

DALL'AUTORE DI *DIANETICS*, IL BEST-SELLER
INTERNAZIONALE E N. 1 DEL *NEW YORK TIMES*

L. RON HUBBARD

Oltre 250.000 persone
liberate dagli effetti
nocivi di droghe, farmaci
e sostanze tossiche.

in MENTE SANA CORPO SANO

IL PROGRAMMA DI PURIFICAZIONE EFFICACE

Prefazione di David Root, dottore in medicina e James Barnes, diplomato in fisica sanitaria

INTRODUZIONE AL VENTESIMO SECOLO ha portato cambiamenti miracolosi nel campo della tecnologia e dell'industria. Più, e più volte, la scienza ha rimodellato, o sorpassato, l'opera della natura, migliorando la salute e il nostro benessere. Tuttavia, col passare degli anni, nubi scure si sono addensate su tale progresso. Il nostro ambiente - i nostri stessi corpi - hanno incominciato a reagire a qualcosa di totalmente nuovo nella storia dell'umanità: l'incessante assalto di droghe, Tarmaci, sostanze tossiche e radiazioni... tutte originate per mano dell'uomo. Si tratta di un assalto massiccio. A causa della moltitudine delle sostanze sintetiche in uso e di quelle nuove prodotte ogni giorno, non c'è modo per noi, di evitare l'esposizione alle sostanze tossiche, agli antiparassitari, ai residui di farmaci e ai composti chimici presenti negli alimenti che consumiamo, nell'acqua che beviamo e nell'aria che respiriamo. Le proporzioni di questa minaccia sono senza precedenti. Oltre alla rovina che cagionano alla nostra salute, gli effetti dannosi delle droghe, dei farmaci e dei residui delle sostanze chimiche, congiuntamente agli effetti

cumulativi delle radiazioni, riducono la consapevolezza e impediscono qualsiasi progresso duraturo nel benessere mentale e spirituale. Il consumo di stupefacenti continua ad essere un problema immane per ogni angolo del pianeta, senza risparmiare dalla devastazione nessun paese o strato sociale. Oltre a droghe quali l'eroina e l'oppio, che esistono da millenni, delle nuove ne vengono sintetizzate ogni anno, progettate su base biochimica per ingenerare forti effetti psicotropi. Tali molecole - "fatte su misura" - risultano ancora più potenti delle droghe quali l'eroina e i loro effetti di lunga durata restano difatti un'incognita. L'inquinamento dell'aria e delle acque diffonde dannose sostanze tossiche fino agli angoli più remoti della Terra. I composti chimici artificiali, accumulatisi nel grasso delle foche, in questo momento stanno avvelenando le popolazioni indigene delle remote aree dell'Artico. Tracce significative dell'insetticida DDT sono state rinvenute nella corteccia degli alberi delle foreste vergini, a migliaia di chilometri da qualunque traccia di civiltà umana e i residui degli antiparassitari contaminano il latte delle madri della Terra. Livelli crescenti di radiazioni,

ingenerati dal deterioramento dell'integrità degli alti strati dell'atmosfera terrestre per via dell'inquinamento, investono anno dopo anno la superficie planetaria come conseguenza della ridotta capacità schermante dell'atmosfera. Lo sviluppo dell'energia atomica, senza un concomitante sviluppo di adeguati mezzi di sicurezza per un suo uso sicuro (vedi l'incidente di Chernobyl) costituiscono delle ulteriori serie minacce derivanti dall'esposizione alle radiazioni. Non è più questione di chiederci se le droghe, i farmaci, le sostanze tossiche fabbricate dall'uomo o le radiazioni potranno distruggere la vita o meno, siamo al punto ormai in cui ci si deve chiedere solo in quale misura ciò accadrà, e quanto velocemente. In tutta verità, cose come droghe, farmaci e sostanze chimiche artificiali sono del tutto estranee ai nostri corpi. Esse assopiscono i sensi. Cagionano o contribuiscono all'insorgenza di un'ampia gamma di disturbi e malattie, dal cancro, al danno neurologico, fino alla compromissione delle difese immunitarie. Perfino livelli di esposizione modesti quanto quelli dovuti all'inalazione di un profumo possono

