

cum să trăim

150

DE ANI

MIKHAIL TOMBAK

Redactare: Adrian Crețu  
Tehnoredactare: Mihail Vlad  
Pregătire de tipar: Marius Badea  
Design copertă: Ionuț Broșțianu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**TOMBAK, MIKHAIL**

**Cum să trăim 150 de ani** / Mikhail Tombak ; trad. din lb. engleză de Irina Garbiz și Ligia Popescu. - Ed. a 5-a. - Pitești :

Paralela 45, 2021

ISBN 978-973-47-3351-4

I. Garbiz, Irina (trad.)

II. Popescu, Ligia (trad.)

61

*Можем ли Мы Жить 150 Лет?*  
Михаил Томбак

© 2005 by Mikhail Tombak, Ph. D.  
English version © by Healthy Life Press Inc.

Toate sugestiile privind tehnici, tratamente sau modificări ale stilului de viață descrise în această carte trebuie folosite cu discernământ de către cititori și numai sub îndrumarea unui terapeut autorizat sau a unui practician în domeniul îngrijirii sănătății.

Autorul, redactorii, traducătorul și editorul sunt scutiți de orice responsabilitate rezultată direct sau indirect de pe urma folosirii oricărei informații conținute în această carte.

Copyright © Editura Paralela 45, 2021

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

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

**MIKHAIL TOMBAK**

cum să trăim

**150  
DE ANI**

Ediția a V-a

Traducere din limba engleză de  
Irina Garbiz și Ligia Popescu

**Editura Paralela 45**

# CUPRINS

---

Din partea editorului.....	11
Către cititorii mei.....	13

## **PARTEA I. Cinci factori dăunători pentru sănătate**

Putem trăi 150 de ani?.....	17
<b>Neglijarea coloanei vertebrale.....</b>	<b>19</b>
O coloană vertebrală bolnavă înseamnă un organism bolnav .....	19
<b>Respirația incorectă .....</b>	<b>22</b>
<b>Dieta incorectă.....</b>	<b>24</b>
Ce consumăm și ce ne consumă .....	24
Pericolul alimentelor rafinate .....	25
Criminalul dulce .....	25
Dependența de lapte .....	26
Boala din biberon .....	26
Cine are nevoie de ulcer?.....	27
Cazeina nedigerabilă .....	27
Calciu, grăsimi și colesterol .....	29
Adevărul despre carne – bomba cu ceas .....	30
Mai puțină făină, mai multă putere .....	32
Făina rafinată ne face să suferim .....	32
Pericolul drojdiei.....	33
Pâinea nedospită.....	33
Cercul vicios .....	33
Dieta și buna dispoziție.....	34

Suntem ceea ce mâncăm.....	34
Nu trebuie să fim toți vegetarieni.....	37
Boala în farfurie.....	37
Lipsa igienei corporale interne.....	39
Ai grijă de sănătatea ta la fel de atent și delicat precum ai grijă de mașina ta .....	39
Auto-intoxicarea .....	41
Sângele este viață .....	43
Microflora intestinului gros .....	43
Intestinul gros și sănătatea noastră .....	44
Cele șapte sisteme de curățare a organismului .....	45
Ne putem mândri cu felul nostru de a fi?.....	46
Incapacitatea de a trăi o viață fericită .....	48

## **PARTEA A II-A. Coloana vertebrală sănătoasă: temelia unui organism sănătos**

De ce este sănătos dormitul pe o saltea tare? .....	53
De ce este dăunător dormitul pe o saltea moale? .....	54
De ce este perna tare benefică sănătății? .....	55
Operația coloanei vertebrale ar trebui să fie ultima soluție .....	56
Prevenția este cea mai bună strategie pentru evitarea problemelor de coloană .....	56

## **PARTEA A III-A. Obezitatea – inamicul numărul unu**

Coloana vertebrală ne controlează metabolismul.....	62
De ce sunt ineficiente programele de slăbire?.....	63
Obiceiurile proaste ce conduc la obezitate .....	66
Cum slăbim? .....	68

## **PARTEA A IV-A. „Doctorii naturali“ care îți sunt mereu alături**

Exercițiul fizic .....	78
Viața este mișcare .....	78
Mersul pe jos.....	79
Alergarea vindecătoare.....	79
Mersul desculț .....	81

