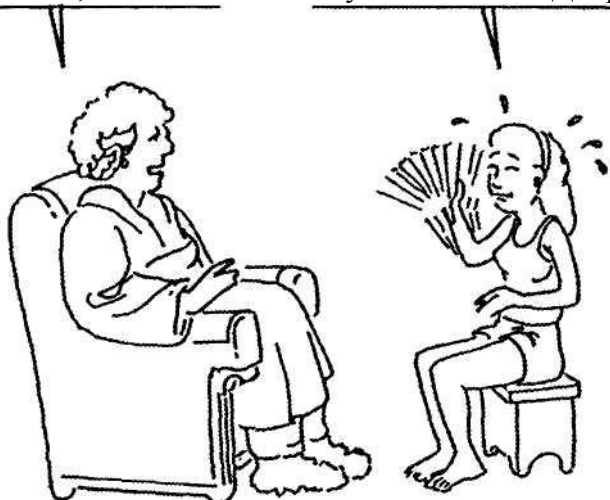
Останалите би трябвало да се пригледат към нуждата от топлина на старите хора. Термометърът не казва всичко. Собственото ни удобство е приоритет за всеки от нас. Младите могат да се разсъблекат, ако им е топло.. Старите хора не са в състояние да променят нещата в своя полза. Обикновено докато се решат да се оплачат, че им е студено, те са страдали дълго, чувствайки се

твърде виновни, за да помолят да бъде повишена температурата. Попитайте обичания от вас възрастен човек дали не му е студено. Той или тя ще го оцени. Един шал, одеяло за краката, вълнен пуловер, топло бельо, пухкава жилетка, могат да помогнат много. Но ако краката са още студени на пипане, термостатът трябва да се завърти още. Ниската температура на тялото предразполага към размножаване на гъбички и вируси. Не им давайте това предимство.

Но докато не опитате всичко друго, не повишавайте стайната температура. Много по-здравословно е да бъдеш топло облечен и да дишаш хладен въздух, отколкото да си леко облечен при 80 °F в стаята. Сърцето се нуждае от хладен въздух особено много.

Ето защо е добре да имате климатик за горещото време. Дръжте възрастните хора добре облечени, далеч от климатика или вентилатора, но в охладена стая — толкова хладна, колкото тяхната телесна температура и чувството им за комфорт позволява. В ресторанта не поставяйте старите хора под вентилатора. Издуханият въздух не само ги преохлажда, но носи със себе си разпратени нечистотии, натоварени с бактерии и вируси.

Намиращ ли, че е много топло тук? Добре е. Мамо, не се притеснявай.



Фиг. 39. Твърде горещо и твърде студено

Да се чувстват комфортно, знаейки, че сте там да се грижите за тях, изважда най-доброто от старите хора. Те могат да се почувстват толкова добре, че да са отново способни на истински сърдечни взаимоотношения с околните. Тогава, могат да решат да ви поставят на изпитание — на тест за слушател. Може да ви донесе голямо удовлетворение изслушването на техния синтезиран опит, който те искат да превърнат в мъдрост за вас. Ако вие сте способни да слушате, техният копнеж за общуване ще бъде удовлетворен. Има само един капан — ако новооткритият интерес за общуване не може да бъде изразен. Ако тези хора не са общували дълго и вие пропуснете този факт. Ако те не чуват!

ЗАГУБА НА СЛУХА

Загубата на слуха при старите хора е винаги по-голяма, отколкото те или вие считате. Опитайте се да разберете това общуване:

Какво казвате вие (гледачката)	Какво чува старият човек	Какво мисли старият човек	Какво отговаря старият човек
„Погледни изгревът на слънцето. Не е ли прекрасен денят?“	„Погледни нещо. Не е ли прекрасен денят?“	„Какво глупаво изречение, но тя иска отговор. Добре, казвам й“.	- „М-м-м-хм-хм“ (което значи „да“)
„Ще се разходим прекрасно.“	„Ще е различно.“	„Какво разнo? Не съм искал нищо По-добре да не казвам нищо.“	-
„Каква супа искаш?“	„Каква лупа искаш?“	„Не искам никаква лупа, но е по-добре да кажа, че не знам.“	„Не знам“

Не позволявайте на нарушеният слух да разруши общуването ви. Той вече е взел забавното и от живота на близкия ви човек, и от вашия. Купете слухов апарат.

Не питайте обичания от вас човек дали иска слухов апарат. Отговорът може да е: „Не съм глух“. Можете да подходите по-убедително. Всеки път, когато му говорите, идвайте по-близо до него и

говорете силно. Той (тя) вижда, че се приближавате, но ако се съпротивлява да признае изобщо проблема, ще ви каже: „Няма нужда да викаш. Чувам.“

Договорете се за изследване на слуха. Това ще подейства. Резултатите от теста, поднесени от човек, който си изкарва хляба с продажба на слухови апарати, са по-убедителни от всичко, което вие можете да кажете. Нека той използва таланта си и продаде един апарат на вашия човек. Вие обаче ще трябва да изберете качеството му. И вие, и обичаният от вас човек заслужават най-високо качество на звука плюс редовно почистване на апаратчето. Повечето компании предлагат тази услуга, но не го разгласяват, поради ужасно многото време, което би отнела манипулацията, ако всеки потребител я поиска. Вие се възползвайте от предложението. Запушването на слуховите апаратчета е най-неприятният проблем, който никой не споменава! Създайте си правило да купувате батериите от същия офис, откъдето сте купили апаратчето, тъй като то ще бъде почиствано безплатно. Така апаратчето се изплаща, а това е изгодно за възрастните хора. Слухът е безценен и трябва да бъде направено всичко за възстановяването му. Носете апаратчето за почистване всеки път, когато поставяте пресни батерии (на три месеца). Водете вашият близък за почистване на ушите на всеки шест месеца от поставяне на апаратчето. Зад него се събират восък и олющени епителни клетки, тъй като каналът е блокиран.

След като е възстановил слуха си, силата на сърцето си и проходимостта на бъбреците си, вашият близък може да реши да започне отново да ходи на концерти, църква или събирания и дори да ви изключи от картината. Можете да се поздравите с постигнатото. Купете му специално подплатено бельо в случай, че се изпусне и му осигурете редовно обслужване от таксиметрова служба. Направете всичко възможно обичаният от вас човек да се върне отново в света!

Ако възбудата от прекарана навън вечер му пречи да заспи, дайте му капсули орнитин и валериана. Така или иначе, те са добри за здравето. Можете да му дадете и чаша горещо мляко с домашно приготвен кейк (никога шоколадов).

Но ако безсънието не е изключение, а правило, трябва да се занимаете по-специално с него.

БЕЗСЪНИЕ

Безсънието е винаги свързано с наличие на голям брой паразити и бактерии. Това ме навежда на мисълта, че то се дължи на техни отпадни продукти и по-специално амоняк. Прочетете повече за безсънието в главата „Проблеми със съня“.

Един здрав сън освежава така, както нищо друго. Вашият възрастен човек ще е по-енергичен и с по-добро настроение през целия ден, ако е спал добре.

Разбира се, трябва да не му позволявате да подремва през деня, ако не е спал през нощта. Много по-важно е да се спи през нощта, отколкото през деня. Нощният и дневният сън не са равностойни. Опитайте се да върнете цикличността на съня към нощта, ако е била нарушена поради честото нощно уриниране и дневното поспиване. Сънят може да се наруши и при вечерно вземане на витамини. Той се подобрява при приемане на магнезий. Ограничете вечерният прием на добавки до магнезий, орнитин и валериана (6 капсули), взети с горещо мляко.

ЗДРАВΟΣЛОВНИ НАВИЦИ

Ако зависеше от избора на вашия любим възрастен човек, той или тя би карал кола до края на живота си, би продължил да ползва любимата си козметика, да пуши цигари и да яде любимите си десерти завинаги.

Но ако вие се грижите за него, вие знаете, че някои неща трябва да бъдат преустановени. Знаете също, че нежното убеждаване е безполезно. То просто влошава взаимоотношенията ви. Ето няколко съвета:

1. Помолете обичания от вас възрастен човек да попита своя доктор дали е добре за белите му дробове да спре да пуши. Присъствайте на разговора, за да не би въпросът да стане: „Ако пуша от време на време по няколко цигари, това смъртоносно ли е?“ Важно е да чуе от доктора, че трябва да спре цигарите.

2. Никога не купувайте на любимия си възрастен човек нещо, което е вредно за него или нея — кафе, цигари, бира или червило. Кажете: „Това е нещо, което не мога да ти купя, защото е против моите принципи.“ Не се учудвайте, ако се случи да попаднете на уловка. Следващия път обаче имайте готов отговор.

3. Уведомете семейството си и други хора, които участват в грижите за възрастния човек, че вече не му дават някои неща като ключовете от колата, бутилката вино или кодеин-съдържащите таблетки. Опитайте се да получите тяхното съдействие. Дискутирането на това ваше решение с вашия любим възрастен човек може да донесе повече вреда отколкото полза. Ако някой започне тази

дискусия, вие я прекъснете. Това не е нещо, което могат да направят нерешителните хора! След като изпълните решението си, ще се чудите защо ви се е струвало толкова трудно.

4. Не купувайте инвалиден стол, ако обичаният от вас човек все още може да върви с ваша помощ. Продължете колкото е възможно по-дълго с ваша помощ и помощта на бастуна. С приемането на инвалидния стол е свършено и с последното упражнение — движението. Борете се срещу него. Ако някой вече го е купил, скрийте го далеч от погледа на стария човек.

Остаряването е неизбежно, но хроничните болести и болките могат да бъдат избегнати.

Ако сте успели да освободите вашия близък човек от вземането на хапчета или от неразположения, които скоро са щели да изискват лечение с хапчета, вие имате голяма заслуга, за която може един ден да получите самите вие добро. Може би ще остареете и ще загубите сегашния си авторитет и памет и ще имате нужда от помощ. Нашият живот в ракурс е като живота на домашните добичета. Дали животното в обора научава нещо, когато другарят му изчезва? То не прави нищо, за да избегне своята съдба. Трябва ли и ние да приемем съдбата си със същото покорство? Никой от нас не си спомня как е било в доцивилизационните времена. Искане ни се да вярваме, че настоящето е най-хубавото съществувало до сега време. Добичето също — има си осигурена храна, осигурена вода, подслон за нощта и животът му се струва хубав. Може би цената, която ние плащаме за цивилизацията е същата твърде висока цена, каквато плаща добичето. Трябва да има и друг начин на живот. Като общество ние трябва да потърсим нашето изгубено дълголетие.

НЕ СТАР ВСЕ ОЩЕ

За хората над 40, нямащи хронични заболявания, най-важното правило е: „Не прекалявай.“

Лесно е да нараниш сухожилие или мускул при прекаленото им опъване и разтягане. Не опитвайте например да отворите съпротивляващ се буркан, прилагайки цялата решимост и сила, на която сте способни. Оставете това за нечий по-силни ръце. Не се опитвайте да се протегнете невъобразимо много, за да достигнете нещо, сложено на висока полица. Почакайте да мине някой по-висок и да ви го свали. Не правете упражнения, които в миналото са ви докарвали до изтощение. Правете по-различни упражнения. Не бъдете непоколебими, когато се захващате за нови упражнения. Оставете умерени. Ако се хванете на нова работа, която изисква по-голямо участие на стъпалата, краката или ръцете от тези, на които сте свикнали, имате усещане за увреждане, дори движенията да са в границите на нормалното. Стресираният тъкан привлича бактерии. Бактериите от черния дроб или собствените ви черва намират веднага пътя към тези тъкани и усилват болките. Ако ви се случи това, унищожете бактериите чрез зепинг, прочистете черния дроб и започнете Програма за чревно прочистване.

Никога не заставайте на колена на пода, за да почистите нещо. На събирания с приятели не сядайте на пода. Не давайте на внучетата си да ви яздат. Не се навеждайте рязко, за да вдигнете нещо от пода. Кажете на семейството си, че имате намерение да стигнете 100 години в добро здраве.

СВРЪХ ДЪЛГОЛЕНИЕ

Човекът трябва да може да живее 140 години, като средната възраст започва на 65 години, а старостта — на 90. Какъв е ключът към дългия живот? Със сигурност това е запазване здравето на телесните клетки така, че да могат да изпълняват постоянните си задачи — да се хранят, да отделят непотребните остатъци плюс специфичната си работа.

Вашите клетки се делят и следователно започват от нулева възраст, даже когато сте на 90. Защо тогава вие остарявате? Само нервните клетки не се делят. Значи ли това, че нервната ни система остарява и решава кога всеки от нас да умре?

Никога няма да стане така, че да живеем вечно. Това ще доведе до задръстване на планетата. Дали еволюционните сили предотвратяват това? Но ние никога досега не сме задръствали планетата. Как тогава са се „научили“ еволюционните сили да предотвратяват пренаселеността чрез смърт. Да живееш до 140 години не значи да живееш вечно. Мъдростта идва с възрастта. Мъдростта би служила добре на нашето общество. Може би именно днес мъдростта е нужна повече от всякога за оцеляване на човечеството. Част от човешката трагедия е войната. Мъдростта, натрупана от познаване на историята, може да спомогне за спиране на войните! Но историята не може да бъде натрупана и разбрана за по-малко от 100 години. Ако столетниците не могат да мислят или да се изразяват добре, те нямат никакви перспективи. Сврѣх дълголетие би било нещо много полезно, само ако е съчетано със здраве!

УМИРАНЕ

Смъртта не може да бъде избегната, но умираването може да се улесни. Да умираш сам е най-

варварската от всички практики на обществото.

Все още смъртта на човека е подобна на смъртта на шим-панзето в гората. Неспособността да се храни, да тича, да вика за помощ води до болка, страх, самота и накрая — смърт.

Когато обичаният от вас човек е в настроение да говори за смъртта, изслушайте го. Особено ако се отнася за неговата собствена неизбежна смърт. Това не ви задължава да изпълните някои от неговите или нейните желания.

Когато смъртта наближи, най-важното е да сте там. Близкият ви човек може да не ви е помолил за това от чувство за вина, мазохизъм или просто поради дементността си. Но това е най-примитивната необходимост — същата, каквато е необходимостта да имаш близък човек до себе си, когато раждаш. Важно е самото присъствие. Как ще го направите, ако ходите на работа или имате задължения към семейството? Това може да бъде много обезсърчаващо за вас. Всичките ви беззаветни усилия и успехи кулминират в един голям провал!

Но не е задължително вие и само вие да бъдете при обичания от вас човек всяка минута от последната седмица. Платете на някой, когото вашият близък познава, да бъде до него. Но си осигурете пълно уединение с близкия си човек всеки ден, когато си идвате у дома. Нищо, че той ви казва, да си вършите работата. Самотата на последната кома, последната тишина е непоносима. Възнаградете се с мисълта, че сте споделили болката, страха и мълчаливия вик за помощ.

ИЗЛЕКУВАНЕ НА РАКА

Ракът не е вече смъртоносното заболяване, каквото беше някога. Вие можете да се излекувате за по-малко време от необходимото за определяне на посещение за изследване. Ако забележите подутина или нещо друго ви навежда на мисълта, че може да имате рак, не се втурвайте първо при доктора. Първо се заемете с прочистването си. Докато дойде определеното ви за изследване време, може да сте се излекували.

ОЩЕ ЕДНО ТРЕМАТОДНО ЗАБОЛЯВАНЕ

Ракът се лекува толкова лесно, защото той е заболяване, което се причинява от паразити. С унищожаването на паразитите вие спирате рака. Това не значи, че сте оздравял. Ако ракът е увредил яйчниците или простата ви, тези органи трябва да бъдат оздравени. Тестовите Ca-125 и PSA няма да спаднат до нормата, докато започнете лечението на самите органи. Тези маркери отразяват състоянието на органите, а не малигна природа на увреждането. Както с" убиването на комара подутината от ухапването не изчезва веднага, така и при рака се иска време. Отстраняването на токсините от засегнатите органи улеснява оздравяването им.

За наше щастие ракът не е като пожар, който веднъж започнал не може да бъде спрял. Необходими са само седем минути зепинг, за да бъдат убити всички възрастни форми и стадии на паразитите, които карат вашите клетки да се размножават.

Паразитът, отговорен за развитието на рака, е един плосък червей, наречен *Fasciolopsis buskii*, човешки чревен тре-матод (метил). Това е човешки паразит, въпреки че може да паразитира и в други биологични видове. Обикновено той обитава червата, без да създава проблеми. (Целта на всички големи паразити е да са незабележими за гостоприемника. Нали смъртта му означава смърт и за тях.) Трематоците снасят хиляди яйца, които се изхвърлят с вашите изхождания и ако достигнат до някое езерце, в околностите на което живеят охлюви, развитието им продължава. Понякога обаче яйцата се излюпват преди да напуснат вашето тяло и продължават своето развитие вътре във вас. На мястото, където става това, започва развитието на рак.

.. Ако яйцата и други стадии на чревния метил се развиват в гърдите ви, можете да развиете рак на гърдата. Ако това става в простатната жлеза, може да се развие рак на простата и т.н. Всеки вид рак означава наличие на стадии на чревния метил на съответното място. Само още едно нещо е необходимо за отприщване на репродукционната лавина така, че стотици малки ларви се превръщат в много повече нови стотици за кратко време. Това е т.нар. растежен фактор. Той кара и паразитите, и вашите клетки да се делят. Растежният фактор, който отключва развитието на рак е орто-фосфоротиозин (възможно е участието и на епидермалния фактор на растежа и на инсулино-зависимия растежен фактор).

ОБВЪРЗАН С РАЗТВОРИТЕЛ

Добрата новина е, че този растежен фактор, който е от най-съществено значение за развитието на рак, не може да се образува без наличието на разтворителя пропилов алкохол (или по-точно изопропилов алкохол).

Без да приемете пропилов алкохол, вие никога не можете да развиете рак. Необходимо е едновременното наличие на две неща: пропилов алкохол и човешки чревен метил.

Тъй като за унищожаването на метила и неговите стадии с честотния генератор (по 3 минути на всяка от честотите 434, 432,427,425,423,421) или зепера са необходими минути, вие ще спрете продуцирането на растежен фактор веднага.

Подлагайте се на зепинг всеки ден — три пъти по седем минути, докато се оправите напълно.

След като унищожите метилите, образуваните вече рас-тежни фактори ще изчезнат за един час. Развитието на вашето злокачествено заболяване е спряно. То не може да се върне, ако не се заразите отново със същия паразит!

Да се освободите от пропиловия алкохол също не е трудна задача. Щом спрете да го използвате, за три дни се излъчват и последните остатъци.

Можем само да се възхищаваме от мъдростта на нашето тяло и способността му да възстановява здравето си. Увреждането на тъканите от този голям и гладен паразит не е трайно. Дайте шанс на тялото си и то ще изхвърли разбойника и ще възстанови равновесието в тъканите си.

Прочетете списъка на храните и продуктите, които са замърсени с пропилов алкохол. Това, разбира се, не е отразено на етикета. Ако беше съставка на продукта, щеше да е на етикета и нямаше да е трудно да го избегнете, но той е замърсител.

ПРОДУКТИ, ЗАМЪРСЕНИ С ПРОПИЛОВ АЛКОХОЛ

Изхвърлете тези продукти, дори ако пропиловият алкохол не е обозначен на етикета!

Шампоани, дори сериите обозначени като здравословни Лак и гел за коса

Студени зърнени закуски, дори „естествените“ гранола. Козметични препарати (направете си свои собствени) Освежаваща вода за уста

Безкофеиново кафе, чай от билкови смеси (тези от една билка не са замърсени)

Витамини, минерали и добавки (освен, ако сте ги тествали)

Бутилирана вода, дестилирана вода, изворна вода

Спирт за прочистване на кожата

Бяла захар (кафявата не съдържа пропилов алкохол, но може да има токсини)

Всички препарати за бръснене, включително афтършейв.

Газирани безалкохолни напитки

Купешки плодови сокове, включително тези, обозначени като „здравословни“ храни

Откъснете тази страница и я сложете на хладилника си. Направете си копие и го залепете върху вратичките на аптечката си. Запомнете, че пропиловият алкохол се нарича още про-панол, изопронанол, изопропилов алкохол и спирт за почистване на кожата. Няма да паднете мъртви от малко пропилов алкохол, но всяко добавено количество „разпалва“ рака.

Избягвайте педантично всеки продукт от списъка. Използването само на един от тях, като например любимия ви шампоан или бутилирана вода, е провал. Тялото ви ще продължи да произвежда човешки хорион гонадотропин и патологията ще остане „неопределена“ - неканцерозна, но все пак патоло-гия. Ако сте изучили новата биоелектронна технология, описана в тази книга, ще можете да тествате всички храни и продукти за наличие на изопропилов алкохол.

Бъдете внимателни с купешките безалкохолни напитки. Можете да намерите такива, които не съдържат пропилов алкохол, но не можете да бъдете сигурни, че не съдържат други замърсители. Ксилолът и толуолът, натрупани в мозъка, „канят“ паразитите да се заселят там. Дървесният спирт ги „поканва“ в очите и панкреаса. Тези заболявания може би не са така плашещи като рака, но са напълно предотвратими. Ето защо моят съвет е да започнете да си правите сами козметични продукти, да не използвате полуфабрикати и да ограничите броя на добавките, които задължително подлагате на тестване за замърсители.

Всички шампоани, които купих и изследвах, съдържаха пропилов алкохол.

Сериите, означени като „здравословни“, не правеха изключение.

Всички бутилирани води са замърсени с антисептици по време на бутилирането. Те са основен източник на пропилов алкохол.

Козметичните продукти съдържат пропилов алкохол. Използвайте рецептите в тази книга, за да си направите свои продукти.

Фиг.40 Продукти с пропилов алкохол

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД РАК

След спиране развитието на рака, трябва да се излекуват пораженията му. Важна роля за това се пада на канцерогени-те. Пораженията в белите дробове няма да се заличат, докато не спре тютюнопушенето и излагането на фреон, азбест и фибростъкло. Някои смятат канцерогените за причина на рака. В действителност те предразполагат към рак. Така никелът предразполага към рак

на простатата, бариат, намиращ се в червилото, към рак на гърдата и т.н.

Следните токсини могат да бъдат намерени в който и да е орган! Аз ги считам за най-голяма заплаха. Започвайки от най-лошия, те са:

1. Фреон. Не намерих нито един човек, който да нямаше изобщо фреон в организма си, включително хора без рак и без каквито и да е болести. Но у раково болните фреонът е винаги концентриран в засегнатия орган и улеснява натрупването и на други токсини. Това се дължи на вашия хладилник, дори да се просмукват микроскопични количества. Фреонът оглавява списъка на канцерогените в САЩ!

2. Медта от водопроводните тръби. Всички раково болни имат натрупване на мед в засегнатия орган. Това поставя медта на второ място в списъка на канцерогените.

3. Фибростъкло или азбест съм намерила при 25% от раково болните.

4. Живак, идващ от пломбите.

5. Олово от спойките на медния водопровод. Всички болни с рак на дебелото черво, които съм изследвала, бяха положителни за олово.

6. Формалдехидът от олекотените завивки и новите дрехи.

7. Никел, обикновено съдържащ се в зъбни сплави. Повечето хора с рак на простатата бяха позитивни за никел.

Отначало туморите са доброкачествени — какво облекчение е да разбереш, че туморът ти е доброкачествен! Неговата природа е все още неизвестна, но той съдържа фреон, други токсини, а по-късно и пропилов алкохол! Тъй като туморите често са големи (диаметърът им е в сантиметри), а токсините не заемат много място, остава голямо количество неидентифицирана субстанция. Тези тумори могат да се множат и нарастват, както е например при фиброцистната болест на гърдата, но не са злокачествени. Колко удобно обаче е това място за бебешките стадии на метила — да се скрият там, недосегаеми за имунната система и да се размножават. Туморите стават злокачествени след колонизирането им от стадии на метила.

Всички злокачествени тумори имат две фундаментални причини — чревни метили и пропилов алкохол. Можете бързо да се излекувате окончателно и от рабдомио-сарком, и от мезотелиом, и от меланом.

ПРОГРАМА ЗА УНИЩОЖАВАНЕ НА ПАРАЗИТИТЕ С БИЛКИ

Плоски червеи, кръгли червеи, протозои и дори бактерии и вируси се унищожават със забележителна лекота от комбинацията на зепинг и тази билкова програма. Ето защо тя не се прилага само при рак, но и като общо лечение, което може да помогне при почти всяко заболяване.

1. Свръх силна тинктура от кора на черен орех (Виж „Рецепти“)

Ден 1 (Това е денят, в който започвате. Започнете веднага, щом получите тинктурата): Поставете една капка в 1/2 чаша вода. Изпийте я на гладен стомах.

Ден 2: Поставете две капки в 1/2 чаша вода. Изпийте я на гладен стомах.

Ден 3: Поставете три капки в 1/2 чаша вода. Изпийте я на гладен стомах.

Ден 4: Поставете четири капки в 1/2 чаша вода. Изпийте я на гладен стомах.

Ден 5: Поставете пет капки в 1/2 чаша вода. Изпийте я на гладен стомах.

Ден 6: Поставете две чаени лъжички в 1/4 чаша вода. Изпийте я на глътки в продължение на 15 минути (Ако сте над 150 паунда (около 68 кг), вземете 2,5 чаени лъжички. Не вземайте повече от 3 чаени лъжички, тъй като не се получава допълнителен ефект).

Тази доза унищожавя всички стадии на метила, останали след зепинга, включително в чревното съдържимо, които не могат да бъдат достигнати от електрическият ток. Алкохолът в тинктурата може да ви накара да се почувствате леко замаяни в продължение на няколко минути. Постойте седнали, докато това премине. Можете да сложите шишенцето с тинктурата в хладка вода, за да се изпари малко от алкохола, но не в гореща, тъй като може да се намали противопаразитната сила на тинктурата.

След това вземете 500 мг ниацинамид като противодействие на токсичността на алкохола. Може да почувствате и леко гадене, което продължава няколко минути. Разходете се на чист въздух или просто се отпуснете, докато премине. Можете да прибавите повече вода, мед или подправки, за да направите тинктурата по-вкусна

В продължение на една година вземайте по 2 чаени лъжички седмично, докато заболяването ви остане само спомен. С това ще унищожите всички паразити и техните стадии, които прихващате от останалите членове на семейството, приятелите и домашните любимци.

Членовете на семейството и приятелите ще трябва да вземат от тази тинктура по 2 чаени

лъжички през седмица, за да не ви реинфектират. Те могат да имат в червата си стадии на чревен метил, без да имат симптоми. Когато тези стадии се предават на човек с карцином, обаче, те веднага се отправят към засегнатия орган

Може би се чудите защо трябва да чакате пет дни, за да почнете да вземате по 2 чаени лъжички от тинктурата. Това е за ваше удобство. Може да имате чувствителен стомах или да се опасявате от токсичност или странични действия.

По-бързо преминаване към лечебната доза. Ако след приемане на първата капка от тинктурата сте убедени във възстановителната сила на тинктурата, можете да вземете 2 чаени лъжички още първия ден.

По-бавно преминаване към лечебната доза. Обратното, ако треперите от страх, че вземате билка или се безпокоите за евентуални странични реакции, вземайте капките, като ги увеличавате постепенно по ваше усмотрение до достигане на дозата от 2 чаени лъжички.

2. Капсули пелин (съдържат 200-300 мг пелин):

Ден 1: Вземете една капсула преди вечеря (с малко вода)

Ден 2: Вземете една капсула преди вечеря (с малко вода)

Ден 3: Вземете две капсули преди вечеря (с малко вода) Ден 4: Вземете две капсули преди вечеря (с малко вода)

Продължавайте да увеличавате по този начин броя на капсулите до ден 14, когато трябва да вземете 7 капсули. Може да приемате тези капсули едновременно или на няколко пъти. На 15 и 16 ден вземете по 7 капсули и след това вземайте по 7 капсули веднъж седмично. Това е Поддържаща противопаразитна програма. Не прекъсвайте програмата преди шестия ден, когато ще сте сигурни, че всички възрастни тре-матоиди са вече унищожени.

След това можете да напредвате и по-бавно. Много хора с чувствителни стомаси предпочитат да остават по дълго време на всяка от дозите, вместо да напредват по горната схема. След шестия ден, вие можете да определяте скоростта на промяна в броя на капсулите.

3. Карамфил:

Напълнете капсули от размер 00 с прясно смлян карамфил. Ако не намерите тази големина, използвайте размер 0 или 000. Можете да използвате капсули от желатина или от витамини. Понякога се намират и готови капсули прясно смлян карамфил от 500 мг. Карамфилът, продаван като смляна подправка, не върши работа.

Ден 1: Вземайте по една капсула три пъти дневно преди ядене

Ден 2: Вземайте по две капсули три пъти дневно преди ядене

Дни 3 до 10: Вземайте по три капсули три пъти дневно преди ядене

След десетия ден вземайте веднъж седмично три капсули едновременно като Поддържаща противопаразитна програма.

Вземайте орнитин преди лягане за добър сън. Дори и да не страдате от безсъние, по време на противопаразитното лечение е възможно да имате нарушение на съня.

Таблица за провеждане на билковата противопаразитна програма

Зачерквайте дозите веднага след приемането им.

	Свръх силна тинктура от кора на черен орех	Капсули пелин (200-300 мг)	Капсули карамфил (500 мг)
Ден	Капки веднъж дневно преди ядене	Капсули веднъж дневно на гладен стомах (преди ядене)	Капсули три пъти дневно по време на ядене
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 чаени лъжички	3	3,3,3
7	Веднъж седмично	4	3,3,3
8		4	3,3,3
9		5	3,3,3
10		5	3,3,3

11		6	3
12		6	Веднъж седмично
13	2 чаени лъжички	7	
14		7	
15		7	
16		7	
17		Веднъж седмично	
18			3

След седемнадесетия ден вече не е необходимо да се спазва стриктна схема. Можете да си изберете който и да е ден от седмицата и да вземате и трите билки.

Продължете с Поддържащата противопаразитна програма.

ПОДДЪРЖАЩА ПРОТИВОПАРАЗИТНА ПРОГРАМА

Вие непрекъснато прихващате паразити! Те са навсякъде около вас! Получавате ги от други хора, от семейството си, от самите себе си, от домашните си любимци, от недобре термично обработени месо и млечни продукти.

Считам, че основен източник на чревен метил е кулинарно недостатъчно обработеното месо. След като се заразим по този начин, ние можем да предаваме метила на други хора чрез кръвта си, слюнката, спермата и кърмата, което значи — целуване по устата, секс, кърмене и отглеждане на децата.

Членовете на семейството почти винаги имат същия паразит. Ако един човек от семейството развие рак или ХИВ инфекция, другите вероятно също имат чревен метил. Затова те също трябва да се подложат на противопаразитната програма.

Един път седмично се вземат трите билки по различни времена или едновременно:

1. Свръх силна тинктура от кора на черен орех: 2 чаени лъжички на гладно, например преди ядене.

2. Капсули пелин (200-300 мг): 7 капсули наведнъж на гладно

3. Капсули карамфил (500 мг): 3 капсули наведнъж на гладно

4. Орнитин, ако е необходимо

Ден	Свръх силна тинктура от кора на черен орех	Капсули пелин (200-300 мг)	Капсули карамфил (500 мг)
	Веднъж дневно на гладен стомах	Капсули веднъж но на гладен стомах	Капсули веднъж но на гладен стомах
1	2 чаени лъжички	7	7
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8	2 чаени лъжички	7	3
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15	2 чаени лъжички	7	3
и т.	И т. н.	и т. н.	

Единствените последици, които можете да почувствате, се дължат на бактерии и вируси, напуснали мъртвите паразити! След приключване на поддържащата програма не забравяйте да направите зепинг. Тези последици всъщност ви дават да разберете, че наистина сте унищожили

нещо. Опитайте се да разберете как сте прихванали паразитите, за да избегнете повторно инфектиране.

ПРОТИВОПАРАЗИТНА ПРОГРАМА ЗА ДОМАШНИТЕ ЛЮБИМЦИ

Домашните ни любимци имат много от паразитите, които ние сме прихванали, включително *Ascaris* (най-честият кръгъл червей), анкилостоми, *Trichinella*, *Strongyloides*, сърдечен червей и разнообразни тении. Всеки домашен любимец, живеещ в дома ви, трябва да бъде обезпаразитен и да му се провежда поддържаща програма. Ежемесечните посещения при ветеринаря не са достатъчни.

Може да не е необходимо да махнете домашния си любимец, за да се поддържате свободни от паразити. Но ако сте много болен, по-добре е да го дадете на някой приятел, докато се оправите.

Вашият домашен любимец е член на вашето семейство и трябва да го поддържате толкова чист, хубав и здрав, както самите себе си. Това не е никак трудно. Ето рецептата: 1. Магданозена отвара: Вземете една голяма китка магданоз и я кипнете в една кварта (1,14 литра) вода за 3 минути. Изхвърлете магданоза. След охлаждането на отварата можете да я замразите на порции в контейнери, съдържащи 1 чаша. Това е месечната доза. Слагайте по 1 чаена лъжичка в храната на любимеца си.

Всички дози са предназначени за 10 паундови (около 5 килограмови) котки или кучета. Удвоете ги, ако вашият любимец е 20 паундов.

Домашните любимци са толкова силно опаразитени, че трябва да внимавате да не ги обезпаразитите твърде бързо. Целта на магданозената отвара е да поддържа добра проходимост на бъбреците, така че отпадъците от мъртвите паразити да се изхвърлят безпроблемно. Те често започват да харесват магданозената вода. Може би усещат ползата, която им носи. Направете това една седмица преди да започнете даването на тинктурата от кора на черен орех.

2. Тинктура от кора на черен орех (с обикновена сила):

Поставяйте по една капка в храната. Не насилвайте домашните си любимци да я изядат пред очите ви. Давайте я на кучетата ежедневно, а на котките два пъти седмично. Повишавайте, ако е необходимо дозата ежедневно, но само с една капка. Например, 30 паундово куче трябва да получава по 3 капки. Не използвайте свръх силната тинктура. Ако вашият любимец започне да повръща или получи диария, можете да очаквате да изкара паразити. Те са изключително заразни и опасни. Никога не позволявайте на децата да почистват тези материали. Засипване със сол и йод (Използвайте „Повидонйодин“, антисептик, който ще намерите в аптеките) и оставете да подейства 5 минути. Същото направете, ако материалите са около дома. След почистването им измийте ръцете си с разреден житен спирт (1:4) или водка. Внимавайте децата да нямат достъп до алкохола (не разчитайте на дисциплината). Не купувайте за целта изопропилов алкохол. След седмица започнете да давате пелин.

3. Капсули пелин (200-300 мг): отворете една капсула и поставете най-малката възможна щипка пелин върху суха храна. Правете това в продължение на една седмица, след което включете карамфила.

4. Капсули карамфил: отворете една капсула и поставете най-малката възможна щипка върху суха храна.

Правете всичко това постоянно, за да не се страхувате от своите домашни любимци. Забележете колко весели и щастливи стават те. Напредвайте бавно, за да свикнат да изяждат всичко. Да повторим:

- ◆ Седмица 1 — отвара от магданоз.
- ◆ Седмица 2 — отвара от магданоз и тинктура от черен орех.
- ◆ Седмица 3 — отвара от магданоз, тинктура от черен орех и пелин.
- ◆ Седмица 4 — отвара от магданоз, тинктура от черен орех, пелин и карамфил.

	Отвара от магданоз	Тинктура от кора на черен орех (Доза)	Капсули пелин (доза)	Капсули карамфил (доза)
Седмица	Чаена лъжичка върху храната	Капки върху храната, два пъти седмично за котките, ежедневно за кучетата	Отворете капсулата, сложете най-малката възможна щипка върху храната	Отворете капсулата, сложете най-малката възможна щипка върху храната

1	1 или повече в зависимост от теглото			
2	1 или повече	1		
3	1 или повече	1 или повече	1	
4	1 или повече	1 или повече	1	1
5 и т. н.	1 или повече	1 или повече	1	1

ПАРАЗИТИТЕ СИ ОТИДОХА, РЕД Е НА ТОКСИНИТЕ

Оздравяването е автоматично, след като сте прочистили тъканите си. Унищожението на паразитите, бактериалните и вирусните нашественици е от огромно значение, но отстраняването на токсините, които ги „канят“ да влязат в тъканите ви, е от фундаментално значение.

Как разбирате кои токсини са отговорни за вашия рак? Не можете да узнаете това, ако не направите изследване със Синхрометъра. Така че научете се да използвате този уред, който ще спаси живота ви.

Единствената друга алтернатива е да се преместите на безопасно място. Идете на почивка. Отседнете в хотел, не по-стар от 10 години (така че водопроводът да не е започнал да корозира), но не и новопостроен (килимите да са имали време да изветреят). Внимавайте да не допуснете хладилник, работещ с фреон в стаята си. Не използвайте хотелския сешоар. Не им позволявайте да пръскат стаята ви с каквото и да е. Перете сами чаршафите и кърпите си в обществена пералня с боракс и/или сода за пране. Не се колебайте да пиете вода от крана. Заемете се с прочистване на зъбите си.

Когато установите, че се чувствате по-добре след ваканцията, вземете решение да си смените жилището. Всички токсини идват от цивилизования начин на живот. Решете се да го изоставите. Изберете място с топъл климат, където ще можете да прекарвате по-голяма част от деня навън на сянка. Не си купувайте хладилник, климатик, сушилна машина за дрехи, сешоар, нови дрехи и детергенти. Убедете се, че водопроводът е сравнително нов и че не се използват пестициди. Въведете подобренията, улесняващи живота (стр. 397) Изхвърлете добавките и лекарствата, нямащи важно значение за здравето ви (освен ако сте ги тествали). Рискът от тях е по-голям от ползата.

СЛЕДЕТЕ ЗА БАКТЕРИИ

В по-късните стадии на рака туморите все повече и повече се инфектират с такива чести бактерии като Salmonella, Shigella и Staphylococcus aureus. С унищожаването на паразитите се слага предпоставка и за унищожение на тези убик-ватерни бактерии. Сега, повече от всякога, е важно да стоите на страна от всякакви млечни продукти (с изключение на сва реното мляко), проведете Чревна програма, вземете Луголов разтвор. Ликвидирайте стафилококите като направите зъбно прочистване. Не отлагайте.

ПОМОГНЕТЕ И НА СЕМЕЙСТВОТО СИ

Ако сте имали рак, цялото ви семейство трябва да се изчисти от чревни метили, за да ви предпази! Те може да не са развили рак (все още!), но близостта им ви излага на риск от ново опаразитяване. Помолете членовете на семейството си да проведат зепинг и да вземат поне 2 чаени лъжички свръх силна тинктура от кора на черен орех.

И домашните любимци могат да бъдат източници на трематодни стадии чрез лигите си. Те получават пропилов алкохол с храната си. За да намалите попадането на замърсители с храната им, не купувайте ароматизирани и оцветени храни. Прибавяйте към сухата храна по 1 супена лъжица витамин С на торба от 5 либри (към 2,3 кг) Витаминът ще полепне по пелетите. Подлагайте ги на зепинг едновременно със себе си, като ги държите и докосвате някое голо място (нос, лапа).

Никога не яжте сурови меса или хамбургери с пилешко месо. Паразитните стадии издържат нагриване до точката на кипене. Ако случайно сте се изложили на риск, като се приберете в къщи, веднага направете зепинг.

Ракът може да бъде елиминиран в цялата страна, ако се въведе със закон изискване за тестиране на животинските и човешките храни и продукти за разтворители. Понастоящем кодексът на Федералните закони (CFR) в САЩ ги разрешава!

Друга причина за замърсяване с пропилов алкохол и други замърсители на храните са използваните химикали за стерилизиране на производствената апаратура.

21 CFR 178.1010 (Издание 4-1-94) Дезинфекциращи разтвори

Дезинфекциращите разтвори могат да бъдат използвани безопасно за обработка на апаратурата и съдовете за приготвяне на храните и други предмети, влизащи в контакт с храните при следните предписани условия:

(а) След използване на дезинфекционните разтвори се извършва адекватно отцеждане преди контакт с храната [Забележете, че не се изисква изплакване и подсушаване!]

(в) Разтворите се състоят от едно от следните вещества, към които могат да се прибавят компоненти, признати за безвредни и компоненти, разрешени от предишна санкция или одобрение. [И тук са изброени от 1 до 43 разрешени дезинфекциращи разтвори, някои от които включват изопропилов алкохол, като номер 25]

(25) Воден разтвор, съдържащ елементарен йод (CAS Reg. No. 7553-56-2), калиев йодид (CAS Reg. No 7681-11-0) и изопропанол (CAS Reg No. 67-63-0) Освен за обработка на производствената апаратура и прибори, този разтвор може да се използва за обработка на контейнери за напитки, включително за мляко, за апаратура и повърхности, влизащи в контакт с храната в заведенията за обществено хранене.

[След това, в параграф (с)(19), се дава точната концентрация на йода, но никъде не е дадена концентрацията на изопропиловия алкохол. Значи може да е по желание.]

Фиг. 41. Законодателството на САЩ за стерилизиращи разтвори

Дори обаче в законодателството да имаше залегнало отстраняване на дезинфекционния разтвор, истината е, че нищо веднъж добавено не може да бъде напълно отстранено. На законодателите този факт е може би известен, но те вероятно считат, че малките количества, които не могат да бъдат измерени с ултравиолетов спектрофотометър, не могат и да вредят.

Между другото, пазете се от изопропилов алкохол не само чрез избягване на замърсените с него продукти, но и чрез спазване на две правила:

1. Никога не яжте плесенявали храни.
2. Винаги вземайте витамин С.

АФЛАТОКСИН

Афлатоксинът се произвежда от една честа плесен, срещаща се в хляба, ядките, плодовете, бирата, ябълковия оцет и сиропите. Тя е тази, която препятства обезвреждането на малките количества пропилов алкохол, попаднали в тялото ви! Купувайте си хляб от фурна или си го печете сами. Измивайте суровите ядки с вода, в която сте разтворили витамин С, след което ги съхранявайте в хладилник.

Не съхранявайте плесенявали плодове в хладилника, където спорите на плесените могат да попаднат в други храни. Използвайте само дестилиран бял оцет. Използвайте мед вместо сиропи и прибавяйте към меда витамин С.

Витамин С помага за обезвреждането на всички плесенни токсини, които съм изследвала, включително афлатоксина.

Сложете витамин С на прах в пластмасова солница и я дръжте на масата заедно със солта и пипера. Прибавяйте го към всичко — от зърнени храни до супа от ориз (1/8 чаена лъжичка е достатъчна.

Фиг. 42. Съхранявайте солта и витамин С в добре затварящи се пластмасови солници

Развитието на рака представлява верига от събития. Това обяснява защо ракът се явява по-често у старите хора. За десет и повече от десет години вие натрупвате в тялото си фреон, фибростъкло, азбест, живак, олово, мед и т. н. и сте изяли голямо количество храна, съдържаща плесени (пържени картофи, ядки и др.), които са токсични за черния дроб. Черният дроб се е справял като е регенерирал загиналите парчета. Възможно е някой плесенен токсин да попречи на неговата регенерация. „Афлакосинизираният“ ви черен дроб позволява на пропиловия алкохол да се натрупа. Вие използвате все повече и повече про-пилов алкохол. След това някога през годините прихващате чернодробен метил от хамбургер, домашен любимец или от друг човек. Сцената е подготвена и появата на рака е неизбежна.

Измъкнете което и да е звено на веригата и развитието на рак става невъзможно. Ликвидирайте всички звена, за да си възвърнете доброто здраве.

Така че, излекувайте се, предотвратявайте реинфекцията, дайте възможност на увредените тъкани да заздравеят и продължете живота си без Дамоклевия меч над главата си.

Над 100 последователни случая на излекуван рак съм описала в друга моя книга (The Cure For All Cancers, New Century Press, 1993.), заедно с по-подробни указания и предложения.

ХИВ и СПИН са много сходни с рака. Затова ракът се явява толкова често при хората с ХИВ/СПИН. Причината е същият паразит, но разтворителят е бензол, а не пропилов алкохол.

ХИВ означава Човешки Имунодефицитен Вирус.

СПИН означава Синдром на Придобита Имунна Недостатъчност.

Много изследователи вярват, че ХИВ предизвиква СПИН. Моето наблюдение е, че и двете състояния се предизвикват от паразити и разтворители!

Когато тялото загубва способността си да обезврежда бензола, скоро може да загуби тази си способност и спрямо пропиловия алкохол. Плесените от храните са в основата и на двата проблема. Зеараленонът, микотоксинът, срещащ се в пуканките, царевичният чипс и кафевият ориз инхибират специфично обезвреждането на бензола. Тези храни не трябва да се консумират без изследване на зеараленон.

Няколко чести плесенни токсини инхибират имунната система и специално тези бели кръвни клетки, които изяждат и унищожават вирусите. Поради това ХИВ не може да бъде разпознат, когато навлезе в тялото.

Бензолът се натрупва в костния мозък, където се произвеждат Т-клетките и в тимуса, където се програмират Т-клетките. Това са два сериозни удара върху имунната система.

Бензолът, този най-невероятен замърсител, е широко разпространен в изключително малки количества. Но когато към него се прибавят бензопирени, общото им количество става твърде голямо за черния дроб и те започват да се отлагат в тимуса.

Бензопирените се образуват в храните под прякото влияние на пламъка. Скарата, пушените храни, хот-догът и пушеното месо в хамбургерите, всички те съдържат бензопирени. Дори препечените филийки го имат. Пърженето в тиган, дори да прегори месото, не води до образуване на бензопирени. Натрупаните в тимуса количества бин-зопирени увреждат и жлезата, и имунитета.

Фиг. 43. Скарата, както и „хот-догът“ и пушените храни, съдържат бензопирени

Без бензол в тялото си не можете да хванете СПИН.

Без чревен метил не можете да хванете ХИВ.

След унищожаване на паразита и неговите стадии ХИВ ще изчезне в рамките на два часа, почти толкова бързо, както раковият маркер орто-фосфо-тирозин. Не е необходимо да унищожавате самия вирус със зепинг (на 365 kHz).

Но СПИН не си отива заедно с ХИВ. Това зависи от отстраняването на бензола от тялото и предотвратяване на новото му натрупване. Само когато бензол изобщо не постъпва в тялото, тимусът и костният мозък ще успеят да се възстановят.

С възстановяването на тимуса се завръща и имунитетът. Имунитет към болести, които се крият в организма ни и които ние сме натрупали през живота си — заушка, морбили, ва-рицела, цитомегаловирус, Staphylococcus aureus и E.coli. Нормалната имунна система е подтискала всички тези инфекции. Когато имунната система отслабне, човек става лесна плячка за всички тези и други нашественици.

МЕТОД ЗА ЛЕЧЕНИЕ

Не се паникьосвайте, когато узнаете, че сте ХИВ-позитив-ни. Било е неизбежно, както е неизбежно за много други хора с неясни рискови фактори. Съвпадението на наличен източник на чревен метил и източник на бензол има за логичен резултат ХИВ и СПИН. Трябва да ликвидирате и двата източника.

Купете си или си направете зепер или използвайте нечий честотен генератор (от 434 kHz до 421 kHz, като отделяте по 3 минути на всяка честота). Не се бавете. Унищожете веднага паразитите. Започнете също веднага да вземате витамин В₂, за да подпомогнете обезвреждането на бензола (3 пъти дневно по 3 таблетки от 100 мг или общо 9 таблетки). Провеждайте ежедневно зепинг, докато се почувствате напълно добре — без нощно изпотяване, без кашлица и каквито и да е други симптоми.

Запомнете, че паразитите са навсякъде около нас. Ние ежедневно ги прихващаме. Избягването на бензола ще възстанови имунитета. Ползвайте списъка на замърсените продукти.

ПРОДУКТИ, ЗАМЪРСЕНИ С БЕНЗОЛ

Изхвърлете всички тези неща.

Здравето ви е много по-важно от парите, дадени за тях!

- Ароматизирани храни, йогурт, желета, бонбони, бонбони за гърло, купешки бисквити и кейкове

- Олио за готвене и мазнина за сладкиши (използвайте само зехтин, масло и свинска мас).
- Бутилирана вода (дестилирана, изворна, минерална, включително маркова). Бутилиран плодов сок.
- Студени зърнени закуски, включително гранола и носещите етикет „здравословни“.
- Дъвка
- Сладолед и замразен йогурт
- Хапчета и капсули. Поне 1/3 от тези, които съм изследвала, са били замърсени, включително билкови екстракти и направени по рецепта. Изследвайте вашите медикаменти, докато намерите незамърсени.
- Вазелини
- Витамини и други добавки, ако не са тествани.
- Оризови кейкове
- Персонални лубриканти, включително лубрикирани кондоми
- Сода за хляб и царевично нишесте (виж „Рецепти“)
- Сапуни, кремове за ръце и лице, овлажнители.
- Ароматизирана храна за домашните любимци (котки и кучета).
- Храна за птици под формата на кейк.

Фиг. 44. Мексиканците създадоха бонбони, несъдържащи бензол

Разбира се, аз не съм изследвала всяка серия от тези храни и продукти, но при толкова много положителни за бензол, просто не си струва да се използва изобщо.

Научете се да използвате Синхрометъра, за да можете сами да изследвате храните и продуктите за замърсители. Докато се учите, обаче, спазвайте стриктно правилата. Няма по-лумерки по отношение на бензола. Възприемете поведение на свръх-въздържаност, като стоите далеч от изброените продукти и храни. Това ще ви донесе сияйно здраве и сила, каквато не сте познавали до този момент, красиво, отново нормално тяло! Ще можете да възстановите планове си за обучение, професионален път, личен живот, без Дамоклев меч над тавата си. Няма да бъдете заразен за никого.

Фиг. 45. Замърсители се срещат и на невероятни места

Фиг. 46. Всяка серия пуканки и царевичен чипс, която изследвах, бе замърсена със зеаролон

Има още две правила, които подпомагат елиминирането на бензоловите отлагания:

1. Никога не яжте плесенясала храна и скара, включително пуканки, царевичен чипс, хляб от магазина, - макаронени изделия, ядки, алкохолни напитки, препечени филийки, кафяв ориз.
2. Вземайте витамин В₂ (три пъти дневно по три таблетки от по 100 мг) и витамин С при всяко ядене (1/8 чаена лъжичка).

ПЛАН ЗА БЪДЕЩЕТО

След като отново сте добре, може да ви се прииска да пофилософствате. Как един неизвестен вирус на охлювите стана човешки? Това не е толкова фантастично. Нали вирусът на беса идва от животните, а много енцефалитни вируси идват от комарите? Как обаче ХИВ се разпространи толкова бързо? Как един толкова опасен замърсител като бензола дойде в храната ни? Дали и други паразити не се канят да ни нападнат? Какво трябва да направим, за да предпазим себе си и обичаните от нас хора от бъдещи бедствия? Дали големият отговор е в това, да се откажем от фосилното гориво или в това, да се откажем от голямото ни въвлечение в химията? Дали отговорът не е в разкриване на тайните на повече про изводствени практики? Не трябва ли държавните агенции, отговорни за безопасността на храните и продуктите, да бъдат деполитизирани? Не трябва ли обществото да има право да инспектира производството на храни? Не трябва ли да бъде задължително обявяването на чуждестранния произход на хранителните съставки? Дали общуването с други хора, излекували се от рак и СПИН, е полезно? Във времето на ин-тернет това общуване е възможно. Общуването води до намиране на правилни отговори. Отговорите трябва да водят до разработване на нови политики. Политиките, подкрепени от обикновените хора, могат да доведат до промени.

Над 50 случая на излекувани от ХИВ хора са предмет на друга моя (The Cure for HIV and AIDS, New Century Press, 1993.) книга заедно с по-подробни инструкции и предложения.

ИЗЛЕКУВАНЕ НА ПРОСТУДНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Възможно е да унищожите причинителите на обикновените простудни заболявания (адновирусите) чрез зепинг и с честотен генератор на 393 kHz за три минути. Така за общо 5 минути

можете като с магическа пръчка да излекувате простудното си заболяване. Но магията и късметът в действителност не лекуват. В повечето случаи, след няколко часа симптомите на заболяването ще се завърнат.

Хомеопатията също може да ви излекува за удивително кратко време, но често наистинката се проявява на друго място. Изберете точното хомеопатично средство и за тази локализация, и изгонете болестта.

ТЕНИИДОЗЕН СТАДИЙ ИЛИ КЪРЛЕЖИ

Увлечателната история за това как в действителност „хващаме“ простуда ме държа в плен цяла година. Бях по следите на Adenovirus всеки път, когато мислех, че може да е в тялото ми. Понякога го виждах, друг път, не. Понякога имах симптоми на простуда, друг път, не. Понякога се подобрявах след зепинг, друг път, не.

Сега вече ми е ясно, че Adenovirus не е наш (човешки) вирус. Той принадлежи на други паразити. Паразити различни, от тениидозни стадии до кърлежи. Може би се намира и в много други паразити. Моите доказателства идват от тениидозния стадий цистицеркус на *Diphyllobothrium erinacea*, кърлежите *Sarcoptes* и *Dermatophagoides* и бактерията на нашите дебели черва *E.coli*. Тениидозният стадий се разнася с прахта под формата на яйца. Може да го заловите като оставите на земята буркан с малко вода на дъното. Вероятно е да го откриете в буркана след три дни. Честотата му е 487 kHz. Има вероятност да го откриете и по кърпата за прах. За да я изследвате, трябва да я поставите в пластмасов плик, да я намокрите добре и да търсите на честота от 510 kHz надолу, като търсите на всяка честота поотделно. Различните тениидозни стадии емитират на честоти между 510 и 440 kHz.