causare in taluni individui delle reazioni molto gravi. Eppure, è proprio la natura insidiosa del problema a costituire la peggiore minaccia. Prova ne sono coloro che, in passato, hanno fatto uso di stupefacenti; costoro pure avendo smesso, continuano a distanza di tempo a sperimentarne gli effetti negativi, od ancora, coloro che a loro insaputa hanno accumulato nel proprio corpo livelli quasi letali di antiparassitari, veleni e radioattività, ora accusano una vasta gamma di malattie e affaticamento. A fronte di una tale massiccia linea di fuoco, fatta di sostanze tossiche e di sostanze chimiche di ogni genere, posta innanzi a noi, ogni singolo giorno, ci si chiede: cosa possiamo fare per liberarci di simili devastanti effetti? La risposta ci è stata offerta dalle scoperte di L. Ron Hubbard. Nel 1977, mentre era impegnato in ricerche sugli effetti avversi prodotti dalle droghe sul progresso spirituale delle persone, scoprì che la droga nota come LSD permaneva quale residuo nei tessuti adiposi di coloro che ne avevano fatto uso. Scoprì, così, che tali residui erano in grado di provocare delle reazioni avverse in tali individui, a mesi, e persino anni, di

distanza dall'ultimo consumo. In seguito, estese le sue ricerche alle altre droghe ed ai composti chimici tossici. Ne scaturì la messa a punto e la divulgazione di un procedimento di purificazione (disintossicazione) che era in grado di ridurre, o eliminare completamente, senza pericolo, i livelli delle sostanze tossiche accumulate nei tessuti adiposi. Quel tempo, delle idee simili rappresentavano una svolta radicale. L'idea che i residui delle sostanze chimiche potessero persistere, immagazzinate nel tessuto adiposo era oggetto di dibattito. L'idea, poi, che esse potessero causare reazioni avverse, rappresentava, invece, un'ipotesi del tutto rivoluzionaria. Comunque sia, il programma di Purificazione continua ad elargire risultati strabilianti a coloro che ne abbiano fatto ricorso. Le ricerche degli anni successivi convalidarono del tutto la teoria di L. Ron Hubbard evidenziando la validità del suddetto programma per una varietà di effetti da esposizione tossica. Tali studi hanno mostrato, al di là di ogni dubbio, che il programma di Purificazione descritto nel presente volume, allorché venga impartito correttamente, è capace di

conseguire risultati di efficacia straordinaria. Difatti, migliaia e migliaia di persone di ogni angolo del pianeta hanno potuto liberarsi dalla devastazione di origine biochimica causata da droghe, farmaci e sostanze tossiche, nonché dai danni conseguenti ad una esposizione cumulativa alle radiazioni. L. Ron Hubbard non ha mai fatto asserzioni di carattere medico, giacché aveva a cuore solo e unicamente l'accesso libero delle persone alla strada verso il progresso mentale e spirituale. Resta comunque il fatto che il programma di Purificazione presenta una sfera di applicazione vastissima, come del resto ci si aspetta da ogni scoperta veramente fondamentale. Nel corso della mia attività quale medico specialista, ho avuto l'opportunità di essere testimone di prima mano dei risultati del programma di Purificazione e li ho trovati non meno che miracolosi. Tra le persone a cui ho fatto fare il programma si annoverano pazienti con effetti di minore entità dovuti a residui di sostanze tossiche, persone che avevano subito l'esposizione a sostanze tossiche sul luogo di lavoro, consumatori occasionali di droghe e tossicodipendenti di lunga data, i cui corpi si presentavano

martoriati dagli effetti delle droghe. La depressione, la sensazione di essere privi di speranza e la paura che spesso accompagna tali condizioni erano altrettanto evidenti in tali pazienti. A completamento avvenuto del programma di Purificazione, tali individui risultarono cambiati, sia nel fisico che nella condizione mentale. La nota comune a tutti coloro che lo abbiano completato si identifica nella sparizione della sensazione di oppressione operata dalle sostanze tossiche che ottenebravano loro la vita. Riferiscono di una accresciuta lucidità mentale e di una nuova speranza per il futuro. La loro vita, una volta completato il programma, è più felice, più sana e più produttiva. L. Ron Hubbard aveva parimente notato che il programma mostrava una grande efficacia per la riduzione di taluni effetti da esposizione alle radiazioni ionizzanti. Quale esperto nel campo della fisica sanitaria, ho un interesse particolare nell'utilizzo del suddetto programma per le persone affette dalle conseguenze delle esposizioni accidentali alle radiazioni, come ad esempio coloro che risiedevano in prossimità dei siti degli incidenti

nella ex Unione Sovietica. La gamma degli effetti associati all'esposizione alle radiazioni sprigionate da tali incidenti è ancora oggetto di studio. Nel frattempo, il mio interesse per questi pazienti verte sull'utilizzo di misure efficaci, atte al ripristino della salute in coloro che ne furono vittime. Nel Kazakistan, un gruppo di uomini che avevano lavorato alle riparazioni e alla ripresa dal disastro di Chernobyl accusavano svariate patologie che apparivano in relazione all'esposizione alle radiazioni sprigionate dal reattore danneggiato. Ne erano stati affetti da anni e le cure mediche standard non avevano sortito alcun effetto positivo. Vennero avviati al programma (di Purificazione) e tutti, senza eccezione, mostrarono un recupero dalle condizioni debilitanti di cui avevano sofferto. Gli studi condotti nel corso dei decenni forniscono delle prove continue dell'efficacia del suddetto programma nella eliminazione delle sostanze tossiche dal corpo. Eccovene qualche esempio: •

