

Walter Last

# Proste metody przywracania zdrowia

Program naprawy zdrowia

Poradnik samouzdrawiania w 10 prostych krokach

Przełożył  
Jerzy Florczykowski



## SERIA „UZDRÓW SIĘ SAM”

Treścią niniejszej książki, rozpoczynającej serię „Uzdrow się sam”, jest **Program Poprawy Stanu Zdrowia** mający na celu usunięcie czynników powodujących większość współczesnych chorób oraz wprowadzenie naturalnych metod terapeutycznych. Postępując zgodnie z jego wytycznymi, istnieje duże prawdopodobieństwo, że wiele chorób zniknie bez śladu albo uda się je znacząco ograniczyć. W efekcie znacznie łatwiej jest dobrać odpowiednie terapie prowadzące do całkowitego wyleczenia. Powyższy program jest ponadto doskonałym przepisem na regenerację i odmłodzenie organizmu u osób niepełnosprawnych bądź starzejących się. Realizację programu warto wdrożyć przed rozpoczęciem leczenia przewlekłej choroby.

*Proste metody przywracania zdrowia* jest pierwszą książką z serii „Uzdrow się sam”. Kolejne to: *Jak wyleczyć się z cukrzycy*, *Jak wyleczyć się z raka*, *Jak wyleczyć się z artretyzmu*, *Jak wyleczyć się z drożdżaków*, *Jak wyleczyć się z nadwagi* oraz *Jak wyleczyć się z astmy*.

Wskazówki zawarte w niniejszej książce należy stosować w połączeniu z zaleceniami zamieszczonymi w książkach poświęconych konkretnym chorobom.

Powyższe książki kupić można w księgarni internetowej wydawcy zamieszczonej pod adresem <http://www.nexus.media.pl/ksiegaqc/>.

## SPIS TREŚCI

|   |     |
|---|-----|
| Jak korzystać z tej książki .....   | 11  |
| Rozdział 1: Zasady leczenia holistycznego .....                           | 13  |
| Rozdział 2: Odżywianie, część 1 .....                                     | 33  |
| Rozdział 3: Odżywianie, część 2 .....                                     | 49  |
| Rozdział 4: Oczyszczanie jelit .....                                      | 71  |
| Rozdział 5: Terapia antybakteryjna .....                                  | 87  |
| Rozdział 6: Post i oczyszczanie organizmu .....                           | 111 |
| Rozdział 7: Zdrowy styl życia i ochrona przed<br>zanieczyszczeniami ..... | 129 |
| Rozdział 8: Uzdrawianie energetyczne .....                                | 149 |
| Rozdział 9: Techniki umysłowe .....                                       | 167 |
| Rozdział 10: Terapia grupowa .....  | 177 |
| Załącznik .....   | 185 |
| Skorowidz .....   | 187 |

## *Rozdział 1*

# *Zasady leczenia holistycznego*

*Zapoznaj się z zasadami zdrowego stylu życia  
oraz leczenia holistycznego*

**T**a książka ma formę przewodnika opisującego w dużym skrócie podstawowe kroki prowadzące do poprawy i utrzymania dobrego stanu zdrowia. Zawiera reguły wskazujące, jak unikać chorób i pokonywać je oraz żyć w zdrowiu bez względu na wiek. Jest to w istocie przyrodzone prawo każdego człowieka. Musimy tylko powrócić do bardziej naturalnego trybu życia i pozwolić naszemu ciału uzdrowić się.

Kluczem do osiągnięcia pełni zdrowia jest „naturalny styl życia i holistyczne leczenie”. Oznacza to taki styl życia oraz takie metody leczenia, które wprowadzają nas w harmonię z naszą biologiczną, społeczną i duchową naturą. Efektem „leczenia holistycznego” jest poprawa wszystkich poziomów i aspektów naszej egzystencji oraz większy ład w naszym codziennym życiu.

Zastosowanie opisanych w tej książce metod i zaleceń umożliwi powrót do zdrowia, bez względu na trapiące nas choroby. Zamiast z nimi walczyć, lepiej ukierunkować wszystkie swoje siły na poprawę samego zdrowia. W rezultacie

choroba zniknie samoistnie, a my zyskamy bardzo dużą szansę na zachowanie zdrowia i sprawności aż do starości.

## DROGA DO CHOROBY

Większość ludzkości żyje obecnie w dość nienaturalnych warunkach otoczona istnym polem minowym pod postacią zagrażającej naszemu zdrowiu technologii i chemii. Co gorsze, nie zdaje sobie ona w dużym stopniu sprawy z charakteru tych niebezpieczeństw. Musimy zatem mieć świadomość głównych zagrożeń występujących w naszym środowisku oraz nauczyć się ich unikać lub przynajmniej je minimalizować.

