

Walter Last

Jak wyleczyć się z raka

Poradnik samouzdrawiania w 10 prostych krokach

Przełożył
Jerzy Florczykowski



SERIA „UZDRÓW SIĘ SAM”

Jak wyleczyć się z raka stanowi część serii „Uzdrow się sam” zawierającej porady do samodzielnego stosowania. Treść niniejszej książki jest ściśle związana z pierwszą częścią serii zatytułowaną *Proste metody przywracania zdrowia*. Ten prosty poradnik składa się z dziesięciu kroków, które są podstawą do skutecznego wyleczenia się z choroby i odzyskania pełnego zdrowia.

Pozostałe książki tej serii oprócz wyżej wymienionych to *Jak wyleczyć się z cukrzycy*, *Jak wyleczyć się z artretyzmu*, *Jak wyleczyć się z drożdżaków*, *Jak wyleczyć się z nadwagi* i *Jak wyleczyć się z astmy*. Kupić je można w księgarni internetowej wydawcy zamieszczonej pod adresem <http://www.nexus.media.pl/ksiegaqc/>.

SPIS TREŚCI

| | |
|--|-----|
| Wprowadzenie: Pokonywanie raka | 11 |
| Rozdział 1: Przyczyna raka | 13 |
| Rozdział 2: Łączenie naturalnych i konwencjonalnych terapii przeciwnowotworowych..... | 27 |
| Rozdział 3: Strategie i problemy | 39 |
| Rozdział 4: Terapia antybakteryjna..... | 55 |
| Rozdział 5: Czyszczenie z raka | 75 |
| Rozdział 6: Dieta przeciwnowotworowa..... | 93 |
| Rozdział 7: Składniki odżywcze zwalczające raka | 111 |
| Rozdział 8: Środki przeciwnowotworowe | 125 |
| Rozdział 9: Dodatkowe terapie | 141 |
| Rozdział 10: Techniki umysłowe | 157 |
| Rozdział 11: Podsumowanie holistycznego programu przeciwnowotworowego..... | 175 |
| Załącznik | 183 |
| Skorowidz | 185 |

Rozdział 3

Strategie i problemy

Na kolejnych stronach opisuję zalecany przeze mnie program antyrakowy, a także wiele dodatkowych metod do samodzielnego stosowania. Dzięki nim każdy może ułożyć sobie własny indywidualny holistyczny program, biorąc pod uwagę swój stan zdrowia, preferencje i zdolności. Taki program staje się wówczas naszą strategią. Z każdego opisanego Kroku wybierz te elementy, które ci odpowiadają i połącz je w jeden zindywidualizowany program antyrakowy. Powinien on obejmować właściwą dietę, okresowe oczyszczanie, odpowiednie suplementy i środki lecznicze, oczyszczanie własnego środowiska, terapie fizyczne oraz poprawę stanu umysłu.

Podsumowując: do rozwoju raka dochodzi zazwyczaj z powodu zablokowania oddychania tlenowego wewnątrz grup komórek wskutek nagromadzenia odpadów metabolicznych i wydzielanych przez bakterie toksyn. Wtedy w najbardziej dotkniętym obszarze może rozwinąć się guz, który odcina infekcję w celu ochrony reszty organizmu.

To, czy pozostanie on nieszkodliwy, czy stanie się złośliwy i zagrażający życiu, zależy od stopnia kwasowości, skażenia mikrobiologicznego i witalności organizmu.

PODSTAWOWY PROGRAM ANTYRAKOWY

Pokonanie raka wymaga zatem podjęcia kilku istotnych kroków:

1. Alkaliczacja i dotlenianie organizmu w celu ograniczenia bólu i wzrostu raka.
2. Eliminacja szkodliwych drobnoustrojów w celu wzmocnienia układu odpornościowego.
3. Oczyszczanie organizmu z nagromadzonych odpadów i toksyn.
4. Wprowadzenie wysokiej jakości diety w celu zwiększenia witalności organizmu.
5. Rozwiązywanie ewentualnych problemów emocjonalnych, czyli poprawa stanu umysłu.
6. Podjęcie kroków w celu zapobieżenia przerzutom.

