

## LYCKAN MED PERFEKT HÄLSA

Skälet och det definitiva botemedlet för alla sjukdomar

Bota dig själv för alltid!

Dr. Tom J. Chalko MSc, DrEngSc, MIEAust

<http://www.thiaouba.com/>

Översatt från: THE JOY OF PERFECT HEALTH  
Copyright (c) Tom Chalko 1995  
<http://www.thiaoouba.com/>

Förläggare:  
Scientific Engineering Research P/L,  
ACN 007 372 492  
PO BOX 1135 Caulfield North, Melbourne, Victoria  
Australia,  
International fax (61-3) 525-9409

Svensk översättning Andreas Söderlund  
[andreas@bioresonant.com](mailto:andreas@bioresonant.com)

Kopiering av text och bild ur denna bok är förbjudet enligt lagen om  
upphovsrätt utan skriftligt tillstånd från Andreas Söderlund, Tom Chalko  
eller Scientific Engineering Research P/L.

Vi tvivlar på allt och alla, utom vår egen okunskap

Master Ching Hai

Till min familj, vänner och lärare  
Tack för er kärlek, ert tålamod och stöd  
Tom

# Innehållsförteckning

INTRODUKTION.....	6
VAD ÄR FEL MED KONVENTIONELL MEDICINLÄRA?.....	8
<b>Bakterier och virus .....</b>	<b>9</b>
<b>Sinnet .....</b>	<b>11</b>
<b>Medicinsk utbildning .....</b>	<b>11</b>
<b>Framgångar.....</b>	<b>12</b>
<b>Modern medicin: en summering .....</b>	<b>13</b>
ALTERNATIV MEDICIN .....	14
DEN MÄNSKLIGA KROPPEN – DEN PERFEKTA HELAREN .....	17
HUR VI UTVECKLAR SJUKDOMAR .....	19
<b>Kosten och dess konsekvenser.....</b>	<b>20</b>
GIFTER I VÅRT LIV .....	22
<b>Parasiter och gifter .....</b>	<b>22</b>
<b>Var finns gifterna? .....</b>	<b>23</b>
AVGIFTNING: ETT STEG MOT PERFEKT HÄLSA.....	25
ETT RENT SINNE – HUR VIKTIGT DET ÄR.....	26
SANN HÄLSA - PRAKTISKA RÅD.....	30
<b>Avgiftning .....</b>	<b>30</b>
<b>Påskyndande av avgiftningsprocessen.....</b>	<b>31</b>
1. Rensa tarmarna .....	31
2. Fasta .....	32
<b>Tillvägagångssätt för en säker fasta .....</b>	<b>32</b>
3. Syreterapi .....	36
4. Träning.....	37
5. Bastu .....	38
6. Borttagning av amalgam .....	38
<b>Några ovanliga effekter av avgiftning .....</b>	<b>38</b>
<b>Kosten - minimera intaget av gifter.....</b>	<b>40</b>
Varför vi ska undvika att äta kött .....	42
Vegetarisk kokkonst.....	44
Mikrovågor.....	44
Hur mycket ska man äta?.....	44
När ska man äta? .....	44
Traditioner.....	45
MILJÖFÖRSTÖRING .....	46

AVGIFTNING OCH ALTERNATIV MEDICIN .....	47
ATT HJÄLPA ANDRA .....	48
SLUTSATS .....	49
FÖRFATTARENS TACK.....	51
APPENDIX A: Metod att ta bort parasiter med örter .....	52
REFERENSER .....	53
INDEX.....	55

## INTRODUKTION

Livet borde vara en underbar upplevelse. De bästa och viktigaste sakerna i livet borde vara gratis och självklara. När vi föds är våra kroppar perfekta och de borde behålla sin perfekta hälsa så länge vi vill. Våra tankar borde vara fria från oro om att få sjukdomar, så vi kan koncentrera oss helt på vår egen utveckling att uppnå tillfredsställelse och fullständigt självförverkligande.

Varför är det då så mycket lidande omkring oss? Varför utvecklar så många människor cancer eller andra obotliga och väldigt obehagliga sjukdomar?

Varför blir det fler och fler obotliga eller kroniska sjukdomar? Varför blir det fler och fler sjuka i vårt samhälle som kostar mer och mer för varje år? Varför lyckas den medicinska vetenskapen inte förbättra vår hälsa?

Denna bok försöker att förklara ovan ställda och många liknande frågor, med enkla, logiska argument och genom att referera till tillgänglig forskningslitteratur för dem som behöver det.

Denna bok är skriven av en forskare (men inte alls en praktiserande läkare), med sann kärlek till alla människor och allt liv på vår planet. Förlåt författarens kritik, som kanske verkar för skarp i början. Omkring oss finns det människor som är mindre kärleksfulla än andra. Några är mindre ärliga än de flesta. Det finns också personer som ibland försöker att vara överlägsna andra.

Syftet med denna bok är inte att kritisera någon, utan att ge för intresserade personer noggrant utvald information och kärleksfulla råd, så att alla kan hjälpa sig själv att bli friskare, lyckligare och mer kärleksfulla till allas behållning.

Alla råd i denna bok ges med kärlek, uppriktighet och med den bästa vetenskapliga förmåga av författaren, som botade sig själv först, och använder teknikerna presenterade i denna bok dagligen.

Denna bok föranleddes av att fler och fler människor blev intresserad i de enkla hälsometoderna, och detta resulterade i att författaren drogs in i långa och utdragna diskussioner.

Syftet med denna bok är enkelt: Du är **fullständigt** (100 %) ansvarig för din egen hälsa (och alla dina sjukdomar) och du har också kraften att förbättra din hälsa till en perfekt nivå (framförallt bota dig från *alla* sjukdomar).

Det finns inga obotliga sjukdomar, bara förvrängd och vilseledande kunskap, felinformerad och din begränsade förståelse om vad ditt sinne och din kropp gör och varför.

Den här boken blir inte lång och mödosam att läsa. Författaren har den uppfattningen att en koncis presentation är bäst. Informationen och argumenten i denna bok är noggrant utvalda från många böcker och artiklar för att illustrera syftet och presentera det på ett logiskt och övertygande sätt. De som behöver ytterligare information och vetenskapliga bevis inom speciella områden hänvisas till specifik litteratur, som finns i referensen.

Det är sorgligt, att vi inte uppskattar vår hälsa förrän vi förlorar den.

Medan råden i denna bok hjälper på alla stadier till vilken sjukdom som helst, så är de effektivast när din kropp inte är skadad bortom all hjälp. Förebyggelse är mycket bättre än kurering.

## VAD ÄR FEL MED KONVENTIONELL MEDICINLÄRA?

Innan vi börjar diskutera begränsningarna med konventionell medicin, låt oss först beakta följande fakta, som är väldigt lätta att bekräfta, men som på något sätt undgår allmänhetens uppmärksamhet:

1. Medicinsk praktisering och forskning koncentrerar sig på att studera hur man botar *sjukdomar*, istället för att studera hur man behåller perfekt hälsa.
2. Medicinsk praktisering innebär STORA pengar (läkare, sjukhus, utrustning, läkemedel, apotek, sjukförsäkringar, osv.). Den här *verksamheten* är över huvud taget inte intresserad att folk ska blir friska. Tvärtom, ju fler personer som är sjuka, desto bättre går affärerna.
3. Denna medicinska *verksamhet* gör allt för att kritisera, förlöjliga, misskreditera och framför allt olagligförklara alla metoder som är kapabla att förbättra hälsan på befolkningen.
4. Medicinsk praktisering och forskning får sina bidrag från kemi- och läkemedelsföretag, som är i stånd att bestämma vad man ska lära doktorer och vilka forskningsgrenar som ska få anslag. Tänk på att ingen forskning kan bedrivas om det inte finns några pengar till det.
5. Medicinska nämnder (med medlemmar utbildade i ovan beskrivna miljöer) har fullständigt monopol, och även domsrätt över vår hälsa. Dessa makthavare informerar regeringen att det kommer att bli fler sjuka nästa år, och det kommer att kosta mer. De rekommenderar att sjukförsäkring ska vara obligatorisk, och att bästa sättet att garantera det är att införa en sjukvårdsskatt. Gissa vem som tjänar mest på det?
6. Personerna som kontrollerar kemiindustrin - den största verksamheten på den här planeten är i en väldigt speciell affärsposition. Å ena sidan så uppfinner, tillverkar och rekommenderar de tillsatser, sötningsmedel, extrakter, behandling av mat, plast, rengöringsmedel, lösningsmedel, miljöföröreningar osv. Å andra sidan så tjänar de enormt på vår dåliga hälsa genom att sälja läkemedel. Den här positionen erbjuder oerhörda möjligheter för korruption. Sådan korruption kan vara väldigt svår att upptäcka, speciellt om det är lång tid mellan konsumtion av tillsatserna i födan, eller om man lever i en förorenad miljö där hälsoeffekterna av detta inte visar sig på väldigt lång tid (20 år till exempel). Det kan dessutom finnas väldigt många olika sjukdomar (på grund av variationen i intaget av tillsatser och gifter mellan varje person).
7. Medicinsk verksamhet lär folket att det enda sättet att bota sjukdomar är att använda läkemedel (och kirurgi i extrema fall). Vi blir tillsagda att om ett läkemedel inte hjälper, så ska vi prova ett annat. Vi blir lärda att för varje sjukdom ska det finnas ett enskilt "botemedel" *i form av ett läkemedel*. Den absolut viktigaste handlingen i den



moderna medicinens tid blir ett *recept*. Har du någonsin lämnat en läkarmottagning utan ett?

8. Vi blir lärda att vi inte på något vis är ansvariga för våra sjukdomar. De "kommer med åldern" eller "på grund av en infektion", eller "det finns aggressiva bakterier, virus och andra mikroorganismer som försöker döda oss" och "alla andra blir sjuka ändå, så vi är ändå inte ensamma om vårt lidande". Därför ska vi acceptera vår sjukdom tillsammans med läkemedelsbehandlingen och betala för det också.
9. Läkare får lön i överensstämmelse till hur många patienter de behandlar, utan hänsyn till resultaten (antalet patienter som blir friska). Detta uppmuntrar läkare att arbeta snabbt för att hinna med så många patienter som möjligt.
10. Läkare som lyckas bota patienter med egna observationer, egen förmåga och egna resonemang, och som inte strikt följer den rådande medicinska läran, riskerar inte bara att kritiserats av konventionella läkarpraktiserande, utan också att förlora sin "licens" att praktisera. Även om ALLA deras patienter är tacksamma för hjälpen.

Ovanstående fakta pekar på slutsatsen att utvecklingen i den medicinska forskningen begränsas till studier av sjukdomar och till utvecklandet av droger, hormoner och läkemedel för att "bota" dessa sjukdomar och/eller lindra dem.

Därför var det bekvämt för medicinvetenskapen att införa den så kallade "bakterieteorin om sjukdomar", introducerad av Pasteur. I kort så förhåller sig denna teori så att varje sjukdom "orsakas" av en motsvarande "bacill" - en bakterie. Denna teori har blivit allmänt accepterad av allmänheten och forskningen. Enligt denna teori så ska dödandet av bakterier med hjälp av kemikalier, antibiotika, enzymer osv. vara den ultimata funktionen av medicinen.

### *Bakterier och virus*

De flesta människor, (inklusive de flesta läkare och medicinforskare) är omedvetna att "bakterie" teorin om sjukdomar helt enkelt INTE är sann, och det finns bevis att Pasteur själv förfalskade sina egna redogörelser för att påskynda sin karriär. Bland de viktigaste saker som Pasteur *inte* rapporterade finns följande:

?? Alla bakterier kan förändra sig väldigt snabbt i förhållande till sin omgivning, inte bara från generation till generation, utan under sin egen livstid. Detta betyder att det enklaste miljöbyte (bakteriernas förråd av föda) kan skapa nya typer av bakterier på några minuter! Acidophilusbakterien i vårt tarmsystem kan snabbt bli **vilken annan typ av bakterie som helst** - om dess miljö förändras. Vilken bakterie som helst kan bli en annan bakterie och även återgå till dess ursprungliga stadium, om förutsättningarna (förrådet av föda) ändras.

?? Bakterier behöver **föda** för att överleva och föröka sig. Ingen föda - inga bakterier. Bakterier kan bara livnära sig på **döda** organiska ämnen. (Det finns ingen bakterie känd för att äta levande celler.) Om organismen har de nödvändiga förutsättningarna

för bakterier att föröka sig (att det inte finns några döda organiska ämnen eller gifter) är den organismen inte mottaglig för bakterier och blir därför inte sjuk alls. Därför, om du injicerar bakterier för att tvinga fram en sjukdom så utvecklar bara 40-60% av de svagaste organismerna en sjukdom, och bland de som gör det, finns det flera olika symptom (*olika sjukdomar*), beroende på kombinationen av organismens **dåvarande tillstånd**.

?? Med tiden kan bakterier lära sig att anpassa sig till extrema förhållanden, genom att försätta sig i ett dolt tillstånd, där de förblir oupptäckta av konventionella mikroskop. När du återställer förutsättningarna (förrådet av föda) igen, återuppstår bakterierna och förökar sig igen. Inom den moderna medicinen är sådana bakterier benämnda som "motståndskraftiga mot läkemedel".

När det gäller virus, är de flesta "fakta" tillgängliga för allmänheten inte sanna. **Virus lever inte.** Detta är officiellt. De kan inte röra sig, har inget matsmältningssystem, kan inte föröka sig och har inga utmärkande drag alls som liknar en levande organism. Virus är väldigt komplicerade strukturella sammansättningar (nukleinsyror) skapade och förändrade som ett resultat av aktivitet från omgivande levande celler. Några av ovan nämnda sammansättningar (virus) kan vara ganska farliga. Bakterier kan använda virus som föda. Våra celler använder och producerar virus i matsmältningsprocessen. Ovan nämnda fakta visar att virus och bakterier i vår kropp är i perfekt harmoni med den när kroppen är frisk (det faktumet är accepterat av medicinforskningen) och därför *är de inte orsaken till sjukdomar*.

När vi är friska finns det knappt någon föda för bakterier i vår kropp, utom i tarmarna. Där lever bakterierna lyckligt, och hjälper oss att bryta ner och absorbera tung mat och även att göra sig av med gifter. Om vår kost är hälsosam har vi bara "vänliga" bakterier, som är perfekt anpassade till att leva på och bryta ner sådan mat för oss.

Alla bakterier är under kontroll av vårt psykofysiologiska system. Medicinvetenskapen säger att vårt "immunförsvar" fungerar som det ska.