Ако имате домашен любимец, ще намирате винаги тениидозни стадии по кухненската гъба или в пробата прах от масата или кухненския плот сутрин. Съберете прахта с парче влажна хартиена кърпа, която поставете в пластмасов плик. След това си измийте ръцете, за да не си близнете случайно малко от тази прах.

Това, разбира се, се случва на всеки от семейството. Попадане в устата на прах от масата, вдишване и близване на прах, попаднала по ръцете след избърсване на масата, се случва ежедневно на всеки. И всеки „хваща“ наистинка. Ако обаче търсите Adenovirus в пробите прах, няма да го откриете!

По подобен начин можете да потърсите присъствие на кърлежи в домашната прах. Можете да откриете дори някой, който не е в списъка на известните видове. Наречете го на себе си. Сравнете записките си с тези на други хора. Вашият кърлеж може да е често срещан или напротив. И отново няма да откриете Adenovirus на честотата на вашия кърлеж. Защо? Вероятно е емисията му да е твърде слаба. Ще трябва да изчакате да се размножи и да образува силен хор, който да чуете. Той ще се размножи във вашето тяло, ако му дадете шанс, като похапнете или инхалирате домашна прах.

След това от яйцата на тенията се излюпва цистицеркалният стадий, който безпогрешно намира черния дроб. Понякога цистицерки попадат и в други органи — мускули, далак, панкреас. Вероятно първоначално черният дроб ги отсява от кръвта.

Скоро ще ви се отдаде да унищожите цистицерките със зепера, където и да се намират те. Ако използвате проба цистицерки на слайд, можете да определите локализацията им във вашето тяло. Не можете да направите това, ако само слушате бибиפקанията им. Ако направите и двете неща, ще можете да установите кой орган позволява на вируса, напуснал паразита, да се намножи. Може би това са само дихателните органи. Възможно е те да започват да се възпроизвеждат в органа, където излизат от паразита, например черния дроб и след това да се заселват в респираторния тракт. Това е една интересна вероятност, която още не съм проучила.

Кърлежите, точно както яйцата на тениите, се поглъщат или вдишват. Кърлежи има по всички непокрити неща в дома — гъбата за съдове, храни, посуда. Никога не пийте вода от чаша, която е стояла непокрита цял ден. Ако изследвате такава чаша, тя ще бибипка няколко дни, след което престава (кърлежите са умрели).

Бибиפקането на погълнатите тениидозни стадии също може да изчезне за няколко дни, ако не попаднат на болен орган. Увредените мускули, например, приемат новодошлите стадии и им позволяват да преживеят, като добавят своето въздействие към намиращите се вече там паразити и замърсители! Очевидно имунната сила на локализацията с предходни увреждания е снижена.

В деня, когато кърлежът спре да бибипка, в деня, когато той умира, се появява аденовирусът!

Броят на вирусите в началото не е много голям. Ще трябва да ги търсите няколко пъти на ден, докато ги откриете в белите кръвни клетки (по това време още нямате никакви болестни симптоми!)

Може ли да е просто съвпадение появата на Adenovirus веднага след смъртта на тениидозните стадии или кърлежите?

Можете да разберете това, ако почакате времето, когато ще имате само тениидозни стадии или кърлежи без аденовируси. Унищожете стадите или кърлежите чрез седем минутен зепинг. Минути след като те престанат да бибиפקат, можете да чуete ясно и силно Adenovirus на 393 kHz! Минути по-късно ще ви се запуши носът и ще получите особено усещане в главата. „Простудили“ сте се!

Дали наистина ще „хванете“ тази простуда? Дали ще се развият всички болестни симптоми? След като съм видяла това да става много пъти след унищожаване на кърлежите или тениидозните стадии, моето заключение е, че аденовиру-сите наистина принадлежат на тези паразити. Вирусите офейкват от умирация паразит така, както хората бягат от потъващия кораб. Също като хората те плуват, за да достигнат до гостоприеман остров. Такъв остров се оказва нашият респираторен тракт, а вероятно и някои други органи.

Да, тази начална простуда ще се развие в истинско заболяване, но само ако имате плесени в тялото си!

ПЛЕСЕНИ И ПРОСТУДИ

Това е част втора от историята за простудата. Можете да имате Adenovirus, който тихичко се промъква в кръвта и тъканите ви от тениидозен стадий, кърлежи или E.coli, бавно убивани от имунната ви система. Вашата имунна система може да се справи твърде лесно с тях, ако нямате по същото време плесени в тялото си. Ролята на плесените се състои в снижаване на общия и специфичния ви имунитет.

Избягването на плесените подобрява здравето.

Това вече е установено за много плесени по храните. Пле-сенните токсини понижават имунитета по различни начини. Някои просто убиват белите кръвни клетки. Други изглежда ги свързват и възпрепятстват придвижването им към вирусите. Така че плесените спасяват от изяждане аденовирусите, освободени от мъртвите тениидозни стадии, кърлежи или коли бактерии. Вирусите имат време да достигнат до предпочитания от тях орган и да навлязат в клетките му. Това се улеснява от наличието на замърсители — арсеник или формалде-хид в белите дробове, живак (от зъбите) в гърлото, талий — в гръбначния мозък. Понякога вие усещате вирусната атака, друг път, не.

Когато източник на аденовирусите е E.coli, възниква въпросът защо не страдате непрекъснато от простуда, след като тези бактерии са и трябва да бъдат непрекъснато в дебелите ви черва. Докато E.coli си стоят кротко в червата, няма аде-новируси. Щом обаче бактериите пресекат чревната стена, белите кръвни клетки ги нападат и разрушават, при което се отделят аденовируси и вие получавате симптоми на простудно заболяване. Когато аденовирусите попаднат в други вътрешни органи, освен белите дробове, симптоми няма.

Вие винаги усещате атаката, когато аденовирусите навлязат в респираторния ви тракт: бели дробове, бронхи, синуси, нос, Евстахиеви тръби, вътрешно ухо, както и в очите и главата ви. Силата на атаката зависи от това — дали наскоро сте яли плесенясала храна.

Като цяло храната в САЩ съдържа много, много плесени. Ние не ги усещаме, защото производителите използват все повече и повече ароматизатори. Ароматизаторите прикриват малките количества плесени и странични миризми. Мерките за намаляване количеството на плесените в храната не са достатъчно ефективни.

Добър пример в това отношение е хлябът. За подтискане плесенясването на хляба и хлебните произведения към тестото се добавя калциев пропионат. За задържане на влагата и запазването им „пресни“ те се опаковат в пластмасови пликосе. Влагата служи като инкубатор на спорите на плесените и подтискащият ефект на калциевия пропионат се преодолява. В някои хлебни произведения добавят оцет вместо пропионат, но пластмасата нарушава и неговата ефективност.

Друг добър инхибитор на плесените е варната вода. Тя се използва за приготвяне на тортила. Някоя от старомодните тортили, които съм опитвала (направени просто от брашно, вода и вар) не съдържаха плесени. Обратното, тортили, приготвени от брашно и калциев пропионат често имаха плесени.

Фиг. 47. Този мексикански хляб не съдържа никакви плесени. Той е направен от бяло не избелено брашно и не е обвит с пластмаса

Важността на хляба като една от основните храни на човечеството изисква бързо решение на проблема с плесените. Плесенни спори могат да се намират и в самото брашно, и във въздуха, откъдето да попаднат върху готовия хляб. Брашното, продавано в магазините, няма спори, така че

може би проблемът е в пекарните. Не е възможно да се меси хляб 24 часа в денонощието години наред в една и съща сграда, без да се натрупат брашно и влага в милионите незабележими пукнатини на стените и да се образуват плесени. Все пак, хлябът от кварталните фурни няма плесени.

Купувайте само прясно изпечен хляб, необвит в пластмаса.

Щом почувствате симптоми на простуда, попитайте се какво 11 песеняло може да сте яли наскоро? Студена зърнена закуска, кулинарно обработени зърнени храни, хляб, крекери, бисквити, ориз, пресни плодове, купешки плодов сок, ядки, сиропи, макаронени изделия, мед? Това са голяма част от храните в диетата на който и да е човек. Без съмнение е имало нещо плесеняло. Така че не можете да хванете простудно заболяване директно от някой около вас с течаш нос. Трябва непременно да сте яли нещо, съдържащо плесени. Последвалото снижение на имунитета е позволило на аденовирусите да навлязат в най-отслабените ви тъкани. Ако това са тъкани на респираторния тракт, получавате класическите симптоми.

Колкото и увлекателна да е тази история, нейният последен ред е: как можете за отрицателно време да спрете симптомите?

ЛЕЧЕНИЕТО

Запомнете, зепингът не убива вашите клетки. Поради това всяко нещо, което се крие в тях, ще остане също невреди-мо за електрическия ток. Вирусите живеят в клетките, където се репродуцират. Можете да убиете само вируси, които са във вълна от клетките — в техните предверия. С останалите ще се справят вашите клетки. Не след дълго, най-много след 5-6 часа. Това те правят по познатите им начини — мукозни секрети, възпаление и др. Така че зепингът не е перфектното решение за лечение на простудните заболявания.

Чрез използване на честотен генератор аденовирусите могат да бъдат избити за три минути на 393 kHz, но това също не е решение, защото не се унищожават тенидозните стадии и кърлежите, откъдето идват вирусите.

Най-добрият съвет за бързо излекуване на простудата е следният:

1. Яжте стерилна храна в продължение на 24 часа. Следвайте диетата без плесени на стр. 373. Не яжте нищо, което може да е съмнително за плесени.

2. Вземайте витамин С (10 грама или 2 чаени лъжички), В₅₀ комплекс (2 таблетки) и ниацинамид (3 таблетки от 500 мг), за да подпомогнете обезвреждането на наличните у вас токсини. На вашите бели кръвни клетки ще са необходими 5-6 часа, за да възстановят способността си за захващане на вирусите.

3. Проведете 7 минутен зепинг, чрез който ще унищожите едновременно всички вируси, тенидозни стадии и кърлежи. Почакайте двадесет минути, през които вирусите и бактериите ще напуснат по-големите мъртви паразити. Убийте и тях с още един седем минутен зепинг. Изчакайте още двадесет минути, за да излязат вирусите от мъртвите бактерии и проведете последен зепинг за унищожаване и на последните останали вируси.

4. Сега ви остава само да почакате тъканите ви да отбъбнат, да спрат да произвеждат мукус и т.н.

5. Веднага след това започнете изпълнението на Чревна програма (стр. 533), за да унищожите и бактериите E.coli, които също могат да са носители на аденовируси. Вие не можете и не трябва да искате да избиете всички бактерии в червата си. Зепингът избива онези от тях, които са навлезли в чревната стена.

6. Направете още няколко зепинга, докато Чревната програма успее да се справи с инвазивните коли бактерии.

След пет или шест часа няма да има и следа от простудното ви заболяване.

От всички мерки най-важната е: спиране консумацията на плесени. Ако след всичко решите да хапнете фъстъчено масло, простудата ви ще се върне в още по-тежка форма. Ако ядете сирене, ще добавите към болестта си Salmonella и вероятно ще повишите температура. Вашата собствена имунна система е най-мощният и безмилостен убиец на нашествениците. Спрете да я осакатявате.

Тествайте се за наличие на плесени, за да разберете дали сте постигнали целта си. Различните плесени, които съм изследвала, емитират на честоти 77, 88, 100, 126, 133, 177, 181, 188, 232, 242, 277, 288, 295 kHz.

За около пет часа ще получите облекчение. Времето зависи от това — колко плесени сте погълнали. Ако спрете веднага да консумирате съмнителна за плесени храна и приемате само безопасна храна, заболяването ще се ликвидира много бързо. По-бързо, отколкото само чрез зепинг.

ДИЕТА БЕЗ ПЛЕСЕНИ

Спазвайте тази диета 24 часа, въпреки че вече сте много по-добре.

Преди да започнете да готвите, стерилизирайте кухненската гъба, като я поставите в микровълновата фурна и три минути и си измийте ръцете.

ЗАКУСКА

1 -2 яйца, независимо от начина им на приготвяне. Картонът и външната повърхност на яйчните черупки са замърсени със Salmonella. Не ви трябва салмонелна инфекция към простудата. Затова извадете яйцата, измийте ги и измийте ръцете си преди да продължите (да ги варите или счупите).

Сварени кафяви картофи

Палачинки или вафли с изкуствен кленов сироп, направен от кафява захар и витамин С.

1 чаша билков чай с витамин С, канела или друга подправка Вода с една чаена лъжичка оцет и мед

ОБЯД

Супа с юфка, без ориз или други зърна Домашно приготвени бисквити или хляб от фурната с масло

Домашно приготвен пудинг или крем карамел, чиито съставки са добре обработени топлинно

ВЕЧЕРЯ

Добре обработена топлинно риба или морска храна (може от консерва — сардини, съомга, тон)

Пресни зелени зеленчуци без никакви наранявания или загниване

Кулинарно обработени зеленчуци със зехтин и сол (чиста, виж „Рецепти“)

Боб от консерва

Печени или варени картофи (без кожата) със зехтин и сол, както е описано на стр. 310

Гореща вода с бита сметана и канела

Банан без никакви петна

Вода с лимон

Можете да смесвате и напасвате една към друга тези храни. Бъдете внимателни. Ако погълнете солидна доза плесени точно когато вече оздравявате, токсичността им ще се удължи. Тогава ще трябва да повторите диетата на следващия и на по-следващия ден и след това пак, докато се почувствате напълно здрави. В експерименти с животни учените са доказали, че токсичността на плесените продължава около три седмици. Понякога истинските поражения стават видни след три седмици! Не отслабвайте бдителността си. Ако решите да поемете някакъв риск, уверете се, че сте прибавили и смесили добре витамин С с новата храна.

Фиг. 48. Продуктите, произведени в панадерия (мексикански тип фурна), никога не бяха положителни за плесени

ПРЕДПАЗВАНЕ

Кой е най-добрият начин да предотвратите едно простудно заболяване? Спрете да ядете храна, която съдържа плесени. Ние не сме създадени да ядем гниеща, разваляща се храна. Би трябвало да ни отблъскват лошата миризма, лошият вид и лошият вкус. Би трябвало още в детството родителите да са ни научили да правим разлика между добро и лошо. Това обаче вече не става. Смесването на развалена и добра храна, добавянето на ароматизатори и променянето на консистенцията на храните не позволява на самите родители да различат храните, които не отговарят на добрите стандарти и те не са в състояние да научат децата си на това.

Ние разчитаме на уверенията на държавните агенции, съдържащи се в категориите на говеждото месо, срока на годност, съдържанието на одобрени оцветители и добавки. А когато уверенията не отговарят на истината? Приземяваме се в потоп като сегашния, където големи групи от обществото са с неконтролируемо поведение (наричано престъпление), страдат от хормонален дисбаланс и сексуални нарушения, нападнати са от хронична умора и нови болести. Но най-голямото социално бедствие е пониженият имунитет — СПИН.

Ние не сме в състояние да контролираме съдбата на нашия биологичен вид, но можем да се измъкнем от потока на потъващите човешки същества. Можем да изразим несъгласието си със ставащото. Можем да кажем „НЕ“ на гнилата, плесенясала храна.

Какво може да се каже за излагането на риск от прихващане на простуда? Ще се разболеете ли, ако сте в стая, пълна с подсмърчащи и кашлящи хора? Или ако се ръкувате с подсмърчащи и кашлящи хора? Или като пиете от една чаша с човек, имащ простудно заболяване? Или ако вашето дете играе с играчките на болно дете?

Да, ще хванете вируса, но няма да се разболеете. Ако проследявате аденовирусите посредством

техниките, описани в тази книга, ще забележите, че се инфектирате веднага, след като изядете накашляна храна. Те остават за около двадесет минути и след това изчезват, очевидно изядени от белите ви кръвни клетки. Ако обаче в тялото ви има натрупани плесенни токсини, аденовирусите се разпространяват, размножават и причиняват простуда.

Аз съм проследила поведението само на Adenovirus.

Многочислените други причинители на простуди оставям на вас. Всяко заболяване във вашето семейство, може да ви достави проба за изследване. Това хвърля светлина и върху ав-тоинфекциите. Когато кашляме в шепите си и после се храним, ние се самоинфектираме. Това ни разболява още повече, ако носим в себе си плесени.

СИМПТОМАТИЧНО ЛЕЧЕНИЕ

Симптомите на простудата могат да бъдат излекувани много по-бързо отколкото самото заболяване. Вземането на лекарства потвърждава това. Повечето от лекарствата на пазара могат да излекуват някои симптоми за по-малко от час. Но цената, която плащаме, са вредните им странични действия.

Хомеопатията също може да излекува симптомите на простудата, при това без странични явления. Има три или четири любими на хората хомеопатични лекарства за лечение на простуда и още осем или девет не толкова популярни.

Хомеопатите казват, че техните препарати стимулират специфично имунната система. Моите резултати показват, че те правят много повече. Те отиват право в преддверията на вашите клетки и измъкват малките паразити, бактерии и вируси, захванали се за ключалките и готови да влязат в тях. Вашата имунна система би могла и сама да се справи с тях, ако не бяха плесените от храните.

Билките също биха могли да излекуват симптомите на простудата бързо.

Чай от плод на бъз, смесен с мента, се цитира в справочниците по билколечение и сигурно би направил много, ако не беше имуносупресията, причинявана от плесените. Ако решите да се лекувате с билки, започнете с мащерка, сминдух и градински чай за гърлото. Тъй като обаче и хомеопатичните лекарства, и билките работят на принципа на изхвърлянето, възможно е да се изхвърлят взаимно. Може би това, което се даде последно, се налага. Това е вълнуваща област, която можете да опитате да изследвате.

Крайният резултат по отношение времето за излекуване зависи от продължителността на времето, през което са блокирани белите ви кръвни клетки. Не забравяйте да вземате витамин С (10 грама или повече) за обезвреждане на плесените. Ако откриете рецепта, която ликвидира простудата за по-малко от пет часа, разкажете на всички.

ИСТИНСКИЯТ ПРОИЗХОД НА ВИРУСИТЕ

Вашето тяло може да елиминира всеки вирус за кратко време (от порядъка на часове или дни). То може да се справи дори със стабилен поток, който идва от тениидозните стадии.

Да приложим сега новия си поглед и да видим какво става при някои заболявания, които са ни познати.

Epstein Barre Virus (EBV) предизвиква мистериозно заболяване, при което атаките се повтарят въпреки образуването на антитела. Срещата съм EBV само при хора, които имат Eurytrema (панкреатичен метил) в задстомашната си жлеза. Когато се унищожи и изхвърли метилът, престава да се установява и EBV в белите кръвни клетки. Това предполага, че вирусът идва от метилите. Когато се унищожи и изхвърли всеки отделен екземпляр, белите кръвни клетки започват да се справят с вируса и вие започвате да се чувствате по-добре. Това може да стане за един ден.

Следващата атака се дължи на ново опаразитяване с Eurytrema, носеща EBV и присъствие на дървесен спирт от безалкохолни напитки, които позволяват на метила да достигне панкреаса.

Херпес зостер представлява повторение на варицелата. Винаги намирам Ascaris при хората с херпес зостер! За съжаление унищожаването на Ascaris не води до излекуване на херпеса. Вирусът, който го причинява, се укрива в нервните клетки. Вероятно Ascaris улеснява неговото освобождаване или подтилка имунната система по начин, който позволява на вируса да започне изведнъж да се размножава.

Някога полиомиелитът бе бич за човечеството. Допускам теоретично, че тогава някога се е появил нов голям паразит. Дали в началото на 20 век са се установили по-тесни контакти с някакво животно? По това време е започнала побърза урбанизация и е имало много конска тор по улиците. Притежаването на куче, отглеждано в дома, е станало приемливо за обществото. Дали тениидозни стадии на конете не са били гостоприемници на вируса? Много боледуващи от по-лиомиелит имат мигрени, които се причиняват от Strongyloides (конски нишковиден червей). Дали пък Strongyloides

не е гостоприемник на Polio вируса?

HIV ни инфектира по време, когато носим в тялото си чревния метил *Fasciolopsis buskii*. Скоро след унищожаването и изхвърлянето на метила и неговите стадии пробата за HIV се негативира.

Coxsackie вирусите причиняват енцефалити. Никога не съм виждала този вирус, непридружен от бактерията *Vac-teroides fragilis*, но пък и нея не съм виждала без наличие на *Ascaris*. Моето заключение е, че вирусите живеят в бактериите, а бактериите — в паразитите. Ние може би извличаме вируси от кръглите червеи, метилите, тениите и бактериите, които ни заразяват. Би било много интересно да се изучат тези паразити поотделно, търсейки техните вируси под електронен микроскоп. Вирусите могат да бъдат открити и чрез използване на имунологични методи.

За щастие, подобряването на здравето ви не трябва да чака извършването на подобни изследвания. Електронната техника, с която разполагате, може да ги открие в тялото ви дълго преди да ви разболеят. Не е необходимо да знаете кои са техните гостоприемници, щом на свой ред и вие сте техен гостоприемник.

Днес е време на големи промени на нашата планета, тъй като замърсяването вече е от полюс до полюс. Развитието на промишлеността, минното дело, химическата индустрия, хранителната „индустрия“ и личните вредни навици като тютюнопушене доведоха до разпространение на нови химикали до всяко кътче на планетата. Елементът полоний, който е радиоактивен и се намира в тютюневия дим, е вреден за белите дробове, но може би не е вреден за малкия белодробен паразит *Pneumocystis carinii*.

Бензолът, който е разтворител и е изключително вреден за хората, може да не е вреден за метилите, живеещи в нас. Пропиловият алкохол, който подпомага метилите, е токсичен за нас.

Картите постепенно се обръщат срещу нас в полза на паразитите и патогенните микроорганизми. Такива големи промени се наричат еволюционни. Обречен ли е човешкият биологичен вид или някои от нас ще се „адаптират“? Дали някои от нас ще преживеят, за да предадат своите „по-добри“ гени и ще допринесат за възникването на една нова генерация от „ракоустойчиви“, „СПИН-устойчиви“, „Алцхаймер-устойчиви“ и т.н. — устойчиви човешки същества? Колко от нас ще умрат, опитвайки се да направят това?

РАЗУМЪТ НА ТЯЛОТО И ЗАЩО ЛОШАТА ХРАНА Е ВКУСНА

Не се съблазнявайте да ядете боклуци, само защото вашето тяло понякога жадува за тях. Опитайте си да разберете за какво всъщност жадува тялото. Дали за мазнина? Или за сол? Или пък за скорбяла?

СОЛ

Ако тялото ви жадува за сол, сигурно обичате пуканки и други солени храни. Вероятно имате проблеми с адренални-те жлези, които позволяват на твърде много сол (натриев хлорид) да напусне тялото през бъбреците. Може би те дават същата възможност и на калиевия хлорид. Диуретичните хапчета имат подобен ефект.

Помогнете на адреналните жлези да вършат работата си по регулиране на натриевия и калиевия хлорид, като ги прочистите. Гледайте на глада за сол като на сигнал за необходимост от бъбречно прочистване. Това ще прочисти и адреналните жлези. Даже най-малкото спадане на натриевия и калиевия хлорид в кръвта ви (телесните течности) се последва от толкова силна умора, че ще ви е трудно дори да си вържете връзките на обувките.

Запомнете, когато вашето тяло иска картофен чипс, то иска нещо, намиращо се в този чипс. Ако ядете много солена храна по време на прочистването на адреналите, поне прибавете калиев хлорид към диетата си. Направете си смес от равни части натриев и калиев хлорид. Част от натриевия глад е всъщност калиев глад. Дайте възможност на тялото си да реши какво количество калиев хлорид да добавите. Може да се окаже, че за вас по-добра смес би била не 50:50, а две или три части натриев хлорид на 1 част калиев хлорид. След смесването поставете солта в оригиналните кутии, за да не се втвърди и сменете етикета. Ако я сложите в обикновена солница, тя непременно ще се спити. Използвайте солница със затварящ се капак.

МАЗНИНИ

Може би обичате пържени картопки заради мазнината. Ако се лишавате от „добрите“ нормални мазнини, които обикновено идват от растителни или животински източници и трябва да представляват около 25% от калориите ви, естествено е да ви се дояжда нещо мазно. За съжаление, обаче, в днешно време си купуваме лабораторно направена (хидроге-нирана) мазнина, чиято структура не е биологична и която е наблъскана с канцерогенен никел.

Така че, когато тялото ви жадува за мазнина, спомнете си за естествените мазнини зехтин,

масло, сирене (само топлинно обработено), свинска мас, авокадо, ядки, домашно приготвено масло от ядки и семена. Човечеството е яло тези естествени мазнини дълго преди да очернят холестерола. Холесте-ролът може да се контролира не чрез избягване на мазнини, а чрез чернодробно прочистване!

НИШЕСТЕ

Ако започнете да употребявате естествени мазнини, но въпреки това желанието ви за мазна храна не преминава, може би тялото ви жадува за картопки. Обикновена чиста скорбяла. Обичате ли също така хляб и макаронени изделия (по-чиста скорбяла, но с по-ниско качество от тази на картофите)? Чистата скорбяла се смила много лесно и има голяма абсорбтивна способност по отношение на токсините. Ако например някой член от семейството е ял нещо отровно, пиенето на скорбялен разтвор веднага ще изолира токсина и няма да му позволи да навлезе в тъканите. (Това не важи за всички отрови). Показвайки ви желанието си за скорбяла, вашето тяло може би ви напомня за необходимостта да подобрите храносмилането си (чернодробно нарушение) или да ядете и поемате с въздуха по-малко токсини.

А може би стомахът ви, бидейки пълен с млади аскарини, ви казва да ядете само храна, която не се нуждае от много киселина „само картофи, хляб и макарони, моля и без сос“. *Ascaris* подтилка производството на солна киселина от стомаха. Това може да доведе до отвращение от месото.

Не се изисква много киселина за смилане на чистата скорбяла, извеждането ѝ от стомаха и прокарването ѝ надолу по червата. А извеждането ѝ означава облекчение — облекчение на налягането върху диафрагмата и черния дроб, на киселите оригвания, чувството за преяждане и други симптоми на нарушено храносмилане.

ЗАХАР

Вашето тяло се нуждае от захар, за да изпълнява основните си функции. Когато ограничавате приема на захар, тялото превръща мазнините в захар. Ако не ви достигат и мазнини, и захар, то ще превърне мускулите ви в захар. Но яденето на повече захар не утолява желанието за сладко. Трябва да разберете защо е толкова малко захарта в тялото ви, независимо от това, че консумирате достатъчно.

Първото нещо, което трябва да опитате е да приемате по 1 мг хром дневно (пет таблетки от 200 мг). Ако след още една седмица изпитвате силно желание за захар, проблемът е на друго място. Може би имате панкреатичен метил, който разстройва регулацията на захарта в организма ви. Унищожете метила и се откажете от купешки безалкохолни напитки, които могат да съдържат дървесен спирт. Регулацията на захарта е нещо много сложно, но тези два подхода помагат в повечето случаи.

НЕХАРЕСВАНИ ХРАНИ

Уважавайте мнението на тялото си, когато ви казва: „Не, не искам да ям това“. Нашето обучение по хранителна стойност на продуктите може да бъде солидно, но има фактори, които трябва да бъдат взети предвид. Трябва да се поучим от кърмачетата. Когато те отказват да сучат, има нещо неприятно за тях в майчиното мляко. Често майката е яла лук или зеле. Бебето опитва веднъж и след това отказва.

НАДХИТРЕТЕ ЖЕЛАНИЯТА

Ето някои примери. Да предположим, че жадувате за тези неща:

◆ Маринати. Те съдържат оцет и често са обичани от хора с ниска стомашна киселинност или много дрожди (оцетът е инхибитор на дрождите). Започнете да пиете вода с лимонов сок или оцет и мед.

◆ Бекон. Мазнината успокоява стомаха и забавя храносмилането. Започнете да добавяте масло и сметана към храната си.

◆ Озахарени зърнени храни. Обичат ги хора с нарушена регулация на захарта. Унищожете паразитите, избягвайте дървесния спирт, взимайте таблетки хлор и много канела.

◆ Хрупкави неща (крекери и др.). Челюстите ви и зъбите искат да работят също. Опитайте салати, ябълки, сурови слънчогледови семки (внимавайте за плесени).

◆ Сладолед. Ледено студената храна стимулира тироидната жлеза. Обичат ги хора с ниско ниво на тироиден хормон. Пречистете тироидната жлеза чрез зъбно и чернодробно прочистване.

◆ Кофеин съдържащи напитки. Стимулират много телесни тъкани, вдигат кръвното налягане. Обичани са от слабо енергични хора. Направете общо телесно прочистване и прочистете околната среда в дома си (има хора, които казват, че кафето ги приспива. Безсънието има по-лесно решение.).

◆ Бонбони. Колкото повече ги ядете, толкова повече ви се ядат, защото хромът ви е

изразходен, докато ги ядете, и имате нужда от още хром, за да усвоите повече захар. Вземайте таблетки хром до обща доза 1 мг дневно и ще забележите как страстта ви към захарта започва да намалява.

◆ Претзели. Искате нещо солено и хрупкаво (pretzel — прилича на извита солетка, която някои оприличават като молитвено сплетени ръце — бел. пр.).

◆ Картофен чипс. Искате едновременно солено, мазно, скорбялно и хрупкаво. Нищо чудно, че е толкова популярен!

Ако нашето тяло е запазило мъдростта си или по-голямата част от нея, защо не може да открива плесените във фъстъците, крекерите и хляба? Има една много основателна причина за това. Нашите производители на храна са отишли твърде далеч в залъгването на нашите сетива. Те правят това като използват сол и захар, пържат и ароматизират, а нашето тяло по природа е свикнало да интерпретира захарта, солта и ароматите като „добро, добро, добро.“ Разбира се, че плесените са „лоши, лоши, лоши“, но когато ги смесиш, какво ще прочете тялото ви? „Добрите“ винаги побеждават и производителите не спират, докато победят. Добавят още аромати. В резултат на това можете да ядете гнила плесенясала храна, без да знаете това.

Сготвената храна пък изобщо не може да бъде интерпретирана от тялото ви. Трябва да използвате втория си съюзник — вашата интелигентност.

Как ще интерпретирате тези ситуации, взети от реалния живот:

◆ Стар човек не може да понася масло, иска и харесва маргарин.

◆ Дете предпочита консервирани спагети.

◆ Дете иска да яде само сладкиши. За всичко друго трябва да бъде молено.

◆ Млад мъж се нуждае от бирата „си“, за да се наслади на храната

◆ Млад мъж със сериозно психическо разстройство изпива по половин галон „Mellow Yellow“ дневно (Mello Yello е безалкохолна напитка с цитрусов аромат. Съдържа кофеин и се разпространява от компанията Кока Кола — бел. пр.).

◆ Дете иска кетчуп на всичко.

◆ Бременна жена започва да яде само мариновани свински крачета и бял хляб.

НАЗАД КЪМ НОРМАЛНОТО

Мъдростта на тялото не може да замести обучението от страна на родителите. И двамата родители трябва да участват, но когато има неразбирателство между тях, доверете се на своята мъдрост. Ще имате ли някога отново примитивната мъдрост на тялото си и ще изпитвате ли отново удоволствието от зеленчуците, плодовете и приготвянето на прости неща от тях? Да, до голяма степен. Ще си пхате носа във всички семена, ядки и брашна (повечето миришат на граниво). Ще стоите далеч от курабии и кейкове, особено глазираните (миришат на мазнини, както сте очаквали). Ще се въздържате от пържени в много мазнина неща: капещата мазнина ще развали апетита ви. Ще кажете: „Не, благодаря“ на консервираната храна и металните съдове за готвене (вече ще можете да усещате вкуса на метала). За да хапнете хляб от магазина, ще трябва да се насилите (той е толкова клисав и миришещ на кисело). Житните зародиши миришат толкова лошо (на граниво). Даже таблетките витамин С могат да миришат ужасно.

Какво стана с живота ви след като започнахте да намирате вкуса на картофите и маслото за хубав? Мъдростта на тялото ви се е завърнала. Сега сте истински гастроном. Вече правите разлика между яденето на пресни и консервирани храни. Вероятно сте се „изпортили“ от яденето на неразвалена храна. Приемете отправяните ви думи с хумор и достойнство — нали от вас вече не се очаква да ядете развалена плесенясала храна.

ТОКСИЧНА ХРАНА

Храната, приготвена на скара съдържа бензопирени. В днешното време на понижен имунитет е безразсъдно да се тровим с храни, съдържащи тези отрови. Това особено се отнася за децата, които ще се изправят през живота си пред нови вируси и паразити. Ще бъдат ли те в състояние да ги преодолеят или ще трябва да се предадат, достигнали средна възраст? Само силата на тяхната имунна система ще реши това.

Бензолите се обезвреждат при използване на изключително ценната система за детоксикация на черния дроб. При наличие обаче на толкова много продукти, замърсени с бензол, едва ли е възможно обезвреждането на всички. NAD ензимите (N е за ниацин) също се включват. Те са от основно значение за обезвреждането на алкохола. Ако сте изпили например една кутия бира, част от тези ензими ще отидат за детоксикация на алкохола, а останалите, за детоксикация на бензола в бирата. Едновременното обезвреждане на двете вещества изисква по-дълго време, през което имунитетът се

снижава и позволява натрупването на паразити и патогенни микроорганизми.

В продуктите, подложени на обработка с много виска температура, като например развиваната в микровълновите фурни, се натрупват бензоли. Но това става и при използване на обикновените тоустери. В старомодните тоустери има метален лист, отделящ филийката хляб от реотана. Няма пряк контакт с източника на топлина и при печенето на фи-лийки на тиган или върху плочата на електрическата печка. Грилът на вашата печка, обаче, независимо дали е електрически или газов, създава бензол в храните, ако не са отделени от него със специална преграда.

Няма значение какво гориво се използва. Ако няма метална преграда, която да погълне част от топлината, образуването на бензоли е неизбежно.

Не изгаряйте храната си в микровълновите фурни. Вашата обикновена фурна има термостат, който не позволява температурата в нея да се качи по-високо, отколкото е обозначено. Печенето и запичането никога не става на над 425 °F. Това е безопасната температура. Ако нещо, излязло от вашата микровълнова фурна е тъмно кафяво или черно или пластмасата е стопена, трябва да изхвърлите печката!

Добавки, които ви помагат за обезвреждане на бензола са:

1. Ниацин или ниацинамид. Това е вещество, подпомагащо образуването на NAD. Вземайте по 50 мг по време на всяко хранене.

2. Витамин В₂ (рибофлавин). Вземат се също по 50 мг по време на хранене.

Разумно е да създавате у децата здравословни навици, които да усилят имунитета им. От най-голяма важност е избягването на хранителните токсини, които снижават имунните сили. Други токсини, намирани в храните освен бензопире-ните, са някои плесенни токсини и разтворителите.

ПЛЕСЕНЯСАЛА ХРАНА

Всяко нещо от животински или растителен произход може да плесеняса. Докато те са живи, плесените могат да бъдат удържани „на котва“. Плесеняването започва веднага след умирането им и се последва от намесата на бактерии. Това води до разграждане на биологичните продукти. Биологичното разграждане е безценно явление. Благодарение на него нечистотиите се отстраняват по един изключителен начин. Без плесените и гниенето улиците на Ню Йорк щяха да са задръстени с трупове на коне от времето на каруците и файтоните, а езерата ни — пълни с умряла риба.

Всяка зърнена култура и всеки плод имат свои плесени, зеленчуците и билките имат също свои плесени и чаят и кафето не правят изключение.

Фъстъците са особено богати на плесени, тъй като се отглеждат в почвата, а тя е пълна с плесенни спори. Вятърът отвява спорите надалече и нависоко — до върховете на дърветата и чак до стратосферата. Плесените не са много капризни. Имат си предпочитани храни и условия, но могат да се развиват и в други храни. По тази причина афлатоксинът например не се намира само в зърнената ви закуска, хляба и макаронените изделия, но и в ядките, кленовия сироп, портокаловия сок, оцета, виното и т.н. Къде няма афлатоксин? В млечните произведения, пресните плодове и зеленчуци, ако са измити добре, месото, яйцата, рибата и водата.

Въпреки че намирам афлатоксин в купешкия хляб, не съм го намирала в добре прочистеното от обезцветени и сбръчкани зърна жито. Не се намира в хляба и хлебните произведения, оставени на открито във фурните. Очевидно обвиването на хлебните произведения в пластмаса задържа влагата и от-почва процеса на плесеняване. Независимо от поставянето на инхибитори на плесените в американските хлебни произведения, тяхното качество е по-ниско от това на мексиканските, в които аз не намирам афлатоксин!

Ето една добра новина за домакините: ако сами си печете хляба, прибавянето на малко витамин С към тестото предотвратява за по-дълго време появата на плесени (и прави тестото по-бухнало).

АФЛАТОКСИН

Защо се занимаваме толкова с плесените? Някои от тях про-дуцират изключително токсични химически вещества, независимо от мястото, където са се развили. Част от тези вещества са сред най-силните токсини. Афлатоксинът е един от тях.

Моите изследвания показват, че той е налице винаги при раково болните, което означава, че се е натрупал поради неспособността на тялото да го обезвреди за времето, което заема този процес нормално. Много изследвания са посветени на афлатоксина. Всяка библиотека ще ви даде огромна информация.

Афлатоксинът достига черния дроб и просто унищожава части от него. След една значителна доза черният дроб е отслабен за дълго — може би години. Намирам афлатоксин и във всички случаи на хора с хепатит и цироза, обърнали се към мен. Черният дроб полага големи усилия да обезвреди

афлатоксина и успява да оживее. Но след 2-3 седмици част от него се предава. Така че ефектът от поемането на дозата афлотоксин дори не се забелязва в продължение на няколко седмици след това! Без алармиращ вкус или мирис на съдържащия се афлатоксин във фъстъченото масло или спагетите, как можете да знаете, че трябва да спрете да ги ядете?

Отговорът е:

1. Месете и печете сами хлебните произведения за своята консумация
2. Изследвайте нещата, които много обичате, но не можете да пригответе сами
3. Обработвайте срещу плесени храните, позволяващи това
4. Изключете от менюто си храните, които не търпят обработка срещу плесени

Средствата за обработка срещу плесени, които намерих в научно-изследователската литературата, са перхидролът, силните основи като варната вода, метабисулфитът (чест редуциращ агент) и високата температура. Опитвала съм действието на топлината и витамин С, който също е редуциращ агент.

Нагриването до точката на кипене не е достатъчно за убиване на плесените. Продължителното варене или печене ги убива (но не и моравото рогче, друга плесен) и разрушава излъчения в храните афлатоксин. За храни, които не подлежат на такава продължителна температурна обработка като например изпечените вече фъстъци, може да се използват витамин С или оцет. Предполагам, че те действат като бисулфита — разрушават химически молекулите на плесенните токсини.

УНИЩОЖАВАНЕ НА АФЛАТОКСИНА

Простото наръсване на печените фъстъци с витамин С не е ефективно, защото плесените проникват във вътрешността на ядките. Първо ги измийте с вода. Това отстранява значителна част от плесените. Сложете ги в съд и ги залейте с вода до покриването им. Прибавете 1/4 чаена лъжичка витамин С на 1 пинта (около 0,5 литра) вода, разбъркайте и оставете да действа 5 минути. Разтвореният витамин С прониква във фъстъците и обезврежда плесените. Отцедете фъстъците и ги изсушете във фурната на ниска температура (не ги печете, за да не се образуват бензопирени).

Плесените могат да се премахнат от ориза и макаронените изделия при кулинарната им обработка и прибавяне на витамин С преди или след това. Не е необходимо да се прибавя по-голямо количество витамин С, за да не се промени вкусът. Имайте предвид, че кафявият ориз съдържа изключително много плесени.

За премахване на плесените в оцета, трябва просто да му добавите витамин С и да го сложите в хладилника.

Медът трябва да се стопли и да се обработи по същия начин (1/4 чаена лъжичка витамин С на 1 пинта).

Хлябът е неспасяем. Започнете да си купувате хляб от фурна или си го правете сами. Консумирайте го в продължение на няколко дни, като държите в хартиен плик или пък го нарежете на филии и го съхранявайте във фризера.

И тъй като всички храни имат и свои, и други плесени, трябва да има хиляди видове плесени. Много други, освен произвеждащите афлатоксин, са добре изучени.

ЗЕАРАЛЕНОН

Зеараленонът — анабол и утеротропичен метаболит, се среща често в купешките зърнени закуски и полуфабрикатите и често се съобщава като причинител на естествен хи-перестрогенизъм и безплодие при свинете, птиците и говедата. (Bottalico, A., Lerario, P., and Visconti, A., Production of Zearalenon, Trichothienes and Moniliformin By Fuzarium Species From Cereals, In Italy. From Toxigenic Fungi, Vol 7, edited by H. Kurata and Y.Ueno, copublished by Kodansha Ltd, Tokyo and Elsevier Science Publishers B.V., Amsterdam, 1984, page 199.)

Това означава, че при животните „зеар“ е нещо като свръх естроген за тялото. Проблем ли са и за нас високите нива на естрогена? В почти всички случаи на рак на гърдата, които съм наблюдавала, установих високи нива на естроген в продължение на години преди откриването на рака! Той е причина и за ранното съзряване при момчетата. Може да причини PMS, кисти на яйчниците и безплодие. А какъв е ефектът, когато момчетата и мъжете консумират ежедневно храни, съдържащи естрогеноподобни микотоксини? Този женски хормон може да има драстичен ефект върху процеса на съзряването, дори и да е в малки количества.

Зеараленонът („зеар“) и афлатоксинът могат да причинят атрофия на тимуса и активация на макрофагите. (Luster, M.I., Boorman, G.A., Korach, K.S. Dieter, M.P., and Hong, L. 1984, My-elotoxicity resulting from exogenous estrogens evidence for bimodal mechanism of action. Int. J. Immunopharmacol. 6:287-297.)

Ако имате данни за снижение на имунитета (нисък брой Т-клетки, бели кръвни телца и др.), веднага престанете да консумирате всякакви храни, съмнителни относно плесени.

„Зеар" е микотоксинът, който ви пречи да обезвреждате бензола. Всеки болен от СПИН, когото съм изследвала, е имал увредена способност за детоксикиране на бензола, а също и „зеар"!

Основните източници на този токсин, които съм открила досега, са пуканките, царевичният чипс и кафявият ориз. Не съм намирала „зеар" в прясна и консервирана царевица, царевични тортили и бял ориз, което ме кара да се чудя как точно токсин успява да замърси царевичните продукти.

СТЕРИГМАТОЦИСТИН

Стеригматоцистинът („стериг") се намира в големи количества в печените макаронени изделия, но не и във варените. Най-добре е да си ги произвеждате сами.

Фиг. 49. Всички американски марки макаронени изделия, които съм изследвала, имаха плесени, включително тези с етикет „здравословни" (вляво). Нито една мексиканска марка макаронени изделия като тези, показани вдясно, не съдържаха плесени.

Американското хлябно брашно е с виска чистота по отношение на плесени и аз считам, че замърсяването може да идва от добавяне на брашно с по-ниско качество. Винаги добавяйте витамин С към макаронените изделия преди или след кулинарната им обработка.

МОРАВО РОГЧЕ (ЕРГОТ)

Моравото рогче е плесен, която предизвиква странни чувства и поведение. Въпреки че в САЩ допустимото му съдържание в храните е регламентирано от закона, това е недостатъчно за нашата защита. (Канада допуска наличие на 1 грейн в 300 грейна брашно от типовете 3 и 4.) Ерготоксините, например LSD, оказват въздействие в минимални количества (по-малко от 1 микрограм, една хилядна от летящата частица). Те не се унищожават от топлина и са изключително токсични за децата. Аз намерих следи от ерготоксини в зърнени закуски, пълнозърнест хляб, вино и мед. Ерготоксините могат подобно на други плесенни токсини да се обезвреждат с витамин С, но е необходимо по-продължително време на въздействие (около 10 минути). Детоксикирайте меда, още щом го внесете у дома. Затоплете го леко и добавете витамин С (1/8 чаена лъжичка на чаша). Разбъркайте с дървена или пластмасова бъркалка.

Токсичното влияние на ерготоксините може да обясни поведението „Джекил и Хайд" у децата, често приписвано на „алергии". Фактически механизмът, а именно неспособността на черния дроб за детоксикация, пасва добре на „алергичната" концепция. Ако вашето дете има нежелателно поведение, опитайте се да не му давате в продължение на три седмици храни, съмнителни за плесени (студени зърнени закуски, ядки и масла от ядки, купешки хляб и хлябни произведения, сиропи). Заместете ги с термично обработени зърнени закуски, хляб от фурната, картофи и мед. Прибавяйте витамин С към макаронените изделия и топлинно обработените зърнени закуски. Палачинките и вафлите, направени от каквото и да е, са безопасни.

Комбинацията на алкохол с мораво рогче е по-токсична, отколкото всеки от тях поотделно. Аз съм намирала ергот заедно с афлатоксин в бира и вино! Възможно е странното поведение и реч на интоксикация с алкохол да се дължи на комбинацията плесен-алкохол. При смърт, дължаща се на „алкохолизъм", е възможно смъртният изход да се дължи на забавената алкохолна детоксикация поради обременяване на черния дроб с плесенни токсини. По-безопасно е сами да си произвеждате алкохолни напитки. Започнете с диви плодове. Ако все пак си купите алкохол от магазина, добавете по 1/8 чаена лъжичка витамин С на чаша алкохол в бутилката.

И по-големите деца, и възрастните, също са твърде чувствителни към ергот. Ако се появи странно поведение, като например говорени на грубости, изказване на необичайни, ирационални мисли, чувство за нереалност или липса на емоции, опитайте същата диета, но изключете алкохолните напитки, соевите и други сосове, както и други храни, приготвяни от зърно. Приложете тази диета върху себе си, ако получавате пристъпи на гняв или страдате от чести простуди! Ерготът може да ви направи свръх религиозни или да чувате командващи ви или заплашващи ви гласове. Той може да предизвика и припадъци!

Фиг. 50 Всички студени зърнени закуски, които изследвах, бяха пълни с плесенни токсини (освен разтворителите), като здравословните варианти бяха най-лоши.

ЦИТОХАЛАЗИН В

Цитохалазин В („цито В") е друга гъбичка, снижаваща имунитета. Намирам я най-често в макаронените изделия. Тя спира клетъчното деление. Мъртвите части на черния дроб не могат да

регенерират както обикновено след сблъсък с токсин!

КОДЖИКОВА КИСЕЛИНА

Коджиковата киселина е микотоксин, който изглежда е отговорен за натрупването на дървесен спирт. С други думи, токсичният ѝ ефект предотвратява обезвреждането на дървесния спирт. Това води до увреждане на панкреаса, улесняване проникването на панкреатичен метил и често — до диабет. Намирам тази киселина в картофите. Не яжте картофените люспи. Ако много обичате картофи, пригответе си ги сами, за да сте сигурни, че са добре обелени и са премахнати зелените им участъци. Намирала съм Коджикова киселина и в обикновеното кафе.

T-2 ТОКСИН

Това е плесен, която съм намирала при всички случаи на високо кръвно налягане и бъбречни заболявания. Намира се в сухите грахови и бобени зърна и може да бъде обезвреден чрез добавяне на витамин С във водата, където се киснат зърната преди кулинарната им обработка. Не забравяйте преди накисването да изхвърлите наранените и сбръчкани зърна.

ПЛЕСЕНИ ПО СОРГОТО

Освен в соргото, тези плесени се намират и в просото. Не купувайте сироп от сорго. Изплакнете просото преди готвене във вода с витамин С или добавете витамина във водата за готвене.

Тези плесенни токсини предизвикват кръвоизливи, загуба на апетит, затруднено преглъщане. Старите хора са по-податливи на интоксикация. Техните кръвоизливи са под формата на инсулти и морави петна по кожата.

ПАТУЛИН

Патулинът е основният пресенен токсин по плодовете. Той се намира във всички най-често срещани плодове, ако са натъртени. Патулинът е особено опасен, защото плесента, която го произвежда, може да се развива в червата ви под формата на кръпки, през които чревните бактерии *E.coli* и *Shigella* могат да проникнат в коремната кухина. Оттам бак териите са свободни да се придвижват към увредени места или тумори.

Откажете се за няколко седмици от пресни плодове (с изключение на бананите и лимоните), ако имате рак или чревно заболяване. След това избирайте особено внимателно плодовете. Белете всички плодове, за да можете да види-те и най-малкото натъртване. Вземете 2 чаени лъжички Екстра силна тинктура от обвивки на черен орех.

Тя ще унищожи чревните плесени, но ако изядете само едно меко гроздово зърно, може да се реинфектирате.

КАК ДА ИЗБЯГВАМЕ ПЛЕСЕНИТЕ

Трябва да бъдем много по-критични към храната си.

Крекерите съдържат забележително много плесени. Никога не давайте на детето си да яде крекери. Печете сами хрупкави бисквитки и ги поръсвайте с канела.

Сухите плодове съдържат много плесени. Накиснете ги във вода с витамин С, след което ги изплакнете с вода и подсушете в слаба фурна. Съхранявайте ги в хладилник или фризер. Не се опитвайте да консервирате презрели плодове. Вече е късно за това.

Фъстъчено масло (купешко) и други масла, приготвени от ядки не могат да бъдат детоксикирани чрез прибавяне на витамин С, тъй като той не се разтваря в мазнини. Вие обаче можете да си правите сами такива масла. Да си направиш сам фъстъчено масло е много забавно (виж „Рецепти“). Смесете с домашно приготвени консерванти, като мед и мармелад, без да се опитвате да ги хомогенизирате, така че да си личат и контрастират отделните цветове и аромати. Наличието на три или четири такива смеси за намазване в хладилника ще даде на децата ви правилната нагласа към храната — домашно приготвеното е по-добро. Купешките конфитюри са по-сладки и с по-ярки цветове, но със странно слаб аромат и често са трудно различими един от друг. Позволете на децата си да опитат замърсената храна, която другарчетата им ядат и която сервират в ресторантите, и те ще могат да почувстват разликата. Техните черни дробове са достатъчно силни, за да обезвредят случайните малки количества токсини.

Чаят в пакетчета е твърде замърсен с плесени. Аз доскоро препоръчвах пиенето на чай, приготвен от една билка (смесите съдържат разтворители), но сега препоръчвам да се прави пресен чай от една билка, закупен в насипно състояние от сигурен източник. Това ще ви спести поглъщане на бен-залкониев хлорид и вероятно други антисептици, съдържащи се в хартията на пликчето. Използвайте бамбукова (не метална) цедка. Стерилизирайте я редовно като я поставяте в ми-ялната машина или във фурната.

Фиг. 51. Пакетираният билков чай съдържа плесени и е замърсен с разтворители. Купувайте си насипен чай от билкова компания.

За някого може да е учудващо, че чистият, истински кленов сироп съдържа плесени, между които и смъртоносния афлатоксин. Често можете да видите тези плесени под формата на накип на повърхността на сиропата или като опалесци-ращо петно от вътрешната страна на чашата, след като сиропът е постоял в нея. Някои плесенни спори са били в сиропата, а други са долетели по-късно. След известно време, необх^д димо за растежа им, те стават видими. Според моите изсле вания, афлатоксинът може да се прочисти с витамин С, л „стериг“ и другите трябва освен това да бъдат обработена топлина. За щастие, това не е трудно при сиропите. Загрей > почти до точката на кипене, докато е в оригиналния буркг като свалите предварително капака. След това го съхраш вайте в хладилник.

Не съм откривала бензол, плесени, пропилов алкохол и дървесен спирт в изкуствения кленов ароматизатор и захарта Turbinado В кафявата захар съм откривала характерните за соргото плесени. Бялата захар е замърсена с пропилов алкохол. Можете да си направите свой безопасен кленов сироп с изкуствен ароматизатор и захар „Турбинадо“. Разбира се, ще ви липсва вкусът и минералите на естествения сироп, но ако трябва да избирате между вкусови качества и токсичност, винаги трябва да избирате безопасното. (Захарта Tur-binado е вид екстракт от захарна тръстика, който се получава чрез прекарване на пара през нерафинирана сурова захар. По външен вид е подобна на кафявата захар, но е малко по-светла — бел. пр.)

Фиг. 52. Три безопасни ароматизатора

Плесените в горещите зърнените закуски могат да бъдат намалени значително, като преди варенето се отстранят тъмнооцветените и сбъчкани парченца. По време на варенето прибавете мед и сол. Това повишава точката на кипене, с което се доунищожават плесените. Накрая, след като изключите котлона, прибавете щипка витамин С и разбъркайте.

Никога не съм откривала плесени в овесените ядки, въпреки че и овесът си има свои плесени. Не оставяйте зърнените храни да мухлясат по рафтовете ви. Не трябва да ги съхранявате повече от шест месеца след датата на производството им. Запомнете, че не можете да видите или подушите началото на плесенясването. За да започне този процес е необходима определена степен на влажност. Можете да предотвратите овлажняването на зърнените храни като ги поставите веднага след отварянето на кугията, заедно с нея в плътно затварящ се пластмасов плик. Така ги предпазвате и от хо-ботници. Съхранявайте зърнените храни в бюфета или фри-чера, но имайте прледвид, че вътрешността на всяка храна, поставена в хладилника или фризера, се овлажнява след изваждането ѝ оттам.