Poniżej znajduje się omówienie tych sześciu kroków, natomiast szczegóły można znaleźć w odpowiednich rozdziałach tej książki. Ponadto można uwzględnić różne wspomagające składniki odżywcze, naturalne środki i fizyczne terapie opisane w rozdziałach od 7 do 9 zgodnie ze swoimi preferencjami oraz wskazaniem dotyczącym określonego rodzaju raka.

1. Alkaliczacja organizmu

Na samym początku, gdy jeszcze zbierasz informacje i organizujesz swój program, zacznij alkaliczować organizm. Kiedy płyn limfatyczny ma odczyn zasadowy, hamuje wzrost guza oraz stany zapalne i ból. Z tego względu należy zażywać odpowiednią ilość wodorowęglanu sodu i cytrynianu potasu ($C_6H_5K_3O_7$; E332), aby odczyn pH twojego moczu jak najdłużej utrzymywał się powyżej 7 (7 to wartość neutralna), tak jak to opisano w rozdziale 8.

Dodatkowo należy stopniowo zwiększać ilość askorbinianu sodu do około 2 łyżeczek, a MSM do 3 łyżeczek, rozłożonych

w czasie w ciągu dnia w celu zwiększenia dopływu tlenu do guzów (szczegóły w rozdziale 7). Jest to niezwykle istotne również w przypadku małej ilości energii i wyniszczenia organizmu w końcowym stadium nowotworu.

2. Eliminacja szkodliwych drobnoustrojów

Wszystkie nowotwory są związane z polimorficznymi drobnoustrojami, które rozprzestrzeniają się i w miarę rozwoju raka przyjmują złośliwszą bakteryjną i grzybiczą postać. Ten stan poprzedza zwykle dysbioza¹ jelitowa, kandydoza ogólnoustrojowa i bakterie beztlenowe z leczonych kanałowo zębów. Wszystko to znacznie osłabia układ odpornościowy i zdolność organizmu do usuwania zniekształconych i złośliwych komórek.

Należy więc skupić się na wyeliminowaniu przyczyn przerostu bakterii i większości drobnoustrojów chorobotwórczych wewnątrz organizmu. Aby tego dokonać, trzeba oczyścić przewód pokarmowy, usuwając zeń szkodliwe bakterie, a zwłaszcza grzyby, i zastępując je probiotycznymi bakteriami mlekowymi.

Następnie należy zastosować odpowiednie środki przeciwbakteryjne, takie jak jod, MMS², węglowodory, boraks, wyciąg z liści oliwnych, wyciąg z pau d'arco (zwane także taheebo lub

1. Dysbioza (zwana także dysbakteriozą) to stan nierównowagi bakteryjnej wewnątrz lub na zewnątrz organizmu.

2. MMS – Miracle Mineral Supplement (Cudowny Supplement Mineralny) lub Master Mineral Solution (Główny Supplement Mineralny). Szczegółowy sposób jego przyrządzania i stosowania znaleźć można w książkach Jima Humble'a *Breakthrough. The Miracle Mineral Solution of the 21st Century* (Przełom – odkrycie XXI wieku) i *The Master Mineral Solution of the 3rd Millenium* (MMS – najważniejszy roztwór mineralny trzeciego tysiąclecia) wydanych w Polsce przez Agencję Anpress (<http://www.agencja-anpress.pl>).

lapacho)³, piołun i inne środki pomocnicze. Niektóre ważne suplementy wzmacniające układ odpornościowy to selen, cynk, bor, magnez, przeciwutleniacze i witamina D pochodząca ze światła słonecznego.

3. Oczyszczanie organizmu

Najskuteczniejsze jest długie oczyszczanie organizmu, trwające około 6 tygodni, polegające na spożywaniu małych ilości świeżych soków lub czerwonych winogron. To pozwala organizmowi strawić nie tylko odpady zgromadzone w komórkach, ale także wszelkie guzy przy minimalnych nieprzyjemnych skutkach ubocznych. Jeśli poziom twojej energii nie wystarcza na zrealizowanie długiego oczyszczania, zrób kilka krótszych oczyszczeń, a w pozostałym czasie stosuj dietę niskobiałkową złożoną z surowych pokarmów bogatych w enzymy.