<b>Aerul</b> .....	83
Aerul și viața .....	83
Respirația și îmbătrânirea .....	84
Respirația și fumatul .....	84
Respirația corectă ajută la reducerea greutății.....	86
Respirați pentru sănătate .....	87
Respirația completă .....	87
Respirația terapeutică .....	88
Respirația de curățare .....	88
Respirația solar-lunar.....	89
Tehnica vietnameză de respirație.....	90
Concluzie.....	90
<b>Apa</b> .....	91
Apa poate fi remediu sau otravă .....	91
Apa din organismul nostru .....	91
Apa pe care o bem .....	92
Apa minerală .....	92
Apa structurată .....	93
Cum trebuie să bem? .....	94
Ce este mai bun: ceaiul sau cafeaua? .....	95
Memoria apei.....	96
Sucurile pot face miracole.....	97
Sucurile proaspete sunt cele mai bune .....	97
Sucurile de fructe și legume – sursă de sănătate .....	99
Cocteiluri care vindecă.....	106
<b>Cald și rece</b> .....	109
Apa vindecătoare.....	109
Băile terapeutice acasă .....	110
Extraordinara putere a saunei .....	112
Construiți-vă imunitatea! .....	112
Cine poate folosi sauna? .....	113
Sauna și inima .....	113
Sauna cu efect de calmare .....	113
Efectele purificatoare ale saunei .....	114
Puterea saunei.....	114

Sauna și pielea .....	115
Ce trebuie să bem în saună? .....	115
<b>Alimentele</b> .....	117
Alimentele combinate corespunzător.....	119
Principiile consumului de alimente bogate în proteine .....	120
Principiile consumului de carbohidrați.....	121
Principiile consumului de grăsimi .....	122
Principiile consumului de fructe.....	123
Principiile consumului de legume .....	123
Cum ar trebui să mâncăm deserturile?.....	125
Secretele unui regim alimentar sănătos.....	125
Cum să vă programați ziua conform ritmului biologic .....	127
Cum să planificăm un regim alimentar sănătos .....	128
Caloriile goale.....	129
Principiile digestiei specifice.....	130
Mâncarea înțeleptului.....	131
Gustul alimentelor .....	134
Gusturile produselor.....	136
Focul digestiv.....	137
Cât de mult trebuie să mâncăm? .....	138
Media de aur .....	139
Schimbarea obiceiurilor alimentare .....	140
Regimul alimentar și cancerul.....	141
Ingrediente care cauzează tumori maligne .....	142
Substanțe care ne protejează de cancer .....	143
<b>Mintea</b> .....	147
Ce este o boală? .....	147
Învăță despre tine .....	151
Gândul vindecător .....	154
Atitudinea pozitivă față de viață.....	156
Bătrânețe voioasă.....	156
Îmbătrânirea este o problemă de atitudine.....	156
Mecanismul îmbătrânirii .....	157
Arta de a rămâne tânăr.....	158
Secretele ridurilor .....	160
Aspectul nostru – reflexia sănătății.....	161

## PARTEA A V-A. Temă de meditație

Întrebări și răspunsuri .....	169
-------------------------------	-----

## PARTEA A VI-A. Curățarea completă a corpului

Igiena externă.....	194
Curățarea dinților.....	194
Curățarea limbii .....	195
Curățarea nasului .....	196
Curățarea urechilor .....	197
Igiena internă a corpului.....	199
Curățarea intestinului gros .....	200
Clisma.....	201
Folosiți chefir, suc de mere și salate de legume pentru a vă curăța intestinul gros.....	203
Folosiți fructele pentru a vă curăța intestinul gros .....	204
Cum să construim o microfloră intestinală sănătoasă .....	205
Curățarea ficatului.....	206
Instrucțiuni pentru curățarea ficatului.....	208
De câte ori putem curăța ficatul? .....	212
Regimul alimentar după curățarea ficatului.....	213
Utilizarea sucurilor de legume la curățarea ficatului .....	214
Curățarea ficatului cu suc de mere .....	214
Curățarea oaselor și a articulațiilor .....	215
Curățarea rinichilor.....	216
Curățarea limfei și a sângelui de compuși radioactivi și toxici .....	218
Curățarea sistemului circulator .....	219
Metode suplimentare de curățare internă a organismului .....	219
Clisma cu miere.....	219
Clisma cu cafea.....	219
Curățarea ficatului .....	220
Curățarea rinichilor .....	221
Curățarea sistemului circulator .....	222
Curățarea glandei tiroide.....	222
Curățarea organelor respiratorii.....	223
Curățarea ochilor (cristalinului).....	223



