

cum să trăim

150

DE ANI

MIKHAIL TOMBAK

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

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 4-a. - Pitești : Paralela 45, 2017

ISBN 978-973-47-2518-2

I. Garbiz, Irina (trad.)

II. Popescu, Ligia (trad.)

615

*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, 2017

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 IV-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

## 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

## PUTEM TRĂI 150 DE ANI?

Potrivit principiilor medicinei chineze străvechi (confirmate de recente cercetări științifice), organismul nostru este un sistem energetic complex cu celule și organe strâns interconectate prin energia ce circulă de-a lungul a douăsprezece canale. Fiecare dintre noi posedă câteva tipuri de energie, care suferă în mod constant schimbări și transformări dintr-un tip în altul.

Energia formează un strat biologic în jurul corpului – o „aură” – care determină condiția noastră fizică și psihică.

Un ciclu complet de transformare energetică a corpului nostru durează șapte ani. Există 22 de asemenea cicluri pe parcursul unei vieți, ceea ce înseamnă că, din punctul de vedere al energiei acumulate, ar trebui să trăim în jur de 150 de ani.

Scepticii ar putea spune că 150 de ani este o exagerare. Chiar și așa, avem o șansă de a trăi o viață lungă și, ceea ce este și mai important, să ne păstrăm sănătoși.

*Corpul nostru îmbătrânește și se îmbolnăvește atunci când echilibrul dintre celulele sănătoase și celulele bolnave se schimbă în favoarea celor din urmă. Oprirea procesului de îmbătrânire înseamnă schimbarea acestui echilibru nefavorabil. Teoretic, dacă reușim să creăm circumstanțe favorabile acestui proces, celulele noastre sunt capabile să se repare într-o perioadă de șapte ani.*

Știința a dovedit că moștenim 15% din sănătate de la părinți, 15% poate fi influențată de doctori, dar restul de 70% depinde numai de stilul nostru de viață.

De aceea vă sugerez să analizăm împreună o serie de greșeli în stilul nostru de viață care conduc la boli și îmbătrânire prematură.

Am citit numeroase cărți despre esența sănătății și bolilor și am ajutat mulți oameni să-și recupereze condiția fizică și starea generală de bine.

Din experiență am descoperit că există cinci factori principali care dăunează sănătății noastre:

**I. Neglijarea coloanei vertebrale**

**II. Respirația incorectă**

**III. Dieta incorectă**

**IV. Lipsa igienei corporale interne**

**V. Incapacitatea de a trăi o viață fericită**

EDITURA PARALELA 45

## PARTEA A III-A

---

Obezitatea –  
inamicul numărul unu

EDITURA PARALELA 45

Am primit astăzi, iarăși, un teanc de scrisori din partea cititorilor. Sunt recunoscător pentru răspunsul pozitiv pe care îl primesc în legătură cu munca mea și cu mărturiile unor terapii de succes bazate pe sfaturile mele.

Aș dori să îmi cer scuze pentru că nu am răspuns individual fiecărei scrisori. Sunt multe motive pentru care nu am făcut acest lucru, principalul fiind, simplu, lipsa timpului. Multe răspunsuri pot fi regăsite în cărțile mele. Vă rog să le citiți cu atenția cuvenită și să înțelegeți conceptele. Această carte răspunde unor scrisori (vezi „Întrebări și răspunsuri“, pagina 169). Vă rog să acordați atenție scrisorii ce urmează, deoarece tratează o problemă care îi preocupă pe mulți oameni.

*M-am luptat cu obezitatea toată viața. Tot ce am încercat – regimuri de slăbire, post și formule de slăbit – s-a dovedit ineficient. Nu mănânc mult și nu înțeleg de unde vine grăsimea. Trebuie să fie ceva în neregulă cu metabolismul meu. Vă rog să-mi spuneți dacă știți un regim miraculos. Este foarte important pentru mine.*

*Henryka M.*

Ar putea să te facă să te simți mai bine faptul că nu ești singură în această situație – 70% din populația Pământului este supraponderală. Acest lucru nu înseamnă că te încurajez să renunți. Să analizăm unele dintre cauzele obezității la omul modern. Poate această analiză va da un răspuns problemelor tale și ale altor oameni ca tine.

Ar putea părea foarte surprinzător pentru mulți oameni faptul că există o legătură între obezitate și starea coloanei vertebrale. Închipuie-ți că ești împovărat continuu, în fiecare moment din zi și noapte, cu un surplus de greutate de 20 de kilograme. Ar afecta acest lucru coloana?

*Bazându-mă pe mulți ani de studiu al obezității, am tras personal concluzia că există o legătură strânsă între obezitate și starea proastă a coloanei vertebrale.*

## **COLOANA VERTEBRALĂ NE CONTROLEAZĂ METABOLISMUL**

Cele treizeci și trei de vertebre ale coloanei, pe lângă faptul că ne mențin organismul în poziție verticală, au și alte funcții importante. Știm cu toții că acestea asigură, de asemenea, susținerea măduvei spinării și a căilor nervoase ce dictează funcționarea organelor interne. Vertebrele lombare prezintă un interes deosebit pentru noi, deoarece conțin secțiunea de măduvă responsabilă pentru reglarea metabolismului.

*Cu alte cuvinte, dacă măduva lombară este degenerată (patologică), precum dislocarea vertebrelor, avem tendința de a crește sau scădea rapid în greutate. Se explică astfel în mod simplu de ce unii oameni care nu mănâncă mult se îngrășă, în timp ce alții slăbesc, deși mănâncă mai mult decât ar trebui. Ambele categorii prezintă schimbări patologice ale vertebrelor lombare.*

Greutatea anormală este provocată de degenerarea vertebrelor lombare care interferează cu transmiterea impulsurilor nervoase către organele interne, care perturbă funcționarea lor la parametri normali. Acest fenomen este descris în mod obișnuit ca dereglări de metabolism. Procesul de fluctuație a greutateii este mai dramatic în cazuri mai severe de degenerare a măduvei lombare.

Vă veți întreba: „Cum se poate corecta o coloană deteriorată?” Propun să explorăm mai întâi și celelalte cauze ale greutateii anormale și să prezintăm etapele corective mai târziu.

Cauzele directe ale obezității (dereglări hormonale, procesarea necorespunzătoare a grăsimilor și carbohidraților) își au deseori originea în deteriorarea măduvei lombare. De aceea, niciun regim de slăbire nu poate opri pe termen lung scăderea sau creșterea în greutate anormală. Dietele sărace în calorii, limitarea numărului de mese sau formulele de slăbit

nu îndepărtează cauzele greutateii anormale – nu fac decât să combată simptomele.

Doresc să fac câteva afirmații despre regimurile de slăbire. Susținerea unor astfel de regimuri pentru perioade îndelungate de timp este foarte periculoasă pentru sistemul circulator. Organismul nostru construiește aproximativ 10.000 de metri de vase sanguine pentru a deservi un kilogram de țesut adipos. Dacă greutatea fluctuează în mod frecvent (din cauza regimurilor), se exercită o presiune constantă asupra sistemului circulator, rezultatul fiind deteriorarea gravă a vaselor și a venelor. Majoritatea oamenilor care experimentează constant diferite regimuri de slăbire au vene umflate în mod vizibil (mai ales la picioare) sau vase de sânge sparte sub piele.

În concluzie, limitarea aportului de hrană poate conduce la reducerea greutateii pentru o perioadă, dar, cu siguranță, poate conduce la deteriorarea stării generale de sănătate, anemie, stări depresive și, mai grav, deteriorarea sistemului circulator.

## DE CE SUNT INEFICIENTE PROGRAMELE DE SLĂBIRE?

Majoritatea celor care se luptă cu obezitatea aleg una dintre următoarele trei metode:

1. Formulele de slăbire
2. Dietele hipocalorice
3. Exercițiile fizice

Să analizăm fiecare dintre aceste metode.

1. **Formulele de slăbire.** Diverse formule farmaceutice de reducere a greutateii au devenit în ultimul timp foarte populare. Acestea produc doar efecte temporare de reducere a greutateii. În majoritatea cazurilor, efectele pozitive dispar la două sau trei luni de la finalizarea regimului. Ceea ce rămâne este o deteriorare de nedescris a organismului, în special a ficatului, stomacului, pancreasului și sistemului circulator. Formulele produc deshidratarea corpului, schimbă compoziția sângelui, făcându-l mai gros, cresc aciditatea organismului (dăunător!) etc. – efectele negative nu sunt în totalitate previzibile. Aceste terapii se bazează pe formule artificiale, făcute să acționeze fără nicio implicare psihologică din partea pacientului.