Mentre seguiva la riabilitazione a mezzo del programma di Purificazione di cocainomani e assuefatti al Valium, un medico ed un biologo molecolare hanno riscontrato,

nelle urine e nel sudore dei pazienti, la presenza di droghe in precedenza non rilevate negli accertamenti analitici. In parole semplici, tali sostanze erano state mobilizzate dal procedimento contemplato nel programma, per essere poi eliminate, liberando pertanto ciascuno di quei pazienti dagli effetti deleteri di tali droghe. • Una giovane donna aveva trascorso sei mesi a lavorare alla pulizia dei filtri di un bruciatore ad olio combustibile; in conseguenza le era comparsi una gamma di sintomi, accompagnati da un senso di sfiducia generale nella vita. Venne iscritta ad un programma di Purificazione sottoposto a supervisione. Al quarto giorno del programma, una sostanza nerastra e untuosa incominciò a trasudare dai pori della pelle. La cosa si protrasse per diversi giorni, per poi cessare del tutto. Al completamento del programma, i suoi disturbi fisici erano scomparsi. Un sollievo ancora maggiore lo sperimentò con il ripristino della propria energia mentale e fisica e di quella condizione di prontezza che di regola si associa ad uno stato di buona salute. Una sostanza chimica letale, l'Agent Orange, una diossina

utilizzata durante la guerra del Vietnam, fu causa di avvelenamento per le migliaia di persone che ne avevano subito l'esposizione, ivi inclusi i soldati americani. Anni dopo e in seguito alla messa a punto di un metodo efficace per la risoluzione delle conseguenze, un cardiologo ha condotto dei test su una persona che era stata esposta ad essa e che, però, aveva anche fatto il programma di Purificazione. Tali test rivelarono un calo del 29% nel livello di diossina presente nel corpo del paziente immediatamente dopo il completamento del programma ed una stupefacente riduzione del 97% del livello, otto mesi più tardi. A ciò aggiungasi la totale e completa scomparsa di ogni sintomo cagionato dal suddetto agente. Un certo numero di veterani che avevano prestato servizio durante la guerra del Golfo, rientrarono in patria affetti da una gamma di condizioni debilitanti. Essi avevano convissuto e combattuto in presenza di un lungo elenco di sostanze tossiche, dagli antiparassitari, ai prodotti di combustione dei pozzi petroliferi, dall'uranio impoverito, fino a,

verosimilmente, agenti per la guerra chimica. Diversi veterani affetti da questa "sindrome della guerra del Golfo" hanno completato il programma. Tutti, senza eccezione, hanno mostrato una straordinaria ripresa. Il ricorso continuativo al programma di Purificazione, da più parti, ha portato alla pubblicazione di svariati articoli da parte di gruppi quale l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro dell'Organizzazione Mondiale per la Salute (OMS) e l'Accademia Reale Svedese delle Scienze, fino ad arrivare all'Agenzia per la Protezione Ambientale degli Stati Uniti d'America (EPA). Tali pubblicazioni hanno, poi, dato luogo a conferenze ed incontri internazionali. Questi convegni hanno riunito insieme medici, funzionari governativi, ricercatori e specialisti nella riabilitazione dalle droghe. Essi rappresentano gli unici tentativi a livello internazionale che abbiano considerato il consumo delle droghe e l'esposizione agli agenti di contaminazione ambientale sullo stesso piano, e ciò aiuta a comprendere la ragione della crescente popolarità del programma di

Purificazione. problemi della contaminazione ambientale e il benessere delle persone, sue vittime, reclamano a gran voce una risoluzione e voi, con questo libro, avete tra le mani la risposta. programma di Purificazione di L. Ron Hubbard resta l'unico metodo provato e privo di rischi, per la riduzione e l'eliminazione dal corpo, dei residui delle sostanze chimiche tossiche e degli effetti dell'esposizione alle radiazioni. Ogni anno che passa, l'importanza di questa scoperta per ciascuno di noi su questo nostro pianeta, uomo, donna o fanciullo che sia, è sempre più evidente. Questo potrebbe benissimo essere il libro più importante che abbiate mai letto. David Root, dottore in medicina Specialista di medicina occupazionale James Barnes Fisico sanitario specialista in radioattività e radioprotezione IL PROGRAMMA DI PURIFICAZIONE: TEORIA; PRINCIPI ED ELEMENTI LA NOSTRA SOCIETÀ BIOCHIMICA AL PIANET, IETA SI E SCONTRATO CON UNA BARRIERA che impedisce un progresso sociale su vasta scala: droghe, farmaci e le altre sostanze biochimiche. Queste possono ridurre