Utilizarea ridichii negre pentru curățarea organismului .....	224
Curățarea nucleelor de radiu și a metalelor grele din organism ...	225
Terapie cu ulei .....	226

## **PARTEA A VII-A. Sănătate fără medicamente.**

### **Rețete de medicină populară**

Boli legate de vreme .....	231
Tulburări ale sistemului digestiv .....	235
Tulburări cardiovasculare .....	238
Dureri ale articulațiilor, oaselor și mușchilor .....	241
Diabet .....	242
Menopauză .....	242
Ochi .....	243
Arsuri .....	243
Hidropizie .....	243
Reîntinerirea organismului după o boală gravă .....	244
Puterea de vindecare a oțetului din cidru de mere .....	244
Anexa A. Interviuri cu autorul .....	247
Anexa B. Extrase din articole publicate în revista lunară <i>Człowiek, Zdrowie, Natura Szaman</i> .....	253
Anexa C. Rețete pentru sănătate .....	261
Anexa D. Semne exterioare ale tulburărilor interne .....	269
Anexa E. Ritmul biologic și pielea .....	273

## DIN PARTEA EDITORULUI

---

Multe s-au scris în ultima vreme despre căile de ajungere la o viață lungă și sănătoasă. Sunt prezentate numeroase diete miraculoase, sunt lăuate diverse formule pentru extraordinarele lor calități, sunt ridicate în slăvi metode de reducere a greutateii și de încetinire a îmbătrânirii. Astfel, oamenii sunt făcuți să creadă că sănătatea poate fi menținută luând niște pilule miraculoase. În realitate, revenirea la starea de sănătate optimă necesită ani de efort, exact în aceeași manieră în care bolile de care suferim sunt provocate de mulți ani de neglijență. Sănătatea deplină nu depinde de medicamente și de formule-minune care să ducă la scăderea greutateii corporale sau la încetinirea îmbătrânirii, ci de un stil de viață care să fie în armonie cu natura. Aceasta e filozofia cu care este impregnat întreg conținutul acestei cărți. Autorul, Mikhail Tombak, a creat un sistem holistic de menținere a unei sănătăți optime.

**Cartea de față nu conține diete miraculoase; în cuprinsul ei veți găsi principii simple de păstrare și protejare a sănătății. Nu veți găsi necesitatea socotirii stricte a caloriilor, dar veți întâlni principii nutriționale simple, evidente și naturale.**

**Autorul subliniază legătura strânsă dintre sănătate și felul cum mâncăm, cum respirăm și avem grijă de toate necesitățile noastre fizice și fiziologice. Chestiunea nu este restrânsă doar la nutriție, așa cum se întâmplă cu multe programe referitoare la alimentație.**

Pe parcursul pregătirii pentru tipar a acestei cărți, am fost plăcut surprinși de personalitatea umilă a autorului. Nu-i place să vorbească despre succesul lui sau de felul în care a ajuns la el. După spusele lui, meritul pentru descoperirile lui în privința sistemului de menținere a sănătății își

găsește cea mai bună expresie în mărturiile oamenilor care le-au aplicat în propria viață. Această calitate reiese din următorul fragment dintr-un interviu acordat echipei editoriale înaintea publicării.

*Când oamenii îmi cer să le relatez povești de succes, am un singur răspuns – ar fi foarte simplu să mă laud, dar adevăratul criteriu este felul în care munca mea este apreciată de ceilalți. Ei ne împărtășesc mărturii bazate pe propria experiență și pe modificările survenite în starea sănătății lor.*

*Dacă sistemul pe care-l descriu nu ar fi eficace, oamenii nu mi-ar mai cumpăra cărțile. Și iată că în ultimii cinci ani ele s-au aflat în fruntea celor mai bine vândute cărți.*

*Tot mai mulți dintre cititori îmi înțeleg filozofia în ceea ce privește menținerea sănătății. Ei au ajuns să creadă în metodele mele și s-au lăsat convinși atunci când au observat că aceste metode simple sunt foarte eficiente în schimbarea stării de sănătate a propriilor lor organisme. Ei relatează poveștile de succes rudelor și prietenilor, făcând să crească cercul oamenilor care preferă metodele naturale de vindecare.*

Concluzia cea mai interesantă care rezultă din citirea cărții de față este exprimată într-o idee cunoscută: sănătatea se află în mâinile noastre. Mai mult, terapiile sunt non-invazive și pot fi făcute acasă, fără ajutor, folosind ingrediente naturale și disponibile pe scară largă, fără arsenalul obișnuit de substanțe farmaceutice.