Men när kroppen blir skadad, förgiftad, överfull med gifter, så anstränger sig den för att få bort och/eller bryta ner döda substanser och giftiga avlagringar, var de än är anhopade. Modern medicin vet väldigt väl vilka gifter som lagras i vilket organ. Till exempel bensen lagras direkt i thymuskörteln. Bakterier från tarmarna går in i blodomloppet och transporteras till lagringsplatsen. Dessa bakterier anpassar sig väldigt snabbt till de lokala förhållandena. De bakterier som är mest lämpade för dessa förhållanden skapas och den giftiga/döda substansen blir förändrad av bakterierna, och förhoppningsvis lättare att göra sig av med för kroppen.

När det är väldigt mycket gift på ett ställe, exploderar bakteriemängden. Olika typer av bakterier anpassar sig till tillståndet i den delen av kroppen. Stora mängder bakterier kan skapa mer gifter som vanligtvis inte hjälper oss, utan visar sig i form av symptom, som kan hjälpa oss att identifiera dess typ. I det här fallet så är inte bakterier orsaken till sjukdomen, de har helt enkelt tagit fördel av **redan existerande gifter** i vår kropp. Att

döda bakterier med antibiotika ger lättnad ibland, för att den ger din kropp mer tid att återställa balansen, och minskar hastigheten som gifter neutraliseras och avsöndras.

Medicinvetenskapen har redan försökt sig på konceptet med en steril (bakteriefri) kropp. Det visade bortom alla tvivel att det inte ledde till bra hälsa alls.

Med tanke på ovan nämnda saker, är uttalandet att virus eller bakterier orsakar sjukdomar lika riktigt som att säga attflugor skapar sopor. (För fler detaljer, läs boken av Arthur Baker, se förteckning i referensen.)

### *Sinnet*

Det visas väldigt lite uppmärksamhet i den medicinska litteraturen till ett hälsosamt **sinne** i en frisk kropp. Det finns skäl till att jag framhäver sinnet. För att vara noggrannare så ignorerar den konventionella medicinen i stort sett sinnet som den högsta chefen för alla kroppens funktioner, och därför ignorerar den också patientens kontroll över sin kropp.

Den nuvarande vetenskapliga modellen över människokroppen är elektrokemisk (biokemisk). Kroppen är indelad i olika organ, och varje organ producerar och/eller accepterar olika biokemiska sammansättningar. Nervsystemet producerar på något sätt (?) elektriska impulser som kontrollerar alltihop. Dessa impulser får åtskilliga organ att producera komplicerade kemiska reaktioner. Om man går in på ytterligare detaljer, DNA, teorier bakom kemiska budbärare osv. blir bilden av kroppen oerhört komplicerad, men förklarar fortfarande inte de fantastiska funktionerna i vår kropp. Medicinvetenskapen accepterar att "programmet" som kontrollerar alla vitala funktioner i vår kropp finns lagrat i vårt "undermedvetna" (med "under" menas nog att den delen anses lägre eller mindre viktig).

Konventionella forskare behandlar vårt medvetna tänkande som det högsta, och ändå erkänner de att trots att de använder det, så kan de inte förstå och förklara hur sina egna kroppar fungerar i detalj och varför.

I motsats till detta, så har yogamästare i tusentals år visat att det är möjligt att kontrollera **varenda** funktion i deras kroppar (inklusive att stoppa hjärtat i några dagar), genom att lära sig att uppnå *högre* medvetandetilstånd.

### *Medicinsk utbildning*

Medicinstuderande, våra framtida läkare, tvingas lära sig massor av **detaljer**, där de viktigaste är namnen på kemikalier och hormoner och deras samband med organ och funktioner i kroppen.

Jag framhäver "detaljer", för att de formar inte en hel bild av hur kroppen fungerar. I en seriös forskares ögon så skapar mängden detaljer fler frågor än svar.

Efter att unga läkare är klara med sina universitetsstudier och efter sin grundläggande praktisering, så praktiserar de på egen hand, och fortsätter sin "utbildning" i arbetslivet.

Låt oss analysera hur de uppdaterar sina kunskaper. Noggranna studier av medicinska journaler och resultat av klinisk forskning tar tid och är ansträngande, och läkaren får inte betalt heller. En annan informationskälla är den som kommer från kemiföretag som framställer nya läkemedel. Den informationen är enkel och lätt att komma ihåg: Den har korta och fullständiga instruktioner hur man ordinerar läkemedlet till patienter, doseringar osv. Det följer oftast med gratisprover av läkemedlet, som gör att läkaren kommer ihåg medicinen bättre genom att den alltid finns till hands. Många läkemedelsförsäljare erbjuder läkaren personlig assistans när han/hon ska testa läkemedlet. Varje år introduceras en mängd läkemedel till läkarpraktiserande på det här sättet. Efter flera år av praktiserande så kommer de flesta doktorers kunskaper från sådana läkemedelsförsäljare, som vanligtvis inte har någon utbildning inom medicin alls.

### *Framgångar*

Föregående kapitel i denna bok innehöll rätt mycket kritik mot praktiserande av konventionell medicin.

Den odiskutabla framgången inom många andra forskningsområden återstår att nämna. Här ska inkluderas bland annat: Akut behandling, teknologi och utrustning för kemiska och biologiska analyser och den fantastiska framgången på den nyligen upptäckta "psykofysiologiska" medicinen.

Deepak Chopra, MD, en pionjär inom modern psykofysiologisk medicin, är författare till många inspirerande och överväldigande böcker, som finns listade i referensen. I dessa böcker illustrerar han processen när sinnet och kroppen samspelar, påvisade i flera kliniska exempel och även i forskningsresultat och modern kvantfysik. Han har mött och fortsätter att mötas av motstånd från sina kollegor – konservativa medicinska forskare som insisterar att de måste se allt i mikroskop för att tro det. Deepak Chopra påvisar att forskare inom modern medicin helt enkelt ignorerar enorma framgångar inom andra forskningsområden, främst inom kvantfysiken.

Mikroskop har inte bara begränsad upplösning, och det synliga ljusspektret är extremt litet (0.4-0.7 mikrometer), men även om vi kunde titta på varje molekyl, atom eller partikel separat så finns det inget att se! Fysiker har upptäckt för rätt länge sedan att en elementarpartikel eller atom bara är en form av energi, som svänger i en sorts jämvikt, och därför är den i huvudsak 99,999 % tomrum. Vi kan se, spåra eller upptäcka materia i dessa atomer bara för att deras energi samspelar med oss genom att t.ex. reflektera ljus som är synligt hos oss. På den nivån instämmer till och med forskare att det i princip inte är någon skillnad mellan materia och tanke. Tanke kan bli materia och materia kan bli en tanke. Deepak Chopra ger några fantastiska exempel på sådana omvandlingar, men inte från en mystisk forntid, utan från nutidens Indien.

Om du behöver ytterligare information om modern kvantfysik, och inte känner dig som en expert på fysik, så finns det en väldigt bra bok som heter "Superforce", av Paul Davies, som finns listad i referensen. Paul Davies är en respekterad professor i fysik, och han lyckas förklara modern kvantfysik för icke-expertter på ett fantastiskt sätt. Det är verkligen värt att läsa den boken.

En annan väldigt bra bok inom detta område är "Kosmos: En kort historik" av Stephen Hawkins (finns också i referensen).

### *Modern medicin: en summering*

Detta kapitel ska inte alls vara en fullständigt kritisk analys av modern medicin. Kanske ska den tjäna som en vänlig varning till många av oss att vara försiktiga, värdera vår hälsa, och att kritiskt analysera *alla* råd (mina inkluderade) för att medicinsk forskning har inte alla svar.

Genom att visa utvalda begränsningar av konventionell medicin så inbjuder det här kapitlet att öka läsarens uppmärksamhet på andra läkemetoder som finns tillgängliga för oss alla.

## ALTERNATIV MEDICIN

Folk har botat sig på många olika sätt i flera tusen år. Under den här tiden har några tekniker visat sig vara väldigt effektiva och populära. Nästan varje civilisation i det förflutna har haft sitt eget urval av de bästa teknikerna. Vi har en väldig tur att en del av denna information fortfarande finns tillgänglig för oss idag, så vi kan ta del av den samlade kunskapen hos många generationer av begåvade och upplysta människor.

Får jag påpeka att originalprinciperna i konventionell medicin stödjer att patienterna ska kunna söka *en annan lösning*.

Fler och fler människor, speciellt när de ställs inför en sjukdom som får diagnosen "obotlig" av konventionell medicin (t.ex. långt gången cancer) vänder sig till alternativa behandlingsmetoder, som har fungerat i århundraden. Till stor överraskning för konventionella doktorer, förbättrar många av dessa patienter sin hälsa väsentligt och överlever i flera år, mot alla förväntningar och förutsägelser baserat på medicinsk statistik.

Bland många alternativa tekniker, finns följande:

- ?? Akupunktur
- ?? Massage
- ?? Örtterapier
- ?? Näringslära och bantning
- ?? Fasta (en extrem form av bantning)
- ?? Ayur-vediska (gamla Indiska) terapier
- ?? Andliga helare
- ?? Syre- och ozonterapier
- ?? Meditation och avslappningsterapier
- ?? Elektromagnetiska terapier
- ?? Resa till berömda mineralkällor i bergen (Lourdes i Frankrike t.ex.), och dricka och bada i vattnet.
- ?? Tappa ur blod från kroppen
- ?? Basta

Listan är förmodligen inte komplett, men ändå så märker man mångfalden av hälsotekniker. Från fysiska metoder som koncentrerar sig helt på den fysiska kroppen (örter, fasta, syre, massage, sjukgymnastik osv.) till andliga metoder, som inte har något med den fysiska kroppen att göra (healing, meditation osv.). Flera tekniker (akupunktur, Ayur-veda) kombinerar de noggranna och detaljerade kunskaperna om både sinnet och kroppen.

För mig är det mest slående frånvaron av kirurgi. Jag tror det finns ett skäl till det. Kroppens konstruktion är egentligen perfekt. Det psykofysiologiska systemet är designat för att fungera perfekt, att försvara sig mot sjukdomar och att återbygga skadade delar så länge vi önskar. Våra visa förfäder försökte inte förbättra kroppens design genom att ta bort eller lägga till delar.

För traditionella forskare är de mest kontroversiella metoder de andliga, där en yttre helare (eller även "patienten" själv) kontrollerar kroppens läkning genom att påverka patientens sinne, och genom att visa hans/hennes (vanligtvis väldigt hämmade) "undermedvetande" hur man ska reparera kroppen på bästa sätt.

Jag gillar inte att använda termen "undermedvetande". Enligt min erfarenhet är ett sådant sinnestillstånd överlägset vårt vanliga medvetna tillstånd på många sätt. Enligt min åsikt så vore en bättre beskrivning "högre medvetande" eller en "koppling till en högre intelligens" eller kanske ett "övermedvetande". Det är svårt att beskriva i ord ett sånt tillstånd, som i sig har många nivåer, några ganska nära vår fysiska kropp och andra långt ifrån den. Några inledande tillstånd av högre medvetande är ganska lätta att lära sig uppnå, medan tillgång till avancerade medvetandetillstånd kan kräva år eller även en hel livstid av övning med experthjälp.

Andlig healing kan vara den mest imponerande av alla läkemetoder, men bara när helaren är väldigt duktig, dvs. att han/hon har tillgång och kontroll över högre medvetandetillstånd. Sådana erfarenheter av healing är så minnesvärda att många av dem har blivit beskrivna i de viktigaste dokumenten i mänsklig tid, t.ex. Bibeln och andra skrifter, och har dragit till sig generationer av människor över många århundraden och skapat underlag till många religioner.

När det gäller nutida fall, kan läsaren finna många fall av healing från böcker skrivna av professionella helare som Betty Shine t.ex. (se referensen).

Vetenskapliga forskare hatar, förnekar och ignorerar sådan healing, för att de inte kan "se" hur healing fungerar genom sin utrustning, och de kan inte skapa healing i sina laboratorier så de kan studera den. Om de bara kunde uppnå ett "övermedvetande" tillstånd själva – de skulle inte bara förstå hur healing fungerar, kanske skulle det också förändra deras jobb.

Det sista påståendet kräver en förklaring. Forskare som förnekar existensen och konsekvenserna med ett tillstånd av högre medvetande gör helt enkelt så för att de inte har tillgång till det. Å andra sidan så skulle aldrig en upplyst person bli forskare, för att de ser ingen mening att utveckla forskningen inom fysik som den är idag.

För att förklara detta, fundera på varför samma forskare, som representerar den mänskliga eliten i kunskap på detta område (i dagens läge), aldrig skulle tänka på att försöka lära bin göra ett perfekt bo av kolfiber. Dessutom, efter att ha tagit en universitetsexamen så skulle de flesta nog inte ha någon motivation att gå tillbaka till grundskolan för att öka på sin skicklighet. *Att uppnå högre nivåer av medvetande ändrar permanent vår uppfattning av verkligheten och riktning på utvecklingen.*

De flesta läketechniker förtecknade här ovan kräver besök hos utövande personer med stor kunskap. Detta begränsar tillgången till deras eventuella patienter, speciellt när medicinsk utbildning favoriserar speciella lärosatser och det lagliga systemet skapar ett monopol för

praktiserande av konventionella metoder genom att förbjuda alla andra "olämpliga" metoder.

Till exempel: Den nyligen tillsatta Australiska hälsolagstiftningen (trädde i kraft 1 juli, 1994), hotar att strängt straffa läkare som använder sig av naturliga hälsometoder som t.ex. näringslära, örtmediciner, homeopati, Ayur-vediska metoder och även meditationsterapier.

I många länder är det förbjudet att utöva medicin utan en licens utgiven av systemet, som stödjer de nuvarande medicinska lärosatserna.

När man betraktar detta, vore det bästa valet för alla människor att lära sig bota sig själva eller ännu bättre, att lära sig att undvika sjukdomar över huvudtaget.

Syftet med det här kapitlet är inte en jämförelse eller värdering av olika läketekniker. Varje teknik har utvecklats med visdom och kunskap av många generationer med begåvade och upplysta människor. Istället för att jämföra olika tekniker, så ska jag försöka visa på den felande länken, en gemensam nämnare som förenar alla läketekniker, och visar nyckeln till healing.

Jag ska försöka förklara hur och varför studier av alla kända läketekniker på ett eller annat sätt hjälpte mig att förstå de grundläggande principerna med healing, som resulterade i metoden som presenteras längre fram i boken. Jag refererar till olika delar av varje läketeknik listade ovan när det behövs.



## DEN MÄNSKLIGA KROPPEN - DEN PERFEKTA HELAREN

Om du skär dig med ett vasst föremål, reparerar såret *sig själv* inom ett par dagar. Om skadan inte är väldigt stor, reparerar den så perfekt, att du efter några veckor inte ens ser vart du skar dig.

