

CUPRINS

<i>Prefață</i>	9
----------------------	---

PARTEA I

Ce este alimentația terapeutică?

Capitolul 1. Cu ce trăiește omul?.....	19
Capitolul 2. Spiritualitate, psihologie, alimentație	33
Capitolul 3. Alimentația speciei.....	45
Capitolul 4. Elevii neglijenți ai unui învățător inteligent.....	71
Capitolul 5. Bogățiile dăruite de natură.....	99

PARTEA A II-A

Efectul profilactic și vindecător al alimentației terapeutice

Capitolul 6. Impasul civilizației.....	221
Capitolul 7. Profilaxia afecțiunilor cronice.....	235
Capitolul 8. Alimentația și afecțiunile cardiovasculare	247
Capitolul 9. Rolul alimentației în apariția și tratarea cancerului	261
<i>Postfață</i>	299

PREFAȚĂ

„Vedem lumea reală așa cum am fost educați s-o percepem.“ Am găsit această idee profundă în cartea lui Carlos Castaneda, *Învățăturile lui Don Juan**, peste care am dat cu mulți ani în urmă într-o tabără de alpinism din Munții Altai.

Acolo, departe de civilizație, în condițiile unei vieți izolate, s-a desfășurat unul dintre primele mele experimente, al cărui scop era studierea dietei optime pentru om, în cazul unor eforturi fizice îndelungate și solicitante. Țin minte cu câtă bucurie trei dintre tinerii alpiniști (pregătiți conform indicațiilor mele) au început un urcuș dificil, lăsând în tabără rucsacurile pline cu conserve, salam, cașcaval și pâine, după ce le înlocuiseră cu niște genți mici legate la brâu. Și ce vioi și plini de viață au revenit peste șase zile, când și-au încheiat ascensiunea până la 4 500 de metri altitudine.

După ce i-am petrecut cu privirea, am rămas singură cu cartea de care am pomenit. Era tipărită pe hârtie subțire, ca foița de țigară. Literalmente, am „înghițit-o“. Viziunea despre lume a indienilor Yaqui mi s-a părut foarte neobișnuită, deși explica perfect ordinea lucrurilor. De atunci, mi-am consolidat dorința de a nu mă mai supune orbește reprezentărilor unanim acceptate (care par de nezdruncinat), în privința științei și, în general, a vieții. Așa cum m-am convins ulterior în numeroase rânduri, a fost o inițiativă justificată.

În știința modernă – inclusiv în nutriție – sunt multe idei greșite, ce provin dintr-un nivel scăzut de cunoaștere a lumii. Totuși, acest lucru nu-l împiedică pe om să presupună, încrezător în sine, că el e mai inteligent

* Apărută la RAO, București, 2012. (N. red.)

decât natura și că poate să-i ignore legile. Celebrul îndemn al botanistului rus I.V. Miciurin a devenit chintesența acestui mod de a privi lucrurile: „Nu putem aștepta favoruri de la natură; e treaba noastră să le luăm de la ea.“ Și luăm – prin agresiune și distrugere.

De fapt, legile naturii sunt pline de înțelepciune. În ea se contopesc elemente materiale și imateriale, lucruri mari și mici, particulare și generale. Iar noi, ca niște copii răsfățați care-și strică jucăriile preferate descompunându-le în bucăți, le studiem pe rând, încercând să înțelegem principiul de funcționare al întregului. O asemenea modalitate de cercetare predomină și azi în științele naturii și în filosofie (chemată să interpreteze realitățile observate de oamenii de știință).

A nega o asemenea metodă de studiere a vieții pe pământ ar fi inutil, pentru că ea va continua să existe în mod subconștient, având în vedere ponderea rezultatelor obținute prin intermediul ei. Totuși, metoda aceasta implică un pericol serios. Problema este că științele naturii și filosofia, nefertilizate spiritual, adesea dau naștere unor adevărați monștri – cum ar fi, de exemplu, teoria alimentației echilibrate.

Toată lumea își pleacă astăzi capul în memoria celor care au murit în urma exploziilor atomice de la Hiroshima și Nagasaki. Și toți am fost cutremurați de tragedia de la Cernobîl. Dar, în același timp, nu facem nici măcar pentru o clipă efortul de a reflecta la urmările monstruoase ale supremației deținute de „teoria“ anterior menționată, care anual ia viața a milioane și milioane de oameni, ce mor prematur din cauza autorității sacralizate a alimentației nefirești, contraindicată pentru organismul uman.