Никаква държавна агенция не може да изследва всички храни за всички плесени. Решението е във формулиране и спазване на изискванията за производство и съхранение. Не е достатъчно да изпратиш санитарен инспектор да погледне какво става в силозите за зърно. Накипите от плесени, понякога с дебелина няколко стъпки (1 стъпка (foot) = 30,48 см), могат просто да бъдат изгребани при узнаване за посещението на инспектора. Регулирането на влагата и топлината на зърното, съхранявано в силозите, трябва да става с автоматични устройства. Тези устройства доказват своята икономическа ефективност, когато се отчете по-малкото загиване и изхвърляне на зърно и продажбата на зърното на цени за по-високо качество.

Аз считам, че зearът, афлатоксинът и ерготът в храните трябва да бъдат обект на специално регулиране от закона, а вносните продукти да преминават тестовете, изисквани за американските продукти. Резултатите от изследванията трябва да се поставят на етикетите.

ОТКАЖЕТЕ СЕ ОТ ЗЪРНЕНИТЕ ХРАНИ

Предвид многото *плесени* по зърното и невъзможността да ги видим или помиришем в макаронените, хлебните изделия и сухите зърнени закуски, би било разумно да се въздържаеме от употреба на зърнени храни. Ако имате избор, по-добре е да консумирате картофи. Зърното се вършее, стои на склад и вероятно му се отстранява зародишът (триците и зародишът най-бързо плесенясват), а картофите достигат до чинията ви такива, каквито са събрани. Освен това, зърното се смесва с различни химикали (фумиганти, антиок-сиданти), всеки от които е замърсен по свой начин. После се пакетира и отново се съхранява.

Фиг. 53. Не яжте зеленото по картофите 396

Процесът, който преминава зърното, докато достигне до вас, е много по-сложен от този на

картофите. Те само се пръскат, за да не прорастват. Разбира се, пръскането не е просто нещо. Разтворът се натрупва в „очичките“ на картофите. Преди да се пристъпи към кулинарната им обработка, картофите трябва да се измият с четка под течаща вода. След това се избелват, като се изрязват всички очички. Трябва да се премахнат от вътрешността им всякакви наранявания и тъмни петна. Не купувайте картофи със зелени участъци по повърхността, тъй като в тях се съдържа токсинът скополамин. Химията на червените картофи е различна. Те не произвеждат скополамин и са за предпочитане. Съхранявайте картофите на тъмно, за да забавите процеса на образуване на скополамин. Те са полезна и питателна храна, богата на витамин С, стига да не ги пържете в замърсена с бензол хидрогенизирана мазнина!

И картофите си имат плесени, но те са добре видими и се отстраняват при измиването и обелването им. В старата литература съм срещала съвет: белите картофи да се събират на лунна светлина, с което се предотвратявало зеленаване-то им. При съвременното механизмирано прибиране на картофите, това е възможно, но може би трябва да се изчака времето, когато роботите ще го правят.

ДОМАШНИТЕ ЖИВОТНИ НИ ДАВАТ УРОЦИ ПО ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Кучетата не ядат сено, а котките — плодове. Тове не се дължи просто на неспособността им да смилат тези храни или на навик, а на мъдростта на телата им. Ние обаче можем да ги подмамим да ядат царевица или соя, като добавим харесвани от тях аромати. Така можем да преборим тяхната мъдрост така, както преборваме нашата. Приготвяме им буламачи, наречени „пълноценно хранене“ и ги храним ден след ден с тази неестествена за тях храна. Черният дроб се препълва с едни и същи замърсители и не може да си отдъхне нито ден. Хората все още се подчиняват на мъдростта на телата си, караща ги да приемат разнообразни храни. Това дава възможност на черния дроб да се справи с един замърсител, докато в това време се натрупва друг. Ако черният ви дроб съвсем не може да се справи с нещо, вие се информирате доста бързо посредством развитие на алергична реакция към съответната храна.

Котките и кучетата, с тяхната еднообразна, диета, нямат друг начин да отхвърлят храната освен с повръщане или гла-дуване. Не е чудно, че нараства честотата на рак при тези домашни любимци. Причината е в това, че черният им дроб не успява вече да обезвреди голямото количество изопропилов алкохол, с който са замърсени храните им.

Трябва ли да се върнем към миналото и да започнем да приготвяме храната на своите домашни любимци? Да, те заслужават чиста и разнообразна храна. Остатъците от нашата трапеза са за предпочитане пред тяхната купешка храна. Как да постъпим обаче, ако те харесват своята еднообразна „научна“, „пълноценна“, замърсена диета? Ако нашата храна беше потопена в захарен сироп сутрин, обед, вечер, нямаше да ни е грижа особено какво има под захарта. И бихме продължавали да искаме захар, захар, захар, така както домашните ни любимци искат любимата си храна и нищо друго. В това се състои измамата с ароматизаторите.

Всички промени и при животните, и при хората трябва да се правят без бързане и с любезност. Ето една добра диета за домашните ви любимци. И котките, и кучетата са месоядни животни. Сварете едно пиле в тенджерата под налягане, за да унищожите паразитите. Направете го на порции и ги прибере 1 е във фризера. Към всяка порция добавяйте остатъци от нашата трапеза, полети с малко масло, сирене или свинска мас. Не мийте съдовете на домашните си любимци в съдоми-илната машина (температурата на водата в нея не достига ючката на кипене). Всеки ден им давайте прясна вода. Застоялата вода е пълна с бактерии. Не оставяйте в съдовете на домашните си любимци храна по-дълго от един ден, за да не мухляса. Не хранете животните, подавайки им от вашето ядене. Нека стоят вън от трапезарията ви, когато вие се храните.

След като вашите домашни любимци престанат да ядат храна и да се къпят с шампоан, замърсени с пропилов алкохол, те вече не са подложени на риск от развитие на рак. Дори вече да имат каквото и да е рак, той ще се излекува с промяна в храненето и провеждане на противопаразитна програма.

Те вече са се върнали към естественото си състояние и са свободни от човешки метили. Какво облекчение е да не се страхуваш, че домашният ти любимец може да ти предаде паразити!

ЛЕСНИ НАЧИНИ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ВСЕКИДНЕВНИЯ НИ ЖИВОТ

Никой от нас не обича да променя навиците си. Промяната обаче не е свързана с постоянни усилия. Променените навици скоро започват да се извършват автоматично като останалите. Избирането на по-разумни навици се отплаща с по-добър начин на живот.

НЕ ЖИВЕЙТЕ С РЪКА В УСТАТА

Ръцете правят всичко. Вдигат неща от пода, държат пари докосват се до ръцете на други хора, мият интимни части, докосват се до всякакви дръжки и поднасят храната до устата Някои хора дори облизват пръстите си, ако са лепкави, а много хора плюнчат пръстите си, за да обръщат по-лесно страниците на книгите.

Какво невидимо има по пръстите ви, което не бихте искали да изядете? Бактерии и вируси от кихането и кашлането ви. И кисти! Това са яйцата на паразитите, които са толкова твърди, че дори белината не ги унищожават. Те остават под ноктите ни, дори когато измиваме ръцете си и после ги поглъщаме заедно с храната си. В това е смисълът на т.нар. фекално-орален път. Те се излюпват в стомаха и се заселват в червата.

За да престанете да се опаразитявате отново и отново, трябва да ги унищожавате системно. За тази цел аз препоръчвам слаби концентрации на алкохол. Получаваме 25% разтвор, като добавим 1/4 чаша 95% алкохол към една пинта (около 1/2 литър) вода. Сложете разтворът в дозатор и го съхранявайте в банята. Сложете малко количество на дланта на едната ръка, потопете ноктите на другата и подраскайте малко. Повторете с другата ръка. Изплакнете.

Спазвайте следните правила:

- ◆ Не яжте с ръце, а само с прибори за хранене.
- ◆ Не яжте нищо, паднало на земята!
- ◆ Винаги измивайте ръцете си след докосване на домашния си любимец!
- ◆ Никога не пипайте подметките на обувките! Не качвайте обувите си крака върху канапето, леглото или стола.
- ◆ Кашляйте и кихайте винаги върху дрехите си или в кърпа, но не в шепа.
- ◆ Не си лапайте пръстите. Не си ближете пръстите, когато обръщате страници или отваряте пластмасови пликосе.

Болните хора да използват по-силни разтвори за дезинфекция на ръцете си. Ще получите 50% разтвор, като прибавите 1/2 чаша 95% алкохол към 1 пинта вода. Можете да използвате и чиста водка. Поставете в дозатор. Ако в къщата има тийнейджъ-ри, прибавете солидна доза мексикански лют червен пипер.

Можете да използвате и Луголов разтвор. Повечето ку-пешки разтвори обаче са замърсени с изопропилов алкохол. Помолете аптекар да ви направи този разтвор (виж „Рецепти“) и от него си направете собствен (1 чаена лъжичка в половин литър вода). Ръцете временно се оцветяват леко. Не използвайте йодна тинктура.

ПО-ДОБРИ НАВИЦИ ЗА ПРАНЕ

Изварявайте бельото си. В миналото хората са отделяли чаршафите, кърпите за лице и ръце, покривките за маса и бельото си от останалото пране и са ги изварявали.

Електрическите перални машини ни улесняват и ние забравяме, че бельото ни винаги е замърсено с фекални частици, урогенитални секрети и екскрети, затова трябва да го отделим от останалото бельо. Можем да си позволим да не го отделяме от останалото пране, ако ще унищожим по някакъв начин всичко живо по него. Но ако не правите това, както е при студеното пране, вие замърсявате с дрожи, яйца на паразити, бактериални спори и гъбички цялото пране — своето и на семейството си. Можете да избегнете това, като прибавяте към програмата на пералната машина за основно изпиране или изп-лакване варна вода (калциев хидрохлорид) или антисептик на йодна основа, а също и изсушаваща програма. Бельото трябва да се изсушава, докато се сгорещи.

Белината убива патогенните микроби, но не и спорите на Giardia, както и много от гъбичките. Не разчитайте на избелването. Освен това кожата ви я абсорбира от дрехите. Белината е токсична и абсорбирането на големи количества може да доведе до смущения в психиката.

Купешките детергенти са замърсени с ПХБ и кобалт, които също се абсорбират лесно през кожата. Използвайте за пране сода за пране и боракс. Те не изпират толкова добре, както съвременните детергенти, но при прането се образува по-малко статично електричество и не се налага добавянето на химикали в процеса на сушене.

ПО-ДОБРИ НАВИЦИ В КУХНЯТА

Веднъж дневно стерилизирайте гъбата или кърпата, с които бършете масата, плотовете и умивалника. Това малко парче гъба или материя е най-замърсеното нещо,

след тези, използване за почистване на тоалетната. Микроб-ните замърсители рядко дават миризма при размножаването си в гъбата или кърпата! Забърсвайки капчици мляко, ние даваме на Salmonella и Shigella нов дом, в който те се размножават и натрупват. С трохите прибавяме плесени, а с праха, яйца и стадии на паразити. Те всички се хранят от млякото и хранителните остатъци в гъбата

или кърпата.

Влажното избърсване на кухненския плот, масата и печката всъщност разнася навсякъде всичко, намиращо се по гъбата или кърпата. Правим го 3-4 пъти дневно. Някои микроби могат да умрат, но повечето остават. Общата влага в кухнята е достатъчна за развитието им.

Несъмнено последното нещо, което правите преди да излезете от кухнята, е да изцедите до сухо гъбата или кърпата с ръце. Сега микробите и паразитите са върху вашите ръце!

А накъде се насочват пръстите ви? Към устата да отстраните люспа или парченце от нещо от зъбите си. Или да хапнете последна хапка от нещо. Или да прелистите телефонния указател. Е, вие току-що си хапнахте порция микроби от кухненската си гъба. След около два часа те вече се размножават в най-голямата хранителна среда — тялото ви! Осигурили сте си нов гърлобол, простуда или главоболие. Най-лошият от всички навици е избърсването на лицето и ръцете на детето с кухненската кърпа. Или да ти е „под ръка“ кърпа, закачена на дръжката на хладилника.

Стерилизирайте ,като я потапяте в 50% разтвор на житен спирт в края на всеки работен ден. Използвайте за целта еднолшров стъклен буркан с широко отворстие. Дръжте го плътно затворен и на място, недостъпно за децата.

Друг начин за стерилизиране на гъбата или кърпата е да ги поставите влажни в микровълновата фурна за 3 минути (не по-малко, защото стоплянето създава благоприятни условия за размножаване на микробите). Можете и да ги сварите, както са правили бабите ни. Изсушаването на кърпата за

Бърсане на съдовете води до загиване на много, но не на всички микроби. Друг начин да имате незамърсена с микроби кърпа за бърсане на съдове е да я сменяте всеки ден. Използваната изсушавайте и слагайте в коша за пране.

През деня дръжте гъбата обърната на една страна, за да може да започне да съхне.

Не яжте храна направо от кухненския плот или от масата. Не трябва да режете домати или яйца направо на плота, защото ще захванете нещо — я малко прах, я парченце нечистотия. Отнасяйте се с хляба по същия начин. Поставяйте го нинаги на нова чиста повърхност, каквато е например чинията. На повърхността на плота или масата има всичко, което се съдържа в кухненския прах или на кърпата за бърсане. Не яжте прах!

Поддържайте дъската за рязане стерилна като чинии-гс си и я съхранявайте в бюфета.

Дръжте затворени бурканите с храна. Водните чаши и чашите за мляко се напрасват веднага, щом ги извадите от бюфета. Прахта е навсякъде. Всяка стъпка по килима изстрелва облаче прах. Почистването с прахосмукачка създава ураган от прах и го разнася от банята в кухнята и от кухнята в спалните. Така че ако някой е внесъл в дома но-па инфекция, за часове тя може да достигне чрез праха до всеки член на семейството.

По-важно е да не погълнете, отколкото да не вдишате новите микроби. Носът ни събира такива микроби и ние ги и вдуваме навън. Докосването до болния човек не е опасно, защото микробите не могат да влязат в тялото ни през кожата, нито през устата, ако мием ръцете си преди хранене. Поглъщането на микробите обаче има 100% ефективност. Новият микроб е в прахта, която пада върху сервираните чаши и храната на масата. Разбира се, не можем да се защитим по никакъв начин, ако някой се закашля или кихне на масата.

Учете децата да кашлят и кихат в кърпа, а не в шепи. Патогенните микроби си живеят прекрасно на кожата на ръцете. Тя им доставя не само влага, но често и малко храна от последното ядене. Ръцете са на второ място по ниво на замърсеност след кърпата за бърсане на съдове.

Ако изведнъж ви се докыха или докашля и нямате кърпа, използвайте дрехите си! Нали за това са дрехите — да ви защитават. Кашлянето и кихането в дрехата предпазва както извършителя, така и всички околни. За децата, частта от дрехата, която им е под ръка, е ръкавът. За тези, които носят тениски, вътрешността на тениската. За хората с костюми, вътрешността на сакото. За жените в рокли, деколтето. Разбира се, за предпочитане е да се ползват хартиени кърпички. Но в случай на спешност, дрехите вършат работа. Никога не кихайте и не кашляйте в шепи, освен ако имате възможност веднага да измиете ръцете си. Научете децата на това старо перефразирано стихче:

Който киха, кашля или смърча,

Веднага да грабва чиста кърпа.

Ако е на масата, обаче,

Да използва своето ръкавче.

ПО-ДОБРО ПОДДЪРЖАНЕ НА ДОМА

Изхвърлете поне част от килимите, покриващи пода на дома ви от стена до стена. За някои хора, които считат, че килимите придават уют и обичат да ходят боси, такова решение не е лесно.

Когато стъпваме с обувки върху килимите, те фактически ги почистват. Съвременните обувки, с техните дълбоко набраздени подметки, внасят в дома огромно количество нечистотии, които се затъпкват в килимите. Независимо че пускате прахосмукачка ежеседмично, тези нечистотии се натрупват.

Чистете с прахосмукачката, когато децата, болните и старите хора са във от къщи. Прахта, която се вдига и разнася из къщата, не е просто мръсотия, а заразна мръсотия. Тя се стеле по всички повърхности. Често забърсваме такива по-върхности (маси, плотове) с кърпата за чинии. Прахта в кухнята пада върху отворените храни и върху съдовете.

Чистете килимите с парна прахосмукачка. Когато видите мръсотията във водата и осъзнаете сред каква мръсотия сте живели, може би ще се решите да замените красотата на килимите за по-чист живот върху голи подове. Не прибавяйте химикали (купешки почистващи разтвори) към водата в парната прахосмукачка. Изсъхналите остатъци от химикали,] върху килимите се вдигат във въздуха и се прибавят към прахта. Някои широко разпространени препарати за съхраняване на цветовете съдържат арсеник. Ако бъде натрупан в организма кобалтът, който се добавя за „блясък“, причинява кожни и сърдечни заболявания. Използвайте Гюракс вместо детергенти. Използвайте борова киселина, която има остатъчен ефект и убива хлебарки и бълхи (но не мравки). Оцетът също има остатъчен ефект и ако се добави, ще отблъсква мравките. Нищо не предпазва надеждно от бълхи, освен махане на килимите и мебелите от плат и не допускане качването на домашните любимци по леглата. Отстраняването на боракса напълно придава блясък на килимите. За газии цел можете да добавите към водата за изплакване лимонова киселина. Добавянето към водата за изплакване на лимонова кора освен че засилва блясъка на килимите, но отпъжда и мравките. Можете да пуснете и цял лимон във водата (обелки-ие могат да запушат маркучите).

Когато миете килимите, бълхите и другите гадинки в тях просто си пълзят под мокрия слой. Напръскването на плажния килим с житен спирт и лимонова кора (престоява половин час за екстрахиране) ще достигне и убие много от тях заедно с остатъчните бактерии. Влажният килим дава възможност за равномерно разпространение на разтвора и достигане до всички цепнатини.

За разлика от първобитните хора, днешните са като хванати в капан от своите домове. Първобитните хора са били подвижни. Това ги е предпазвало от натрупване на нечистотии и отпадъци в жизненото им пространство. Голяма част от живота им е минавала на открито.

Климатичите направиха живота в домовете ни по-комфортен, но пък прибавиха нови опасности. Силните въздушни потоци привеждат в непрекъснато движение домашната прах. Плесените и бактериите, които живеят върху климатичите, се отвяват и вдишват от всички в дома. Никога не използвайте филтри от фибростъкло (канцерогенно) във вашите климатичи. Друг голям здравен риск представлява фреонът, който може да се просмуква през малки дупчици.

Отоплителните системи, създаващи поток от топъл въздух, също са нежелателни. Цялата мръсотия, донесена с обувките, циркулира из цялата къща благодарение на охладителните или отоплителни системи. Старомодните радиатори и печките не бяха така ефективни в разнасянето на прахта. Завръщането към постлани с линолеум подове в кухнята и банята и дървени подове в останалите стаи, би представлявало стъпка към прогреса на едно здравомислещо общество. Влажно забърсване, вместо чистенето с прахосмукачка, свежда мръсотията до минимум. Завръщането на килимчетата пред вратите и леглата ще възстанови първоначалния им замисъл за „задръжане на мръсотията“. Целта на тези килимчета е била да не позволяват на мръсотията да попада във въздуха. Тези малки килимчета трябва да се перат всяка седмица.

Мебелировката трябва да е дървена, бамбукова или пластмасова, с омекотяващи възгавнички. Добре е възгавничките да имат калъфки, които също да се перат ежеседмично. Модерните мебели от плат, пълни с дунапрен, са хранилище за нечистотии и постоянен източник на заразна прах.

Старомодната обстановка е по-прогресивна отколкото са нашите модерни домове, застлани с килими.



Фиг. 55. Гладките подове позволяват отстраняването на всяка прашичка

Почиствайте мебелите си с навлажнена хартиена кърпа. Не забравяйте, че събирате и отстранявате силно заразна мръсотия (яйца на аскариди и острици, паразити на домашните любимци, „пърхот“ и прахови кърлежчета). Вместо да го разпространявате от стая в стая, използвайте отделна кърпа за всяко помещение. Овлажнявайте кърпите с чиста вода или 50% оцетен разтвор, а не комбинации от химикали, които още повече замърсяват въздуха.

Мийте и прозорците с оцетена вода, като използвате бутилка от спрей. Съхранявайте чиниите си в бюфета, за да не се прашат. Това е дървен принцип. Съблазнително е да оставиш някои откън. Ако държите сокоизтисквачката откън, дръжте я покрита. Същото се отнася за чиниите, които ос-иен това могат да се държат обърнати. Това е добре, дори кога-ю са в бюфета. Когато използвате празнични съдове, които не са използвани скоро, трябва да ги изплакнете с вода.

ПРОЗОРЦИТЕ — ОТВОРЕНИ ИЛИ ЗАТВОРЕНИ?

В места като Чикаго, където можеш да помиришеш въздуха, приближавайки се до града, е по-добре да си държите прозорците затворени. Не можете да дишате промишлената „супа“ цял ден и цяла нощ и да очаквате, че ще останете здрави. Разбира се, тя намира начин да влезе в домовете ви. Централен климатик и въглероден филтър над печката може би е най-доброто разрешение независимо от вихрещия се прах около къщата.

Ако считате, че въздухът около дома ви не съдържа промишлен дим и отработени газове от автомобили, отваряйте прозорците всеки ден. Това ще изгони някои от вътрешните токсини. Нивото на азбеста, фибростъклото, фреона, радона и домашния прах може да бъде намалено до минимум при продължително проветряване. Ако имате здравословни проблеми, стойте на верандата колкото е възможно по-дълго. Преместете се на място с подходящ за това климат.

Само допреди няколко десетилетия много хора имаха летни и зимни жилища. Редувайки жилищата си, те се освобождаваха от натрупаната в продължение на половин година инфекциозна прах.



Фиг. 56. Преместването в лятната кухня ви отдалечава от натрупалата се през зимата мръсотия

Не съхранявайте токсични неща в сутерена. Там освен токсичните неща се натрупват плесени и радон и се завъждат мишки. Изпаренията се придвижват нагоре, към вашето жилище. Ако е необходимо да съхранявате нещо токсично, използвайте таванското помещение. Ако нямате такова, съхранявайте ги в работилницата. Затворете вентилационното отворствие между нея и останалата част от къщата. Ако нямате нито едно от тези помещения, тъй като живеете в общество от по-висока класа, просто не съхранявайте токсични неща. Не пазете никакви остатъци от бои, разтворители или очис-тители. Купувайте по-малки количества, остатъците от които ще са толкова малки, че няма да си струва да ги пазите.

Живейте на повърхността на земята, както ни е отредено от природата. Никога не приспособявайте помещение от сутерена за живеене. Не си купувайте къща с подземен етаж. Това ще са най-замърсените и опасни стаи във ваша!а къща. Няма никакъв начин да се прочистят.

КАКВО ОТОПЛЕНИЕ

Най-лошият избор са въглищата. Най добрият е нищо. Вдишването на въглищните пушеци в началото на индустриалната ера е може би причина за появата на нови белодробни болести — туберкулоза и пневмония. Това може би също е влошило алкохолната зависимост (отравяне с берилий). Изберете електричеството, ако е възможно. Въпреки че електричеството се произвежда при ползване на други източници на енергия, на вас не ви се налага да дишате пушеците им

Печките с дърва са безопасни, когато комините работят добре. Никога не използвайте светлинен газ, при чието горене се отделя много дим. Сведете до минимум използването на фосилни горива.

КАК ДА СЕ ИЗБАВИМ ОТ КЪРЛЕЖИ

Ние имаме непоносимост към външни паразити като дървеници, въшки, кърлежи, пиявици. Някога дървениците бяха бич за северна Европа. Помня как родителите ни пръскаха в спалните с газ.

Това само намаляваше броя им. Това, което ги ликвидира, бе законът срещу продаване на употребявани дюшеци. Първоначално въшките бяха „контролирани“ чрез често къпане, гребени за въшки и гладене на шевовете на дрехите. Това, което ги ликвидира, бе скъсяването на дългите коси като социално явление. А какво става с кърлежите? Те живеят с хората и животните. Кърлежите са като вълшебни килимчета — разнасят се върху праховите частици. Те наподобяват насекоми. Крастата по хората и животните се причинява от малки кърлеж-чета. Праховите кърлежи живеят върху пърхотните люспи.



Фиг. 57 Кърлеж:

Лишете кърлежите от техните местообитания — леша, столове с платнени седалки и канапета. Хората оставят след себе си достатъчно пърхот, за да подпомагат живота на тези свръх малки насекоми. Покрийте дюшеците с пластмасови калъфи. Облечете креслата и канапетата с калъфи, които перете често. Не допускайте никога домашните си любимци в спалните си. В противен случай, в прахта на вашите спални ще има не само кърлежи, но и яйца на тении. Изхвърлете килимчетата, на които са спали домашните ви любимци. Преди да започнете почистване с прахосмукачка, пръскайте във въздуха 50% житен спирт. Ако сте болни, носете маска на носа при чистенето с прахосмукачка. Дебелите килими от стена до стена компрометират древното схващане, че всичко да може да се пере и мие, без да се отделя мръсотията във въздуха. При чистене с прахосмукачка във въздуха попадат и кърлежи, и яйца на тении. Никога не изгърсвайте спалното бельо или килимчетата през прозореца, защото течението ще отнесе праха обратно в къщата.

Праховите кърлежи не ни хапят, но ние ги вдишваме с праха от нашите домове. Слузта в белите ни дробове ги залавя и след няколко дни те умират, като от тях се отделят аде-новируси (най-честите причинители на простудата).

ЧЕТИРИ ПРОЧИСТВАНИЯ

Хроничните ни болести не се дължат на пренесени в миналото остри заболявания. Те се развиват. Вашето тяло постоянно се бори да изхвърли замърсителите. За да сте непрекъснато болни, трябва да имате непрекъснато снабдяване със замърсители! Тези четири прочиствания — на зъбите, храненето, тялото и дома имат за цел да отстранят паразитите и замърсителите. Само тогава вашето тяло ще може да оздравее.

ЗЪБНО ПРОЧИСТВАНЕ

(Тази част е с участието на стоматолога д-р Франк Джеръм)

Д-р Джеръм: Концепцията за лечение на зъбите, преподавана в Америка е, че зъбите трябва да се спасяват с всички възможни средства, като се използват най-здравите и дълготрайни материали. На токсичните въздействия не се отделя особено внимание. Мнението на болшинството зъболекари може да се синтезира в следното: „Каквото каже Американската Асоциация на Стоматолозите, е правилно.“

По-разумна е концепцията, че няма смисъл да се спасява един зъб, ако с това ще се навреди на имунната система. Това трябва да е и вашият ръководен принцип.

Причината (поради която зъболекарите не виждат токсичните ефекти) е, че те не ги търсят и не питат за тях. Ако на един човек направят три пломби с живачна амалгама и след седмица получи проблем с бърбреците, към кого ще се обърне той — към зъболекаря или лекаря си? Дали някой казва на зъболекаря си за проблема с бърбреците или на лекаря си за зъбните пломби? Връзката никога няма да бъде направена.

Пациенти, на които са отстранени металните пломби, често престават да се оплакват от нещо, което ги е измъчвало отдавна, но не казват за това на зъболекаря си. Пациентът трябва да бъде питан! Веднъж почувствали се добре, пациентите считат това за естествено и също не правят връзка със стоматологичната работа. Не при всички, обаче, подобрението настъпва веднага след отстраняване на метала.

Намерете си „алтернативен“ зъболекар. Тези т. нар. алтернативни зъболекари ръководят

движението за забрана употребата на живак в зъболечението. Не само живакът, всички метали трябва да бъдат забранени. Ако вашият зъболекар не спазва необходимите процедури, намерете друг, който ще го прави. Въпросите, които трябва да зададете, когато позвъните на нов стоматологичен офис са:

1. Правите ли живачни пломби? (Правилният отговор е: „Не“. Ако правят, вероятно нямат достатъчно опит с използването на неметални сплави.)

2. Оправят ли зъбни канали? (Правилният отговор е: „Не“. Ако ги оправят, вероятно не разбират добре алтернативното зъболечение.)

3. Отстраняват ли амалгамни татуировки? (Правилният отговор е: „Да“. Тези татуировки представляват следи, останали от амалгамата по венците.)

4. Лекуват ли кавитации? (Правилният отговор е: „Да“. Чрез прочистването им). Пълното наименование за кавитация е алвеоларна кавитационна остеопатоza. Това са дупки (кави-тети) в челюстта, останали след ненапълно изваден зъб. Добре прочистената алвеола, оставаща след изваждането на зъба, ще заздравее и ще се изпълни с костна тъкан. Много зъболекари не почистват рутинно алвеолите от тъканни остатъци. Резултатът е суха алвеола (в действителност инфектирана алвеола). Тези алвеоли никога не заздравяват напълно. Кавитацията ще си остане и 30 г. след изваждането на зъба. Това е форма на остеомиелит, което означава инфекция на костта.

Деветдесет или повече процента от стоматологичните офиси няма да са в състояние да ви дадат правилен отговор на който и да е от тези въпроси. Ако позволите на зъболекар, който не разбира важността им, да работи зъбите ви, можете да си навлечете нови проблеми. Намерете зъболекаря, който ви трябва, дори да се наложи да изминете стотици мили. Има между 6 000 и 10 000 зъболекаря в САЩ, които са във състояние да ви помогнат. Някои могат да свършат част от работата и да ви насочат за останалото към специалист. От 500 до 1 000 са тези, които могат да свършат всичко.

Лечението, включващо отстраняването на шест до осем метални пломби, включително прегледа и рентгеновите снимки, струва около 1 000 долара. За хора с метални пломби на повече зъби или изваждане на всички зъби и изработване на протези, цената може да достигне 3 000 долара (на някои места и повече).

Запомнете, колкото по-просто е лечението, толкова по-добре. Ако зъболекарят ви каже, че може да смени пломбите ви с пластмасови, но е по-добре да ви направи коронки, откажете.

УКАЗАНИЯ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВА УСТНА КУХИНА

Ако имате	Какво да правите
Метални пломби	Сменете ги с пластмасови пломби
Изляти пломби (инлей)	Сменете ги с пластмасови пломби
Коронки (всички типове)	Сменете ги с пластмасови коронки
Мостове	Сменете ги с пластмасови коронки, частични протези
Метални частични протези	Сменете ги с пластмасови частични протези (Flexite)
Розови протези	Сменете ги с чисто пластмасови
Порцеланови зъби	Сменете ги с пластмасови
Силно развалени зъби	Извадете ги
Канали на корени	Извадете ги
Скоби и импланти	Избягвайте ги
Кавитации	Хирургично почистване
Временни коронки	Да са пластмасови
Временни пломби	От Duralon

Фиг. 58. Стоматологични замени

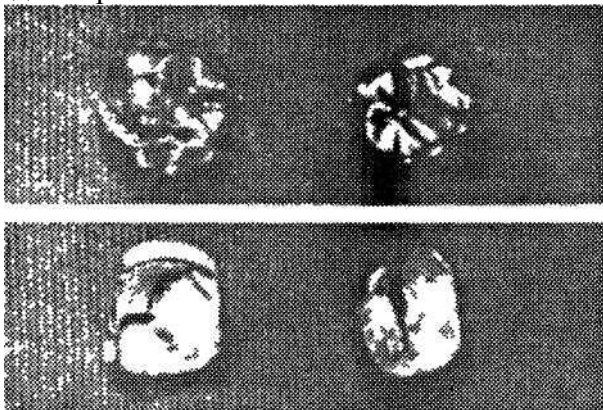
Указанията могат да се сведат до следното:

1. Премахнете всякакъв метал от устната си кухина
2. Извадете всички инфектирани зъби и прочистете кавитациите

Д-р Кларк: Отстраняването на всякакъв метал означава отстраняване на каналите на корените, металните пломби и короните. Извадете всички мостове и парциали, направени от метал, и никога не ги връщайте обратно. Ако сте имали злато в устата и държите на него, поискайте от зъболекаря да ви даде всичко, каквото е отстранил. Погледнете долната страна на мостовете и парциалите и ще се зарадвате, че сте ги отстранили.

Горната повърхност на пломбите се поддържа лъскава чрез миенето на зъбите с четка (при

което поглъщате частици от тях), но долната е потъмняла и мръсна. Поискайте да видите коронките си след отстраняването им.



Фиг. 59. Горни и долни повърхности на коронки

Вонята от инфекцията под някои зъби може да се ликвидира с изваждането им. Лошият дъх сутрин се дължи на скрити зъбни инфекции, а не на лоша хигиена на устата!

Всичкият метал трябва да се извади, независимо от това колко лъскава изглежда повърхността му. Металът не принадлежи на тялото ви. Той е неестествен за тялото ви химикал. Направете това веднага, щом намерите знаещ и опитен зъболекар в тази работа. Това не е просто отстраняване на вредности, каквито са живачно-амалгамните пломби. Това е зъболечение без метал. Обратно в устата ви трябва да бъде поставена само пластмаса, без никакъв метал.

Д-р Джеръм: Ако вашият зъболекар ви каже, че живакът и другите метали няма да ви навредят, не можете да промените убеждението му. Потърсете лечение на друго място!

Необходимо е пълно рентгеново изследване на устната ви кухина. Поискайте да ви направят панорамна снимка, а не обикновените серии от 14 до 16 малки снимки, наричани пълна устна серия. Панорамната снимка показва цялата уста, включая челюстите и синусите. Тя дава възможност на зъболекаря да види увредените зъби, остатъците от корени и живак в костта и дълбоките инфекции. Освен това на панорамната снимка се виждат и кавитациите, които могат да не се установят с пълната устна серия.

Цената на процедурата по отстраняване на метала трябва да се разглежда в правилна светлина. Необходими са били години или десетилетия, за да се окажете в сегашното си състояние. Когато ви се извършва много стоматологична работа за кратко време, може да изглежда скъпо. За съжаление финансовите трудности на много хора се дължат на годините неефективно лечение.

Зъболекарят ви може да ви предложи поставянето на коронки за защитите и подсилване на зъбите ви. За съжаление самата концепция за поставяне на коронки на зъбите е погрешна. Първо, защото за да се постави коронката се отстранява емайла на зъба. Това е сериозно и трайно увреждане на зъба. До 20% от зъбите загиват, след като им е била поставена коронка, и ще се наложи да бъдат извадени. Ето защо, отстранявайте коронките, но не си правете нови. Металните коронки могат да бъдат заменени с пластмасови. Запомнете — никакъв метал не трябва да остане под коронките. Ако имате много коронки, трябва да ги извадите колкото е възможно по-бързо, но не трябва да прекарвате на зъболекарския стол в продължение на повече от два часа, тъй като това е голям стрес за организма ви.

Д-р Кларк: Не се съгласявайте на интравенозно лечение по време на махането на пломбите. И системите, и вливаните добавки са замърсени с пропилов алкохол, бензол и дървесен спирт.

Д-р Джеръм: Няма нищо лошо, ако на първата визита ви сложат временни коронки на всички зъби, нуждаещи се от това. След това можете постепенно да звършите лечението си в продължение на 6 до 12 месеца. Често зъбът с коронка е твърде слаб и не си струва да се подменя коронката, особено ако вече имате частична протеза. Този зъб може да се включи към нея.

Д-р Кларк: Свикнали сме да мислим, че в пластмасата няма метали. Това е погрешно. Оригиналната зъболекарска пластмаса метил метакрилат не съдържа метал. В съвременните пластмаси обаче има добавен метал, за да бъдат потвърди и им се придаде блясък и цвят.

Д-р Джеръм: Обикновено на зъболекарите не се дава информация относно съдържанието на метали в пластмасите. В придружаващите пластмасите листовки те не са изброени. Повечето зъболекари след завършване на образованието си повече не поглеждат справочника за зъболекарските материали. Асоциацията на американските зъболекари (ADA) има цяла би-билотика, пълна с такава информация. (Позвънете на асоциацията на телефон (800) 621-84)99 (Илиноис) или

(800) 572-8309 (Аляска), (800) 621-3291 (Хавай). Членовете на асоциацията могат да попитат за Службата по библиотечно обслужване, които не са членове - за Информационната служба.)

Д-р Кларк: В зъболекарските пластмаси често се поставят лантаниди (редки земни метали). Техният ефект при наличието им в зъбни прлотези не е проучен, но те са известни като канцерогени от редица описани случаи. (Ролята на талия и итербия за образуване на тумори е изучена. Виж страница 321 на книгата „Metal Ions in Biological Systems“, vol. 10, Carcinogenicity and Metal Ions. Editor Helmut Sigel 1980.) Само пластмасата, несъдържаща метали, е безопасна.

Д-р Джеръм: Ето някои приемливи пластмаси, с които разполага всяка зъботехническа лаборатория:

- ◆ Пластмаса за протези: Methyl Metacrylate. Има я в без-ветен и розов вариант. Не използвайте розова. (Розовият цвят се получава от добавени живак или кадмий.)

- ◆ Пластмаса за частични протези: Flexite. Има я в безветен и розов вариант. Не използвайте розова.

- ◆ Пластмаса за пломби: сплави. Това са материали, които се използват през последните 30 години за пломбиране на предни зъби, а от 10 години и за останалите зъби. Те обаче съдържат барий или цирконий, за да бъдат пломбите видими на рентген. Засега други алтернативи за пластмасови пломби няма.

Д-р Кларк: Сплавите с барий не са добри, но аз не съм виждала случаи с толкова висока токсичност в резултат на пломби, че да препоръчвам изваждане на зъбите вместо това. Да се надяваме, че скоро ще има вариант без барий, който ще елиминира и този здравен риск.

Д-р Джеръм: Много хора (включително зъболекари) вярват, че порцеланът е по-добър от пластмасата. Порцеланът е алуминиев окис, към който са прибавени и други метали, за да се получат различни отънъци на цвета. Порцеланът излъчва метали. Той има и технически недостатъци и не се препоръчва. Понякога наричат порцелан белите пластмасов сплави за пломби. Порцелановите сплави изискват повече зъбно пространство.

Ако имате голям мост, той не може да се замени с пла масов, защото няма да е достатъчно здрав. Може да се ни с частични подвижни протези.

Методите, използвани за отстраняване на металите и ш фекциите, са сложни

Д-р Кларк: Бих искала да благодаря на д-р Джеръм приноса му към тази глава от книгата и за неговата пионерска работа в зъболечението без метал. Надявам се, че все по-вече зъболекари ще усвояват тези техники.

УЖАСИТЕ ОТ УПОТРЕБАТА НА МЕТАЛИ В СТОМАТОЛОГИЯТА

Защо има високо токсични метали в материалите, употребявани за нашата уста? Защото не всеки е съгласен, какво е токсично и на какво ниво. Само преди десетилетия оловото се намираще в боите и доскоро — в бензина Оловото не бе по-малко токсично тогава, но ние бяхме по-малко информирани! Правителството поставя стандарти за токсичност, но тези стандарти се променят с извършването на повече изследователска работа и с говоренето на повече хора. Вие ще се справите по-добре от правителството, като свалите стандартите за тежки метали във вашата уста до нула! Просто ги отстранете.

Все още продължава дебатът относно пломбите от живачна амалгама. Никой не отрича изключителната токсичност на живачните съединения и живачните изпарения. ADA счита, че пломбите от живачна амалгама са безопасни, защото не отделят пари и не образуват токсични съединения. Опонентите на това становище цитират научни изследвания, показващи, че живачната амалгама причинява болестни увреждания. Много зъболекари препоръчват пломбите от живачна амалгама, просто защото са възприети от ADA, което според тях ги защитава от търсене на съдебна отговорност за професионална небрежност. Защо, доверявайки се на мнението им, да рискувате здравето и живота си? Запомнете, всичко корозира и всичко се просмуква, включително и амалгамите.

Кадмият се използва за придаване на розов цвят на протезите! Той е пет пъти по-токсичен от оловото и е сериозно свързан с високото кръвно налягане.

Понякога в пломбите от живачна амалгама се намират и Чалий и германий. Талият предизвиква слабост, болки в краката и парализация. Ако сте в инвалиден стол без много сигурна диагноза, отстранете всякакъв метал от устната си кухина. Поискайте след това зъболекарят да ви даде отстраненото от устата ви и се опитайте да го изследвате за талий с най-чувствителните методи в някой изследователски институт или университет.

Когато за първи път открих талий в живачна амалгама, аз бях шокирана! Не може да е попаднал

другояче, освен случайно. Прочетете колко е токсичен талият:

TEJ500

HR:3

ТАЛИЕВИ СЪЕДИНЕНИЯ

Талият и неговите съединения са в „Списъка на нещата, които Обществото има право да знае“.

THR: Изключително токсичен. Леталната доза за човека при поглъщане е 0,5-1,0 грам. Ефектът е кумулативен и при продължителна експозиция токсичност настъпва при много по-малки дози. Основното му въздействие е върху нервната система, кожата и сърдечно-съдовата система. Периферната нервна система може да бъде тежко увредена с умъртвяване на най-дългите сензорни и моторни влакна. Репродуктивните органи и фетуса са високо чувствителни. Известен е случай на остро отравяне от поглъщане на токсични количества депилатор, съдържащ талий, и от поглъщане на отрова за плъхове с цел самоубийство. Острото отравяне протича с подуване на ходилата и краката, болки в ставите, повръщане, безсъние, хиперестезия и парестезия на ръцете и стъпалата, психическа обърканост, полиневрит със силни болки в краката и слабините, частична парализа на краката с дегенеративна реакция, ангино-подобни болки, нефрит, отслабване и слабост, лимфоцитоза и еозинофилия. Към 18-ия ден може да настъпи пълно опадане на косата и космите по тялото. Острото отравяне може да завърши със смърт. Възстановяването изисква месеци и може да бъде непълно. Описано е професионално отравяне, протекло с обезцветяване на косата (която после е опадала), болки в ставите, загуба на апетит, силна умора, остра болка в прасците на краката, албуминурия, еозинофилия, лимфоцитоза и неврит на очния нерв, последван от атрофията му. Случаите на отравяне в промишлеността са редки. Талият е експериментален тератоген [в едно проучване се доказва обуславяне на вродени дефекти]. Когато се нагреят, за да се предизвика разпадането им, талиевите съединения отделят високо токсичен дим от Tl [талий]. Виж още „Талий и специфични съединения“. (Dangerous 1 Properties of Industrial Materials, 7th ed. by N.Irving Sax and Richards J.Lewis St., VanNOSTRAND, Reinhold N.Y. 1989.)

Фиг. 60. Извадка за талия

Замърсяването с талий ме плаши повече отколкото оловс то, кадмия и живака, взети заедно, защото присъствието MJ по никакъв начин не може да се заподозре. Последният известен препарат на основа талий бе препарат за унищожаване на плъхове, който бе забранен през седемдесетте години. Всеки пациент в инвалиден стол, който, беше положителен за талий! Една съвременна употреба на талия са Арктически/Антарктическите термостати. Когато към живака се добави талий, живакът остава течен при по-ниска температура. Тогава дали тези, които снабдяват стоматологичната индустрия с живачна амалгама, не я замърсяват?

Причиняването на рак или канцерогенното действие на металите се изучава отдавна, въпреки че това не привлича вниманието на нашите регулаторни агенции. Научна книга *i* тази тема бе публикувана през 1980 г. (Carcinogenicity of Metal Ions. Това е том 10-ти от серията, наречена Metal Ioi. in biological Systems, издадена от Helmut Sigel. Една университетска химическа лаборатория трябва да има тази книга. В нея има една увлекателна глава върху левкемиите от двама учени от Академията на науките на СССР - Е.Л. Андрони-кашвили и Л. Мосулишвили. Тяхната брилянтна работа и обсъждания са до голяма степен причина за залавянето ми с темата за рака.) Една таблица от тази книга е показана на стр. 431. Можем да видим, че съединенията на хрома и никела са най-канцерогенните метали. Никелът се използва в златните коронки, скобите за зъби и детските коронки!

Забележете, че формата на метала е от съществено значение. Например хромът е основна съставка на глюкозо-толе-рантния фактор, но повечето от неговите съединения са изключително токсични. Като правило ксенобиотичните (чуждите) съединения трябва да се избягват. Металът не принадлежи нито на храната, нито на телата ни.

ОТПЛАТА ЗА ЗЪБНОТО ПРОЧИСТВАНЕ

След като прочистите устата си от метали и инфекции, обърнете внимание дали състоянието на синусите ви се е подобрило, дали са изчезнали звънтежът в ушите, увеличените лимфни възли на врата, главоболието, увеличеният далак, подуването на корема, дали не намалели болките в колената, стъпалата и хълбоците, замаяността, болките в костите и ставите.

Вземете си една малка тетрадка, за да си отбелязвате нас тъпилите подобрения на здравето ви. Това ще ви покаже кои от оплакванията ви са били свързани със зъбите. Понякога симптомите се връщат! Ако стане така, идете отново при своя зъболекар, за да потърси огнище на инфекция под някой от зъбите ви или на места, където някога сте имали зъби! Тези инфекции могат да бъдат причина за пищене в ушите, артрит, болки във врата, загуба на равновесие и сърдечни пристъпи!

Фиг. 61. Още зъбен метал

Фиг. 62. Красива пластмасова уста

Протезите могат да бъдат красиви. Разбира се, пластмасата не е естествена, но е най-добрият компромис, който можете да направите, за да възстановите здравето на устната си кухина, без да си вредите. Не се подвеждайте по аргументите, че пластмасата не е така здрава като метала. Виждате

хора с протези навсякъде около вас и всички те не изглежда да имат проблеми с яденето.

Фиг. 63. Грозен метал в устата.

Ще ви кажат, че „благородните“ метали като златото, платината и среброто не са опасни, защото са „инертни“, не корозират и не се просмукват. Нищо не може да бъде по-невярно. Можете да ги поддържате блестящи, като ги полирате непрекъснато с пастата си за зъби, но ако ги погледнете отдолу, картината е ужасяваща. Всичко е потъмняло и се просмуква. ■ Все едно е да очаквате, че сребърна или златна монета, пусната във фонтана преди 50 г. ще се запази непроменена. Щом металът започне да корозира, вашето тяло го всмуква!

При рак на гърдата специално, ще откриете, че метали от зъбите са се разтворили и акумулирали в гърдите. Те ще напуснат гърдите, ако прочистите устната си кухина (също и тялото, дома си и диетата). Кистите се свиват и направо изчезват без хирургическа намеса!

ДИЕТИЧНО ПРОЧИСТВАНЕ

ЗАКУСКА

Не яжте студени зърнени закуски, тъй като са пълни с разтворители и плесени. Купувайте си зърнени храни, които се консумират сварени и на които пише, че не съдържат сол, както пшеничена сметана, кълцани овесени ядки или старомодните овесени топчета, просо, корнфлейкс, оризов крем. Сварете ги с мляко, за да увеличите хранителната им стойност. Прибавете от вашата собствена (неалуминиева) сол и поръсете с щипка витамин С преди да ги сварите. Направете гранола по рецепта (виж „Рецепти“). (Granola е закуска, състояща се от овесени топчета, ядки и мед, които се запичат, докато стане хрупкава смес. Често добавят сушени плодове, а понякога се сервира със сирене и йогурт — бел. пр.) Използвайте мед или кафява захар. Добавете стафида, накисна-ти предварително за 5 минути във вода с витамин С. Ако искате да напълнеете, добавяйте бита сметана или масло (кипнати). Не е ли тази закуска чудесен начин да започнете деня! Прибавете канела за аромат или замразени плодове и мед.

Фиг. 64. Незамърсени зърнени храни за закуска

Или пък започнете деня си с пържени картофи, яйце и чаша мляко. Не се безпокойте за холестерола, защото така или иначе ще правите чернодробно прочистване. (Твърди се, че в яйцата имало салмонели. Аз съм намирала Salmonella само по черупката от външната страна и по картоната, на който стоят яйцата, никога вътре в тях! Дали изследователите не пренасят случайно бактериите от черупката във вътрешността по време на изследването?)

Млякото трябва да бъде поне с 2% масленост, защото иначе калцият му не може да се абсорбира. Яжте домашно приготвен йогурт, към който можете да прибавите мед. Вие се нуждаете от 3 чаши млечни продукти всекидневно. Домашно приготвената суроватка е много полезна. Ако не понасяте мляко и получавате диария, когато го консумирате, опитайте да го пиете заедно с таблетки за храносмилане. Започнете с 1/4 чаша дневно. Не пийте шоколадово мляко. Няма заместител на пълномасленото мляко. Калциевите таблетки не вършат същата работа. Има богати на калций зеленчуци, но калцият от тях може да се усвои само ако правите от тях сокове. Яденето на риба може да ви даде много калций, но той е най-много в малките костици на рибата. Не се опитвайте да ги отстранявате. Консервираната съомга съдържа много калций за разлика от рибата тон. В деня, когато ядете риба, не се нуждаете от мляко. Козето мляко е може би по-добро от кравето, но е по-трудно човек да свикне с него.

ОБЯД

Сгответе си обяд от това-онова. Не започвайте с намерението да изпълните някаква рецепта с консерви, пакетирани храни или замразени неща. Просто задушете два или три зеленчука и ги хапнете с масло и сол или домашно приготвени сосове. Добавете хляб, мляко и някакъв пресен плод.

Друг път си направете за разнообразие супа. Сложете в нея всички зеленчуци, които намерите, но не от пакет или кубчета. За да я направите пикантна, сложете парче лук и истински билки. Мащерка и сминдух са добра комбинация, която можете да намерите в капсули. Само отворете капсулата и ароматизирайте.

Ако работата ви се вижда много, правете си пресен зеленчуков сок веднъж седмично и го замразявайте на порции, така че всеки ден да имате питателен обяд с чаша сок, йогурт или мляко и хляб.

Не пазете диета, ако сте болен.

Това е правило, продиктувано от здравия смисъл. Диетата за отслабване трябва до почака поне

две години.

Печете си сами хляба! Аз намерих афлатоксин в купешки хляб след само 4 дни съхранение в кутията ми за хляб, докато в домашно приготвения хляб нямаше и след две седмици! Афлатоксинът е най-мощният канцероген и имуносупресант. Това е токсинът във вашата храна, който ви пречи да се прочистите от пропиловия алкохол (виж стр. 357)! Афлатоксинът е вещество, произвеждано от плесени. Хлябът започва да мухлясва още на рафта в магазина. Не купувайте хляб в пластмасова опаковка. Никога не съхранявайте в хладилника нищо плесенясало — било то плод, хляб или останки от предишно хранене. Купете си уред за печене на хляб. Използвайте неизбелено (небромирано) брашно и прибавете 1/2 чаена лъжичка витамин С на 1 кг, за да забавите още повече по-, явата на плесените. Витаминът предизвиква по-добро бухва-не на тестото.

ВЕЧЕРЯ

Пригответе си вечеря от това-онова. От месата предпочитайте рибата, а не говеждо, свинско, пуешко или пилешко. Не купувайте хлебни трохи, използвайте собствени. Не купувайте тесто, замесете си свое. Използвайте истински яйца, не яйчен прах. Мийте ръцете си след пипане на сурово месо и яйца.

Направете си сами заливка за салати от зехтин, пресен лимонов сок или бял дестилиран оцет (ябълковият оцет има аф-латоксини), мед, сол и билки. Ако храносмилателният ви тракт не е достатъчно силен, за да си позволите салати, направете си зеленчуков сок (наполовина моркови и наполовина други зеленчуци: целина, тиква, маруля и броколи). Направете си доматен сок с чисти билки, не от буркан или консерва (домашно консервираните храни са добри, стига да не са правени в алуминиева тенджерка и да не им е добавена сол, съдържаща алуминий).

Сгответе си истински картофи (не полуфабрикатни варианти). Обелете ги, да да отстраните Коджиковата киселина (микотоксин) и скополамина (зелените участъци). Направете си пюре с мляко. Не яжте чипс и готови пържени картопки, които са пържени в химическа мазнина, наречена „хидрогенира-на“. Хидрогенираните мазнини съдържат много никел. (114 мкг/100 грама. Взето от Food Values 14th ed. by Pennington and Church.) Пържете картофите в краве масло, зехтин или свинска мас. Купете си масло, което не е обвито в алуминиево фолио и не съдържа сол. Осолете си сами маслото, като прибавете сол, несъдържаща алуминий. (Към солта е прибавен алуминий, за да не се скашква. Купувайте сол, към която за целта е прибавен магнезиев карбонат. Морската сол трябва да се постави във фурната на 400 о F за 5 минути, за да се унищожат плесените. Можете да си купите и химически чиста сол.) Не печете картофи в алуминиево фолио. Можете да ги опечете, като ги намажете с масло или зехтин. Не яжте кожата.

Не яжте месо, което не е сготвено така добре, както се готви свинското.

Всички животни са толкова опаразитени, колкото сме и ние — пълни са с метили, червеи и шистозоми във всички възможни стадии на развитие. Тези стадии се намират в кръвта и ако ядем сурово месо, няма ли да ядем и живи паразити? Учили са ни, че свинското, рибата и морските дарове трябва да бъдат обработвани термично с особено внимание. Това обаче важи за всички меса, включително говеждо, пуешко и пилешко. Всички меса трябва да преминат обработка при 212 °F или 100 °C за 20 минути. Замразяването не е достатъчно. Консервираните храни не съдържат живи паразити, но имат прибавени химикали.

НАПИТКИ

Пийте 6 вида напитки:

Мляко

Вода

Плодов сок

Зеленчуков сок

Билков чай

Други домашно приготвени (виж „Рецепти“)

Откажете се от кофеина. Ако страдате от хронична умора, като спрете кафето за кратко време ще се почувствате още по-уморени. Можете да получите и главоболие. Това ще трае 10 дни. Отбележете си в календара датата на отказване и броят дните. Можете да вземете таблетки срещу гловобо-лие (бъдете сигурни, че не съдържат кофеин). За да бъдете по-енергични, без да сте зависими от кофеина, взимайте по един аргинин от 500 мг сутрин след саване от сън и преди обяда си. Скоро няма да ви е необходим.