Allt du behöver göra är att **inte störa** läkeprocessen – skydda såret från smuts och hålla ihop de skadade delarna.

Låt oss nu analysera mer detaljerat vad som händer i en sådan process.

När du skär dig så gör det ont. Smärtan talar om för dig vilken del av kroppen som behöver uppmärksamhet. När du vårdar såret ordentligt genom att rengöra det med rent vatten eller din egen saliv och kanske täcka över det, minskar smärtan betydligt. Om du inte rengör såret, blir det automatiskt rengjort av blodet som rinner från det, och sen stoppas blodflödet.

Under läkeprocessen minskar eller försvinner smärtan, om du inte försöker använda den skadade kroppsdelens för snart – ökande smärta berättar direkt för dig att kroppsdelens inte är redo ännu.

Kroppen utför reparationen själv. Alla celler som avskildes i skärsåret växer för att förenas igen. Många olika celltyper och vävnader återbildas så de kan växa ihop igen. Utan misstag återbildas och sammankopplas alla blodbanor, muskler, nerver osv. utan misstag. Även om delar av vävnaden saknas, återställer kroppen den. Ibland används en tillfällig sårskorpa, som ersätts senare av den optimala kroppsvävnaden.

Märk väl att denna mikrokirurgi, med perfekt justerad bedövning sker *automatiskt* i kroppen. **Ingen** har rätt att ta åt sig äran för läkningen. Du botade dig själv, med perfekt resultat.

Du behöver inte heller bry dig om några ointressanta detaljer om läkeprocessen. Det verkar som om läkemetoden, tillsammans med den detaljerade återställningen och repareringsschemat för varje cell redan är känd. Du behövde inte bry dig om några smådetaljer, för att alla dessa detaljer har blivit lösta för länge sedan under din utveckling, och lagrade någonstans i ditt DNA och ditt undermedvetna, och de detaljerna är helt enkelt inte värda att uppmärksamma.

På liknande sätt behöver du inte bry dig om normala kroppsfunktioner som matsmältning, ämnesomsättning, blodcirkulation, kroppstemperatur eller nagelväxt.

Det verkar som om kroppens självläkning beskriven ovan är en normal kroppsfunktion, som inte kräver mer uppmärksamhet än blodcirkulationen, ämnesomsättningen, eller hårväxten kräver.

Det är lätt att påvisa att kroppens självläkning beskriven ovan inte är begränsad till skär- och skrubbsår. Tvärtom – den täcker **vartenda organ** och **varenda funktion** i vår kropp.

Enkel logik påvisar att sådan läkning sker **hela tiden**, och varje organ repareras kontinuerligt efter behov.

När kroppen utför sådan självläkning utan vår uppmärksamhet, känner vi oss friska och obesvärade. Alla, även personer som praktiserar medicin känner igen detta som ett tillstånd där man är frisk. Vi känner oss glada och nöjda, och har inte en tanke på att söka medicinska råd. Vi känner också att vad vi än gör med kroppen i ett sånt tillstånd känns rätt.

En fråga som känns naturlig att ställa är: Finns det gränser för sådan healing?

Låt oss gå tillbaks till exemplet med ett enkelt skärsår.

Än en gång tyder enkel logik med stöd av praktiska experiment på att ju mer skada som görs på kroppen – desto svårare blir det att reparera. När skadan är extrem, till exempel när en lem är helt krossad eller avskild från kroppen, blir läkeprocessen oerhört svår.

Beskrivningen ovan är en rätt förenklad förklaring hur kroppens självläkning fungerar, men ändå är det en tillräcklig och övertygande förklaring för de flesta.

De som behöver fler exempel och argument eller de som vill lära sig mer hittar mer information i till exempel Deepak Chopras underbara och inspirerande böcker, som finns listade i referensen.

## HUR VI UTVECKLAR SJUKDOMAR

Vi har alltså en perfekt kropp, kapabel att reparera sig själv, utan att störa oss med detaljer om utförandet. Ett program som är inbäddat i vårt DNA och det undermedvetna, utvecklat under miljarder år under existens i olika livsformer, som automatiskt tar hand om läkningen för att få oss att må bra och prestera maximalt.

Det finns dock ett väldigt viktigt villkor.

Som vi märkte i förra kapitlet, fungerar läkeprocessen perfekt och ansträngningslöst, så länge **skadans omfattning är begränsad**.

Låt oss försöka förklara begränsningarna med sådana skador.

Nyckelfrågan är:

### **Hur mycket misskötsel tål vår kropp, innan den slutar fungera perfekt?**

Det är svårt att svara på den frågan utan ytterligare information och analys.

Vi börjar med att undersöka hur man möjligen kan missbruka vårt psykofysiologiska system under livstiden. Här kommer en kort lista med möjliga sätt att missbruka kroppen:

1. Förgiftning
2. Fel kost
3. Äta för mycket
4. Inte tillräckligt med sömn eller vila
5. Stress och oro
6. Dålig hygien
7. Överdriven fysisk aktivitet
8. Utsätta sig för radioaktivitet
9. Utsätta sig för oljud
10. Utsätta sig för damm och skräp

Märk väl att i många fall låter vår *begränsade kunskap* oss inte förutsätta skadans utsträckning och därför underskattar vi lätt konsekvenserna av våra handlingar.

Ibland är vi medvetna om att vi missbrukar vår kropp, och jag tar inte med sådana fall i beaktande. Med andra ord: Då ska vi vara beredd att ta konsekvenserna av sådant missbruk, vad det än kan tänkas vara.

Det är missbruket som vi **inte** är medvetna om som faktiskt är det absolut viktigaste. Skälet för detta är, att utan vår kunskap och medgivande *kan sådant missbruk fortsätta under en hel livstid*. Detta tillämpas speciellt på situationer där det är en märkbar fördröjning på symptomen. Som ett resultat kan vi ställas inför problem utan att inse skälen för dem.

Några av missbruken listade ovan är spridda, medan andra fortsätter över en hel livstid. Enkel logik föreskriver att det är det senare fallet som ska få vår uppmärksamhet, nämligen för att dess källa är i grund och botten vår okunskap och felinformerings.

Låt oss nu gå tillbaks till listan med möjliga missbruk och undersöka inom vilka områden vår okunskap (eller stolthet att man vet bäst) kan leda till långsamma, men mer eller mindre konstanta skador på vår kropp utan vårt samtycke.

När det gäller att utsättas för damm och oljud, överdriven fysisk aktivitet, dålig hygien, stress och för lite sömn så underrättas vårt medvetna sinne direkt – vi känner oss olustiga. Därför är det på vårt ansvar att undvika upprepande av sådant missbruk.

Däremot när det gäller radioaktivitet, så är situationen annorlunda. Vi måste då använda oss av speciellt instrument för att mäta faran. Japanerna blev tvungna att använda geigermätare för att undersöka maten efter andra världskriget. Jag har inte hört någon som sätter sig mot att man ska undvika radioaktivitet så mycket som möjligt, och jag tänker inte tvista om det heller.

De första tre sakerna på listan kräver extra uppmärksamhet.

1. Förgiftning
2. Fel kost
3. Äta för mycket

Alla tre är inte helt tydliga: Det är inte klart vad ett "gift" är, man kan fråga sig vad "fel kost" innebär och hur mycket mat som är för mycket.

Tack vare detta kan alla tre former av missbruk existera under en hel livstid, bara för att vi är felinformerade.

Märk väl att alla tre kan relateras till vår kost (konsumtion av mat och dryck).

### *Kosten och dess konsekvenser*

Vi tar ett exempel på det ofrivilliga missbruket av vår kropp.

Tänk att ditt dricksvatten innehåller ett gift som är smaklöst i små koncentrationer (t.ex. fluorid). Din kropp har en begränsad förmåga att smälta, neutralisera och uttömma ett sådant väldigt giftigt ämne. De första åren går det väldigt bra. Men intaget av giftet överskrider gradvis din kropps kapacitet att driva ut giftet. När koncentrationen av giftet går över en viss gräns, kanske när du har druckit sådant vatten i 10-20 år, finns risken att du utvecklar symptom av reumatism. Fördröjningen och även symptomen kan variera, beroende på din livsstil, kost osv.

Föreställ dig nu att din kost innehåller ett okänt antal mystiska ingredienser.

Din kropp försöker uthärda. Så länge det är möjligt, sviker den dig aldrig. Den försöker smälta och bli av med **allt**, men oturligt nog så finns det lite mer gifter i ditt nästa mål mat. Oförmögen att göra sig av med alla ej önskade ämnen, lagrar kroppen **tillfälligt** några av dessa ämnen i olika former och organ i kroppen i hopp om att den kan göra sig av med dessa ämnen senare.

Det värsta är att du inte vet och inte bryr dig om att skapa sådana omständigheter. Tillfälliga lagringar blir permanenta och fortsätter att växa. Om inte lagringarna är tillräckligt giftiga för att döda dig direkt, beroende på ett antal förhållanden:

?? Du kan bli överviktig och/eller

?? Din kropp går in i ett tillstånd av "läkekris" - helt enkelt att du utvecklar en sjukdom och/eller

?? Din kropp börjar åldras väldigt snabbt - graden på skadorna ökar.

Alltså, slutsatsen vi kom fram till efter att ha undersökt de naturliga kroppsfunktionerna är att utvecklingen av sjukdomar är en direkt konsekvens av kosten, ett faktum som medicinsk forskning har börjat erkänna helt nyligen.

Vi upptäckte också hur vi kan märka att vi äter fel kost. Vår kropp går in i ett otrevligt tillstånd av "läkekris" (allmänt känt som "sjukdom"), där den försöker berätta för vårt medvetande att den inte klarar av mer och att vi ska ändra på våra vanor.

Vi har också fastställt hur vi märker att man äter för mycket. Man blir helt enkelt överviktig.

Det viktiga här är att i varje fall vi analyserat ovan var det en *märkbar fördröjning* mellan våra handlingar och konsekvenserna på vår hälsa.

## GIFTER I VÅRT LIV

Den medicinska forskningen vet väldigt väl vad som är giftigt. Den största forskningen inom detta område är inriktat på hur olika gifter, skapade av kemiindustrin, kan användas i "medicinska syften". Forskare vet väldigt väl vilka gifter som lagras i vilka delar (organ) av vår kropp för "tillfällig förvaring" och möjligen uttömning senare.

Till exempel fluorid lagras i benen och lederna, bensen och liknande kemikalier i thymuskörteln, träsprit i bukspottkörteln och ögonen, osv.

Det finns inga skäl att diskutera varje gift i detalj här, så endast några få exempel noteras.

### *Parasiter och gifter*

Bortsett från nyttiga bakterier, finns det andra "vänner" som lever i våra kroppar. Deras aktivitet i en frisk kropp är begränsat till tarmarna, som i stort sett är utanför kroppens faroområde.

I synnerhet är kroppen värd till en s.k. "levermask" (*fasciolopsis buskii*), som tillhör en familj plattmaskar. Om du äter kött och andra animaliska produkter, kan du få i dig många fler parasiter, t.ex. *Eurytrema*, som finns i bukspottkörteln hos boskap.

Dessa parasiter måste gå igenom olika stadier för att föröka sig. En frisk och välmående kropp kan förutsäga dessa stadier, och göra sig av med parasiternas ägg innan de kan kläckas, och därför kan vi leva i symbios med våra "vänner", så länge deras antal är begränsat.

Hur som helst, väldigt speciella saker händer om vi har olika gifter i kroppen, så kallade **lösningsmedel**. Exempel på sådana är: bensen, alla sorts alkoholer (propyl, träsprit), xylen, toluen osv.

Levern, njurarna och andra organ som renar blodet blir överbelastade av uppgiften att få bort lösningsmedlen ur kroppen, tillsammans med andra gifter du intar i samband med din mat, och därför lyckas de inte spåra parasiterna. Detta gör att de kan cirkulera runt kroppen i blodomloppet. Inte nog med detta, när det finns *lösningsmedel* i kroppen kläcks tusentals parasitägg. Levermaskar på olika stadier växer och förökar sig i hela kroppen, och sätter sig på organ där gynnsamma förhållanden finns.

Några möjliga konsekvenser av detta:

**Propylalkohol:** lagras i levern. Fullvuxna levermaskar ockuperar levern, men ägg och maskar på andra stadier cirkulerar och växer överallt i kroppen, som producerar våldsamma mängder kraftiga cellväxthormoner, som får *dina* celler att dela sig. Detta är exakt vad vår medicinska forskning kallar cancer. 100% av alla cancerpatienter har propylalkohol i kroppen.

**Träspnit (metanol):** lagras i bukspottkörteln och i ögonen. Favoritstället för fullvuxna levermaskar är bukspottkörteln. Deras aktivitet orsakar diabetes. 100% av alla personer med diabetes har träspnit i bukspottkörteln.

**Bensen:** detta extremt giftiga lösningsmedel (kan jämföras i giftighet med radioaktivt uranium) lagras i thymuskörteln, och skadar den gradvis. Fullvuxna levermaskar koloniserar thymuskörteln som förresten producerar T-celler, som påvisats av forskningen kopplas ihop med funktioner i immunförsvaret. Maskarna reducerar gradvis kapaciteten i thymuskörteln, som producerar mindre och mindre T-celler. När thymuskörteln inte kan producera tillräckligt med T-celler, kan vårt immunförsvaret svika totalt. Tillståndet när vi har för lite T-celler i kroppen kallar den medicinska professionen AIDS. 100 % av alla AIDS-patienter har bensen i thymuskörteln. Om du har den minsta mängd bensen i thymuskörteln, försvagas ditt immunsystem och du blir sjuk oftare.

**Toluen och xylene:** de lagras i hjärnan. Levermaskarna bosätter sig i hjärnan, och du utvecklar Alzheimers sjukdom.

**Lösningsmedel i prostatan:** Fullvuxna levermaskar koloniserar prostatan och du utvecklar kroniska prostataproblem. **I livmodern:** Levermaskar på den platsen gör att du utvecklar livmoderinflammation osv., osv.

Ovan nämnda exempel är bara ett fåtal av många sjukdomar, orsakade av olika gifter i vår kropp efter att våra parasitvänner har tagit fördel av dem.

Eftersom huvudsyftet med denna bok är att uppenbara nyckeln till perfekt hälsa, istället för att studera alla möjliga sjukdomar, ges inga fler exempel.

Nyfikna läsare hittar många fler exempel, hundratals kliniska fall och även botemedel rekommenderade av forskare inom medicin i två nyskapande böcker av Hulda Regher Clark, PhD, N. D, "The cure for all cancers with 100 case histories", och "The cure for HIV and AIDS with 70 case histories" listade i referensen.