Cartea mai conține și câteva metode neobișnuite, aproape șocante, dar extrem de eficiente de detoxifiere a organismului. Ele se bazează pe tradițiile vechi de milenii ale medicinei naturiste orientale și occidentale, dar sunt ignorate de medicina modernă „clasică“.

Vă invităm să vă bucurați de această carte.

## CĂTRE CITITORII MEI:

---

Autorul își dă seama că nu vor lipsi controversese legate de conținutul acestei cărți referitoare practic la toate aspectele organismului uman. Este de la sine înțeles că experții vor sesiza neajunsuri ale argumentării sau insuficienta acuratețe a detaliilor. Dar eu am scris cartea având în minte un public cât mai larg.

Aș dori să supun atenției dumneavoastră faptul că știm foarte puține despre organismul nostru și despre relația strânsă dintre acesta și mediul natural înconjurător. Viața noastră viitoare depinde adesea de metoda de tratament pe care am ales-o în cazul unei crize de sănătate. În cazurile în care medicina clasică (alopată) nu poate fi de niciun folos, trebuie să ne amintim că există terapii naturale care se pot dovedi foarte eficiente.

**Am convingerea profundă că în multe situații ar trebui să fim propriul nostru sfătuitor și doctor. Trebuie să căpătăm cât mai multe cunoștințe despre felul în care funcționează organismul omenesc pentru a fi capabili să eliminăm cauzele bolilor și suferințelor.**

**În cazul în care, ca o consecință a sfaturilor mele, unii oameni vor începe să se simtă mai bine, alții s-ar putea vindeca, iar alții ar putea realiza necesitatea îngrijirii și menținerii sănătății, obiectivul acestei cărți va fi fost îndeplinit.**

În practica mea am încercat multe metode și remedii și le-am selecționat pe acelea care s-au dovedit cu adevărat valoroase și eficiente. Ele vă sunt prezentate în paginile care urmează, ca să le puteți explora. Vă rog să le folosiți cu înțelepciune.

Vă urez o sănătate optimă,  
Mikhail Tombak

# NEGLIJAREA COLOANEI VERTEBRALE

---

Stai în fața oglinzii și uită-te bine la tine. Cum arată coloana ta vertebrală? Ți se cocoșează spatele? Abdomenul îți iese în față? Suferi de dureri de spate?

Din nefericire, mulți oameni prezintă aceste simptome din cauza slăbirii mușchilor spatelui. Aceștia puteau să ne susțină spatele fără mari eforturi. Mușchii însă slăbesc pe măsură ce înaintăm în vârstă, în special din cauza lipsei activității fizice, a dietei incorecte, a obezității, a dormitului pe saltele moi etc.

## **O COLOANĂ VERTEBRALĂ BOLNAVĂ ÎNSEAMNĂ UN ORGANISM BOLNAV**

Am avut odată o pacientă în vârstă de 35 de ani care suferea de dureri persistente de cap. De asemenea, avea senzația de greutate în zona inimii și orice fel de efort fizic o obosea. Când am examinat-o, am observat vertebre cervicale dislocate.

O altă pacientă suferea de insomnie și dureri de stomac. Cauza acestor simptome era tot o ușoară dislocare a vertebrelor cervicale și toracice. În ambele cazuri, rearanjarea vertebrelor a condus la dispariția simptomelor. Aș dori să adaug că ambele femei făcuseră înainte radiografiile, care nu arătau nicio schimbare a coloanei vertebrale.

De ce amintesc aceste exemple? Uneori, chiar și cele mai bune metode de examinare sunt incapabile să detecteze dislocări foarte mici ale

vertebrelor, care cauzează simptome care aparent nu au nicio legătură cu coloana vertebrală.

**Coloana vertebrală este stâlpul de rezistență al întregului nostru organism.** Diferite mișcări pot cauza dislocări minuscule ale vertebrelor; mușchii din jurul vertebrei dislocate devin rigizi și o împiedică să se așeze înapoi în poziția corectă. Astfel se produce o inflamare progresivă a nervilor și mușchilor, cauzând durere și limitarea mișcărilor.