Spiritualitatea este o cumpănă a apelor care separă „alimentația naturală“ (parte componentă a metodei de vindecare naturală create de mine) de ceea ce numim „alimentație echilibrată“. Prin „spiritualitate“, eu înțeleg nu doar educația, inteligența și abilitățile artistice, ci și capacitatea de a recepta, de a resimți cu fiecare celulă a corpului armonia unei lumi polimorfe, multicolore, extrem de variate și, în același timp, unitare.

N-o să mă opresc acum asupra numeroaselor vicii prezente în teoria alimentației echilibrate, pentru că voi face asta (detaliat și argumentat) în capitolele următoare. Aici o să spun doar că aceste vicii inerente fac din teoria alimentației echilibrate un copil nedezvoltat al unei civilizații la fel de nedezvoltate, al cărei punct focal nu a fost satisfacerea nevoilor vitale

ale omului, ci a dorinței sale de a se bucura de plăcere și confort – noțiuni greșit înțelese. La ce duce asta am arătat într-o altă carte a mea, în care am dat exemplul acelor șoareci care fuseseră învățați în cadrul unui experiment să apese pe o pedală ca să-și excite, prin intermediul unui impuls electric slab, centrul plăcerii din creier. În cele din urmă, animalele s-au transformat în niște „drogați“. Ceva asemănător i s-a întâmplat și omului, cu participarea nemijlocită a teoreticienilor care au susținut alimentația echilibrată.

După ce și-au dat binecuvântarea pentru ca oamenii să consume produse animale cu conținut caloric mare, ei au provocat nu doar o explozie de afecțiuni cronice, ci și foamete pe planeta noastră atât de roditoare. Prescriind consumul obligatoriu de carne și alte produse animale și insuflând această idee opiniei publice, adepții teoriei calorice au accelerat masiv extinderea pieței de produse animale. Așa că, astăzi, animalele sunt hrănite cu sute de milioane de tone de cereale integrale, care ar fi fost mai mult decât suficiente pentru a asigura hrana a peste un miliard de oameni.

Din fericire, în adâncurile vechiului, se formează întotdeauna mugiuri noului. Aceștia cresc și se consolidează până ce în final elimină din conștiința oamenilor teorii și concepții în care, ca într-o oglindă, s-a reflectat nivelul redus de cunoștințe al generațiilor precedente, înmulțit și ridicat la putere de către cei care și-au construit bunăstarea pe incultura maselor.

Acest lucru se produce deja și va continua inevitabil să se întâmple, inclusiv datorită eforturilor unor mari oameni de știință, printre care un loc meritoriu îl ocupă și compatrioții noștri: I.M. Secenov, I.P. Pavlov, V.I. Vernadski, I. Prigogine (care avea origine rusă), I.L. Gherlovin și A.M. Ugolev.

Despre academicianul Aleksandr Mihailovici Ugolev vreau să vorbesc în mod deosebit.

Pe vremea când lucram la această carte, am primit vestea decesului său, care, literalmente, m-a cutremurat. A plecat din lumea aceasta un cercetător remarcabil, a cărui contribuție în domeniul nutriției este comparabilă, poate, cu cea a marelui Pavlov. Dar dacă Pavlov a fost primul dintre compatrioții mei care a primit Premiul Nobel și, după anul 1917, a jucat pentru noi rolul de înger protector, Aleksandr Mihailovici a avut parte de o altă soartă. Pentru că era un om de știință onest, a fost unul dintre primii care au luat poziție împotriva teoriei alimentației echilibrate, arătând

urmările tragice pe care aceasta le cauzează. Un asemenea demers a dus la hărțuirea lui: savantul și-a pierdut nu numai locul de muncă, ci și orice mijloc de subzistență. Prigonirea lui a fost, ca să zic așa, un semnal pentru „eretici“.

A trecut destul de mult timp înainte ca A.M. Ugolev să se poată ocupa din nou de cercetare. Iar încercările grele la care a fost supus au avut și consecințe. Marele om de știință a fost obligat să-și revizuiască acele idei, concluzii și descoperiri care demontau teoria alimentației echilibrate și să execute o plecăciune impusă în fața creatorilor ei (niște liliputani, din punct de vedere științific). Nu i-a mai rămas decât să pronunțe cuvenitele fraze de complezență referitoare la însemnătatea „teoriei“ lor în cadrul nutriției.