Не се опитвайте само да намалите кафето, като пиете декофеинизирано кафе, газирани напитки или такива на прах, които съдържат твърде много токсични разтворители в допълнение към

безотговорните нерегулирани производствени методи. В последно време има известно подобрене, но регулирането все още не е достатъчно. Дори при производството им да не се използва пропилов алкохол, а да е заменен с етилов, за вас те не са напълно безопасни. Докато оздравеете напълно, не трябва да приемате алкохол под каквато и да е форма.

1. Мляко — най-малко 2%, по три чаши дневно. Сменяйте марката. Можете да редувате със суроватка и йогурт, както и с козе мляко. Ако не сте свикнали да пиете мляко, започнете с 1/4 чаша и постепенно повишавайте количеството. Опитайте се да преодолеете проблемите, които имате при консумация на мляко, като образуване на повече слуз или диария (вземете таблетки за храносмилане). Млякото е твърде ценна храна, за да го избягвате. Наистина повечето марки съдържат нежелани химикали, но не и разтворители. Млякото е много питателно и не съдържа плесени. Не трябва да употребявате прясно мляко само при сериозни състояния като: тумори, колит, грип и хронична диария.

Не забравяйте, че и кравето, и козето мляко могат да са замърсени със *Salmonella*, *Shigella* и трематоди в различни стадии. Говедата са имунизирани срещу *Salmonella*, но това не предотвратява чревното носителство. И бактериите, и паразитите са много вредни. Пастьоризацията ги унищожавя частично. Само загряването на млякото до точката на кипене го прави безопасно. Най-лесният начин да направите това е като сложите 1 -2 кварта (1,14-2,28 литра) мляко в емайлирана тен-джерка или в термоустойчив съд. Стойте в кухнята, докато се вдигнат мехурчета и изключете котлона. Можете да изхвърлите образувалата се ципа. Излейте го в стъклен буркан и го оставете да изстине. Можете да използвате и съд под налягане.

Не забравяйте, че всички млечни продукти, които са само пастьоризирани, не са напълно безопасни. Ултрапастьоризацията не е решение. Единствено стерилизацията е сигурно средство срещу бактериите и паразитите. Откажете се от консумация на млечни продукти, които не могат да бъдат стерилизирани. Ако в магазина видите мляко в картонена опаковка, на която пише, че е стерилно, но сте го взели от рафта, а не от хладилник, до ден от отварянето му то ще се пресече! Млякото в консервените кутии съдържа разтворители, а млякото на прах освен разтворители има и бактериално замърсяване.

2. Вода — 2 пинти (940 мл). Изпийте една пинта сутрин след ставане от сън, а втората, по някое време следобед. Студената вода от крана може да ви донесе малко кадмий, мед или олово, но е по-безопасна от бутилираната, която без изключение съдържа разтворители. Източете я преди да пиете. Филтрите не са от голяма полза, тъй като замърсителите идват на приливи. Само едно нахлуване на ПХБ е в състояние да замърси вашия филтър. Цялата вода, която ще използвате след това, ще бъде замърсена и ще пиете тази вода до смяната на филтъра. Ако няма филтър, след прилива на някой замърсител, водата се прочиства. Докато придобиете възможност сами да изследвате водата за разтворители, ПХБ и метали, не инвестирайте в скъпи филтри. Ако ползвате нескъпите филтри от чист въглерод и ги сменяте всеки месец, ще имате по-качествена питейна вода. Пособия от твърда пластмаса с вграден карбонови филтри се намират на пазара. Никога не купувайте филтри със сребро или каквото и да е друго химическо вещество, дори да е само добавено към въглерода. Осигурявайте стерилността на филтъра, като го потапяте ежеседмично в житен спирт.

3. Плодов сок — само прясно изцеден. Някои магазини започнаха да предлагат такъв. Ако го замразяват, можете да си купувате замразени опаковки. Бутилираните плодови сокове имат следи от многобройни разтворители. Това се отнася и до замразените и охладени концентрирани сокове, не ги купувайте. Трябва да сте сигурни, че соковете са пресни, да сте наблюдавали приготвянето им. Бъдете внимателни. Неотдавна посетих един бар за сокове, където те правеха всичко пред очите на клиентите си. Но какво видях? Извадиха сока от хладилника, пръснаха в него специален лосион „за неутрализиране на пестициди“, а после детергент, за отстраняване на лосиона. Така че вместо да получа следи от пестициди, аз получих следи от пропилов алкохол. (Успях да взема проба от лосиона и да го изследвам.) Друг бакалски магазин имаше машина, с която изцеждаха портокали пред очите на клиента. Наблюдавайки ги внимателно, видях, че добавяха към чашите със сок по една супена лъжица портокалов концентрат от бутилка, вън от полезрението на клиента, за подобряване на аромата. Оставаше твърдението „Прясно изцеден 100% портокалов сок“, но вече със съдържание на толуол и ксилол! Най-добре си купете сокоизтисквачка, подберете напълно здрави плодове, измийте ги с вода и си направете сок за цяла седмица (поставете в пластмасови бутилки във фризера). За по-силен аромат можете да оставете малко от обелките в сока.

4. Зеленчукови сокове — пресни или замразени. Много по-добре е да си ги правите сами. Започнете със сок от моркови. Обелете морковите. Не ги стържете, защото лесно ще пропуснете

малки нечистотиинки. Изрежете всички повредени части и отново измийте. Пийте по половин чаша дневно. След като свикнете с този сок, прибавете други зеленчуци и зеле-нилки, за да се получи съотношение 1:1 със сока от моркови. Можете да използвате всичко сурово, каквото имате обикновено в хладилника си — целина, маруля, зеле, краставица, цвекло, тиква, домати и т.н. Пийте по една чаша дневно.

5. Билков чай — пресен или пакетирани, но не в пакетчета, които съдържат плесени. Използвайте неметална цедка. Подслаждайте с мед и кафява захар, в които има добавен витамин С.

6. Домашни безалкохолни напитки. Ако ви липсва вашето кафе или декаф, опитайте с чиста гореща вода, към която прибавете кипната бита сметана и подсладете с мед. Моля, вижте „Рецепти“, където ще намерите много повече предложения.

УЖАСИТЕ В КУПЕШКИТЕ НАПИТКИ

Купешките напитки са особено токсични поради наличието на следи от разтворители, останали от производствения процес. Разтворители има в декофеинизираните напитки, смесите от билкови чайове (не в тези от една билка), газирани напитки, напитки с Нутрасуит, ароматизираното кафе, диетичните смеси и плодовите сокове, дори на тях да пише „не е приготвен от концентрат“ или „пресен, направо от градината“ или „100% чист“.

Разрешено е използването на разтворители за почистване на апаратурата за бутилиране! Разрешено е също използването им при производството на олеоре-зинови подправки, които се използват за ароматизиране. (Oleoresins — естествени смоли, излъчвани при нараняване на някои растения, към които могат да се добавят различни есенции.)

21CFR* 173=240 (4-1-94 Edition) Изопропилов алкохол

Изопропиловият алкохол може да присъства в следните храни при определени условия:

а) В олеорезиновите подправки като остатък от екстрахиране-то на подправката в количество, ненадвишаващо 50 части на милион (PPM)**

б) В лимоновото масло като остатък от производствения процес в количество ненадвишаващо 6 PPM

в) [Обсъжда се използването при екстрахиране на опиума]

Ето в резюме някои други упоменати разтворители:

Разтворител	Допустим остатък в олеорезиновите подправки	Параграф от 21 CFR
Ацетон	30 PPM	173.210
Етилендихлорид	30 PPM	173.230
Метиллов алкохол	50 PPM	173.250
Метиленхлорид	30 PPM	173.255
Хексан	25 PPM	173.270
Трихлоретилен	30 PPM	173.290

* CFR —(Сборник от законодателните документи за храните.)

** Parts per million (PPM) — термин, описващ извънредно малки концентрации от замърсители. Една от един милион частици от нещо, в случая, храна.

Фиг. 65. Законна употреба на някои разтворители в храните

Често съм намирала тези разтворители в купешките напитки! Някои от разтворителите, които намерих, са толкова токсични, че ми бе трудно да повярвам, че ги намирам! Все-пак, вие можете да си направите сами апарат (стр. 454) и да изследвате храните, които си купувате от магазина. Надявам се, че ще го направите и че храните във вашия регион ще са по-чисти от тези в моя! Запомнете, че Синхрометърът може само да определя наличието или липсата на нещо, но не и концентрацията му. Може да има само няколко частици на билион, но един болен човек, борещ се за оздравяването си, не може да понесе приемането на никакви разтворители. Ето защо никой от нас не трябва да се примирява с наличие- а то на никой от следните разтворители в тези продукти:

Ацетон в газирани напитки

Бензол в купешката вода (включително дестилираната),^ купешкия плодов сок (включително здравословните варианти)

Тетрахлорвъглерод в купешката вода Деканол в здравословните храни и напитки Хексан в декофеинизираните напитки Хександион в ароматизираните храни Изофорон в ароматизираните храни Метилбутилкетон и Метилетилкетон в ароматизираните храни

Метилхлорид в плодовите сокове Пентан в декофеинизираните напитки Пропилов алкохол в бутилираната вода, купешкия плодов сок и купешките безалкохолни напитки Толуол и ксилол в

газираните напитки Тетрахлоретан (ТСЕ) и ТС етилен в ароматизираните храни

♦ Дървесен алкохол (метанол) в газирани напитки, диетичните напитки, билковите чайни смеси, купешката вода и сухото детско мляко.

Ако допуснете всеки ден само по една капчица керосин или препарат за чистене на килими да капва в храната на домашния ви любимец, няма ли да очаквате, че ще се разболее? Защо не очаквате вие самите да се разболеете, приемайки всеки ден с храната си разтворители? Надявам се, че тези количества са много малки. Те се дължат на производствения процес, на почистване на апаратурата, на добавянето на аромати и цветове. Ароматите и цветовете трябва да бъдат экс-трахираны по някакъв начин от листа, шушулки, кора на растения. Засега няма безопасни начини за извличане на тези вещества и докато бъдат намерени, оцветените и ароматизираните храни ще си остават опасни и за хората, и за домашните животни и любимци.

Фиг. 66. Някои небезопасни напитки

ПРИГОТВЯНЕ НА ХРАНАТА

Гответе храната си в стъклени, емайлирани, керамични съдове и такива, издържащи обработка в микровълнова фурна. Изхвърлете всички метални съдове, включително солниците с метални капачета и алуминиевото фолио под всякаква форма. Ако не възнамерявате да пържите често (не по-често от веднъж седмично), можете да запазите тигана с тефлоново или силвърстоуново покритие. Иначе ви е достатъчен един емайлиран тиган. Разбърквайте и сервирайте храната с дървени или пластмасови неметални лъжици и бъркалки. Ако се възстановявате от прекарана уроинфекция, ще трябва да намалите контакта с метали още повече — да се храните с пластмасови прибори. Здрави и с добър вид пластмасови прибори се намират в магазините за кухненски изделия и туризъм. Не пийте от стиропорови чашки (стире-нът е токсичен). Не яжте препечени филийки. Много тоус-тери излъчват и наслагват волфрам върху хлебните филийки и освен това създават бензопирени. Не купувайте нищо, приготвено с бакпулвер (съдържа алуминий) или печено в алуминий. Избирайте неща, приготвени със сода за хляб и продаващи се в хартия или съдчета, устойчиви в микровълнова фурна. Не прекарвайте питейната си вода през фризер или хладилник. Не сгорещявайте вода в кафеарка или електрически чайник. Не използвайте пластмасови термоси (в пластмасовата подплата има лантаниди). Вътрешността на термосите трябва да е стъклена. Не пийте от лично своя бутилка за вода. С течение на времето в нея се зъвъж-дат микроби, ако не се стерилизира ежедневно.

Защо използваме все още неръждаеми стоманени тенджери, въпреки че съдържат 18% хром и 8% никел? Защото не ръждясват и са блестящи и можем да видим всяка настъпила промяна. Но всички метали се просмукват! Изхвърлете стоманените си тенджери. Снабдявайте се с важните за живота ви минерали от храната, а не от тенджерите.

Никога, никога не пийте вода и не гответе с вода от горещия кран! Ако имате електрически нагревател, той излъчва във водата метали. Но дори и да имате газов нагревател, горещата вода съдържа метали или лепила от тръбите. Ако имате не два крана, а смесител на чешмата в кухнята, внимавайте той да бъде завъртян само на студено, когато вземате вода за готвене или пиене. Научете и децата си да спазват това правило.

УКАЗАНИЯ ЗА ХРАНИТЕ

Не е възможно да се запомни всичко за всяка храна, но като правило не купувайте прекалено много обработени храни. По-долу са изброени някои храни. Преценете дали трябва да участват във вашата диета или не.

Хляб	Да, но закупен само от фурна и необвит в пластмаса.
Препечени филийки	Не. Съдържат бензопирен и волфрам. Да, ако са запечени върху хартия за сладкиши или на тиган.
Сирене	Да, в фермично обработени храни.
Пилета	Да, ако са врили в продължение на 20 минути или са консервирани. Никога не пипайте сами суровото пиле.
Вино с храната.	Не.
Фъстъчено масло	Да, ако си го стрипете сами и му прибавите витамин С.
Бяло сирене	Не. Трудно се стерилизира.

Десерти	Да, ако са подправени с безопасни аромати.
Ориз	Само бял. Кафевият има много плесени. Преди варенето да се добави витамин С.
Макаронени изделия	Да, с домашно приготвени сосове и витамин С.
Желе	Не, има изкуствени оцветители и ароматизатори.
Яйчни блюда	Да, но само естествени, без имитации.
Риба, морски дарове	Да!
Соеви храни (тофу)	Не, твърде дълга е предварителната им обработка.
Супа	Да, ако е подправена само с билки (без кубчета бульон).
Захар	Да, турбинадо и кафява захар, обработена с витамин С
Билков чай	Да, ако не е в пакетчета и не е смес от билки.
Чийзкейк	Да.

Фиг. 67. Някои добри храни

Избирайте продукти с възможно най-малко съставки. Сменяйте често марките.

Фиг. 68. Всички типове хляб в пластмасова опаковка, които изследвах, имаха плесени.

ЯДЕНЕТО ВЪН ОТ ДОМА

Храната в ресторантите, с изключение на тези за бързо хранене, е обикновено безопасна. Ето някои „Да...“ и „Да не...“:

Да си носите собствена безалуминиева сол и витамин С на прах.

Да помолите за пластмасови прибори.

Да пиете вода, само ако е чешмяна.

Да поискате варено, не стоплено мляко.

Да не ядете или пиете от стиропорови съдове. Ако си взимате храна за вкъщи, поискайте да ви я сложат в кутия от прозрачна пластмаса. Ако използват стиропорови кутийки, помолете да подложат хартия или пластмасово фолио.

Да не използвате ресторантските кетчуп и подправки, защото са престоели.

Ето един примерен списък на обикновено безопасни блюда, които можете да си поръчате:

Палачинки, френско хлебче, вафли	Не яжте техния сироп, който е имитация. Поискайте мед.
----------------------------------	--

Яйца	Направени по всякакъв начин с изключение на рохко сварени и бъркани (белтъкът трябва да е твърд).
------	---

Пържени картофи	Ако не са препържени и не са пържени в много мазнина.
-----------------	---

Супа	Само ако няма нещо друго по-добро и безопасно (често е рт консерва и е пълна с алуминиева сол).
------	---

Вегетариански сандвичи	Но без соеви продукти.
------------------------	------------------------

Печени или варени картофи	Само със сос от сирене. Носете си сол и не яжте кожата.
---------------------------	---

Готвени зеленчуци	Броколи, Брюкселско зеле, цвекло, царевица, тиква
-------------------	---

Зеленчукови салати	Не яжте крутоните, парченцата бекон и нищо, което не изглежда прясно.
--------------------	---

Вегетариански блюда	Без никаква соя и или сосове. Само пресен кетчуп.
Хляб и бисквити	Само бял, непрепечен, никакви „здравословни“ видове.
Риба и морски дарове	Пригответни по всякакъв начин (само непържени в много мазнина): печени, на пара, рибен кейк, коктейли.
Мексиканска храна	Което и да е от многобройните печени ястия.
Китайска храна	Освен ястия с тофу или МНГ.
Чаша плодове	С мед и канела.
Плодови пайове	Но не със сладолед (всеки ароматизатор съдържа разтворители).
Лимонов пай	Позволете си го.

Фиг. 69, Добри ресторантски храни

Когато наблюдавате как болестните ви симптоми си отиват един след друг, ще почувствате магията на оздравяването. Много болни хора започват лечението си, имайки 50 и повече симптома! Могат да изпишат два листа. Понякога е шокиращо да видиш списък с оплакванията си, които си написал собственоръчно.

Понякога става така, че като изчезне един симптом, веднага се появява друг. Съвпадението по време ни подвежда да мислим, че първоначалният симптом се е превърнал в друг. Но това не е така. Ако се появява нов симптом, то е, защото друг патогенен организъм се е активирал от нов токсин. Опитайте се да определите кой е токсинът. Спрете употребата на всички нови храни, добавки или козметика, даже и да сте ги купили с етикет „здравословно“ и наблюдавайте какъв ще е ефектът.

ПРОЧИСТВАНЕ НА ТЯЛОТО

Ние сме късметлии, че живеем във време, когато от нас не се очаква да бъдем еднакви! Тази чудесна свобода ни донесоха шестдесетте години. Свобода да се обличаш в стил, който харесваш, да използваш или да не използваш грим, да носиш или да не носиш бижута, да си правиш каквито искаш прически и да носиш каквито си искаш обувки.

Вие ще трябва да се откажете от цялата козметика, която използвате понастоящем. Нито един от тези продукти не трябва да използвате повече. Те са пълни с титан, цирконий, бензалконий, бисмут, антимон (В случаите на рак на гърдата се наблюдава отлагане на титан, цирконий, бензалконий, бисмут и антимон в гърдите.), барий (Барият е описан в Merck Index така: „Внимание: Всички водо и киселино разтворими бариеви съединения са токсични“, 10th ed. 139 1983.), stronций (Този елемент отива в костите.), алуминий, калай, хром плюс разтворители като бензола и ПХБ.

Не употребявайте никакви купешки мехлеми, мазила, лосиони, одеколони, парфюми, масажно олио, дезодоранти, освежители за уста, паста за зъби, дори когато е обозначена като „билкова“ и от здравословен тип. Виж „Рецепти“ за домашно приготвени заместители.

В желанието си да са здрави, хората се стремят отчаяно да използват по-малко токсични продукти. Така те достигат до продукти, за които се твърди, че съдържат единствено билки и натурални съставки. За съжаление потребителите често са измамани. Агенцията по храните и лекарствата (FDA) има изискване всички козметични продукти да съдържат антисептици в количество, достатъчно за стерилност на продуктите. Някои от тези антисептици са именно вещества, които вие трябва да избягвате! Вие обаче няма да ги видите изписани на етикета, защото производителите се стремят да използват количества под границата, изискваща уведомяване за присъствието им. Комбинациите от антисептици в малки количества осигуряват стерилност на препаратите. Единствената антисептична съставка, която можете да видите на етикетите, е „семки от грейпфрут“ или нещо такова с подобно здравословно звучащо название. Жалко за консуматорите на здравословни продукти.

♦ Виждала съм камъни, продавани като „Естествен дезодорант, несъдържащ алуминий“. Търкаш с камъка под мишниците си и той действа, но действието му се дължи на това, че е изграден от магнезиево-алуминиев-силикат.

- ♦ Специалният оцветител за коса за мъже съдържа олово.
- ♦ В червилото има барий, алуминий и титан.
- ♦ Моливите за очи и очните сенки съдържат хром.
- ♦ В пастите за зъби има бензол, калай и stronций.

◆ Лакът за коса съдържа пропилов алкохол и ПХБ. Внимание! Спрете да го употребявате от днес.

◆ Шампоаните, дори здравословните варианти, съдържат пропилов алкохол. Внимание! Спрете да ги употребявате от днес.

◆ В цигарите има олово, живак, никел и вирус на тютюневата мозаична болест.

◆ В тютюна за дъвчене има итербий.

Някои от изброените химикали представляват остатъци от производствения процес на съответните продукти, но други присъстват на етикетите като съставки!

Пропиловият и метиловият алкохол се оказват в козметичните препарати, защото се използват за стерилизиране на системата от тръби за пълнене на опаковките. Машините за сладолед се смазват с гел, съдържащ петролни продукти. Това обяснава факта, защо винаги намирам бензол в сладоледа.

Фиг. 70. Примери за нерафиниран „подхранващ лубрикант“

Как пропиловият алкохол от шампоаните може да навлезе в организма ви в голямо количество? Кожата е по-силно абсорбираща, отколкото си мислим. Аз виждам непрекъснато болни от рак, които са се отказали от всякаква козметика, с изключение на любимия си шампоан. Докато направят и тази последна жертва, да се откажат от шампоана си, те вече са натрупали доста пропилов алкохол.

Вижте „Рецепти“ за лесно приготвяща се естествена козметика. Не използвайте нищо, което не бихте използвали при едно новородено бебе.

Не използвайте дори сапун, ако не е домашно направен (виж „Рецепти“) или бораксов, взет направо от кутията. Бо-ракът е бил традиционният сапун на първите заселници. Той е антибактериален и може да бъде направен под формата на разтвор. Той омекотява водата и е основната съставка на белината, несъдържаща хлор. Боракът може да отстранява мазнини и други петна. Но дори и той не е нещо естествено за вашето тяло, поради което е разумно да използвате само толкова, колкото е необходимо. Вижте „Рецепти“ как да си направите антибактериален бораксов сапун.

Чиниите и дрехите са основни източници на ПХБ.

Фиг. 71. Детергенти с ПХБ

Домашен сапун

Чист боракс

Фиг. 72. Безопасни сапуни

Не използвайте паста за зъби, дори и т. нар. здравословни варианти. За да почистите зъбите си, използвайте само вода и химично чиста сода за хляб, но първо разтворете содата във водата, защото е твърде абразивна. Можете да използвате и перхидрол, поставен на четката за зъби. Не използвайте конци за зъби. Вместо тях можете да използвате 2-4 паундово рибарско влакно. Конците за зъби съдържат живачни антисептици, при това замърсени с талий! Изхвърлете старата си четка — разтворителите не се измиват.

Не използвайте освежител за уста. Вместо него можете да използвате солена вода, приготвена от несъдържаща алуминий сол или перхидрол (няколко капки във водата).

Не използвайте лак за коса.

Не използвайте масажно олио. Вместо него можете да използвате зехтин.

Не използвайте гел за тяло. Къпете се под душа, не във вана, ако имате достатъчно сили да стоите прави. Това е по-хигиенично.

Не използвайте парфюми и одеколони.

Не използвайте купешки лосиони или лубриканти.

ПРЕСТАНЕТЕ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ДОБАВКИ

Спрете да използвате витаминни добавки. Те са също силно замърсени с разтворители. Това е най-тъжната, най-трагичната част от инструкциите, които ще получите. Аз намерих разтворители, тежки метали и лантаниди в над 90% от популярните витамини и минерали (капсули и таблетки), които изследвах. Тези субстанции при дълготрайна употреба ще докарат повече вреда, отколкото е ползата от добавките.

Капсулата долу в средата е на широко известният триптофан.

В него открих ПХБ, живак, рутений, тулий, стронций, празеодимий, алуминий и бензалконий.

Фиг. 73. Някои замърсени добавки

Повечето от марките витамин С, които изследвах, бяха замърсени с тулий. Не могат да се считат за безопасни витамини те и минералите, докато се изследват всички за настъпилото замърсяване, след като са били таблетирани или поставени в капсули. Ние се нуждаем от повече яснота по отношение безопасността на продуктите, които ползваме. Нито един промишлено произведен продукт не е абсолютно чист, но ние трябва да знаем какви и какво количество онечиствания приемаме.

Възможно е да се направи подробен анализ на храните и продуктите на разумна цена. Погледнете шишенцето обикновена трапезна сол (натриев хлорид), използвано от начинаещите студенти по химия в техните опити. То трябва предварително да бъде изследвано основно, защото и най-малките онечиствания влияят върху резултатите от техните опити. (Тези мънички онечиствания, каквото е например оловото, оказват влияние и върху вас). Погледнете етикета на шишенцето на картината. Дори след всички тези изследвания, цената на лабораторната сол е само \$2,80 за паунд (0,453 кг) = (Вие ще платите около \$8 за паунд в Spectrum Chemical Co. United States Pharmaceuticals, но същият анализ се прави по-евтино на други места. Аз мисля, че си струва да анализираме ежедневната си храна.)

Фиг. 74. Чиста сол

Много е важно да не ни правят на глупаци с твърдения като „произведен от зеленчуци, отгледани при естествени условия“. Разбира се, това е великолепно, но аз считам, че анализът трябва да бъде направен накрая, когато пречистеният, обработен и пакетираният продукт стигне рафта на магазина. Самата опаковка е основна, неупомената никъде съставка на продукта.

Токсични разтворители като деканолът, хексанът, тетра-лоровъглеродът и бензолът ще отнемат повече аромат, мазнина или холестерол от продукта, отколкото разграждащия се зърнен алкохол. Разбира се, процесът на екстрахиране изисква разтворителят да бъде отмит след това. Не е възможно целият разтворител да бъде отмит. Подробен анализ на крайния продукт ще даде на обществото информацията, необходима за всеки консуматор, за да направи информиран избор.

Вие сами трябва да можете да изследвате добавките за чистота. Ако не можете да го правите, не вземайте добавки.

Замърсените добавки нанасят повече вреда, отколкото е ползата от тях. Зеленчуковите сокове и билковите чайове ще ви осигурят всичко необходимо.

БЕЗОПАСНИ ДОБАВКИ

Несъмнено, има и много безопасни добавки. Проблемът е, че не знаем кои са те. Природата на замърсяването е такава, че едно шише може да бъде замърсено, а друго шише от същата серия - не. Поради това, когато открия една замърсена опаковка от дадена марка, спирам да я купувам. Постепенно намалих ползването на купешки продукти до минимум.

Фиг. 75. Етикет на лабораторна сол

Витамин С в кристална форма трябва да стане неотменна част от вашето ежедневие. Той подпомага черния дроб, а вероятно и други органи в обезвреждането на отровите. Той забавя растежа на плесените и вероятно дори разгражда афлатоксините! Дръжте една опаковка близо до хладилника си, за да може да ви е под ръка, когато изваждате продуктите. Прибавете 1/8 чаена лъжичка към кленовия сироп, оцета, сварените зърнени закуски, плодовия сок, остатанали храни от предишни хранения. Приемайте общо по 1/4 чаена лъжичка (1 грам) на всяко хранене.

Ситамин В₂, 100 мг. Това е витаминът, който подпомага обезвреждането на бензола. Вземайте 1 до 3 дневно. Когато се възстановявате от СПИН, трябва да вземате три пъти дневно по три.

Витамин В₆, 250 мг и витамин В комплекс, 50 мг, един път дневно. Несъмнено тези витамини подпомагат черния дроб и бъбреците по много начини. Един път дневно.

Магнезиев окис, 300 мг е още една абсолютна необходимост (1-2 дневно). Това е основен минерал, от който се нуждаят всички клетки на нашето тяло, но ние го получаваме само от листните зеленчуци.

Перхидрол — хранителна степен. Той има предимство-то да убива всеки ден част от бактериите и вирусите. Не трябва да попада върху метал, включително метални пломби.

Билки. Те са чудесни добавки, когато са в насипно състояние или капсули, но не под формата на екстракти, концентрати и смеси. Има много книги за тяхното действие.

Тиоктова или липоева киселина. Счита се, че хелира (залавя и подготвя за елиминиране) тежките метали и подпомага черния дроб в обезвреждането на неясни и смъртоносни отравяния.

Всеки би имал полза от 100 мг дневно. Аз я намирам за изключително полезна и я давам на много болни хора, дори това да не е отразено в историята на заболяването им. Тя е в капсули от по 100 мг. Използвам я в дози - една по три пъти дневно, до две - пет пъти дневно. Не съм наблюдавала странични ефекти дори при сериозно болни хора.

Луголовият разтвор (виж „Рецепти“) е старомоден „йод“. Йодът има една характерна черта — прикрепва се за всичко. Когато се прилага през устата, малкото използвано количество се прикрепва веднага за слузта и не може лесно да се всмуче в кръвта и другите органи. Остава в стомаха. Ето защо той е полезен за унищожаване на зловредни бактерии като *Salmonella*.

Не вземайте Луголов разтвор, ако знаете, че сте алергични към йод. Това може да има фатални последици.

С шест капки Луголов разтвор могат да се ликвидират всички салмонели. Ако имате газове и подуване на корема, пийте по 6 капки Лугол в 1/2 чаша вода четири пъти дневно. Шест капки — нито повече, нито по-малко се слагат във водата, която се разбърква с дървена или пластмасова бъркалка и се изпива наведнъж. Благоприятното въздействие се усеща след час. Пие се три дни подред и после, когато е необходимо. Така може да бъде ликвидирана и най-упори гата салмонелна инфекция.

Шест капки Лугол действат също успокоително на психиката. Може дори да бъде успокоен човек в маниакален стадий.

Луголовият разтвор може да се взема ден след ден абсолютно безопасно (ако няма алергия), когато е необходимо, поради неговото свойство за мигновено прикрепване. Той пристига в стомаха и се закрепва за всичко наоколо, като освен сал-монелите унищожават и попадналите там яйца на паразити.

Разбира се, разтворът трябва да се пази далеч от деца. Освен това по време на вземането му не е препоръчително да се вземат лекарства, освен при рак, СПИН и чревни заболявания. Спрете използването му веднага, щом се ликвидира проблемът. Дозата от 6 капки е малка в сравнение с използваната в миналото за лечение на болести на тироидната жлеза (60 капки).

Куркумата и копърът са билки, използвани и като подправки за готвене. Те могат да ликвидират инвазивни *E.coli* и *Salmonella*! Те са сравнително безвредни и са част от Чревната програма.

Други добавки. Концепцията за допълване на диетата е прекрасна, но замърсяването на добавките поставя под въпрос ползата. Използвайте само добавките и марките, в които сте сигурни, въпреки че най-добрият начин да си подбирате добавките е като сами си ги изследвате със Синхрометъ-ра. Разбира се, аз не мога да гарантирам сигурността на отделните серии на която и да е марка. Ако имате съмнения, просто не ги вземайте.

ПРОЧИСТВАНЕ НА ДОМА

Това е най-лесната задача, защото включва основно изхвърляне на много неща. Да се надяваме, че вашето семейство и приятелите ви, ще се втурнат да ви помогнат в:

- ◆ Прочистването на приземния етаж
- ◆ Прочистването на гаража
- ◆ Прочистването на всяка стая на къщата

ПРИЗЕМНИЯТ ЕТАЖ

За да прочистите сутерена, отстранете всички бои, лакове, разредители, четки за почистване и други подобни. Отстранете препаратите за почистване на килими, кожа, ръжда. Отстранете химикалите, съхраняващи се във всякакви съдове —кутии, бутилки, кофи.

Можете да оставите вашите перилни запаси: боракс, сода за пране, бял дестилиран оцет, белина и домашен сапун. Можете да запазите консерви, инструменти и всички неща, които не са химикали. Химикалите можете да преместите в гаража. Освен това преместете в гаража или изхвърлете всички автомобилни гуми и препаратите за поддържане на автомобила — восъци, масла, трансмисионна течност и кутията с резервна газ (дори да е празна).

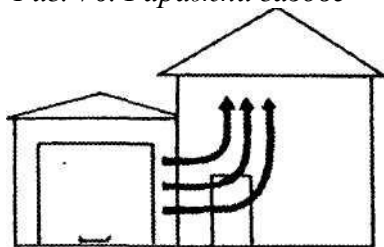
Запълнете пукнатините в сутерена и уплътнете с черен пластичен цемент за покриви местата около тръбите. Покрийте с лист пластмаса местата около отходния колектор и шевовете на тръбите.

ГАРАЖЪТ

Най-добре е, ако гаражът ви не е свързан с дома, а е отделна постройка. В такъв гараж можете да преместите всички химикали от сутерена. Неща, които могат да замръзнат като остатъци от латексова боя, просто изхвърлете. Ако обаче гаражът ви е свързан с къщата, проблемът е по-сериозен. Никога, никога не използвайте вратата между гаража и къщата. Облепете я с пластмасова лента, за да забавите скоростта на навлизане на дима в къщата. Вашата къща е като комин за гаража. Тя е по-висока и по-топла от него, поради което въздухът от гаража бива издърпай навътре и заедно с

топлия въздух от къщата се издига нагоре. Вижте рисунката.

Фиг. 76. Гаражни газове



В Средновековието оборът е бил прилепен до къщата. Ние си мислим, че проникването на миризмите е било противно. Но не е ли по-лошо от средните векове днес, когато от гаражите в къщите ни навлизат изгорели газове и бензинови изпарения от паркираните там коли? Освен миризмата, те са и токсични!

Ако гаражът е под къщата ви, не можете по никакъв начин да предотвратите навлизането на замърсители в дома ви. В такъв случай, решението е да паркирате колите отпред на ливадата. Махнете от гаража контейнерите с бензин, разтворители и т.н. Направете за тях отделен заслон.

СПЕЦИАЛНО ОТСТРАНЯВАНЕ НА ФРЕОН (ХФК)

Считайки фреона за здравен риск номер едно в домовете ни, аз препоръчвам на всички да сменят хладилниците си с такива, несъдържащи ХФК. Пласирайте всички резервни части. Отстранете климатиците от прозорците си или изследвайте праха в дома си (стр. 479) за фреон. Изследвайте и климатика на колата си. Даже едно пуфване е достатъчно да ви навреди, защото фреонът никога не напуска организма. Човешкото тяло не разполага със система за обезвреждане на хлорфенолкарбоните.

Идва ми на ум само една полезна реакция с ХФК. Счита се, че фреонът е виновен за озоновата „дупка“ над южния полюс. Тогава може ли озонът да направи фреона във вашето тяло разградим? Може. Ако пиете озонирана вода. Приемането на озона по друг начин е неефективно.

Ако следите напредъка си със Синхрометъра, ще установите ХФК за пръв път в черния си дроб (преди това го установяваме в паратироидните жлези, тимуса и други органи, но не и в черния дроб). Можете да получите и признаци на лошо храносмилане. Трябва да помогнете на черния си дроб, защото дори озонираният фреон е много натоваващ за черния дроб.

Комбинация от билки (Виж Чернодробна билкова напитка в „Рецепти“, стр. 539) ще спаси черния дроб от тази напасть и ще ликвидира лошото храносмилане. След като изпиете билките, ще установите фреона в бъбреците си. Той ще се отложи там, ако не им помогнете да се освободят, като го излъчат с урината. Проведете бъбречно прочистване.

Тази детоксикираща програма е доста сложна. Обикновено са необходими от 6 до 8 седмици, за да се изкара значителна част от фреона. За пълното освобождаване от него е необходимо да продължите с 1/4 доза за още половин година.

Форанът е един от новите охладители. Той също е токсичен, но аз го установявам директно в черния дроб, което показва, че тялото ви може да се справи с него. Не забравяйте, че охладителят на новият ви хладилник е също токсичен и е най-добре да го държите на терасата или поне на вентилирано място.

СПЕЦИАЛНО ОТСТРАНЯВАНЕ НА СЪТЪКЛЕНА ВАТА

Фибростъклото, използвано за изолация, съдържа микроскопични парченца стъкло, които могат да се разнасят из въздуха. Въздушните потоци, които се създават в къщата, могат да го изтеглят през дефекти в стените или покрива ѝ и обитателите ѝ да го вдихват. Стъклените частици преминават като милиони малки ножове през белите ви дробове и се разпространяват из цялото ви тяло, което няма механизми за освобождаване от фибростъклото. Вие не чувствате нищо, но тялото ви, се опитва да спре разпространението на тези остри частици като ги изолира в кисти.

Повечето солидни злокачествени тумори съдържат фибростъкло или азбест (друг продукт, съдържащ стъклоподобни частици). В почти всички случаи се открива дупка в тавана или някоя стена. Когато дупките се запечатат херметически, въздухът в къщата престава да е положителен за фибростъкло. Покриването с панели не е достатъчно. Проверете цялата къща за непокрито фибростъкло и поправете дефекта веднага. Търсете малки дупчици, пробити за закачане на картини. Вижте дали някъде липсват контакти, а са останали само дупчици, направени за поставянето им.

Налага се да отстраните още кожата от стъклена вата в бойлера и филтъра от фибростъкло на фурната. Заменете ги със стиропор или въглен. Най-добре е да наемете екип, който да отстрани

всичко, съдържащо фибростъкло от дома ви. Изолацията може да се смени със специална хартия или друга безвредна субстанция.

Когато строите нова къща, никога не използвайте фибростъкло за каквито и да е цели.

СПЕЦИАЛНО ОТСТРАНЯВАНЕ НА АЗБЕСТ

Строителните материали не са най-големият източник на азбест! Най-голям източник представляват ремъкът в сушилната машина за дрехи и сешоарите за коса! Свалете ремъка на сушилната си машина и проверете дали пише, че е произведен в САЩ. Ако е, всичко е наред. Ако ли не, вероятно съдържа азбест и е най-добре да го замените с американски.

Вносните сешоари за коса също могат да издихват азбест право в лицето ви! Ако не можете да намерите безопасен модел или не сте сигурни, спрете да използвате сешоари. Ако имате рак или сте болни, никой в къщата не трябва да използва небезопасни сешоари.

Изключете радиаторите и електрическите нагреватели и ги покрийте с пластмасови торби. Можете и да ги боядисате, но когато боята остарее, те започват да отделят азбест. Най-сигурно няма да ви вредят, като ги изхвърлите.

ВАШАТА КЪЩА

Започнете прочистването на къщата от спалнята. Отстранете всичко, което мирише на нещо (на каквото И да е): свещи, изсушени цветя, сапуни, лепило, препарати за почистване, одеколони, парфюми и особено електрическите освежители за въздух. Складирайте ги в гаража, не в сутерена. Тъй като всички изпарения се издигат нагоре, миризмите ще се върнат, ако складирате тези неща в сутерена или в гараж, разположен под къщата.

Не спете в стая с панелни стени или с тапети на стените. Те отделят арсеник и формалдехид. Или ги махнете, или се преместете в друга стая. Не стойте у дома си, докато трае ремонтът. Ако в друга стая има панели или тапети, не влизайте там и дръжте вратата затворена.

Следващото прочистване е на кухнята. Извадете всички кутии и бутилки с препарати от шкафа под умивалника. Складирайте ги в гаража. Запазете само боракса, содата за пране, белия дестилиран оцет и домашния сапун. Използвайте ги за всичко. Точните количества на тези продукти за съдомиялна-та машина, прозорците и т. н. вижте в „Рецепти“. Махнете от кухнята всички кутии и шишета с препарати срещу хлебарки, мравки и молци, както и препаратите за унищожаване на гризачи. Те не подлежат на съхранение. Изхвърлете ги веднага. Не' забравяйте да проверите коридорчетата, тавана и шкафовете за скрити препарати. За да се предпазите от гризачи, обиколете къщата и запълнете всички дупки и пукнатини със стоманена вълна. Използвайте при необходимост старовремските железни капани. Срещу насекомите (всички, освен мравките) използвайте борна киселина (не боракс). (Борна киселина може да се купи от магазините за селско-стопански продукти. Дръжте я в гаража, за да избегнете нещастни случаи - прилича на захар.) Посипете под хартията на полиците, зад умивалника, хладилника и печката, под килимите. Забърсвайте редовно с оцетена кърпа повърхностите в кухнята (оцетът отпъжда мравките). Когато ви е необходим паркетин за лъскане на подовите, вземайте го и го връщайте обратно в гаража. Болни хора не трябва да присъстват в къщата по време на основното ѝ почистване.

Изнесете всички препарати от тоалетната. Съхранявайте белината в гаража. Използвайте хлорни препарати само за почистване на тоалетната чиния. Тоалетната хартия трябва да е безцветна и неароматизирана.

Изнесете от банята всички шишенца и кутийки. Всичко, което можете да помиришете (парфюми, дезодоранти), трябва да се махне. Оставете само домашния и бйраковия сапун и житния спирт. Членовете на семейството трябва да си купуват неароматизирана козметика, да пушат вън от къщата, да си сушат косите и лакират ноктите в гаража.

Не дръжте нови мебели, съдържащи дунапен, в къщата. Ако са произведени преди по-малко от 1 г. (излъчват формаддехид), ги преместете в гаража, докато оздравеете. Същото се отнася и за новите дрехи, които трябва да се изперат преди да започнете да ги носите. Ако имате респираторно заболяване, преместете дрехите си от вашия гардероб в друг, вън от спалнята ви.

Не използвайте гореща вода от бойлера или друг електроуред за пиене и готвене, тъй като нагревателите излъчват волфрам. Не пийте вода от глазирани керамични съдове (глазурата излъчва кадмий). Не купувайте наливна вода от магазините за здравословна храна, съхраняващи я в цистерни. Водата достига до кранчето в магазина по прозрачни пластмасови тръби (винаги откривам цезий в такава вода, който се излъчва от прозрачната огъваща се пластмаса). Попитайте ги кога и как чистят цистерните. Най-добре е да ги наблюдавате дали използват нетоксични методи.

Ако къщата ви е на повече от Юг., сменете всички галва-низирани тръби на водопровода с

поливинил хлоридни. Въпреки че ПВХ е токсичен, до 3 седмици след смяната на тръбите той престава да се открива в питейната вода! Ако водопроводните тръби са медни, не чакайте някой да се разболе от рак или шизофрения. Незабавно ги сменете с ПВХ. Ако тръбите са вградени и не можете да ги достигнете, извикайте водопроводчик да сложи допълнителни външни тръби, което ще е и по-евтино.

Изключете веднага омекотителя за вода, ако имате монтиран такъв към водопровода си. Омекотяващите соли са замърсени със stronций и хром. Освен това са пълни с алуминий. Солите корозират тръбите и те започват да сипят във водата кадмий. След като смените тръбите с пластмасови, във водата ще остане толкова малко желязо, че може би няма да е необходимо да се омекотява. Докато водната шахта е отворена, извикайте санитарните служби да изследват платформата за ПХБ. Ако все пак водата се нуждае от омекотяване, пробвайте новите магнитни устройства (работят добре само при тръби от ПВХ).

Най-чистото отопление е електрическото. Преминете изцяло на него, ако ви е възможно. Ако трябва да се отоплявате с газ, проверявайте инсталацията за просмукване преди отоплителния сезон, но не викайте газовата компания, даже да го прави безплатно. Те ще пропуснат 4 от 5 места! Здравният департамент не пропуска нищо — извикайте ги! Може да се вярва и на строителните фирми, и на предприемачите.

ИЗКУСТВЕНИ ХИМИКАЛИ

Къде ги намирам....

 В местата, обработени срещу хлебарки и мравки	<p>АРСЕНИК</p>  По килими и мебели, обработени с препарати против замърсяване	 В тапетите
<p>БАРИЙ</p>  В червило	 В автомобилните газове	<p>МОЛИБДЕН</p>  В автомобилни течности
 В праховете за пране	<p>КОБАЛТ</p>  В препаратите за миене на съдове	 В освежителите за уста
<p>АНТИМОН</p>  В очната линия	<p>КАДМИЙ и МЕД</p>  Във водата, течаща през стари водопроводни тръби	<p>ТИТАН</p>  В пудра за лице и други пудри, в зъбни метални сплави

ПОЛИХЛОРИРАНИ БИФЕНИЛИ (ПХБ)



В обикновени и „безопасни за здравето“ перилни и мивни препарати

ОЛОВО



В оцветителя за коса за мъже



В местата на свързване на медни водопроводни тръби

ХРОМ



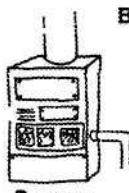
В моливи за вежди



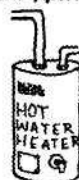
В соли за омекотяване на вода



В места, където се просмуква газ (печки, фурни, бойлери)



ВАНАДИЙ



В дизеловото гориво



В свещи (дори, когато не горят)

НИКЕЛ



Метални бижута



Метални рамки на очила



Метални каишки на часовници



Метални пломби и зъбни скоби

ФИБРОСТЪКЛО



От изолация на къщата – през дупки на тавана или стените, кожуси на бойлери, уплътнители на вентилатори и климатици



В хладилници

ФРЕОН



В климатици



В спрейове

ЖИВАК и ТАЛИЙ



В зъбни пломби, дамски превръзки, топчета памук, конци за зъби, клечки за зъби, тампончета за уши

ТУЛИЙ



В повечето опаковки витамин С, които съм изпитала

ДИСПРОЗИЙ и ЛУФТЕТИЙ



В боите, лаковете и шеллака

ХОЛМИЙ



В очистители за ръце

ХАФНИЙ



В лак за нокти и лак за коса

РЕНИЙ



В спрей за колосване

БИСМУТ

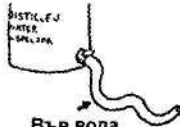


В одеколони и препарати за стомах

ЦЕЗИЙ



В пластмаса, прозрачна нато стъкло



Във вода след преминаване през дълги пластмасови тръби

КАЛАЙ и СТРОНЦИЙ



В паста за зъби

**ИТЕРБИЙ, ЕРБИЙ,
ТЕРБИЙ**



В пластмасови
пломби

Във витамини
и добавки

В станиолени
опаковки

**ПРАЗЕОДИМИЙ, НИОБИЙ,
НЕОДИМИЙ, ИТРИЙ**



В лекарства
без рецепта

В приготвени
по рецепта лекарства

РАДОН, УРАН, ТОРИЙ



В невентилирани
входни антрета

В дупки и пукнатини
на сутерена

ЛАНТАН



В тонера
на копирни машини

БЕНЗАЛКОНИЙ и ЦИРКОНИЙ



В торбички чай

В дезодоранти

В паста за зъби

В освежители
за уста

В козметика

АЛУМИНИЙ



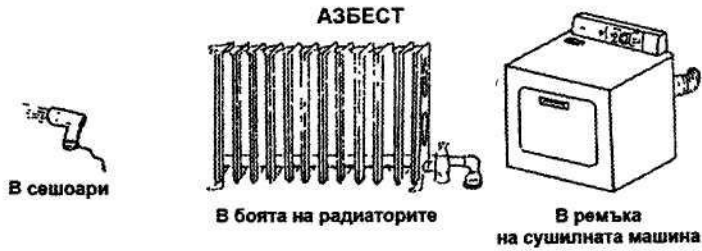
В „естествени“
дезодоранти,
рекламирани като,
несъдържащи
алуминий

В сол

В консерви

В проходилки
за възрастни

В лосиони





Фиг. 77. Нашето бъдеще, ако не действаме

БИОЕЛЕКТРОНИКА

Най-важният електронен уред, който трябва да си направите или купите, е зеперът — компактен, изпращащ импулси генератор, който работи с обикновена 9 волтова батерия и има честота около 30 kHz. Той унищожавя всички паразити, бактерии, вируси, плесени и гъбички, въпреки че техните индивидуални честоти на резониране са или по-високи, или по-ниски (50 kHz до 900 kHz). Построяването на зепера бе описано в една от предишните глави.

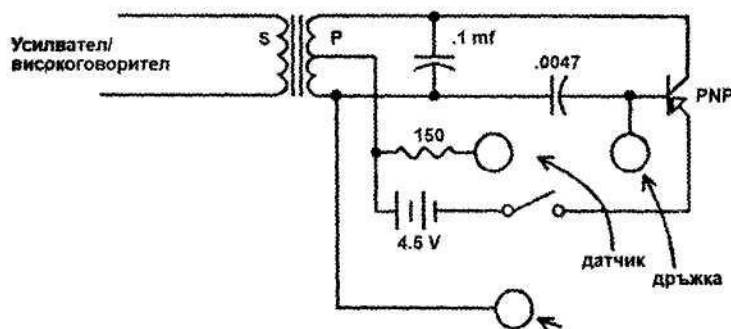
Следващият по важност уред е Синхрометърът™. Той ви дава възможност да поставите сами диагнозата си и да наблюдавате развитието на болестта си до нейното излекуване. Уредът се състои от една звукова осцилаторна верига, чиято съставна част е и вашето тяло. Разполагайки с образци от паразити или замърсители, вие можете да проверите дали ги има в който и да е продукт или в която и да е тъкан на човешкото тяло. Прилагам схема на Синхрометъра, по която всеки от вас може да си го направи.

Трети, много важен уред, е честотният генератор. Вие можете да го използвате за унищожаване на отделни или всички патогенни организми чрез електрически ток. Чрез едновременно използване на честотния генератор и Синхрометър, можете да намерите индивидуалната честота на излъчване на всеки организъм. Необходим ви е такъв честотен генератор, който работи в честотния спектър на паразитите, бактериите и вирусите (50 kHz до 900 kHz). Той трябва да е способен да намира бързо и точно определени честоти, например 434 kHz. Честотните генератори струват около \$300, но си струва да дадете малко отгоре и да си купите и цифров дисплей, показващ честотите.

КАК ДА НАПРАВИМ СИНХРОМЕТЪРА?

Синхрометърът представлява една звукова осцилаторна верига, в която вие се включвате, като се хващате за една дръжка. Можете да чуete протичащия по веригата ток чрез включен към нея репродуктор (високоговорител).

В други две мои книги (The Cure for All Cancers и The Cure for HIV/AIDS) аз съм описала три начина за направата на тази верига. Ето схема на Синхрометъра.



тест пластинки

Фиг. 78. Схема на Синхрометъра

За сглобяването на този уред не са необходими специални инструменти. Ще можете да си го сглобите с тези, които са ви под ръка у дома, дори да не сте голям любител на електрониката.

ДА СИ НАПРАВИМ ЛЮБИТЕЛСКИ СИНХРОМЕТЪР

Ето списък на необходимите части.

Част	Radio Shack Cat. No
200 в един — Electronic Project Lab by 28-262 Science Fair	
3 AA 1,5 волтови батерии	
Щипци — тип „Алигатор“	2 броя
Дръжка. Четири инчово парче от медна тръба с диаметър 3/4 инча. Тези размери са много важни за осигуряване на максимален контакт с кожата	
Датчик. Щепцел „банан“	Precision Mini-Hook (състои се от 2. Нужен ви е 1) 278-1160 A
Нов молив	

Фиг. 79. Списък на частите, необходими за сглобяване на Синхрометъра

Възможно е по-късно, когато използвате датчика, стискайки го в ръка, да установите, че получаването на правилния сигнал е болезнено. В такъв случай заменете кондензатора във веригата с капацитет 0,005 микрофара-да с кондензатор с капацитет 0,01 микрофарада.

Прикрепете датчика. Archer Precision Mini-Hook Test Lead Set има на единия си край щепцел-банан за прикрепване на датчика, а на другия — миниатюрна кукичка за улесняване прикрепването към веригата. Закрепете с лента-скоч един дълъг нов молив към датчика, за да го държите по-лесно. Свържете датчика със средната клемма на главната страна на трансформатора (той е свързан също с отрицателния полюс на батерията). При работа със синхрометъра няма да ви се наложи да използвате двете съединения, както е описано в инструкцията.

Прикрепете дръжката. Прикрепете дръжката към единия край на съединителния кабел с помощта на щипка „алигатор“, а другия край на кабела прикрепете към основата на транзистора, използван във веригата.

Прикрепете щипката „алигатор“ към клемата на трансформатора, който е съединен с двата кондензатора. Този кабел ще води до тест пластинките.

Окончателна проверка. Завъртете контролното копче в положение „включено“ и продължавайте да въртите потенци-ометъра, докато почти стигнете максималното положение. (Това намалява съпротивлението. В тази схема вместо потен-циометър е поставен стационарен резистор от 150 ома). Уверете се, че сте инсталирали добри батерии. Изпробвайте веригата, като направите кратък контакт между датчика и дръжката. Усилвателят трябва да издаде звук като пукане на царевични зърна при печене. Ако това не стане, проверете дали щипките тип „крокодил“ не са огънали толкова силно клемите, че другите проводници, които се прекрепват там, да са се разхла-били. Накрая завъртете копчето до положение „изключено“.

ДА СИ НАПРАВИМ ТЕСТ ПЛАСТИНКИ

На веригата на Синхрометъра се прикачва специална кутия, в която има пластинки за поставяне на пробите от веществата и образците от тъканите за изследване. Проводниците в нея са така разположени, че да можете да изследвате както някакъв продукт за наличие на токсини, така и да потърсите нещо в себе си.

Това значи, че можете да търсите Salmonella и в останките от току що изяденото сирене или мляко, и в стомаха си.

Ако честотата на резониране на нещо, поставено на една от пластинките е еднаква с честотата на резониране на нещо, поставено на другата пластинка, само тогава цялата верига ще започне да осцилира или резонира! Това значи, че двете пластинки имат нещо общо. Ако сложите проба от нещо известно на една от пластинките и веригата резонира, то това нещо със сигурно се съдържа в пробата, поставена на другата пластинка.

Можете да си направите кутията за изследване от картонена или пластмасова кутия. Ето как можете да си я направите от картонена.