Jeśli masz wątpliwości, spróbuj przeanalizować, które warunki życia lub jaki sposób działania jest bardziej naturalny i zharmonizowany z naszą ludzką naturą. Głównymi czynnikami wpływającymi na nasze zdrowie są środowisko, odżywianie i ruch. Nie mniej istotne są także nasze przekonania i emocje. Istnieje jednak wiele naturalnych metod leczenia, które mogą pomóc nam kroczyć po naszej ścieżce życia.

Prawdziwe zdrowie – idealne funkcjonowanie ciała i umysłu – jest tak rzadkie, że większość ludzi nie rozpoznaje go i myli tymczasowy brak objawów chorobowych ze zdrowiem. Dawniej ludzie zapadali zazwyczaj na gwałtowne i często śmiertelne choroby zakaźne, z kolei dzisiaj cierpią na przewlekłe choroby zwyrodnieniowe nieustępujące do końca życia.

Głównymi czynnikami niszczącymi nasze zdrowie są:

- **Niewłaściwe odżywianie** – nadmierna rafinacja i przetwarzanie żywności, brak „witalnej żywności”, niedobory witamin, minerałów i enzymów, nieprawidłowe łączenie pokarmów, żywność genetycznie modyfikowana, używanie kuchenek mikrofalowych.

- **Zanieczyszczenia** – pestycydy, herbicydy, nawozy, leki, dodatki do żywności, syntetyki, skażenie wody i powietrza,

plomby amalgamatowe w zębach, fluoryzacja, szczepienia, mikrofała, promieniowanie elektromagnetyczne.

- **Brak aktywności fizycznej** – siedzący tryb życia, oglądanie telewizji, praca przy komputerze, praca biurowa, jeżdżenie pojazdami zamiast chodzenia pieszo.

- **Szkodliwe emocje i postawy** – niechęć, lęk, strach, niepokój, niezadowolenie, chciwość, zazdrość, brak pozytywnych emocji oraz duchowe lub materialistyczne skłonności.

- **Dziedziczenie** coraz gorszych jakościowo genów.

- **Antybiotyki** i inne leki powodujące problemy o podłożu grzybiczym, które niszczą układ odpornościowy i stanowią podstawę większości innych chorób.

W wyniku tych negatywnych czynników dziedziczymy lub wykształcamy nieefektywny układ trawienny, słabo działający układ odpornościowy oraz problemy z różnymi narządami. Stajemy się podatni na infekcje lub hospitalizacje, podczas których aplikuje się nam antybiotyki niszczące naszą florę bakteryjną, co powoduje przerost drożdżaków *Candida*, mikoplazmy i innych grzybów. Grzybicza forma *Candidy* atakuje ściany jelita, wywołując zespół nieszczelnego jelita.

Wydzielane przez bakterie szkodliwe toksyny oraz fragmenty białek dostają się do krwi, znacznie osłabiając układ odpornościowy, powodując alergie oraz pozwalając wszelkiej maści pasożytom, bakteriom i wirusom na infekowanie naszego organizmu. To z kolei prowadzi do chorób autoimmunologicznych, nowotworowych i szerokiej gamy problemów emocjonalnych, takich jak niepokój, autyzm, depresja, nadpobudliwość, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, a także choroby psychiczne.<sup>1</sup>

---

1. Dr William Shaw, „Candida and Yeast Overgrowth” („Przerost *Candidy* i innych drożdżaków”), <http://www.greatplainslaboratory.com/home/eng/Candida.asp>.

Ponadto drożdżaki *Candida*, zwłaszcza w połączeniu z toksyczną rtęcią i niedoborem jodu, mogą powodować problemy z tarczycą i przytarczycą, co skutkuje chronicznym zmęczeniem, bólem mięśni, zapaleniem stawów, osteoporozą i zwapnieniem tkanek miękkich prowadzącymi do niewydolności nerek oraz wysokiego lub niskiego ciśnienia.

W dodatku stale przybywa prac naukowych wykazujących, że podstawową przyczyną przewlekłych chorób jest gromadzenie się w organizmie produktów przemiany komórkowej, głównie szczątków białek i utlenionych tłuszczów, jak również toksycznych związków chemicznych. Zatem usuwanie tych odpadów, a także zapobieganie ich gromadzeniu się musi stanowić główny punkt holistycznego Programu Poprawy Zdrowia.

### **Zrozumienie istoty chorób układu odpornościowego oraz raka**

Ogólny mechanizm przerostu grzybów i mikoplazmy pozwala nam zrozumieć istotę chorób układu odpornościowego. W pierwszym ostrym etapie infekcji układ odpornościowy eliminuje większość nieprzyjaznych drobnoustrojów, lecz niektórym z nich udaje się przeżyć poprzez ukrycie się wewnątrz komórek osłabionych narządów lub gruczołów. Mogą one pozostawać tam w formie mikoplazmy bądź zarodników do czasu osłabnięcia układu odpornościowego, często z powodu przerostu *Candidy* w następstwie zażywania antybiotyków.