O vertebră dislocată pune presiune asupra nervilor și vaselor sanguine care sunt conectate cu anumiți mușchi și organe.

*Dacă un nerv rămâne sub presiune pentru o perioadă îndelungată de timp, organul ce depinde de acel nerv dezvoltă patologii greu de vindecat.*

Vezi tabelul 1 pentru exemple:

**Tabelul 1**

<i>Alinierea greșită a vertebrelor</i>	<i>Problemele cauzate</i>
Cervicale	Alergii, pierderea auzului, probleme de vedere, eczeme, probleme cu gâtul, dereglări ale glandei tiroide
Toracice	Astm, durere în brațele inferioare, dureri de spate, dereglări ale vezicii biliare, probleme cu ficatul, ulcer stomacal și duodenal, boli de rinichi, probleme de piele (acnee, urticarie, eczeme, furuncule)
Lombare	Hemoroizi, dereglări ale vezicii urinare, ciclul menstrual neregulat, dureri menstruale, impotență, dureri de genunchi, lumbago, dureri lombare, circulație proastă a sângelui în picioare, umflarea gleznelor, picioare reci, slăbiciunea picioarelor, spasme musculare în picioare

Aceasta este însă o listă incompletă a problemelor pe care le poate cauza neglijarea coloanei vertebrale.

Potrivit statisticilor, unul din zece copii în lume poartă ochelari, suferă de alergii, dureri frecvente de cap, dureri abdominale, răceli cronice, deficit de atenție etc. Cauza acestor probleme, precum și a multor altele în rândurile generației tinere, este o coloană vertebrală bolnavă. O neglijăm

încă din copilărie fără a ne da seama de faptul că va produce probleme de sănătate atunci când vom deveni adulți.

De aceea, pentru a reveni la o stare de sănătate, ar trebui, în primul rând, să fim foarte atenți cu șira spinării.

Puteți găsi unele sfaturi despre cum să faceți acest lucru în partea a doua, intitulată „Coloana vertebrală sănătoasă“.

EDITURA PARALELA 45

# EXERCITIUL FIZIC

---

## VIATA ESTE MIȘCARE

*Nimic nu provoacă mai mult rău corpului nostru decât inactivitatea fizică pe o perioadă îndelungată.*

Aristotel, filozof grec din Antichitate

Efortul fizic este vital pentru funcționarea adecvată a inimii, mușchilor și sistemului circulator, pentru îndepărtarea eficientă a resturilor și toxinelor și pentru creșterea eficienței întregului nostru organism. Activitatea ne ajută să asimilăm mai bine energia pe care o primim din mediul natural, este benefică pentru toți – tineri și bătrâni. Este în special importantă pentru oamenii bolnavi. **Un organism bolnav are nevoie de mult mai multă activitate fizică decât unul sănătos.** Cei care suferă de boli de inimă și probleme de circulație sau reacționează prost la schimbările de presiune atmosferică, furtuni magnetice, radiații solare etc. ar trebui să facă exerciții regulate pentru a-și întări organismul în fața acestor factori.

Trebuie să înțelegem un adevăr simplu: un stil de viață activ nu numai că ne protejează de boli, dar ne ajută și să eliminăm unele maladii de care deja suferim. Ce ne oprește să procedăm astfel? Este vorba tot de lene.

Dacă obișnuiești să gândești „Am atâtea lucruri de făcut, nu am timp să fac exerciții“, este timpul să te răzgândești. Convinge-te că exercițiul fizic este la fel de important ca hrana pentru mușchi, organe interne și creier. Inactivitatea fizică ne face slabi, bolnavi și ne îmbătrânește prematur.



Dintre marea varietate de exerciții fizice, aș dori să ne concentrăm atenția asupra mersului, alergatului și mersului în picioarele goale.