le persone in condizioni che non solo sono proibitive e distruttive per la salute, ma che sono tali da impedire ogni progresso stabile verso il benessere mentale o spirituale. Questa è la situazione al giorno d'oggi. Viviamo in una società biochimica. Bio significa "vita; relativo agli esseri viventi". (Deriva dalla parola greca bios, che significa "vita" o "modo di vivere".) Chimica significa "relativa alle sostanze chimiche". E le sostanze chimiche sono le sostanze, semplici o complesse, che costituiscono la base della materia. Con biochimica si intende "l'interazione tra forme di vita e sostanze chimiche". Sostanze tossiche è un termine che è stato usato per indicare droghe, farmaci, composti chimici o qualsiasi sostanza che si riveli velenosa o dannosa per un organismo. La parola tossico deriva dal termine greco toxicon, che in origine significava un veleno nel quale venivano intinte le frecce. Il corpo umano è composto da certe sostanze e composti chimici ben precisi e al suo interno avvengono continuamente dei complicati processi chimici. Alcune sostanze, quali quelle nutritive, l'aria e l'acqua, sono vitali per far continuare questi processi e per

conservare la salute del corpo. Alcune sostanze sono relativamente neutre quando vengono introdotte nel corpo e non causano né danni né benefici. Le sostanze tossiche sono quelle che sconvolgono il normale equilibrio chimico del corpo o interferiscono con i suoi processi chimici. Alcune possono creare gravi danni, bloccando o pervertendo funzioni vitali e facendo ammalare il corpo o persino uccidendolo. La disintossicazione è l'azione di rimuovere un veleno o un effetto velenoso da qualcosa (ad esempio dal corpo di una persona).

ABBONDANZA DI SOSTANZE TOSSICHE Sulle sostanze tossiche, sugli effetti che vengono loro attribuiti e sui loro possibili trattamenti è stata scritta un'enorme quantità di materiale. Gli esempi abbondano in pubblicazioni e in servizi giornalistici. Purtroppo l'ambiente attuale sta impregnandosi di tali sostanze ostili alla vita. Le droghe, i farmaci, i rifiuti radioattivi, le sostanze inquinanti e gli agenti chimici di vario genere fanno tutti parte di questa scena e, a quanto pare, si diffondono sempre di più con il passare del tempo. In base a studi effettuati, devono essere considerate tossiche persino alcune delle sostanze che vengono

messe in una scatoletta di piselli o di carne. Sono dei conservanti, e l'azione di un conservante è impedire che qualcosa si decomponga. Eppure la digestione e l'azione cellulare sono basate sulla decomposizione. In altre parole, può darsi che queste sostanze siano ottime per il produttore, dato che conservano il suo prodotto, potrebbero, però essere molto dannose per il consumatore. Non che io sia fissato su qualche moda alimentare o fissato contro i conservanti: il punto è che l'uomo è circondato da sostanze tossiche. Questo (dei conservanti nei cibi) è soltanto uno degli esempi della misura in cui ci troviamo ad affrontare sostanze tossiche nella vita di tutti i giorni. E siamo di fronte a un problema crescente, considerato che nemici di vari paesi usano l'assuefazione alla droga su larga scala come meccanismo disfattista; che ci sono nazioni in competizione una con l'altra nella produzione e sperimentazione di armi nucleari (e quindi aumentano il materiale radioattivo allo stato libero presente nell'ambiente) ; che gli antidolorifici e i tranquillanti sono così facilmente disponibili e che l'uso di sostanze chimiche

nell'industria e nell'agricoltura è in aumento per non parlare delle sostanze sviluppate per la guerra chimica. Senza usare mezzi termini, la società, di questi tempi, è infestata da sostanze tossiche. Un breve accenno ad alcuni dati riguardanti queste sostanze, che costituiscono una minaccia per gli individui e per la società in genere, metterà a fuoco più chiaramente la situazione biochimica.