Kiedy do tego dochodzi, drobnoustroje przenikają z powrotem do krwi, lecz tym razem w zakamuflowanej postaci, otoczone biologicznymi markerami komórek, w których się ukrywały. Mogą tak krążyć przez jakiś czas, dopóki układ odpornościowy ich nie rozpozna i nie zacznie atakować. Walcząc z nimi, organizm atakuje również własne komórki z takimi samymi markerami. W ten sposób rozwija się choroba układu

odpornościowego, a jej ofiarą pada narząd lub gruczoł, w którym ukrywały się te drobnoustroje.

Aby powstrzymać te ataki, krew musi zostać oczyszczona z wszelkich drobnoustrojów chorobotwórczych, bowiem pozostałe przy życiu bakterie mogą ponownie ukryć się w komórkach w formie zarodników, które mogą nawet być przekazywane potomstwu.<sup>2</sup>

**Rak** może zacząć rozwijać się w wyniku zakażenia podobnego do występującego przy chorobach autoimmunologicznych albo z powodu mikroobów pojawiających się w tkankach wraz z nagromadzonymi resztkami białek. Organizm ogranicza ich plagę, otorbiając je. Przypomina to tworzenie przez drzewa guzów na korze po zaatakowaniu ich przez niektóre gatunki os. Dopóki krew jest względnie czysta, guz pozostaje jedynie guzem – niezłośliwym i nienowotworowym.

Jeżeli jednak układ odpornościowy walczy z drożdżakami *Candida* i toksynami, wówczas stresujące wydarzenia, takie jak emocjonalne traumy, a zwłaszcza podświadomy strach i wstrząs wywołane diagnozą raka, sprawiają, że mikroby wywołujące raka masowo przedostają się do krwiobiegu. Wydzielają hormony wzrostu powodujące powiększanie się guza, który staje się wówczas złośliwy, choć nadal jest otorbiony. Stan, w którym guz raz powoli rośnie, raz maleje, a innym razem jest w stanie uśpienia, może utrzymywać się przez wiele lat w zależności od witalności organizmu i siły układu odpornościowego.

---

2. Walter Last, „Pleomorphic Microbes: The Hidden Cause of Cancer and Autoimmune Diseases” („Ukryta przyczyna raka i chorób autoimmunologicznych”) – polski przekład tego artykułu ukazał się w 82 (2/2012) numerze dwumiesięcznika *Nexus* dostępnym w księgarni wysyłkowej Agencji Nolpress pod adresem <http://www.nexus.media.pl/ksiegaqc/>. – Przyp. tłum.



W końcu wraz ze wzrostem liczby mikroorganizmów we krwi niektóre guzy mogą tworzyć odległe przerzuty. Niestety, we współczesnej medycynie panuje trend nakazujący usuwanie nawet małych guzów. Skutkiem tego jest przedostawanie się jeszcze niebezpieczniejszych drobnoustrojów z guza do krwi oraz pojawianie się mikroprzerzutów o wiele lat wcześniej, niż gdyby nie wycięto guza.<sup>3</sup>

Ale nawet te przerzuty zwykle nie są śmiertelne. Nowotwory mogą zabijać bezpośrednio, uciskając najważniejsze struktury organizmu, albo pośrednio, gdy są atakowane i uwalniają duże ilości toksyn. Większość chorych na raka umiera jednak w wyniku wyniszczenia organizmu – ostrej utraty wagi i zaniku mięśni spowodowanych postępującą anemią będącą z kolei rezultatem niszczenia erytrocytów (czerwonych krwinek) przez grzybicze mikroby znajdujące się we krwi. To jest właśnie główna przyczyna śmierci z powodu raka.

Prostym sposobem na uniknięcie tego jest utrzymywanie swojej krwi w czystości. Najbezpieczniejsze metody zapobiegania rozwojowi złośliwego guza to alkalizowanie organizmu, oczyszczanie jelit, intensywne antybakteryjne oraz unikanie emocjonalnego wstrząsu wywołanego diagnozą raka. Należy po prostu przyjąć do wiadomości, że ma się raka lub że może się on u nas rozwinąć, a następnie zacząć stosować Program Poprawy Zdrowia. Szczegółowe informacje na temat raka i jego leczenia znajdują się w książce *Jak wyleczyć się z raka*<sup>4</sup>.

---

3. Walter Last, „Cancer Therapy – A New Direction” („Nowy kierunek w leczeniu raka”) – polski przekład tego artykułu ukazał się w 90 (4/2013) numerze dwumiesięcznika *Nexus* dostępnym w księgarni wysyłkowej Agencji Nolpress pod adresem <http://www.nexus.media.pl/ksiegaqc/>. – Przyp. tłum.

4. Niniejszą książkę można kupić w księgarni wysyłkowej Agencji Nolpress pod adresem <http://www.nexus.media.pl/ksiegaqc/>.