Sunt convinsă că aceeași soartă, dacă nu și mai grea, l-ar fi așteptat pe un alt mare om de știință modern, fizicianul I.L. Gherlovin, dacă și-ar fi făcut publice în fața lumii științifice fundamentele teoriei interacțiunilor dintr-o substanță, în perioada când se practica „vânătoarea de vrăjitoare“. Sau dacă și-ar fi expus paradigma sistemelor vii aflate în evoluție, în care, cu obiectivitate științifică și lipsă de patimă, a demonstrat că socialismul este un sistem fără viață.

În calitate de medic, eu consider foarte adecvată și clară concluzia lui I.L. Gherlovin că „omenirea nu cunoaște nici până azi așa cum trebuie toate efectele alimentelor pe care le consumă, prin urmare le apreciază cu naivitate calitatea în funcție de calorii“. Omenirea folosește pe scară largă, în toate ramurile economice, mai ales în industria alimentară, niște substanțe create artificial. Iar unele tratamentele medicale sunt bazate pe chimioterapie. Abia în ultimii ani a apărut convingerea că, astfel, omul se otrăvește.

Lucrurile stau astfel fiindcă știința modernă s-a împotmolit din cauza nivelului extrem de scăzut de cunoaștere a lumii în care trăim. În consecință, a decretat postulate create de la acest nivel ca ilustrând adevăruri supreme*.

Însă ieșirea din impasul creat le este cunoscută oamenilor de mult, încă din vremea lui Pitagora, care consuma hrană vegetală. În numeroasele mele experimente (despre care voi vorbi mai departe), am reușit să

* I.L. Gherlovin, *Fundamentele teoriei unificate privind interacțiunile dintr-o substanță*, Energoatomizdat, Leningrad, 1990. (N. a.)

CAPITOLUL 1

Cu ce trăiește omul?

STOMACUL BOLNAV, CAUZA SUFERINȚELOR

Când am elaborat metoda de vindecare naturală, m-am gândit în primul rând la crearea condițiilor necesare pentru a le reda oamenilor sănătatea spirituală, psihică și fizică, precum și pentru a-i readuce în starea lor naturală. Prin cercetare, am reușit să adun dovezi că sănătatea deplină a omului poate fi numai rezultatul unei împletiri organice a tuturor celor trei componente ale ei. Iar în această triadă, cel mai adesea este afectată veriga cea mai slabă, sănătatea fizică, subminată de traiul nefiresc al omului modern și, în primul rând, de caracterul hranei, contraindicat lui. Această interdependență a fost exprimată de Nietzsche cu multă expresivitate, după cum se poate vedea în mottoul cărții de față.

Așa cum nu o dată am constatat în practica mea medicală, tratamentul concret al tuturor bolilor cronice începe cu normalizarea activității tractului digestiv. Dar această convingere a venit mai târziu, după ce eficiența metodei de vindecare naturală a fost confirmată prin numeroase experimente. Căci, după cum a afirmat V.I. Vernadski, numai niște date științifice corect stabilite, incontestabile și general valabile pot constitui baza cunoașterii științifice.

Motivul original al acestor experimente unice l-a constituit necesitatea de a explica în ce fel influențează dieta alimentară rezistența, sănătatea

fizică și rațiunea omului. Aveam nevoie să verific în mod real dacă substanța și energia organismului nostru, consumate prin procesele biologice, sunt asigurate doar prin substanța și energia provenită din produsele alimentare, așa cum afirmă nutriționiștii moderni, adepți ai alimentației echilibrate (teoria predominantă azi).

PARADOXUL NORMELOR „FUNDAMENTATE ȘTIINȚIFIC“

Comparația simplistă, extrem de primitivă și mecanic promovată în societate – care se face între om (nevoit să se hrănească pentru a avea ce calorii să ardă în trupul său) și o mașinărie producătoare de căldură (funcționând pe baza unui combustibil) – a pus stăpânire pe mintea celor mai mulți oameni. Aici s-a manifestat o particularitate cunoscută a psihicului nostru: cu cât omul știe mai puțin despre ceva, cu atât mai ușor cade pradă hipnozei explicațiilor sumare. Iar această particularitate le este comună unor oameni extrem de diferiți: de la o casnică, până la un șef de stat sau de guvern. Altfel, cum să explicăm faptul că toți oamenii politici și de stat, imediat ce vine vorba de asigurarea sau, dimpotrivă, neasigurarea alimentelor pentru populație, fac neapărat trimitere la niște norme „fundamentate științific“, fără să bănuiască faptul că nu există așa ceva în natură?