## Mersul pe jos

Mersul pe jos este pe bună dreptate numit regele exercițiilor fizice. Niciun alt exercițiu nu aduce atâta armonie în funcționarea mușchilor. Nu cere niciun fel de echipament special; poate fi făcut oricând și pe orice fel de vreme. O plimbare zilnică, chiar de unu sau trei kilometri, stimulează într-un mod minunat mușchii inimii și sistemul circulator. Cel mai bine este să ne plimbăm prin parc sau în pădure; dacă acest lucru nu este posibil, ne putem plimba chiar și de-a lungul unui hol sau balcon. În timpul unei plimbări, trebuie să fim relaxați și să ne gândim la faptul că, cu fiecare pas, sângele ce circulă prin vasele de sânge ne curăță și ne hrănește organismul. Putem chiar crea unele stereotipuri mentale pozitive repetând la fiecare pas „Sunt sănătos și puternic, sunt tânăr și frumos, sunt plin de energie“. Când ne plimbăm pentru a ne vindeca, este important să nu obosem. Ar trebui să ne simțim ușori și înprospătați. Intensitatea exercițiului poate fi mărită încet și gradual. De exemplu:

*Lunile 1 – 3:* mers încet, 20-30 de minute, de două ori pe zi.

*Lunile 4 – 6:* mers rapid, 1-3 kilometri, în fiecare zi.

*Lunile 7 – 12:* 4-10 kilometri în fiecare zi.

## Alergarea vindecătoare

Spartanii obișnuiau să spună: „Dacă vrei să fii puternic – aleargă; dacă vrei să fii sănătos – aleargă; dacă vrei să fii înțelept – aleargă“.

Alergarea întărește pereții vaselor de sânge, scade tensiunea și nivelul de colesterol, dezvoltă sistemul gastrointestinal și întărește coloana vertebrală, articulațiile și mușchii. Alergarea este una dintre cele mai bune modalități pentru a ne întări imunitatea la infecții și a ne păstra vigoarea și sănătatea. Beneficiile alergării sunt cunoscute de mulți ani.

Au existat cazuri de probleme cardiace din cauza exercițiilor intensive de alergare. Cu toate acestea, problemele pot apărea numai dacă nu luăm

în calcul capacitatea specifică a organismului nostru și încălcăm **regula de creștere graduală a intensității, importantă în cazul oricărui exercițiu fizic**. Obiectivul unora nu este de a-și îmbunătăți starea de sănătate, ci slăbitul rapid. Organismul lor neexersat și poluat nu poate suporta exercițiile intensive de alergare. **Trebuie să căpătăm obiceiul moderației în tot ceea ce facem – mâncarea, băutura, exercițiile fizice etc.**

Ce reguli trebuie să respectăm pentru ca alergarea să ne facă să ne simțim reîmprospătați, tineri și sănătoși?

1. Folosește numai încălțăminte cu măsura potrivită și cu talpa de formă corectă.
2. Aleargă pe pământ și pe iarbă – absorb șocurile și întăresc mușchii și articulațiile. Alergarea pe asfalt poate provoca rănirea și inflamarea articulațiilor.
3. Dacă nu ai mai făcut efort fizic de multă vreme, alternează alergarea cu mersul normal. Aleargă câte 30 de metri, apoi mergi o perioadă (nu-ți forța corpul).
4. Nu te forța prea mult; relaxează-ți mușchii și fă pași mici. Nu contează distanța, ci felul în care sunt exersați mușchii. Șocurile ușoare asupra călcâielor împing fluxul de sânge din vene în sus. Funcționează ca un masaj, întărește pereții vaselor de sânge și previne depunerea colesterolului și a sărurilor în vasele de sânge și pe articulații.
5. Îmbracă-te bine, pentru a provoca transpirația – ajută la curățarea organismului.
6. După exercițiu, întinde-te, pentru o perioadă egală cu jumătate din timpul petrecut alergând, cu picioarele mai sus de nivelul inimii. În poziția de șezut, 70% din sânge se află sub nivelul inimii și nu este ușor pentru aceasta să-l pompeze în sus. Atunci când alergi, sângele trebuie pompat și mai rapid. De aceea trebuie să-ți lași inima să se odihnească după un asemenea efort.
7. Seara, aleargă la două-trei ore după masă.
8. Alergarea ar trebui să fie un moment de bucurie, nu o povară.
9. Este mai bine să faci exerciții singur. Sănătatea și starea fizică a fiecăruia este diferită și permit viteze și intensități diferite de alergare. Începătorii care aleargă cu un grup experimentat și încearcă să mențină același ritm își pot pune în pericol sănătatea.
10. Aleargă în fiecare zi pentru a maximiza efectele benefice ale alergării.