## PROGRAM POPRAWY ZDROWIA

Możemy powstrzymać nieustające pogarszanie się naszego zdrowia tylko wtedy, gdy usuniemy wszelkie negatywne czynniki oraz zaczniemy postępować właściwie i wypracujemy właściwe nawyki. Należy przez to rozumieć życie w zgodzie z własną naturą, właściwe odżywianie, właściwe oddychanie, aktywność fizyczną, a także właściwą postawę emocjonalną i psychiczną. Oprócz tego należy stosować odpowiednie metody lecznicze, z których najważniejszą jest usuwanie z organizmu bakterii chorobotwórczych, odpadów i toksyn.

Zanim zaczniemy szukać w Internecie środków mogących rozwiązać nasze problemy zdrowotne, powinniśmy zacząć od absolutnych podstaw, a wówczas wiele chorób może po prostu zniknąć lub znacząco osłabnąć. To z kolei ułatwia dobranie odpowiedniej terapii prowadzącej do całkowitego wyleczenia pozostałych objawów. Program Poprawy Zdrowia jest też przepisem na zregenerowanie i odmłodzenie niesprawnego lub starzejącego się organizmu.

Program Poprawy Zdrowia ogólnie obejmuje następujące zagadnienia:

1. **Odżywianie** – wprowadzenie zdrowej diety.
2. **Oczyszczanie jelit** – oczyszczenie i zdezynfekowanie jelit.
3. **Terapia antybakteryjna** – wyeliminowanie szkodliwych drobnoustrojów.
4. **Ogólne oczyszczanie** – usunięcie produktów przemiany materii i toksyn.
5. **Zdrowy styl życia** i minimalizowanie wszelkiego rodzaju zanieczyszczeń.
6. **Uzdrowianie energetyczne** – usunięcie blokad energetycznych i doładowanie organizmu.
7. **Techniki umysłowe** – zmiana negatywnych przekonań i emocji na pozytywne.

8. **Grupy wsparcia** – założenie lub przyłączenie się do grupy wsparcia w celu wspólnego leczenia.

Poniżej podaję kroki, jakie należy podjąć, oraz odsyłacze do artykułów w Internecie zawierających bardziej szczegółowe wskazówki. Te informacje znajdują się również w kolejnych rozdziałach niniejszej książki, lecz w bardziej skondensowanej formie. Należy przechodzić krok po kroku do każdego kolejnego etapu, kontynuując jednocześnie to, czego nauczyliśmy się już wcześniej.

1. **Poprawa odżywiania.** Spożywaj jak najwięcej nieprzetworzonej i surowej żywności oraz jak najmniej żywności rafinowanej, zawierającej „chemię” i powodującej różne dolegliwości;<sup>5</sup> alkalizuj organizm;<sup>6</sup> spożywaj pokarmy odpowiednie dla twojego typu budowy ciała i stanu zdrowia oraz zwracaj uwagę na łączenie pokarmów;<sup>7</sup> odkryj i pokonaj swoje uzależnienia i uczulenia;<sup>8</sup> zażywaj właściwe suplementy<sup>9</sup>.

Reguły dietetyczne mają za zadanie wskazywać nam zdrowe nawyki żywieniowe. Istnieją różne szkoły dietetyki, które nie zawsze zgadzają się ze sobą, a czasem nawet wzajemnie się wykluczają, zupełnie tak, jak w przypadku polityki, religii czy innych obszarów działalności człowieka. Moje reguły

---

5. Walter Last, „Food Groups and Diets” („Grupy pokarmowe i diety”), <http://www.health-science-spirit.com/HF2-1.html>.

6. Walter Last, „Alkalinizing with Sodium Bicarbonate and Potassium Citrate” („Alkalinizacja za pomocą wodorowęglanu sodu oraz cytrynianu potasu”), <http://www.health-science-spirit.com/alkalinizing.htm>.

7. Walter Last, „General Diet Rules” („Ogólne reguły dietetyczne”), <http://www.health-science-spirit.com/HF1-5.html>.

8. Walter Last, „Allergy Testing” („Testy alergiczne”), <http://www.health-science-spirit.com/HF1-4.html>.

9. Walter Last, „Health Foods and Nutrients” („Zdrowe pokarmy i składniki odżywcze”), <http://www.health-science-spirit.com/HF3-1.html>.

dietetyczne odwołują się do zasad wyniesionych z dawnego ruchu „medycyny naturalnej”, a następnie zmodyfikowane w oparciu o wyniki badań klinicznych z zakresu odżywiania oraz moje własne doświadczenia.

Im mniej idealna dieta i bardziej zanieczyszczony organizm, tym więcej potrzeba środków, suplementów i terapii, aby pokonać przewlekłe choroby. I odwrotnie, stosując idealną dietę w połączeniu z terapią antybakteryjną i ogólnym oczyszczaniem, możemy ograniczyć wszelkie niezbędne interwencje do minimum.