De forntida Amerikanska Indianerna har en metod att hjälpa kroppen att bli av med parasiter med hjälp av örter. Den står nedskrivet i Appendix A (efter Hulda Regher Clark).

*Var finns gifterna?*

En logisk fråga framträder: Hur kan alla dessa otäcka saker komma in i vår kropp? Var kommer de från? Det är helt klart inte vår mening att få i oss några av dem i någon mängd alls.

Även här kan jag inte göra en fullständig lista, så jag ger bara några få tips och exempel.

Bland vanliga produkter som kan ha **propylalkohol** i sig finns kosmetika, parfym, deodoranter, schampo, hårspray, munvatten, hudkrämer, oljor, bakteriedödande medel,

rakskum och rakvatten. Propylalkohol går också under namnen propanol eller isopropanol. Allt som har "prop" i namnet bör göra dig misstänksam.

**Bensen** är så dödligt giftigt, att det absolut inte borde finnas i vår miljö. Ändå hittar man spår av det i många produkter, allt från buteljerat vatten till tandkräm och tuggummi. Bensen är inte medvetet tillagt i mat. Men det används i framställning av mattillsatser, smakämnen och som rengöringsmedel. De flesta produkter som innehåller smakämnen och extrakter innehåller spår av bensen. Ett exempel är ett mintextrakt från mintlöv som används i tandkräm, tuggummi och konfekt. Enkel logik säger att vi ska undvika mat som innehåller smakämnen och smakextrakter. Den finns också bensen i blyfri bensin.

**Xylen, toluen** och andra lösningsmedel används i färg, rengöringsmedel, petroleum (bensin), märkpennor och liknande produkter. Självklart så äter du inte dessa produkter, men du kan inandas lösningsmedlen i lungorna. Det är ganska logiskt att du ska undvika att andas in några lösningsmedel alls.

För fler exempel, gå till biblioteket och titta i ett kemiskt lexikon. Sök efter lösningsmedlen ovan och se i *vilka mängder de tillverkas* och hur de *används i matindustrin*. Bered dig på en chock.

**Kvicksilver** är en av de giftigaste metallerna för vår kropp. Ändå har den använts i årtionden i form av amalgamfyllningar i tänderna. När kvicksilvret långsamt lossnar från amalgamet blir den i princip i en tidsinställd giftbomb. Se referensen för fler detaljer.

**Fluorid** är väldigt giftigt och har använts i årtal som ett rättgift. Ändå är några av de största vattenkällorna i USA, Australien och många andra länder förgiftade med det. Den enda staden i Australien som har fluorid-fritt vatten är Brisbane, och intressant nog har barnen i Brisbane de friskaste tänderna i landet.

Det är nästan helt okänt att 1990-91 stämde fyrtio tandläkare i USA det Amerikanska tandläkarförbundet för att ha felinformerat allmänheten och tandläkare om effekterna och omfattningen av amalgam och fluoridförgiftning (NEXUS Vol 2 Nr 2 februari, 1991).

Av de få exemplen ovan, märker man att det är ganska svårt, för att inte säga omöjligt, att undvika gifter helt.

Men det är möjligt för oss att vidta försiktighetsåtgärder och ändra vår livsstil till att:

?? Minimera intaget av gifter

?? Hjälpa vår kropp i den naturliga reningsprocessen

I följande kapitel ska jag visa hur *du* kan göra detta.



## AVGIFTNING: ETT STEG MOT PERFEKT HÄLSA

Informationen i tidigare kapitel, med stöd av pålitliga kliniska observationer, visar utan tvivel det ultimata skälet till alla sjukdomar: *Förgiftning av kroppen bortom dess kapacitet att neutralisera gifterna.*

Allt annat, hur komplicerat, innefattande andra livsformer (bakterier, parasiter) eller inte, är bara en konsekvens.

Vi har också upptäckt att förgiftningen av vår kropp är till stor del vårt eget verk, orsakad av vår okunskap eller felinformerings.

Så vi har alltså en okänd kombination av gifter i vår kropp. Vi mår bra, men vi skulle kunna må mycket bättre och även se mycket yngre ut. Vad ska vi göra?

Svaret är helt enkelt: *Avgifta din kropp först, och undvik att förgifta den igen!*

Gör dig av med gifter så fort och effektivt som möjligt. Genom detta, och genom att rena kroppen återställer du kroppens naturliga läkekrafter.

Ditt psykofysiologiska system kommer att kunna bota sig själv snabbt, med minsta möjliga ansträngning från dig och med minsta möjliga medvetna uppmärksamhet.

Detta är det första och ett nödvändigt steg mot **sann healing**.

Innan vi diskuterar tillgängliga avgiftningsmetoder, skulle jag vilja att du funderar ett tag på en väldigt viktig aspekt i sann healing: *Att rena sinnet.*

## ETT RENT SINNE - HUR VIKTIGT DET ÄR

När din kropp blir förgiftad, får i sig för mycket mat och gifter, blir ditt sinne på alla nivåer (från det undermedvetna till det övermedvetna) tvingat att bistå nödsituationer som uppstår i olika organ i din kropp. Detta är en **extremt låg nivå av sinnesaktivitet (en kamp för överlevnad)**, kanske den lägsta möjliga.

För att du ska förstå bättre vad det handlar om, ger jag ett exempel:

Tänk dig att ditt hus brinner. Utan att tveka skulle du rikta in all din uppmärksamhet och dina ansträngningar på den här nödsituationen. Du skulle försöka släcka elden, rädda så många värdesaker som möjligt från huset, rädda dig själv, din familj och annat folk i fara. Ditt sinne skulle vara helt engagerat på den pågående eldsvådan.

Då är det lätt att tänka sig att det är omöjligt för dig under sådana förhållanden att rikta din uppmärksamhet på en annan nivå, eller en kreativ aktivitet som att skriva en bok, lösa svåra problem eller att programmera på din dator till exempel, när ditt hus brinner och du och din familj är i fara. Tänk dig att din chef ringer mitt i branden och har några saker som du ska jobba med. Du skulle slänga på luren och gå tillbaks till nödsituationen direkt.

Låt oss nu gå tillbaks till vår kropp. Om den inte är tillräckligt ren, är ditt sinne upptaget med att släcka "eldar" i olika organ. Du känner dig avtrubbad och blir trött snabbt. Du får svårt att koncentrera dig. Om din kropp är i en "läkekris" (helt enkelt att du känner dig sjuk), är tänka det sista du vill göra. Du kan helt enkelt inte tänka! Om du försöker tänka ihärdigt är det som telefonsamtalet från din chef under eldsvådan: Ditt högre medvetande lägger på luren.

Liknande effekter märks efter stora måltider, när du överbelastar din kropp med mat. Enligt medicinsk forskning ska mat ge dig energi. Men istället känner du dig trött och ibland till och med sjuk. Ditt sinne är långsamt och slött också. Än en gång, om du försöker tänka ihärdigt, känner du dig bara mer sömning och sugen att vila.

Å andra sidan, personer som siktar mot högsta möjliga aktivitet och utveckling av sinnet (mot fullständig upplysning och förening med hela universum) måste ha väldigt rena fysiska kroppar. Yogamästare i Himalaya äter nästan inget alls.

När den fysiska kroppen är ren, frigges det enorma resurser i sinnet. Rätt inriktade skulle sådana resurser kunna användas till att skaffa många naturliga förmågor som betraktas som mirakulösa eller övernaturliga av vanligt folk.

Skapa materia med tanken, flyga genom galaxen och Universum i dina olika astralkroppar, vara medvetet närvarande på flera platser samtidigt, lära sig vad som helst omedelbart under fullständig tystnad, förstå alla språk genom direkt telepati, är bara några få enkla exempel på vad som är möjligt. Det finns inga gränser i vår spirituella utveckling. Det är bara en fråga om tid och vår fria vilja.

Men, när vår fysiska kropp är förgiftad, brinner vårt "hus". De flesta av sinnets resurser är inte tillgängliga. Vi tvingas att krypa spirituellt.

Väldigt ofta ökar vi på vårt elände genom att engagera vårt sinne att utveckla rädsla, oro, stress, avundsjuka och andra totalt onödiga aktiviteter, och genom detta så förhindrar vi sinnets övriga resurser att användas till nyttigare handlingar.

Lyckligtvis så får vi då och då en chans eller ett tips hur vi ska förbättra vår situation av vårt högre medvetande. Om vi är redo att lära. Faktumet att du läser den här boken är bara ett exempel. Det är sorgligt (men sant) att de flesta människor helt enkelt inte lyssnar och vill inte lära sig. De kritiserar och tvivlar på allt de ser, utom sin egen okunskap. De ser inte att de har mycket att lära.

Märk väl att det är *ditt* sinne som väljer att börja rena din kropp och sig själv. Det gör det faktiskt *helt själv*. Du gör det själv. Under reningsprocessen kommer du att må underbart. Du kommer att märka att ditt sinne är skarpt och din intelligens ökar. Alla kreativa arbeten och studier blir mycket lättare. Genom att behålla din rena kropp, kommer du att uppnå nya nivåer av förståelse, få nya förmågor och kunskaper med väldigt lite ansträngning. Du kommer att se ditt liv och ditt syfte i ett underbart nytt perspektiv.

Du kan hjälpa reningen av kroppen oerhört, genom att uppmuntra vissa sinnestillstånd och undvika andra. Att rena ditt sinne (dina tankar) är lika viktigt som fysisk rening, genom att det är ditt sinne som på alla nivåer kontrollerar *varje* funktion av din kropp. Än en gång är ämnet väldigt omfattande, så jag ger bara grundläggande information och råd här.

**Släpp din rädsla.** Det finns inget i den här världen att bli rädd för. Det här tror jag inte bara. Jag *vet*. Att vara rädd är en av de värsta sakerna du kan utsätta ditt sinne för. Allt logiskt tänkande, för att inte tala om kopplingen till ditt högre medvetande blir helt blockerat. Folk vet om detta, och vissa personer använder olika rädslo tekniker för att ta fördel av andra. Se dig omkring. Medicinindustrin blomstrar genom att gynna rädslan för sjukdomar. Om de lyckas räds du sjukdomar även om du inte har några, och den här känslan ersätter känslan att må bra! Istället för att njuta av din perfekta hälsa och vara lycklig, oroar du dig! Rädsla blockerar ditt tänkande, och i det här tillståndet är du lätt att kontrolleras av andra, som vet om det och vill ta fördel av det. Rädslo tekniker används väldigt ofta av regeringar och religiösa ledare som ett verktyg att kontrollera folket. Släpp din rädsla. Den blockerar ditt sinne. Använd aldrig rädslo tekniker för att kontrollera barn. Använd utforskning, exempel och resonemang istället.

**Avlägsna känslor som ilska, hat och oro** – de blockerar också ditt sinne på alla nivåer, och hindrar det naturliga tillståndet av välmående och andlig utveckling.

**Förlåt allt och alla.** Hat och bitterhet hämmar också ditt sinne. Genom att hysa hat och bitterhet får du ingenting utom samma sak från andra. Å andra sidan, kan förlåtelse och tålmod ge dig en nyckel till att få respekt och kärlek.

**Tänk aldrig att du vill skada någon eller något.** Tänk på andra som du vill att de ska tänka om dig.

**Låt folk göra sina misstag.** I de flesta fall är det deras bästa läxa. *Hjälp dem bara om dem frågar om det.* Märk väl att det fungerar även med barn. De lär sig snabbare. Du behöver bara förhindra stora risker ibland. Folk gör misstag för att de inte förstår, och/eller för att de inte vill lyssna. Tänk på att du ser andras misstag lättare än du ser dina egna. Vi tvivlar på allt och alla utom vår egen okunskap. En gång var jag så också.

**Avlägsna avund och svartsjuka** från ditt sinne. De känslorna är helt onödiga och paralyserar ditt intellekt helt. Försök med en ovillkorlig kärlek istället. Skrik inte efter kärlek. Byt bara ut alla dessa hemska känslor *i ditt eget sinne, själv.*

**Lär dig att lyssna på ditt högre medvetande** – lyssna på *tystnaden mellan tankarna.* Den bästa informationen och de bästa råden skraddarsydda för dig finns där när som helst. Alla begåvade människor utan undantag har tillgång till ett sådant tillstånd naturligt. Alla deras idéer kommer därifrån.

Ord kan inte förklara kopplingen mellan ditt högre medvetande. Jämfört med vårt högre medvetandes språk, är vårt tal- och skriftspråk en väldigt primitiv form av kommunikation.

Till exempel kan vårt högre medvetande kommunicera en bok, en symfoni eller en forskningsupptäckt, med alla detaljer som en "blixt" bara på en sekund. Det kan ta många dagar eller till och med år att "medvetet" rekonstruera och översätta sådana meddelanden till text, musik eller matematiska formler, som andra kan förstå. Många människor blir exalterade av lycka, bara genom att komma ihåg en sådan koppling mellan deras högre medvetande.

Ditt högre medvetande kommunicerar inte bara böcker och forskning. Ovanstående var bara ett exempel. Faktiskt så kan alla bli hjälpt inom alla tänkbara områden i våra liv. Vi behöver bara lära oss att lyssna.

Att aktivt lyssna till ditt högre medvetande och att utveckla en bättre koppling med det är vad många visa personer kallar "meditation".

Det finns många meditationstekniker som har överlämnats till oss av våra visa förfäder. Det finns återigen inget utrymme här att analysera dem även ytligt. Det bästa jag kan göra är kanske att summera några personliga erfarenheter.

Enligt min åsikt, är den absolut viktigaste gemensamma nämnaren i alla meditationstekniker läraren, eller mästaren, som är kapabel att visa *dig* hur du får tillgång till *ditt eget* högre medvetande. Ord kan inte beskriva denna koppling. Du måste *bli visad* början av *din egen väg*, tillsammans med några instruktioner, så du kan göra framsteg längs den *själv* varje dag.

Jag har haft två meditationslärare. Maharishi Mahesh Yogi, ledaren av Transcendental Meditation (TM) rörelsen, som jag aldrig träffat, och Master Ching Hai.

TM-folket tar ungefär tusen dollar för den grundläggande tekniken, och flera tusen dollar om du vill lära dig mer avancerade tekniker. Enligt min åsikt, borde kunskap för de som är redo att lära sig vara helt gratis, så jag kan inte försvara den senare. Men jag måste ändå säga att jag har haft betydliga framgångar med hjälp av den grundläggande TM-tekniken.

Master Ching Hai, å andra sidan, lär dig Quan Yin metoden, känd i årtusenden att vara den bästa meditationstekniken, helt kostnadsfritt. Hennes organisation tar inte ens emot donationer. Det enda sättet att stödja deras aktivitet finansiellt är att köpa böcker, konst, kläder och andra saker de tillverkar. Master Ching Hais krav för att lära dig Quan Yin-metoden är ditt åtagande att bli vegetarian resten av livet och meditera i 2,5 timmar varje dag. Du måste ha varit vegetarian i tre månader för att få lära dig metoden. (Master Ching Hais böcker finns listade i referensen.)