Ceea ce iau ei drept norme reprezintă numai niște date statistice despre rația alimentară uzuală a populației Germaniei de la jumătatea secolului trecut, considerate atunci ca normă, la propunerea oamenilor de știință. Nu s-au făcut cercetări științifice serioase în acest caz, pentru că pe atunci nu exista, pur și simplu, nicio știință care să se ocupe cu studierea nutriției. Chiar și astăzi ne aflăm încă departe de crearea ei, în ciuda lucrărilor remarcabile ale unor oameni de știință de renume mondial, precum I.P. Pavlov, V.I. Vernadski, H.M. Shelton, A. Szent-Györgyi, I. Prigogine, A.M. Ugolev. Astfel că mitul normelor „fundamentate științific“ și mai ales al celor „fiziologice“ nu este decât o amplă rătăcire, susținută de adepții teoriei alimentației echilibrate. De fapt, poate fi numită „teorie“ numai cu mare condescendență, pentru că ea nu explică deloc (și nici nu încearcă

să explice) numeroasele constatări care îi anulează postulatele originare. Cel mai important dintre aceste postulate a fost deja enunțat: acela că sursa sursă de energie și de substanțe necesare organismului uman e hrana.

De aceea, ne spun ei, este de o importanță vitală echilibrul dintre cantitatea și calitatea proteinelor, grăsimilor, carbohidraților, elementelor minerale și vitaminelor consumate de organism în procesele sale biologice, pe de o parte, și cantitatea și calitatea produselor alimentare ce compun rația medie, ale cărei dimensiuni depind de complexitatea efortului fizic al omului, pe de altă parte.

Ca argument principal pentru această supoziție este folosită legea fizică, incontestabilă, a conservării energiei, care presupune recuperarea consumului de energie și substanțe în procesul activității corpului nostru fizic, prin introducerea în organism a aceleiași cantități de energie și de substanțe („conținute în mâncare“, mai adaugă adepții alimentației echilibrate). Vă propun, dragi cititori, să vă gândiți la întrebarea fatală pentru ei: dar dacă energia și substanțele ajung în organism nu numai prin intermediul hranei, ci și pe alte canale? În mod evident, în acest caz, va trebui să revedem vechile reprezentări despre cantitatea și calitatea produselor alimentare de care avem nevoie.

FAPTELE SUNT „PÂINEA“ ȘTIINȚEI – EXPERIMENTELE MELE

Încă de la începutul activității mele, am reflectat la această întrebare. Și, în urma ei, a apărut o concepție nouă, fundamentată pe fapte științifice incontestabile: alimentația terapeutică, pentru popularizarea căreia am scris această carte. Dar înainte de a mă așeza la birou pentru a începe să o scriu, am făcut o serie întregă de experimente, care au demonstrat cât de puțin valorează reprezentările teoreticienilor alimentației echilibrate. Rezultatele experimentelor au fost verificate și atestate cu obiectivitate de către specialiștii de la Institutul de Cercetare pentru Educație Fizică, prin comunicate oficiale. Consiliul Științific al institutului i-a încredințat doctorului în științe pedagogice V.D. Kriajev adunarea și păstrarea acestor date.

CAPITOLUL 2

Spiritualitate, psihologie, alimentație

MEMORIA UNIVERSULUI

A trebuit nu o dată să-mi susțin ideea că e imposibil ca sănătatea deplină și constantă a organismului să fie sprijinită prin intervenții din afara lui. Medicina convențională, psihoterapia sau vracii pot să-l vindece pe om, pentru o vreme, de boli, dar sunt neputincioși când e vorba să preîntâmpine apariția unor noi afecțiuni, adesea și mai grave, sub influența modului de viață artificial, indus de civilizația modernă.

Numai omul care dispune de cunoștințele necesare poate să-și mențină organismul în starea de sănătate ideală, excluzând posibilitatea apariției bolilor. Astăzi orice discuție serioasă despre legițile care îi reglementează funcționarea este imposibilă, dacă nu atingem măcar în treacăt noțiunea de „gândire intuitivă”. Deși inițial se referea la oamenii cu profesii creatoare – pictori, muzicieni, poeți, cercetători, inventatori – aceasta e cunoscută de mult, deși sub alte nume: „inspirație”, „revelație”, „voce interioară”, „gândire asociativă”, „gândire simbolică” și așa mai departe. În cercurile științifice încă mai au loc dispute referitoare la natura acestui fenomen. În opinia mea, o lumină asupra acestei probleme o poate arunca ipoteza lui I.L. Gherlovin, referitoare la existența în structurile materiei organice și

anorganice a unor mecanisme capabile să înregistreze toate procesele care se desfășoară în Univers.