Poprawa naszej diety wymaga zazwyczaj zdecydowanej zmiany nawyków żywieniowych oraz reedukacji naszych kubków smakowych, a także poświęcenia zdecydowanie więcej czasu i energii na przygotowywanie posiłków. Nie jest to wcale takie łatwe, dlatego najlepiej wprowadzać zmiany stopniowo. Najpierw należy przejść na zaproponowaną zdrową dietę, a potem można raz na jakiś czas eksperymentować ze świeżą surową żywnością w celu uzyskania jak najlepszego efektu leczniczego, odmłodzenia organizmu i utrzymania optymalnego zdrowia aż do późnej starości.

Nie należy zbyt mocno polegać na poradach „ekspertów”. Najlepiej jest nauczyć się ufać swojej intuicji i swojemu organizmowi, który najlepiej podpowiada, co jest dla niego dobre, zwłaszcza że w różnych okresach swojego życia możemy potrzebować różnych pokarmów.

**2. Oczyszczanie jelit** składa się z dwóch etapów: dokładnego oczyszczenia przewodu pokarmowego, w szczególności jelita grubego, ze szkodliwych drobnoustrojów i pasożytów oraz przywrócenia zdrowej flory jelitowej.<sup>10</sup>

---

10. Walter Last, „Intestinal Sanitation” („Oczyszczanie jelit”), <http://www.health-science-spirit.com/HF1-2.html>.

Główne środki do osiągnięcia tego celu to przeczyszczanie jelit, płukanie jelita grubego (hydrokolonoterapia), pokarmy o właściwościach przeczyszczających oraz zażywanie kwasu solnego w celu usprawnienia trawienia białek i wchłaniania soli mineralnych. Dobrym sposobem na wyeliminowanie szkodliwych drobnoustrojów i przywrócenie zdrowej flory jelitowej jest przeczyszczanie za pomocą łusek nasion psyllium<sup>11</sup>, czosnku lub wodorowęglanu sodu (soda oczyszczona;  $\text{NaHCO}_3$ ), a następnie przyjmowanie probiotyków.

**3. Eliminacja szkodliwych drobnoustrojów i pasożytów** przy pomocy środków przeciwbakteryjnych zgodnie z zaleceniami podanymi w artykule „The Ultimate Cleanse”.<sup>12</sup> Aby uzyskać więcej informacji, zajrzyj do książki *Jak wyleczyć się z drożdżaków*<sup>13</sup>. Do oczyszczania krwi możesz też używać elektronicznego zappera.<sup>14</sup>

Terapia antybakteryjna w połączeniu z oczyszczaniem jelit jest najważniejszym krokiem w kierunku pokonania

---

11. 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. – Przyp. red.

12. Walter Last, „The Ultimate Cleanse” („Maksymalne oczyszczanie”), <http://www.health-science-spirit.com/ultimatecleanse.html>.

13. Niniejszą książkę można kupić w księgarni wysyłkowej Agencji Nolpress pod adresem <http://www.nexusmedia.pl/ksiegaqc/>.

14. Walter Last, „Electronic Zapper & Magnetic Pulser” („Elektroniczny zapper i pulsator magnetyczny”), <http://www.health-science-spirit.com/electromag.html>.

przewlekłych problemów zdrowotnych. Ze względu na powszechne stosowanie antybiotyków u podstaw większości współczesnych chorób leżą różne grzyby i im podobne mikroorganizmy, takie jak *Candida* i mikoplazmy, wyniszczające nasz układ odpornościowy i wydzielające silne toksyny.

Bez skutecznego programu antybakteryjnego wszystkie inne leki i środki zwykle przynoszą tylko ograniczone rezultaty. Po intensywnej fazie początkowej należy kontynuować przez dłuższy czas łagodny program naprawczy, a zdecydowane środki podejmować cyklicznie raz na rok lub ilekroć drobnoustroje znowu zaczną stwarzać problemy. Aby zrozumieć, dlaczego tak trudno pokonać chroniczne infekcje, zalecam zaznajomienie się z zagadnieniem błony biologicznej, zwanej także biofilmem<sup>15</sup>.

**4. Usuwanie produktów przemiany materii** – ogólne oczyszczenie organizmu jest niezbędne do osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia. Z upływem czasu nasze komórki, tkanki i naczynia krwionośne zatykają się coraz bardziej różnymi odpadami i toksynami, co obniża wydajność naszego metabolizmu, krążenia krwi oraz funkcji organizmu.

Cykliczne spożywanie surowych pokarmów doskonale usuwa wszelkie odpady. Aby móc prawidłowo oczyścić organizm, powinniśmy zjadać tylko tyle pokarmu, ile potrzeba nam energii do codziennej aktywności, co dodatkowo zmusza organizm do rozpoczęcia trawienia nie tylko nagromadzonych odpadów, ale również torbieli, guzów i innych zdegenerowanych tkanek.

Oprócz wątroby i pęcherzyka żółciowego oczyszczamy także nasze naczynia krwionośne w celu poprawy krążenia

---

15. „Biofilm bacteria” („Bakterie tworzące błonę biologiczną”), <http://mpkb.org/home/pathogenesis/microbiota/biofilm>.

krwi.<sup>16</sup> Przewlekłe stany zapalne wywoływane przez bakterie oraz odpady i toksyny prowadzą do nadmiernej krzepliwości krwi.