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ, НЕОБХОДИМИ ЗА НАПРАВА НА ТЕСТ ПЛАСТИНКИТЕ

- ◆ Плътна хартия
- ◆ Алуминиево фолио
- ◆ Картонена кутия от кърпички за лице. Пластмасовата кутийка би била по-дълготрайна, но изисква наличие на свредел и отстраняване на евентуалния метален капак. Подходящите размери в инчове са 7x4x1,5.

- ◆ 3 болта с конични шапчици, дълги около 1 инч, с диаметър 1/8 от инча
- ◆ 6 шайби и гайки за прикрепване на болтовете
- ◆ Превключвател с обозначение „включено“/„изключено“
- ◆ Щипка тип „алигатор“.

НАПРАВА НА ТЕСТ ПЛАСТИНКИТЕ

Изрежете от твърдата хартия два квадрата със страна 3,5 инча, а от алуминиево фолио — два квадрата със страна 4,5 инча. Сложете квадратите от фолиото върху хартиените, раз-гладете ги и подгънете фолиото по краищата им. Ето че си направихте два отворени кондензатора.

Обърнете кутията с дъното нагоре и очертайте квадрати н двата ѝ края — там, където по-късно ще закрепите кондензаторите.

Прикрепете превключвателя на предната стена на купиш а под дясната пластинка, така че „включено“ да сочи надолу, а „изключено“ — нагоре. Обозначете тези положения на кутията.

Запазете два болта за завинтване на пластинките.

Третият болт се използва като клема, където постъпва електрическият ток от осцилаторната верига. Поставете го на лявата стена на кутията, близо до лявата пластинка, като за целта пробие дупка, прокарате болта (половината сгърчи от едната, другата му половина — от другата страна на стената) и го затегнете с гайки. Няма значение от коя страна ще е главата на болта. Обозначете го с „терминал“, което означава място на съединяване.

Отбележете центъра на квадратите, които очертахте, и на кондензаторите, които направихте. Пробийте ги първо с карфица, а после разширете дупчиците с графита на остър молив. Прикрепете пластинките с болтовете и затегнете с гайките. Можете да сложите и шайби, ако искате.

Клемата на лявата стена (терминалът) се прикрепва за болта на лявата пластинка с щипка „алигатор“. Използвайте друга щипка, за да прикрепите болта на същата пластинка (лявата) за единия от двата съединителни кабела на превключвателя. Другият му съединителен кабел прикрепете за болта на дясната пластинка. Внимавайте съединителните кабели на превключвателя да не се докосват. Можете да ги обвийте с изолирбанд, за да предотвратите това.

Всички съединения трябва да се проверят внимателно за наличие на случайно допиране.

Накрая проследете хода на вашия ток. Той постъпва в терминала от Синхрометъра и се предава на лявата пластинка. Когато се постави превключвателят в положение „включено“, токът постъпва едновременно и в двете пластинки. Забележете, че пластинките не са свързани с нищо друго. Те са просто кондензатори, които пропускат мигновено тока навътре и навън. Скоростта на тока се определя от честотата в осцилаторната верига (около 1000 херца). Честотата се повишава с понижаване на съпротивлението на веригата или на вашето тяло.

Датчикът и дръжката ви позволяват да се включите във веригата на Синхрометъра. Вие се хващате за тях и това ви прави част от веригата.

Усилвателят ви дава възможност да „слушате“ тока. С намаляване на съпротивлението токът и честотата се повишават. С повишаване на честотите във веригата, се засилва и височината на звука.

Вие ще можете да сравнявате звука на обикновения „контролен“ ток със звука на тока от тестирувания обект.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА СИНХРОМЕТЪРА

Сипете студена филтрирана чешмяна вода в плитка чиния. Сгънете на четири една бяла неароматизирана хартиена кърпа и я поставете в чинията. Трябва да се напои добре. Нарезете друга такава кърпа на ивици с ширина около 1 инч (2,5 см). Навлажнете тези ленти, като ги поставите върху кърпата в чинията и после увийте с тях медната дръжка на Синхрометъра. Влагата подобрява проводимостта, а хартията предотвратява попадането на метал върху кожата на ръцете ви.

- ◆ При започване на работа превключвателят трябва да е в положение „изключено“
- ◆ Завъртете контролното копче (потенциометъра) почти до максимум
- ◆ Докоснете всяка тест пластинка с датчика, държейки в същото време медната тръба с една ръка. Само лявата пластинка трябва да зазвучи. Завъртете превключвателя до положение „включено“.

Сега двете пластинки трябва да зазвучат, когато ги докосне датчикът.

- ◆ Завъртете превключвателя отново до положение „изключено“.
- ◆ Изстискайте излишната вода от медната дръжка.
- ◆ Вземете датчика в същата ръка и го дръжте като писалка

Свийте другата си ръка в юмрук и намокрете кокалчетата на ръката с влажната кърпа от чинията. Ще използвате върха на първата става на средния пръст или показалеца, за да научите техниката. Научете се да използвате и двата пръста. Веднага след намокрянето на кокалчетата на ръката ги подсушете с хартиена кърпа, сгъната на четири и поставена отстрани до чинията с вода. Степента на влажност на кожата оказва влияние върху съпротивлението във веригата и е много важна променлива, която трябва да се научите да поддържате една и съща. Проверете се с датчика веднага след като кожата на кокалчетата започне да изсъхва (за около 2 секунди), защото на въздуха тя скоро ще изсъхне съвсем.

С датчика и дръжката в една от ръцете, притиснете датчика към кокалчето на пръста на другата ръка, като държите кокалчетата сгънати. Отначало притиснете леко, после по-силно. Направете пауза от 1/2 секунда и притиснете отново на същото място. Получава се допълнителен ефект и вие имате два шанса да слушате тока. Всичко това трае не повече от 2 секунди. Не удължавайте времето, защото това ще доведе до промени в тялото и ще опорочи следващото изпитание.

Следващите тествания се провеждат по същия начин. Когато добиете опит и умения, всички изпитания ще станат идентични. Практикувайте поне по един или два часа дневно. На повечето хора са им необходими най-малко дванадесет часа практикуване, за да се научат безотказно да чуват малките разлики в резонирането на веригата.

Две неща могат да изменят звука на датчика, дори когато техниката ви остава непроменена.

1. Участъкът от кожа, избран за изпитанието, променя свойствата си. Колкото повече го използвате, толкова повече почервява и толкова по-висок е звукът. По-добре е да се преместите към границата на този участък при твърде силен за началото на тестването звук, отколкото да нагласяте потенциометъра.

2. Вашето тяло има цикли, които карат звука забележимо да се повишава или понижава. Ако получавате странно високи звуци при идентични тествания, спрете и започнете да правите изпитанията на пет минути. Продължавайте, докато звукът спадне до обикновения. Запомнете този висок звук, за да избегнете извършването на изпитания при появата му. Обикновено нормализирането на звука става за 5 до 20 минути.

Може да се случи и така, че да ви е невъзможно да получите необходимия звук, ако не притиснете толкова силно, че да ви заболи. Опитайте да оправите това с нагласяне на потенциометъра.

Всички тестове са моментни.

Това значи, че продължават по-кратко от секунда. Изкушаващо е да притиснеш датчика до кожата си и да слушаш как звукът се покачва и спада, но ако правите това, трябва да оставяте интервали от десет минути между изпитанията.

РЕЗОНАНС

Информацията, която търсите, е дали има или не резонанс или обратна осцилация във веригата. Ако има, отговорът е „Да“ (положителен). Вие слушате резонанса като сравнявате второто изпитание с първото. Не можете никога да получите резонанс при първото изпитание. Причините са технически и са извън обсега на тази книга. Вие не просто сравнявате височината на звука в две проби. При резонанс по-високият звук се постига по-бързо и изглежда се стреми да достигне безпределни

висоти.

Резонансът представлява неголям екстрен шум на най-горната точка на изпитанието. Щом го чуете, веднага прекратете изпитанието. Вашето тяло се нуждае от кратък отдих (10-20 секунди) след всяка проверка на резонанса. Колкото по-дълго продължава проверката на резонанса, толкова по-дълго време е нужно за възстановяване.

Не е възможно да се произведе резонантен звук чрез по-силно натискане на кожата, въпреки че може да се достигне по-висок звук. За избягване на грешки е важно да се упражнява постигането на една и съща сила на притискане при всяко изпитание.

Да направим чиста вода за целите на изследването.

Тъй като има вероятност купешката вода да е замърсена с разтворители, а чешмяната — с тежки метали и тъй като филтриращата система в дома ви (в магазина) може да се е задръстила, най-добре е да си направите сигурно чиста вода.

Купете „кана-филтър“, направена от твърда матова пластмаса (не от огъваща се и прозрачна). Напълнете каната със студена чешмяна вода (никаква друга, включително дестилирана), тъй като тежките метали се филтрират по-лесно, отколкото разтворителите. Филтърът трябва да е само от въглерод. Ако във водата има олово, мед или кадмий от корозирали тръби, филтърът ще се задръсти за около пет дни при нормална употреба. Затова използвайте каната-филтър само при приготвяне на тест субстанциите и работа със Синхрометъра.

ПЪРВИ УРОК

Цел: Да се идентифицира звука на резонанса във веригата Материали: Потенционирани (хомеопатични) разтвори. Пригответе разтворите така: намерете три средно големи стъклени или пластмасови шишенца от витамини (без метални капачки). Отстранете етикетите. Измийте ги със студена чешмяна вода и изплакнете с филтрирана вода от каната. Налейте в първото шишенце около 1/2 инча филтрирана вода. Добавете около 50 малки зърна сол, използвайте върха на пластмасов нож. Това е една „шипка“. Сложете капачето. Проверете дали външната повърхност на шишенцето е чиста. Разтърсете добре шишенцето, като го държите здраво и броите (120-150 пъти). Внимавайте разтърсването да става с движения от лакета, които са с диапазон около 8 инча (20 см). Това е важно, защото разтърсените проби се различават от неразтърсените. Сложете етикет на шишенцето и обозначете със Сол #1. Измийте ръцете си без сапун.

След това сложете същото количество филтрирана вода във второто и третото шишенце. Отворете Сол #1 и поставете по малко (1/4 до 1/8 чаена лъжичка) в другите две шишенца. Затворете всички шишенца. Разтърсете второто шишенце, както направихте това с първото. Сложете му етикетче Сол #2. Направете това и с третото шишенце. И на неговото етикетче напишете Сол #2 и го оставете настрана за четвъртия урок.

Тези два разтвора имат уникални свойства. Сол #1 винаги резонира. Използвайте го да тренирате ухото си. Сол #2 не трябва да резонира. Използвайте #2, за да слушате кога вие (вътрешното съпротивление на тялото ви) сте се върнали към обичайното ниво.

1. Включете Синхрометъра чрез завъртане на превключвателя.
2. Сложете Сол #2 на дясната тест пластинка.
3. Започнете с превключвател на пластинката в положение „изключено“
4. Направете първото си изпитание (фа-до-си-до#)
5. Завъртете превключвателя на пластинката на „включено“ за 1/2 секунда само. Съсредоточете се върху ръката си, така че движението да се извърши бързо и гладко.

6. Направете второ изпитание (фа-до-си-до#), което трябва да е с продължителност 2,5 секунди.

7. Резултатът трябва да е „Не“ (негативен). Ако звукът при второто изпитание е дори малко по-силен от този при първото, не сте на стандартното (обичайното) ниво. Почакайте няколко секунди и се върнете на стъпка 3.

8. Ако първият резултат е „Не“, махнете Сол #2 и сложете Сол #1. Изключете превключвателя на тест пластинката и повторете изпитанието. Този път веригата трябва да резонира. Научете са да долавяте различията между последните две изпитания така, че резониращата проба да бъде прекъсната по-рано (по-малко почивка)

9. Оставете кожата да почине. Когато поставите Сол #1 във веригата, винаги има резонанс, независимо от това дали вие го чувате или не. Ето защо винаги давайте малко време на кожата да си почине.

10. Как можете да бъдете сигурни, че кожата си е починала достатъчно? Всеки път, когато

искате да разберете дали сте се върнали на обичайното ниво, просто трябва да се изследвате за Сол #2 (извършвате стъпки 3 и 6). Пианото ви може да ви помогне да разпознавате обичайното ниво (започва точно на нотата „фа“). Ако не почивате и опитвате да получите резонанс, преди да сте се върнали до обичайното ниво, няма да получите достоверни резултати. Когато тествате Сол #1, не превишавайте 1/2 секунда. Вероятно скоро ще се научите да чувате резонанса за това кратко време. Този урок ви научи да слушате отначало празната пластинка, след това Сол #2 и да проверявате обичайното състояние. Научи ви след това да проверявате за резонанс, сравнявайки празната пластинка и Сол #1. При следващите уроци трябва да не забравяте да започвате, след като сте се уверили, че сте на обичайното ниво.

Упражнявайте се всеки ден в чуване на резонанса във вашата верига.

БЕЛИ КРЪВНИ КЛЕТКИ

Проверката за наличие на резонанс между вашите бели кръвни клетки и някой токсин е най-важният тест, който можете да извършите.

Вашите бели кръвни клетки са първата линия на защита на имунната ви система. Те освен че произвеждат антитела, интерферон, интерлевкини и други вещества, атакуващи чуждите вещества, но и „изяждат“ и отстраняват от тялото ви чуждите вещества. Проверявайки белите си кръвни клетки за токсини или нашественици, вие си спестявате проверката на всички свои тъкани, защото независимо от това къде е чуждото тяло, белите кръвни клетки със сигурност са започнали действия за отстраняването му.

Бяха ми необходими две години, за да открия този идеален индикатор, но за съжаление той не е перфектен. Тениите представляват изключение. Те могат да бъдат инкапсулирани в някоя тъкан под формата на кисти и тази тъкан да е позитивна при изследването, докато белите кръвни клетки са негативни. Друго изключение са бактериите и вирусите, намиращи се в латентно състояние (не се появяват в белите кръвни телца). За щастие, когато са в активна форма, бактериите и вирусите се откриват лесно в белите кръвни клетки. Като правило белите кръвни клетки са идеален индикатор за токсини. Изключение прави фреонът, който рядко се открива в тях.

ДА НАПРАВИМ ОБРАЗЕЦ ОТ БЕЛИ КРЪВНИ КЛЕТКИ

Намерете празно шишенце от витамини с плоска пластмасова капачка и ролка прозрачна лента „скоч“. Белите кръвни клетки няма да влизат в шишенцето, а ще останат върху него. Неговата роля е да улесни боравенето с тях. Изплакнете и изсушете шишенцето. Наравете втори образец върху предметно стъкло, ако имате такова. Стиснете някоя мастна жлеза на лицето или тялото си до появата на белезникава панделка (несмесена с кръв). Съберете я с нокътя на палеца си и внимателно я разнесете по повърхността на капачето или стъкълцето. Залепете прозрачна лентичка върху капачето, като оставите двата ѝ края да висят (виж снимката), за да можете лесно да проверите дали материалът е там. Поставете капка балсам върху материала на предметното стъкло и го покрийте с покривно стъкло. И двата препарата ще ви дадат един и същ резултат. Използваме капачката за поставяне на материала, защото е плоска и гладка, докато дъното на шишенцата рядко е гладко. Слагаме шишенцето върху тест пластинката с капачето надолу, при което се получава пряк контакт на образеца с пластинката.

ВТОРИ УРОК

Цел: Да се добави проба от бели кръвни клетки към веригата и да се сравни звука Метод:

1. Включете Синхрометъра
2. Започнете с поставяне превключвателя на тест пластинката в положение „изключено“
3. Поставете пробата с белите кръвни телца на лявата тест пластинка. Поставете на дясната пластинка малко стара храна в пластмасово пликче.
4. Изяжте малко от храната.
5. След 1/2 минута започнете да слушате тока. Завъртете превключвателя на тест пластинката на „включено“ и слушайте отново.
6. Ако веригата резонира, значи старата храна е вече във вашите бели кръвни клетки, което означава, че е токсична.

Фиг. 80. Шишенце с проба бели кръвни телца на капачката, залепена със скоч

Вземете витамин С и В-50 комплекс, за да ликвидирате бързо токсичността, дължаща се на пропилов алкохол или бензол. Изследвайте на всеки 5 минути, за да разберете за колко време ще се прочисти токсинът.

ТРЕТИ УРОК

Цел: Да се определи чистотата на филтрираната вода, която сте направили

Метод: Сложете няколко чаени лъжички от филтрираната вода в шишенце или пластмасово пликче. Сложете вашата проба от бели кръвни клетки на една от тест пластинките, а пробата вода — на другата пластинка. Слушайте вашата верига. Опитайте вашата филтрирана вода. След 1/2 минута слушайте отново (както във втория урок). Ако водата се появи в белите ви кръвни клетки, значи не е чиста. Вие трябва да направите чиста вода, преди да продължите с работата си.

ЧЕТВЪРТИ УРОК

Цел: Да определите степента на акуратност при прослушване на резонанса

Материали: Сол #1 и Сол #2 (които направихте за първия урок)

Методи: Преместете етикетчетата на двете шишенца на дъното им, за да не знаете коя е.

1. Включете Синхрометъра
2. Започнете с поставяне превключвателя на тест пластинката в положение „изключено“
3. Разместете няколко пъти шишенцата, вземете едно от тях и го поставете върху дясната тест пластинка
4. Слушайте тока
5. Завъртете превключвателя на тест пластинката на „включено“ и проведете второ изследване
6. Ако има резонанс, това е Сол #1, а ако няма, Сол #2. Вижте етикетчетата на дъното на шишенцата. Не забравяйте да починете след Сол #1, независимо дали сте чули резонанс или не.
7. Повторете многократно стъпки 3 до 5. Практикувайте ежедневно.

Проблеми и тяхното решаване:

а) Ако много пъти определяте погрешно шишенцето, започнете всичко отново. Може случайно да сте замърсили шишенцата отвън, да сте поставили грешни етикетчета или да сте разменили капачетата им.

б) Ако получавате различни резултати — и грешни, и правилни, може да са замърсени самите тест пластинки. Измийте добре и подсушете шишенцата отвън и направете същото много внимателно с тест пластинките.

в) Ако резултатите на двете шишенца са еднакви, филтрираната вода е замърсена и се налага да смените филтрите.

ПРИГОТВЯНЕ НА ТЕСТ СУБСТАНЦИИ

Възможно е да се направят образци за изследване от сухи субстанции като например парче олово или зрънца пестицид. Те могат просто да бъдат сложени в пластмасови пликчета и поставени на тест пластинките. Аз обаче предпочитам да поставям малко субстанция (колкото грахово зърно) в 1/2 унция (около 15 куб см) филтрирана вода. (Унция за течност (ам.) 1 ounce = 29,6 куб. см.) Химическите реакции между субстанцията и водата ще доведат до образуване на различни тест субстанции в шишенцето — ситуация подобна на тази в тялото.

Например, при поставяне на парче чиста (99,9%) мед във филтрирана вода, може да се образуват меден хидроксид, меден оксид, меден диоксид и т. н. Тези продукти може да са сходни с някои продукти, възникнали в организма в резултат на химически реакции с мед от зъбен метал, украшения и др. Тъй като електронните свойства на медта са различни от тези на съединенията ѝ, ние бихме изпуснали много тест резултати, изследвайки суха елементарна мед като тест субстанция.

НЕПРЕЧИСТЕНИ ТЕСТ СУБСТАНЦИИ

Не е необходимо да имаме само чисти тест субстанции. Например балансът на автомобилните гуми, направен от олово може да се открие лесно в автомобилните сервиси. Бензинът, съдържащ олово или оловените рибарски тежести, са също добри тест субстанции за олово. Важен недостатък при използването на непречистата тест субстанция е включването на допълнителни замърсители в теста. Ако например в субстанцията с олово има и калай, вие изследвате и за двете субстанции. Някои внимателни маневри могат да доведат до правилно тълкуване на резултата от изследването. Ако например изследвате бърбеците си за оловен бензин, рибарски тежести и автомобилни баланси и трите субстанции са резонантни с бърбеците ви, заключението ви е, че имате олово в бърбеците, тъй като то е общото в трите тест субстанции.

По-късно ще научите как да определяте самите телесни тъкани.

Използването на чисти химикали ви дава сигурност за получените резултати. Можете да си закупите чисти химикали от фирми, занимаващи се с доставка на химически вещества. С някои чисти химикали можете да се снабдите и от аптеките, химически набори за деца, бояджийски магазини и фирми, занимаващи се с доставка на биологични продукти.

Най-големият склад за токсични субстанции се намира, обаче, в бакалницата и собствения ви

дом.

Можете да си направите тест субстанции от сапуна си за ръце, солите за омекотяване на водата и праховете за пране като сложите малко количество (1/16 чаена лъжичка) в шишенце с вместимост 1/2 унция и добавите 2 чаени лъжички филтрирана вода. Ако ви е необходимо по-бързо изследване, можете да поставите тези субстанции сухи или навлажнени в запечатващо се пластмасово пликче. Винаги използвайте пластмасова лъжичка.

Ето някои предложения как да си направите собствени тестове за токсични елементи.

Ако продуктът е твърд, сложете малко парченце от него в пластмасово пликче и добавете една супена лъжица филтрирана вода. Това е временна тест проба. За да си направите трайна проба, използвайте малко стъклено шишенце с жълт цвят.

Ако продуктът е течен, сложете няколко капки в стъклено шишенце и добавете около 2 чаени лъжички филтрирана вода. Препоръчвам ви за ваша собствена безопасност да съхранявате всички токсични субстанции в стъклени бутилки. Малки жълти стъклени шишенца-капкомери се продават на дузина в дрогериите. Запечатайте вашите тест шишенца с лента тип „скоч“, за да предотвратите изпарението.

Афлатоксин: изстържете плесен от кора на портокал или парче хляб. Измийте ръцете си след това.

Ацетон: от бояджийски магазин или аптека.

Арсеник: 1/16 чаена лъжичка от пестицид, съдържащ арсеник от магазин за градинарство.

Алуминий: парченце алуминиево фолио или алуминиева мерителна лъжичка.

Алуминиев силикат: щипка сол, притежаваща този свободен агент в себе си.

Азбест: малко парченце азбестово платно, парченце от стар уплътнител за фурни, 1/4 инч от ремък на сушилна машина, непроизведена в САЩ, парченце от изолация на къща (по време на ремонт)

Барий: Няколко капки от течността, която се пие преди флуорография, крем, който между другите съставки съдържа и барий.

Бензин: от бензиностанция (оловен и безоловен)

Бензол: стара кутия с гумен цемент (новото производство не съдържа бензол), чаена лъжичка асфалтови трохи.

Берилий: парченце въглища; няколко капки „въгленово масло“ или масло за лампи.

Бисмут: няколко капки лекарство срещу стомашни киселини, съдържащо бисмут.

Бром: избелено, „бромирано“ брашно

Ванадий: Подръжете парче влажна хартиена кърпа над горелката на газова печка след загасването ѝ. Отрежете парченце и го поставете в шишенце за изследване заедно с 2 чаени лъжички филтрирана вода.

Волфрам: жички от изгоряла електрическа крушка.

Етер: от автомобилен магазин — автомобилна стартова течност.

Етилов алкохол (житен спирт): най-чистият алкохол за пиене. В САЩ с търговска марка Everclear, в Мексико — Protec.

Живак: живачен термометър (няма нужда да се чупи), парче амалгамна зъбна пломба

Зеараленон: съберете остатъци от три вида царевичен чипс и три вида пуканки

Злато: Поискайте от някой златар трошичка от най-чистото злато или използвайте венчална халка

Кадмий: остържете малко от галванизирани пирони

Калай: остържете малко от тенекиено ведро в селскостопански магазин; поискайте от зъболекар чист калай, който се използва за направата на скоби

Керосин: от бензиностанция

Кобалт: боя, съдържаща кобалт; сините и зелени трошички в праха за пране.

Ксилол: бояджийски магазин или аптека.

Мед: чист меден проводник

Метанол (дървесен алкохол): бояджийски магазин

Мораво рогче: чаена лъжичка ръжени зърна или парченце ръжен хляб. Добавете житен спирт за консервиране.

Никел: кламер, измита монета.

Олово: оловен войник, риболовна тежест и др.

Патулин (ябълкова плесен): парче измита натъртена ябълка

Платина: поискайте трошичка от бижутер.

Пропилов алкохол: спирт за почистване на кожа от аптеката. Използвайте само няколко капки и изхвърлете останалото.

ПХБ (полихлоринирани бифенили): вода от кариера, замърсена с ПХБ (строители и електротехници понякога знаят такива места)

ПВХ (поливинилхлорид): лепило, което го съдържа

Радон: Оставете един отворен буркан с един инч (2,5 см) филтрирана вода да постои в сутерена 3 дни. Затворете го. Сложете две чаени лъжички във вашето тест шишенце.

Соргова плесен: 1/8 чаена лъжичка сироп от Сорго

Силикон: малко силиконова замазка

Сребро: поискайте от някой бижутер трошичка много чпсго сребро;сребърен войник.

Стирен: парченце стиропор

Танталий: купете си танталов свредел

Титан: купете си титанов свредел

Толуол: тубичка лепило, в което се съдържа толуол.

Фибростъкло: парченце изолация.

Флуор: поискайте от някой зъболекар малко парченце

Формалдехид: продава се 37% в аптеките. Използвайте само няколко капки.

ХФК (хлорофлуорокарбони, фреон): Помолете специалист по електроника да ви даде стар флакон с очистител, съдържащ фреон. Пръснете малко в съд с вода някъде вън от къщи и пресилете водата в тест шишенце.

Хлор: няколко капки „Белина“

Хром: остържете малко от броня на стара кола

Цезий: остържете малко от повърхността на чиста пластмасова бутилка

Този списък ще ви помогне да сложите добро начало. Тъй като малко от тези тест проби са чисти, в повечето случаи ще трябва да прилагате малко логика.

Химическите набори за хора, занимаващи се с химия като хоби, могат да ви доставят чудесни тест субстанции, които да допълнят колекцията ви. Не забравяйте все пак предположенията и възможните грешки в една такава система. Ако изследвате например за сребро и използвате сребърен хлорид като тест проба, отрицателният резултат не означава, че в организма няма натрупано сребро. Значи само, че няма сребърен хлорид в тъканта, която проверявате.

Няма начин да не изпуснете някои токсини, но това не бива да ви обезкуражава. Има предостатъчно токсини, които ще откриете.

Използването на домашните продукти и храни като тест субстанции е може би най-плодотворното. Сапуни, одеколони, освежител за уста, пасти за зъби, козметика, хляб, млечни произведения, сокове и зърнени храни — от всичко могат да се направят тест проби. Сложете около 1/8 лъжичка от продукта в малко стъкло шишенце и прибавете 2 чаени лъжички филтрирана вода и 1/4 чаена лъжичка житен спирт като консервант. Когато не искаме да запазим пробата за дълго и да я ползваме отново, можем да не слагаме спирт, а само вода и да ползваме пластмасово пликче вместо шишенце. Ако белите ви кръвни клетки са положителни към някой от козметичните продукти, които използвате, спрете употребата му веднага, дори да не сте идентифицирали токсина. Вижте на стр. 560 списъка на токсините и разтворителите, които аз използвам.

ПРИГОТВЯНЕ НА ОБРАЗЦИ ОТ ОРГАНИ

За да изследвате за токсични елементи или паразити определени органи като черен дроб или кожа, вие се нуждаете от пресни или замразени образци от органа или негов микрос-копски препарат.

Можете да си доставите пресни или замразени животински органи от магазина. Дали са пилешки, пуешки, говежди или свински, всички вършат една и съща работа. За да изследвате стомаха си, можете да си купите пилешки воденички. Черния си дроб можете да изследвате с говежди черен дроб, мозъка си - със свински мозък, мускулите - с бифтек, стомашната лигавица - с „шкембе“ и т. н. И други органи могат да бъдат поръчани от кланницата.

Изрежете меката част на парче кост, за да си направите образец на костен мозък. Измийте хубаво с четка и гореща вода останалата част от костта, за да премахнете остатъците от мозъка и получавате образец на кост. Изберете неголямо парче месо, измийте го добре и го сложете в пластмасово пликче. Можете и да го замразите. То ще ви служи като образец за мускули. Ако искате да си направите трайна проба, без да замразявате месото, поставете късче с големина на грахово зърно в малко жълто стъкло шишенце. Добавете две чаени лъжички филтрирана вода и 1/4 чаена

лъжичка житен спирт или чиста водка. Не се пази в хладилник, но ако все пак започне да се разлага, изхвърлете го и си направете нов образец.

Можете да направите дисекция на свинския мозък, за да получите проби от различни части на мозъка. Пилешките дробчета често имат останки от жлъчния мехур, които ви дават образец от още един орган. От агнешките комплекти можете да вземете бял дроб, а свинските и говеждите бърбери са еднакво подходящи, за да изледвате своите. От говеждия черен дроб можете да се снабдите и с кръв. Винаги след боравене със сурово месо, измивайте добре ръцете си и дезинфекцирайте с житен спирт.

Аз използвам за образците си малки жалти стъклени шишенца с бакелитена капачка, но ще ви свършат работа и плътно затварящите се пластмасови пликчета и други пластмасови контейнерчета. След завинтване на капачката, аз залепвам с парафинова лента, за да избягна случайното ѝ разслабване.

За да си направите образец от кожа, можете да използвате кожичките около ноктите, люспи от мазол, но не и брадавици. Няколко малки късчета са достатъчни.

ПРИГОТВЯНЕ НА ПЪЛЕН НАБОР ОТ ОБРАЗЦИ НА ТЪКАНИ

Моят първоначален пълен набор беше от замразена риба. С разтапянето ѝ, отделях постепенно различните органи, отрязвах малки парченца и ги поставях в бурканчета заедно с филтрирана вода и житен спирт. Така могат да се получат образци на органи, липсващи в магазините. Частта от червото, която е най-близо до ануса, отговаря на нашето дебело черво, а частта най-близо до стомаха — на човешкия дванадесетопръстник. Така получих и двата стомашни слоя, различните слоеве на окото, зрителния нерв и гръбначния мозък. Друг пълен набор от тъкани на прясно заклан вол получих от кланницата. Така се снабдох с четирите сърдечни празнини, бял дроб, трахея, аорта, вена, задстомашна жлеза и т.н.

ЗАКУПУВАНЕ НА ПЪЛЕН НАБОР ОТ ОБРАЗЦИ НА ТЪКАНИ

Слайдовете от оцветени или чисти тъкани, предназначени за микроскопиране, дават същите резултати както тези, които бихте си изготвили вие, спазвайки дадените ви указания. Този факт е много съществен, защото можете да ползвате целия каталог на тъканите.

Сега вие имате набор от образци на органи — пресни, замразени, консервирани или на слайдове. Имате също и набор от тест субстанции — химични елементи, съединения или продукти. Целта ви е да потърсите в своите органи и телесни тъкани субстанции, които може би ограбват здравето ви.

Фиг. 81. Някои закупени слайдове на паразити и тъкани

Да се опазите здрави, скоро ще бъде нещо лесно и рутинно, което правите всеки ден.

ПРОБИ ТЕЛЕСНИ ТЕЧНОСТИ

Всяка от тези течности се приготвя като се слага около 1/4 чаена лъжичка в малко шишенце от жълто стъкло. Добавят се 2 чаени лъжички филтрирана вода и 1/4 чаена лъжичка житен спирт за консервиране. Неразредените образци не стават за изследване по технически причини, които са извън обсега на тази книга. Важно е да не се тръска пробата, а внимателно да се размеси.

Урина. Желателно е пробата урина, която ползваме в качеството на тъканна проба, да бъде чиста и неинфектирана. Тъй като това не може да се знае със сигурност, поискайте проби от различни хора, за които смятате, че са здрави и направете няколко тест образци, за да сравните резултатите. След като подберете подходящите, сложете на етикетите на шишенцата надписи — „Урина А (дете)“, „Урина Б (жена)“, „Урина В (моя)“ и т. н.

Сперма. Пробата от кондом може да свърши работа. Не е необходимо да е абсолютно прясна. Може да бъде изпратена по пощата, без консервант и охлаждане. За приготвяне на образеца използвайте от една до десет капки или остържете малко засъхнала сперма с пластмасов нож.

Кръв. Използват се от една до десет капки. Може да бъде и съсирена или химически обработена. Кръвната натрив-ка е много удобна.

Мляко. Кравето мляко е твърде замърсено с паразити. За електронното изследване няма значение дали паразитът е мъртъв или жив, поради което кравето мляко не е подходящо за приготвяне на тест образец. По-добре е да се използва майчина кърма.

Слюнка. Използвайте собствената си слюнка, ако сте провели антипаразитно лечение и тестът ви е отрицателен за всички стадии на метила. В противен случай ползвайте слюнка на приятел или дете.

Идентификацията на тъкани е най-мощната изследователска техника във вашия арсенал. Всеки

от вашите тъканни образци може да се тества за всяка токсична субстанция от набора, с който разполагате.

Можете да правите анализи по три различни начина!

Когато изследвате със субстанция на едната пластинка и без нищо на другата пластинка, вие проверявате цялото си тяло за наличието на тази субстанция. Този тест не е много специфичен.

Когато сложите тъканна проба на другата пластинка, вие проверявате за наличие на тази субстанция в точно тази тъкан и този тест е много по-специфичен. За да установите, например, дали има отложен живак в бъбреците ви, слагате живак на едната пластинка и бъбречен образец на другата. Техниката е същата, както, когато използваме бели кръвни клетки в качество на образец на тъкан.

Ако сложите субстанции и на двете пластинки и веригата резонира, това значи, че двете субстанции имат нещо общо. Например, ако на едната пластинка имате живак, а на другата - конци за зъби, положителният резултат показва, че в конците има живак.

ПЕТИ УРОК

Цел: Да наблюдавате пътя на субстанциите през вашето тяло.

Материали: Пригответе една пинта (около 0,5 литра) разтвор на кафява захар (бялата захар е замърсена с пропилов алкохол), като използвате филтрирана вода. Количеството на захарта е 1 чаена лъжичка. Прибавете към разтвора 1/8 чаена лъжичка витамин С (за детоксикиране на сорговата плесен). Не тръскайте шишето, а внимателно размесете. Направете тест шишенце като поставите 1/2 инч от разтвора в празно чисто шише от витамини. Изплакнете шишето отвън и подсушете. Накрая, измийте ръцете си само с вода. Метод:

1. Изпитайте кожата си за присъствие на кафява захар, използвайки новонаправения тест образец и пробата кожа. Не трябва да я има (няма резонанс).

2. Направете си хартиен апликатор от бяла неароматизирана хартиена кърпа. Откъснете един от ъглите и го нагънете така, че да се получи тампон.

3. Потопете тампона в захарния разтвор, нанесете от вътрешната страна на ръката и разтривайте кожата енергично в продължение на 10 секунди (при по-леко втриване ще са необходими минути да се абсорбира). Оставете раздърпания тампон на кожата и го прикрепете с парче безцветна лента, дълго около 4 инча (10 см). Това ви осигурява повече време за работа. Измийте бързо пръстите си.

4. Поставете кожната проба на едната пластинка, а захарната проба — на другата.

5. Пробвайте за резонанс всеки 5 секунди. Щом го чуете, значи захарта се е всмукала в кожата ви (може да е необходима цяла минута). Махнете кожния образец и сложете на негово място чернодробен. Слушайте за резонанс. Не би трябвало да има.

6. Редувайте кожата и черния дроб. Скоро кожата ще се изчисти, а ще резонира черният дроб. Проверете панкреаса и мускулите, за да установите кога ще пристигне захарта в тях.

7. Проверете с образци от бели кръвни клетки и бъбреци. Захарта не трябва да се появява в тях, освен ако е замърсена с някакъв токсин.

8. След пет до десет минути захарта ще си е отишла напълно от всички тъкани и вашият експеримент завършва. Измийте ръката си с обикновена вода.

Забележете, че имате само няколко минути за извършване на целия тест, след като кожата е абсорбирала тест субстанцията.

ШЕСТИ УРОК

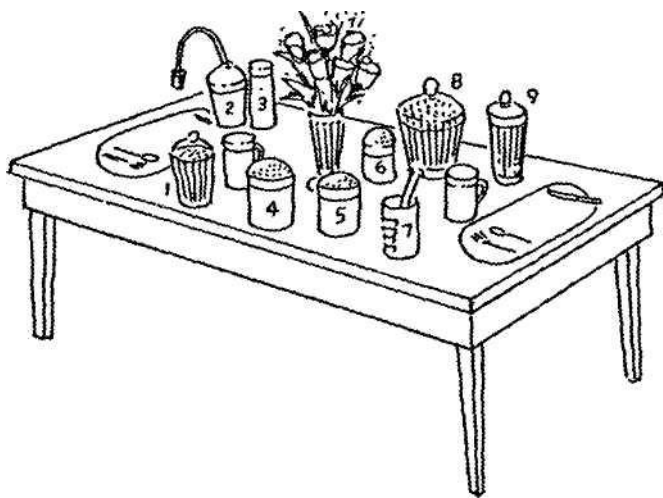
Цел: Да се докаже наличието на пропилов алкохол и бензол Метод: Ще използваме Синхрометъра да изследваме продукти за наличието на токсини. Съберете колкото можете продукти от списъка на често замърсените с пропилов алкохол (стр. 347) и бензол (стр. 375). Направете тест шишенца с пропилов алкохол и бензол.

1. Сложете тест шишенцето с пропилов алкохол на едната пластинка и проверявания продукт — на другата.

2. Слушайте тока със само една от пластинките, включена във веригата. След това слушайте с включени две пластинки. Този метод може да открие наличие на вещества при концентрация една част на квадрилон, но не е толкова чувствителен, колкото кожният тест (Пети урок).

3. Повторете с тест субстанция бензол.

Дори най-малките количества разтворители са токсични. Те не бива да бъдат консумирани или да присъстват в заобикалящата ни среда.



1) Пръчици за откриване на Salmonella, Shigella, афлатоксин, зеа-раленон, ерготамин, патулин; 2) Озонатор; 3) Луголов разтвор; 4) Витамин С на прах; 5) натриево-калиева сол; 6) Прясно смлени билкови подправки; 7) Зефер; 8) Тест пръчици за бензол, пропилов алкохол, метилов алкохол; 9) тест пръчици за тежки метали и лантаниди

Фиг. 82. Масата на бъдещето

Моите наблюдения показват, че има твърде много продукти, за които никои не подозира, че са замърсени с бензол. Това е толкова голяма глобална трагедия, че хората по света са длъжни да се защитят, използвайки свои собствени тестове. Вместо да уверяват хората в безопасността на продуктите, регулиращите агенции трябва да предоставят на потребителите евтини и прости тестове (потопящи се пръчици или лентички, за да не трябва да се разхождаме наоколо с нашите Синхрометри).

СЕДМИ УРОК

Цел: Проверете за наличие на алуминий мозъка и храните си

Материали: тест субстанцията може да бъде алуминиева мерна лъжичка, 1 чаена лъжичка сол, съдържаща алуминий, един квадратен инч алуминиево фолио, а мозъчният образец — замразен свински мозък (може и от друго животно) или оцветени слайдове на мозък (главен, малък)

Метод:

1. Отрежете късче мозък (около 1 чаена лъжичка) и го сложете в пластмасово пликче
2. Сложете алуминиевите проби в отделни пластмасови пликчета. Добавете по 1 супена лъжица филтрирана вода към всяко от тях. Поддържайте идеално чисти всички повърхности и ръцете си (не използвайте сапун).
3. Сложете алуминиевата проба на едната от пластинките, а мозъчната проба, на другата.
4. Пробвайте за резонанс. Ако веригата резонира, значи имате алуминий в мозъка си.
5. Ако вашата алуминиева проба съдържа и кадмий или мед, вие изпробвате мозъка си и за тяхното наличие. Повторете алуминиевия тест с други алуминиеви предмети. Ако те всички резонират, вероятността да имате алуминий в мозъка е много голяма. Ако можете, изследвайте се отделно и за кадмий, и за мед. Ако не ги откриете, вероятността да имате алуминий в мозъка става изключително голяма.
6. Разбира се, че е за предпочитане да сте абсолютно сигурни в това. Купете си чист алуминий, който можете да намерите във всеки химически магазин.

Ако наистина имате алуминий в мозъка, откъде е дошъл той?

7. Поставете най-чистата си алуминиева тест субстанция на едната пластинка, а на мястото на мозъчната проба в другата пластинка поставяйте последователно следните неща, тестирайки ги едно след друго: (Не забравяйте да почивате след всеки положителен резултат)

- ◆ Една чаена лъжичка бяло сирене или йогурт, взета от повърхността на опаковка от алуминиево фолио
- ◆ Парченце кремообразно сирене или масло, обвити във фолио
- ◆ Парченце сапун или малко лосион за ръце
- ◆ Парченце кейк или кифличка, печени в алуминиева тава
- ◆ Парченце пуешка кожа (от пуйка, обвита във фолио при печенето) или горещо блюдо, покрито с алуминиево фолио
- ◆ Каквото и да е, приготвено с бакпулвер
- ◆ Газирана напитка от алуминиева кутийка

Алтернативен урок:

Да изследвате за зъбен метал в тъканите си. Използвайте парче амалгама от стара зъбна пломба.

Това е тест не само за живак, но и за всички други метални съставки на амалгамата. Ако не можете да намерите живачна амалгама, използвайте живачен термометър (не го чупете, просто го сложете на пластинката). Изберете тъкани като бърбери, нерви, мозък, черен дроб и, разбира се, бели кръвни телца.

Никога не съм правила дисекция на човешки тъкани, за да ги подложат на потвърдително лабораторно изследване. Изглежда обосновано, тъй като кожата и езикът дават достатъчно преки доказателства, че и другите тъкани работят по подобен начин.

ТЕСТИРАНЕ НА ВЪЗДУХ

Малки частици и газови молекули от въздуха полепват по праховите частици и падат с тях по повърхността на кухненските плотове, масата и други повърхности. Всяка нощ върху повърхностите се образува тънък слой прах, която става видима, когато се натрупа повече. От тази прах можем да съдим за замърсеността на въздуха. Избършете кухненския плот и масата с влажно квадратно парче от хартиена кърпа (2 на 2 инча). Сложете я в запечатващ се пластмасов плик. Не събирайте стара прах като тази върху хладилника или високите рафтове, защото тя не отразява настоящето качество на въздуха.

ТЕСТИРАНЕ НА ДРУГ ЧОВЕК

Сложете човека да седне удобно с ръце, почиващи близо до вас. Изберете първата става на показалеца или средния му пръст, също както направихте със себе си по-рано. Тъй като докосвате този човек, вие се включвате в неговата верига.

За да се изключите, е необходимо да си добавите индуктивност. Една намотка с индуктивност около 10 микрохен-рия, поставена близо до кожата, върши добра работа и се прави лесно. Вземете изолирана жица и я обвийте 24 пъти около химикалка или друг кръгъл обект с приблизително такъв диаметър. Отрежете краищата и ги омотайте за безопасност с изолирбанд. Дръжте я в пластмасово пликче, дори когато е в джоба ви. Има в продажба готови намотки с индуктивност 4,7 микрохенрия, които ако се носят така, че да докосват кожата, също вършат работа. Може да се носи на верижка на врата. Не забравяйте да я махате, когато изследвате себе си. Индукцията действа като задушител на РЧ (радио честотата), ограничавайки променливия ток, който може да протече през вас, когато тествате друг човек.

Тествайте вашия индуктор така. Повторете първия урок с намотка близо до тялото си. Не трябва да възниква никакъв резонанс, включително към Сол #1. Ако има резонанс, направете намотката по-голяма. Отстранете индуктора, когато не изследвате други хора.

ОСМИ УРОК

Цел: Да се открие алуминий в мозъка на друг човек. Материали: същите като в предишния урок
Метод:

1. Сложете алуминиевата проба на едната от пластинките, а мозъчната проба, на другата.
2. Подайте на човека дръжката. Дръжте здраво пръстите му в своите, използвайки при това датчика.
3. Проверете човека за резонанс. Първата проверка се прави само с една пластинка във веригата, а втората, с двете пластинки. Ако се появи резонанс, това означава, че в мозъка на човека има отложен алуминий.

ТЕСТИРАНЕ НА СЛЮНКА

Това може да стане най-полезното изследване за вас. Слюнката съдържа по малко от всичко токсично в организма ви. Тя обаче не е най-важната телесна тъкан за ХИВ или за тенидозните стадии. Независимо от това салмонелната инфекция в черния ви дроб, живакът в бърберите ви или алуминият в мозъка, всичко се показва и в слюнката. Освен това, проба слюнка може да бъде изпратена по пощата или съхранявана в хладилника. Когато имате намерение да съхранявате по-дълго една слюнка, най-добре е да я замразите, за да предотвратите плесенна инвазия. Можете и да я консервирате като добавите житен спирт. Слюнченият тест, обаче, не е така чувствителен, колкото включването на самия човек във веригата на Синхрометъра.

За да направите слюнчена проба, откъснете (не режете) парче от бяла неароматизирана хартиена кърпа, сгънете го на квадрат с големина 2x2 инча и го сложете в лек плик за многократна употреба. Поставете плика пред устата си, като внимавате да не докосвате кърпата с пръсти. Плюйте вътре, докато половината от квадрата се овлажни. Затворете ципа. Преди изследването, прибавете достатъчно за навлажняване на целия квадрат количество филтрирана вода.

ДЕВЕТИ УРОК

Цел: Да проверите за херпес

Материали: Проба слюнка от човек, който може да бъде и на хиляди мили далече. Образец на херпесния вирус. Вирусът може да бъде взет от човек, който в момента има херпес-на лезия — взема се една капчица на малко парченце от хартиена кърпа, което се поставя в стъкло шишенце. Добавят се алкохол и вода. Може да се направи и слайд, който да се надпише като „Херпес, направен в домашни условия“. Хомеопатичните препарати на вируса не дават точни резултати поради допълнителната честота, придавана от потенцизира-нето. (Potentizing е процес на постепенно и ритмично разтваряне и хомогенизиране на едно вещество в среда или друго вещество, неутрални към него — бел. пр.)

Метод: Поставете пробата слюнка, както си е в затворения плик, върху едната тест пластинка (както в Шести урок). Положителният резултат означава, че изследваният човек има активна херпесна инфекция.

Главният недостатък на изследването на слюнка е, че не знаете в коя тъкан се намира патогенният организъм или токсина. Заключение е само, че го има някъде в организма, но тази информация обикновено е достатъчната започване на коригираща програма.

СУРОГАТНО ТЕСТИРАНЕ

Въпреки че изследването на слюнката е лесно, в някои случаи може да се наложи да се изследва възрастен човек вместо бебе или домашен любимец. Възрастният човек (сурогатът) държи в скута си бебето или домашния любимец. Ако животното е твърде голямо, може да седи пред стопанина си, който държи дръжката и я притиска силно до бебето или любимеца си. Дръжката може да се постави легнала върху тялото, ръката или крака на бебето/домашния любимец, като възрастният я притиска здраво. Хартията, с която е обвита дръжката, трябва да е влажна. При животното дръжката се поставя на кожата между краката или на корема. Другата ръка на възрастния се използва в тестирането както обикновено. Възрастният трябва да държи индуктор за сурогатно тестиране.

Болните или неподвижни хора също може да се изследват без създаване на особени неудобства и стрес. Той или тя поставя цялата си длан на кожата на крака ви точно над коляното. Влажно парче хартиена кърпа (4x4 инча, 10x10 см) се поставя на това място на крака ви за създаване на по-добър контакт. Трябва да използвате индуктор, за да се изключите от веригата. Можете да изследвате и своята ръка вместо болния човек.

ДЕСЕТИ УРОК

Цел: Тестване за рак. Материали: Ортофосфотирозин. Четири начина да се снабдим с тази субстанция: 1. Поръчайте чист образец от някоя химическа компания. Поставете няколко милиграма (не е необходимо да го теглите) в малко стъкло шишенце, добавете 2 чаени лъжички филтрирана вода и 1/4 чаена лъжичка житен спирт.

2. Всички раково болни имат ортофосфотирозин в урината и в засегнатата тъкан. Това вещество рядко се намира в други техни телесни течности. Вземете проба урина от приятел с активна форма на рак. Замразете я, ако не можете да я изследвате веднага. Съхранявайте такива надписани проби заедно в запечатан пластмасов плик. Хората, лекувани наскоро за рак, имат по-рядко ортофосфотирозин в урината си. Урината не може да бъде считана за химическо вещество, каквито са например захарния и солния разтвор. Тя е тъкан и има своя резонантна честота, както останалите тъкани. Ако се постави заедно с друга тъкан, тя няма да ре-зонира както би резонирал един чист разтвор на ортофосфотирозин. За да използвате урината като ортофосфоти-розинов образец, трябва да направите следното:

а) Поставете няколко капки урина в тест шишенце

б) Добавете две чаени лъжички филтрирана вода

в) Добавете няколко капки житен спирт

Смесете внимателно, не тръскайте. Изплакнете и изсушете външната повърхност на шишенцето. Сложете му етикетче „урина/рак“.

3. В организма на болните от рак се произвеждат и други рас-тежни фактори. Те са същите, които могат да бъдат намерени в майчината кърма — например, епидермален растежен фактор и инсулино-подобен растежен фактор. Намерете проба от майчина кърма и я използвайте да направите друга тест субстанция за рак. Няколко капки са достатъчни.

4. Има и друг начин за приготвяне на ортофосфотирозинов тест образци. Обикновените охлюви, живеещи в аквариумите, както и градинските охлюви са естествени гостопри-емници на стадии на *Fasciolopsis buskii* (човешки чернодробен метил). Стадиите ще произведат ортофосфотирозин, когато охлювите се хранят с храна за рибки, замърсена с пропилов алкохол. Близо половината от консервите с храна за рибки, които изследвах, бяха замърсени с пропи-лов

алкохол. Купете няколко различни марки консервирана храна за рибки и ги изследвайте за пропилов алкохол и бензол. Намерете няколко охлюва, сложете ги в аквариум и им давайте от замърсените с пропилов алкохол храни. На друга група охлюви давайте храна, замърсена с бензол, за да получите тест проби за ХИВ. След 2 дни сложете охлювите поотделно в пластмасови пликчета с цип и ги изследвайте спрямо хората с диагноза „рак“ или тяхна слюнка. Охлювите, спрямо които хората са положителни, имат ортофосфотирозин. Сложете тези охлюви във фризера, за да ги убие по хуманен начин, след което ги размачкайте и поставете в тест шишенца с 50% житен спирт. Запечатаните шишенца могат да се пазят и на стайна температура. По подобен начин охлювите, хранени с бензол съдържаща храна, могат да бъдат тествани спрямо някой, за който се знае, че е ХИВ положителен. От всеки охлюв, който е позитивен може да се приготви ХИВ тест образец по същия начин. Консервираната храна за рибки трябва да се изследва и за бензол, и за пропилов алкохол, като храните, положителни само за единия замърсител, се отделят и отбелязват. В противен случай рискувате да направите общ образец за ХИВ и ортофосфотирозин. Метод:

1. Изследвайте се за рак като поставите тест образца, който току що направихте на едната пластинка, а на другата поставите образец от бели кръвни телца.

2. Ако получите резонанс с двата образци, имате рак. Веднага потърсете локализацията му — гърди, простата, кожа, бели дробове, дебело черво и т.н.

3. За да бъдете сигурни, че не сте допуснали някаква техническа грешка, изследвайте се и с други тест образци. Не трябва да има резонанс.

Вече знаете, че можете да потвърдите наличието на рак, като се изследвате за пропилов алкохол и човешки чревен метил в черния дроб. Трябва да спрете попадането на пропилов алкохол в организма ви и да убие паразитите чрез зепинг. Продължавайте да се изследвате за рак, докато тестът стане отрицателен. Това ще стане за по-малко от един час. Продължавайте да се изследвате и за пропилов алкохол и чревен метил в белите кръвни клетки. Убедете се, че сте се освободили от тях. Изследвайте се и за афлатоксин и фреон.

ЕДИНАДЕСЕТИ УРОК

Цел: Тестване за ХИВ.

Материали: Купете няколко милиграма протеин 24 антиген (част от сърцевината на ХИВ) или целия вирус на слайд. Ако е необходим само един тест образец, можете да изиолз-нате флакона, без да го отваряте. Ако са ви нужни повече образци, използвайте около 1 милиграм на бутилка от 1/2 унция (около 30 кубически сантиметра). Добавете 2 чаени лъжички филтрирана вода и 1/4 чаена лъжичка житен спирт. Можете също да пригответе ХИВ образец от охлюви, както бе описано в предишния урок.

Метод: Търсете вируса в тимуса, вагината и пениса, тъй като това са местата, където той се намира в първите една или две години. Ако нямате образци от тези органи, можете да потърсите в урината, кръвта, слюнката или белите кръвни клетки, но можете да се доверите само на положителния резултат. Проверете тимуса и за човешки чревен метил и бензол. Получаването на положителен резултат в тези тъкани е много важно. Трябва веднага да направите зепинг. След по-малко от час ще сте отрицателни. Елиминирайте замърсените с бензол неща от вашия живот. Изследвайте се още към няколко варианта пуканки, кафяв ориз и царевичен чипс като индикатори за зеараленон, който трябва да бъде елиминиран, за да се почувствате добре. Проверявайте се на няколко дни, за да сте сигурни, че укрепването на здравето ви продължава. Тествайте се за фреон.

