

**Oczyść  
swój organizm  
z toksyn i pasożytów**



Tamara Lebedewa

# Oczyść swój organizm z toksyn i pasożytów

Autorskie techniki, dzięki którym  
oczyszczysz wątrobę, nerki, krew,  
limfę oraz stawy



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Anetta Piechowska  
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska  
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-292-3

TYTUŁ ORYGINAŁU: *Reinigung der inneren Organe. Entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper*

Copyright © © 2002, Moskau. Tamara Lebedewa (Тамара Яковлевна Свищева)  
REINIGUNG der inneren Organe. Entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

\*

Rak, choroby serca i układu krążenia, cukrzyca, zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, łuszczyca, impotencja, bezpłodność, AIDS... – lista współczesnych chorób jest długa. Na pierwszy rzut oka nie widać wybawienia od tych chorób. Jednak po raz kolejny wyjątki potwierdzają regułę: istnieją ludzie, którzy pokonali rzekomo nieuleczalne choroby – robi to na nas duże wrażenie. Większość z nich nie zadowalała się złymi rokowaniami lekarzy. Szukali swoich własnych dróg i aktywnie brali udział w swoim procesie zdrowienia.

Jedną z tych dróg Tamara Lebedewa opisuje w niniejszej książce. Jej program uzdrawiający opiera się na oczyszczeniu układu trawiennego, wątroby, nerek, krwi, limfy i stawów. Jej metody są niezwykle i skuteczne. Dzięki nim można nie tylko pokonać choroby przewlekłe, ale także zapobiegać chorobom cywilizacyjnym.

Nawet jeśli praktyczne zalecenia Rosjanki Tamary Lebedej pochodzą z innego kręgu kulturowego i przez to mogą wydawać się obce dla osób prowadzących zachodni styl życia, to leżąca przed tobą książka ma nieocenioną wartość dla zdrowia.

\*



## Ważna wskazówka dotycząca korzystania z książki

W swojej książce autorka przedstawia sposoby na oczyszczanie i potwierdza swoje wypowiedzi doświadczeniami pacjentów, własnymi badaniami, wypowiedziami specjalistów oraz literaturą fachową. Opracowanie terapii dostosowanej do konkretnej osoby jest zadaniem uzdrowicieli i lekarzy. Doświadczeni terapeuci stawiają diagnozę, na podstawie której może zostać opracowane postępowanie mogące przynieść sukces. Jeśli informacje zawarte w tej książce będą stosowane w celach terapeutycznych bez konsultacji z lekarzem lub uzdrowicielem, uznaje się to za inicjatywę własną, do której każdy ma prawo. Wydawnictwo oraz autorka nie ponoszą jednak odpowiedzialności za szkody, które wynikną ze stosowania zaleceń zawartych w niniejszej książce.





# Spis treści

Przedmowa do wydania 10. .... 13

## **Wprowadzenie. Pasożyty i spółka**

– niewidzialni wrogowie naszego zdrowia ..... 15

**Bramy wejściowe dla raka i innych chorób** ..... 16

Brama nr 1: jama ustna ..... 17

Brama nr 2: genitalia ..... 20

Brama nr 3: jelito ..... 23

**Nikt nie jest sterylny** ..... 24

**Jak chronimy nasz organizm?** ..... 26

Oczyszczanie organizmu

– wzmocnienie układu odpornościowego ..... 28

**Sam rak jest uleczalny** ..... 29

**Zwalczanie chorób: czterostopniowy plan działania** ..... 31

## **Rozdział 1**

**Pasożytniczy alarm w jelicie – wyobraź to sobie** ... 35

**Podstępne wiciowce** ..... 35

Rzęsistki ..... 36

Lamblie ..... 38

**Robaki pogarszają nasze samopoczucie** ..... 41

Nicienie ..... 42

Tasiemce ..... 49

Przywry ..... 56

Choroby i sukcesy terapii – przykłady ..... 58

## Rozdział 2

<b>Pierwszy krok na drodze do zdrowia</b> .....	65
<b>Wstępne oczyszczanie organizmu</b> .....	65
<b>Higiena jamy ustnej</b> .....	66
Kuracja olejowa – zastosowanie i działanie .....	69
Pij rano gorącą wodę .....	72
Inne środki oczyszczające i dezynfekujące .....	73
W ten sposób oczyścisz jamę nosową .....	75
Pozbądź się grzybów candida .....	75
<b>Delikatne oczyszczanie jelita</b>	
<b>za pomocą ekstraktów zbożowych</b> .....	77
<b>Zdrowe odżywianie – istota rzeczy</b> .....	81

## Rozdział 3

<b>Intensywne oczyszczanie jelita</b> .....	85
<b>Walka z robakami</b> .....	85
Zapobiegaj! .....	86
Praktyczna pomoc – to możesz zrobić! .....	87
Naturalne środki lecznicze .....	89
Środki przeciwko lambliom .....	96
Możliwości terapii wczoraj i dziś .....	96
Natura pomaga .....	98
Oczyszczanie jelita za pomocą dwulitrowej lewatywy .....	101
<b>Warunek skutecznego oczyszczania:</b>	
<b>Wyreguluj swoje trawienie</b> .....	102
<b>Opracuj swój osobisty plan oczyszczania</b> .....	105
Prosty wariant na każdy dzień .....	105
Gruntowne oczyszczanie .....	109
Zalecenia: oczyszczanie krok po kroku .....	113

## Rozdział 4

<b>Oczyszczanie wątroby i pęcherzyka żółciowego</b> ..	125
<b>Objawy chorób wątroby</b> .....	126
<b>Czy jest ryzyko?</b> .....	127
Oczyszczanie wątroby nie jest dla każdego! .....	128
<b>Chodzi o odpowiednie przygotowanie</b> .....	129
Rośliny pomocne podczas wprowadzania oczyszczania .....	131
<b>Oczyszczanie czas zacząć</b> .....	138
Bezpośrednia faza przygotowawcza .....	139
Oczyszczanie krok po kroku .....	141

## Rozdział 5

<b>Oczyszczanie nerek</b> .....	151
<b>Choroby nerek</b> .....	153
Zapalenie kłębuszkowe nerek .....	153
Odmiedniczkowe zapalenie nerek .....	154
Kamienie moczowe .....	154
<b>Sprawdzone sposoby na oczyszczanie nerek</b> .....	158
Warunek: czyste jelito i czysta wątroba .....	159
Pamiętaj o granicach samodzielnego leczenia .....	159
Czy oczyszczanie jest niebezpieczne? .....	160
Dobrze się przygotuj .....	161
Ruch pomaga .....	161
Oczyszczanie siłą roślin .....	162
Delikatne rozpuszczanie i wydalanie kamieni moczowych ....	165
Substancje roślinne o działaniu rozkurczowym i moczopędnym .....	167
Kneipp pomaga: terapie wodne przeciwko kamieniom moczowym .....	173
<b>Jedz i pij zdrowo</b> .....	175
Kamienie moczowe – rezygnacja z puryn .....	175
Kamienie fosforanowe – Mięso i słodycze dozwolone .....	178
Kamienie szczawianowe lubią kwasy .....	179

## Rozdział 6

<b>Oczyszczanie krwi i limfy</b> .....	183
<b>We krwi nie tylko krew</b> .....	183
Tworzenie rulonów powoduje szkody .....	184
<b>Czysta krew – zdrowy człowiek</b> .....	185
<b>W ten sposób uwolnisz krew i limfę od szkodliwych substancji i wolnych rodników</b> .....	186
Zdrowe soki – odtruwanie krwi wg Walkera .....	186
Oczyszczanie krwi i limfy „w wolnym czasie” wg Schadilowa .....	188
To poleca medycyna naturalna .....	191

## Rozdział 7

<b>Oczyszczanie stawów</b> .....	195
<b>Przerazający widok</b> .....	195
<b>Rzęsistki ograniczają ruchomość</b> .....	196
Sposoby leczenia: pokonanie złoczyńców .....	197
<b>Lepiej zapobiegać niż leczyć</b> .....	197
<b>Oczyszczające substancje naturalne</b> .....	198
Czy jest ryzyko dla zdrowia? .....	198
Liście laurowe .....	198
Ryż .....	199
Soki z selera i inne .....	200
Burak .....	201
Pietruszka i mleko .....	201
Pot dla zdrowia .....	202

## Rozdział 8

<b>Ostatni element: kuracje wodne</b> .....	205
<b>„Mokra koszula”</b> .....	207
<b>Załącznik</b> .....	209
Słowniczek .....	209

## Przedmowa do wydania 10.

Kiedy książka zostaje wydana po raz dziesiąty, oznacza to, że nadal jest aktualna. W XXI wieku, mimo niepowstrzymanego postępu w wielu dziedzinach, nadal nie znaleziono leku na najpoważniejsze choroby naszych czasów: choroby serca i układu krążenia, cukrzycę, raka.

Tamara Lebedewa dzięki swoim badaniom przeprowadzonym w latach 90. XX wieku wskazała na interesujące, przełomowe związki i na początku nie chciała zajmować się aspektami terapeutycznymi. Zauważyła jednak, że wyniki jej badań pozostały niezauważone przez specjalistów medycznych mimo wielu doniesień w prasie, radiu i telewizji. Niezliczona ilość osób dzwoniła do niej także po pomoc. W związku z tym Tamara Lebedewa we współpracy z zaprzyjaźnionymi lekarzami opracowała program wieloetapowego oczyszczania narządów wewnętrznych. Wiele elementów tego „wewnętrznego oczyszczania” od wieków jest częścią wiedzy ludowej i są stosowane w celu profilaktyki i leczenia chorób.

Koncepcja, że rak spowodowany jest przez jednokomórkowca, który gnieździ się w naszym ciele, oraz zaangażowanie autorki w przedstawienie jej teorii powstawania raka oraz jej niezłomne apele o to, by ludzie nie rezygnowali z samych siebie, zmotywowały tysiące ludzi do tego, aby zaczęli traktować zdrowie jako sprawę najważniejszą i wzięli je w swoje ręce zamiast polegać na innych. Zaangażowanie Tamary Lebedewej daje motywację do wprowadzania w życie jej rad i czasem żmudnych metod leczenia. Czytelnik wie bowiem: jego wysiłek odplaci się tym, co najlepsze, tym, co daje mu życie – promiennym zdrowiem!

Elvina Driediger

*Wiele przecierpiła od różnych lekarzy i całe swe mienie wydała,  
a nic jej nie pomogło, lecz miała się jeszcze gorzej.*

Ewangelia św. Marka 5, 26

# Wprowadzenie

## Pasożyty i spółka

### – niewidzialni wrogowie naszego zdrowia

Wiele osób nie ma pojęcia, co dzieje się we wnętrzu ich ciała. Gdyby mogli zajrzeć do swojego wnętrza, z pewnością byłiby przerażeni: w jamie ustnej, drogach oddechowych, genitaliach, żołądku i jelicie, krwi i limfie oraz na skórze hasają miliony mikroorganizmów: grzybów, pierwotniaków, bakterii i wirusów. Wiele z nich to jedno- lub wielokomórkowe pasożyty żyjące na koszt naszego organizmu. Te darmozjady należą do najważniejszych przyczyn rozwoju nieuleczalnych chorób. Mało kto jednak wie, że mogą one wywoływać niezliczone dolegliwości. Do najbardziej niebezpiecznych mikroorganizmów należą rzęsistki. Te jednokomórkowe wiciowce wywołują raka oraz choroby serca i układu krążenia.

To stwierdzenie może wydawać się śmiałe. Jednak jest ono potwierdzone przez eksperymenty laboratoryjne, które przedstawiłam w swojej książce „Krebsreger entdeckt!“. W jaki sposób ci nieproszeni goście dostają się do naszego organizmu? Dlaczego są takie agresywne? Jak nam szkodzą i jak możemy się przed nimi bronić? Już od dzieciństwa powinniśmy znać odpowiedź na te pytania, aby być w stanie zapobiec niepohamowanemu namnażaniu się czynników chorobotwórczych w naszym organizmie. Jako że mało kto wie o ich istnieniu, pozwalamy na to, aby rujnowały nasze zdrowie i skracają nasz pobyt na tej pięknej planecie.

I nie mówimy tu o kilku miesiącach czy latach, ale o dziesięcioleciach, ponieważ naukowcy szacują, że idealny ludzki organizm mógłby żyć przynajmniej 200 lat. Na początku historii

ludzkości przewidywana długość życia wynosiła nieco ponad 20 lat. Było to spowodowane nie tylko brakiem ochrony przed katastrofami klimatycznymi i drapieżnikami, ale przede wszystkim nieprzestrzeganiem podstawowych zasad higieny. Ludzie pierwotni nie myli się w ciepłej wodzie przy użyciu mydła, nie oczyszczali skóry z potu i insektów, nie gotowali wody przed spożyciem i jedli mięso oraz ryby na surowo lub po suszeniu na słońcu. Zamiast opłukiwać jadalne rośliny i korzenie w gorącej wodzie, otrzepywali je po prostu z ziemi lub w najlepszym razie opłukiwali w najbliższym jeziorze czy potoku. Wszystko to prowadziło do tego, że pasożyty, takie jak robaki czy pierwotniaki całymi chmurami mogły wnikać do organizmu.

Dopiero wraz ze wzrostem wiedzy na temat znaczenia higieny wzrosła także oczekiwana długość życia. Wszyscy, którzy uważają, że w dzisiejszych czasach człowiek robi wystarczająco dla zachowania higieny, nie mają racji. Świadczą o tym niezliczone ilości czynników chorobotwórczych, które atakują ludzi na całym świecie. Głównym celem tej książki jest skierowanie uwagi zarówno chorych, jak i zdrowych osób, uzdrowicieli, naukowców, lekarzy i terapeutów na ten kontrowersyjny i zbyt mało zauważany temat. Publikuję opisy doświadczeń, wyjaśniam kulisy i przedstawiam wiele możliwości praktycznego zastosowania. Ten, kto przeczyta tę książkę, będzie wiedział, co jest do zrobienia...

## Bramy wejściowe dla raka i innych chorób

Niewidoczne gołym okiem czynniki chorobotwórcze czają się wszędzie: w powietrzu, w glebie, w wodzie słodkiej i słonej, na drzewach, w kleszczach, ptakach, gadach, zwierzętach dzikich i domowych. Przykładowo – oddychamy powietrzem, które jest zanieczyszczone pierwotniakami, takimi jak lamblie czy ameby, kąpiemy się w zbiornikach wodnych, które przez dłuższy czas



nie były czyszczone lub w ciepły czerwcowy dzień idziemy na spacer do brzozonego lasku, w którym szczególnie dobrze czują się kleszcze – we wszystkich tych przypadkach istnieje wysokie ryzyko zainfekowania. Ryzykowne jest także spożywanie niemytych warzyw, słabo wysmażonych steków czy suszonych na słońcu ryb. Szczególnie duże ryzyko dla zdrowia niosą za sobą stosunki płciowe: wraz z ich liczbą dramatycznie rośnie ryzyko zakażenia. Oprócz genitaliów również odbyt oraz jama ustna są głównymi bramami wejściowymi dla pasożytów.

## Brama nr 1: jama ustna

Dla ludzi pierwotnych dziczyzna i ryby, gleba i woda, a nawet rośliny stanowiły źródła zakażenia pasożytami, organizmami jednokomórkowymi i grzybami, bakteriami i wirusami. Nasi przodkowie nie wiedzieli wtedy, że to właśnie te małe organizmy, które dostawały się do organizmu przez jamę ustną wraz z jedzeniem i piciem, były głównymi przyczynami silnego bólu głowy, bólu stawów, gorączki, wysypki i wrzodów, nasilającego się kaszlu i ogólnego osłabienia, problemów żołądkowych, guzów i innych dolegliwości. Zakażenie przechodziło z jednego człowieka na drugiego przez nadgryzione kawałki pokarmu, wspólnie używane naczynia oraz pocałunki w usta. Również dziś zarażamy się często przez brudne ręce, zanieczyszczone jedzenie, skażoną wodę czy podczas pocałunków.

Zarazki dżumy, cholery, ospy, odry i tyfusu w poprzednich stuleciach zdziesiątkowały mieszkańców wielu osad oraz całych miast. Jako że czynniki wywołujące te choroby nie były widoczne ludzkim okiem, ludzie widzieli w tych epidemiach karę boską za grzechy. Dopiero wynalezienie mikroskopu w 1590 roku pozwoliło na stopniowe odkrycie tajemnicy wielu chorób. Najpierw odkryto pierwotniaki i wiele bakterii. Wraz z rozwojem mikroskopii elektronowej od 1931 roku udowodniono istnienie

wirusów oraz riketsji – bakterii przenoszonych przez kleszcze, pchły, roztocza i wszy.

Dwudziesty wiek, wiek naukowo-technicznej rewolucji, przyniósł nie tylko osiągnięcia takie jak mikroskop elektronowy. Rewolucja seksualna otworzyła drzwi dla wielu zarazków chorobotwórczych. Ścisłej mówiąc: seks oralny spowodował, że mali złoczyńcy nagle mieli ułatwione zadanie. Sama wielokrotnie publikowałam informacje o tym, że na przykład impotencja i zapalenia prostaty należą do chorób wywoływanych przez rzęsistki i towarzyszące im chorobotwórcze organizmy. Również w literaturze fachowej mowa jest o infekcjach narządów moczowych i płciowych po seksie oralnym, szczególnie u mężczyzn. Choroby te mogą być wywołane różnymi zarazkami: wirusem Herpes Simplex czy wirusem cytomegalii, grzybami candida, rzęsistkami oraz bakteriami takimi jak chłamydie, ureaplasma, mykoplasma, meningokoki, gonokoki i krętek błady.

Wszyscy jesteśmy narażeni na przenoszenie się zarazków przez jamę ustną już w łonie matki: jeśli matka jest zainfekowana, płód może zarazić się podczas ciąży przez połknięcie wód płodowych lub podczas porodu. Kiedy dziecko opuszcza macicę, przepycha się główką przez pochwę niczym przez ciasną pończochę. Wszystko to, co jest na ścianach pochwy – złuszczająca się skóra, śluz, grzyby candida, rzęsistki, chłamydie i inne mikroorganizmy, dostaje się na skórę głowy, twarzy i ciała dziecka. Kiedy noworodek wykonuje odruch połykania, automatycznie połyka te zarazki. Dlatego tak ważne jest to, by kobieta chcąc zostać matką w odpowiednim momencie zadbała o swoje zdrowie – z troski o swoje przyszłe dziecko. Ojciec z kolei ma obowiązek zadbania o to, aby zapobiec przeniesieniu chorób na matkę oraz dziecko.

Ponadto system opieki zdrowotnej cieszy się dużym uznaniem. Niestety nasi lekarze nie szukają różnych zarazków wywo-

lujących choroby. Jedni robią to z niewiedzy, a inni mają gotową odpowiedź na każdy problem. Kiedy na przykład w organizmie dziecka odkrywa się guz, lekarze twierdzą, że komórki noworodka w ciągu dziewięciu miesięcy przekształciły się w komórki złośliwe – a to proces, który u starszych ludzi trwa kilka lub kilkanaście lat. Nie biorą pod uwagę rzeczywistej przyczyny – zarażenia rzęsistkami. Kiedy dziecko ma zakrzep, dla lekarzy oczywiste jest, że powodu tej dolegliwości należy szukać w przemęczeniu fizycznym lub psychicznym – tak jak w przypadku zestresowanych dorosłych! Z początku nie bierze się pod uwagę zakrzepu spowodowanego rzęsistkiem. To całkiem dziwne i naiwne wyjaśnienia dla osób, które Matka Natura wyposażyła w intelekt.

Moim zdaniem chodzi tu o deformacje we wczesnych etapach ciąży – jeszcze na etapie rozwoju listka zarodkowego. Wyobraź sobie, że embrion zostaje zarażony rzęsistkami. Pasożyty swoimi truciznami uszkadzają, niszczą lub pożerają komórki, z których powinna powstać noga lub ręka. Oczywiście wtedy noworodek urodzi się bez danej części ciała. Przyczyna nie leży wtedy, jak twierdzą lekarze, w odziedziczonych genach lub w złośliwym przekształcaniu się komórek, lecz raczej należy jej szukać w chorobotwórczych organizmach.

Z pewnością spytasz teraz, czy temu uszkodzeniu można w odpowiednim czasie zapobiec. Odpowiedź jest jednoznaczna: tak, nie jesteśmy bezsilni wobec takich zarazków! Ale w tym celu musimy najpierw poznać naturę wielu nieuleczalnych chorób. Wtedy będziemy automatycznie przywiązywali większą uwagę do czystości naszego ciała niż dotychczas. Lekarze mają przy tym do odrobienia pracę domową: w ramach badań powinni oni rutynowo pobierać próbki krwi od pacjentów i badać je za pomocą najbardziej nowoczesnej technologii na obecność zarazków chorobotwórczych.

## Brama nr 2: genitalia

Wraz z rozwojem cywilizacji ludzie zaczęli dbać o czystość ciała, ubrań i pożywienia. Wynaleziono mydło, a przewidywana długość życia wzrosła. Mimo to ludzkość nadal cierpiała z powodu wielu chorób. Wczesne przekazy pisemne wskazują na to, że ludzie podejrzewali, z czym może się to wiązać. Przypuszczali, że choroby mogą przenosić się z jednej osoby na drugą podczas stosunków płciowych. Mieli przy tym całkowitą rację.

Dziś wiemy, że kiła i inne bakterie roznoszą się podczas stosunków płciowych. Ponadto naukowcy ustalili, że u kobiet bakterie oraz pasożyty mogą przenosić się z odbytnicy do przewodu moczowego oraz pochwy. Podczas stosunków intymnych szybko znajdują one drogę do narządów płciowych partnera i stamtąd dostają się do innych tkanek organizmu.

Bez oczywistych objawów nikt nie szuka we krwi, limfie i narządach tych niebezpiecznych pasożytów – mimo że choroby zakaźne rozprzestrzeniają się ilościowo i jakościowo od 150 lat – między innymi rak, zawał serca, cukrzyca, zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, łuszczyca itd. Niestety lekarze i naukowcy nadal nie przywiązują odpowiedniej wagi do wywołujących je zarazków – rzesistków, innych pasożytów oraz mikroorganizmów.

Już ponad 10 lat temu jednoznacznie eksperymentalnie udowodniłam, że na rozwój raka i innych nieuleczalnych chorób wpływ mają pasożyty. Innymi słowy: onkolodzy i kardiolodzy – osoby, które z zawodu zajmują się nowotworami oraz chorobami serca i układu krążenia – wzbraniają się przez przyznaniem, że na przykład w przypadku zawału lub złośliwych nowotworów mają do czynienia z ostatnim stadium rzesistkowicy (choroby spowodowanej rzesistkami).

Również choroby narządów płciowych mają związek z mikroorganizmami i pasożytami. Każdy powinien wiedzieć, że choroby przenoszone drogą płciową są we wczesnym stadium ule-

czalne, szczególnie jeśli znane są zarazki, które je spowodowały. Musimy w porę zacząć szukać tych chorobotwórczych bakterii, wirusów, grzybów i pierwotniaków. Należą do nich:

- **Rzęsistki:** drobne wiciowce, zaliczane do pierwotniaków (jednokomórkowców); wywołują rzęsistkowicę; do pierwszych oznak rzęsistkowicy należą: u kobiet – zmiany na skórze szyjki macicy; u mężczyzn – zapalenie prostaty.
- **Wirusy opryszczki pospolitej:** opryszczki na wargach to najczęstszy objaw zakażenia wirusem; przenosi się drogą płciową i przez pocałunki.
- **Wirusy cytomegalii:** obecne w ślinie, moczu, spermie, ślinie pochwowym, mleku matki i krwi; ryzyko zakażenia podczas stosunku płciowego, seksu oralnego i pocałunków.
- **HIV:** skrót od „human immunodeficiency virus” = ludzki wirus niedoboru odporności; wywołuje AIDS.
- **Grzyby candida:** drożdżaki; zasiedlają skórę i błony śluzowe, szczególnie pochwę; widoczne w postaci białego osadu na języku.
- **Gonokoki:** bakterie (fachowo: *Neisseria gonorrhoeae*); wywołują rzeżączkę; u osób chorych znajdują się często w jamie ustnej i w gardle, co według lekarzy jest skutkiem seksu oralnego; przeniesienie gonokoków do odbytu może wywołać rzeżączkę w tym miejscu – do objawów należy lekkie swędzenie odbytu, ropny, śluzowaty wypływ, niewielkie krwawienie oraz silny ból w okolicy odbytnicy, bolesne oddawanie stolca i zaparcia.

- **Streptokoki (paciorkowce):** bakterie; jeśli w dużej ilości występują w pochwie, powodują między innymi żółtawy wypływ.
- **Stafilokoki (gronkowce):** bakterie; mogą wywoływać u kobiet między innymi dolegliwości podczas oddawania moczu, a u mężczyzn zapalenie cewki moczowej.
- **Meningokoki:** bakterie (fachowo: *Neisseria meningitidis*); są znajdowane w gardle u rzekomo zdrowych osób; przenoszone drogą płciową przy kaszlu, kichaniu i pocałunkach.
- **Escherichia coli:** zwana również bakterią *E. coli*; odpowiedzialna na przykład za infekcje dróg moczowych.
- **Gardnerella vaginalis:** bakterie; mogą prowadzić do zapalenia pochwy oraz niepłodności.
- **Chlamydie, ureaplasma, mykoplasma:** bakterie; wywołują choroby narządów płciowych, które mogą zainfekować nie tylko pochwę, ale też gardło.
- **Treponema pallidum:** bakterie z rodziny krętków; wywołują kiłę; przenoszone podczas stosunków płciowych, podczas pocałunków lub przez bezpośredni kontakt z ciałem.

Istnieją metody pozwalające wykryć każdy z tych zarazków. Przykładowo chlamydie, rzesistki oraz najpowszechniejsze obecnie zarazki – ureaplasy, mykoplazmy, gardnerella, wirusy opryszczki pospolitej i wirusy cytomegalii mogą być zauważone przy pomocy mikroskopu fluorescencyjnego. W tym celu konieczne jest, aby w każdym szpitalu był dostępny taki mikroskop. Częściej powinno się stosować także inne dostępne metody diagnostyczne, ponieważ infekcje przenoszone drogą płciową są

niezwykle niebezpieczne dla całego organizmu. Nie ograniczają się jedynie do genitaliów, a zarazki je wywołujące rozprzestrzeniają się do innych jam i tkanek. Tam mogą wyrządzić ogromne szkody zdrowotne.

### Brama nr 3: jelito

Zainfekowanie przez jelito może przebiegać w różnych warunkach. Często jesteśmy zainfekowani już w momencie przyjścia na świat. W latach 60. XX wieku przeprowadzono badanie na dwudniowych noworodkach, które potwierdziło, że pierwsze zakażenie pasożytami może mieć miejsce już w łonie matki. U 9% dzieci znaleziono dużą ilość rzęsistków w odbytnicy. U dziewczynek znaleziono je również w obrębie genitaliów.

Najnowsze badania wskazują na obecność chlamydii i innych zarazków w organizmie noworodków. Obecnie nie wykonuje się u nich badań na obecność rzęsistków. Objawy dzieci urodzonych z nowotworem lub chorobą serca i układu krążenia mówią same za siebie – prawdopodobnie chodzi tu o skutki zarażenia rzęsistkami. Sama widziałam noworodka z deformacjami (guzy, nieprawidłowa budowa czaszki i stóp) spowodowanymi zakażeniem w łonie matki rzęsistkami i toksoplazmami – to pierwotniaki atakujące przede wszystkim mózg i węzły chłonne.

Również na późniejszych etapach życia zarazki mogą dostać się do organizmu przez odbyt: przez wilgotne ławki w łaźniach publicznych, przez wspólne korzystanie z wanny, toalety, artykułów higienicznych. W takim przypadku szczególnie duże jest ryzyko zakażenia grzybami candida, bakteriami, rzęsistkami, owsikami, a także jajami i larwami przeróżnych rodzajów robaków.

Widzisz więc, że jest wiele możliwości zarażenia się przez jamę ustną, narządy płciowe czy jelito. Jako że ryzyko zakażenia i związane z nim zagrożenie dla naszego zdrowia są tak duże, musimy położyć nacisk na niszczenie tego, co wywołuje objawy,

zamiast leczyć dolegliwości. Przykład – co da nam ciągłe leczenie bólu głowy tabletkami, jeśli sprawcy tego bólu, glisty ludzkie, nadal będą siał spustoszenie w naszym organizmie? Nasi lekarze powinni wreszcie wziąć pod lupę te ponure, niebezpieczne i zdolne do adaptacji mikroorganizmy – tylko jeśli znamy naszego wroga, możemy zwalczyć przyczynę chorób. Tylko wtedy możliwa jest celowana terapia, a skutki leczenia będą trwałe.

## Nikt nie jest sterylny

W moich wcześniejszych książkach sprzeciwiałam się opinii onkologów, jakoby rak miał powstawać w momencie, gdy komórki ludzkiego ciała mutują i stają się złośliwe, dokonując mordu na własnym organizmie. To błędne przekonanie lekarzy może mieć sens tylko wtedy, jeśli postrzegalibyśmy człowieka jako istotę żyjącą w izolacji od otaczającego go „mikroświata”, w szczególności od ogromnych ilości chorobotwórczych pasożytów, takich jak robaki czy rzęsistki. A przecież te podstępne darmozjady żyją w każdym z nas. Wiele osób nie wie o tym, dlatego bagatelizuje ochronę własnego zdrowia i nie przestrzega podstawowych zasad higieny.

Kiedy chorujemy, leczący nasz lekarz nie szuka przyczyn dolegliwości. Leczy gorączkę, kaszel, ból itd. Wszystkie te objawy nie są jednak niczym innym jak reakcją organizmu na specyficzne zarazki chorobotwórcze. Być może lekarz przepisze też antybiotyki – czasem prowadzi to jednak do jeszcze większych szkód w organizmie. Prawdziwe przyczyny, nawet jeśli mogą zagrażać życiu, najczęściej pozostają nieznanne. Jako że lekarze i pacjenci nie dbają wystarczająco o ochronę przed zarazkami, zapadalność na infekcje zdecydowanie wzrosła w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat.



Błędem jest myślenie, że na naszej planecie istnieje osoba całkowicie sterylna, która nie nosi w sobie żadnych szkodliwych pasożytów czy mikroorganizmów. Wielokrotnie przekonałam się o zwiększającym się poziomie zapadalności na infekcje – zarówno wśród chorych, jak i zdrowych osób: za pomocą mikroskopowego badania próbek krwi, wymazu z pochwy i substancji z wnętrza kieszonki dziąsłowej napotkałam ślad zarazków. Także badania naukowe wykazały, że nikt nie jest wolny od rzęsistków oraz że wiele ludzi zasiedlonych jest przez bakterie takie jak chlamydie, mykoplazmy, ureaplazmy, streptokoki oraz wirusy cytomegalii, grzyby i inne mikroorganizmy.

Sama wykonałam badania na obecność wirusów, bakterii, pierwotniaków, grzybów i robaków z pomocą metody Imedis. Zanim wyjaśnię wyniki badań, chcę powiedzieć: jestem zdrową kobietą, w ciągu ostatnich 15 lat ani razu nie byłam u lekarza medycyny ogólnej. Co więcej: od 5 lat co rano ssę nierafinowany olej słonecznikowy, więc moje zęby i dziąsła są w pełni zdrowe. Nie obawiam się żadnych infekcji, ponieważ regularnie oczyszczam organizm, przyjmuję witaminy i mikroelementy i tym samym wzmacniam układ odpornościowy. I najważniejsze: od 15 lat staram się unikać zarażenia od innych ludzi i zwierząt.

Mimo to nie śmiałam mieć nadziei, że mój organizm jest całkowicie sterylny, czyli wolny od mikrobów i pasożytów. I faktycznie: badanie metodą Imedis wykazało, że takie organizmy żyją w moim ciele. Oczywiście jest ich znacznie mniej niż u innych osób, ale nie na tyle mało, aby zagwarantować sobie dożycie 100 lat. Mam na to jednak małą szansę, ponieważ zarówno metoda Inmedis, jak i wcześniejsze badania wykonane za pomocą innej metody, immunofluorescencji, nie wykazały w moim organizmie obecności tych najbardziej niebezpiecznych zarazków. Nie stwierdzono u mnie obecności tasiemca psiego, przywry (która przez amerykańską biofizyk i fizjolog dr Hundę

Clark uznawana jest za czynnik rakotwórczy), bakterii kiły i wielu innych przerażających zarazków chorobotwórczych. Ponadto ustaliłam, że rzesistki (także będące czynnikiem rakotwórczym) odziedziczyłam od swojej mamy.

Byłam całkiem zadowolona ze swojej diagnozy, ponieważ od dawna wiedziałam, że żaden człowiek nie jest wolny od zarazków. Prawdopodobnie ze względu na niską zapadalność na infekcje moje zdrowie nie jest całkowicie zrujnowane – mimo mało urozmaiconej diety i małej aktywności fizycznej spowodowanej spędzaniem dużej ilości czasu w bibliotece, w domu nad książkami, w laboratorium nad mikroskopem czy przy komputerze.

Nasz brak sterylności ma związek między innymi z tym, że Ziemia na długo przed pojawieniem się człowieka była zamieszкана przez wielogatunkowy świat mikroorganizmów. Wolno żyjące mikroby miały i mają jeden cel: przetrwanie gatunku. Dlatego też w poszukiwaniu pożywienia czy pod wpływem zmian klimatu i innych niekorzystnych warunków rozszerzały swoją przestrzeń życiową. Z tego powodu w pewnym momencie zaczęły zamieszkiwać organizmy ludzi i zwierząt i przestawiły się na pasożytniczy tryb życia.

W związku z tym, że mikroby żywią się sokami swojego gospodarza i wydalają do jego organizmu trujące metaboliczne produkty rozkładu, szkodzą jego zdrowiu, a nawet zagrażają jego życiu. Człowiek nie jest jednak bezbronny wobec tych chorobotwórczych zarazków.

## Jak chronimy nasz organizm?

Nasz organizm nie jest bezsilny w walce z mikroorganizmami. Chroni się on przed nimi na trzy różne sposoby:

- Wytwarza barierę autonomiczną (skóra i błona śluzowa);
- Posiada komórkową ochronę ze specjalnymi komórkami odpornościowymi (makrofagi i inne);
- Wykazuje tzw. odporność humoralną, w której biorą udział molekuly obronne (przeciwciała).

Jako że każdy z nas jest w posiadaniu tych mechanizmów, twierdzenia onkologów, jakoby rak powstawał z morderczych komórek, są jeszcze bardziej nieprzyjemne. Naukowcy marnują swoją energię na szukanie przyczyn i sposobów powstawania takich (nieistniejących!) zmian komórkowych. Pasożytnicze organizmy, jedno- i wielokomórkowe, które faktycznie wywołują nieuleczalne choroby, pozostają niezauważone. Dlatego w przypadku osób chorych tak ważne jest szukanie sposobów na takie wspieranie odporności organizmu, by był on gotowy walczyć z atakującymi zarazkami.

Istnieją trzy sposoby, w jakie może rozwijać się związek między chorobotwórczymi zarazkami a człowiekiem:

- Zarazki chorobotwórcze intensywnie namnażają się i produkują substancje, które coraz bardziej zatrują organizm. Z czasem organizm wytwarza reakcję zapalną, której ostatecznym skutkiem jest śmierć. Z taką sytuacją mamy do czynienia z reguły przy chorobach wirusowych oraz sepsie bakteryjnej, w przypadku której zaburzenia ważnych funkcji organizmu prowadzą do niewydolności krążeniowej, problemów z krzepliwością krwi, nerkami itd. Takie choroby często przyjmują postać epidemii. Są to na przykład czarna ospa czy dżuma.

- Pomiedzy człowiekiem a zarazkami rozwija się stan równowagi, podczas którego infekcja prowadzi do choroby przewlekłej (powolne namnażanie się mikroorganizmów). Taka sytuacja może utrzymywać się przez wiele lat lub nawet przez całe życie. Do tej kategorii należą przede wszystkim choroby pasożytnicze takie jak toksoplazmoza (wywołują ją jednokomórkowe pasożyty w mózgu), rzęsiśtkowica (wywołują ją jednokomórkowe pasożyty, rzęsiśtki), której ostatnim stadium jest rak, oraz tasiemczyca (choroba wywołana przez robaki).
- Mechanizmy ochronne organizmu (samodzielnie lub przy wsparciu farmakologicznym) są w stanie zniszczyć zarazki w organizmie, zapewnić drogę do ich wydalenia oraz rozwinąć odporność na zarazki. Taka sytuacja ma miejsce w przypadku odry, ospy wietrznej i tyfusu. Znane są również przypadki samouzdrowienia u osób chorych na raka.

Naturalna ochrona organizmu może zostać wzmocniona przez rozważną i celowaną terapię lekami hamującymi infekcje (antybiotyki, środki przeciugrzybicze oraz substancje przeciwko pasożytom i wirusom). W przypadku ciężko chorych osób te sztuczne substancje często nie są wystarczająco skuteczne, szczególnie kiedy zestaw zarazków u pacjenta nie jest całkowicie znany. Ten fakt podkreśla, jak ważne jest ponowne uruchomienie i wzmocnianie naturalnych funkcji organizmu i dbanie o nie.

## Oczyszczanie organizmu

### – wzmocnienie układu odpornościowego

Ale co powinien zrobić człowiek, gdy dowie się, jacy nieproszeni goście go zamieszkują? Jednego nie powinien robić w żadnym wypadku: wpadać w panikę i walić w nie łopatą. Wtedy te małe

intruzy zezłoszczą się i pokażą całą swoją siłę. Zachowanie spokoju i czystego umysłu – tak brzmi najważniejsza zasada. W końcu robaki, pierwotniaki, bakterie i wirusy nie zamieszkują twojego organizmu od wczoraj. Są już tam od dawna i z pewnością wywołały już wiele chorób. Być może leczyłeś nawet te dolegliwości u lekarzy specjalistów – jak widać nie zaszkodziło to zarazkom.

Kiedy już dowiemy się o istnieniu chorobotwórczych zarazków w naszym organizmie, nasze zadanie polega na tym, aby uwolnić od nich nasze ciało – stopniowo. Istnieją na to dwa sposoby. Najpierw musimy oczyścić jelito, a potem również inne narządy. Po drugie – musimy możliwie jak najbardziej utrudnić życie robakom, bakteriom i wirusom, wzmacniając naszą odporność, dobrze się odżywiając i dużo ruszając. Wszystko to ma sens tylko wtedy, gdy zagwarantujemy sobie, że ponownie się nie zarazimy – przez wodę pitną, produkty spożywcze, przez ludzi, zwierzęta, glebę i brudne przedmioty w kuchni czy łazience.

Osoby, w których organizmie zarazków jest więcej i są one bardziej niebezpieczne, muszą przejść jeszcze trzecią drogę uzdrowienia, która opiera się na kompleksowej terapii ziołowej. W tym przypadku zalecamy konsultację z lekarzem.

## Sam rak jest uleczalny

Od dłuższego czasu wiadomo, że choroby nowotworowe można leczyć bez stosowania chemii. Naukowcy zaobserwowali na przykład, że u zwierząt laboratoryjnych guzy mogą rozwijać się spontanicznie, a niektóre osobniki chore na raka nagle wracają do zdrowia w niewyjaśniony sposób lub przy pomocy naturalnych substancji uzdrawiających. Właśnie to przydarzyło się młodemu Aleksandrowi Sołżenicynowi, kiedy jeszcze był więźniem gułagu w ZSSR. Znanemu rosyjskiemu pisarzowi i publicyście w wyzdrowieniu pomogli wtedy nie lekarze, lecz towarzysze nie-

doli, uzdrowiciel i znawca ziół. Diagnoza raka nie musi zatem oznaczać ani chemicznej walki, ani wyroku śmierci.