# IGIENA EXTERNĂ

---

## CURĂȚAREA DINȚILOR

Fără îndoială, știm mai multe despre curățarea externă a corpului decât despre cea internă, însă aceasta nu are întotdeauna efectele așteptate. Spălarea regulată a dinților, uneori de două-trei ori pe zi, este un obicei bine stabilit pentru foarte multe persoane. Ne spălăm bine pe dinți și folosim pastă de dinți de cea mai bună calitate, însă mulți dintre noi nu știu cum să combată degradarea dinților și a gingiilor. Ce rost are?

În primul rând, periutele de dinți ne rănesc dinții pe măsură ce îi spală. Periutele rigide ne rănesc gingiile. Particule de mâncare intră în rănile lăsate și încep să putrezească, cauzând infecții. În al doilea rând, periutele nu îmbunătățesc circulația sângelui în gingii pentru că nu le masează. În al treilea rând, periutele sunt infectate cu bacterii. Din aceste cauze, chiar și spălarea regulată și riguroasă a dinților nu ne ferește de carii (cauzate de procesele chimice la suprafața dinților) sau de parodontoză (infecție bacteriană sub gingii, care afectează țesutul și structura osoasă ce susține dantura). Acestea cauzează nu numai dureri, ci și alte boli precum inflamarea articulațiilor, tensiune arterială crescută, afecțiuni ale rinichilor, inimii sau stomacului, funcționarea defectuoasă a ochilor, nasului sau urechilor. Cum putem evita toate acestea? Putem urma exemplul yoghinilor, care au inițiat tehnicile de curățare a corpului. Ei consideră folosirea regulată a periutei o igienă defectuoasă. În loc de acestea, ei folosesc periute de unică folosință sub forma unor tulpini sau mlădițe. Părul, lămâiul, coacăzul, zmeurii, pinii sau molizii sunt alegeri bune. Luați o mlădiță de 15 cm de pin sau molid și mestecați-o la un capăt până seamănă cu o periută.

Obținem deja un efect de dezinfectare datorita câtorva compuși care se regăsesc în acești copaci. Apoi putem folosi capătul ros pe post de periuță ca să curățăm dinții și să masăm gingiile.

Aș dori să adaug câteva cuvinte despre pastele de dinți. Unul dintre cei mai cunoscuți producători de pastă de dinți a fost recent dat în judecată pentru conținutul ridicat de fluor din produsele sale, având ca rezultat moartea unor copii care au înghițit pasta de dinți în timp ce se spălau. Pentru a evita astfel de tragedii, părinții ar trebui să supravegheze atent copiii și să îi împiedice să înghită pasta. Maeștrii yoghini nu folosesc pasta de dinți deloc. Ei folosesc un amestec de săruri sub formă de pudră amestecat cu ulei.

Pentru cele mai bune rezultate trebuie să ne spălăm dinții timp de 3-5 minute (în medie, persoanele se spală 30-40 de secunde). Japonezii își păstrează dinții sănătoși și curăți fără să folosească periutele de dinți. Ei pun pasta de dinți pe degetul arătător și își curăță dinții. Aceasta este o metodă bună de a curăța și întări dantura și de a masa gingiile.

Metoda mea preferată este o combinație a metodelor menționate mai sus.

Prepararea pastei de dinți: preparați un amestec de o linguriță de suc de lămâie, o linguriță de ulei vegetal, două lingurițe de pastă de dinți, ½ linguriță bicarbonat de calciu, ½ linguriță sare, ½ linguriță de ghimbir pudră. Amestecați bine și păstrați într-un recipient închis la culoare. Băgați degetul arătător în acest amestec și curățați-vă dinții și masați-vă gingiile timp de unu-două minute pe fiecare parte. Apoi, periați-vă dinții timp de un minut. Curățați-vă gura folosind multă apă.

Apoi beți o ceașcă de ceai verde. Acesta previne formarea cariilor și distruge microorganismele ce afectează smalțul dentar.

## **CURĂȚAREA LIMBII**

Limba noastră este acoperită în multe cazuri de un strat alb sau galben, care indică tulburări intestinale sau prezența reziduurilor nesănătoase în organismul nostru. Ar trebui, bineînțeles, să rezolvăm aceste probleme. Limba trebuie curățată la fel de des precum dinții; nu vrem ca limba noastră să devină loc de dezvoltare a bacteriilor. Metoda este foarte simplă: