

MIKHAIL TOMBAK

EDITURA PARALELA 45

**CALEA SPRE
SĂNĂTATE**

Redactare: Mihaela Cosma
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TOMBAK, MIKHAIL

Calea spre sănătate / Mikhail Tombak ; trad. din lb. poloneză de Ioana Diaconu. - Pitești : Paralela 45, 2020

ISBN 978-973-47-3324-8

I. Diaconu, Ioana (trad.)

61

Droga do zdrowia
Mikhail Tombak

Copyright © by Michał Tombak
Copyright © by „Michel“ Bogumiła Tombak

Copyright © Editura Paralela 45, 2020

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

MIKHAIL TOMBAK

CALEA SPRE SĂNĂTATE

Traducere din limba poloneză de
Ioana Diaconu

Editura Paralela 45

CUPRINS

Cititorilor mei	9
Vindecarea bolilor incurabile.	
Convorbire cu prof. dr. Mikhail Tombak	11
În armonie cu natura	17
Ce este boala?	21
Putem trăi 150 de ani?.....	25
Neînțelegerea propriului organism	28
Lipsa unei viziuni pozitive asupra vieții	60
Neglijarea coloanei vertebrale	69
Curățarea organismului	120
Igiena exterioară a corpului	121
Igiena interioară a corpului.....	126
Modalități suplimentare de curățare a organismului	144
Deficiența de oxigen din organism	156
Respirația e ca viața	159
Apa: otravă sau medicament	165
Alimentația necorespunzătoare	180
Ce mâncăm și ce ne „mănâncă“ pe noi	180
Dependența de lapte.....	183

Făină sau suferință	186
Alimentația incorectă	189
Dieta anti-cancer	194
Listă alfabetică a bolilor	203
Bolile de la A la Z	204

EDITURA PARALELA 45

CITITORILOR MEI

Dacă mă întrebați pe mine, toți oamenii pot fi împărțiți (fără supărare) în două categorii: „leneșii“ și „harnicii“. „Leneșii“ așteaptă ajutorul celorlalți, lăsând grija pentru propria lor sănătate în mâinile medicilor, bioterapeuților etc. „Harnicii“ vor să se ajute singuri, să afle cauzele reale ale bolilor de care suferă, numai că nu întotdeauna știu cum anume să facă acest lucru. Pentru aceștia din urmă scriu eu cărți, pentru „harnici“. Cât despre „leneși“, îi sfătuiesc să se gândească la o veche vorbă înțeleaptă din Orientul Îndepărtat, care zice: „Nimeni nu va face niciodată nimic dacă nu-și va satisface mai întâi propriile nevoi și abia apoi pe ale altuia.“ De aceea nu puteți lăsa pur și simplu pe mâinile altora ce aveți mai de preț: viața și sănătatea. Nu vă pierdeți timpul așteptând o „miraculoasă vindecare“ fără să mișcați un deget; nimeni nu se va ocupa de dumneavoastră cu mai multă grijă decât dumneavoastră înșivă. Trebuie să dați dovadă de voință și rezistență, să fiți nemiloși față de lenea care vă cuprinde, să vă înarmați cu foarte multe informații, cu experiență, să vă căutați propria *cale spre sănătate*. După cum se știe, cine caută întotdeauna găsește!

Iubiți cititori, cartea de față este un scurt conспект al câtorva cărți scrise de mine până acum: *Cum să trăim 150 de ani** și *Vindecarea bolilor incurabile***. Sistematizează și completează informațiile conținute în cărțile anterioare.

Pe baza numeroaselor scrisori și telefoane pe care le-am primit, am ajuns la concluzia că destul de mulți cititori fac o mare greșeală încercând

* Traducere apărută la Editura Paralela 45, 2008.

** Traducere apărută la Editura Lifestyle Publishing, 2011.

să găsească în conținutul cărților mele o schemă concretă de vindecare a afecțiunilor de care suferă. Nu vreau să mă repet, dar trebuie să subliniez încă o dată: **nu există o rețetă universală pentru sănătate**. Toate sfaturile și recomandările trebuie analizate prin prisma complexă a afecțiunilor specifice de care suferă organismul dumneavoastră.

Citiți această carte și faceți câte o cruciuliță în dreptul fiecărei informații (echivalând cu o „cărămidă“) ce conține un sfat util pentru dumneavoastră. După ce ați terminat cartea, răsfoiți-o, și pe baza informațiilor-„cărămizi“ însemnate cu cruciuliță începeți să vă construiți propria *cale spre sănătate*.

Vă doresc mult noroc!

Mikhail Tombak

VINDECAREA BOLILOR INCURABILE

Convorbire cu prof. dr. MIKHAIL TOMBAK
Revista săptămânală Angora
Un interviu de Bohdan Gadomski

Ați stârnit nenumărate controverse prin sfaturile dumneavoastră despre cum să trăim 150 de ani. Sunt curios de unde și cum ați ajuns să dobândiți toate aceste cunoștințe pe care ați început recent să le împărtășiți și în Polonia.

Pe când eram student, am plecat într-o călătorie de studii în Orientul Îndepărtat. Acolo m-am întâlnit cu călugări tibetani care abordează organismul uman într-un mod unic și foarte interesant. Mulțumită lor, m-am familiarizat cu câteva secrete ale diagnosticării care îmi permit să aflu de ce afecțiuni suferă o persoană doar privind-o și observându-i aspectul fizic, mersul, chiar și modul în care i se uzează pantofii. M-am convins că în organismul uman nu există niciodată doar un singur organ bolnav. Atunci când ne doare ceva, începem să luptăm, însă doar cu simptomele, nu și cu cauza. Astfel, durerea poate să fie resimțită în alt loc și să semnaleze o cu totul altă boală. Pentru mine nu există boli concrete în organism. Acestea sunt doar abateri de la funcționarea normală a organismului nostru.

De ce ați ales biologia și nu medicina ca domeniu de studiu?

Toată familia mea e formată din medici. Pe când eram copil, am întrebat-o pe mama de ce nu-l poate vindeca pe tata, care era bolnav, și de ce chiar ea e bolnavă de inimă și se plânge de insomnii. Neprimind niciun răspuns, am înțeles că medicina se ocupă doar de găsirea unor leacuri, pe când biologia e o știință mult mai vastă, care ne permite să pătrundem în fiecare colțișor al organismului uman. De aceea am ales biologia, deși mama și-ar fi dorit mult să dau la medicină.

Dar pe lângă biologie ați studiat și hipnoza?

La un moment dat, l-am întâlnit pe Jurij Szifrin, un foarte cunoscut hipnotizator rus, care mi-a spus că modul în care abordez eu felurile de boli e interesant și mi-a arătat câteva tehnici de hipnoză care s-au dovedit a fi foarte utile. Am observat că în stare de hipnoză, organismul pune în mișcare procesele de apărare – „imunitatea“. La urma urmei, în fiecare dintre noi se află leacurile pentru toate bolile care ne chinuie, numai că nu știm să ne folosim de ele. Pe baza acestei realități am creat un sistem prin care, de pildă, pot vindeca astmul bronșic cu ajutorul autohipnozei.

Adică?

Adică omul intră singur în starea de hipnoză și „vorbește“ cu propriile lui organe. E o metodă foarte eficientă care funcționează instantaneu. Apoi am condus seminare pe tema *Tainelor psihicului uman*, prin care le-am demonstrat oamenilor posibilitățile care stau ascunse în organismul nostru.

Unde și cum anume putem aprofunda cel mai temeinic metodele naturale de vindecare?

Multe informații pe această temă sunt cuprinse în cărți. Pentru restul, trebuie să ne îndreptăm atenția asupra naturii.

Rețetele dumneavoastră pentru curățarea organismului nu erau cunoscute în Polonia și erau complet ignorate de medicină. Și totuși

dumneavoastră le-ați impus și ați devenit principalul lor propagator în Europa. Cum ați reușit?

Nu știu pe nimeni care să folosească o metodă de curățare a organismului similară cu metoda mea. Când vorbesc cu medicii despre asta, văd că ei încă se tem să o folosească. Și totuși, câteva sute de oameni din Polonia au făcut tratamentul de curățare a organismului și se simt minunat. Tot ce iese din ficat în urma procedurilor de curățare e pur și simplu de speriat. Oamenii nu-și dau seama cât de multe pietre stau ascunse în organismul lor.

Cine este, pentru dumneavoastră, o autoritate în acest domeniu?

Medicina populară, care s-a născut din înțelepciunea oamenilor și din experiența lor. De asemenea, Hipocrate, care spunea: „Dacă sursa bolilor este în natură, tot acolo trebuie să le căutăm și leacul.“ Medicina contemporană își are originile în tradiția antebelică și are o vechime de 70-80 de ani. Dar rețetele medicinei populare au o vechime de mii de ani!