ДВНАДЕСЕТИ УРОК

Цел: Тестване за всякакви болести

Материали: Използвайте слайдове и култури на болестни причинители. Можете да си направите сами тест образци чрез избърсване с хартиена кърпичка на засегнатото място или остъргване на малко материал при болести като стрепто-кокова ангина, остра мононуклеоза, стресница (Candida), ва-рицела, Херпес 1 и 2, екзема, лишеи, брадавици, морбили, гъ-бични инфекции, обриви, простуди, болно гърло, проблеми със синусите и т.н. Можете да използвате пластмасова лъжичка или хартиена кърпа. Сложете мъничко парченце върху предметно стъкло, прибавете капка балсам и сложете покривно стъкълце или сложете кърпичката в шише, прибавете вода и алкохол, както вече бе описано. Микроскопските слайдове могат много да допринесат за увеличаване на колекцията ви.

Метод: Тествайте се за тези болести, като първо използвате тест образца си от бели кръвни клетки. После проверете черния дроб, панкреаса, далака. Забележете колко много от причинителите на тези чести болести ще откриете, без да имате никакви оплаквания.

ТРИНАДЕСЕТИ УРОК

Цел: Тестване за СПИН.

Материали: Тест образец на бензол, слайдове на тъкани от тимус, черен дроб, панкреас, пенис и вагина, а също и колекция от слайдове и култури на болестни причинители, както в предишния урок.

Метод: Проверете тимуса за бензол. Ако резултатът е положителен в продължение на един цял ден, има риск да развиете СПИН. Проверете и други тъкани за замърсяване с бензол. Колкото повече тъкани са положителни, толкова по-сериозно е положението. Веднага проверете за бензол всички козметични продукти, които употребявате, и ежедневната си храна.

През целия си живот по-нататък трябва да бъдете особено внимателни да не допуснете ново замърсяване на организма си с бензол.

Напишете в колонка болестите от предишния урок. Изследвайте се поне за десет от тях. Ако сте положителни за половината, значи вече имате СПИН. (50% е моят стандарт, вие можете да се спрете на друг. Идеалният стандарт за здравия човек е 0%)

ЧЕТИРИНАДЕСЕТИ УРОК

Цел: Да се тестват за афлатоксин

Материали: Не се опитвайте да си купите чист образец от афлатоксин. Той е един от най-мощните известни канцерогени. Да го имате около себе си е излишен риск, въпреки че няма да има нужда шишето да се отваря изобщо. Направете си тест образец от бира, мухлясъл хляб, ябълков оцет и какъвто и да е тип фъстъци, като използвате много малко парченце. Добавете както обикновено филтрирана вода и житен алкохол.

Метод: Тествайте се за тези продукти. Ако ги имате всичките в белите си кръвни клетки и черния си дроб, много е вероятно да имате афлатоксинови отлагания. След това проверете белите си кръвни клетки за наличие на ежедневните си храни. Тествайте положителните за афлатоксин. Забележете въздействието на витамин С върху афлатоксина в черния ви дроб. Изберете време, когато черният ви дроб е положителен за афлатоксин (Изяжте няколко печени фъстъка от магазина за здравословни храни). Почакайте 10 минути и изпийте 1 грам витамин С, разтворен в чаша вода. Проверявайте се за афлатоксин на всеки 5 минути. Ако не настъпи подобрене, вземете 5 или 10 грама. Забележете след колко време ще се негативира пробата за афлатоксин в черния дроб.

ПЕТНАДЕСЕТИ УРОК

Цел: Да се тестват за паразити.

Метод: Ако сте положителен към слюнката на домашния си любимец, значи имате нещо общо — паразит, без съмнение. Трябва да проверите мускулите и черния си дроб за паразити, а не слюнката и белите кръвни телца, където те рядко попадат. Провеждайте зепинги за паразити, докато престанете да бъдете положителен към слюнката на домашния си любимец.

Тениите и техните стадии не могат (и не трябва) да бъдат унищожавани с обикновения честотен генератор. Всеки сегмент и вероятно всеки сколекс в цистицерка има своя собствена честота и ако генераторът ги пропусне, могат да се разпространят. Само зепингът убива тениите със сигурност

Поставете вашия домашен любимец на специалната про-тивопазитна програма за домашни любимци и не пропускайте нито ден.

ШЕСТНАДЕСЕТИ УРОК

Цел: Да се тестват за трематодна болест.

При неголямо количество чревни трематоди, обитаващи тънките ви черва, може и да нямате никакви симптоми. Подобно на това малкото количество чернодробни трематоди (метили) в черния ви дроб и панкреатични метили в панкреаса ви може да не предизвикват забележими смущения. Техните яйца преминават през каналите на органите в червата и се изхвърлят с фекалиите. Те се излюпват и преминават различни стадии на развитие във външната среда и различни животни. Когато обаче вие станете тотален гостоприемник и различните стадии се развиват във вашите органи, аз наричам това трематодна болест. Аз считам, че ракът, ХИВ, диабетът, ендо-метриозата, Ходжкиновата болест, Болестта на Алцхаймер, лупусът, мултиплената склероза и синдромът на „универсална алергия“ са прояви на трематодната болест.

Можете да се изследвате за трематодна болест по два начина — електронен и микроскопски.

Материали: Култури или слайдове на метили и техните стадии: яйца, мирацидия, редия, церкария, метацеркария) могат да се поръчат на някоя биологична компания. Образците от телесни течности ще ви помогнат да ги изследвате под микроскоп.

Метод: Започнете с тестване за трематодни стадии в белите си кръвни клетки. Ако искате да ги видите, поставете на едната тест-пластинка пробата телесна течност, а на другата - паразитни стадии.

След като намерите стадия електронно, имате по-големи шансове да ги видите и под микроскоп.

СЕДЕМНАДЕСЕТИ УРОК

Цел: Да видите колко чувствителни могат да бъдат вашите измервания. (Колко субстанция трябва има, за да получите положителен резултат?)

Материали: филтрирана вода, сол, стъклена мерителна чаша, 13 нови стъклени шишенца с вместимост поне 1/4 чаена чаша, 14 нови пластмасови лъжички, ваша кожна тест проба, хартиена кърпа.

Метод: Някои от най-добрите измерителни системи днес са имунологичните (например ELISA). Те могат да откриват такива малки количества като 100 фг/мл (фемтограма в мили-литър). Един милиграм може да се сравни с един фъстък, а фемтограмът е 1/1 000 000 000 000 (10~15) грама!

1. Изплакнете стъклената мерителна чаша с филтрирана вода и сложете в нея 1/2 чаена лъжичка готварска сол. Налейте вода до една чаена чаша и разбъркайте с пластмасова лъжичка. Каква концентрация е това? Една чаена лъжичка е около 5 грама, чашата — около 230 милилитра. Така че началната концентрация е 2,5 грама на 230 мл или 0,01 г/мл (по-нататък ще обсъдим размера на грешката).

2. Напишете на една чиста пластмасова лъжичка „вода“ и и използвайте да поставите девет пълни лъжички филтрирана вода в чисто стъклено шише. Използвайте друга пластмасова лъжичка, за да пренесете една пълна лъжичка от солния разтвор (0,01 г/мл) в мерителната чаша до стъкленото шише. Разбъркайте и изхвърлете лъжичката. Разреждането в шишето сега е 1:10, а концентрацията е 1/10 от оригиналната или 0,001 г/мл.

3. Използвайте „водната“, лъжица, за да поставите девет пълни лъжички филтрирана вода в друго шише (#2). Използвайте нова пластмасова лъжичка, за да прехвърлите една пълна лъжичка солен разтвор от шише #1 в шише #2. Размесете леко (никога не тръскайте). Напишете на шише #2 „0,0001 г/мл“.

4. Извършете същата процедура с останалите шишета. Шише #13 ще бъде обозначено с „0,000,000,000,000,001 г/мл“. Това е 1 фемтограм в милилитър.

5. Направете кожния тест с вода от шише #13, както в пети урок. Ако можете да откриете разтвора, чувствителността на използвания от вас метод е 100 пъти по-висока от тази на ELISA. Можете да опитате и с още едно разреждане, но ако не откривате разтвора от #13, опитайте с #12 (10 пъти по-висока чувствителност от ELISA). Продължете, докато достигнете разтвор, който можете да откриете. Изчислете грешката във вашия експеримент, допускайки, че можете да сбъркате с 10% при измерването на солта и с 20% при прибавяне на водата във всяко от тринадесетте разреждания. Общата грешка в шише #13 е 280% или най-високият фактор е 3. Така че шише #13 може да бъде някъде между 0,33 и 3 фемтограма/мл. Ако можете да откриете разтвор от шише #13, виесте определено по-чувствителни от ELISA въпреки грубите ви прибори и евтиното оборудване! Забележете, че началната грешка при използване на 2,5 грама вместо 2,3 грама добавя само 10% към грешката.

ЧУВСТВИТЕЛНОСТ НА ТЕСТИРАНЕТО ЗА ЗАМЪРСИТЕЛ В ХРАНИТЕ

Вземете слайдове на Salmonella и Shigella и намерете мляко, което да е положително за поне една от тях. Направете серийни разреждания до шише #14, като внимавате да не тръскате шишетата. Започнете с 2 капки мляко в шише #1. Използвайте капкомер от очни капки. Слагайте по 2 капки от всеки разтвор в следващото шише. Започнете тестирането с #14, използвайки слайда с положителен резултат. Ще научите по-късно как да търсите по честота. Моята честота за раз лични патогенни организми бе около #12. Същото бе с токсичните елементи, започвайки от стандартните разтвори.

УРОК ПО МИКРОСКОПИРАНЕ

Цел: Да бъдат наблюдавани под микроскоп трематодни стадии в слюнка и урина Материали:

- а. Микроскоп с малко увеличение. Стократното увеличение е задоволително за четирите най-чести метили: Fasciolop-sis, овчи чернодробен, човешки чернодробен и панкреати-чен метил.
- б. Предметни и покривни стъкла
- в. Очен капкомер за еднократна употреба

Фиг. 83. Микроскоп, предметни и покривни стъкла

г. Алкохолни разтвори — 50% и 70%. За санитарни цели (за-бърсване повърхността на масата, слайдовете, микроскопа и ръцете ви) тези проценти са най-добри. Не използвайте ку-пешкия спирт за почистване на кожа. Разтворете 95% житен спирт, като към 7 части добавите 3 части вода. Могат да се използват и неразредена водка или 76% житен спирт.

д. Формалдехид, 20%. В аптеките обикновено се намира 37% формалдехид. Ако се разреди с равни части вода, ще се получи 18,5% разтвор, което е достатъчно близко до 20%. Този разтвор се използва за „фиксиране“ (убиване) на метилите и техните стадии. Съхранявайте формалдехидния разтвор в стъклена бутилка в гаража, на място без пряка слънчева светлина. Сложете на бутилката етикет. Правилно фиксираните екземпляри изглеждат като живи. е. Йодов разтвор. Прилага се само за проби урина. Могат да се използват и Луголов разтвор, и йодна тинктура. Ако предпочитете Луголов разтвор, помолете аптекаря да ви приготви разтвора така:

- ◆ 44 грама кристален йод
- ◆ 88 грама кристален калиев йодид

Разтварят се в един литър филтрирана вода. От време на време бутилката се разклаща. Може да е необходим цял ден за пълното разтваряне на кристалчетата.

Метод за слюнка:

1. Насипете в малко жълто стъклено шишенце толкова 20% формалдехид, че да образува слой с дебелина 1/8 инча (0,8 см). Дръжте го здраво затворено.

2. Помолете човека, когото ще изследвате, да отдели слюнка направо в шишенцето, при което патогенните организми ще се фиксират, без да е необходимо да се охлаждат. Общото количество на слюнката и формалдехида трябва да е два пъти по-голямо от първоначалното количество на формалдехида. Отбележете на шишенцето нивото, до което трябва да се достигне, за да знае човекът колко слюнка да отдели. Концентрацията на този разтвор ще е 10%.

3. Тръснете шишенцето няколко пъти. Оставете го да престои 24 часа (по-малко, ако изследването е спешно).

4. Вземете с капкомера малко от утайката. Сложете една капка на предметно стъкло и я покрийте с покривно стъкло.

5. Гледайте под малкото увеличение на микроскопа. Сравнете наблюдаваните от вас обекти с тези на слайдовете, доставени ви от биологичната фирма.

Забележка: Хората с ХИВ и умерен СПИН ще имат един до десет паразитни стадия на слайд, което улеснява задачата. Хората с терминално раково заболяване имат много повече трематодни стадии, отколкото относително здравите хора.

Метод за урина:

1. Пригответе си предварително шишенца с формалдехиден фиксатор. Сложете по 1/4 до 1/2 инча 20% формалдехид във всяко от тях. Затворете ги здраво.

2. Добавете равно количество прясно отделена урина от човек с рак или ХИВ инфекция към формалдехида. (Урина, която се е охладила дори леко, малко под телесната температура, не показва стадиите мирацида и редия в оригиналните им форми.) Получават се 10% разтвори. Веднага разтърсете и оставете разтворите да почиват няколко часа. В утайката има по-голям брой трематодни стадии, отколкото в останалата част на разтвора. Хората с рак на шийката на матката и с рак на простатата имат по-голям брой трематодни стадии, отколкото хора с други видове рак.

3. Оцветяването на слайдовете е по желание. То помага да се видят стадиите по-добре. Пригответе Луголов разтвор, както бе описано по-горе.

Слайдовете може да се оцветят по два начина:

◆ Поставете капка „фиксирана“ урина на предметното стъкло. Добавете капка 50% Луголов разтвор (разреден 1:1 с филтрирана вода). Сложете покривно стъкълце.

◆ Поставете капка „фиксирана“ урина на предметното стъкло. Сложете покривно стъкълце. Прибавете 1 до 3 капки 50% Луголов разтвор на ръба на покривното стъкълце и го оставете да се просмуче

Забележка: Хората, лекувани за рак или ХИВ, могат да имат само 1 или 2 стадия в капка урина или слюнка. Поради това може да ви се наложи да прегледате 20 и повече слайда, докато откриете паразитите. Обратното, тежко болните могат да имат до 10 паразита на капка (слайд).

ЗАСНИМАНЕ НА ВИДЯНОТО

Понякога можете да не сте уверени какво сте видели, дори ако имате надписани учебни микроскопски слайдове на метили и техните стадии. В реалния живот те се различават толкова много по форма и големина, че абсолютната им идентификация е трудна, ако ви липсва опит. За съжаление, само за няколко часа, докато ги изучавате, вашите великолепни екземпляри изсъхват и стават негодни за наблюдение. За да ги запазите по-дълго, можете да запечатате ръбовете на покривното стъкло с безцветен лак за нокти. Можете и да накапете горещ специален восък за запечатване по ръбовете и после да ги поставите в отделни запечатани пластмасови пликчета.

Можете да направите и снимки. За да снимате това, което се вижда под микроскоп, ви е необходима фотомикрографич-на камера, която струва \$200 и повече. Тя е лесна за използване. Не забравяйте да надпишете снимките си, за да не забравите кой е сниманият слайд.

Снимките не доказват научно идентичността на паразитните стадии, но са добро доказателство. Доказването изисква култивиране на слюнката или урината и възпроизвеждане на познатите паразитни стадии.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЧЕСТОТЕН ГЕНЕРАТОР

Честотните генератори са с различни размери, цени и качество. Купете такъв, който превръща честотите в цифри (дигитален тип) и дава възможност да се добавят части от ки-лохерца чрез завъртане на една ръчка. Освен това трябва да може да превключва на позитивна обратна връзка (100% позитивна), което ви дава още 5 волта. Тогава той може да бъде използван като зепер. Трябва освен това да бъдете в състояние да изберете синусова или права вълна.

Предимството да имаш честотен генератор е, че можеш сам да си поставяш диагнози. С него само за няколко минути можеш да откриеш:

1. Кой е нашественикът — чрез определяне на честотата му на излъчване
2. На каква честота вие предавате към света
3. Какви честоти използват другите живи същества

ТЕОРИЯ

Всяко живо животно и всеки тип клетки продуцират свои собствени честоти и отговарят на тези честоти. Когато говорим за честоти, ние всъщност имаме предвид вълнови колебания, вълни от енергия.

Животното ги продуцира, докато е живо, но и след като умре, то все още отговаря на някои от тях. Тези взаимоотношения приличат на това, което става, когато оперен певец пее в присъствие на стъклени чаши. Певецът продуцира във въздуха честоти, а стъклената чаша отговаря не защото е жива, а поради своята структура. Стъклената чаша „се включва“ на определена честота на звука, защото нейната собствена честота на „резониране“ е точно същата. Ако певецът пее достатъчно силно, чашата се натрошава в резултат на възникналите в нея вибрации. Идентичната на външен вид пластмасова чаша няма да затрепти, защото няма същата честота на резониране. Разликата между живо и неживо не е само структурна и химическа. Живите същества предават енергия от определен уникален тип. С едно просто устройство ние можем не само да уловим тази енергия, но и да измерим нейната честота и идентифицираме както паразитите заедно с техните бактерии, така и замърсителите. Ние можем да измерим здравето си и вероятно в бъдеще ще сме в състояние да предричаме продължителността на живота си.

Синхрометърът (вляво) е прикрепен за дръжката. Честотният генератор (вдясно) също е защитан за нея.

Фиг. 84. Постановка за откриване честотите на резониране

Синхрометърът улавя честотите, които съответстват на честотите на веществата, на тест-пластинките и ги предава на един високоговорител в диапазона, който нашето ухо може да чуе. Сега на мястото на тест-тъкани или патогенни организми, ние ще използваме чисти тест честоти! Забележително е, колко малко неща имат еднакви честоти. Това прави тази техника изключително полезна за идентификация на нещата дори без наличие на образци!

ОСЕМНАДЕСЕТИ УРОК

Цел: Да потърсите чревен метил в тялото си, слушайте на неговата дължина на вълната 434 kHz.

Метод: Включете честотния генератор, изберете дължина на вълната малко над търсената от вас, например 438 kHz, и намалете волтажа (амплитудата) до под 1 волт. Изберете синусоидни вълни. Проводникът, идващ от генератора, има две съединения, обикновено червено и черно (заземяване). Отведете черното, което няма да използвате настрани и го обвийте с изолационна лента. Вземете дръжката и датчика както обикновено. Прикрепете червеното съединение за дръжката. Сега имате две жици, прикачени за дръжката. Въпреки че няма нищо на тест-пластинките, те трябва да се съединят по обичайния начин с превключвателя в положение „изключено“ (едната пластинка е все още в положение „включено“).

Включете Синхрометъра. Пробвайте се както винаги. Вълните, произвеждани от вашето тяло, се изпращат към кондензатора (пластинката) в кутията с тест-пластинки. Честотата от Синхрометъра, както и вълната с дължина 438 kHz също се изпращат там. Така на пластинката се смесват три различни честоти. Ако честотите, излъчвани от вашето тяло и генератора са едни и същи, веригата

ще осцилира и вие ще чуete резонанс. Включете генератора на дължина на вълната 437 kHz и пробвайте отново. Направете същото на 436 kHz.

Понякога вие можете да чуete как започва резонансът. Продължавайте. След това опитайте на 435 kHz, а после - на 434 kHz.

Ако тялото ви излъчва на честота 434 kHz (идваща от жив чревен трематод вътре във вас), тя ще се усили от същата честота на генератора. Усилването ще доведе до възникване на осцилации или резонанс във веригата. Ще чуete звука, с който вече сте свикнали при работа със Синхрометъра. Ако няма звук, това значи, че никъде във вашето тяло няма чревен метил. Потвърдете това, започвайки от 430 kHz, като се придвижвате нагоре.

Можете да верифицирате резултата с независимо изследване, като използвате готов слайд на метила. Унищожете веднага трематодите, както е описано в следващия урок.

ДЕВЕТНАДЕСЕТИ УРОК

Цел: Унищожаване на чревните трематоди посредством честотния генератор

Материали: Честотен генератор, две дръжки с проводници и щипки тип „алигатор“

Методи: Обвийте двете дръжки с еднослойна хартия. Навлажнете ги, поставяйки ги под крана на чешмата. Изстискайте излишната вода. Прикачете ги към червения и черния проводник на генератора посредством щипките. Нагласете на 434 kHz. Поставете амплитудата (волтажа) на 10 волта. Хванете здраво дръжките и ги стискайте в продължение на три минути. Това е всичко. Вие сте убили всички нашественици с честота на резониране, съпадаща с тази, на която сте нагласили генератора. Не забравяйте да направите и зепинг на стадиите (Виж „Честоти на патогенните организми“).

Ако вашият честотен генератор има положителна обратна връзка, можете да го използвате и като зепер. Така с един единствен сеанс ще убиете всички патогенни организми при положение, че има 100% обратна връзка, която може да даде 5 волта напрежение. При прилагане на тази техника честотният генератор може да бъде нагласен на която и да е честота между 2 kHz и 800 kHz за 7 минути. Трябва да имате предвид обаче, че дори малък процент негативен волтаж ще опорочи изследването и ще направи повече лошо, отколкото добро! За да бъдете сигурни, че генераторът ви е нагласен правилно, най-добре е да наблюдавате показателите на осци-лоскопа.

Експериментирайте с оборудване, имащо друг волтаж (дори волтаж под един волт има ефект).

ДВАДЕСЕТИ УРОК

Цел: Да намерите дължината на вълната на малки живи животни

Материали: Муха, бръмбар или друго насекомо, Синх-рометър, честотен генератор.

Дискусия: Ако използвате Синхрометър, може би вече сте се опитвали да поставите малко насекомо на една от тест пластинките. Веригата резонира винаги, когато я затворите с дръжката и датчика. Даже най-малката мравчица, намираща се в шишенце или пластмасово пликче, ще даде резонанс във веригата при условие, че не е много отдалечена от тест пластинката. Ако се покатери по стената на шишенцето, резонансът ще се загуби, защото е необходимо да се докосва до дъното на шишенцето дори само с едно краче. Ако насекомото умре, повече не се получава резонанс. Очевидно живите същества влияят върху веригата по различен начин, докато са живи и след като умрат. Дали това е някаква вълнова форма на енергия? За да намерите неговата честота, трябва да добавите друга честота, която ще усили вече съществуващата на пластинката честота. Добавянето на честотния генератор прави точно това.

Метод: Използвайте метода описан в предходния урок, но за муха или мравка започнете от 1 000 kHz и се движете нагоре с бързи стъпки като например 10 kHz. Използвайте дясната тест пластинка, която се командва от превключвател. Винаги слушайте тока с превключвател първо на „изключено“, а после на „включено“. Увеличете честотата и повторете. Продължавайте докато получите резонанс. Спрете веднага. Оставете кожата ви да си почине и се върнете надолу в района на нерезониращите честоти. Започнете да се придвижвате с по-малки стъпки този път. Повтаряйте и повтаряйте, докато се почувствате сигурни, че знаете къде започва резонираието. А къде завършва?

Започнете тестирането значително над очаквания обхват, вървейки с големи стъпки надолу, докато стигнете резонираща честота. Починете си и повторете, докато намерите горната граница на резонантните честоти. Запишете диапазона им, например 1009-1112 kHz.

ДВАДЕСЕТ И ПЪРВИ УРОК

Цел: Да проверите дали сходни живи същества, намиращи се на една пластинка си взаимодействат

Материали: Две идентични живи насекоми или други много мънички животинки

Метод: Намерете диапазона на излъчване на всяко едно поотделно и после диапазона им заедно.

Забележка: Честотите на идентичните живи същества не си взаимодействат.

ДВАДЕСЕТ И ВТОРИ УРОК

Цел: Да проверите дали различните живи същества си взаимодействат, когаго се намират на една и съща пластинка

Метод: Намерете най-горния и най-долния край на честотния диапазон на две живи същества, като например муха и бръмбар или два вида мухи или два вида бръмбари. Сложете ги на една от пластинките заедно. Не се получава резонанс в обичайния диапазон на никой от тях. Техните честоти си взаимодействат.

Сега съберете стойностите на двата долни края, а след това съберете стойностите и на горните краища. После извадете стойностите на горните и на долните краища.

Представете си например две насекоми. Едното с диапазон от 1000 до 1090 kHz, а другото с диапазон от 1050 до 1190 kHz. Събирането на долните краища дава 2050 kHz, а изваждането им 50 kHz. Събирането на горните краища дава 2280 kHz, а изваждането им — 100 kHz. Сега потърсете за резонанс на честоти 50, 100, 2050 и 2280 kHz. Последните две честоти могат да се окажат извън диапазона на вашия честотен генератор. (Изберете по-примитивни форми на живот, които имат по-нисък честотен диапазон.)

Забележете, че чувате резонанс точно на тези честоти, нито на по-високи, нито на по-ниски. Това е доказателство за моду-лиране на честотите или иначе казано, сливане на честотите.

ДВАДЕСЕТ И ТРЕТИ УРОК

Цел: Да откриете вашия собствен диапазон от честоти на предаване

Материали: Честотен генератор, чиято честота стига до 10 kHz. Ако използвате генератор, достигащ до 2 kHz, вие все пак можете да изследвате долния край на диапазона си.

Метод: Не е необходимо да се опитвате да стъпите на тест пластинката, защото като се хванете за дръжката, вие вече сте част от веригата. Ако изследвате някой друг, той просто трябва да докосва пластинката с пръст. Прикачете честотния генератор към веригата посредством дръжката.

Тъй като възрастните хора започват да излъчват на честота около 1560 kHz, започнете търсенето от 1550, изкачвайки се нагоре с по 1 kHz, докато чуете резонанса.

По-младите и по-здрави хора започват да излъчват на по-ниски честоти и понякога достигат до по-високи честоти. С други думи, те предават в по-широк честотен диапазон.

Кърмачетата започват да излъчват от честота 1520 kHz. Дали ще можете някога да възстановите тази си способност?

Повечето възрастни спират да излъчват при 9375 kHz.

След като елиминирах плесените от храната си, унищожих в себе си толкова паразити, колкото открих и отстраних толкова токсини, колкото установих. Аз можах да разширя диапазона си на излъчване от 1562-9475 kHz през 1990 до 1520-9580 kHz през 1994! Надявам се, че моето постижение ще ви предизвика да предприемете мерки за подобряване на здравето си, които ще намерят отражение в дори по-висок от моя честотен диапазон.

ДВАДЕСЕТ И ЧЕТВЪРТИ УРОК

Цел: Да откриете въздействието на различни неща върху долния край на вашия спектър, такива като телесна температура, хранене, час от деня, дъждовно време, неразположение. Забележете, че може да нямате никакви промени дълго време и изведнъж да настъпи свиване на вашия честотен диапазон. Можете да предположите, че сте поели с храната плесен.

Потърсете за плесенни честоти от 75 kHz до 295 kHz. Или тествайте черния си дроб с проби плесен. Ако резултатът е положителен, преминете на диета без плесени, като следите внимателно за появата им в белите ви кръвни клетки. Но даже и след отстраняването на плесените от храната ви, потвърдено с липсата им в белите ви кръвни клетки, честотният ви диапазон няма да се подобри веднага. На мен обикновено ми трябва 2-3 седмици.

ДВАДЕСЕТ И ПЕТИ УРОК

Цел: Да откриете спектър на излъчване, ползвайки проба слюнка. Материали: Обикновен честотен генератор

Методи: Търсете най-ниската честота от диапазона, както в предишния урок. Можете да съхранявате пробата в хладилник за няколко седмици, без да наблюдавате промяна. След това диапазонът започва да се свива.

ДВАДЕСЕТ И ШЕСТИ УРОК

Цел: Да наблюдавате ефекта от умирането върху честотния диапазон

Метод: Замразете насекомото, което тествахте в 20-ти урок, за да го убиете хуманно. Повторете търсенето за установяване на неговия диапазон. Забележете, че диапазонът се е стеснил много.

Забележете също, че диапазонът зависи и от точността на вашия честотен генератор.

ДВАДЕСЕТ И СЕДМИ УРОК

Цел: Да откриете неизвестни нашественици във вашето тяло.

Метод: Започнете от 900 kHz и слизайте постепенно надолу с по 1 kHz до 77 kHz. Ако намерите резонираща честота, направете справка с таблицата за честотата на патогенните организми (стр. 561), за да идентифицирате вероятните кандидати. Потвърдете идентичността на нашественика, като използвате слайд от култура. Ако вашият патогенен организъм остане неидентифициран, прибавете го към таблицата. Това ще ви даде възможност да разберете дали следващото ви заболяване е ново или е повторение на сегашното. Или не се занимавайте повече с патогенния организъм, а просто го унищожете.

Използвайте честотния генератор, за да определите честотата на всички патогенни организми. Унищожете ги чрез зепинг през 10 минути. Докажете това с честотния генератор (липса на резонанс на съответните честоти). Проверете отново след един час. Ако някои са се завърнали, това се дължи на вътрешен източник, недостигнат от тока на зепинга (чревно съдържимо, абсцес).

ДВАДЕСЕТ И ОСМИ УРОК

Цел: Да наблюдавате въздействието на положителната обратна връзка върху много мъничко животинче. Дали то умира или само се осакатява?

Материали: гол охлюв или малък земен червей Метод: Сложете животинчето в пластмасов контейнер (кутийка). Прибавете няколко чаени лъжички вода, за да намокрите дъното му. Закачете по една метална лъжичка на всяка щипка на генератора. Сложете ги на противоположните краища на кутията и ги затегнете с лента. Включете генератора на положителна обратна връзка при честота около 30 kHz и 5 до 10 волта. Опитвайте с различни волтажи и сравнете ефекта. Измерете времето, изтекло до изпадане на животинчето в безжизнено състояние. Може да опитате да го съживите, като държите до него за известно време храна. Тествайте отново за резонанс.

ДВАДЕСЕТ И ДЕВЕТИ УРОК

Цел: Да унищожите бактериите в млечни продукти

Материали: Чаша обикновено пастъризирано мляко, кутийка бяло сирене. Зепер.

Метод: Потърсете първо за Salmonella и Shigella в млякото и сиренето. Използвайте за това честотите от таблицата или слайдове на тези бактерии. Ако не откриете бактерии в млякото или сиренето, проверете различни млечни продукти. Прикачете метални чаени лъжички за червения и черния проводник на генератора. Сложете ги вътре в млякото или сиренето на срещуположни страни. Закрепете ги със залепваща лента. Прикачете зепера. Проведете 7-минутен зепинг. Отстранете електродите и изчакайте 5 минути. Тествайте отново за същите бактерии. Трябва да са изчезнали, но не е безопасно да се консумират млечните продукти, поради отделилия се в тях метал от лъжичките.

Тези експерименти разкриват някои вълнуващи перспективи. Може би запасите от вода, храните и медикаментите биха могли да се стерилизират по този начин. Вероятно е и боклука да може да се обработва по-ефективно (чрез електричество). Най-доброто е, че ще можете да се предпазите от нестерилни продукти. Ако решите да използвате тази възможност, запомнете, че не трябва да слагате метал в устата или храната си, нито да използвате ток по-висок от 10 мили-ампера и за не по-дълго от 10 минути.

В търговската мрежа се продават много видове честотни генератори, които могат да задоволят потребностите ви. Два от тях са показани тук.

Фиг. 85. Честотни генератори

РЕЦЕПТИ

Ако решите да прочетете някои стари книги с рецепти, това може да се окаже не само забавно, но и икономично, като ви даде идеи как сами да си пригответе истински здравословни храни. Ето някои рецепти, които открих.

РЕЦЕПТИ ЗА НАПИТКИ

Всичко, което направите със собствената си сокоизстиск-вачка, ще е добро. Експериментирайте с нови комбинации, за да създадете различни по аромат плодови и зеленчукови сокове, които вашето небце ще харесва. Ще си направите сокове, достойни за един гурман, вместо да купувате от магазините масово произвежданите замърсени сокове. Не забравяйте преди да пристъпите към изцеждането, да измиете добре плодовете, включително цитрусовите. Така ще отстраните

неизбежните пестициди и честите плодови плесени.

ЛИМОНАДА

Една чаша пресен лимонов сок, 1 чаша мед, 1,5 кварта (3,4 литра) вода. Сложете меда във водата, разбъркайте добре и загрейте до точката на кипене (ако ще се пие няколко дни). След охлаждането на водата прибавете лимоновия сок и приберете в хладилника.

Трябва да добавите витамин С към меда и кленовия сироп веднага, след като пристигнат от супермаркета. Първо ги затоплете и после разбъркайте с 1/4 чаена лъжичка на пинта (0,47 литра).

ПРЕСЕН ДОМАТЕН СОК

Сложете на огъня емайлиран съд с 1/2 чаена чаша вода, 12 средно големи зрели домата, 1 резен лук, 2 клончета целина с листа, 1/2 дафинов лист. Доведете до завирание и веднага оставете на тих огън за 1/2 час. Претрийте през гевгир и подправете с 1 чаена лъжичка сол (безалуминиева), 1/4 чаена лъжичка червен пипер и 1/2 чаена лъжичка мед. Охладете и поставете в хладилника. Сервира се силно охладен.

ПРЕСЕН АНАНАСОВ СОК

Обелете един ананас и изрежете размякнатите места. Нарезете го на кубчета, смелете с месомелачка или прекарайте през блендер. Прецедете сока и го сервирайте с кубчета лед и клончета мента. Получава се около 1,5 чаени чаши сок. Смесете ананасовия пулп с равно количество детелинов мед, сложете го във фризера и поставяйте по малко от него на върха на домашно приготвения сладолед, върху йогурт или палачинки.

КЛЕНОВО-МЛЕЧЕН ШЕЙК

Сложете в шейкър или блендер мляко и добавете кленов сироп (2 супени лъжици на 1 водна чаша мляко).

Не забравяйте, че прясното мляко трябва винаги да се кипва за около 10 секунди.

НАПИТКА „ЯНКИ“

Смесете 1 галон (3,8 литра) вода с 3 чаени чаши мед, 1/2 чаена чаша пресен лимонов сок или дестилиран бял оцет и 1 чаена лъжичка джинджифил.

ГОРЕЩО ВАНИЛОВО МЛЯКО

Поставете в термоустойчива водна чаша една шушулка ванила (дълга около 1 инч, 2,5 см), 1 чаена лъжичка мед и допълнете с прясно мляко. Разбъркайте и сгорещете почти до кипене. Можете да добавите накрая щипка канела или друга чиста подправка по ваш вкус. Можете да използвате също ва-нилов екстракт. (Екстрактът се приготвя чрез заливане с вряла вода на шушулка или семена. Шушулките (vanilla beans) са доста скъпи (В САЩ една струва около \$12), но могат да се използват няколко пъти, като се изсушат непосредствено след изваждането от горещата течност. Семената дават още по-силен аромат (бел. пр.)

ЧЕРВЕНО МЛЯКО

Смесете равни части сок от моркови (приготвен в сокоиз-стисквачка) и прясно мляко. Запазете морковения пулп за приготвяне на супа или салата.

С-МЛЯКО

Млякото може да поеме невероятно количество витамин С на прах, без да се пресече и измени вкуса си. Опитайте 1/2 чаена лъжичка на една водна чаша студено мляко.

МОЯТА ГАЗИРАНА НАПИТКА

Тази напитка е чудесна за стомашните проблеми. Сложете в еднолитров буркан 1 чаена лъжичка лимонена киселина, 2 супени лъжици растителен глицерин, 2 супени лъжици мед, сока от един лимон, изцеден с ръка и допълнете със студена вода. Оставете го да се изстуди в хладилника. След това добавете 1 чаена лъжичка сода за хляб и го разклатете няколко пъти, като държите капака плътно затворен.

Възможни са различни варианти: да се направи в блендер от други плодове или от лимон и от други плодове. Може да се направи, например, от две ябълки (белени), ананас, портокал или грейпфрут. Моят съвет е винаги да слагате по малко лимонов сок за шик. Можете да добавите щипка джинджифил или друга подправка.

Забележка: Количеството сода в 1/2 чаена лъжичка е 0,476 грама. Ако имате сърдечно заболяване, високо кръвно налягане или отоци, използвайте калиев вместо натриев бикарбонат. Попитайте лекаря си, какво е допустимото количество калиев карбонат за вашето състояние. Според мен би било добре да не пиете повече от една водна чаша на ден, дори да нямате сърдечно заболяване.

Още една забележка: Лимонената киселина убива бактериите, а карбонатът носи успокоение.

МОЯТА ГАЗИРАНА СУПЕР С - НАПИТКА

Тази напитка е идеален начин да дадете на детето повече витамин С, отколкото би поело под друга форма, а също и за облекчаване на стомашно неразположение. Изцедете един резен лимон и един цял портокал и сложете получения сок в 250 грамова плътно затваряща се бутилка. Прибавете 1 чаена лъжичка витамин С на прах (аскорбинова киселина), 1/4 чаена лъжичка лимонена киселина и 2 супени лъжици растителен глицерин. Можете да добавите мед на вкус. Напълнете бутилката със студена вода и добавете 1/2 чаена лъжичка хипически чиста сода за хляб. Затворете и разклатете. Сервирайте веднага.

ЕДНО КЪМ ЕДНО

Смесете равни части бита сметана и мляко или вода. Кипнете и охладете.

СУРОВАТКА-С

Разбъркайте една чаена лъжичка витамин С на прах в ча-ша мляко. Добавете щипка калиева сол. Можете да добавите черен пипер и билки. Разбъркайте и се наслаждавайте.

РЕЦЕПТИ ЗА ЯСТИЯ

Възможно е човек да има вкусна и безопасна диета, независимо от наличието на афлатоксини, бензопирени и разтворители в много храни. Някои хора имат нужда да напълнеят и ако вие сте сред тях, трябва да се чувствате късметлии в днешно време, когато съвременното общество има нужда от обратното-редуциране на теглото. Можете да си хапвате много вкусни неща като много масло, бита сметана, пълномаслено мляко, авокадо и зехтин. Правете си сладка и печи-ва, включително хляб. Запомнете, че когато се възстановявате от сериозно заболяване, е важно да не пазите диета за отслабване. Трябва да изчакате две години.

ЕЖЕДНЕВНИ ХРАНИ

Млечните продукти трябва да са с масленост не по-ниска от 2%, за да може да се усвоява съдържащият се в тях калций.

Млякото трябва да се стерилизира чрез варене в продължение на 10 секунди. Ако консумирането му води до образуване на слуз, значи имате хронична респираторна инфекция. Опитайте се да я излекувате.

Сменяйте марката на млякото всеки път, когато пазарувате, за да избегнете натрупването на едни и същи замърсители в тялото ви.

Ако пържите или готвите с мазнини, използвайте само зехтин, масло или свинска мас (наличието на консервантите ВНА и ВНТ в маста не е опасно за никого освен за хората с припадъци). (Бутил хидроксианизол (ВНА) и бутилхидрокситолуол (ВНТ) са фенолни съединения, често прибавяни като консерванти към мазнините — бел. пр.) Можете да смесвате тези мазнини, за да промените вкуса на ястията си. Никога не използвайте маргарин Crisco™ или други хидрогенизирани мазнини. Не гответе на пламък или скара, даже електрическа.

Яжте много пресни плодове и зеленчуци. Мийте ги само с обикновена студена чешмяна вода. Не използвайте купешки препарати за миене на храни. Когато е необходимо, използвайте твърда четка. Изрязвайте всички натъртени и наранени места от зеленчуците и плодовете. Винаги белете картофите, ябълките и морковите. Съвременните нечистотии са пълни с опасни химикали.

Не забравяйте да пиете през целия ден много чешмяна вода от студения кран, особено ако имате трудности да поемате вода по време на хранене. Ако не харесвате вкуса на чешмяната вода у дома си, опитайте да се снабдявате с питейна вода от къщата на някой приятел, която е с по-нови водопроводни тръби. Пренасяйте я в полиетиленова матова кана. Никога не пийте омекотена вода, вода, прекарвана до мястото на наливане през дълга пластмасова тръба и вода, преминаваща през медни тръби. Не пийте и вода, която е престояла цял ден в някакъв контейнер. Изхвърлете я и стерилизирайте контейнера. За да подобрите още повече вкуса на водата и да отстраните хлора от нея, монтирайте малък карбонов филтър в крана. Или използвайте филтър-кана, но не пийте вода, която е престояла дълго във филтъра.

Тъй като студените зърнени закуски са много удобни и популярни, но са пълни със замърсители, аз предлагам две рецепти за заместители на купешките закуски, наречени гранола.

ДВЕ РЕЦЕПТИ ЗА ГРАНОЛА

Гранола 1

7 чаени чаши овесени ядки 1 чаена лъжичка сол 1 чаена чаша житен зародиш (пресен) 1/2 чаена чаша мед

1/2 чаена чаша слънчогледови семена (от най-доброто качество).

1/2 чаена чаша мляко (не е необходимо да се стерилизира)

1/2 чаена чаша топено масло

1 чаена чаша стафили, измити във вода с витамин С

Смесете сухите съставки. Смесете течностите и ги прибавете постепенно, като разбърквате до пълното смесване на съставките. Сложете в голяма намазнена тава и печете на слаба фурна (250 °F, 121 °C). От време на време разбърквайте, докато сместа покафенее и изсъхне. Това отнема 1-2 часа. Съхранявайте в плътно затваряща се кутия във фризера. (Градусите по Фаренхайт се преизчисляват в градуси по Целзий по следната формула: °C = (°F - 32)/1,8 — бел. пр.)

Гранола²

6 чаени чаши овесени ядки

1/2 чаена чаша житен зародиш (пресен)

1 чаена чаша сусамови семенца

1 чаена чаша слънчогледови семена (сурови, не осолени)

1 чаена лъжичка канела

1/2 чаена чаша топено масло

1/2 чаена чаша мед

Предварително загрейте фурната до 250 °F. Сложете всички съставки в една купа и ги смесете. Внимателно изсипете сместа на тънко върху хартия за печене и печете 20-25 минути. Разбърквайте често, за да покафенее равномерно. Когато цветът стане златист, извадете гранолата, охладете я и я разпределете в 12 чаши.

По желание можете да прибавите ядки към своите граноли, но трябва да ги измиете във вода с разтворен витамин С (1/4 чаена лъжичка на 1/2 литър) за отстраняване на афлатоксина.

ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО

Използвайте пресни, печени, неосолени фъстъци. На първия ден от пристигането си от дистрибутора в магазина за здравословни храни цветът им трябва да е бял (осведомете се, кога ще пристигнат, за да сте там). Или обелете сами прясно изпечените фъстъци, като изхвърляте всички сбръчкани или потъмнели зърна. Смелете ги като прибавите сол и витамин С (1/4 чаена лъжичка на пинта).

За да се улесни намазването и смилането на твърдите частици, което е особено важно за децата, сложете малко студено краве масло по време на меленето. Това ще е най-божественото фъстъчено масло, което някога сте вкутали.

Фиг. 86. Светло оцветените печени фъстъци не съдържат афлатоксини

ПОДСЛАЖДАНЕ И АРОМАТИЗИРАНЕ

Кафява захар. Въпреки че имам известно предубеждение към захарта изобщо от здравна гледна точка, трябва да призная, че не съм намирала в нея бензол, пропилов и метилов алкохол. Все пак, доказвала съм в кафявата захар соргова плесен и препоръчвам да се детоксикира с витамин С. Прибавете 1/4 чаена лъжичка към пакета от 1 паунд (0,453 кг) и разтръскайте, докато се смеси добре.

Кленов сироп. Добавяйте витамин С към новоотворени-те шишета (1/4 чаена лъжичка), за да се забави развитието на плесени. След отварянето, съхранявайте в хладилник.

Ароматизиране. Използвайте клен, ванила (естествени и изкуствени) и каквито и да е други несмесени подправки. Те не съдържат плесени и разтворители.

Мед. Купете за разнообразие поне четири типа: липов цвят, портокалови цветчета, детелина и полифлорен (градински или диви цветя). Добавяйте витамин С към всеки новоотворен буркан за неутрализиране на моравото рогче (1/4 чаена лъжичка на 1/2 килограм).

Конфитюри и желета. Безопасни са само домашно приготвените.

Плодов сироп. Използвайте пакет замразени плодове—череша, боровинки или малини. Изчакайте да се разтопят и отмерете необходимия брой чаши (на пакета може да пише колко). Прибавете равно количество детелинов мед и 1/4 чаена лъжичка витамин С. Смесете всичко в еднолитров буркан и го сложете в хладилника. Използвайте сместа за намазване на палачинки и гарниране на зърнени закуски, домашен сладолед, йогурт.

Диабетиците не трябва да използват изкуствени подсладители и какъвто и да е от изброените естествени подсладители. По-добре е да използват Stevia на прах.

(Stevia е билка от сем. Хризантеми с изключително сладък вкус (многократно по-сладка от захарта), не съдържа почти никакви калории, не причинява кариес и не покачва кръвната захар. Продава се под формата на бял прах и кафяв екстракт. Навлиза в производството на сладкиши и употреба от населението в редица страни, вкл. САЩ. (От неотдавна се предлага и в България — бел.

пр.)

СЛАДКА

Направете си 3 или 4 вида, например от праскови, ананас и круши. Обелете и нарежете плодовете, които трябва да са здрави, без никакви наранявания. Ако използвате метален нож, след нарязването ги изплакнете. Сложете плодовете в емайлиран съд и полейте само с няколко лъжици вода, колкото парчетата да не се слепват. Загрейте и добавете същото количество мед, а после загрейте отново до завиране. Сложете в стерилен буркан и след като се охлади, го приберете в хладилника. Винаги поръсвайте витамин С след вземане от буркана, за да предотвратите развитието на плесени. Никога не използвайте частично мухлясали почистени плодове за направа на сладко.

С-ПОЛИВКА ЗА САЛАТА

1/2 чаена чаша зехтин

1/4 чаена чаша пресен лимонов сок

1 чаена лъжичка мащерка

или 1 чаена лъжичка сминдух

или и двете (капсулите са най-пресни)

1 чаена лъжичка витамин С на прах

1/2 чаена лъжичка кафява захар

Разбъркайте добре и пресилете в чисто шише, което съхранявайте в хладилника.

Основната рецепта за поливка на салатата от маруля е олио и оцет в съотношение 2:1. След разбъркване на салатата прибавете желаната подправка или поставете резенчета пресен домати.

СОС ОТ СИРЕНЕ

Смесете равно количество сирене и прясно мляко и загревайте бавно при постоянно разбъркване. Можете да добавяте от единия или другия продукт до получаване на желаната гъстота. Вари се 10 секунди. Консумира се веднага. (Cheese (англ.) включва всички сирена, към които се числи и кашкавалът — бел. пр.)

КИСЕЛА СМЕТАНА-С

Две чаени чаши гъста бита сметана (кипната предварително)

1/2 чаена лъжичка лимонена киселина

1/2 чаена лъжичка витамин С на прах

1 чаена лъжичка прясно изцеден сок от лук или друга подправка (по избор)

Разбъркайте, докато се получи гладка смес и сложете в хладилника за два часа.

ЙОГУРТ

Купете си апарат за приготвяне на йогурт. Не забравяйте да използвате само варено мляко.

СУПИ

Всички домашно приготвени супи са питателни и безопасни, ако не сте използвали полуфабрикати (например бу-льон) и не сте ги варили в метални тенджери. За да ги подправите, използвайте билки и сол, несъдържаща алуминий. Когато правите супа с необезкостено месо, винаги прибавяйте щипка витамин С или доматиен сок или оцет, за да подпомогнете извличането на калция от костите.

РИБА И МОРСКИ ДАРОВЕ

Всякаква риба и морски дарове са добри, стига да са добре обработени топлинно. Не купувайте риба и морски дарове върху тестена подложка или обвити в тесто. Най-простият начин за приготвяне на риба е в мляко. Може веднага след изваждането ѝ от фризера и изплакването ѝ да се постави в 1/4 инч мляко направо в тигана и да се „изпържи“ в млякото. Сервира се с пресен лимон и билки. Останалото, неизползвано мляко се изхвърля.

ПЕЧЕНИ ЯБЪЛКИ

Обелете и махнете сърцевината. Отстранете всички натъртени места (в тях има патулин). Нарезете ги на парчета с големина една хапка и поставете много малко вода. Задушете ги или ги запечете едва-едва. Прибавете лимонов сок и преди поднасяне сложете върху резенчетата мед, бита сметана и канела.

Купешките сладоледи са пълни с бензол и други разтворители. За щастие, има и производители, чието производство не е замърсено. Опитайте нашата рецепта. Не използвайте купешки ароматизатори с изключение на ванилия и клен.

ПЕТ МИНУТЕН СЛАДОЛЕД

Необходими са половин килограм сладолед (кипнат предварително), пакет замразени ягоди и 1/4 чаена чаша детелинов мед. Сложете замразените ягоди в блендер и добавете сметаната и меда.

Обработете ги за не повече от 10 секунди. Изсипете в пластмасова купа с плътно прилепващ капак и поставете във фризера. Можете да използвате и други плодове като боровинки и череши. Можете да поставите отгоре няколко несмлени плодчета. В старите книги могат да се намерят много рецепти за сладолед. Не правете тези, в които се слагат сурови яйца и полуфабрикати. Можете да прибавите и ядки, предварително измити с вода, в която е разтворен витамин С.

Курабийки, кейкове и пайове

Не използвайте за направата им полуфабрикати. Пригответе прости рецепти от старите готварски книги.

ПРИМЕРНО СЕДМИЧНО МЕНЮ

Тъй като полуфабрикатите съдържат много токсини, по-добре е да готвите, колкото е възможно по-често. Стремете се за ваше удобство да готвите прости неща. Можете да замразявате поливки за салата и украси за сладкиши. Можете също да пригответе супа за вечеря, да я охладите и да я поднесете на другия ден за обяд, но не съхранявайте незамразена храна за по-дълго от два дни. Тя трябва да е в затворени съдове. Можете да изпечете малко повече картофи, отколкото са ви необходими в момента и тези, които останат да използвате за салата на следващия ден. Разнообразието е подправката на живота. Така че се постарайте да комбинирате разрешените храни, влагайки цялото си въображение. Не забравяйте да прибавите билки и подправки. Научете се от старите книги как да ги използвате.

	Закуска	Обяд	Вечеря
Ден 1	Гранола и мед с мляко, „едно към едно“ или бита сметана, 1 чаша прясно изцеден плодов сок. Вода. Мляко	Прясно пригответено фъстъчено масло и сандвич. Супа. Мляко. Вода	Риба. Пресен зелен фасул с масло. Задушени картофи с поливка от „Кисела сметана С“ или пресен див чесън. Домашен пай. Мляко. 1 чаша прясно изцеден или замразен зеленчуков сок. Вода
Ден 2	1 (максимум 2) яйца. Пържени картофи Чаша мляко Ментов чай Прясно изцеден портокалов сок	Геврек (от фурната). Кисела сметана-С Домат. 1 чаена чаша зеленчуков сок Вода Мляко	Домашно приготвена боб или леща чорба Сардини. Хляб с масло. Салата с домашно приготвена поливка. Домашно приготвен сладолед Вода.
Ден 3	Млечен крем от пшеничено нишесте със стафиди Банан. Ментов чай. 1/2 чаена чаша мляко. Вода.	Сандвич с риба тон маслини и масло. Супа. Мляко. Вода.	Печени сладки картофи с масло и подсладител. Пресни броколи със сос от сирене. Хляб с масло. Обелена, нарязана круша, залята с бита сметана. 1 чаша зеленчуков сок. Мляко. Вода.
Ден 4	Препечено френско хлебче с кленов сироп. Едно яйце Домашно приготвен сок от грейпфрут. Мляко. Вода	Авокадо и сандвич с кисела сметана. 1/2 чаша зеленчуков сок. Хляб с масло, вода.	Омар или задушени скариди. Пресни аспержи. Картофи (без значение как пригответени). 1/2 чаша зеленчуков сок. Мляко. Вода.
Ден 5	Гореща зърнена закуска. Чаша мляко. Банан, нарязан на парченца и залят със сметана и мед. Чаша вода.	Студена картофена салата със С поливка. Супа. 1/2 чаша зеленчуков сок. Крем карамел. Мляко. Вода.	Кутия сардини или съомга в лесно отваряща се кутия, (отварячките за консерви отчекват метал) Салата от маруля, домати, маслини, авокадо с домашна поливка. Хляб с масло. Сладолед. 1/2 чаша зеленчуков сок. Мляко. Вода.
Ден 6	Яйце и	Сандвич с домашно	Пица „Гурман“: домашно

	домашнопригответени бисквити с мед и масло. Мляко Домашно пригответен плодов сок. Вода	пригответено фъстъчено масло. 1/2 чаша зеленчуков сок. Мляко. Вода.	пригответен хляб, намазан със зехтин, върху който са поставени резенче-та домати или домашно пригответен сос, настъргано сирене, сардини или аншоа, нарязани на парченца зеленчуци, чесън или лук. Салата. Мляко. Вода
Ден 7	Палачинки. Банан или нарязан на парченца плод със сметана. Мляко. Вода.	Сандвич със сьомга. 1/2 чаша зеленчуков сок. Мляко. Вода	Пържени в зехтин и масло зеленчуци: броколи, моркови, зеле. Хляб с масло. Пай (по избор). Мляко. Вода

Не забравяйте да вземате витамин С и В-комплекс с всяко ядене.

Твърде болни за готвене, твърди уморени за ядене.

Изберете си от таблицата три менюта, неизискващи готвене и ги яжте всеки ден.

РЕЦЕПТИ ЗА НАТУРАЛНА КОЗМЕТИКА

Можете да използвате само боракс (например, 20 Mule Team Borax™) (Препарат, произвеждан в продължение на над 100 години от американската компания „Borax“. Наименованието, което в превод означава „Впряг от 20 мулета“, е един от символите на Американския Запад. С такъв впряг е бил пренасян минералът от Долината на смъртта в Калифорния до мястото, където се е товарел на вагонетки (165 мили) — бел. пр.) и сода за пране (като Arm&Hammer Super Washing Soda) за всички видове почистване — на тялото, дрехите, чиниите и къщата! Не се нуждаете от всички тези ку-пешки продукти с различно предназначение!