DROGHE DA STRADA La ricerca ha dimostrato che le droghe sono l'elemento più distruttivo nella nostra cultura attuale. L'accelerazione della diffusione di droghe quali LSD, eroina, cocaina, "polvere d'angelo", marijuana e molte, molte altre, ha notevolmente contribuito ad indebolire la società. Apparentemente alcune di esse possono causare danni al cervello e ai nervi. Per esempio è stato riportato che la marijuana, così popolare tra gli studenti universitari, i quali dovrebbero affinare la propria perspicacia oggi per diventare i dirigenti di domani, è in grado di causare l'atrofia cerebrale. Persino gli scolari sono spinti alla droga e i bambini di madri che ne fanno uso vengono al mondo come piccoli drogati. Ho persino constatato che

esiste una cosa come "la personalità da droga". È artificiale ed è creata dalle droghe. A quanto pare le droghe possono cambiare l'atteggiamento di una persona, trasformando la sua personalità originale in un'altra che cova rancori e odi nascosti a cui la persona non permette di mostrarsi in superficie. Anche se questo potrebbe non essere vero in tutti i casi, ciò stabilisce un legame tra le droghe e le crescenti difficoltà con il crimine, la produzione e con il collasso moderno della cultura sociale e industriale. Gli effetti fisiologici devastanti della droga sono un argomento consueto nei titoli dei giornali. È fin troppo evidente che essa crea anche un crollo nella prontezza mentale e nella fibra etica. Il problema droga è planetario. Sguazza nel sangue e nella sofferenza umana. Tuttavia, per quanto distruttive e perfide, in realtà le droghe da strada non costituiscono che una parte del problema biochimico. DROGHE PSICHIATRICHE E FARMACI

I farmaci e soprattutto le droghe psichiatriche (Valium, Librium e LSD tanto per citarne alcune) possono essere dannosi proprio quanto le droghe da strada. Il grado di diffusione di quelli che oggi

sono comunemente in uso farebbe decisamente strabiliare chi non ha familiarità con il problema. Il fenobarbkall (sotto vari nomi quali Luminal e Nembutal) e altri farmaci analoghi vengono spesso somministrati come se fossero un rimedio per tutti i mali. Già nel 1951 molte persone erano talmente abituate alla loro dose giornaliera di sonniferi o antidolorifici, da non considerare che le loro pilloline fossero un farmaco. Più di recente, il Valium è entrato a far parte della schiera dei tranquillanti² di uso molto frequente. Ma questa non è certamente una lista completa. Troppo spesso l'atteggiamento è: "Se non posso trovare la causa del dolore, quanto meno lo posso soffocare". Nel caso di una persona malata mentalmente questo equivale a dire: "Se non la si può rendere razionale, quanto meno la si può rendere quieta". Purtroppo non ci si rende conto che una persona il cui dolore è stato soffocato da un sedativo, con la medesima droga ha soffocato anche se stessa ed è molto più vicina al dolore ultimo della morte. Dovrebbe essere ovvio che le persone più quiete al

mondo sono quelle morte. **TRATTAMENTI E PRODOTTI COMMERCIALI** Negli ultimi anni sono

state condotte molte ricerche sui potenziali effetti tossici di molte sostanze usate comunemente in vari trattamenti e prodotti commerciali, e per scoprire in quale misura sia possibile che penetrino nel corpo degli abitanti di questo pianeta. Seguono qui alcuni esempi di ciò che questa ricerca ha portato alla luce.

Prodotti chimici industriali: questa categoria include una vasta gamma di sostanze chimiche usate nell'industria. Naturalmente non tutte sono tossiche, ma le persone che lavorano in fabbriche che producono o usano pesticidi, derivati del petrolio, materie plastiche, detersivi e prodotti chimici per pulizie, solventi, metalli placcati, conservanti, farmaci, prodotti in amianto, fertilizzanti, alcuni cosmetici, profumi, pittura, tinture, equipaggiamento elettrico o qualsiasi genere di materiale radioattivo, possono venire in contatto con sostanze tossiche, spesso per lunghi periodi. E, naturalmente, il QUANTO SEI INTOSSICATO? SI NO Ti sei mai sentito affaticato senza alcuna ragione apparente? J 3 Ti sei mai sentito "legnoso" o senza vita? Q Q Hai mai provato un "flashback" da droghe? O J Ti senti meno sveglio di come eri in passato? •• Qualche volta

hai la sensazione di sentirti la testa vuota o hai la sensazione di essere "lontano"? Ci Li Ti senti irritabile senza causa o ragione? Q rj Hai dolori ed acciacchi ìnspiegabili? Q Lj Trovi difficile entusiasmarti riguardo a persone o cose? Q • Ti trovi ad essere ansioso e non sapere perché? 33 Hai problemi ad imparare cose nuove anche quando ti interessano? • r\ Spedisci Oggi Stesso!
Indirizzo Citta Provincia GAP Professione N° Telefono e-mail