Efter att ha mediterat en tid har jag märkt att mitt liv har blivit mycket lättare. De flesta problem, stress inkluderat, har blivit praktiskt taget utplånade. Jag har märkt att *inget* är egentligen svårt att förstå, du måste bara lära dig att lyssna på ditt högre medvetande.

Jag har också märkt att utvecklingen av vår visdom är faktiskt syftet med vår existens. Livet är en lektion. Om vi inte vill lära, blir livet svårare, tills vi lär oss.

## SANN HÄLSA - PRAKTISKA RÅD

### *Avgiftning*

Vi ska bara diskutera naturliga avgiftningsmetoder här. Med naturliga menar jag metoder som hjälper och/eller förbättrar kroppens naturliga reningsmekanismer, som den redan använder varje dag.

Låt oss titta på några organ som är ansvariga för uttömningen av giftigt avfall från kroppen, och se hur vi kan hjälpa till i denna process.

**Lungorna.** Allt blod passerar genom nätet av blodkärl i lungorna och blir där fyllt av syre. Denna process förser kroppen med syre, som är nödvändigt för att kunna få ut energi ur maten. Genom att använda detta syre kan vår kropp syresätta (förbränna) mat och även gifter. Uttömning av syret görs genom att utdunsta koldioxid tillsammans med andra (ibland ganska aromatiska) gaser. Hur kan vi hjälpa till? Massor av ren frisk luft skulle helt säkert göra skillnad. Andningsövningar skulle nog också hjälpa. Enligt yogaläran ska vår andning vara rätt långsam och innehålla fyra faser: långsam inandning, en kort paus, långsam utandning och ännu en paus. För vissa människor är detta så naturligt så de inte märker det. Hur som helst så är det möjligt att lägga sig till med dåliga vanor, och då kan andningsövningar hjälpa. För instruktioner om andningstekniker, titta i böckerna "The oxygen breakthrough" eller "Oxygen therapies" som är listade i referensen eller läs en bok om yoga.

**Huden.** Huden är kroppens största organ. Ofta underskattar vi dess funktion inom ämnesomsättningen och speciellt dess uttömningsförmåga. När vi svettas, utsöndrar körtlar i huden giftigt avfall, som vanligtvis inte luktar gott. Det är viktigt att rengöra huden från sådant gift, eftersom det täpper till huden, och försämrar dess förmåga att utsöndra mer gifter.

Men man måste vara försiktig med rengöringsmedel (lösningsmedel!) som vi använder, eftersom huden har en förmåga att absorbera substanser in i kroppen. Tekniker för att påskynda svettning är till exempel bastu och måttlig träning. Dessa övningars betydelse i avgiftningsprocessen beskrivs i separata delar längre fram i boken.

**Tarmarna.** I princip allt fast avfall lämnar kroppen här. Så någon förbättring i avgiftningsprocessen ska definitivt starta här. Tarmsköljning och även ett enkelt lavemang kan hjälpa din kropp att bli av med mångt kilo giftigt avfall, som du inte alls ska ha i dig. Fler detaljer kommer i ett senare avsnitt i boken.

**Urinsystemet.** De flesta flytande eller vattenlösliga avfall åker ut ur kroppen genom urinsystemet. Hur kan man förbättra här? Om man dricker mycket (2-5 liter) rent vatten varje dag blir det en stor förändring i vätskeutbytet i kroppen, som förbättrar utspolningen av oönskat avfall. Trots allt består vår kropp av 75 % vatten, och vår hjärna är 90 % vatten. Rent vatten (till skillnad från vatten förgiftat med klorid, fluorid och andra otäcka saker) är nödvändigt för vätskeutbytet i kroppen.

## Påskyndande av avgiftningsprocessen

Den naturliga avgiftningsprocessen utförd av vår kropp kan påskyndas väldigt med vår medvetna hjälp, och därigenom skapa en grund för spektakulära återhämtningar och läkningar av vår kropp.

Tänk på att många gifter lagras i kroppen över en hel livstid, och det kan ta väldigt lång tid att rena kroppen. Men när du aktivt hjälper kroppen att avgifta sig, genom att använda tekniker beskrivna i detta kapitel, kommer du att märka betydligt förbättrad hälsa nästan direkt.

Några av de mest effektiva och naturliga avgiftningstekniker beskrivs nedan. Läs informationen nedan väldigt noggrant, och gör klart att du förstår allt utan tvekan. Att du *förstår fullständigt* är nödvändigt för din egen säkerhet och välbefinnande.

### 1. Rensa tarmarna

Ett enkelt lavemang kan hjälpa din kropp att direkt bli av med många kilon giftigt avfall. Här nedan beskriver jag hur man enkelt genomför ett naturligt lavemang.

1. Gör i ordning utrustningen för lavemanget. Det finns lavemangpåsar att köpa på apoteket för ca 30 kr. Det är en engångsförpackning, och består av påse, slang och munstycke. Det sitter även en slangklämma på slangen som gör att du kan stänga av vattentillförseln när du vill. Om du inte vill använda en lavemangspåse finns det en s.k. lavemangsspruta som är en enkel handpump som används till att pumpa vatten från vilken behållare som helst genom en slang, till ett munstycke i slutet av slangen. (Lavemangspåsen rekommenderas. Översättarens anm.)
2. Gör i ordning ungefär 5-6 liter vatten. Använd kroppstempererat vatten (rent och helst filtrerat) för att genomföra lavemanget. Undvik ämnen som ospecificerade kemikalier, klorid, rengöringsmedel eller tvål i vattnet. Om det finns tillgängligt, droppa i några droppar (3-5) 3 % väteperoxid för varje två liter vatten. Var väldigt försiktig med att inte överskrida koncentrationen av väteperoxid. Liknande mängder väteperoxid finns naturligt i regnvatten högt uppe i bergen och i några källor (Lourdes, Frankrike). Väteperoxid i dina tarmar bryts ner till rent vatten och rent syre. Det extra syre som tillförs används till att oxidera gifter direkt och tjänar som en bra bakteriedödare. Delar av det fria syret går in i blodomloppet från tarmarna, och är där till stor hjälp för omgivande celler som tar bort gifter. **Använd aldrig kemikalier, tvål eller rengöringsmedel i vattnet som ska användas till ett lavemang.** Skälet är enkelt. Allt du lägger i blir *direkt* absorberat i blodomloppet. Till exempel, om du skulle göra ett lavemang med vin, skulle du bli full *direkt*. Genom att lägga till kemikalier, tvål eller rengöringsmedel blir proceduren meningslös: du lägger bara till fler gifter.
3. För in munstycket försiktigt i ändtarmen och låt vattnet rinna in. Försök att låta så mycket vatten som möjligt rinna in, utan att orsaka obehag eller smärta. Om du känner smärta, stoppa vattenflödet omedelbart.

4. Försök att behålla vattnet i tarmarna åtminstone några sekunder. Det bästa vore om du gjorde några hopp, gick omkring lite och kanske några situps medan du har vattnet i dig. Men tvinga inte dig själv. Gör det som känns bäst.
5. Sätt dig på toaletten och släpp ut vattnet **sakta**. Försök inte att snabba på flödet av det som kommer ut genom att trycka på. Då finns det risk att du kan känna obehag. Ha ingen brådska. Låt kroppen ta sig tid att genomföra renet. För att hjälpa tarmarna att transportera och tömma ut avfallet, kan du massera din mage försiktigt med händerna. Vänta tills all aktivitet i tarmarna avstannat, och du inte känner att du behöver sitta kvar på toaletten. Torka dig med papper.
6. Repetera stegen 35 två eller tre gånger, tills rent vatten kommer ut ur tarmarna. Grattis! Du har hjälpt din kropp att bli av med en extra börda: några kilon giftigt avfall. Du kommer att märka att du har gjort dig av med det mesta av vattnet.

Ovanstående procedur tar ungefär en timme.

## 2. Fasta

Fasta är den extrema formen av bantning, då du inte äter någonting alls och bara dricker **rent vatten**. Man kan så klart bara fasta en väldigt begränsad tid. Den effektivaste fastan varierar från 1 till 6 veckor.

Genom att fasta påskyndas renings- och läkeprocessen i vår kropp oerhört, helt enkelt för att vi inte tillför någonting alls till kroppen, och därför frigör och förenar alla kroppens resurser till de enda syftena att rensa och läka. Tänk på att bara genom att äta små mängder mat måste vi använda en stor del av kroppens resurser att smälta och tömma ut det.

Försök aldrig att fasta, utan att förstå metoden och även försiktighetsåtgärderna beskrivna nedan.

Varje forntida civilisation hade en tradition att fasta, åtminstone två gånger om året. Våra visa förfäder visste för flera tusen år sedan om riskerna med en förgiftad kropp och införlivade den här enkla tekniken i sin livsstil. Varenda känd religion kommer av undervisning från upplysta människor, som har försökt lära andra hur man ska leva. Fasta var så klart inräknad i deras läror. Tråkigt nog har fastan tappat sin mening med tiden, och gradvis dess ursprungliga effektivitet och syfte.

### *Tillvägagångssätt för en säker fasta*

#### *Före fastan*

Gör i ordning ett förråd med **rent vatten**. Med rent menar jag just detta. Kranvatten innehåller oftast klorid, fluorid, tungmetaller från vattenledningsrör, spår av växtgifter, pesticider, lösningsmedel osv. och helst ska det inte användas till att dricka alls.



Källvatten från en bra källa är nog bäst. Om inget källvatten finns tillgängligt, samla tillräckligt med regnvatten helst på landet, där luften är ren. Alternativt kan väl filtrerat vatten användas (se uppgifter om vattenfiltrering på sidan 36).

### *2 dagar innan fastan*

Ät bara lätt mat, mest frukt. Inget kött, fisk eller ägg. Ingen alkohol. Drick minst 2 liter vatten. Ät bara frukost och lunch. Hoppa över middagen. Vegetarianer kan hoppa över det här steget och gå till nästa.

### *1 dag innan fastan*

Ät bara lätt mat, mestadels frukt. Inget kött, fisk eller ägg precis som gårdagen. Ingen alkohol. Drick minst 2 liter vatten. Ät frukost och en lätt lunch. Hoppa över middagen. På kvällen gör ett lavemang (se detaljerade instruktioner i boken). Det här är det absolut viktigaste steget. **Försök aldrig fasta utan att ha gjort ett lavemang först.** Skälet är väldigt enkelt. Innan fastan, väntar sig din kropp en ny laddning mat att smälta och ta upp varje dag. När dina tarmar är fulla och du slutar äta, absorberas delar av matavfallet tillbaka i blodomloppet. Detta gör att du blir ännu mer förgiftad, eftersom kroppen absorberar gifterna som var klara för uttömning.

När du tar lavemanget rensar du tarmarna, och kroppen, som inte känner av någonting att absorbera, går in i ett självrenande tillstånd.

Efter lavemanget, gå och lägg dig tidigt. Din kropp är redan i ett självrenande tillstånd och fortsätter att rena sig själv medan du sover.

### *Första dagen på fastan*

Ditt psykofysiologiska system har jobbat hela natten, och gjort i ordning de mest brådskande lagringarna för uttömning. Tarmarna bör vara fulla, trots att du rensade dem noggrant för bara några timmar sedan, och att du inte har ätit något sen dess.

Gå på toaletten och låt tarmarna tömma sig. Om det känns svårt, gör ett snabbt "en omgångs" lavemang.

Gå till jobbet som vanligt. Ät ingenting alls. Drick så mycket vatten du vill. Släpp aldrig vattenflaskan utom synhåll. Du ska ha med den jämt.

Du kan också ta en bastu och vara inne i 3 omgångar á 10-15 minuter, och torka av svetten med en handduk efter varje omgång. Bada inte i en bassäng, om inte vattnet renas med ozon och är klor/fluorid-fritt.

På kvällen ta ett till lavemang.

## *2-6 dagen på fastan*

Ingen mat. Bara vatten. Du borde må jättebra. Din kropp har just gjort sig av med stora mängder av de mest brådskande giftlagringarna under de föregående dagarna. Dina naturliga instinkter och läkningsförmågor har vaknat.

Om du känner att matbristen gör att du får vissa obehag, kan du lägga till en tesked naturell honung i vattnet två eller tre gånger per dag. Lägg inte till honungen i varmt vatten. Kroppstempererat vatten är bäst.

Ta en bastu om du känner för det. Ta inte lavemang varje dag, bara när du känner att dina tarmar är fulla och din hjälp är nödvändig. *Ta också lavemang när du känner dig sjuk.* Din kropp berättar för dig att den har några extra gifter som är klara för uttömning, men några blir absorberade tillbaka och gör att du känner dig sjuk. Lyssna till din kropp och lita på dina instinkter.

Gå till jobbet som vanligt. Om du tränar – jogga, spela squash eller tennis som vanligt, men lyssna på vad din kropp säger. Du kanske måste ändra intensiteten på din träning.

Märk hur skarpt ditt sinne är, och hur lätt det är att lösa problem. Använd detta. Studera och läs böcker, som du trodde var för svåra för dig. Engagera dig i kreativa aktiviteter. Tänk på hur många idéer som du får.

## *Sjunde dagen på fastan*

Enligt min erfarenhet, så är det här den svåraste dagen. Vissa kan erfara sådana svårigheter på fastans fjärde eller femte dag. Din kropp går in i ett högre stadium av renande. Allt som var lätt att tömma ut är borta. Nu är din kropp klar att ta bort giftlagringar som är mycket svårare att smälta, och vanligtvis mycket giftigare också.

Det bästa du kan göra är att göra ett lavemang på morgonen (eller på kvällen dagen innan) och dricka mer vatten än vanligt på dagen. Beroende på hur du mår, kan du kanske behöva ett till lavemang på kvällen. Nu är det inte bara mängden avfall i tarmarna som är viktigt. Innehållet i tarmarna är nu extremt giftigt, och det absolut bästa du kan göra är att spola ut det, och därigenom minimera chansen att det blir absorberat igen. Försök att använda rent vatten till lavemanget.

## *Dag 8-14 på fastan*

Ingen mat. Bara vatten. Du borde må jättebra. Din kropp har just gjort sig av med stora mängder av de mest brådskande giftlagringarna under de föregående dagarna. Dina naturliga instinkter och läkningsförmågor har vaknat.

Om du känner att matbristen gör att du får vissa obehag, kan du lägga till en tesked naturell honung i vattnet två eller tre gånger per dag. Tänk på **hur lite** som behövs för att din kropp och ditt sinne ska bli helt tillfredsställda.