Polega ona na tym, że włókna, łącząc się z lipidami i wapniem, zawężają światło naczyń krwionośnych i blokują naczynia włosowate, co skutkuje ograniczeniem napływu krwi do mózgu, serca i innych narządów. Te blokady można stopniowo usuwać przy pomocy kwasów organicznych (np. cytrynowego), czosnku, a zwłaszcza enzymów fibrynolitycznych, takich jak nattokinaza i serrapeptaza.

Wraz ze starzeniem się organizmu dochodzi do coraz częstszych zwapnień, które razem z nadkrzepliwością krwi powodują narastające zeszywnienie, skurcze, bóle mięśni, przewlekłe zmęczenie, nadciśnienie, utratę pamięci, zakrzepicę żył głębokich, zawały serca, udary mózgu i słabnące funkcjonowanie całego organizmu. Pomoc może przynieść zwiększone spożycie boru, magnezu i kwasów organicznych zawartych w soku z cytryny lub w occie, jak również terapia z zastosowaniem kwasu askorbinowego/MSM<sup>17</sup> lub dwutlenku węgla.<sup>18</sup>

**5. Tworzenie naturalnych warunków życia dla siebie i swojej rodziny poprzez ograniczanie syntetyków i tworzyw**

---

16. Walter Last, „Cardiovascular disease and the cholesterol saga” („Choroby układu krążenia i opowieść o cholesterolu”), <http://www.health-science-spirit.com/cholesterol.html>.

17. Dimetylosulfon lub metylosulfonylometan ((CH<sub>3</sub>)<sub>2</sub>SO<sub>2</sub>). Bardzo łatwo przyswajalna substancja organiczna występująca w niektórych roślinach o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym, zwłaszcza na stawy, „korzonki” i wszędzie tam, gdzie niedobory związków siarkowych prowadzą do kłopotów z tkanką chrzęstną. Łatwo przenika przez barierę krew-mózg i utrzymuje się we krwi 5 razy dłużej niż DMSO. – Przyp. red.

18. Walter Last, „Fasting and cleansing” („Poszczenie i ogólne oczyszczanie”), <http://www.health-science-spirit.com/HF1-3.html>.

sztucznych, zanieczyszczenia środowiska oraz szkodliwego promieniowania w domu.<sup>19</sup> Należy oczyścić szczękę, usuwając plomby amalgamatowe i zęby leczone kanałowo.<sup>20</sup> Nasłoneczniajmy łagodnie swoje ciało, chodźmy boso, przebywajmy w naturalnym otoczeniu.<sup>21</sup> Wzmacniajmy organizm regularnymi ćwiczeniami, takimi jak joga, napinanie i rozciąganie mięśni lub inna aktywność na świeżym powietrzu.<sup>22</sup>

**6. Stosowanie metod działających na poziomie energetycznym** oraz zwalczanie różnorodnych schorzeń przy pomocy refleksologii, akupresury, masażu, akupunktury ucha, terapii magnesami i terapii meridianowej. Odpowiednie artykuły znajdziesz w dziale „Healing the Body” („Uzdrowianie ciała”) zamieszczone w Internecie pod adresem <http://www.health-science-spirit.com/healing.html>.

Głównym celem tych metod jest ułatwienie swobodnego przepływu energii przez punkty akupunktururowe zwane meridianami. Z energetycznego punktu widzenia większość naszych problemów zdrowotnych wynika z zablokowania przepływu energii, często w rezultacie napięcia mięśniowego, zwapnień lub nieradzenia sobie z emocjami, a także blizn na tkankach. Spowalnianie przepływu energii powoduje stany zapalne i osłabienie organizmu prowadzące do pogorszenia stanu rozmaitych narządów i gruczołów. Więcej informacji na

---

19. Walter Last, „Electromagnetic pollution” („Zanieczyszczenia elektromagnetyczne”), <http://www.health-science-spirit.com/electropollution.html>.

20. Walter Last, „Dental Problems” („Problemy stomatologiczne”), <http://www.health-science-spirit.com/dental.html>.

21. Walter Last, „Healthy Living” („Zdrowy styl życia”), <http://www.health-science-spirit.com/basicrules.html>.

22. Walter Last, „Exercises” („Ćwiczenia fizyczne”), <http://www.health-science-spirit.com/exercises.html>.



temat pozafizycznych energii znajduje się w artykule zatytułowanym „Bioenergies”.<sup>23</sup> Przyczyną wielu naszych dolegliwości jest też zablokowana energia seksualna. Więcej szczegółów dotyczących tego zagadnienia można znaleźć w artykule „Sexuality”<sup>24</sup>, a także w 6-częściowej serii „Healing with Sexual Energy”<sup>25</sup>.