Seno interessato al Programma di Purificazione LJ Contattatemi per ricevere una consulenza gratuita riguardo al Programma di Purificazione Fai il Programma di Purificazione Questo Programma innethset ed di sopra della nebbia del pensiero offuscato, e renda possibile vivere una vita piena ed mten bevande analcoliche "dietetiche" e in altri cibi confezionati industrialmente. Da ricerche condotte su queste sostanze che "esaltano" e "conservano" sembra che molte di esse

siano fortemente tossiche, e l'intero soggetto degli additivi e dei conservanti alimentari è diventato motivo di preoccupazione per molta gente. Vi è un altro aspetto nella questione delle sostanze alimentari. Risultati di ricerche indicano che è possibile che gli oli rancidi costituiscano, per la salute, un rischio di una gravità mai sospettata prima. Gli oli usati nella cottura o nel trattamento industriale dei cibi, quando non sono freschi, puri ed esenti da rancidità, sono stati collegati dai ricercatori a malattie digestive e muscolari e persino al cancro. Profumi e fragranze: negli ultimi anni si è sempre più diffuso l'uso di profumi e di fragranze in ogni sorta di prodotti. Tutto, dai vestiti ai detersivi per bucato, dal nastro adesivo alla carta da regalo, viene distribuito con l'aggiunta di fragranze. Queste sono quasi sempre dei derivati chimici di poco prezzo, estratti dal catrame di carbon fossile, che costano probabilmente meno di cento lire a ettolitro. Risultati di ricerche sembrano confermare che le sostanze chimiche che si effondono ovunque nei nostri supermercati come "fragranze" siano in effetti tossiche e per di più possano finire nei prodotti

alimentari che sono in vendita, E quando un po' di questa roba vi va in bocca, credetemi, non aiuta la digestione! Radiazioni: avrete senza dubbio letto sui giornali che il contatto con le radiazioni può avvenire tramite l'esposizione ai test sulle armi nucleari o alle particelle radioattive che queste possono emettere nell'atmosfera, alle scorie radioattive o ad alcuni processi industriali che impiegano materiali radioattivi. Ci sono anche altre fonti di esposizione alle radiazioni, tra le quali l'esposizione prolungata al sole, ai raggi X in campo dentistico e medico, agli schermi televisivi e agli schermi di computer non protetti. Di recente sono state condotte delle ricerche su di un gas radioattivo naturale noto come radon. È un prodotto della decomposizione di un altro elemento radioattivo, il radio, che, si è scoperto, è presente in piccolissime quantità nel terreno e in molti materiali da costruzione come il calcestruzzo, i mattoni e la ghiaia. Sembra che minuscole quantità di gas radon possano sfuggire dalla superficie di questi materiali e quindi essere presenti nell'aria e venire inalati. Se non c'è ventilazione, il contenuto di radon

nell'aria all'interno di un edificio può apparentemente superare di cinquanta o cento volte il livello trovato all'esterno. Tutti questi fattori fanno parte del problema biochimico. A quanto pare tutte queste sostanze hanno la capacità di restare nell'organismo. Questo aggrava il problema biochimico e presenta una barriera di notevoli proporzioni. Il punto in cui è più probabile che una sostanza tossica si blocchi è il tessuto adiposo. È stato detto che dalla mezza età in poi la capacità del corpo di decomporre i grassi diminuisce. Perciò, apparentemente, abbiamo una situazione di sostanze tossiche bloccate nei tessuti adiposi e di tessuti adiposi che in realtà non vengono decomposti, perciò tali sostanze tossiche possono accumularsi. Il mio interesse in queste verità piuttosto brutali non è nato solo dall'obiettivo di risolvere i mali fisici degli individui. Si è trattato piuttosto di una continuazione della mia ricerca iniziale che riguarda la liberazione dell'uomo in quanto spirito occupandomi, durante il cammino, degli ostacoli che dovevano essere risolti. Il programma di Purificazione è la soluzione che

viene offerta per quella barriera chiamata il problema biochimico. Potrebbe essere definito un "programma di disintossicazione a lungo termine". Pur indirizzandosi principalmente alla rimozione dei residui di droga annidati nel corpo, è possibile che il programma acceleri l'eliminazione di molte sostanze tossiche accumulate dal corpo stesso. Nello sviluppo del programma di Purificazione il mio interesse non era occuparmi del corpo. Per molti, molti anni la mia ricerca è stata condona con lo scopo di liberare l'uomo spiritualmente. La mia indagine originale verteva sulla natura dell'uomo, e il grosso del mio lavoro si è sempre rivolto all'uomo in quanto essere spirituale. Quando ho incontrato degli ostacoli, essi hanno meritato ulteriore ricerca e risoluzione. U programma di Purificazione è stato sviluppata per far fronte a una crescente minaccia al progresso e al benessere mentali e spirituali, minaccia che deriva dall'uso sempre più comune di droghe e di sostanze biochimiche nella cultura attuale. Le sue procedure non soppiantano la tecnologia sviluppata in precedenza, usata soprattutto nei centri Narconon4 per la