Haideți să discutăm logic, bazându-ne pe fapte cunoscute în prezent. Știm că orice organism viu este un fel de construcție cibernetică, având un anumit grad de complexitate. Cel mai complex dintre toate este organismul uman, cu creierul său evoluat. Știm, de asemenea, că fiecare organism viu funcționează în conformitate cu legile naturii. „Programul“ de funcționare ce rulează în fiecare organism este necesar pentru autoreglare și pentru coordonarea proceselor vitale, fiind o parte componentă a organismului, la fel ca orice organ sau sistem al lui. Dar, oare, avem dreptul și temeiul să considerăm că lucrurile se limitează doar la atât? Este autoreglarea doar o proprietate internă și autosuficientă a organismului, care se manifestă independent de sursele externe de informație din mediu?

Înainte de a răspunde la această întrebare, haideți să ne întoarcem la cibernetică și să rememorăm în ce fel e construită memoria computerelor. În cazul de față, vom fi interesați de memoria internă, parte componentă a întregului sistem, și de cea externă, care stochează informație ce poate fi separată de computer.

Pentru organismul uman, la fel ca pentru oricare altul, cea mai importantă este „memoria internă“, în care sunt implementate programele ce-i asigură existența fizică. Acestea au fost mereu obiectul unei atenții deosebite din partea biologilor. Celelalte programe – care definesc spiritualitatea omului, relațiile lui cu semenii și cu natura – au fost privite ca provenind din experiența individuală (acumulată de-a lungul vieții) și au reprezentat obiectul de studiu al sociologilor și al psihologilor. Se consideră de la sine înțeles că, mai presus de orice altceva, aceste programe stabilesc comportamentul omului ca ființă gregară, socială. Dar trebuie spus că ele se găsesc în structurile interne ale organismului.

Totuși, presupunerea lui I.L. Gherlovin (rezultată din teoria câmpului unificat) – că memoria este o proprietate generală a materiei și că ea păstrează înregistrări ale tuturor proceselor ce se desfășoară în Univers – ne dă temeiuri suficient de serioase pentru a considera că, în afara memoriei interne a omului, mai există și o memorie externă, neinclusă „din construcție“ în organismul lui. Iar volumul informației stocate în ea este infinit precum Universul. Mai mult, se poate presupune că nici informația conținută în

memoria internă nu este altceva decât o parte infinitezimală a acestei memorii infinite a Universului. Așa ar putea fi explicate acele revelații și sclipiri subite ale oamenilor de știință creativi, care dispun de o natură fină, sensibilă, și astfel pot recepta intuitiv informația stocată în infinita memorie a materiei – fie organică, fie anorganică. Și ce bogăție spirituală au asemenea oameni, spre deosebire de cei care nu dispun de această sensibilitate naturală!

Imediat apare o întrebare: dacă această capacitate e un dar al naturii făcut doar câtorva aleși? Aici, fără nicio ezitare, cu deplină convingere, spun că nu. O asemenea abilitate îi este dată, într-un grad sau altul, la naștere, fiecărui om. Este o trăsătură distinctivă a ființei umane. Iar afirmația mea nu este o concluzie speculativă, ci un fapt pe care l-am verificat experimental.

MICROMODELUL UNEI SOCIETĂȚI SĂNĂTOASE DIN PUNCT DE VEDERE SPIRITUAL

În vara anului 1991, am organizat – într-o trecătoare greu accesibilă din Caucazul de Nord, chiar la marginea zăpezilor veșnice – o tabără de sănătate. În două luni, au trecut pe la noi peste 800 de persoane, care și-au însușit prin practică toate componentele metodei mele de vindecare naturală. Am urmărit atunci un scop dublu.

În primul rând, am vrut să stabilesc ce efecte are metoda mea asupra sănătății spirituale și fizice a omului aflat în mijlocul naturii, departe de influența pervertitoare a civilizației moderne.

În al doilea rând, am evaluat cum acționează metoda mea asupra unei comunități. I-am privit pe cei adunați acolo, în mijlocul munților (deși nu existau între ei legături de rudenie, de ideologie, de afaceri sau de orice alt fel), ca pe membrii unei comunități care putea sluji drept model (chiar dacă unul extrem de convențional) de societate umană – orientată nu spre disprețuirea legilor naturii, ci spre dezvoltarea omului în strânsă concordanță cu natura.

Oameni care știau din auzite de metoda mea au venit în tabără din cele mai îndepărtate colțuri ale țării, pentru a o studia și a și-o însuși. Au venit, în ciuda faptului că știau că acolo nu aveau să găsească mese îmbelșugate,