**7. Zmiana psychiki i emocji** – należy wykonywać ćwiczenia relaksacyjne oraz nauczyć się medytacji, a zwłaszcza wizualizacji. Należy nauczyć się porzucać negatywne emocje oraz wyrażać pozytywne uczucia, kochać siebie i innych ludzi oraz przyjąć pozytywne bądź duchowe nastawienie do życia. Należy znaleźć godny cel lub ideał i dążyć do jego osiągnięcia.<sup>26</sup>

**8. Grupy wsparcia** – należy założyć lub przyłączyć się do już istniejącej grupy, aby wspierać się nawzajem i razem leczyć. Podstawą działania grup wsparcia jest wzajemna pomoc w realizacji Programu Poprawy Zdrowia. Ponadto mogą one funkcjonować jako dalsza rodzina wspierająca się w takich kwestiach, jak opieka nad dziećmi, odbieranie porodu, opieka w czasie choroby, zajmowanie się osobami pogrążonymi w żałobie, walka z bezrobociem czy też działalność budowlana. Członkowie grupy mogą wspólnie hodować owoce i warzywa, zakładać spółdzielnie produkcyjne, prowadzić wspólne biblioteki, stwarzać warunki do rekreacji oraz wspólnie korzystać z drogiego sprzętu medycznego.

---

23. Walter Last, „Bioenergies” („Bioenergie”), <http://www.health-science-spirit.com/bioenergies.html>.

24. Walter Last, „Sexuality” („Seksualność”), <http://www.health-science-spirit.com/Sexuality.html>.

25. Walter Last, „Healing with Sexual Energy” („Uzdrawianie energią seksualną”), <http://www.health-science-spirit.com/heal-sex.html>.

26. Walter Last, „Mind Tools” („Techniki umysłowe”), <http://www.health-science-spirit.com/mindtools.html>.

Mogą także uczestniczyć w warsztatach leczniczych i przekazywać zdobytą wiedzę pozostałym osobom oraz zapraszać naturoterapeutów i innych profesjonalistów w celu organizowania pokazów, wykładów i kursów poświęconych poszczególnym metodom leczenia.<sup>27</sup>

Przyjęcie tego programu umożliwia niemal każdemu powrót do zdrowia. Klucz do sukcesu kryje się bowiem w naszym umyśle! Prawdziwe leczenie polega po prostu na poznaniu i stosowaniu praw natury.

### **KRYZYS OZDROWIEŃCZY**

W przypadku stosowania holistycznych metod leczenia trzeba zrozumieć istotę kryzysu ozdrowieńczego, w przeciwnym razie można zniweczyć ich korzystne działanie i zatrzymać dalszą poprawę zdrowia, popadając w strach i biorąc syntetyczne leki.

Proces pogarszania się zdrowia, jak też jego poprawy, nie przebiega linearnie. Staczając się po równi pochyłej ku przewlekłym chorobom zwyrodnieniowym i śmierci, miewamy po drodze okresy dobrego i złego samopoczucia. Podobnie doświadczamy wzlotów i upadków, wspinając się na sam szczyt doskonałości zdrowia. Staczanie się na dno jest łatwe i nie trzeba się w tym celu szczególnie wysilać, jednak powrót do zdrowia wymaga już uporów i zaangażowania.

W czasie podupadania na zdrowiu występują dość długie okresy złego samopoczucia, zaś w trakcie zdrowienia zdarzają się krótkie i ostre napady noszące nazwę „kryzysu ozdrowieńczego”. Osobiście wolę jednak używać określeń brzmiących

---

27. Walter Last, „Healing Social Relationships” („Uzdrowianie społecznych relacji”), <http://www.health-science-spirit.com/healrelations.html>.

mniej dramatycznie, na przykład „reakcja ozdrowieńcza” lub po prostu „reakcja”. Po przetrzymaniu każdej tego rodzaju reakcji przechodzimy na wyższy poziom zdrowia. Proces ten przebiega zatem według pewnego wzorca.

W dawnym systemie medycyny naturalnej omawiana reakcja przedstawiana była w formie tak zwanego Prawa Leczenia Heringa: **„Proces leczenia zachodzi od wewnątrz na zewnątrz, od głowy w dół i w odwrotnej kolejności, niż pojawiły się symptomy”**.

Zgodnie z tym prawem w trakcie każdego prawdziwego leczenia dochodzi do odwrócenia sekwencji utraty zdrowia – stare, dawno zapomniane objawy chorobowe mogą nagle powrócić nasilone w postaci kryzysu ozdrowieńczego. Aby zrozumieć tę zasadę, można porównać nasze zmiany zdrowotne ze spacerem po krętej górskiej ścieżce. Kiedy w końcu zawracamy, napotykamy te same obiekty, co poprzednio, tyle że tym razem w odwrotnej kolejności.