riabilitazione dalle droghe, e che si occupa di persone che stanno tuttora facendo uso di droghe e sono soggette ai sintomi di astinenza quando smettono di prenderne. Il programma di Purificazione verrebbe iniziato soltanto dopo l'applicazione di tale tecnologia. Nel programma di Purificazione non si usano né droghe né farmaci. Le uniche quantità consigliate rientrano nella fascia degli integratori alimentari. Non vi sono raccomandazioni di natura medica o asserzioni fatte a proposito del programma. L'unica pretesa è il futuro miglioramento spirituale.] dati qui contenuti sono una documentazione della ricerca e dei risultati osservati. Non possono venire interpretati come raccomandazioni per cure mediche o somministrazione di medicine e il programma viene intrapreso o amministrato da qualunque persona sotto la propria responsabilità. Se il programma di Purificazione può essere usato per salvare anche solo in parte una civiltà sofferente per l'assalto delle droghe e di altre sostanze tossiche, forse allora vi è speranza anche per tutta la civiltà nel suo insieme. LO SVILUPPO DEL PROGRAMMA DI PURIFICAZIONE VJH; E COS'È IL

PROGRAMMA DI PURIFICAZIONE? In parole semplici, si tratta di un programma sviluppato al fine di aiutare a liberare ed eliminare dal corpo i residui tossici accumulati che potrebbero essersi annidati nei tessuti, e nello stesso tempo, a ricostruire i tessuti e le cellule danneggiate. Qual è la sua origine? **LA SCOPERTA CHE L' LSD PUÒ ANNIDARSI NELL'ORGANISMO** Negli anni Settanta, lavorando con casi di individui che erano stati consumatori di droga e studiando i loro sintomi fisici e i loro modelli di comportamento, feci una scoperta sorprendente. Le persone che avevano preso LSD in qualche periodo precedente, a volte avevano delle reazioni come se avessero appena preso dell'altro LSD! 1968 Poiché si è affermato che basta molto ma molto meno di un milionesimo di grammo di LSD per mettere una persona sotto l'influenza di quella droga • poiché in sostanza quc&Ln uiuga e snte blocca la circolazione, la mia " "nente rimane nel corpo. 1975 In altre parole, VLSD apparentemente rimane nelVorganismo, annidandosi nei tessuti - soprattutto nei tessuti adiposi del corpo - ed è incline a entrare di nuovo in azione, dando alla persona imprevedibili

"trip" persino anni dopo che la persona ha smesso di farne uso. Questo era un fenomeno osservabile, in modo drammatico! Alla luce di questa scoperta, mi chiesi se fosse quindi possibile che anche residui di altre droghe si bloccassero nell'organismo e in qualche momento si riattivassero con effetti simili, anche se meno drammatici. E se così fosse, come sarebbe possibile liberare totalmente le persone dagli effetti delle droghe? Erano semplicemente condannate a subire gli effetti delle droghe ogni qual volta questi residui avessero avuto l'occasione di riattivarsi? E che dire degli altri effetti debilitanti dovuti alla presenza di questi residui di droghe? Si sapeva che le droghe consumano le riserve di vitamine. Quali altre conseguenze fisiche potrebbero provenire dalla presenza nascosta di tali depositi? Non si può ignorare la possibilità che potrebbero essere molto dannosi per l'organismo persino quando sono "inattivi", se mai si può usare tale espressione per una sostanza tossica. E che dire della potenziale crescita mentale e spirituale degli individui che ne sono colpiti? Infatti, era anche osservabile che in un certo numero di questi casi ci si trovava

di fronte ad alcune caratteristiche invariabili, persino dopo che molti dei traumi mentali e spirituali delle esperienze di droga erano stati apparentemente alleviati. Fra queste caratteristiche c'era una "legnosità" della personalità e una evidente difficoltà ad assimilare e comprendere nuovi dati o a tenerli in mente e servirsene; in altre parole, un deterioramento della capacità di imparare o di cambiare. Qual era la soluzione per questi casi? Non esisteva nessun metodo conosciuto per liberare il corpo da questi minuscoli depositi di droga, che erano bloccati nei tessuti e che quindi non potevano essere espulsi con i normali processi di eliminazione. La risposta ovviamente non stava nel cercare di risolvere la situazione servendosi di altre droghe o prodotti biochimici, che l'avrebbero soltanto peggiorata. Ma sarebbe stato possibile sviluppare un metodo per rimuoverli ed eliminarli, liberando così le persone e rendendo possibile una completa riabilitazione sia fisica che mentale e spirituale? IL "PROGRAMMA PER SUDARE" ORIGINALE In base al presupposto che era possibile annullare i fattori negativi osservati, se fosse esistito il mezzo di ripulire l'organismo dai