Principala filosofie a cărții dumneavoastră *Cum să trăim 150 de ani*, care a avut un succes răsunător, e să-ți trăiești viața în ritmul naturii. Ce înseamnă asta?

Natura îi iubește pe cei care trăiesc după regulile ei. Atunci când se naște, omul este spălat cu apă rece, inspiră aer pentru prima oară, atunci îl atinge prima rază de soare, iar pământul îl susține. Atunci când moare, omul se desparte de lumea solară, încetează să mai respire și e îngropat sub pământ. Viața este ceea ce i se întâmplă omului între clipa nașterii și cea a morții și depinde nemijlocit de soare, aer, apă și pământ. Soarele ne dă energia de zi cu zi, aerul îi asigură corpului oxigenul de care are nevoie, apa umple celulele corpului nostru, iar pământul ne hrănește. Acestea sunt legile naturii. Ele sunt neschimbate, ba mai mult, sunt veșnice.

Chiar dumneavoastră scriați: „Sănătatea nu constă doar într-o alimentație sănătoasă, ci și...“

...Într-o respirație corectă. Omul poate trăi o lună de zile fără mâncare, dar fără aer, doar câteva minute. Până când omul nu va respira corect

CE ESTE BOALA?

Despre boli s-au scris volume de enciclopedii medicale, milioane de medici și oameni de știință încearcă să-i descopere „tainele“, dar până acum nu au reușit să-i identifice cauzele reale. Cel mai probabil pentru că bolile ca atare nu există. Ceea ce ne-am obișnuit să numim „boală“ este reacția organismului la perturbări ale funcționării sale normale. Dacă aceste perturbări nu sunt eliminate, boala nu va dispărea, ci va rămâne în sistemul afectat până-l va distruge, afectând și alte organe și sisteme (sanguin, nervos, limfatic) care colaborează cu el. Viața organismului uman e o luptă continuă între starea de boală și sănătate. Dacă n-ar exista această luptă, omul n-ar fi în viață. Să luăm ca exemplu o răceală obișnuită: avem temperatură mare, dureri de cap, simțim dureri în oase și o stare generală de slăbiciune. Putem numi această stare „boală“? Fără îndoială, dar temperatura mare omoară bacteriile care ne îmbolnăvesc organismul, secrețiile pe care le eliminăm ne scapă de toxine, iar durerile de cap, de oase și starea de slăbiciune sunt reacții „secundare“ cu ajutorul cărora organismul luptă cu boala, urmărind un singur obiectiv: recăpătarea sănătății. Se pare că nu există boli, există doar simptomele lor (durere, febră, dureri de oase și musculare etc.). Ceea ce numim „boală“ e o reacție de apărare a mecanismelor de vindecare care se află în fiecare dintre noi. Acestea sunt utile, pentru că luptă împotriva perturbărilor funcționării organismului. Sunt un semnal de alarmă cu privire la o boală care tocmai debutează.

Omul, ca să fie sănătos, trebuie să învețe să-și asculte organismul și să-l înțeleagă. De aceea, nu priviți bolile ca pe cel mai mare dușman al nostru. Într-un anumit sens, boala ne obligă să facem primul pas în direcția

recuperării sănătății pierdute. Calea mea spre sănătate n-a fost una ușoară. În copilărie am fost foarte bolnăvicios. Pot spune că petreceam 200 de zile pe an în pat, luptându-mă cu tot felul de virusuri și infecții. Mama era medic pe ambulanță, o persoană foarte dedicată muncii sale, care nu prea avea timp să stea lângă pătuțul meu. Când aveam temperatură mare, o scădea cu câteva doze puternice de penicilină (un antibiotic la modă în anii 1960). Și dacă după vreo două zile nu mai aveam febră, tot rămâneam cu secreții nazale și gâtul roșu și inflammat ca o roșie coaptă. Văzând ineficiența acestui tratament, mama a recurs la mijloace mai radicale. Mi-a scos amigdalele, după care au apărut complicații: inflamarea sinusurilor maxilare și pierdere parțială a simțului mirosului. Ca urmare a tratamentului îndelungat și ineficient al acestor complicații cu foarte multe medicamente, am început să simt dureri în zona ficatului. A apărut și o reacție alergică pe mâini, abdomen și spate. Dacă mai adaug și că mama mă hrănea cu mâncare grasă și dulce, nu e de mirare că durerile sub coasta dreaptă erau aproape cronice. În plus, aveam mereu dureri de cap, pentru care luam antialgice. Odată, pe când eram la școală, am simțit că mi se face rău și mi-am pierdut cunoștința. Asistenta școlară a sunat-o pe mama, care s-a gândit că cel mai probabil e o criză puternică de apendicită și am fost dus repede în secția de chirurgie. Trei ore mai târziu eram deja pe masa de operație și prietena mamei (chirurg-șef) mă opera; mai târziu s-a dovedit că apendicele meu era perfect sănătos. Când mi-au deschis cavitatea abdominală, s-a văzut clar că ficatul mi-era mărit și inflammat, așa că a înțeles repede care era cauza problemelor mele. Pentru că deja îmi deschisese abdomenul, mi-a extirpat apendicele sănătos, pentru orice eventualitate. Dar era deja clar că pricina durerilor de cap, a stării de slăbiciune și a durerilor acute de sub coasta dreaptă e ficatul bolnav. Deși operația de extirpare a apendicelui a fost reușită, au apărut complicații sub forma hemoroizilor care m-au chinuit încă mulți ani.