Aby móc się dobrze przygotować do walki z tą straszną chorobą, należy wiedzieć, że przyczyny cierpienia nie należy szukać w komórkach organizmu, lecz w pasożytach i mikrobach. Oznacza to, że nie musimy niszczyć własnych komórek, ale obce zarazki chorobotwórcze, przede wszystkim rzęsistki. Jako że te wiciowce są w stanie przybierać wygląd normalnych komórek, przez długi czas pozostawały nieodkryte przez specjalistów. Od kiedy jednak jesteśmy świadomi obecności tych pasożytów, jesteśmy w stanie aktywnie je zwalczać. Rozwój rzęsistków zależy od siły układu odpornościowego i od innych chorobotwórczych organizmów występujących w naszym ciele. Dlatego też chory na raka musi uwolnić się od tych towarzyszących czynników chorobotwórczych. Jednocześnie należy aktywować i wzmocnić wszystkie trzy mechanizmy obronne człowieka (bariera anatomiczna, obrona humoralna i komórkowa). Dopiero wtedy można przejść do walki z rzęsistkami.

Diagnoza raka spada na większość ludzi całkowicie nieoczekiwanie, ponieważ ta podstępna, zazwyczaj nieuleczalna choroba rozwija się powoli i bez widocznych objawów. Kiedy jednak złośliwy nowotwór zaczyna być zauważalny i przyjmuje odpowiedni rozmiar, odporność naszego organizmu jest już mocno osłabiona. Dlatego też na rzęsistki nie można przypuszczać nagłego, zmasowanego ataku. Nie zejda one łatwo z pola bitwy. Przy próbie ich zniszczenia wydzielają ogromne ilości trucizn i tym samym jeszcze bardziej osłabiają organizm chorego. Stają się jeszcze bardziej agresywne, namnażają się szybciej, tworzą przerzuty.

Dlatego też leczenie raka jest powolnym, wieloetapowym procesem, który należy przeprowadzać bardzo ostrożnie. Argumentuję to tak: jeśli człowiek przez lata lub dziesięciolecia żył z patogennymi mikroorganizmami, to może z nimi jeszcze trochę pożyć. W tym momencie organizm musi zostać oczyszczony z niestra-

wionych resztek pokarmu oraz jedno- i wielokomórkowych pasożytów, a także z ich trujących produktów przemiany materii. W tym celu muszą zostać otwarte kanały, przez które organizm samodzielnie wywali obumierające pasożyty.

Oczywiście lepiej i efektywniej jest przeprowadzać taką terapię nowotworową pod okiem doświadczonego lekarza. Jako że nie wszyscy mają taką możliwość, w kolejnych rozdziałach pokażę, w jaki sposób samodzielnie możesz oczyścić organizm i wspierać swoje zdrowie. Jak wspomniano: ten proces wymaga wiele pracy i cierpliwości. Walka z pasożytami musi być przeprowadzona bardzo ostrożnie i prowadzi do całkowitego wyzdrowienia. W niektórych przypadkach może ona trwać przez resztę życia, zwłaszcza wtedy, gdy organizm jest już bardzo chory i słaby.

## Zwalczanie chorób: czterostopniowy plan działania

Na podstawie rodzajów zarazków chorobotwórczych opracowałam czterostopniowy plan działania, dzięki któremu mniej lub bardziej zdrowi ludzie mogą pozostać w dobrej formie, a osoby chore na raka i inne poważne choroby mogą zostać wyleczone. Składa się on z następujących oczyszczających i wspierających zdrowie etapów:

1. Oczyszczanie organizmu z trucizn, resztek pokarmu i pasożytów, takich jak robaki i lamblie.
2. Wzmocnienie organizmu przez zrównoważone odżywianie oraz dostarczenie naturalnych witamin, związków mineralnych i mikroelementów. Ilość warzyw, sałat, soi i gryki w pożywieniu powinna być bardzo duża. Dodatkowo należy regularnie uzupełniać magazynu jodu

w organizmie. Etap drugi powinno rozpocząć się wraz z wprowadzeniem etapu pierwszego i powinien być kontynuowany do końca życia.

3. Uwolnienie organizmu od najbardziej niebezpiecznych zarazków: czynników wywołujących choroby uznawane za nieuleczalne. Należą do nich na przykład rzęsistki będące czynnikami rakotwórczymi. Terapia przebiega w towarzystwie leków i pod okiem specjalistów.
4. Stymulacja układu odpornościowego z celem ostatecznego wyzdrowienia.

W niniejszej książce skupiam się intensywnie na pierwszym oraz częściowo na drugim etapie mojego planu działania, kolejne etapy przedstawiam w oddzielnych książkach. Dla wielu osób wystarczające są pierwsze dwa etapy, aby naładować się świeżą energią, poczuć się zdrowszym i bardziej wydajnym oraz by pozbyć się zaburzeń funkcjonowania układu pokarmowego. Ponadto oczyszczanie służy profilaktyce chorób, ponieważ czysty organizm jest warunkiem tego, by w ogóle nie zachorować na raka i całą resztę chorób.

Oczyszczanie pomaga również tym osobom, które z powodu bardzo zaawansowanego zakażenia najbardziej niebezpiecznymi pasożytami, takimi jak rzęsistki, cierpią już na tak zwane nieuleczalne choroby, np. raka czy choroby serca i układu krążenia. Takie osoby są pełne trucizn, nietrawionych resztek pokarmu, niezliczonych pasożytów i mikrobów. Jako że znacznie osłabiają one organizm i uszkadzają układ trawienny, należy się ich pozbyć przed rozpoczęciem ataku na główne czynniki chorobotwórcze (etap trzeci). Właśnie dlatego leczenie raka i innych „nieuleczalnych” chorób zaczyna się zawsze od oczyszczenia jelita oraz wynikającego z tego oczyszczenia innych narządów.