Głównym celem jest utrzymanie guza w stabilnym stanie, przy czym nie musi on koniecznie się kurczyć. Należy również usprawnić funkcjonowanie wątroby, pęcherzyka żółciowego, jelita grubego i nerek. Wątroba potrzebuje siarki do usuwania toksyn z organizmu, którą można dostarczać, zażywając MSM, DMSO, kwas alfa-liponowy, aminokwasy siarkowe oraz spożywając warzywa o dużej zawartości tego pierwiastka

4. Dieta wysokiej jakości

Należy spożywać duże ilości świeżych surowych produktów o wysokiej zawartości enzymów w lekkostrawnej postaci, aby zwiększyć witalność i przywrócić wytwarzanie energii

3. Wewnętrzna część kory drzewa *Tabebuia impetiginosa* oraz wielu innych gatunków drzew z rodzaju *Tabebuja*, stosowana od wieków przy różnych dolegliwościach przez Indian zamieszkujących Peru, Boliwię, Brazylię i Paragwaj. Sporządzany z niej napój nazywany jest niekiedy „herbatą Inków”. – Wikipedia

w zablokowanych mitochondriach. Ponadto należy spożywać specjalną żywność i składniki odżywcze, które wzmacniają układ odpornościowy i hamują wzrost guza. Minerale, takie jak bor, jod, magnez, selen i cynk, są dobre na wszystkie rodzaje raka. Często w diecie powinna występować witamina C, w przeciwnym razie należy przyjmować ją w drodze suplementów. Ważne są również naturalna witamina E, karoten, astaksantyna, ewentualnie kwas alfa-liponowy oraz antocyjanidyny zawarte w czarnych jagodach i innych owocach w kolorze purpurowym oraz w burakach. Nikotynamid lub witamina B3 pomagają przy niskim poziomie energii. Witamina D powinna pochodzić najlepiej z umiarkowanej ilości światła słonecznego.

5. Poprawa stanu umysłu

Twoje oczekiwania i emocje są kluczem do pokonania raka. Rób wszystko, co potrzeba, abyś czuł się dobrze ze sobą i ze światem. Pokonaj wszelkie wstrząsy i pozbądź się długotrwałych negatywnych emocji, aby móc skupić się na pozytywnych odczuciach.

Zalecanymi technikami umysłowymi są relaksacja, medytacja i przede wszystkim wizualizacja.

6. Zapobieganie przerzutom

Stwórz swój program w taki sposób, aby maksymalnie przeciwdziałać przerzutom. Przyczynami przerzutów są stres, toksyny, stany zapalne i stymulatory wzrostu, często aktywujące się już w momencie pierwszego zabiegu medycznego. Stany zapalne jako główny czynnik najczęściej są powodowane przez drożdżaki *Candida*, mikroby raka, operacje chirurgiczne i nadkwasotę. Poważnym skutkiem ubocznym przewlekłego zapalenia może być aglutynacja (zbrylanie) krwi,

czyli nadkrzepliwość, która znacznie utrudnia jej przepływ. Przyczyną jest nadprodukcja fibryny, która czyni krew lepka i w konsekwencji sprzyja przerzutom.

Aby przeciwdziałać tym szkodliwym wpływom, należy stosować enzymy fibrynolityczne, spożywać surową żywność i oczyszczać okresowo organizm za jej pomocą, przyjmować substancje alkalizujące, kontrolować mikroby raka, unikać serwatki z mleka (IGF-1), obniżać podwyższony poziom cukru i insuliny we krwi, zażywać środki przeciwzapalne (gotowana żywność wykazuje działanie prozapalne, które jest tym silniejsze, im wyższa była temperatura, do jakiej ją podgrzewano) oraz stosować właściwe terapie emocjonalne. Nie przejmuj się obecnością guza pierwotnego, nie staraj się go aktywnie zniszczyć, utrzymuj go jedynie w stabilnym stanie, aby sam zaczął się stopniowo kurczyć.

RÓŻNE NOWOTWORY I PROBLEMY

Podstawowy sześćoetapowy program antyrakowy jest taki sam dla wszystkich rodzajów raka, ale może być modyfikowany w zależności od stanu zdrowia. Poza tym niektóre środki są zalecane na wszystkie nowotwory, zaś inne przynoszą specjalne korzyści w przypadku określonych rodzajów raka (patrz rozdziały 7 i 8).

Równie ważne jest unikanie lub ograniczanie czynników, które sprzyjają wzrostowi i rozprzestrzenianiu się mikrobów raka, oraz tych, które stymulują wzrost nowotworów. Większość tych czynników sprzyja także powstawaniu przerzutów.

Oficjalne badania dowodzą, że w zasadzie wszystkie terapie konwencjonalne sprzyjają przerzutom i wzrostowi guzów, głównie przez zwiększanie stresu, strachu, powodowanie przerostu grzybów i wywoływanie stanów zapalnych. Dlatego

należy zwracać szczególną uwagę na te czynniki przy korzystaniu z terapii medycyny akademickiej.

Głównymi źródłami stanów zapalnych są chirurgia, promieniowanie, gotowana żywność, zwłaszcza w temperaturze powyżej 100 °C, kwasy tłuszczowe omega-6 w olejach pochodzących z nasion, nadkwaśność i zarazki. Ponadto wzrostowi guza silnie sprzyja wysoki poziom insuliny, spowodowany najczęściej cukrem i dużą zawartością fruktozy, jak również czynnik wzrostu IGF-1. Ten ostatni występuje w mięsie i serwatce z mleka wszystkich zwierząt i wyrządza najwięcej szkód w przypadku raka piersi.

Radzenie sobie z guzami

Guzy często kurczą się samoistnie w wyniku alkalizacji, doflenucia, oczyszczania oraz terapii antybakteryjnej i umysłowej. Ponadto niektóre środki trafiają dokładnie w nowotwory. Wśród nich można wyróżnić zapobieganie powstawaniu nowych naczyń krwionośnych w guzach (niezalecane), wysokie dawki enzymów trawiących białka mające na celu strawienie guza, wodorowęglan sodu lub chlorek cezu mające zmienić odczyn guza na mocno zasadowy, żrące maści lub maści na raka oraz długie oczyszczanie skutkujące samostrawieniem guza. Obszerniejsze informacje na ten temat znajdują się w kolejnych rozdziałach.

Wyżej wymienione środki zaleca się stosować tylko w celu zapobiegania dalszemu rozwojowi guzów i ich rozprzestrzenianiu się, a nie do ich gwałtownego zmniejszenia lub zniszczenia. Osobiście nie jestem zwolennikiem skupiania się na samych guzach w celu ich zniszczenia. Uważam, że to nie przyczynia się do ostatecznego wyleczenia lub przetrwania i jest zdecydowanie najmniejbezpieczną częścią terapii antyrakowej, bez względu na to, czy korzysta się z metod

konwencjonalnych czy naturalnych. Nawet operacja chirurgiczna pozostawia wiele toksycznych odpadów powodujących stany zapalne oraz sprzyja rozprzestrzenianiu się mikrobów raka i przerzutów.

Kiedy usunięcie guza lub jego zniszczenie okazuje się sukcesem i nie pociąga za sobą dalszych problemów, oznacza to zwykle, że mikroby raka pozostawały pod kontrolą, a guz był raczej nieszkodliwy, niezależnie od jego medycznej klasyfikacji. Ale jeśli mikroby raka były już w zaawansowanym stadium, to taka sytuacja zwykle zagraża życiu lub jest co najmniej groźna dla zdrowia.

Rozwój mikrobów raka niekoniecznie musi być związany z wielkością guza i zwykle nie wiadomo, jaki jest rzeczywisty mikrobiologiczny stan organizmu.

Po co więc ryzykować? (Ten pogląd nie ma zastosowania do pospolitych raków skóry, których nie uważam za prawdziwe nowotwory).