Använd ditt sinnes ökade förmåga och effektivitet till att göra något kreativt arbete. Det är inte ovanligt att skriva en artikel eller till och med en bok på bara några dagar.

### ***Bryta fastan***

Det här är en annan kritisk punkt inom fastan. Du kan förstöra det mesta av dina ansträngningar om du ger din kropp en matchock. Det finns risk att ditt undermedvetna inte tror dig när du fastar nästa gång. Utan att märka det, kan du få det att vänta sig en chock, istället för att jobba spontant och rena sig själv med maximal effektivitet.

Din kropp är nu helt ren. Ditt sinne har utvecklats åt många håll. Vårda dem båda med varsamhet och uppmärksamhet.

### ***Första dagen då du ska bryta fastan***

Börja med att äta små mängder flytande föda. Försök att vårda din kropp som ett nyfött barn.

Att äta *en* sked naturell yoghurt (inga smaker!) är en bra start. Lägg till färsk frukt, men tugga den väldigt noggrant. Ät väldigt små mängder (babystorlek), men ganska ofta, varje eller varannan timme till exempel. Om du pressar färska frukter till juice och nektar har du en utmärkt föda. Fortsätt att dricka minst 2-3 liter vatten. Du kan lägga i honung i (det kroppstempererade) vattnet om du vill.

Några erfarenheter som du känner på första dagen efter fastan kan bli rätt minnesvärda. Efter en fasta är du väldigt känslig och dina sinnen är väldigt skarpa. Du kommer inte bara att märka att maten smakar annorlunda. Till din överraskning kan du märka att vanlig mat som bröd är mer giftigt än andra (t.ex. naturell yoghurt), speciellt om du äter den som din första matbit efter fastan. Upplevelsen efter att ha svalt din första bit sådan mat kan jämföras med att ha druckit en alkoholhaltig drink. Skillnaden mot detta är att en sådan upplevelse bara varar några sekunder.

Ät ingenting på kvällen. Drick vatten, med honung om du vill.

### ***Andra dagen då du ska bryta fastan***

Ät **lite**, mest i flytande form. Havregrynsgröt, mannagryn och andra sädesslag, naturell yoghurt är bra. Ät frukt flera gånger per dag. Drick minst 2-3 liter rent vatten. Ät inte kött, fisk eller ägg.

### ***Efter fastan – att behålla den rena kroppen***

Gradvis ska du komma in i en "normal" kost, som du kan leva på så länge du vill.

Tänk på att dina ansträngningar är förlorade om du återvänder till dina gamla vanor. För att behålla kroppen i ett friskt och rent tillstånd, ska du vara försiktig med att inte förgifta den igen. Det är starkt rekommenderat att du äter mycket färsk frukt och grönsaker,

**undvik** kött, fisk och ägg och annan mat som innehåller extrakter, färg- och smakämnen. För fler detaljer se delen om kosten senare i boken (sidan 36).

Det är väldigt viktigt att fortsätta att dricka minst 2-3 liter rent vatten varje dag. Kom ihåg att vår kropp består av 75% vatten och alla forskare är överens om att åldrandeprocessen beror på långsam uttorkning av cellerna i vår kropp.

### 3. Syreterapi

Syreterapi använder sig av syre i olika former (ozon till exempel) för att hjälpa kroppen i läkeprocessen. Dess odiskutabla effektivitet kommer av att syre är ett nyckelämne som kroppen använder i avgiftningsprocessen. Hastigheten på avgiftningen kan snabbas upp betydligt om kroppen har stora mängder syre tillgängligt. Utvalda, säkra och väldigt effektiva tekniker listas nedan. Märk väl att andas rent syre INTE finns med som en effektiv terapi. Det är inte mängden syre som är viktigast. De effektivaste teknikerna använder *ytterst små mängder* aktivt atomiskt syre, i mängder som finns naturligt i källvatten och i luften i bergen.

**Lavemang.** Detta beskrevs i en tidigare del av boken. Att droppa i ytterst små mängder väteperoxid till det *rena vattnet* som används till ett lavemang skickar små mängder syre direkt till organ som behöver det, och hjälper dem att arbeta bättre. Överskrid aldrig mängden 1 droppe (30 %) väteperoxid per 2 liter vatten till ditt lavemang. Din säkerhet och ditt välmående är viktigast. Om du är osäker, använd mycket mindre. Använd inte heller väteperoxid som säljs på apotek för yttre bruk. Den innehåller så kallade "stabilisatorer" som kan vara giftiga. Använd bara "analytisk" eller "matklassificerad" väteperoxid.

**Bad.** Huden är kroppens största organ. Att bada i utspädd väteperoxid är väldigt fördelaktigt för din kropp. Små mängder väteperoxid skickas överallt runt din kropp, och stimulerar avgiftningsprocessen oerhört. Du kan resa till Lourdes mineralkällor i Frankrike för att bada där, eller så kan du helt enkelt göra ett liknande bad hemma, genom att lägga till 20-50 milliliter 30 % väteperoxid till hela vattenmängden (100 liter). Det bästa är att använda filtrerat eller regnvatten utan klor och andra kemikalier. Om du har en pool, kan du byta ut klorvattenreningen mot ett ozonreningssystem. Ozon (eller UV) vattenrening, lånar ännu ett exempel från naturen. Ozon, som finns naturligt i atmosfären, reagerar med fuktigheten i molnen, och producerar rent och friskt regn. Om du har ozonrening i din pool kan du bada i vattnet och till och med dricka det också.

**Muntligt intag.** Demonstrationer visar (se Syreterapi av Ed McCabe förtecknad i referensen) att utspädd väteperoxid också är fördelaktigt för vår hälsa när vi dricker det. Den mest omtvistade frågan är mängden. Enligt min åsikt ska vi inte överskrida mycket mer än mängderna som finns naturligt i regnvattnet högt i bergen eller vattnet i mineralkällor. Ett annat bra skäl är smaken. Väteperoxid smakar väldigt otrevligt och vi är väldigt känsliga för det. Så om du inte känner obehag när du dricker blandningen, är mängden högst troligt bra. Än en gång, använd inte väteperoxid som säljs på apotek för yttre bruk. Eftersom den innehåller så kallade "stabilisatorer" som kan vara giftiga. Använd bara "analytisk" eller "mat" klassificerad väteperoxid.

**Ozonbehandling.** Ozon ( $O_3$ ) är en väldigt aktiv form av syre. Det finns naturligt i atmosfären – det skapas av syre i molekylform ( $O_2$ ) av UV-strålar från solen. Ozon är en nödvändig ingrediens i ren luft. Ozon är ostabilt: det bryts ner till syre efter bara några minuter i rumstemperatur (25 grader Celsius), men förråden byggs hela tiden på av solens UV-strålar. Högt i bergen finns det mycket ozon i luften. Vi kan skapa ozon i våra hem, genom att än en gång imitera naturens vägar: använd en kvartslampa för att skapa UV-strålar. Eftersom ozon är så aktivt, neutraliserar den (genom oxidering) alla lukter väldigt snabbt. Att andas luft med koncentration av ozon liknande den i bergen är väldigt fördelaktigt. Var försiktig med att inte överskrida den naturliga koncentrationen ozon i luften du andas. Din kropp varnar dig om du gör det: torrhet i halsen och/eller obehag i lungorna. Ignorera inte sådana signaler.

*Andas aldrig in ozon som skapas av en högspänningsbåge.* Sådant ozon är i början väldigt varmt och är så aktivt, att det reagerar med kvävet i bågspänningen och skapar kväveoxider, som är väldigt giftiga. Luften runt en högspänningsbåge innehåller inte bara ozon, utan också kväveoxid, som är farligt.

”Kall” ozon, som skapas i låg rumstemperatur av en UV kvartslampa är säkert att andas in. Sådant ”kallt” ozon skapas naturligt i atmosfären av solens aktivitet och är en nödvändig ingrediens i ren och frisk luft.

För fler detaljer, läs i boken ”Syreterapi” av Ed McCabe som är förtecknad i referensen. Den är baserad på flera tusen forskningsartiklar från medicinska journaler.

#### 4. Träning

Måttlig träning kan snabba på avgiftningsprocessen betydligt, genom att förbättra cirkulationen av kroppsvätskor, öka intaget av syre till vår kropp, förbättra ämnesomsättningen och öka uttömningen av gifter genom svettning. Detta är exakt varför folk känner att de mår bra när de tränar. De renar sina kroppar och alla märker att deras sinnen direkt blir skarpare.

Jag vill betona ordet **måttlig** här. Om intensiteten på träningen är överdriven, blir sådan träning **inte** hälsosam. Den kan till och med vara skadlig. Om du ”tappar andan” till exempel, är det ett tecken att kroppen har gått in i ett anaerobiskt (låg syreupptagning) nödtillstånd och det är en varning från din kropp att du ska sakta ner.

En metod att fastställa din rätta nivå av fysisk aktivitet är att ta pulsen. Om den överskrider 90-100 ska du sakta ner. Ett annat bra mått är detta: om du känner att du mår bra när du tränar din aktivitet (jogga, promenera, skridskor, inlines, tennis osv.) under en längre tid är den aktivitetsnivån du befinner dig på bra för dig. Tänk på att med träning kan du öka intensiteten på träningen, men det är inte nödvändigt. Efter att ha tränat på rätt nivå ska du inte känna dig trött. Tvärtom, du ska känna dig fylld av energi och viktigast av allt, känna dig klarare och skarpare i sinnet. Kom ihåg att vi ska njuta av allt vi gör.

För fler detaljer, vänd dig till boken "The oxygen breakthrough" av Hendler, förtecknad i referensen.

## 5. Bastu

Bastun är en gammal behandling utvecklad av civilisationer som lever i kalla klimat. På grund av det kalla klimatet svettas deras kroppar inte så mycket, så de uppfann bastun för att främja cirkulationen av kroppsvätskor, öka på ämnesomsättningen och kroppens avgiftningsfunktioner.

Bästa sättet att basta är att sitta i korta 10-15 minuters omgångar, med 5-10 minuters "nedkylnings" intervaller, och upprepa detta 3-4 gånger. Under nedkylningsintervallerna, använd inte pool eller duschar som har klorerat vatten. Ozonbehandlat vatten, rent flod, regn, sjö eller havsvatten är okej. Din hud har blivit renad av svettningen och i ett sådant rent tillstånd absorberas klore från vattnet in i din kropp. Låt inte svetten avdunsta, eftersom den innehåller gifter din kropp just har gjort sig av med, och du vill nog inte att några av dem ska absorberas tillbaka.

## 6. Borttagning av amalgam

Amalgam i tandfyllningar, antingen guld eller silver, innehåller **kvicksilver**, en av de mest giftiga metallerna för vår kropp. Att ha amalgamfyllningar är som att ha ett konstant förråd av giftigt kvicksilver, som långsamt men konstant släpps lös i kroppen. (Se referensen för mer bevis och information).

Borttagning och utbytning av amalgamfyllningar tar omedelbart bort källan till kvicksilverförrådet, emellertid kan borttagningsprocessen (borrningen) tillfälligt öka koncentrationen av kvicksilver i din kropp.

När du beslutar att byta ut amalgam, se till att du går på ett avgiftningsprogram och att du säger åt din tandläkare att ha mycket sug under borttagningen, för att minska koncentrationen av kvicksilverångor.

Tänk på att det kan ta väldigt lång tid för din kropp att neutralisera och göra sig av med kvicksilvret som har lagrats i din kropp under många år.

### *Några ovanliga effekter av avgiftning*

Ditt psykofysiologiska system kommer ihåg varenda skada du har gjort på den under dagarna som har gått. Om någon läkning i det förflutna inte har varit perfekt, på grund av andra nödsituationer i din kropp (och ditt sinne), finns det risk att delar av skadan inte har blivit reparerad.

När du renar din kropp och ditt sinne frigörs resurser i din kropp, som gör det möjligt att reparera saker som sedan länge skulle behöva det.

Effekterna av detta kan bli ganska otroliga. Många personer på olika avgiftningsprogram (syreterapi, fasta) märker symptom av dåtida sjukdomar i väldigt snabb följd och i omvänd ordning. I princip kan du förvänta dig att återuppleva varje allvarligare sjukdom du haft förut. Bli inte rädd. Det här är healing. Din kropp reparerar bara saker som skulle ha gjorts för länge sedan. Symptomen är oftast väldigt lindriga, och de varar bara i en timme eller två. Många aktiva personer märker inte ens sådana symptom, eftersom de är så lindriga.

Jag vill ge bara ett exempel från min egen erfarenhet. När jag svar sju år hade jag en allvarlig öroninfektion, som var väldigt smärtsam, tog väldigt lång tid att bli bra och doktorerna gav mig massor av antibiotika. När jag var 42 år, under en fasta, upplevde jag symptomen av den här sjukdomen, exakt i varenda detalj. Jag blev förbluffad, för att situationen var så perfekt återskapad att jag inte bara kom ihåg känslorna från min barndom, utan också smaken och lukten av antibiotikan som jag tog under den tiden. Upplevelsen varade bara några timmar.

## *Kosten - minimera intaget av gifter*

Vi har upptäckt det ultimata skälet till alla sjukdomar: förgiftning av vår kropp bortom dess kapacitet att rena sig.

Nästan 100 % av sådan förgiftning kommer från vår kost. I princip förgiftar vi oss helt enkelt för att vi inte bryr oss om vad vi äter.

När man tänker på detta, kan vår kost behöva en rejäl granskning.

Många forntida civilisationers visdom uttrycktes genom deras kosthållning. Två nyckeldelar i kosten är gemensamt för alla civilisationer utan undantag, från forntida Indien till nutida Georgien:

1. REN LUFT
2. RENT VATTEN (från källor)

Jag har inte hört någon som protesterar mot detta. Hur som helst, ordet vi ska uppmärksamma är **rent**.

Tyvärr så har kriteriet för renhet blivit ganska godtyckligt nuförtiden. Den rådande trossatsen är att det finns en viss mängd föroreningar i vattnet, som är *accepterbara och säkra* för människor att dricka. Medicinska instanser accepterar och rekommenderar generellt kemisk behandling av vatten, och lämnar klorid och andra kemikalier i det. Gifter läggs till (fluorid) för att sterilisera och kunna förvara vattnet säkert, trots att dess giftighet är bortom alla tvivel, och det lagras i vår kropp och skapar kroniska sjukdomar (reumatism). Kommunalt vatten innehåller också tungmetaller från ledningar, pumpar osv., spår av växtgifter, pesticider och andra kemikalier. Det är väldigt svårt att få information om nivåerna på sådana ämnen i vårt vatten från myndigheterna. De föredrar att vi inte vet och *tror* att vattnet är OK.