Ca urmare a acestui „contact direct“ cu medicina, am câștigat o anumită experiență potrivit căreia, dacă mă apuc să tratez ceva în organism, atunci sigur altceva va avea de suferit (chiar și fără să dea vreun semn). Mai târziu, când am început chiar eu să ajut oameni bolnavi, m-am convins că vindecarea prin medicamente și preparate farmacologice poate doar să mențină omul într-o stare de „semi-sănătate“. Probabil de aceea multe dintre diagnosticele medicilor includ termenul „cronic(ă)“ – colecistită cronică, amigdalită cronică, reumatism etc. Dar pentru că prin „cronic“ se

înțelege „continuu“ și „pentru totdeauna“, rezultă că boala trebuie tratată până la sfârșitul vieții.

Acum 1 000 de ani, filosoful și medicul persan Avicenna afirma: „Orice medic trebuie să aibă trei lucruri în arsenalul său: cuvinte, medicamente și un bisturiu.“

Cuvintele îi sunt indispensabile medicului pentru a-i explica pacientului ce greșeli face în modul în care își trăiește viața și care e legătura dintre aceste greșeli și cauzele bolilor.

Medicamentele trebuie folosite atunci când medicul nu reușește să explice cauza bolii prin cuvinte și e nevoit să ușureze suferința bolnavului.

Bisturiul e util atunci când nu poate găsi cauza bolii, când nu poate influența prin cuvinte comportamentul bolnavului și nu știe ce medicamente i-ar putea alina suferința. Folosind bisturiul, doctorul nu face decât să înlăture efectele unei boli deja avansate. Sursa este tot acolo, gata să izbucnească oricând. Cel mai adesea, operația oferă doar o clipă de alinare înainte de declanșarea unei noi boli și mai grele.

Experiența îmi permite să observ că tot ce este legat de boală și sănătate depinde de cât de multă energie alocăm organelor din corpul nostru. Dacă în „sistemul energetic“ ce unește cu fire invizibile toate organele interne apar deficiențe, organismul se va îmbolnăvi. Medicul antic japonez Kan Funajana scria în cartea sa, *Principiile medicinei*: „Omul e o entitate, iar sufletul și organismul său formează un tot unitar. De aceea, e imposibil să tratezi corpul fără să iei în considerare starea de spirit, și invers.“ Știm deja că pentru a menține trupul sănătos, acesta trebuie curățat în mod regulat, hrănit corect, trebuie să primească din belșug apă, aer, soare și să facă mișcare. Când ne gândim la suflet, trebuie să avem în vedere „sistemul bioenergetic“ al fiecăruia. Conștiința noastră, sentimentele, amintirile sunt energie invizibilă despre caracteristicile căreia știm foarte puțin. Pentru a reglementa procesele psihice, trebuie să știm după ce principii funcționează, și asta înseamnă bioenergie.

Vreau să menționez că psihologia modernă face referire doar la o mică parte a proceselor bioenergetice care au loc în organism. În schimb, medicina nu vede decât o legătură foarte fină între trupul și sufletul omului, îndreptându-și toată atenția asupra vindecării organismului bolnav. Azi medicina împarte cu atâta scrupulozitate corpul omului în părți componente, încât organismul a încetat să mai fie privit ca un tot unitar.