Głównym problemem powstającym w rezultacie zniszczenia dużego guza jest wydzielanie dużych ilości toksycznych odpadów, zwłaszcza gdy guz rozpada się szybciej niż odpady mogą zostać zneutralizowane. Efektem są silne stany zapalne, którym towarzyszą ból, biegunka, nudności i silne osłabienie organizmu, co z kolei znacząco stymuluje rozprzestrzenianie się mikrobów raka i rozwój przerzutów. Sprawa jest poważniejsza, jeśli guz znajduje się głęboko wewnątrz ciała i nie może być łatwo usunięty. Jedynie małe guzki położone blisko skóry nie stanowią większego problemu. Również nowotwory okrężnicy i macicy można czasami usuwać bez dalszych komplikacji. Tak czy inaczej, silny stan zapalny jest zjawiskiem zwyczajnym.

Równie problematyczny może być rak piersi, szczególnie gdy do jego zniszczenia stosowano czarną maść bądź inne

środki. W takim wypadku może wystąpić długotrwałe krwawienie i ropienie. Utrzymujące się krwawienie można zahamować, nakładając na otwartą przestrzeń sproszkowaną kurkumę i przykrywając ją tamponem. Przydatne są również opatrunki SeaSorb⁴.

Kiedy guz jest bezpiecznie odizolowany i mniej lub bardziej uspiony, w zasadzie nie stanowi zagrożenia, ale kiedy zaczyna się rozpadać, pojawia się silny dyskomfort i trzeba cały czas toczyć walkę polegającą na stałym usuwaniu toksyn z organizmu. Na tym etapie najlepsze wyniki można osiągnąć, oczyszczając jelita i odtruwając wątrobę za pomocą lewatywy z kawy.

Znacznie bezpieczniej i wygodniej jest jednak doprowadzić do powolnego kurczenia się guzów, łącząc kurację antybakteryjną z alkalizowaniem, dotlenianiem przy pomocy MSM i askorbinianu sodu oraz okresowym oczyszczaniem organizmu trwającym od jednego do dwóch tygodni. Ponadto należy stosować dobrą dietę, zalecane suplementy lub środki oraz terapię umysłową, aby zastąpić negatywne emocje pozytywnymi. Im jesteśmy szczęśliwsi, tym „nieszczęśliwszy” jest nasz rak. Prawdopodobnie najlepszym sposobem jest prowadzenie jak najzdrowszego trybu życia i zapomnienie, że w ogóle ma się raka.

Rak skóry

Pospolite nowotwory skóry są w zasadzie nieszkodliwe i są powodowane głównie przez grzyby, nadkwaśność, stany zapalne, wielonienasycone tłuszcze roślinne oraz niedobór przeciwutleniaczy. Czerniaki są bardziej paskudne i z pewnością nie zalecałbym wycinania ich.

4. Handlowa nazwa opatrunków alginianowych ze srebrem.

Usunięcie wspomnianych przyczyn powinno doprowadzić do stopniowego zanikania obu rodzajów nowotworów lub przynajmniej zapobieżenia pojawianiu się nowych.

W ramach terapii miejscowej spróbowałbym najpierw łagodnej witaminy C, zwłaszcza na obszarach wrażliwych, takich jak twarz. Przygotuj niewielką ilość nasyconego roztworu tak, aby część askorbinianu sodu pozostała nierozpuszczona, na przykład rozpuszczając 1 pełną łyżeczkę askorbinianu w 2 łyżeczkach wody. Przechowuj ten roztwór w lodówce i smaruj nim kilka razy dziennie zaatakowany obszar skóry. Przykrywaj go, aby jak najdłużej utrzymywał wilgoć. Wkrótce utworzy się strup, który może odpaść w ciągu około 2 tygodni. W ten sam sposób może działać również płyn Lugola.

„**Escharotyki**” to ogólna nazwa żrących środków zawierających zazwyczaj jako główne składniki chlorek cynku i korzenie sangwinarii kanadyjskiej⁵. Jeśli askorbinian nie działa właściwie w twoim przypadku, możesz spróbować środka należącego do escharotyków, popularnie zwanego „czarną maścią”. Jest ona o wiele agresywniejsza i do czasu pojawienia się strupa powoduje zwykle przez kilka dni silne zapalenie i ból.

Głównym zagrożeniem wynikającym ze stosowania escharotyków są silne stany zapalne, które mogą przyspieszać wzrost różnych guzów wewnętrznych. Z tego względu zalecałbym używanie tych środków tylko w połączeniu z holistycznym programem obejmującym również alkalizację i terapię antybakteryjną.

5. Inaczej krwiowiec kanadyjski (*Sanguinaria canadensis*), roślina zielarska z monotypowego rodzaju *Sanguinaria Linnaeus*, z rodziny makowatych. Występuje na rozległych obszarach Ameryki Północnej z wyjątkiem jej zachodniej części. Posiada pomarańczowy do czerwonego sok mleczny.

Więcej informacji na ten temat można znaleźć w artykule „Cansema: The Internationally Recognised Skin Cancer Treatment System”⁶, a także na forach i w opisach wyleczeń raka skóry przedstawionych pod adresem <http://blacksalveinfo.com/testimonialscc.htm>.

Wyniszczenie organizmu

Wyniszczenie organizmu to niekontrolowana postępująca utrata wagi połączona z osłabieniem organizmu i zanikaniem mięśni, występująca powszechnie w ostatnim stadium raka i AIDS. Na tym etapie obecność guzów nie ma już znaczenia, bowiem przyczyną wyniszczenia jest przerost bakterii we krwi. Układ odpornościowy jest poważnie uszkodzony przez grzybicze formy mikrobów raka zanieczyszczających cały organizm. Większość czerwonych krwinek jest zniszczona lub niezdolna do transportowania tlenu. Taki stan można naprawić jedynie poprzez wdrożenie silnego programu antybakteryjnego zgodnie z zaleceniami z rozdziału 4 oraz dotlenianie według wskazówek zawartych w rozdziale 7.

Jeśli realizujesz ten program po raz pierwszy, powinieneś robić to stopniowo, gdyż początkowo mogą wystąpić silne reakcje w postaci nudności i osłabienia wynikające z obumierania drobnoustrojów. W takim wypadku bardzo pomagają picie dużych ilości płynów.

REAKCJE I BÓL

W trakcie leczenia możesz wiele razy doświadczyć krótkich i zarazem gwałtownych kryzysów ozdrowieńczych. Ich

6. Walter Last, „Cansema: The Internationally Recognised Skin Cancer Treatment System” („Cansema – uznany na świecie system leczenia raka skóry”), <http://www.health-science-spirit.com/cansema.html>.

najczęstsze objawy to wymioty, biegunka, nudności, osłabienie, gorączka, niestrawność, silny ból, obrzęk i reakcje skórne. Dowodzą one, że organizm walczy z rakiem. Ich przyczyną są toksyny wydzielane przez kurczący się guz, których organizm nie może wydalić.

Aby złagodzić te reakcje, należy na pewien czas zaprzestać zazywania enzymów trawiennych bądź innych środków bezpośrednio atakujących nowotwory.

Pierwszy **kryzys** może wystąpić po kilku dniach lub miesiącach stosowania programu. Im organizm jest silniejszy, a program ostrzejszy, tym prędzej do niego dochodzi. Często kryzys trwa tylko kilka dni, ale może być tak poważny, że może nasuwać myśl o umieraniu. Może to nastąpić w zaawansowanych stanach, jeśli alkalizacja i oczyszczanie organizmu nie są wystarczające, zwłaszcza gdy pacjent zostaje przyjęty do szpitala.

Dochodzenie do siebie po takim kryzysie może trwać długo, zwłaszcza gdy guz rozpada się w szybkim tempie. W przypadku Długiego Oczyszczania lub poszczenia kryzysy są z reguły słabsze lub w ogóle nie występują, ponieważ znaczna część guza zostaje strawiona zamiast ulec rozkładowi.

W trakcie kryzysu może dochodzić do ataków **wysokiej gorączki**, która jest skuteczną metodą zabijania bakterii i komórek nowotworowych. Generalnie rzecz biorąc, należy utrzymywać podwyższoną temperaturę – przy raku nie podnosi się ona zbyt wysoko. Organizm ma swoją mądrość i wie, co robi. Pij gorącą herbatę ziołową, rób gorące okłady z olejku rycynowego na brzuch i owijaj się w prześcieradła i koce, zwłaszcza wieczorem.

W razie gorączki, wymiotów lub biegunki należy pić więcej płynów, do trzech litrów dziennie, a także pić dużo ciepłej **herbaty miętowej**, która wpływa kojąco na układ trawienny.

Wymioty i biegunka są sposobem organizmu na szybkie pozbycie się toksyn.

Jeśli w wyniku biegunki, wymiotów lub pocenia się dochodzi do utraty dużej ilości płynów, należy dodać do pitej wody trochę soli i innych minerałów (elektrolitów), w szczególności gdy występują oznaki odwodnienia i niskiego ciśnienia krwi.

Objawy można złagodzić częstymi **lewatywami z kawy**, które stymulują wątrobę do pozbywania się nadmiaru toksyn wraz z żółcią. W sytuacjach kryzysowych niektórzy pacjenci byli w stanie przetrwać dzięki robionym co 2 godziny lewatywom z kawy. Ogólnie warto aplikować sobie lewatywę z kawy, ilekroć czuje się, że działanie poprzedniej zaczyna ustawać.

W przypadku wymiotów lub kłopotów z jakimkolwiek jedzeniem sporządź bulion z 1 łyżki stołowej gotowanego proszku z wiąz czerwonego⁷ i odcedzonego wywaru z brązowego ryżu, dobrze ugotowanego w dużej ilości wody. Imbir pomaga w nudnościach, podobnie jak naciskanie punktu na spodzie nadgarstka znajdującego się 2–3 cm poniżej dłoni.

Płyny należy sączyć małymi łykami w kilkuminutowych odstępach i przetrzymywać je w ustach przez pewien czas. Jeśli to konieczne, składniki odżywcze można wprowadzać do organizmu w postaci retencyjnej lewatywy ze świeżych soków. Warto również naciskać na punkty refleksologiczne na stopach odpowiadające żołądkowi i wątrobie oraz stosować ciepłe okłady z olejku rycynowego na górną część brzucha. Przyjmuj enzymy trawienne podczas posiłków. Biegunka może okazać się bardziej znośna po zażyciu łusek nasion

7. Wiąz czerwony (*Ulmus rubra* Muhl.) – gatunek drzewa z rodziny wiązowatych (*Ulmaceae*). Występuje w Ameryce Północnej, od kanadyjskiej prowincji Quebec po Karolinę Południową w Stanach Zjednoczonych.

psyllium⁸ z minimalną ilością płynu, ale taką, która nie spowoduje czopów w przełyku.

Łagodzenie bólu

Długotrwały ból i inne problemy zwykle znikają po około 3 dniach postu. Często skuteczna jest również dieta złożona z surowych pokarmów. Alkalizowanie organizmu zmniejsza lub eliminuje ból. Należy spożywać dużo świeżych zielonych warzyw, soków z trawy i zielonych proszków proteinowych, oprócz cytrynianu potasu i innych środków alkalizujących. Pół grama lub więcej (chlorku) magnezu pomaga rozluźnić mięśnie. Należy utrzymywać lekko zasadowy odczyn moczu (pH 7–8).

Uszkodzony przepływ krwi prowadzi do niedoboru tlenu i bólu. Stosuj enzymy fibrynolityczne w celu poprawy krążenia krwi (patrz rozdział 7). Upewnij się również, że limfa krąży wokół guza, aby nie miał on odczynu kwaśnego i nie powodował bólu. Postaraj się przemieścić limfę z guza w kierunku obszaru położonego między obojczykami. W przypadku guzów umiejscowionych poniżej szyi można zrobić to, przyjmując odwróconą pozycję z nogami do góry.