Drick inte sådant vatten. Använd det inte heller till te, soppa eller till och med kokning. Använd vatten som du fått från naturliga källor. Alternativt, filtrera det kommunala vattnet själv. Använd inte kemiska filter. I början kan de fungera, men efter ett tag lämnar de ännu mer kemikalier i vattnet du dricker. De bästa filtren är flerstegs pappersfilter och aktivt kolfilter, med ett sista steg som använder ett *omvänt osmos* keramiskt membran. Osmosfiltret imiterar funktionen av en naturkälla: vatten rinner över en sten (keramisk beståndsdel) och små mängder vatten filtreras sakta igenom. För hemmabruk är takten ganska långsam: ungefär en halv liter i timmen. Det finns system som förvarar ungefär tio liter filtrerat vatten under lätt tryck, klart för användning.

Tänk på att de flesta drycker, även koncentrerade fruktjuicer, innehåller kommunalt kranvatten. Det vore mycket bättre om du pressade juicen själv från färsk frukt, eller köpte fruset koncentrat och blandade ut det själv med käll- eller filtrerat vatten.



Även om du inte planerar att ändra din kost, för sociala, affärs-, eller andra skäl, förbättra kvalitén på vattnet du dricker. Och drick åtminstone två till tre liter varje dag.

Den senaste forskningen visar att det är inte bara vattnets renhet som är viktig, utan dess molekylära struktur också. Mer detaljrikt, en 20 molekyls kristallvattenstruktur, som förutsades av Nobelprisvinnaren Linus Pauling i sin berömda bok *The hydrogen bond* verkar vara väldigt viktig. Sådana strukturer formas av ett fenomen känt som "hydrofoniska vattenkristaller" som skapar förändringar i ytspänningen, temperaturen och andra egenskaper i vattnet. Vattenkristaller finns naturligt i några källor högt upp i bergen, och dessutom i vattnet i levande celler. Föroreningar i vattnet förstör i princip allt spår av vattenkristaller. (För mer information, se artikeln av Flanagans, listad i referensen.)

Märk väl, att nästan varje forntida civilisation hade berättelser som handlade om "levande vatten", som fanns bara på avlägsna platser högt uppe i bergen. Om man jämför sådana berättelser med den senaste forskningen (Flanagans), är det mycket möjligt att sådana berättelser var baserade på verkliga erfarenheter.

Försök att söka upp platser med frisk luft. Även om du bor i stan och tvingas andas förorenad luft, bemöda dig att åka ut till landet, skogen eller åtminstone en park så ofta du kan. Träd och andra växter renar luften för oss där. Använd en lampa som skapar ozon för att rena luften i ditt hem, om luften utanför är värre än insidan. Du kan låta lampan vara på när du inte är där.

När det gäller andra delar av kosten, så är många forntida civilisationer än en gång överens. Att vi ska äta **REN FRÄSCH MAT**. Tänk på att "koscher" betyder "ren" på Hebreiska. (Var försiktig här: den moderna definitionen på "koscher" mat har högst troligt förlorat sin exakta mening genom århundradena, ungefär som fastan har gjort i andra kulturer.)

Än en gång ska betoningen ligga på **renhet**. Den bästa maten från en sådan synvinkel är färsk frukt och färska grönsaker. Även om de växer i ganska förorenade miljöer, tar frukt åt sig väldigt lite gifter. Frukt skapas av enkla oorganiska sammansättningar med hjälp från fotosyntesen. De innehåller mest vatten.

Om du inte tror på renheten i mat du köper, odla den själv. Istället för att plantera blommor hemma, plantera tomater, gurka och jordgubbar eller andra frukter och grönsaker som du gillar. Använd en teknik känd idag som "hydrokultur", känd i århundraden, och används till exempel för att skapa den berömda "Edens lustgård" mitt i ett torrt land, som är känd för att vara ett av världens 10 underverk. Den här tekniken används ingen jord, och plantornas rötter läggs i en **optimal** lösning av naturliga mineralsalter. Bli inte rädd om du måste köpa dessa salter i koncentrerad form, de är utblandade för att likna naturliga koncentrationer. Hydrofoniska plantor växer två till fyra gånger snabbare än plantor som växer i jord, eftersom vi ger de en optimal näringslösning. Automatiska hydrofoniska system som är väldigt lätta att använda finns

att köpa, som inte kräver mer uppmärksamhet av dig än ett akvarium. (Se till exempel boken av Howard M. Resh som finns i referensen.)

Äntligen vet vi vad som är bäst att äta. Frågan man kan ställa sig då är: vilken mat är farlig att äta och varför?

Jag har redan påvisat de fruktansvärda effekterna av lösningsmedel och andra gifter som kommer in i vår kropp. Ingen som förstår konsekvenserna av förgiftning kan ignorera sådana varningar.

Det är väldigt tydligt, att vi ska undvika mat som innehåller färgämnen, smakämnen och andra extrakter. Inte för extrakterna i sig, utan för de farliga lösningsmedel som används för att framställa dem. Dessa lösningsmedel (bensen, olika alkoholer osv.) är direkt ansvariga för de flesta "obotliga" sjukdomar på 1900-talet, cancer, AIDS och Alzheimers inkluderade, bara för att nämna några få.

Din kropp har en begränsad förmåga att göra sig av med lösningsmedel och alkoholer. Vi verkar återhämta oss ganska bra från sprit (etanol) förgiftning till exempel. Sådan återhämtning tar dock tid, och under den tiden har du lösningsmedlet (alkoholen) i din kropp, som effektivt bistår dina parasitvänner i sin verksamhet.

Vi ska inte begränsa vår uppmärksamhet till mat. Tänk på att vår hud också kan absorbera gifter från omgivningen. För det skälet, ska vi också undersöka alla produkter som kommer i kontakt med vår hud som tvål, schampo, tandkräm, kosmetika, parfymer, deodoranter, handkrämer, smink, rengöringsmedel osv.

Till exempel, istället för tandkräm som innehåller giftigt fluorid och många olika växtextrakter av okänd kvalitet, kan du använda saltvatten (1/2 glas vatten + en tesked salt). När din kropp är ren, gör saltvatten ett mycket bra jobb. (För mer information se artiklarna av Robert G. Nara, som finns i referensen.)

Det kanske inte är möjligt att helt undvika att bli förgiftad helt och hållet, men med kunskapen vi har samlat, kan vi till *väldigt stor del minska utsträckningen* av förgiftningen, med minimal ansträngning. Tänk på att om du en gång har valt ett visst schampomärke, behöver du inte göra det igen. Om du har kunskapen hur man väljer och även tillverkar bra produkter, dela denna kunskap med andra, som jag gör med dig nu.

### **Varför vi ska undvika att äta kött**

Vi ska också undvika att äta kött från djur. En djupare analys av detta ämne skulle enkelt ta upp en hel bok, så nedan ger jag bara en summering av skälen tagna från *en enda synpunkt*: förgiftningen av kroppen.

?? Djur äter enorma mängder mat innan de blir slaktade. Till exempel, en ko äter ungefär 30 kilo mat varje dag. När den är 3 år gammal har den ätit åtminstone 30 ton mat. Kons kropp försöker alltid att bli av med gifter. Som med oss människor, blir inte alla gifter

uttömnda. De som är lagrade runt omkring i kroppen är de värsta: allt som är lätt att smälta har redan blivit uttömt. Detta resulterar i att 100 kilo kött innehåller de värsta kombinationerna av gifter som har funnits i 30 ton mat. Summan blir att kött innehåller hundratals gånger högre gifter än innehållet i den ursprungliga maten som djuret har ätit.

- ?? Droger som anabola steroider, antibiotika, växthormoner och andra kemikalier läggs i djurens mat för att "förbättra" produktionen av kött. De flesta av dessa droger och kemikalier är olagliga för människan att använda. Jag slår vad om att du inte vill äta sådan mat. Och detta resulterar också i att kött från djur innehåller hundra gånger mer gifter än den ursprungliga maten som djuren äter.
- ?? Djur blir sjuka. Du vet inte vilka sjukdomar ett djur hade innan det slaktades. Kombinationen av bakterier och parasitaktiviteter i ett sjukt djur producerar giftcocktails du inte vill höra mer om. Köttet från ett sådant djur innehåller en hel giftcocktail, eftersom djuret dog innan den hade en chans att smälta och uttömma delar av den.
- ?? Djur har parasiter, som lever på olika stadier i djurens kroppar. Alla parasiter har en väldigt komplicerad livscykel som sträcker sig över många stadier. Detta garanterar helt enkelt deras överlevnad. Kött innehåller självklart parasiter på olika stadier, och vissa av dessa är väldigt svåra att upptäcka och ta bort, även när köttet kokas. Du vill nog inte höra vad parasiter från djur kan göra med din kropp.
- ?? Människor har väldigt långa tarmar, typiskt för alla växtätande varelser. Alla köttätare har flera gånger kortare tarmar. Vad har detta att göra med förgiftning? Ganska mycket. Kött i ett långt tarmsystem tillbringar väldigt lång tid där, innan det uttöms. För länge. Det är inte bara svårare att smälta och mer giftigt, utan eftersom det tillbringar så lång tid inuti oss, täpper det till systemet och börjar ruttna. Även när tarmsystemet bara är lite förstoppat, blir avfallet som preparerades för uttömning absorberat tillbaks i blodomloppet.

Jag är säker på att du håller med om att när man ser det från synvinkeln ovan, är det som att söka efter problem om man äter kött.

Om vi summerar, så ska man inte äta någon mat som inte är optimal från synvinkeln av vår kropps design.

Tänk dig att du håller i vatten och/eller socker i bensintanken på din bil, bara för att *du* gillar det. Bilens köregenskaper blir helt klart försämrade, och om du fortsätter att hålla i dessa saker i bensinen, kommer bilen snart att stanna helt, och kräva en stor reparation. Bilmotorn *är inte konstruerad* att gå på vatten och socker i bensinen, även i små mängder.

På liknande sätt, om din dator kräver 110V och du kopplar in den i 240V (Jag har provat detta) kommer du att höra en hög smäll, och ett moln av stinkande rök kommer att stiga upp för att tydliggöra slutet på den datorn.

Om du inte förser en koala med friska eukalyptuslöv (dess naturliga matkälla), så spelar det ingen roll mycket "medicinsk" och annan uppmärksamhet du ger den, hur "närrik" (enligt din åsikt) mat du ger, den kommer att bli sjuk och dö väldigt snabbt.

### **Vegetarisk kokkonst**

Fördelarna med helt vegetarisk (eller vegansk) kokkonst så väl som recept är än en gång ett väldigt omfattande ämne som överskrider den här bokens omfattning. För mer information om vegetarisk kokkonst kan du läsa böckerna av Ch. Lehman eller M. Diamond som finns listade i referensen.

### **Mikrovågor**

När man använder mikrovågor för att tillaga eller värma mat ändras dess molekylära struktur. Det finns konsekventa bevis på att sådan mat är svårare att smälta. Vi ska undvika att laga mat i mikrovågsugn om det är möjligt.

### **Hur mycket ska man äta?**

Det här är också en väldigt viktig fråga. Svaret är mycket enkelt faktiskt: så lite som behövs för att vi ska känna oss aktiva och behagliga. Kom ihåg att när du äter för mycket är det likvärdigt med att överbelasta kroppen med extra arbete, bland annat att bearbeta och göra sig av med extra gifter och avfall. Ditt sinne är också engagerat, vilket minskar dina intellektuella och spirituella förmågor.

När du fastar kommer du att märka att känslan av hunger, liksom benägenheten att äta för mycket är typiska reaktioner på en förgiftad kropp. Om kroppen är ren och du inte försöker förgifta den överdrivet mycket, kommer din kropp att alltid berätta för dig när du har ätit tillräckligt mycket. Är bara uppmärksam på vad kroppen berättar för dig. Det är allt.

Det är lättare att ta emot och förstå sådana meddelanden, när du äter *långsamt* och tuggar maten väl.

### **När ska man äta?**

I Georgiens bergstrakter, där folk ofta blir över 100 år och till och med får barn vid 100, finns det ett ordspråk:

*"Ät frukost själv, dela lunch med en vän, och ge middagen till din fiende".*

Jag kan inte låta bli att beundra skönheten och visdomen i det här gamla ordspråket. Det säger att man ska äta *före* dagens aktiviteter, inte innan vi går och lägger oss. Om vi följer ordspråket känner vi oss fulla av energi under dagen, och vi hjälper vårt psykofysiologiska system under nattens vila, då vi frigör resurser nödvändiga för healing, reparation, skötsel och även andlig utveckling.

Tänk på att de flesta människor gör helt tvärtom: middagen är deras huvudmål. De undrar alla varför deras hälsa blir sämre med åren.

### **Traditioner**

Några kanske säger att kosten som föreslås ovan är rätt olik från den traditionella kosten vi har fått från våra föräldrar, vänner och grannar. Tänk så många människor som har följt "traditionell" kost i generationer!

Kanske det är därför vi har en medelålder på 72 år, den största delen av den här tiden blir vi sjuka eller förväntar oss sjukdomar, och runt 65 års ålder har de flesta stora hälsoproblem.

Vi har helt enkelt dåliga vanor. Många människor följer sina vanor och traditioner utan att kritisera, bara för att de *inte vill förändra sig* eller att de *inte vill vara annorlunda* från andra.

Ibland är det svårt att hitta någon logik alls. Till exempel vissa kvinnor, som verkar vara rätt hälsomedvetna, är villiga att ha nästan vad som helst på sina ansikten bara för att se *bättre* ut (?) i några timmar. Å andra sidan, skulle de aldrig ha en tanke på att sluta upp med sina middagar, stekar, alkohol eller parfymer för att verkligen förbättra sin hälsa.

I gammal litteratur hittar vi bevis på att folk levde med perfekt hälsa i åtminstone flera hundra år.

Modern forskning söker fortfarande efter skäl varför vår livslängd är så kort.

## MILJÖFÖRSTÖRING

Många arter av fåglar, pungdjur, däggdjur och andra djur på vår planet blir utrotade varje år.

Det huvudsakliga skälet för denna utrotning är att deras organism inte klarar av den ökade nivån föroreningar i deras mat och miljö.

Naturen ger oss en ärlig varning. Om vi fortsätter att förgifta vår planet, kan det snart vara vår tur.

Trots att vi har kommit långt i vår "civiliserade utveckling" fortsätter vi att utveckla fler och fler *sjukdomar, allergier osv.* och har ökande svårigheter att behålla bra hälsa.

Hur som helst, när vi förstår skälen för detta, har vi ett val. Istället för att vänta på regeringarna och industrierna att göra något åt det, ska VI, KONSUMENTERNA, göra ett val först.