Ważna jest również strona emocjonalna naszych problemów zdrowotnych. Każda choroba, wypadek lub interwencja chirurgiczna niesie z sobą silny ładunek emocjonalny i podczas reakcji ozdrowieńczej ponownie doświadczamy tych samych uczuć. W przeciwnym razie nie dochodzi do całkowitego uzdrowienia i problem może wrócić później na głębszym poziomie.

Niezwykle istotne jest to, że organizm wybiera sobie taką postać kryzysu ozdrowieńczego, która jest najodpowiedniejsza w danym momencie, biorąc pod uwagę swoje potrzeby i zdolność do wyleczenia określonego schorzenia. Możemy świadomie wpływać na to, pracując nad rozwiązaniem konkretnego problemu.

Na początku reakcje będą zachodzić głównie na poziomie fizycznym bądź biologicznym, lecz stopniowo będziemy

doświadczają także ustępowania emocjonalnych blokad oraz zmian zachodzących w naszej świadomości.<sup>28</sup>

### **Prawidłowości w procesie leczenia**

W drodze do zdrowia organizm może poczuć się w pewnym momencie wystarczająco silny, aby wznowić walkę o uzdrowienie chorego narządu, co może skutkować stanem zapalnym i bólem. Podobnie zareagować może również kończyna, która została sparaliżowana w wyniku wcześniejszej choroby. Kiedy zapadamy na chorobę, musimy alkalizować organizm, aby kontrolować przewlekłe stany zapalne, natomiast w trakcie odzyskiwania zdrowia zapalenia mają charakter uzdrawiający i są konieczne do usprawnienia chorego organu.

Reakcje mają często formę czyraków, wycieku śluzu przypominającego przeziębienie lub wysypki. Jeśli skóra nad sztywnym lub bolącym stawem reaguje w ten sposób, może to prowadzić do poprawy jego funkcjonowania. Jeśli ktoś wspomaga organizm w czasie reakcji odpoczynkiem, dietą oczyszczającą i tak dalej, to w końcu doczeka się zdrowia lepszego niż przed jej wystąpieniem.

Jeśli jednak leki, a nawet naturalne środki, są wykorzystywane do tłumienia objawów zdrowienia, to narząd w stanie zapalnym wróci do podostrego, przewlekłego stanu i będzie czekał na następną okazję do uleczenia. Czasami reakcja może być zbyt ciężka i trwać za długo lub wystąpić w nieodpowiednim czasie. W takim wypadku można ją osłabić, alkalinizując organizm, spożywając głównie gotowane potrawy oraz stosując inne środki przeciwzapalne.

---

28. Walter Last, „Healing Crisis” („Kryzys ozdrowieńczy”), <http://www.health-science-spirit.com/healingcrisis.html>.

## **Słuchaj swojego ciała**

Możesz dowiedzieć się wiele o sobie, swoim organizmie, swoich problemach zdrowotnych i swoich reakcjach emocjonalnych, obserwując cierpliwie proces zdrowienia i nie ulegając pokusie jego przedwczesnego „korygowania”. Powinieneś starać się żyć jak najzdrowiej, oczyszczać organizm i być optymistycznie nastawiony do wszystkiego. Takie kryzysy ozdrowieńcze mogą pojawiać się co kilka tygodni, miesięcy lub nawet lat, zbliżając nas coraz bardziej do celu w postaci doskonałego zdrowia.

W trakcie realizacji Programu Poprawy Zdrowia mogą wystąpić różne problemy. Wcześniej organizm był odporny na szkodliwe pokarmy lub leki, ale teraz może pojawić się natychmiastowa i zdecydowana reakcja. Żywność spożywana regularnie przed oczyszczeniem może od tej pory powodować rozstrój żołądka, prowadząc do trwającego wiele dni złego samopoczucia. Nie musisz jednak doświadczać tych reakcji, jeśli najpierw wykonasz test na nietolerancję pokarmową lub przejdiesz na nieuczulającą dietę.

Od teraz twój organizm ufa ci, że już więcej nie skrzywdzisz go w taki sposób. Jeśli jednak to zrobisz, bardzo się na ciebie obrazi i powiadomi cię (twój umysł) o tym bezlitośnie. Taki jest język naszego ciała.

Jeśli nauczysz się go słuchać, najpierw powie ci o swoich potrzebach w subtelny sposób – dolegliwościami jelitowymi, swędzeniem, lekkim osłabieniem mięśni lub mijającym bólem – a dopiero potem użyje bardziej drastycznych środków. Ostatecznie będzie sygnalizował swoje potrzeby za pomocą intuicji, wskazując ci, co lubi, a czego nie, i wtedy odzyskasz swój utracony instynkt ciała. Staniesz się niezależny od porad ekspertów i będziesz robił tylko to, co podpowiada ci twój organizm.

---

Mimo iż często można szybko ulżyć niepokojącym objawom, to jednak odbudowa silnego i zdrowego organizmu jest powolnym, długotrwałym procesem. Potrzeba wielu eksperymentów i silnej determinacji, aby przez wiele lat realizować Program Poprawy Zdrowia.