Дори и да имате суха кожа, трудна за измиване коса или някакво друго специално изискване, чистият боракс ще отговори на всички нужди. Всеки кожен проблем се дължи отчасти на токсичните елементи в самите сапуни. Алуминият, например, се прибавя като „овлажнител на кожата“. Той прави това като импрегнира кожата и привлича вода, създавайки по този начин илюзия за влажна кожа. В действителност имате наблъскан в кожата влажен алуминий, който имунната ви система трябва да отстрани. Бораксът не оздравява пряко кожата ви. Той измества агентите, предизвикали увреждането и дава възможност да се осъществи оздравяването.

ТЕЧЕН БОРАКСОВ САПУН

Необходими са: празна кана от 1 галон (около 3,8 литра), 1/8 чаена чаша боракс на прах и пластмасова фуния.

Изсипете боракса през фунията в каната и налейте студена чешмяна вода. Разтърсете няколко пъти. Оставете разтворът да се утаи. След няколко минути можете да отлеете бистрата част в бутилки. Това е сапунът!

Ето един още по-лесен начин на приготвяне и използване: сложете в някаква (каквата и да е) бутилка 1/4 инч бо-ракс и допълнете вода, след което разклатете. Употребявайте разтвора, докато стигнете до неразтворените гранули. Прибавете вода и разклатете отново. Когато видите, че гранулите боракс намаляват, прибавете още.

Сложете от този разтвор в дозаторите на кухненската мивка, на умивалника в банята и душа. За разлика от купешките сапуни и шампоани бораксът не съдържа алуминий, който вероятно допринася за развитието на болестта на Ал-цхаймер. Той не съдържа ПХБ като много купешки препарати, включително такива, обозначени като „здравословни“. Не съдържа кобалт (зелените и сини гранули в праховете за пране), който причинява сърдечни увреждания и спомага за проникването на ракови паразити до кожата. Купешките детер-генти и миешки средства, несъдържащи сапуни, не са безопасни. Преминете към употреба на домашно пригответен сапун на кальпи и боракс за всички хигиенни нужди!

Бораксът действа антибактериално като подтиска бактериалния ензим уреаза. Може дори да премахне петната от кожата ви и да спре сърбежа по скалпа.

ЗА ПРАНЕ

Боракс (1/2 чаена чаша на зареждане). Бораксът е основната съставка на несъдържащата хлор белина. Има отлична почистваща сила, без да води до избледняване на цветовете. Сапунът/прахът за пране може да съдържа ПХБ, алуминий, кобалт и други химикали. Те се втриват в кожата ви при носене на праните дрехи. Когато имате нужда да избелите някои тъкани (правете го рядко),

използвайте оригиналната, хлор съдържаща белина. Не използвайте новите „подобвени“ или „освежаващи цветовете“ и т.н. препарати. Не използвайте хлор съдържащи препарати, ако в дома ви има болен човек.

ЗА МИЕНЕ НА СЪДОВЕ

Не вярвайте на рекламите на препаратите за миене на съдове, показващи как някой усмихнат човек изважда блестяща чиния от мазната пяна. Всеки сапун, който използвате за миене на съдовете си, трябва да бъде достатъчно безопасен при поглъщане, защото никакво изплакване не може да го отстрани напълно. Обикновените препарати за съдове, включително обозначените като „здравословни“ продукти са замърсени с ПХБ. Те съдържат и други вредни химикали. Използвайте само боракс за измиване на съдовете си. Ако ли не, ползвайте хартиени чинии и пластмасови (не стиропорови) чаши.

ЗА СЪДОМИЯЛНАТА МАШИНА

Слагайте воден разтвор, приготвен от 2 чаени лъжички боракс на прах. Ако бораксът е твърде много, повърхността на съдовете ще е матова. Можете да избегнете това като сложите оцет в изплакващия цикъл.

ЗА УМИВАЛНИКА

Използвайте леген с формата на умивалника си. Сложете 1/4 чаша боракс и прибавете съвсем малко вода. Дръжте и по малко сух боракс (за евентуално изтъркване) в съд отстрани на умивалника. Не използвайте никакъв сапун за съдове, които не са мазни и могат да се измият само с течаща вода от крана. Изхвърлете старата си гъба, четка или кърпа за съдове, които вероятно са замърсени с ПХБ. Започвайте всеки ден със стерилизиране на гъбата (Съдържа Salmonella) или с нова гъба, докато другата изсъхне напълно (за около три дни). Преди да пристъпите към измиване на мазните тенджери и тигани, ги избършете с хартиена кърпа. След това ги измийте с домашен сапун (калъп).

Фиг. 87. Направете си бутилка с течен бораксова течност, от която напълнете дозатора за сапун и шишенце от шампоан. Използвайте лимонена киселина за изплакване и омекотяват.

ШАМПОАН

Бораксовият разтвор, който сте си приготвили вече за пране и съдове, е пригоден за употреба и като шампоан. Тон не се пени, а се залавя веднага за работа, отстранявайки потта и мръсотията, без да лишава косата ви от цвета и естествените ѝ мазнини. Бораксът подтиска развитието на бактерии по скалпа и спира лющенето и сърбежа по кожата му. Косата заскърцва от чистота толкова бързо (само с няколко пръски), че може да ви се стори, че не сте я мили изобщо! Скоро ще свикнете с непенещия се сапун. Изплакнете много добре, тъй като след миенето с боракс реакцията на кожата става леко кисела. Сложете в контейнер от една пинта (около половин литър) 1/4 чаена лъжичка лимонена киселина на кристали и допълнете с вода. Вземете този контейнер със себе си под душа. За дълга коса пригответе разтвор от една кварта (малко повече от литър). Изплакнете косата си с този разтвор. Само лимонената киселина има силата да отмие боракса. Това не могат да направят нито лимоновият сок, нито оцетът. След това напълнете отново контейнера само с вода и изплакнете косата отново. Добре е да изплаквате и тялото си с разтвор от лимонена киселина, тъй като тя има антибактериално действие. Всяко миене на косата води до проникване на миещия препарат през клепачите в очите. Използвайте изплакването на косата и тялото да отмиете следите от разтвора на лимонена киселина. Някои хора твърдят, че лимонената киселина правела косите им по-къдрави или червеникави. Ако това е нежелателно, използвайте половин доза лимонена киселина. Освен всичко казано, лимонената киселина придава плътност и блясък на косите.

СПРЕЙ ЗА КОСА

Нямам рецепта, която да фиксира косата ви така добре, както шишенцето с химикали, което можете да си купите от магазина. Забележително е, обаче, че лимоновият сок (изце-деният, а не бутилираният) има известна фиксираща косата сила, без при това да мирише на нещо! Купете си специално шишенце за спрей с вместимост една чаша. Поставете в него малко прецеден лимонов сок и допълнете с вода. Съхранявайте шишенцето в хладилник. Подменяйте разтвора ежеседмично. За повече блясък на косата, можете да пуснете в шишенцето парченце лимонова кора.

ДОМАШЕН САПУН

Необходими са ви: малко правоъгълно пластмасово ле-генче с размери 25x30 см, емайлиран тиган с обем 2 кварта (около 2,5 литра); 1 кутия натриев хидроксид (луга), 12 унции (около 340 гр.); 3 паунда (около 1,4 кг) свинска мас, пластмасови ръкавици и вода.

1. Налейте 3 чаени чаши много студена вода в тигана (съхранявана в хладилник 24 часа).

2. Бавно и внимателно прибавете лугата, като я разбърквате с дървена или пластмасова бъркалка. Използвайте пластмасови ръкавици, като ги проверите предварително за дупчици. Не вдишвайте изпаренията и не допускате деца да се въртят около вас. И преди всичко, не използвайте нищо метално. Скоро сместа ще се сгорещи силно. В старите времена за разбъркване се е използвало лавров клон, който придава аромат на сапуна, притежаващ освен това отблъскващо действие по отношение на комарите, въшките, бълхите и кърлежите.

3. Оставете сместа да се охлади на безопасно място в продължение поне на един час. В това време свинската мас, оставена на открито в легена придобива стайната температура.

4. Излейте бавно и внимателно разтвора от луга в легена със свинската мас, която при това ще се разтопи. Размесвай-те в продължение на поне 15 минути, докато сместа придобие вид на гъст пудинг (крем, бел.пр.).

5. Оставете сместа да престои до следващата сутрин.

6. Нарезете сместа на калъпи, които за няколко дни ще се втвърдят. Пакетирайте ги.

Ако искате да си направите сапун от зехтин, използвайте 48 унции (1358,4 грама). Ще е необходима около седмица за втвърдяването на този сапун.

ТЕЧЕН САПУН

Нарезете на люспи приготвения от вас твърд сапун и прибавете толкова гореща вода, че да се разтвори напълно. Добавете лимонена киселина за балансиране на рН (7 до 8). Ако не направите това, сапунът може да се окаже твърде агресивен към кожата ви.

ЗА ХИГИЕНА НА КОЖАТА

Пригответе 5 до 10% разтвор от хранителна степен на алкохол. Тази степен представлява зърнен (етилон) алкохол или водка. Намерете подходяща бутилка. Отбележете с маркер 1/10 част от дъното ѝ. Налейте 95% зърнен алкохол до тази черта. Ако използвате 50% зърнен алкохол или водка, отбележете на бутилката 1/5 част от дъното ѝ. Допълнете с вода до гърлото на бутилката. Затворете плътно. Можете да добавите за аромат парченце лимонова кора.

Използвайте този разтвор за общо хигиенни цели: забър-сване на подставки, дръжки, копчета в банята, на бастуни и проходилки и лична хигиена на ръцете. Но за тоалетната чиния използвайте веднъж седмично белина, съдържаща хлор. След всяко ходене по голяма нужда избърсвайте седалката на тоалетната чиния с влажна кърпичка. Това, разбира се, не е достатъчно. Избършете още веднъж с по-добре намокрена кърпичка и трети път, с хартиена кърпа, навлажнена с 5-10% от описания разтвор. След измиване на ръцете си, ги обтрий-те със същия разтвор, като излеете малко в шепите си. Обработете и ноктите си, като поставите малко от разтвора в шепата на едната ръка и драскате с ноктите на другата. Сменяйте ръцете и повтаряте. Изплаквате ръцете с вода.

Не правете тази рецепта и не съхранявайте в къщата никакъв алкохол, ако имате у дома възстановяващ се алкохолик.

ДЕЗОДОРАНТ

Вашата пот няма мирис. Окопалите се в кожата бактерии са тези, които произвеждат миризмата. Никога не можете да се отървете напълно от тези бактерии, въпреки че временно можете да ги премахнете чрез зепинг. Стратегията ви трябва да се състои в контролирането на числеността им. Ето няколко дезодоранта, които може да са ви полезни. Открийте този, който работи най-добре при вас.

Вода с витамин С. Прибавете 1/4 чаена лъжичка към една пинта (около 1/2 литър) вода.

Намокря се кожата и след това се напудря с царевично нишесте.

Вода с лимонена киселина. Прибавете 1/4 чаена лъжичка към една пинта вода. Намокря се кожата и след това се на-пудря с царевично нишесте.

Необходимо е поставянето на само няколко капки от тези киселини под мишниците. Ако дразнят кожата, трябва да се добави повече вода към разтворите. Никога не слагайте нищо върху току-що избърсната кожа!

Царевично нишесте. Много хора се нуждаят само от това. Слага се на памуче с леко потупване.

Използвайте само незамърсено царевично нишесте.

Не препоръчвам повече сода за хляб като дезодорант поради това, че открих в някои кутии бензол.

Лимонов сок. Киселината в него не е толкова силна. Използвайте необходимото ви количество.

Чист алкохол (никога купешки алкохол за почистване на кожа). Алкохоли от хранителна степен са само зърненият алкохол и водката. Нанесете с потупване малко от този алкохол под двете мишници и/или на ризата или блузата си и после сложете с потупване малко царевично нишесте. Ако

почувствате парене, разрежете с още вода. Бъдете внимателни да не оставяте шишето на места, където може да бъде намерена от дете или алкохолно зависим човек. Използвайте бутилка, различаваща се от всички познати като съдържащи алкохол бутилки!

Чист цинков окис. Можете да помолите вашия фармацевт да ви го поръча. Той или тя може да пожелае да ви го приготви, на не ги оставяйте да прибавят каквото и да е. Съотношението е 1 част цинков окис на прах към 3 части вода. Цинковият окис е неразтворим във вода. Просто го разклатете преди да го използвате. Когато се приберете вкъщи, можете да прибавите царевично нишесте, за да се получи кремообраз-на маса (3 чаени лъжички нишесте се слагат в чаша вода и сместа се загрява до кипване и пълно разтваряне и избистря-не на нишестето). Охлажда се и се смесва с равно количество от цинково окисната смес. Съхранява се в хладилник.

Алкохол и цинков окис. Това е най-мощният дезодорант. Първо намажете с алкохола, след това сложете цинков окис и накрая прибавете с потупващи движения царевично нишесте.

Запомнете, че трябва да се изпотявате! Чрез потта се изхвърлят токсични субстанции, особено от горната половина на тялото. Не използвайте дезодорант през почивните дни.

Мийте си подмишниците на умивалника така, както са правели дедите ни. Често, обикновеното царевично нишесте е достатъчно. Тези домашно приготвени дезодоранти не са така мощни като купешките, но са безвредни за здравето ви.

ЧЕТКА ЗА ЗЪБИ

Купете си нова четка за зъби. Вашата досегашна четка е просмукана от токсини от пастата ви за зъби. Използвайте само вода или химически чиста сода за хляб, ако имате метални пломби. Сложете щипка сода в стъклена водна чаша и прибавете вода, за да я разтворите. Ако имате само пластмасови пломби, използвайте перхидрол от хранителна степен: Добавете равна част вода към 35% разтвор на перхидрол, за да получите 17,5% разтвор. Съхранявайте перхидрола само в полиетилен или в оригиналната пластмасова бутилка. Слагайте по 4-5 капки от този разтвор върху четката си за зъби. Ще зашуми приятно, тъй като в устата ви се образува кислород. За шест месеца зъбите ви ще станат забележимо по-бели. Преди да измиете зъбите си, ги почистете с конец от рибарско влакно (4 до 2 паундово). Удвоете го и го усучете за по-голяма здравина. Изп-лакнете го преди употреба. Правете това само веднъж дневно. Ако тези процедури ви карат да се чувствате некомфортно, мийте зъбите си по няколко пъти дневно с чиста вода. Уверете се, че няма нищо твърдо по четката (прах), за да не издраскате емайла и да получите свръхчувствителни зъби. С възрастта това става по-лесно, тъй като емайлът омеква. Не използвайте сол за миене на зъбите, ако имате метал по тях, тъй като солта е корозивна. По-добре е да използвате чиста вода.

ЗА ЗЪБНИ ПРОТЕЗИ

Използвайте подсолена вода. Тя убива микробите и е евтина. Солена вода плюс зърнен алкохол или перхидрол от хранителна степен е много добър разтвор за на кисване на протезите.

ЗА ИЗПЛАКВАНЕ НА УСТАТА

Няколко капки перхидрол, прибавени към малко вода, са достатъчни за получаване на пяна и прочистване на устната кухина. Не използвайте перхидрол, ако имате метални пломби, тъй като се получава химическа реакция. Не използвайте купешки перхидрол, защото съдържа токсични добавки. Дори предлагания в магазините за здравословни продукти перхидрол е замърсен с разтворители, попаднали по време на бутилирането му. Никога не купувайте перхидрол в шише, имащо метална капачка.

Хората с метални пломби могат да използват химически чиста сода за хляб или просто гореща вода. Здравата уста няма никаква миризма! Ако устата ви е здрава, не се нуждаете от никакво изплакване! Ако имате лош дъх, проверете се за скрити зъбни инфекции или кавитации.

РАЗТВОР ЗА КОНТАКТНИ ЛЕЩИ

Кипнете чаена чаша студена чешмяна вода в стъклен съд. Прибавете 1/4 чаена лъжичка сол, несъдържаща алуминий и кипнете отново. Налейте в стерилен стъклен буркан. Охладете. Може да съхранявате част от разтвора във фризер.

ОМЕКОТИТЕЛ ЗА УСТНИ

За сухи и болезнени устни. Сложете в една чаена чаша вода 1 равна чаена лъжичка натриев алгинат и загрейте, докато се разтвори напълно. След изстиването на разтвора прелейте част от него в малко шишенце, което можете да носите в дамската си чанта или джоба. Останалата част съхранявайте в хладилника. Нанасяйте на устните с леко потупване, когато е необходимо. Ако консистенцията не ви допада, добавете вода или загрейте, за да се сгъсти още. Можете да направите още по-добър омекотител, като прибавите към натриевия алгинат малко лизин от натрошена

таблетка, витамин С на прах и капсула витамин Е. Откажете се от цитрусови сокове, ако устните ви са постоянно напукани.

ПУДРА ЗА КРАКА

Използвайте смес от царевично нишесте и цинков окис, която можете да поставите в солница с капаче. За да не се овлажнява, поставете в солницата няколко дълги оризови зърна. Можете да опитате също с нишесте от обикновени или китайски картофи. Ако нямате цинков окис, ползвайте чисто нишесте.

ОВЛАЖНЯВАЩ ЛОСИОН ЗА ЗАЗДРАВЯВАНЕ НА КОЖАТА

В неметален тиган поставете 1 чаена лъжичка натриев алгинат и добавете 1 чаена чаша вода. Загрейте на бавен огън до пълното разтваряне на алгината (ще е необходимо над час). Разбърквайте от време на време с дървена лъжица. Оставете настрана и се пригответе да направите смес от:

1/4 чаена лъжичка витамин С (аскорбинова киселина) — прах или натрошени таблетки

1/4 чаена лъжичка лизин (натрошени таблетки) 2 супени лъжици чист зеленчуков глицерин 2 капсули витамин Е (всяка от по 400 мг или повече) 1 чаена лъжичка олио от кайсиеви ядки (или зехтин) 1 супена лъжица лимонов сок или 1/4 чаена лъжичка лимонена киселина (за предпочитане е) 1 чаена чаша вода

Загрейте водата в неметален тиган, докато започне да се изпарява. Добавете първо витамина С и лизина, а после — всичко останало.

Изсипете сместа в буркан от 1 пинта (около 1/2 литър) и го разтърсете, за да се смесят добре веществата. След това прибавете от разтворения натриев алгинат до получаване на желаната гъстота и разтърсете. Обикновено сместа и алгината са в съотношение 1:1. Изсипете мъничко от готовата смес в малко шишенце и използвайте като омекотител за устни. Сложете по-голямо количество в по-голямо шише и използвайте за овлажняване на кожата. Останалото количество трябва да се съхранява в хладилник. В някои магазини за здравословни храни може да се намери натриев алгинат и в капсули.

ДРУГИ СРЕДСТВА ЗА ОЗДРАВЯВАНЕ НА КОЖАТА

Витамин С на прах (аскорбинова киселина. Тя е различна от лимонената киселина). Поставете в шепата на едната си ръка голяма щипка. С другата ръка вземете няколко капки вода от крана. Разтърквайте ръцете си една в друга, докато цялото количество витамин се разтвори и употреби. Може да пощипе за малко. Правете процедурата вечер преди лягане, особено ако ръцете ви са напукани. Можете да разтъркате малко и върху устните си, ако имат нужда.

Маслен разтвор на витамин Е. Разтворите, които взех от магазините за здравословни храни и изследвах, не бяха замърсени, но по-безопасно е да разчитате на капсули. Отворете една капсула и втрийте съдържанието ѝ в кожата си.

50% глицерин. Разтворете 100% растителен глицерин в равно количество вода. Този разтвор е подходящ и за обща употреба, и като лосион за след бръснене.

Течен витамин С. Смесете 1/4 чаена лъжичка витамин С (на прах или натрошени таблетки) с една пинта вода. Разтворът е подходящ за обща употреба и като лосион за след бръснене.

Олио от кайсиеви ядки. Това е много леко олио, което може да се използва както за намазване на кожата след бръснене, така и общо за кожата на лицето и тялото.

Царевично нишесте. Използва се при обриви, гъбички по кожата, влажни или раздразнени участъци на кожата за успокояване и предотвратяване на разчесването.

Комбинирането на тези средства засилва тяхната ефективност.

Сухотата на кожата може да се дължи на: твърде голям контакт с вода, твърде голяма употреба на сапун (преминете към боракс), ниска телесна температура, недостатъчно мазнини в храната или паразити.

МАСАЖНО МАСЛО

Използвайте зехтин. Зехтинът има различна плътност — от най-леките до продукти със значителна гъстота. Изберете подходящия за вашата кожа. Алгинатни смеси също могат да се използват за масаж самостоятелно или прибавени към зехтина. Нишестетата, са също подходящи за целта.

ЛОСИОН ЗА СЛЪНЦЕ

Набавете си РАВА под формата на таблетки от 500 мг. Разтворете една таблетка в зърнен алкохол или водка. Натрошете таблетката, като я сложите в найлоново пликче и направите няколко завъртания върху нея със стъклен буркан. Таблетката няма да се разтвори напълно, дори и да използвате цяла супена лъжица с алкохол. Излейте сместа в шишенце с вместимост 4 унции (около

120 мл), където вече сте поставили домашно приготвен омекотител за кожа. Внимавайте, когато нанасяте лосиона по кожата, да не попадне в очите. По-доброто решение да носите шапка или да седите на сянка. Не забравяйте да вземате РАВА и като хранителна добавка (500 мг веднъж дневно).

НАЗАЛНА МАЗ

При суха лигавица на носа, корички или кървене на лигавицата.

Използвайте капачка от бутилка. Изсипете в нея 1/2 чаена лъжичка растителен глицерин и 1/2 чаена лъжичка вода. Направете си апликатор така: вземете бъркалка за кафе, цепнете края ѝ, закрепете малко памуче (от шише с витамини) и увийте. Така си пригответе тампонче (купешките памучени тампончета, топчета, както и клечките за зъби са замърсени с талий). Потопете го в глицериновата смес и намажете лигавицата на носа с въртеливи движения. Използвайте отделни апликатори за двете ноздри.

БЪРЗО ПРИГОТВЯЩ СЕ ОМЕКОТИТЕЛ ЗА КОЖА ОТ ЦАРЕВИЧНО НИШЕСТЕ

4 чаени лъжички царевично нишесте 1 чаена чаша вода

Сварете нишестето за около минута, докато стане прозрачно.

ОМЕКОТИТЕЛ ЗА КОЖАТА ОТ ЦАРЕВИЧНО НИШЕСТЕ

1 чаена лъжичка лизин на прах или 8 таблетки от по 500 мг

1 чаена лъжичка витамин С на прах (аскорбинова киселина) или 8 таблетки от по 500 мг

3 чаени лъжички царевично нишесте

Витамин Е, 1 капсула от 400 мг

1/4 чаена лъжичка олио от кайсиеви ядки (по желание)

1 чаена чаша вода

Сварете нишестето за около минута, докато стане прозрачно. Прибавете другите съставки и разбърквайте, докато се поемат напълно. Охладете. Поставете в дозатор. Когато не се използва, дръжте дозатора в хладилник. Използвайте го след вземане на душ и след миене на съдовете.

ЛОСИОНИ ЗА СЛЕД БРЪСНЕНЕ

Витамин С. 1/4 чаена лъжичка витамин С, разтворена в около 1/2 литър вода.

Олио от кайсиеви ядки.

Растителен глицерин. Равни части глицерин и вода или друго съотношение, подходящо за вашата кожа.

ЛИЧНИ ЛУБРИКАНТИ

Загрейте в неметален тиган с капак 1 равна чаена лъжичка натриев алгинат и 1 чаена чаша вода до пълното разтваряне на алгината. Направете това на много слаб огън, като периодично разбърквате с дървена лъжица. Необходимо е доста време, докато се получи напълно гладка смес. Оставете да се охлади и отлейте една част в малък дозатор. Останалото количество съхранявайте в хладилник.

Друг лубрикант можете да пригответе, като смесите 4 чаени лъжички царевично нишесте с 1 чаена чаша вода и загреете в покрит неметален тиган до пълното му разтваряне. Лъжицата за разбъркване не трябва да е метална. Охладете. Отлейте част от лубриканта в дозатор, а останалото количество дръжте в хладилник. Това е любимата рецепта на много хора.

БЕБЕШКИ ХИГИЕННИ КЪРПИЧКИ

Нарежете хартиени кърпи на четири и ги наредете в пластмасова, затваряща се кутия. Намокрете ги с чешмяна вода и отцедете излишната. Добавете една чаена лъжичка житен спирт и/или бораксова течност. Затворете. Преди употреба слагайте по мъничко от бързо приготвящия се омекотител за кожа от царевично нишесте върху всяка от кърпичките.

ХИГИЕННИ КЪРПИЧКИ ЗА ВЪЗРАСТНИ

1/4 чаена лъжичка лизин на прах (натрошени таблетки)

1/4 чаена лъжичка витамин С на прах (натрошени таблетки)

1/4 чаена чаша зеленчуков глицерин

1 чаена чаша вода

Пригответе кърпичките, като режете хартиени кърпи на четири. Използвайте бели, неароматизирани, достатъчно здрави за целта хартиени кърпи. Всяка четвъртинка от кърпата нагънете на още четири и поставете в пластмасова чантичка, затваряща се с цип. Изсипете сместа върху кърпичките, затворете с ципа и съхранявайте в хладилник, докато ви потрябва да ги използвате (например при пътуване с кола). Ако искате да ги съхранявате около месец и повече, добавете към рецептата 1 супена лъжица житен спирт или водка.

Можете да използвате тази рецепта за тоалетната. Вземете една ролка тоалетна хартия и я намокрете с течаща чешмяна вода. После излейте върху ролката (по средата ѝ) около 1/4 от сместа.

Съхранявайте в пластмасова торбичка за пазаруване или в малко пластмасово кошче.

РЕЦЕПТИ ЗА ЕСТЕСТВЕНИ КОЗМЕТИЧНИ ПРОДУКТИ

ОЧНА ЛИНИЯ И МОЛИВ ЗА ВЕЖДИ

Купете си молив от чист въглен (само черен) от магазин за снабдяване на художници.

Опитайте няколко (носете си огледалце), за да определите подходящата за вас твърдост на молива. Може да се наложи да го овлажните предварително с вода или витамин Е. Не поставяйте никакви химикали върху клепачите си, тъй като те проникват до очните ябълки. За да се убедите, затворете плътно очите си и поставете върху клепачите си с леко потупване лимонов сок. Скоро ще ви запари! Всичко, поставено върху кожата, прониква през нея. Ако не беше така, нямаше да вършат работа никотиновите и естрогеновите лепенки. Дори сапун не трябва да слагате върху клепачите си! Моливите от въглен са евтини. Купете си половин дузина различни видове за различни цели.

Можете да използвате и капсула активен въглен. Изпразнете капсулата в чинийка и добавете глицерин и вода в съотношение 1:1 до получаване на необходимата ви консистенция. За миглите използвайте четчица, а за веждите — пръста си.

ЧЕРВИЛО

Червено цвекло на прах 100% растителен глицерин

Смесете в чинийка по 1/2 чаена лъжичка от двете вещества. Разбъркайте добре до пълното им сливане. След това прибавете 1/2 чаена лъжичка течен витамин Е или една капсула от витамина. Вместо витамин Е можете да прибавите зехтин с голяма гъстота. Нанесете червилото на устните си с пръст или специална четчица. Не използвайте устните си за разнасянето му. За да бъде по-трайно червилото, можете да нанесете по малко царевично нишесте върху устните с леко потупване. След това нанесете още един слой от червилото. Съхранявайте го в хладилника в малко стъклено шишенце (пластмасово контейнерче), плътно завито в пластмасово пликче.

ПУДРА ЗА ЛИЦЕ

Използвайте царевично нишесте направо от оригиналната опаковка. Можете да опитате и с нишесте от обикновени или китайски картофи. Нанасяйте пудрата с пръсти или парченце плат, тъй като апликаторите могат да са бактериално замърсени.

РУЖ

Сложете в чинийка и смесете 50% глицерин с царевично нишесте до получаване на кремообразна субстанция. Прибавете бавно червено цвекло на прах до получаване на желания цвят. За да получите по-тъмен цвят, можете да добавите малко прах от капсула с активен въглен. Една капка алкохол от хранителна степен също ще направи цвета по-тъмен. (50% глицерин се прави, като се смесват равни части глицерин и вода.) Постарайте се да постигнете консистенцията на купешкия руж, който употребявате. Можете дори да използвате празна кутийка от купешки руж.

РЕЦЕПТИ ЗА ДОМАКИНСКИ СРЕДСТВА

ПОЧИСТВАНЕ НА ПОДА

Използвайте сода за пране, която можете да купите от бакалницата. Към нея можете да добавите боракс или борова киселина (отблъсква всички насекоми с изключение на мравките). Сложете бял дестилиран оцет в последната вода, чрез което ще придадете блясък на пода и ще добавите отблъскващо действие срещу мравки. Не слагайте белина в разтвора за миене на подовите с изключение на този на тоалетната. За пода на тоалетната използвайте разтвор на белина, без никакви добавки, като спазвате инструкциите на етикета на шишето. Никога не използвайте хлор съдържаща белина, ако в дома има болен или страдащ от депресия човек. В такива случаи използвайте житен спирт (1 пинта на 3 кварта вода) (около 1/2 литър спирт на 4,5 литра вода — бел. пр.), който също има антибактериално действие.

ПРЕМАХВАНЕ НА ПРАХА ОТ МЕБЕЛИТЕ И МИЕНЕ НА ПРОЗОРЦИ

Смесете равни части бял дестилиран оцет и вода. Сложете сместа в шише от спрей.

ПОЛИРАНЕ НА МЕБЕЛИ

Няколко капки зехтин върху навлажнена кърпа. За овлажняване използвайте филтрирана вода.

УНИЩОЖАВАНЕ НА НАСЕКОМИ

Борова киселина на прах (не боракс).

Насипете колкото е необходимо зад печката, хладилника, под и в килимите. Тъй като боровата киселина е бяла, трябва да внимавате да не я объркате със захарта. Пазете на място, скрито от деца. Купува се от селскостопански или градинарски магазини. Не убива мравките.

РЕПЕЛЕНТ ЗА МРАВКИ

Напръскайте с 50% бял дестилиран оцет повърхността на плотовете, первазите на прозорците и

полиците и ги подсушете леко, за да има остатъчен ефект. Започвайте обработките рано напролет, преди да са пристигнали мравките, защото заселят ли се веднъж, ще ви трябва няколко седмици, за да се освободите от тях. Ако ви е необходимо мигновено действие, вземете няколко лимона и ги обелете. Сложете лимоните в плътно затварящ се буркан и ги залейте със зърнен спирт за един час. Сложете една част от този концентрат и девет части вода в шише от спрей. Разтворете толкова, колкото ви е необходимо, защото при съхранение разреденият разтвор губи силата си. Напръскайте стените и подовите и всички места, където сте виждали мравки. Този разтвор ще придаде блясък на плотовете ви. Използвайте и оцет, и лимон, за да се избавите от мравките.

За да обработите цялата къща, излейте оцет около основите ѝ близо до стените, използвайки по един галон на всеки пет стъпки. (Към 3,8 литра на 1,5 метра — бел. пр.) Всякаква зеленина ще бъде унищожена от този разтвор. Правете тази обработка на всеки шест месеца.

СПРЕЙ ЗА РАСТЕНИЯ И ЦВЕТА

Перхидрол от хранителна степен. Следвайте инструкциите, дадени на етикета на бутилката.

ТОПЧЕТА СРЕЩУ МОЛЦИ

Намерих тази рецепта в една стара книга. Смесете следните съставки, направете топчета и ги сложете там, където държите кожени и вълнени дрехи.

По 1/2 либра (163 грама) розмарин и мента, по 1/4 либра (81 грама) вратига (*Tanacetum vulgare* L. (по-старо наименование *Chrysanthemum vulgare* Bernh)). Други народни наименования са ветриче, глистава трева, рошава кадънка, сврати-ка. Кошничките му съдържат етеричното масло танацетин — бел. пр.) и мащерка и 2 супени лъжици карамфил на прах.

ПОЧИСТВАНЕ НА КИЛИМИ

Дали ще наемете машина за почистване на килими или ще ползвате тази услуга от специализирана служба, не използвайте шампоана за килими, който ви предлагат, дори да ви „гарантират“, че съдържа само естествени съставки и е безопасен. Добавете следните вещества към една кофа вода (около 4 галона, 15 литра):

Вода за почистване: 1/3 чаена чаша боракс

Вода за изплакване: 1/4 чаша зърнен спирт, 2 чаени лъжички борова киселина, 1/4 чаша бял дестилиран оцет и 4 чаени лъжички лимонена киселина.

Бораксът почиства, алкохолът дезинфекцира, боровата киселина има остатъчен ефект срещу насекомите, а оцетът и лимонената киселина придават блясък. Ако само забърсвате килима, използвайте боракс, алкохол и борова киселина. Не забравяйте да проверявате всичко, което ще използвате, върху парченце от килима, което не се вижда.

РЕЦЕПТИ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ЗДРАВЕТО

ТИНКТУРА ОТ КОРА НА ЧЕРЕН ОРЕХ

Новата рецепта е четири пъти по-силна от предишната и затова се нарича свръх силна тинктура от кора на черен орех.

Плодовете на черния орех се оформят като големи зелени топки през есента. Използваме цялата топка, без да белим и без да чупим ореха, тъй като активната съставка се намира в зелената му обвивка.

Вземете най-голямата си емайлирана или керамична тенджера (не от неръждаема стомана и не от алуминий), за предпочитане поне 10 кварта (около 11,5 литра).

Сложете толкова черни орехи, намиращи се все още в зелената си кора (кората на всеки орех да е поне 50% зелена), че тенджерата да се напълни догоре. Измийте ги добре предварително. Налейте толкова зърнен спирт (около 50%), колкото да покрие орехите. Напръскайте с 1/4 чаена лъжичка витамин С.

Обвийте тенджерата с найлон или целофан и оставете да престои три дни.

Отстранете орехите и разпределете течността в буркани или бутилки, като във всеки слагате по малко витамин С на прах (общо 1/4 чаена лъжичка). Ако стъклените ви буркани са с метална капачка, сложете парче найлон или целофан преди да ги затворите. Неотворените буркани или бутилки могат да се съхраняват в продължение на няколко години, без да загубят силата си, дори тинктурата да е потъмняла.

Вие току що направихте свръх силна тинктура от кора на черен орех. Тя е по-силна от тази, която правех по-рано (няколко ореха в буркан от 1 литър), защото има повече орехи на единица течност. Освен това тя не трябва да се разрежда преди употреба (въпреки че когато я пиете, това ще става обикновено с вода).

Измиването на орехите трябва да става само със студена чешмяна вода, но ако има насложена

мръсотия по кората, тя се измива с четка. Ако имате повече орехи, отколкото са ви необходими за приготвяне на тинктурата, можете да сложите останалите в пластмасов плик и да ги съхраните във фризе-ра. Ако ги съхранявате в хладилник, те ще потъмнеят и кората им ще загуби лечебните си свойства. Не охлаждайте тенджерата, в която накисват орехите. Готовият продукт не се нуждае от съхранение при хладилни условия.

Излагането на въздух предизвиква потъмняване на тинктурата и загуба на действието ѝ. За да се намали този риск, тенджерата трябва да е колкото възможно по пълна, без орехите да се допират до найлоновото покритие. Това важи с още по-голяма сила за бурканите, в които трябва да има минимално количества въздух. Когато започнете да използвате тинктурата, един голям буркан трябва да се прелее в няколко по-малки, за да няма голямо количество въздух в наченатия буркан в продължение на повече от месец.

Има няколко начина да се направи 50% разтвор на зърнен спирт. Някои твърдят, че Everclear™ съдържа 95% алкохол. Смесете го с вода в съотношение 1:1. Според други, алкохолният му градус е 76,5%. Тогава трябва да се смесят три части алкохол с една част вода. Друг по-сигурен начин е да купите водка, която има 50% алкохол.

Запомнете — никога не правете тинктурата с бутилирана или друга купешка вода.

ТИНКТУРА ОТ КОРА НА ЧЕРЕН ОРЕХ (ОБИКНОВЕНО СИЛНА)

Това е силата, която използвах първоначално. Описвам я тук, ако желаете да я опитате или да лекувате домашния си любимец. Свръх силната тинктура е четири пъти по-мощна. Така че ако искате да използвате по-слабата тинктура, трябва да я разределите четири пъти. Обратно, ако ви е останала от обикновено силната тинктура и искате да постигнете ефекта на свръх силната, трябва да използвате четири пъти по-голямо количество.

Необходими са:

Свръх силна тинктура от кора на черен орех

Зърнен спирт 10%

Смесете една част свръх силна тинктура с три части 10% алкохол. Съхранявайте в буркани или бутилки, както бе описано по-горе.

Има няколко начина да се направи 10% разтвор на зърнен спирт. Някои твърдят, че Everclear™ съдържа 95% алкохол. Смесете една част алкохол с девет части вода. Според други алкохолният му градус е 76,5%. Тогава трябва да се смесят една част алкохол със седем части вода. Друг по-сигурен начин, е да купите водка, която има 50% алкохол и да смесите една част водка с четири части вода.

ЕКСТРАКТ ОТ КОРА НА ЧЕРЕН ОРЕХ (НА ВОДНА ОСНОВА)

Тъй като не е известно как са направени купешките екстракти и ако не можете да ги изследвате за замърсяване, по-добре е да си ги правите сами!

Тази рецепта е предназначена за хора с алкохолна зависимост.

Сложете зелените топки в 10 квартова (неметална) тенджера и ги залейте със студена чешмяна вода. Сложете ѝ капак и загрейте до завирание. Изключете котлона. Когато изстине, добавете витамин С, обвийте с парче найлон и поставете капака. Оставете да престои един ден. Екстрактът е по-тъмен от тинктурата. Не разреждайте. Разлейте в контейнери, издържащи на замразяване. Поставете в хладилника количеството, което ви е необходимо за два дни, а останалото сложете във фризера. Поставете витамин С (1/4 лъжичка на една кварта) както на количеството, съхранявано в хладилника, така и на размразения екстракт от фризера.

Ако прилагате програма, изискваща свръх силна тинктура, трябва да вземете четири пъти по-голямо количество от екстракта (8 чаени лъжички екстракт са равни на 2 чаени лъжички свръх силна тинктура).

Важна забележка: Не използвайте бутилирана или купешка вода за приготвяне на екстракта. В противен случай можете да замърсите продукта с бензол!

КВАСИЯ

Quassia amara (amargo) е малко тропическо дърво, растящо в латинска Америка. Кората му е 50 пъти по-горчива от тази на хининовото дърво.

Сложете 1/8 чаша стърготини от квасия в 3 чаши вода. Варете на тих огън в продължение на 20-30 минути. Налейте си 1/8 чаша и изпийте, докато е прясна. Сложете останалото количество в хладилника и пийте по 1/8 чаша четири пъти дневно. Можете да добавите подправки.

СРЕДСТВО ЗА СТИМУЛИРАНЕ НА МЕНСТРУАЦИЯТА

Ето четири билки, които могат да предизвикат идването на периода ви. Те могат да се пият по всяко време, но са най-ефективни, когато се вземат преди времето, когато би трябвало да получите

еледващия си месечен период (бройте дните така, сякаш не сте пропуснали цикъла си).

1 oz. кора от лаврово дърво

1 oz. седефче

1 oz. риган

1 oz. корен от син кохош

4,5 чаени чаши вода

(1 Oz. (fluid ounce), амер. = 30 ml — бел. пр.)

Добавете билките към врящата вода и намалете да къкри под капак за 20 минути. Не трябва да ври. Пресипете в стъклен буркан и оставете да се охлади. Изпийте на сутринта една чаена чаша. Оставете на стайна температура и си пийвайте между яденетата. Изпийте до вечерта цялото количество.

ПРОГРАМА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ РАБОТАТА НА ЧЕРВАТА

Бактериите са винаги в основата на чревните проблеми — болки, балониране на корема и газове. Те не могат да бъдат унищожени чрез зепинг, защото високо честотният ток не прониква в чревното съдържимо.

Въпреки че повечето чревни бактерии са полезни, има и такива като *Salmonella* и *Shigella*, които са изключително вредни, тъй като имат способността да навлизат в останалата част на тялото и да се заселват в травмираните места и отслабените органи. Същите тези бактерии колонизират злокачествените тумори и забавят оздравяването след ликвидиране на злокачественото заболяване.

Друга причина, поради която ни е толкова трудно да ликвидираме тези бактерии, е нашето постоянно реинфектиране чрез поддържане на резервоар върху ръцете и под ноктите ни. ♦ Така че първото нещо, което трябва да направим, е да подобрим хигиената. Когато проблемът е сериозен, използвайте 50% зърнен спирт (водка) в бутилка от спрей, поставена на умивалника в тоалетната. Дезинфекцирайте ръцете си след ползване на тоалетната и преди хранене.

♦ Второ, вземайте куркума (по 2 капсули 3 пъти дневно) — това е обикновена подправка, която намирам за много полезна срещу *Shigella* и *E. coli*. Очаквайте изпражненията ви да се оцветят в оранжево.

♦ Трето, вземайте копър (по 1 капсула 3 пъти дневно)

♦ Четвърто, вземайте по време на ядене таблетки храносмилателни ензими, като спазвате указанията на етикета. Вземайте ги само толкова време, колкото е необходимо, тъй като те често са замърсени с плесени.

♦ Пето, вземете една единствена доза (2 чаени лъжички) от свръх силната тинктура от кора на черен орех. Сложете тинктурата в 1/2 водна чаша с вода и изпийте разтвора в продължение на 15 минути. Оставете седнали, докато изчезне всякакъв възможен страничен ефект от алкохола.

♦ Шесто. Ако имате запек, вземайте капсули зърнастец (започнете с 1 капсула дневно и не вземайте повече от максимума, отбелязан на етикета). Не забравяйте да изпивате по 1 чаша гореща вода Сутрин веднага след ставане от сън. Това ще урегулиране на дефекацията ви. Проблемът с шигелата може да ви отнеме шест дни за пълното справяне с него. След това трябва да продължите да консумирате само стерилизирани млечни продукти. Забележете, че много често бъбречното прочистване подпомага справянето с чревните проблеми. Опитайте и него.

Ще знаете, че сте успели, когато тумбачето ви стане плоско, нямате никакво клокочене и настроението ви се оправи!

ЧАЙ СРЕЩУ ЗАПЕК

Запекът често се дължи на *E. coli* и *Salmonella* от млечните продукти или на унищожаване на „добрите“ чревни бактерии в резултат от приемането на антибиотици. Унищожаването на бактериалните нашественици чрез зепинг се последва от възстановяване на добрата флора. Консумирайте храни, които възстановяват добрата чревна флора: зеленчуци, стерилизирано мляко (млечната захар е от основно значение), много вода.

Има много лекарства срещу запек, но много хора харесват този чай:

1 чаена лъжичка майчин лист

1/2 чаена лъжичка листа от мента

Варете в продължение на една минута в около литър вода и добавете щипка витамин С и кафява захар на вкус Пийвайте си през целия ден, за да намалите болките в корема Понякога са необходими години за възстановяване на нормалната чревна флора след антибиотично лечение. Трябва да се въоръжите с търпение.

НАМАЛЯВАНЕ НА ТЕЛЕСНОТО ТЕГЛО

Ето две древни рецепти срещу затлъстяване. Аз лично не съм оценявала тяхната ефективност.

Кафяви водорасли

2 oz. кафяви водорасли

3 чаени чаши студена чешмяна вода

Варете в продължение на 15 минути под капак. Охладете. Доза: 1/4 чаена чаша четири пъти дневно на празен стомах. След една седмица повишете дозата на 1/2 чаша. Можете да добавяте овкусители по ваш избор.

Наблюдавайте тенджерката по време на завирането. Ако оставите да изкипи, ще си имате един месец работа по почистване на печката. Миризмата от връщите водорасли е отвратителна. Вкусът им също. Може би пресният чесън би могъл да го подобри малко.

Копър

1 oz. Семена от копър (счукани или на прах)

3 чаени чаши студена чешмяна вода

Кипнете водата и сложете билката. Оставете я да постои 30 минути и прецедете. Добавете (по желание) 4 oz. Пийте по една чаена чаша дневно.

Можете да приложите едновременно и двете рецепти, а също и Чревната програма, но най-добрият начин да редуцирате теглото си, е да направите бъбречно прочистване.

ПРОЧИСТВАНЕ НА БЪБРЕЦИТЕ

1/2 чаена чаша изсушени корени от хортензия

1/2 чаена чаша кралица на ливадите

1/2 чаена чаша корени от бяла ружа

4 връзки пресен магданоз

Тинктура от горски енчец (извадете го от рецептата, ако сте алергични)

Капсули джинджифил

Капсули „Мечо грозде“

Растителен глицерин

Концентрат от черни череши, 8 oz.

Витамин В6 250 мг

Магнезиев окис таблетки, 300 мг

Премерете по 1/4 чаша от всеки корен и накиснете сместа в 10 чаши студена чешмяна вода, като използвате неметален съд. Прибавете след 4 часа черешовия концентрат, загрейте до завиране и оставете да къкри 20 минути. Веднага след като се охлади, изпийте 1/4 чаша. Прецедете останалата част през бамбукова цедка в стерилен стъклен буркан от половин литър и няколко контейнерчета, издържащи на замразяване. Приберете стъкления буркан в хладилника.

Измийте магданоза и го сварете в 1 кварта вода за 3 минути. Когато истине достатъчно, изпийте 1/4 чаша. Охладете 1 пинта и замразете още една. Изхвърлете магданоза.

Доза: всяка сутрин си наливайте в една купа по 3/4 чаша от кореновата смес и 1/2 чаша от магданозената отвара. Добавяйте по 20 капки от Тинктура от горски енчец (златна пръчица) и 1 супена лъжица глицерин. Разделете получената смес на дози и ги пийте през целия ден. Съхранявайте сместа в хладилник. Не я изпивайте изведнъж, защото ще ви заболи стомах и ще получите тежест в пикочния мехур. Ако стомахът ви е много чувствителен, започнете с половин доза.

Съхранете корените след първото варене във фризера. След 13 дни, когато запасите ви намалеят, сварете същите корени още веднъж, но добавете само 6 чаени чаши вода и варете на бавен огън в продължение само на 10 минути. Пригответеното количество ще ви стигне за 8 дни, а от началото на прочистването ще са изминали три седмици. Можете да сварите корените и трети път, но ефектът ще бъде доста по-слаб. Ако проблемът ви е сериозен, използвайте билките само два пъти.

След три седмици повторете процедурата с пресни билки.

За да получите добри резултати, трябва направите шест седмично бъбречно прочистване, а ако проблемът ви е сериозен, и по-дълго.

Вземайте също.

◆ Капсули джинджифил — по една по време на ядене (три пъти дневно)

◆ Капсули „Мечо грозде“ — една със закуската и две с вечерята

◆ Витамин В6 250 мг — един път на ден

◆ Магнезиев окис таблетки, 300 мг — една дневно

Вземайте добавките преди ядене, за да избегнете оригва-нето.

Някои бележки по тази рецепта: този билков чай, както и магданозената отвара, се развалят лесно. Ако ги съхранявате в хладилник, ще ги запазите стерилни, като ги загревате до завиране на всеки четвърти ден. Ако ги загревате всяка сутрин, можете и да не ги съхранявате в хладилник.

Бъдете внимателни, когато поръчвате билките! Билкови-те компании не предлагат едно и също качество! Корените трябва да имат силен аромат. Ако ароматът на тези, които сте купили е слаб, те са загубили активните си съставки. Ориентирайте се към друг снабдител. Могат да бъдат използвани и пресни корени. Не използвайте билки на прах.

- ◆ Хортензията (*Hydrangea arborescens*) е често срещан цветен храст
- ◆ Кралица на ливадите (*Eupatorium purpureum*) е диво цвете
- ◆ Бялата ружа (*Althea officinalis*) е лепкава и уталожва болката
- ◆ Магданозът трябва да е пресен. Сухият не върши работа.
- ◆ Билката енчец (златна пръчица) върши същата работа като тинктурата, но можете да получите алергична реакция от миризмата ѝ. Ако знаете, че сте алергични, просто не я включвайте в рецептата.

- ◆ Джинджифилът, закупен от магазина, е добър за целта ни. Можете да си направите капсули (размери 0, 1 или 00).

Вероятно има десетки билки, които могат да разтворят бъбречните кристали и камъни. Дори и да не намерите всички билки, включени в тази рецепта, не се отказвайте. Направете я. Ще е необходимо само повече време, за да получите резултати. Запомнете, че ежедневното приемане на витамин В6 и магнезий може да предотврати образуването на оксалатни камъни, но само ако спрете да пиете чай. В

една чаша чай се съдържат 15,6 мг оксалова киселина. (Взето от Food Values 14ed by Pennington and Church 1985.) Една висока стъклена чаша леден чай може да ви даде над 20 мг оксалова киселина. Преминете на билкови чайове. Какаото и шоколадът не трябва да се използват като безалкохолни напитки, защото също съдържат твърде голямо количество оксалова киселина.

Запомнете също, че фосфатните кристали се образуват, когато консумирате много богати на фосфати храни (месо, хляб, зърнени храни, макаронени изделия и газирани напитки). Яжте по-малко такива храни и увеличете консумацията на 2% прясно мляко, плодове и зеленчуци. Пийте поне 2 пинти (около 1 литър) вода дневно.

Прочиствайте бъбреците си поне два пъти годишно.

Можете да разтворите всички камъни в бъбреците си за 3 седмици, но образувате нови за 3 дни, ако пиете чай, какао и безалкохолни напитки, съдържащи фосфати. Нито една от рецептите в тази книга не води до образуване на камъни.

ЧЕРНОДРОБНИ БИЛКИ

Не бъркайте чернодробните билки с рецептата за чернодробно прочистване. Рецептата, дадена по-долу, съдържа традиционно използвани билки за подобряване функциите на черния дроб, докато чернодробното прочистване цели изкарването на жлъчните камъни.

6 части корени от черен оман, *Symphytum officinale*

6 части кора от бял дъб, *Quercus alba*

3 части кралица на ливадите, *Eupatorium purpureum*

3 части лопен (овча опашка), *Verbascum thapsus*

2 части сладко коренче, *Glycyrrhiza glabra*

2 части дива гулия, *Dioscorea villosa*

2 части магарешки бодил, *Silybum marianum*

3 части кора от черен орех, *Juglans nigra*

3 части корени от бяла ружа, *Althea officinalis*

1 част лобелия, *Lobelia inflata*

1 част шлемник, *Scutellaria lateriflora*

Смесете всички билки. Прибавете 1/2 чаша от сместа към 2 кварта вода. Доведете до завиране. Сложете капак и свалете от огъня. Оставете да почива 6 часа. Прецедете и пийте по 1,5 чаши дневно. Сложете прецедените билки във фризера и ги използвайте още веднъж.

ПРОЧИСТВАНЕ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ

Прочистването на черния дроб от жлъчни камъни подобрява драматично храносмилането, което е в основата на здравето ни. Можете да очаквате, че алергиите ви ще изчезнат също с всяко следващо прочистване. Невероятно, но чернодробното прочистване ликвидира болките в раменете, горните крайници, горната част на гърба. Вие получавате прилив на енергия и самочувствието ви се

подобрява.

Прочистването на жлъчните канали в черния дроб е най-мощната процедура, която можете да извършите, за да подобрите здравето си. Тази процедура обаче не трябва да бъде извършвана преди провеждането на противопаразитна програма. Най-добри резултати се получават, когато чернодробното прочистване се провежда след бъбречно и дентално прочистване.

Черният дроб произвежда по 1-1,5 кварта жлъчка дневно! Той е изпълнен с жлъчни каналчета, които доставят жлъчката до един голям общ канал. Жлъчният мехур е прикачен за общия канал и изпълнява ролята на резервоар за жлъчката. Яденето на мазнини или протеини подбужда жлъчния мехур да се свие и излее жлъчката в червата. Това става около двадесет минути след поемане на храната.

При много хора, включително и деца, жлъчните каналчета са задръстени с камъни. Някои развиват алергии или уртикария, но повечето нямат никакви симптоми. Често на скенер и рентген в жлъчния мехур не се вижда нищо. Обикновено камъните не са в самия жлъчен мехур. Нещо повече, обикновено липсва необходимият пререквизит, за да бъдат видени на рентген — не са калцифицирани и са твърде малки. Съществуват около дузина варианти на жлъчни камъни. Повечето имат вътре в себе си кристали холестерол. Камъните могат да бъдат черни, червени, бели, зелени или жъл-то-кафяви. Зелените дължат цвета си на това, че са обвити с жлъчка. Обърнете внимание на снимката по-долу — колко от тях имат по повърхността си вдлъбнатини с неидентифицирани неща. Дали това не са остатъци от трематоди? Забележете колко са с форма на коркова тапа с надлъжни бразди по повърхността си. Тези форми изобразяват блокираните жлъчни каналчета. Други камъни са образувани от много по-малки камъчета, което говори за прегрупиране по някое време след последното прочистване.

В самата сърцевина на всеки камък има кълбце от бактерии, което според някои учени напомня за част от мъргъв паразит, която е послужила като основа за образуване на камъка.

С нарастване на камъните и увеличаването на броя им нараства и налягането върху черния дроб, на което той отговаря с образуване на по-малко жлъчка. Представете си, че в градинския ви маркуч има парченца мрамор. Той ще пропуска по-малко вода, което пък ще намали изхвърлянето на камъните. В жлъчните камъни се натрупва холестерол, който остава в организма и нивото на холестерола в кръвта може да е повишено.

Фиг. 88. Това са жлъчни камъни

Поради наличието на пори жлъчните камъни могат да задържат преминаващите през черния дроб бактерии, кисти, вируси и паразити. По този начин в тях се образуват „гнезда“ на инфекция, които завинаги ще снабдяват организма с пресни бактерии. Някоя стомашно-чревна инфекция, каквато е например язвата или балонирането на червата, не може да бъде излекувана без премахване на жлъчните камъни от черния дроб.

Прочиствайте черния си дроб два пъти годишно.

Подготовка.

Не можете да прочистите един черен дроб, в който има живи паразити. Няма да можете да изкарате много камъни и ще се чувствате твърде болни. Правете ежедневен зепинг през седмицата преди чернодробното прочистване или проведете първите три седмици от противопаразитната програма. Ако сте на поддържаща противопаразитна програма, вие сте винаги готови да започнете чернодробно прочистване.

Много препоръчително е преди да пристъпите към чернодробно прочистване да сте направили прочистване на бъбреците. Когато бъбреците, пикочният мехур и целият уринарен тракт работят идеално, те могат да отстраняват ефикасно нежелателни вещества, попаднали случайно от червата в жлъчката.

Направете, ако е възможно и зъбно прочистване преди да пристъпите към чернодробното. В устата ви не трябва да има никакъв метал и бактерии (кавитациите са прочистени). Това ще повиши ефикасността на чернодробното прочистване.

Съставки

Английска сол

4 чаени лъжички

Зехтин

половин чаена чаша (лекият зехтин по-лесно слиза надолу)

Пресен розов грейпфрут

1 голям или 2 малки са достатъчни за получаване на 2/3 до 3/4 чаша сок

Орнитин

4 до 8, за да сте сигурни, че ще спите добре. В противен случай рискувате да прекарате най-кошмарната нощ в живота си!

Широка пластмасова сламка За приемане на напитката Половин литров буркан с капак

Изберете ден за прочистването, след който ще можете да почивате (например събота).

Не вземайте никакви медикаменти и витамини, без които можете да минете, защото те могат да намалят ефекта от прочистването. Един ден преди да започнете чернодробното прочистване, спрете също бъбречното прочистване и противопаразитната програма.

Закуската и обядът ви трябва да бъдат без мазнини. Подходящи храни са топлата зърнена закуска с плодове, \плодо-вият сок, хлябът и медът или някакъв конфитюр (без масло или мляко), варените картофи или други зеленчуци, подправени единствено със сол. Това позволява образуването на достатъчно количество жлъчка, която да окаже натиск върху черния дроб. Повишеното налягане предизвиква по-голямо отделяне на камъни.

14.00 часа. От този час нататък не трябва да приемате храна и напитки. Ако нарушите това правило, по-късно може да се почувствате твърде зле.

Пригответе си английската сол. Поставете в кана 4 супени лъжици и ги залейте с 3 чаени чаши вода. Сложете каната в хладилник, за да се охлади добре разтворът. Това се прави само за удобство и малко подобряване на вкуса. Количеството е достатъчно за 4 приема по 3/4 чаша всеки.

18.00 часа. Изпийте една доза от ледено студената английска сол. Ако сте пропуснали да пригответе предварително разтвора, разтворете 1 супена лъжица в 3/4 чаша вода. Можете да прибавите 1/8 чаена лъжичка витамин С за подобряване на вкуса. Можете след това да изплакнете с вода устата си или да поемете няколко глътки чиста вода.

Извадете от хладилника зехтина и грейпфрута да се пос-топлят.

20.00 часа. Изпийте още една доза английска сол. Не сте яли от 14.00 часа, но не изпитвате глад. Направете приготовленията си за сън. Времето за лягане е много важно. Не си позволявайте да го направите дори 10 минути по-рано или по-късно.

21.45 часа. Отмерете 1/2 чаена чаша зехтин и я поставете в стъклен буркан. Изцедете в мерителната чаша грейпфрута с ръка. Отстранете пулпа с вилица. Необходимото количество сок от грейпфрут е поне 1/2 чаена чаша. Повече (до 3/4 чаша) е по-добре. Можете да допълните чашата с лимонада. Добавете сока към зехтина. Затворете буркана плътно и разтърсете силно, докато сместа стане водниста. Това е възможно само с прясно изцеден сок от грейпфрут.

Посетете тоалетната един или повече пъти, дори ако се наложи да закъснеете с десетина минути за дозата в 22 часа.

22.00 часа. Изпийте сместа от зехтин и сок от грейпфрут. Вземете 4 капсули орнитин още с първата глътка, за да сте сигурни, че ще спите през цялата нощ. Ако страдате от безсъние, вземете 8 капсули. Пиенето на сместа с широка сламка улеснява поглъщането ѝ. Между отделните глътки можете да приемете малко кетчуп, канела или кафява захар, за да прокарате сместа. Изпийте цялото количество за 5 минути (по-възрастните и болните могат да го направят в разстояние на 15 минути).

Легнете веднага. Може да не успеете да изкарате камъни, ако не го направите. Колкото по-бързо след изпиването на сместа си легнете, толкова повече камъни ще изкарате. Подгответе се предварително за бързо лягане. Не разтребвайте кухнята.

Легнете по гръб с ръце, повдигнати високо над главата на възглавницата. Опитайте се да си представите какво става в черния дроб. Постарайте се да останете неподвижни в продължение на 20 минути. Можете да почувствате как една влакова композиция, натоварена с камъни, потегля по жлъчните пътища. Няма болка, защото жлъчните пътища са отворени благодарение на английската сол! Заспивайте. Ако не го направите, може и да не изкарате камъни.

На следващата сутрин. Веднага щом се събудите, вземете третата доза английска сол. Ако ви се бъркат червата или ви се гади, почакайте това да премине, преди да вземете тази доза. Можете да се върнете в леглото. Не вземайте третата доза преди 6.00 часа.

След два часа. Вземете четвъртата (последната) доза английска сол. Можете пак да си легнете.

След още два часа можете да ядете. Започнете с плодов сок. Половин час по-късно изяжте някакъв плод, а след още един час можете да поемете нормалната си закуска, но внимавайте да е лека. До вечерта ще сте се почувствали здрави.

Доколко добре сте се справили? Очаквайте да имате диария на сутринта. Потърсете с фенерче дали има отделени камъни в тоалетната чиния. Търсете камъни със зелен цвят, защото този цвят

доказва, че това са действително жлъчни камъни, а не остатъци от храна. Само чернодробната жлъчка е с грахово зелен цвят. Фекалиите потъват, но камъните плават поради съдържащия се в тях холестерол. Пребройте колко приблизително са камъните със зелен или жълто-кафяв цвят. Необходимо е да изкарате общо 2 000 камъка, за да се избавите окончателно от алергии, бурсит и болка в горната част на гърба. Първото прочистване може да ви избави от болките за само няколко дни, тъй като камъните от по-отдалечените места на черния дроб се придвижват напред и обуславят същите оплаквания. Можете да повторите прочистването след две седмици. Не правете прочистване, когато сте болни.

Понякога жлъчните каналчета са пълни с холестеролови кристали, които не са се оформили в камъни. Те приличат на „плява“, плаваща на повърхността на водата в тоалетната чиния. Та боже да е жълто-кафява и да съдържа милиони бели кристалчета. Прочистването на тази „плява“ е не погмалко важно от отделянето на камъните

Колко безопасно е чернодробното прочистване? То е почти напълно безопасно. Моето мнение се основава на над 500 случая, включващи много хора в седемдесетте или осемдесетте. Никой не е влязъл в болница заради чернодробно прочистване. Нещо повече, никой не се е оплакал от болки. Все пак можете да се почувствате твърде болни в продължение на ден-два след прочистването. При всеки от тези случаи имаше negliжиране на противопаразитната програма. Ето защо инструкциите са: преди да пристъпите към чернодробно прочистване, да прочистите бъбреците и да проведете противопаразитна програма.

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Вие извадихте жлъчните си камъни без хирургична интервенция! Приятно ми е да мисля, че съм усъвършенствала тази рецепта, но не мога да се гордея с нейното създаване. Тя е измислена преди стоици, ако не и хиляди години. Благодаря ви, хербалисти!

Тази процедура противоречи на много съвременни медицински виждания. Съвременната медицина счита, че камъните се образуват в жлъчния мехур, а не в черния дроб. Счита се, че броят им е малък, не хиляди и че съществуването им не е свързано с други симптоми освен болкови атаки. Лесно е да се разбере какво стои в основата на тези схващания. До времето, когато получавате болки, някои от образувалите се в черния дроб камъни са достигнали жлъчния мехур, причинили са възпаление и са достатъчно големи и калцифицирани, за да могат да се установят рентгенологично. Когато се отстрани хирургично жлъчният мехур, болковите кризи спират, но остават бурситът, другите болкови проблеми и нарушенията в храносмилането.

Истината е видна от факта, че хора с отстранен жлъчен мехур продължават да изкарват много зелени, обвити в жлъчка камъни и всеки, който си направи труда да разреже такива камъни, може да види концентричните кръгове и кристалите холестерол, които са просто жлъчни камъни като на картинките в учебниците.

ЙОДЕН РАЗТВОР НА ЛУГОЛ

Твърде опасно е да се купува готов разтвор. Купешките разтвори със сигурност са замърсени с пропилов или метилов алкохол. Направете си сами Луголов разтвор или помолете близък фармацевт да ви го направи. Рецептата за един литър (кварта) е:

44 грама (1,5 унции) йод на гранули 88 грама (3 унции калиев йодид на гранули Разтворете калиевия йодид в около 1 пинта (половин литър) вода. След това прибавете йодните кристалчета и добавете вода до 1 литър. Необходим е около един ден за пълното разтваряне на кристалчетата. Разклащайте съда от време на време. Пазете на място, недостъпно за деца. Не използвайте този разтвор, ако сте алергични към йод.

Не използвайте в никакъв случай купешка вода за приготвянето му.

КАПКИ ВИТАМИН D

— 1 грам холекалциферол

— 10 чаени чаши зехтин

Смесете в неметален контейнер. Може да е необходим един ден за пълно смесване на съставките. Съхранявайте съда в хладилник. Десет капки съдържат 40 000 МЕ. Можете да го използвате в продължение на една година от приготвянето му.

ЧЕСТОТИ НА ПАТОГЕННИТЕ ОРГАНИЗМИ

Живите същества излъчват на диапазон от честоти, наричани още ширина на вълната. Диапазонът им се свива с остаряването. Когато умрат, понякога остава само една честота.

Повечето от изброените по-долу организми са мъртви или са под формата на купешки слайдове. Независимо от това, те все още показват честота 5 kHz, дължаща се вероятно на тестването с

честотен генератор, който има точност до 100 kHz, а също и на това, че се използва по-висок от необходимия волтаж (както например една мощна радиостанция предава не само на своята, но и на съседни вълни). Някои тествания бяха направени с по-точен честотен генератор на по-ниско по мощност ниво, така че някои диапазони бяха определени в по-тесни граници.

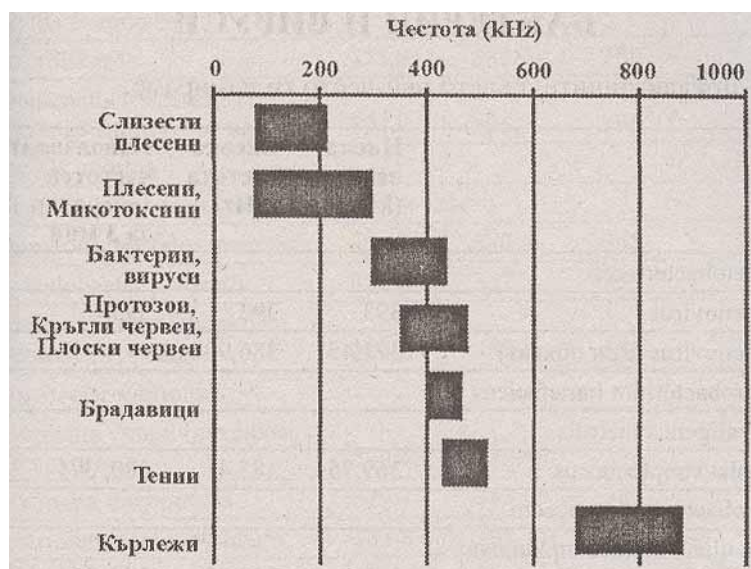
Ако един и същ човек повтори тестването на същите образци със същата апаратура в разстояние на няколко дни, резултатите ще бъдат абсолютно идентични (в рамките на 1 Hz) в 90% от случаите. Не ми е известно на какво се дължат малките различия в резултатите. Различните хора, както и едни и същи хора, могат да забележат, че през различни времена на предполагаемите честоти се изместват с годината с до 3 kHz (вс още промяната е по-малка от 1%).

Някои образци имат повече от един диапазон. Това може да е характерно за съответния организъм или да се дължи на наличието и на допълнителен неизвестен организъм на слайда.

Празните локализации представляват организми, за които няма налични слайдове и честотата им не е определена.

ЧЕСТОТЕН СПЕКТЪР НА ОТДЕЛНИТЕ СЕМЕЙСТВА

По принцип колкото е по-малък даден организъм, толкова е по-ниска честотата му и по-тесен спектърът му на излъчване. Тази диаграма показва изучените големи семейства и къде е техния спектър.



Фиг. 89. Диаграма на диапазона на отделни семейства патогенни организми

ЧЕСТОТИ НА ПЛЕСЕНИ, ПЛЕСЕННИ ТОКСИНИ

Други плесени и плесенни токсини	kHz
Aflatoxin	177, 188
Cytochalasin B	77,91
Ergot	295
Griseofulvin	288
Сироп от сорго	277
Sterigmatocystin	88, 96, 133, 126
Zearalenone	100
<hr/>	
Слизести плесени	kHz
Argyria	81
Lycogala	126
Stemonitis	211

БАКТЕРИИ И ВИРУСИ

Локализациите, където най-често ги намираме.

	Ниска честота (kHz)	Висока честота (kHz)	Използвайте честотен генератор за 3 мин
Acetobacter aceti			
Adenovirus	393	393	393
Adenovirus (2ри обхват)	371,45	386,90	
Agrobacterium tumefaciens			
Alcaligenes faecalis			
Alpha streptococcus	369,75	385,4	380, 375
Azobacter chroococum			
Vacillus anthracis причинява антракс при говедата (зъби)	393,5	398,05	395, 364, 368
Vacillus anthracis (2ри обхват)	363,2	365,3	
Vacillus anthracis (3ти обхват)	359,4	370,5	
Vacillus anthracis спори	391,45	386,95	388
Vacillus cereus	373,65	375,85	374,5
Vacillus megaterium			
Vacillus sterothermophilus			
Vacillus subtil is spores			
Vacillus subtilis var. niger	371,85	387,1	385, 380, 375
Бактериални капсули (капсуларни щамове)	416,05	418,75	417,5
Бактериални капсули	362,4	357,6	360
Bacteroides fragilis намирай в обикновения кръгъл червей Ascaris	324,3	325,0	325
Bacteroides fragilis (2ри обхват)	325,7	326,0	
Beta streptococcus (зъби)	380,6	387,4	385
Blepharisma	405,65	407,45	406,5
Bordetella pertussis "магарешка кашлица" (зъби)	329,85	332,25	331
Borellia burgdorferi			
Lyme disease	378,95	382,0	380
Branhamella (Neisseria) catarrhalis (има дупка на 398)	394,9	396,7	396
Brucella abortus			
Причинител на черното загниване при зелето			
Campylobacter fetus натривка	365,3	370,6	368
Campylobacter pyloridis	352,0	357,2	355

Candida albicans (пудра) обикновени дрожди	384,2	388,4	386
Caulobacter vibrioides			
Централни спори (натривка от бацили)	372,45	378,65	376
Chlamydia trachomatis	379,7	383,95	381
Clostridium acetobutylicum	382,8	391,15	389, 384
Clostridium botulinum (зъби) хранително отравяне	364,55 361,0		362
Clostridium perfringens			
Clostridium perfringens спори	394,2	398,1	396
Clostridium septicum	362,05	365,6	364
Clostridium sporogenes			
Clostridium tetani (зъби) причинява тетанус			
Corynebacterium diphtheriae (зъби) причинява дифтерия	340	344	342
Corynebacterium pseudodiphthericum			
Corynebacterium xerosis	315,65	316,8	316,0
Coxsackie virus B-1 намиран в Bacteroides fragilis	360,5	366,1	364
Coxsackie virus B-4 намиран в Bacteroides fragilis	361,45	363,7	362,5
Coxsackie virus B-4 (2ри обхват)		363,9	364,9
Crithidia fasciculata			
Cytomegalovirus (CMV)	408,35	410,75	409
Cytophaga rubra	428,1	432,2	430
Diplococcus diphtheriae	357,95	364,0	361
Diplococcus pneumoniae	351,65	368,45	365, 360
Eikenella corrodens	379,5	384,3	382
Enterobacter aerogenes чревна бактерия	374	374	374
Epstein Barre virus (EBV)	372,5	382,85	380, 375
Erwinia amylovora	347,2	352,1	350
Erwinia carotovora	368,1	377,0	373 ^
Escherichia coli (E. coli) чревна бактерия	356	356	356, 393
Escherichia coli (E. coli) (2ри обхват)	392	393	
Gaff kyа tetragena причинява дихателни инфекции	344,85	352,5	350
Gardnerella vaginalis нфекции на яйчниците и половите пътища	338,0 342,55		340
Haemophilus influenzae бактериален менингит, ставни инфекции	336,41 336,41		336
Hepatitis B вирус	414,55	420,8	418

Herpes simplex 1	291,25	293,05	292, 345,5
Herpes simplex 1 (2ри обхват)	345,35	345,75	
Herpes simplex 2 (прясна натривка)	353,9	362,9	360, 355
Herpes Zoster	416,6	420,2	418
Histomonas meleagridis (черен дроб)	376,55	378,7	377
Histoplasma capsulatum	298,3	304,85	302
HIV	365	365	365
Influenza A and B (грипна ваксина)	313,35	323,9	320,315
Железен Bacterium Sphaerotilus			
Klebsiella pneumoniae причинява пневмония	398,45	404,65	401,419
Klebsiella pneumoniae (2ри обхват)	416,9	421,9	
Lactobacillus acidophilus (зъби)	346,05	351,65	349
Leptospira interrogans спирохета	97,05	401,1	99
Челюстни възли			
Морбилен антиген	369,5	373,0	371
Micrococcus luteus			
Micrococcus roseus			
Антиген на изтощението	377,6	384,65	382
Mycobacterium para TB			
Mycobacterium phlei	409,65	410,65	410,0
Mycobacterium smegmatis			
Mycobacterium tuberculosis (жлези) причинява туберкулоза	434,2 430,55		432
Mycoplasma	322,85	323,9	323,5, 346
Mycoplasma (2ри обхват)	342,75	349,3	
Neisseria gonorrhoea причинява гонорея	333,85	336,5	334
Neisseria sicca			
Nocardia asteroides намирана при Паркинсон	354,95	355,35	355,1, 368
Nocardia asteroides (2ри обхват)		363,7	370
Propionobacterium acnes	383,75	389,0	387
Proteus mirabilis	320,55	326,0	324, 349
Proteus mirabilis (2ри обхват)	345,95	352,1	
Proteus vulgaris			
причинява уроинфекции	408,75	416,45	413,336,328
Proteus vulgaris (2ри обхват)	333,75	339,15	
Proteus vulgaris (3ти обхват)	327,2	329,5	

Pseudomonas aeruginosa намирана в отворени рани	331,25	334,6	333
Pseudomonas fluorescens			
Респираторно синцитиален вирус	378,95	383,15	380
Rhizobium leguminosarum			
Salmonella enteritidis Чревни инфекции	329	329	329
Salmonella paratyphi	365,05	370,1	368, 385
Salmonella typhimurium хранителни отравяния, нервност, апатия	382,3	386,55	355, 386, 390
Serratia marcescens	349,45	352,1	351
Shigella dysenteriae чревни проблеми	390,089	390,089	390,089 x
Shigella flexneri депресии	394	394	394
Shigella sonnei инвазира тумори	318	318	318
Sphaerotilus natans	388,4	393,45	391
Spirillum itersonii			
Spirillum serpens	378,35	382,8	380
Spirillum sinuosum			
Spirillum volutans Спори на бактерии			
Staphylococcus aureus (култура)	376,27	380,85	
Staphylococcus aureus (слайд) от зъбна инфекция, причинява абсцеси, сърдечно заболяване, инвазира тумори	381	381	378,381
Staphylococcus epidermidis инфектира кожата и лигавиците			
Streptococcus lactis намира се в млякото	382	387	385
Streptococcus mitis белодробни и зъбни инфекции, абсцеси, схващане на колената	313,8	321,1	318
Streptococcus pneumoniae причинява пневмония и инфекции на вътрешното ухо	366,85	370,2	368
Streptococcus pyogenes (зъби)	360,5	375,3	373
Streptococcus sp. група G (зъби)	368,15	368,85	368
Субтерминални бациларни спори, натривка	385,15	385,95	
Терминални бациларни спори, натривка			
Вирус на мозаичната болест по тютюна	427,15	429,55	428
Treponema pallidum причинява сифилис	346,85	347,4	347

Troglodytella abressari	377,75	385,2	383. 414
Troglodytella abressari (2ри обхват)	416,9	422,2	
Veillonella dispar	401,75	405,2	403
Vibrio (photobactenum) fischeri			

КРЪГЛИ ЧЕРВЕИ, ТЕНИИ, ЕДНОКЛЕТЪЧНИ

	Ниска честота (kHz)	Висока честота (kHz)	Използвайте честотен генератор за 3 мин
Acanthamoeba culbertsoni			
Acanthocephala			
Anaplasma marginale	386,4	388,0	387,422
Anaplasma marginale (2ри обхват)	415,3	424	
Ancylostoma braziliense (възрастна)	397,6	403,25	401
Ancylostoma caninum	383,1	402,9	400, 393, 386
Ancylostoma duodenale (мъжка)			
Anguillula aceti			
Ascaris ларви в бял дроб чест кръгъл червей при котки и кучета	404,9	409,15	408
Ascaris lumbricoides (м. и ж.)			също
Ascaris megaloccephala (мъжки)	403,85	409,7	408
Babesia bigemina			
Babesia canis натривка			
Balantidium coli кисти	458,8	462,9	460
Balantidium sp. трофозоити (от ресничест паразит)	морско свинче)		
Besnoitia (бял дроб) първак	352,8	361,4	358
Capillaria hepatica (черен дроб)	24,25	30,65	28
Chilomastix кисти (плъх)	88,95	90,7	89, 426
Chilomastix кисти (плъх) (2ри обхват)	25,2	27,3	
Chilomastix mesnili (трофозоити)			също
Chilomonas, цял	93,75	00	98
Clinostomum метацеркария			
Clonorchis metacercariae			
Clonorchis sinensis	25,7	28,75	27
Clonorchis sinensis яйца			
Cryptocotyle lingua (възрастен)	09,95	16,0	14
Didinium			
Dientamoeba fragilis	01,35	06,05	04

Dipetalonema perstans (микрофилария, човешка кръв)			
Dirofilaria immitis кучешки сърдечен червей	08,15	11,15	09
Echinoporyphium recurvatum	418,55	23,9	.21
Echinostoma revolutum	425,5	429,65	428
Eimeria stiedae			
Eimeria tenella			
Entamoeba gingivalis трофозоит	433,8	441,0	438
Endolimax папа трофозоити и кисти	394,25	397,1	396, 432
Endolimax папа трофозоити и кисти (2ри обхват)	430,5	433,35	
Entamoeba соКисти			
Entamoeba coli трофозоити	397,0	400,35	398
Entamoeba histolytica трофозоит	381,1	387,8	385
Enterobius vermicularis	420,95	426,3	423
Eurytrema pancreaticum	420,35	422,3	421
Eurytrema pancreaticum стадии			
Fasciola hepatica	421,35	427,3	425
Fasciola hepatica cercariae	423,8	430,6	427
Fasciola hepatica яйца	422,0	427,6	425
Fasciola hepatica метацеркария			
Fasciola hepatica мирацидия	421,75	424,7	423
Fasciola hepatica редия	420,6	427,5	425
Fasciolopsis buskii възрастна	427,7	435,1	434
Fasciolopsis buskii яйца	427,35	435,45	434
Fasciolopsis buskii яйца неинкубирани			
Fasciolopsis церкария	429,5	436,25	434
Fasciolopsis мирацидия	427,35	435,2	434
Fasciolopsis редия	427,3	433,0	432
Fischoedrius elongatus	441,75	443,2	442
Gastrothya elongatus	451,9	457,1	455
Giardia lamblia (трофозоити)	421,4	426,3	424
Giardia lamblia кисти			
Gyrodactylus	378,75	381,8	380
Haemonchus contortus	386,8	395,5	393
Haemoproteus			
Haustorium sig. tricolor (възрастен)	448,05	455,1	453

Heterakis			
Hypodereum conoideum	424,45	429,55	427
Iodamoeba butschlii	437,85	448,5	445, 402
трофозоити и кисти			
Iodamoeba butschlii	398,15	404,75	
трофозоити и кисти (2при обхват)			
Leishmania braziliensis	400,05	405,1	403
Leishmania donovani	398,0	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 (мозък)			
Necator americanus (инфекциозни ларви)			
Notocotylus			
quinqeserialis			
Onchocerca volvulus	436,3	442,1	440
(тумор)			
Paragonimus	437,8	454,2	452, 447
Westermanii възрастни			
Passalurus ambiguus	428,8	444,15	441,437
Pelomyxa carolinensis			
Plasmodium cynomoigi	417,3	424,5	422
Plasmodium falciparum натривка	372,3	373,8	373,0
Plasmodium vivax	438,15	445,1	442
натривка			
Platynosomum fastosum възрастни			
Pneumocystis carinii (бял дроб)	405,75	409,15	407
Prosthogonimus			
macrorchis(ННua)	396,85	404,75	' 401
Sarcina lutea			
Sarcocystis	450,55	454,95	452
Schistosoma	473	473	473
haematobium			
Schistosoma japonicum			
яйца			
Schistosoma mansoni	353	353	353
Stephanurus dentalus	457,35	463,1	461
(яйца)			
Stigeoclonium	404,25	415,25	412,407
Strongyloides	398,4	402,0	400
(нишковидна ларва)			
Strongyloides parasitic			
женски			
Toxosara (яйца)			

Тохорlasma (човешки щам)	395,0	395,0	395
Trichinella spiralis (мускул)	403,85	405,57	404,5
Trichomonas muris			
Trichomonas vaginalis	378,0	383,6	381
Trichuris sp. (мъжки)	388,3	408,9	406
Trypanosoma brucei	423,2	431,4	429
Trypanosoma cruzi (мозък)	460,2	465,65	463
Trypanosoma equiperdum	434,6	451,25	448, 442, 438
Trypanosoma gambiense	393,75	398,7	396
Trypanosoma lewis (кръвна намазка)	424,5	426,0	425
Trypanosoma rhodesiense	423,5	428,55	426
Urocleidus	442,35	450,0	447

ПРИЧИНИТЕЛИ НА БРАДАВИЦИ

	Ниска честота (kHz)	Висока честота (kHz)	Използвайте честотен генератор за 3 мин
WartBS	402	406	404
WartCC	426	432,35	430
WartFR	459,3	464,75	462
Wart HA	434,8	444,1	442,437
Wart HRCm	438,9	448,55	446, 441
Wart human papilloma длан	404,7	406,75	405
Wart human papilloma virus	402,85	410,7	407
WartJB	418,75	422,4	420
Wart L ръка	343,65	345,95	344
Wart papilloma намазка от маточна шийка	404,05	404,6	404,3

ТЕНИИ

Тениите са сегментирани. Първият сегмент е главата, наречена scolex. Тениите нарастват, като прибавят по едно сегментче към тялото си.

Те могат да имат много широк диапазон на излъчване (набор от честоти) и той се различава според дължината на екземпляра! Изглежда като че ли всеки сегмент има уникална и леко по-ниска честота от предходния.

Не използвайте честотен генератор за унищожаване на тениите. Ако случайно унищожите средни сегменти, вместо да тръгнете отдолу нагоре, можете да благоприятствате разнасянето на тенията из организма. Използвайте само зепер.

	Ниска честота (kHz)	Висока честота (kHz)
Cysticercus fasciolaris	436,4	440,05
Diphyllobothrium erinacei (Mansoni) сколекс	467,25	487,55
Diphyllobothrium erinacei яйца		
Diphyllobothrium latum (сколекс)	452,9	472,3
Dipylidium caninum (съставен)	439,55	444,3
Dipylidium caninum (сколекс)	451,95	472,15

Echinococcus granulosus	451,6	461,5
Echinococcus granulosus (кисти)	441,15	446,5
Echinococcus granulosus (яйца)		
Echinococcus multilocularis	455,85	458,35
Heterophyes heterophyes		
Hymenolepis cysticeroides	478,0	481,75
Hymenolepis diminuta	445	481,15
Hymenolepis diminuta яйца		
Hymenolepis папа яйца		
Moniezia (сколекс)	430,35	465,2
Moniezia expansa (composite)	430,35	465,2
Moniezia expansa яйца		
Multiceps serialis	453,6	457,8
Тения на гълъбите		
Taenia pisiformis (цистицерки)	475,2	482,1
Taenia pisiformis eggs (яйца)	465,2	469,7
Taenia saginata (цистицерк)	476,5	481,05
Taenia saginata яйца		
Taenia solium (цистицерк)	475	475
Taenia solium (сколекс)	444,0	448,9
Taenia solium яйца		

КЪРЛЕЖИ

Това са организмите, чрез които се разпространяват вирусите на простудата!

Кърлеж	kHz
Demodex folliculorum (във фоликулите)	682
Dermatophagoides (в праха)	707
Кърлежчета на брашното	718
Ornithonyssus (птичи кърлеж)	877, 878
Sarcoptes scabiei (краста)	735

РАЗЛИЧНИ ЧЕСТОТИ

	kHz
Синьо-зелени водорасли	256
Bryozoa cristatalla	396
Mucor mucedo	288
Rhizobium meliloti	330
Rotifer	1151

Лесно е да се направят слайдове в домашни условия, когато имате болен член на семейството или вие самият сте болен. Намирането на честотите на тези болести ви помага да ги идентифицирате (използвайте диаграмата) и ви дава възможност да проверите дали болестта не хронифицира.

Неидентифицирани патогени организми	Ниска честота	Висока честота
HRC - простуден вирус	395,8	395,8
Fungus EW - гъбичен вирус	362,0	364,9
Fungus JWB - гъбички	397,2	400,75
Зъбно загиване	384,3	387,2
Зъбно загиване (N)	367,9	375,05
Зъбно загиване (N) (2при обхват)	326,95	331,5

Зъбно загниване (N) (3ти обхват)	293,2	297,4
Зъбна плака I	378,8	383,05
Зъбна плака 2 (2ри обхват)	294,7	298,25
Зъбна плака 2 (3ти обхват)	233,1	238,2
Зъбна плака II	384,95	387,05
Зъбна плака II (2ри обхват)	278,75	284
Зъбна плака II (3ти обхват)	212,15	218
Зъбна плака II (4ти обхват)	340,15	344,8
Зъбна плака II (5ти обхват)	305,5	310,35

ТОКСИЧНИ ЕЛЕМЕНТИ

Въпреки че не са живи, разтворителите и токсините могат да излъчват на характерни честоти. Иначе как би могъл Синхрометърът да ги открива? Това изисква по-нататъшни проучвания.

Повечето от токсичните елементи, които използвам са метали, тежки метали и лантаниди. Освен тях използвам ПХБ и формалдехид.

Липсват ми някои важни елементи като желязо, цинк и магнезий. Това е, защото никога не съм ги намирала в белите кръвни клетки и накрая се отказах да ги търся.

По-долу давам списък на около 70 токсични елемента, които използвам. Повечето са стандартни разтвори за атомна аб-сорбция и поради това са изключително чисти. Това предотвратява грешки при идентифициране на токсините Съхранявам ги в жълти стъклени шишенца с вместимост половин унция и ба-келитени капачки. Държа ги запечатани с пластмасов филм, тъй като методиката не изисква отваряне на шишенцата. Точната концентрация и разтворимост не са важни за този качествен (не количествен) тест. Основните източници за моите субстанции са дадени в графата „Източници“ на следващата таблица.

Токсична субстанция	Източници
Aflatoxin B	бира, хляб, ябълков оцет, гнили плодове, ядки
Алуминий	готварски съдове, дезодорант, лосиони, сапуни
Алуминиев силикат	сол, омекотители на вода
Антимон	аромати в лосионите, одеколони
Арсеник	пестициди, „обработени“ килими, тапети
Азбест	ремък на сушилните машини, сешоари, боя по радиаторите
Барий	червило, автомобилни газове
Бензалкониев хлорид	паста за зъби
3, 4 Бензол	храни, приготвени на пламък, филийки, препечени в тостер
4, 5 Бензопирен	храни, приготвени на пламък, филийки, препечени в тостер
Берилий	ветроупорни лампи, бензин, протези, керосин
Бисмут	одеколони, лосиони, противокиселищни лекарства
Бор	
Бром	избелено „бромирано“ брашно
Кадмий	гальванизирани водопроводни тръби, стари зъбни пломби
Церий	зъбни пломби
Цезий	прозрачни пластмасови бутилки
Хлор	Белина
Хром	козметика, омекотители на вода
Кобалт	детергенти, сините и зелени козметични

препарати	
Мед	зъбни пломби, водопроводни тръби
Диспрдзий	бои и лакове
Ербий	опаковки на храни, замърсител на таблетки
Европий	зъбни пломби
Европиев оксид	зъбни пломби, катализатори
Фибростъкло	прах от строителни или ремонтни работи
Формалдехид	дунапрен в мебелите, панели
Гадолиний	зъбни пломби
Галий	зъбни пломби
Германий	заедно с талий в зъбни пломби (замърсител)
Злато	зъбни пломби
Хафний	лакове за коса и нокти, замърсител на таблетки
Холмий	намиран обикновено в присъствие на ПХБ
Индий	зъбни пломби
Иридий	зъбни пломби
Лантан	компютри и принтери
Олово	свързки във водопроводни тръби
Литий	принтери
Лутений	бои и лакове
Меркурий	зъбни пломби
Молибден	автомобилни части
Неодимий	таблетки
Никел	зъбни пломби, метални рамки на очила
Ниобий	таблетки, фолио за опаковане на храни
Паладий	зъбни пломби
Платина	зъбни пломби
Полихлорирани бифенили ПХБ	детергенти, лакове за коса, балсами
Поливинилхлорид -ацетат (ПВХ)	лепила, строителни материали, просмукване от охладителни системи
Празеодимий	таблетки
Радон	пукнатини в основите на къщата, водопровод
Рений	скорбелен спрей
Родий	зъбни пломби
Рубидий	зъбни пломби
Рутений	зъбни пломби
Самарий	зъбни пломби
Скандий	зъбни пломби
Селен	
Сребро	зъбни пломби
Натриев флуорид	паста за зъби
Стронций	паста за зъби, омекотители на вода
Тантал	зъбни пломби
Телур	зъбни пломби
Тербий	таблетки
Талиев ацетат	замърсител в живачни пломби
Ториев нитрат	пръст (прах)
Тулий	замърсител на витамин С

Калай	паста за зъби
Титан	зъбни пломби, пудра за тяло
Волфрам	нагреватели за вода, тоустери, маши за коса
Ураниев ацетат	пръст (прах)
Ванадиев пентоксид	просмукване на газ, свещи (и незапалени)
Итербий	таблетки
Итрий	таблетки
Цирконий	дезодорант, паста за зъби

РАЗТВОРИТЕЛИ

Това е списък на всички разтворители, които използвам, и на източниците им в околната среда. Това са много чисти химикали, които съм получила от химически компании, занимаващи се със снабдяване. Тези, обозначени със звездичка (*) са предмет на наскоро излязлата ми книга „Невротоксичност на разтворителите“, издадена от Peter Arlien-Soburg, 1992, CRC Press.

Разтворител	Източници
1, 1, 1, Трихлоретан *	ароматизирани храни
(ТХЕ)	
2, 5-Хександион *	ароматизирани храни
2 Бутанон*	ароматизирани храни
(метилетилкетон)	
2 Хексанон*	ароматизирани храни
(метилбутилкетон)	
2 Метил пропанол	
2 Пропанол (пропилов алкохол)	виж списъка на пропиловия алкохол
Ацетон	купешка вода, студени зърнени закуски, храни за животни
Ацетонилацетон (2, 5 хександион)	ароматизирани храни
Бензол	виж списъка на бензола
Бутилнитрит	
Въглероден тетрахлорид	купешка вода, студени зърнени закуски, храни за животни
Декан	„здравословни“ курабийки и студени зърнени закуски
Денатуриран спирт	от аптеките
Дихлорметан*	купешки портокалов сок, билкови чайове
(метиленхлорид)	
Бензин оловен	от бензиностанциите
Житен спирт	95% етилов алкохол от магазините за алкохол
Хексани*	декофенизирани напитки
Изофрон	ароматизирани храни
Керосин	от бензиностанциите
Метанол (дървесен спирт)	коли, подсладители, бебешки млека
Минерални масла	лосиони
Минерални спиртове	от магазините за бои
Парадихлоробензол	топчета против молци
Пентан	декофенизирани напитки
Петролен етер	в някои бензини
Стирол*	чини от стиропор
Толуол*	купешка вода, студени зърнени закуски

Трихлороетилен* (ТСЕтилен)	ароматизирани храни
Ксилол*	купешка вода, студени зърнени закуски

СХЕМА НА ЧЕСТОТИТЕ НА ОТДЕЛНИТЕ ПАТОГЕНИ

Използвайте схемата, ако знаете честотата и се чудите кой е патогенният организъм.

Организъм	Ниска	Висока
Cytochalasin B	77,00	77,00
Агсупа	81,00	81,00
Stengmatocystin	88,00	88,00
Cytochalasin B	91,00	91,00
(2ри)		
Stengmatocystin	96,00	96,00
(2ри)		
Zearalenone	100,00	100,00
Lycogala	126,00	126,00
Stengmatocystin	126,00	126,00
(4ти)		
Stengmatocystn	133,00	133,00
(3ти)		
Aflatoxin	177,19	177,19
Stemonitis	211,00	211,00
Сироп от сорго	277,00	277,00
Gnseofulvin	288,00	288,00
Herpes simplex 1	291,25	293,05
Ergot	295,00	295,00
Histoplasma	298,30	304,85
capsulatum		
Corynebacterium	315,65	316,80
xerosis		
Shigella sonnei	318,00	318,00
Streptococcus mitis	313,80	321,10
Influenza A и B	313,35	323,90
(ваксина)		
Mycoplasma	322,85	323,90
Bactcroides fragilis	324,30	325,00
Proteus mirabilis	320,55	326,00
Bacteroides fragilis	325,70	326,00
(2ри)		
Salmonella	329,00	329,00
enteridits		
Proteus vulgaris	327,20	329,50
(3ти)		
Bordetella pertussis	329,85	332,25
Pseudomonas	331,25	334,60
aerugmosa		
Наемophilus	336,41	336,41
influenzae		
Neisseria	333,85	336,50
gonorrhoea		
Proteus vulgaris	333,75	339,15
(2ри)		
Gardnerella	338,00	342,55
vaginalis		
Corynebact.	340,00	344,00

diphtheriae		
Herpes simplex 1 (2ри)	345,35	345,75
Wart Lam	343,65	345,95
Treponema pallidum	346,85	347,40
Mycoplasma (2ри)	342,75	349,30
Lactobacillus acidophilus	346,05	351,65
Proteus mirabilis (2ри)	345,95	352,10
Erwinia amylovora	347,20	352,10
Serratia marcescens	349,45	352,10
Gafikya tctragena	344,85	352,50
Schistosoma mansoni	353,00	353,00
Nocardia asteroides	354,95	355,35
Escherichia coli (E. coli)	356,00	356,00
Campylobacter pyloridis	352,00	357,20
Loa toa	360,55	360,55
Besnoitia (бял дроб) prot	352,80	361,40
Бактериални с-В145капс.	357,60	362,40
Herpes simplex 2 (пресен s)	353,90	362,90
Coxsackie virus В-4	361,45	363,70
Diplococcus diphtheriae	357,95	364,00
Naegleria fowleri	356,90	364,35
Clostridium botuhnum	361,00	364,55
Coxsackie virus В-4 (2ри)	363,90	364,90
Bacillus anthracis (2ри)	363,20	365,30
i	362,05	365,60
Stostridium septicum		
Coxsackie virus В-1	360,50	366,10
Diplococcus pneumoniae	351,65	368,45
Streptococcus sp.	368,15	368,85
Nocardia asteroides (2ри)	363,70	370,00
Salmonella paratyphi 1	365,05	370,10
Streptococcus pneumoniae	366,85	370,20
Bacillus anthracis (3ти)	359,40	370,50

Campylobacter fetus	365,30	370,60
Морбилен антиген	369,50	373,00
Plasmodium falciparum	372,30	373,80
Enterobacter aerogenes	374,00	374,00
Streptococcus pyogenes	360,50	375,30
Bacillus cereus	373,65	375,85
Erwinia carotovora	366,10	377,00
Централни спори (бацили)	372,45	378,65
Histomonas meleagridis	376,55	378,70
(376,27	380,85
Staphylococcus aureus (c		
Staphylococcus aureus (s	381,00	381,00
Gyrodactylus	378,75	381,80
Borellia burgdorferi	371,95	332,00
Spirillum serpens	378,35	382,80
Epstein Barre Virus (EBV)	372,50	382,85
Респираторно синцитиален вирус	376,95	383,15
Trichomonas vaginalis	378,00	383,60
Chlamydia trachomatis	379,70	383,95
Eikenella corrodens	379,50	384,30
Паротитен антиген	377,60	384,65
Troglodytella abassari	377,75	385,20
Alpha streptococcus	369,75	385,40
Субтерминални бактериални спори	385,15	385,95
Salmonella typhimurium	382,30	386,55
!	371,45	366,90
Adenovirus (2ри)		
Streptococcus lactis	382,00	387,00
Bacillus subtilis var niger	371,85	387,10
Beta streptococcus	380,60	387,40

Entamoeba histolytica	381,10	387,80
Anaplasma marginale	386,40	388,00
Candida albicans	384,20	388,40
Propionobacterium acnes	383,75	389,00
Shigella dysenteriae	390,09	390,09
Chilomastix кисти (плъх)	388,95	390,70
Clostridium acetobutylicum	382,80	391,15
Vacillus anthracis спори	386,95	391,45
Escherichia coli (E. coli)	392,00	393,00
Adenovirus	393,00	393,00
Sphaerotilus natans	388,40	393,45
Shigella flexneri	394,00	394,00
Toxoplasma (човешки щам)		395,00
Haemonchus contortus	386,80	395,50
Branhamella (Neisseria)	394,90	396,70
Endolimax papua	394,25	397,10
трофозоит		
Vacillus anthracis	393,50	398,05
Clostridium perfringens s	394,20	398,10
Trypanosoma gambiense	393,75	398,70
Chilomonas	393,75	400,00
Entamoeba sob trophozoi	397,00	400,35
Leptospira interrogans	397,05	401,10
Strongyloides (нишковидна)	398,40	402,00
Leucocytozoon	397,45	402,55
Leishmania donovani	398,00	402,65
Ancylostoma caninum	383,10	402,90
Ancylostoma braziliense	397,60	403,25
Leishmania mexicana	400,20	403,80
Wart papilloma намазка	404,05	404,60
Klebsiella pneumoniae	398,45	404,65
Prosthogonimus macrog	396,85	404,75
Iodamoeba butschlii (2ри)	398,15	404,75
Leishmania braziliensis	400,05	405,10
Veilonella dispar	401,75	405,20
Trichinella spiralis (мускул)	403,85	405,57
WartBS	402,00	406,00
Dientamoeba fragilis	401,35	406,05
Wart human papilloma pi	404,70	406,75
Leishmania tropica	402,10	407,40
Elephantiasis	405,65	407,45
Trichuris sp. (двойка)	388,30	408,90
Ascaris ларви в бял дроб	404,90	409,15
Pneumocystis carinii (б.дроб)	405,75	409,15
Ascaris megaloccephala	403,85	409,70

Мycobacterium phlei	409,65	410,65
Човешки papilloma virus	402,85	410,70
Цytomegalovirus (CMV) a	408,35	410,75
Dirofilaria immitis	408,15	411,15
Stigeoclonium	404,25	415,25
Cryptocotyle lingua	409,95	416,00
(възр.)		
Proteus vulgaris	408,75	416,45
Мухосoma	409,60	416,95
Бактериални капсули	416,05	418,75
Herpes Zoster	416,60	420,20
Hepatitis B antigen	414,55	420,80
Klebsiella pneumoniae (2	416,90	421,90
Troglodytella abressari(2	416,90	422,20
Eurytrema pancreaticum	420,35	422,30
WartJB	418,75	422,40
Echinoporyphium recuva	418,55	423,90
Anaplasma marginale	415,30	424,00
(2pn)		
Plasmodium cynomolgi	417,30	424,50
Fasciola hepatic.	421,75	424,70
мирацидия		
Trypanosoma lewisi	424,50	426,00
(кръв)		
Enterobius vermicularis	420,95	426,30
Giardia lamblia	421,40	426,30
трофозоит		
Fasciola hepatica	421,35	427,30
Chilomastix кисти (плъх) (2425,20	427,30	427,30
Fasciola hepatica ридии	420,60	427,50
Fasciola hepatica яйца	422,00	427,60
Trypanosoma rhodesiens	423,50	428,55
Stonorchis sinensis	425,70	428,75
Hydrocotyle conoideum	424,45	429,55
Вирус на мозаичната		
болест на тютюна	427,15	429,55
Echinostoma revolutum	425,50	429,65
Fasciola hepatica	423,80	430,60
церкарии		
Capillaria hepatic.(4ср. дроб)	424,25	430,65
Trypanosoma brucei	423,20	431,40
Cytophaga rubra	428,10	432,20
WartCC	426,00	432,35
Fasciolopsis ридии	427,30	433,00
Endohmax папа (2ри)	430,50	433,35
Mycobacterium tuberculosis	430,55	434,20
Fasciolopsis buski	427,70	435,10
Fasciolopsis miracidia	427,35	435,20
Fasciolopsis buski яйца	427,35	435,45
Fasciolopsis церкарии	429,50	436,25
Cysticercus fasciolans	436,40	440,05
Endamoeba gingivalis tro	433,80	441,00
Onchocerca volvulus (tu	436,30	442,10
Metacommus Yokogawai	437,35	442,10
Macracanthorhynchus	438,85	442,80
Fjichoednus elongatus	441,75	443,20

Wart HA	434,80	444,(0
Passalurus ambiguus	428,80	444,15
Dipylidium caninum	439,55	444,30
Plasmodium vivax натривка	438,15	445,10
Echinococcus granulosus	441,15	446,50
Iodamoeba butschii troph	437,85	448,50
WartHRCm	438,90	448,55
Таеша solium (сколекс)	444,00	448,90
Urocleidus	442,35	450,00
Trypanosoma equiperdu	434,60	451,25
Paragonimus Westermani	437,80	454,20
Sarcocystis	450,55	454,95
Hasstifc sig tricolor (възр)	448,05	455,10
Gastrothylax elongatus	451,90	457,10
Muhiceps senalis	453,60	457,60
Ecbmococcus	455,85	458,35
muHilocula		
Echinococcus granulosus	451,60	461,50
Balantidium coh кисти	458,80	462,90
Stephanurus dentalus (яйца)	457,35	463,10
WartFR	459,30	464,75
Moniezia (скочекс)	430,35	465,20
Momezia expansj (съст)	430,35	465,20
Trypanosoma cruzi	460,20	465.65
(МОЗЪК)		
Таема pisiformis яйца	465,20	469,70
Dipylidium caninum (scd	451,95	472,15
Diphyllobothnum latum	452,90	472,30
(s		
Schistosoma haenuttoblu	473,00	473,00
Таема solium	475,00	475,00
(цистицерк)		
Таема sagmata (цистицерк)	476,50	481,05
Hymenolepis dimmuta	445,00	481,15
Hymenolepis циегичерковд	478,00	481,75
Таема pisifor	475,20	482,10
(цистицерк)		
Diphyllobothnum ennasei	467,25	487,55
Организъм	Ниска	Висока
Dcmoex folliculorum	682,00	682,00
Dcrmatophagoides прах	707,00	707,00
Кърлежи по храните	718,00	718,00
Sarcoptes scabei краста	735,00	735,00
Ornthonyssus		
птичи кърлеж	877,00	878,00

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надявам се да сте стигнали до заключението, до което достигнах аз преди няколко години! Ние хората нямаме стотици различни болести и нарушения. Имаме само две! Неща, които или пропъзляват, или проникват в нас и токсини — неестествени химикали, които ние вдишваме или поглъщаме, без да знаем това. Живите неща са големи или малки: от червеите, които можем да видим с просто око, до микроскопичните бактерии, вируси и гъбички. Неживите неща са замърсителите във въздуха, храната, метала по зъбите и козметиката. Натрупването на много замърсители в организма ни пречи на унищожаването на нашествениците и освобождаването ни от тях. Така постепенно с възрастта или с развитието на някои заболявания, нашествениците взимат връх и ни побеждават. Не се отчайвайте, ако имате лупус, церебрална парализа, цироза или каквото и да е друго заболяване със

сложно звучащо наименование. Всяка болест е израз на един и същ процес.

Добрата новина е, че нашето тяло може да възстанови суверинитета си, като изхвърли негодниците. Ние можем да го подпомогнем, като го прочистим от замърсители. За щастие не се налага да извършваме цялата работа сами. Ние трябва само да помагаме. Нашето тяло притежава забележителна мощ да се справя само. Задачата става лесно изпълнима със свеждането на всички хронични болести до два проблема. Влошеното здраве може да се подобри и дори процесът на стареене може да се подложи на обратно развитие. Възвръщането на здравето ви е вашата награда за положените усилия.

Благодарение на новите постижения в електрониката и технологията паразитните нашественици могат да изчезнат само с едно щракване на превключвателя. Предотвратяването на тяхното завръщане е по-голямо предизвикателство. Благодарение на тези постижения замърсителите също могат да бъдат открити и отстранени в рамките на няколко дни преди да настъпят трагични последици. Възможно е тяхното бързо отстраняване, дори да отмени произнесена смъртна присъда.

Могат да бъдат избегнати трагедии, свързани с хирургични интервенции, трансплантация на органи, радиация, хими-отерапия, предозиране на лекарства и дори смъртни изходи. Спирането на болестта и връщането ви към човека със сияйно здраве, какъвто сте бил, може да се превърне в най-вълнуващото приключение на живота ви.

Унищожаването на нашествениците е лесно — просто си купуваш или си конструираш устройство, което да го направи, и вземаш подходящите билки. Прочистването на зъбите е също нещо, което можете да контролирате, стига финансовите разходи да не са извън възможностите ви. Смяната на козметичните препарати, с които сте свикнали с алтернативни не-замърсени продукти, изисква известни усилия, но не е нещо непреодолимо. Значително по-трудно може да се окаже прочистването на околната ви среда. Ако се окаже, че не сте в състояние да прочистите въздуха, водата, мебелите, килимите, по-добре е да се изнесете от дома си. Преместете се в по-здравословно жилище! Освободете се от всичко. Така както прави котката — взема малките си и ги пренася на безопасно място.

Най-здравословният дом е без дом. Ако сте били сериозно болни, преместете се достатъчно на юг толкова, колкото да не се налага нито да се отоплявате, нито да се охлаждате. Стойте навън от дома на сянка по цял ден. Използвайте мъдростта и острото око, с което сте се сдобили благодарение на опита си, и си изберете колкото е възможно по-незамърсена къща. Никакъв хладилник вътре в къщата. Никакъв климатик на прозореца. Никаква изолация от фибростъкло. Никакво ископаемо гориво. Никакъв гараж, залепен за къщата. Никакви килими и мека мебел, никакви дунапренови матраци, пресни бои и пестициди. Върнете се към простотата в живота. Това е залог за здраве. Вие сте родени здрави. Но дори и да не сте, можете да направите много за отстраняване на „унаследеното“ увреждане.

Не слушайте новите гадатели, които ви внушават, че нищо не може да се направи, докато стане възможна подмяна на увредените гени. Вашите гени са изпитани в продължение на милиони години. Те са най-устойчивите биохимични вещества в тялото ви. Грешката не е в тях. Изпълнението на задачите им е затруднено от металите и гените на други биологични видове, каквито са паразитите, бактериите и вирусите. Тези чужди гени не биха били в тялото ви, ако не бяха замърсителите, които допускат нашествениците до най-строго охраняваната част от вашето същество — гените. Сега обаче вие сте в състояние да изхвърлите негодниците и да влезете във владение на собствената си територия. Вие не сте нуждаете от нови гени. Имате нужда собствените ви гени да се заловят здраво за работа, напътствани от тялото ви и да работят за вас.

Край

Книгата е изпратена от Димитрина Янева