Ingen industri producerar saker som konsumenterna inte vill ha.

## **AVGIFTNING OCH ALTERNATIV MEDICIN**

Låt oss nu gå tillbaka till listan med alternativa behandlingar tidigare i denna bok. När vi läste listan för första gången, verkade inte de olika metoderna ha något gemensamt.

Medan vi har läst denna bok har vi kommit fram till att nyckeln till perfekt hälsa är avgiftning av kroppen och rening av sinnet.

Om vi tittar på listan med alternativa medicinska behandlingar igen, märker man lätt att olika metoder av avgiftning av kroppen och/eller rening av sinnet (våra tankar) är nödvändiga delar av dem alla.

De bildar den felande länken, som förenar alla framgångsrika läkemetoder, och kanske även alla de som inte blivit upptäckta än.

## ATT HJÄLPA ANDRA

Denna boks motto är en underbar fras från en av Master Ching Hais allmänna föreläsningar: *"Vi tviolar på allt och alla, utom vår okunskap."*

Kom ihåg, när du försöker ge råd till andra människor. De kanske inte vill ha det. *Fråga alltid* om de behöver hjälp.

Hjälp bara folk som *frågar dig* om hjälp eller *är överens* att du hjälper dem.

Även då, iaktta noga *om dem lyssnar* på vad du säger. Om dem inte lyssnar, betyder detta att de inte är redo att lyssna ännu. Eller kanske att du inte är redo att ge dem råd ännu.

Istället för att försöka förklara allt med några få meningar, ge dem den här boken, och föreslå att du kanske kan besvara några av deras frågor efter att de har läst den. Du kommer att spara mycket tid och även undvika jobbiga diskussioner och argument.

Om, efter att ha läst den här boken, de fortfarande inte förstår poängen, finns det inget du kan göra för att hjälpa dem. De borde hjälpa sig själv först. Deras "skål" är full. Mer ny information gör bara att det rinner över.

Tänk också på att det kan ta år eller till och med årtionden för folk att förstå råd. Några människor måste uppleva konsekvenserna av alla sina misstag innan de förstår. Det är deras bästa läxa.

Men framför allt, om man betraktar vad vi har lärt oss i denna bok, att "bota" andra människor kommer egentligen *inte att hjälpa* dem.

Om dem inte förstår att alla sina sjukdomar orsakas av sina egna handlingar och okunskap, kommer de att dra på sig fler sjukdomar längre fram ändå.

Det är helt klart mycket bättre att förklara för dem hur de kan bota sig själva och aldrig bli sjuka igen. Den enda svårigheten i detta synsätt är att de kanske inte vill förstå våra råd.



## SLUTSATS

Vi utvecklar sjukdomar eftersom vi är förgiftade. Allt annat, det spelar ingen roll hur komplicerat, om det nu har med andra varelser (bakterier, parasiter) eller inte att göra, det är bara en *konsekvens*.

Dödliga gifter finns överallt runt om oss, de flesta av dessa är ett resultat av mänsklig ("industriell") aktivitet, och vi måste lära oss hur man undviker dem, *åtminstone* i vår mat.

En förgiftad kropp kan inte kontrollera mängden olika bakterier och parasiter. Parasiternas aktiviteter i vår förgiftade kropp kan *helt förstöra vår hälsa*.

Vi är inte bara förgiftade: vi har ett förstoppat matsmältningssystem och även ett *tilltäppt sinne*. Det finns ingen plats för nya utvecklande idéer. När vi tar bort gifter och hinder från vår kropp, kommer kroppen att *BOTA SIG SJÄLV*, snabbt och ansträngningslöst.

Nyckeln till perfekt hälsa är därför att eliminera gifter i kroppen, rena sinnet och förändra vår kost till att minimera intaget av gifter. Att rena vårt sinne (tankarna) kan vara minst lika viktigt som fysisk rening, eftersom det är vårt sinne som på alla nivåer kontrollerar *varje* funktion i vår kropp.

Naturliga reningsmetoder inkluderar lavemang, fasta, träning, bastu, syreterapi osv., kombinerat med att dricka minst 2-3 liter källvatten varje dag.

Att ta bort amalgamfyllningar i tänderna är starkt rekommenderat.

De två viktigaste delarna i vår diet är: *rent vatten och ren luft*.

Det är inte möjligt att uppnå och behålla perfekt hälsa utan att vara väldigt uppmärksam på vår kost och minimera intaget av gifter i vår kropp.

Studier av olika sjukdomar och ett botemedel för var och en är ett slöseri med tid. Sådana inställningar koncentrerar sig på symptom, utan att bry sig om skälet.

Istället för en separat kur för varje sjukdom, är det möjligt att bota *ALLA* sjukdomar. Återfå normal vikt, bota cancer, bli av med allergier, infektioner, akne, reumatism, tobaks-, alkohol- och andra begär och till och med delvis vända på åldrandeprocessen osv., allt är möjligt i *EN ENDA* enkel process, som beskrivs i den här boken. Det är lätt och nästan ansträngningslöst. Alla kan göra det.

Det finns inga mirakel. Att utföra så kallade "mirakel" är helt enkelt att använda *kunskapen*. Du behöver inte tro. Du behöver *veta*.

Att hoppas är inte tillräckligt. Vi har mycket att *lära*. (Det bästa sättet att lära är att lära sig lyssna på ditt egna högre medvetande först).

Att bota andra människor *hjälper dem egentligen inte*. Det är mycket bättre att informera dem så de kan hjälpa sig själva.

Varning: sidoeffekten av att få perfekt hälsa är att du får tillgång till *ditt sinnes obegränsade kapacitet*.

*Du har ett val.*

## FÖRFATTARENS TACK

Jag påstår inte att jag har utvecklat något nytt. Alla tekniker som finns i denna bok har varit kända och bevisats fungera i årtusenden.

Moderna forskningsbevis, summerade i denna bok för att övertyga dess läsare är tagen direkt från böcker och artiklar utgivna av många begåvade, hängivna, ärliga medicinska praktikanter och forskare, som inte är rädda att berätta SANNINGEN.

Speciellt skulle jag vilja uttrycka min tacksamhet till Hulda Regher Clark, Arthur Baker, Deepak Chopra och Sheldon Saul Hendler för deras underbara böcker.

Jag tackar Dr Vagif Sultanov, för hans inspirerande föreläsningar om fasta.

Jag utdelar också mina tack till Ed McCabe, en reporter som fick allmänheten (mig inräknad) att uppmärksamma syreterapi, trots motstånd från både medicinsk institution och media.

Det skulle vara omöjligt för mig att snabbt samla ihop de forskningsbevis jag behövde utan tillgång till den Australienska tidningen NEXUS, som har publicerat mycket bra artiklar och även summeringar och recensioner av många intressanta och originella böcker. Jag riktar ett stort tack till alla som jobbar med NEXUS. Ni gör ett suveränt jobb.

Ett stort tack också till Nick Haritos, som korrigerade manuskriptet.

Till sist, skulle jag vilja tacka min kära familj och vänner för sin konstruktiva kritik, som gjorde att jag kunde svara på många frågor som läsaren kan tänkas fråga. Jag hoppas att jag har besvarat de flesta i denna bok.

## APPENDIX A: Metod att ta bort parasiter med örter

Baserat på recept från Amerikanska Indianer och andra inhemska folk, publicerade av Hulda Regher Clark (se referensen)

Örter:

1. Barkolja - från det svarta valnötsträdet. Använd vattenbaserad tinktur. Cirka 10-20 droppar varje gång.
2. Malört - från *Artemisia absinthium* busken. Köp den till din trädgård. (Det engelska namnet är *wormwood* och det har nog sina skäl. Översättarens anm.) Den nämns också i många gamla skrifter, även bibeln. Ta ett torkat löv med en tesked honung varje gång.
3. Kryddnejlika - från kryddnejliketrädet. Det här är en vanlig krydda som används i bakning. Krossa dina egna *färska kryddnejlikor* (ej förvarade länge). Ta en liten mängd krossat pulver i en fruktjuice - en knivsudd är tillräckligt.

Om man tar dessa örter tillsammans, hjälper de till att ta bort över 100 vanliga parasiter i människokroppen.

Valnötssolja och malört hjälper till att ta bort vuxna parasiter och även sina olika utvecklingsstadier. Kryddnejlika tar bort ägg. Detta är den enda kända metoden att ta bort parasitägg.

Ta denna kombination av ovan nämnda örter 3 gånger per dag innan måltid i några dagar. För fler detaljer läs böckerna av Hulda Regher Clark som finns listade i referensen.

Efter att vi har tagit bort parasiterna, borde vi vara noga med att inte skapa gynnsamma miljöer för dem igen. Vår strategi ska vara riktad mot avgiftning och kost.

## REFERENSER

Baker Arthur, M.A, Awakening our self healing body, Self-Health Care Systems, LA, CA, USA ISBN 1-883989-25-6, 1993

Ching Hai, The key of immediate enlightenment. Böckerna 1-3, publicerad av The Meditation Association in China, PO Box 9, Hsihu, Miaoli Hsien, Taiwan 1991-92

Davies, Paul, Superforce, Unwin Hyman Ltd, UK, ISBN 0-04-539006-I, 1984, nytryckt 1985, 1986, 1989, 1990

Desmarquet, Michel, "Thiaoouba Prophecy", Arafura Publishing, Melbourne 1993, ISBN 0-646-31395-9.

Deepak Chopra, MD, Livets Vetenskap – vid läkarvetenskapens gränser, N&S, 1990, 91-1-893932-5.

Deepak Chopra, MD, Hälsa och personlig verklighet, N&S, 1994, 1995 , ISBN 91-1-949032-1.

Deepak Chopra, MD, Hälsa och personlig verklighet – hur du bemästrar dina helande krafter och skapar ett gränslöst liv, N&S 1993.

Deepak Chopra, MD, Perfekt Hälsa, Norstedts, ISBN 91-1-913432-0.

Diamond M., Ät dig i form, Bonnier fakta, 1986, ISBN 91-34-50813-9.

D'Itri P.A., D'Itri F.M., Mercury contamination: A Human Tragedy, NY, John Wiley & Sons, 1977.

Ed McCabe, Oxygen Therapies – a new way of approaching disease, 1988 Energy Publications, ISBN 0-9620527-0-1

Farrer K.T.H., Fancy eating that! A closer look at food additives and contamination, Carlton, Vic, Melbourne University Press, 1983.

Flanagan P, Flanagan G.C, Water – a new fountain of youth, NEXUS (Australien) Vol 2 No 23, p 23-26, 1994.

Hawkins Stephen M., Kosmos: En kort historik, Rabin Prisma 1997, ISBN 91-518-3033-7

Hay, Louise L., Älska dig själv – hela dig själv, Energica, 1991, ISBN 91-87056-07-0.

Howard M. Resh PhD., Hydroponic home food gardens, Woodbridge Press, Santa Barbara, CA 93160, ISBN 0-88007-178-8.

Hulda Regher Clark, Ph.D, ND, The cure for all cancers with 100 case histories, ProMotion Publishing, 1993, San Diego, California, USA.

Hulda Regher Clark, Ph.D, ND, The cure for HIV and AIDS with 70 case histories, ProMotion Publishing, 1993, San Diego, California, USA.

Laura Dr. R.S, J.F.Ashton, Dental amalgam & mercury poisoning..., NEXUS (Australien) Vol 2 No 8, juni-juli 1992.

Lehman Ch. Passionate - the passion of pure vegetarian cuisine, CJ&CF Lehman, 4 Quoll Rd, Barabduda, Vic, Australien ISBN 0-646-15185-1, 3:e upplagan 1994.

Maharishi Mahesh Yogi, On the Bhagavad-Gita, NY, Penguin, 1969.

Nara, Robert G., D.D.S., Dental health secrets, interview, NEXUS (Australien) Vol 2 No 20, juni-juli 1994.

Nara, Robert G., D.D.S., "Heal Cavities... Grow new gums", PO Box 426, Houghton, MI 49931, USA ph (906) 296 1165.

Penfield, Wilder, et.al., The Mystery of the Mind, Princeton, Princeton University Press, 1975.

Sheldon Saul Hendler, MD, PhD, The Oxygen Breakthrough - 30 days to an Illness-Free Life, William Morrow and Company Inc, NY, 1989, ISBN 0-688-08113-4.

Shine Betty, Mind Waves, Corgi Books 1994, ISBN 0-552-13988-X.

# INDEX

---

## A

acidophilus · 8  
AIDS · 21, 38  
akupunktur · 12  
Akupunktur · 12  
alkoholer · 20, 30, 38  
alternativ medicin · 12, 42  
Alzheimers · 21  
amalgam · 22  
amalgamfyllningar · 22, 35  
anabola steroider · 38  
anaerobisk · 34  
antibiotika · 36, 38  
astralkroppar · 24  
avgiftning · 23, 28, 33, 35, 42  
avund · 26  
Ayurveda · 12

---

## B

Bad · 33  
bakteriedödande medel · 21  
bakteriemängd · 9  
Bakterier · 8  
bakterier orsakar sjukdomar · 9  
bakterieteorin om sjukdomar · 8  
bensen · 20, 21  
blodrenande organ · 20  
bryta fastan · 32

---

## C

cancer · 20, 21, 38

---

## D

damm · 17  
deodoranter · 21  
diabetes · 20  
DNA · 9, 15  
droger · 38  
drycker · 37  
Dålig hygien · 17

---

## E

etanol · 38  
eurytrema · 20  
extrakter · 21

---

## F

fallstudier · 21  
färgämnen · 38  
fördröjning på symptomen · 17

förstoppning · 39

---

## H

hjärnan · 21  
hudkrämer · 21

---

## I

ilska · 25

---

## K

kemiindustrin · 7  
kemiska budbärare · 9  
kombinationer av gifter · 38  
kosmetika · 21, 38  
kost · 18, 36  
kryddnejlika · 46  
kött från djur · 38

---

## L

lavemang · 28, 29, 33  
läkemedel · 7, 8, 10  
läkemedelsbehandling · 7

---

## M

medvetna tänkande · 10  
missbruka · 17  
missbruka kroppen · 17  
mottaglig för bakterier · 8

---

## O

oro · 25

---

## R

rengöringsmedel · 21, 28, 38  
reumatism · 18, 36

---

## S

sjukdomar · 19, 41  
skälet till · 17  
sädesslag · 33

---

## T

tarmarna · 28, 29

tarmsköljning · 28  
träning · 34  
  intensiteten på · 34  
  tappar andan · 34  
tuggummi · 21

---

*U*

upplysning · 24  
utveckling · 15

---

*Å*

åldrande · 19

---

*Ä*

äta kött · 38

---

*Ö*

ögonen · 20