Można wypróbować stanie na przedramionach (pozycja Salamba sarvangasana, <http://www.yogajournal.com/>

8. Pod tą nazwą kryją się dwie rośliny: pochodząca z Indii i Pakistanu babka jajowata (*Plantago Ovata*) nosząca także nazwę Isabgol (Indie) i Isapghol (Pakistan) oraz babka płesznik (*Plantago Psyllium*) – które można stosować zamiennie w celu oczyszczania jelit. W ziołolecznictwie wykorzystuje się nasiona babki płesznik, a w przypadku babki jajowatej nasiona i ich łupiny, stąd jeśli w książce mowa o łuskach lub łupinach psyllium, odnosi się to raczej do babki jajowatej. Aby uniknąć jednoczesnego powtarzania nazw obu tych roślin (np. „babka jajowata lub babka płesznik”), pozostawiliśmy w książce określenie psyllium. – Przep. red.

poses/480), opierając uniesione biodra o ścianę lub podkładając pod nie kilka dużych poduszek. Alternatywnie można położyć się na pochylonej płycie, na przykład na desce do prasowania, opartej jednym końcem o łóżko lub krzesło, a drugim o podłogę, albo na łóżku z głową zwieszoną ku podłodze. Im dłużej utrzymujesz odwróconą pozycję, tym lepiej. Ponadto możesz wyciskać limfę wzdłuż kończyn i klatki piersiowej, naciskając łagodnie w kierunku najbliższego obojczyka.

Ból złagodzić może także silny pulsator magnetyczny, przy czym im szybszy puls, tym lepiej. Należy używać bieguna południowego i częstotliwości maksymalnie do 10 lub 20 impulsów na sekundę. Równie dobrze można wykorzystać południowy biegun silnego magnezu skierowany w kierunku skóry nad bolącym obszarem. Należy stosować tę metodę tak długo, jak długo istnieje potrzeba łagodzenia bólu.

Spróbuj też gorących okładów z olejku rycynowego, chlorku magnezu lub soli angielskiej (siarczan magnezu; $MgSO_4$) na naprężone i bolące mięśnie albo okładów ze świeżego miodu lub świeżych zewnętrznych liści kapusty na obolałe miejsca. Złagodzić ból może nawet ciepły miękki chleb, moczony dodatkowo w jogurcie. Warto mocno naciskać na punkty refleksologiczne na stopach i rękach odpowiadające bolącym obszarom. Spróbuj wyobrazić sobie ból jako rozpaloną kulę ognia, którą stopniowo gasi każdy poddmuch chłodnej niebieskiej energii.

Ból złagodzi również delikatny dotyk, delikatny masaż lub lekkie głaskanie skóry, przesuwanie dłońmi wkoło, a następnie przechodzenie do sąsiedniego punktu, kładzenie rąk albo po prostu dotykanie włosów i trzymanie się za ręce. Pomocna jest także medytacja i swobodne leżenie w kontakcie ze skórą kochającego partnera.

Możesz eksperymentować, nakładając na obszar intensywnego bólu metalową siatkę pokrytą bawełną. Eliminuje to bóle

fantomowe utraconych kończyn i może odnosić podobny skutek w przypadku innych rodzajów bólu (patrz <http://www.farabloc.com>). Możesz również spróbować spać lub odpoczywać, dotykając stopami metalowej moskitiery podłączonej izolowanym miedzianym drutem do pręta osadzonego w wilgotnej ziemi lub innego dobrego uziemienia (patrz <http://www.earthinginstitute.net>). Nie wolno stosować tej metody podczas burzy.

Ulgę w bólu może przynieść niebieskie światło skierowane na wątrobę i brzuch oraz każde inne obolałe miejsce. W razie długotrwałego bólu można zażywać 3 razy dziennie 2 tabletki zawierające 500 mg D,L-fenyloalaniny (DLPA). Kiedy ból się zmniejszy, należy ograniczyć dawkę. W przypadku krótkotrwałego lub sporadycznego bólu warto wypróbować homeopatycznego *Hypericum 30 C*. Wpuść kilka kropli do szklanki wody i łykaj tak uzyskany roztwór co 5–30 minut, trzymając go w ustach przez pewien czas. Spróbuj także wcierać krem *Hypericum* w bolący obszar.

Morfinę należy przyjmować tylko w ostateczności. Osłabia bowiem oddychanie i centralny układ nerwowy oraz powstrzymuje proces powrotu do zdrowia.