depositi di LSD, e che il metodo più logico per fare questo era di espellerli tramite la sudorazione, nel 1977 sviluppai e divulgai un regime chiamato "il programma per sudare". Utilizzata soprattutto da coloro che avevano fatto un pesante uso di droghe, in particolare di LSD, la procedura produsse risultati positivi. Con essa, iniziarono a mostrarsi le prove della liberazione di residui di altri tipi di droghe da strada. Il regime era comunque un processo lungo e per completarlo ci volevano dei mesi. Era necessario perfezionarlo e renderlo più rapido.

SCOPERTA DI ALTRE SOSTANZE TOSSICHE

INCASTRATE NEI TESSUTI Usando teorie dimostrate e dati, provenienti dalle ricerche svolte nel corso degli anni, venne dato inizio allo sviluppo di un programma più completo, più esteso nell'aspetto nutrizionale, più diretto ed efficace. Dalle sue prime applicazioni emerse un altro fattore che tendeva a confermare le teorie sulle quali era basato questo nuovo programma: le persone sul programma di ricerca riferirono di aver apparentemente eliminato, attraverso la sudorazione, sostanze diverse dalle droghe da strada, che davano le sensazioni o avevano l'odore o il sapore di

farmaci, anestetici, pillole dietetiche, conservanti alimentari, pesticidi e un gran numero di altri preparati chimici comunemente in uso ! La lista non includeva solo LSD, eroina, cocaina, marijuana e "polvere d'angelo", ma anche molte altre sostanze biochimiche, sostanze medicinali e farmaceutiche quali l'aspirina e la codeina, assieme a prodotti chimici commerciali, industriali e per l'agricoltura. Queste stesse persone sperimentarono anche, in forma leggera, alcune sensazioni di vecchi eritemi solari, di precedenti malattie e ferite e di altre condizioni fisiche ed emotive del passato. Perciò, sembra che i residui di ciascuna di queste sostanze biochimiche ostili abbiano la capacità di rimanere nell'organismo, restando intrappolati nei tessuti e rimanendo lì, insospettati, persino anni dopo che si presumeva fossero stati eliminati dal corpo. Il loro accumulo, non smaltito, probabilmente sconvolge la biochimica e l'equilibrio dei fluidi del corpo. Questa è stata la mia prima idea sull'argomento. Ora è stata confermata da ulteriori ricerche, con il verificarsi di un numero sempre maggiore di manifestazioni. (Da allora è stata

confermata anche da test cimici e da autopsie mediche che hanno trovato depositi di alcune droghe incastrate nei tessuti del corpo.) Nel corso della ricerca, tutto sembrava dimostrare che queste sostanze venivano espulse rnan mano che le persone progredivano sul programma. E queste persone riferirono di provare un nuovo vigore, una rinnovata vitalità e interesse nella vita. La ricerca venne completata quando un ampio numero di persone superò il regime con successo. Il programma di Purificazione venne messo a disposizione. **Gli ELEMENTI DEL PROGRAMMA DI PURIFICAZIONE** Il programma di Purificazione è un regime concepito in modo ben preciso, che include i seguenti elementi; **Esercizio fisico**, sotto forma di corsa, per stimolare la circolazione. **Periodi prescritti da trascorrere in sauna**, accompagnati da determinate vitamine e da altre sostanze nutritive, che permettono di espellere tramite sudorazione le sostanze tossiche accumulate. •Un programma di nutrizione che include: **La propria dieta abituale**, che viene integrata da abbondanti verdure fresche e non cotte eccessivamente. **Un preciso regime di assunzione di vitamine**,

minerali e olio. Liquidi a sufficienza per bilanciare la perdita di fluidi del corpo dovuta alla sudorazione. Un orario personale sistemato in modo opportuno, che preveda per la persona la quantità di sonno normalmente richiesta. Queste, per la maggior parte di noi, non sono azioni inconsuete. In che modo, allora, possono realizzare ciò che apparentemente realizzano? Perché questa particolare serie di azioni? Come mai la combinazione di questi elementi può realizzare ciò che nessuno di essi, preso singolarmente o persino in altre combinazioni, a quanto pare non ha mai realizzato prima d'ora? Nonostante le procedure da seguire non siano insolite, le risposte a queste domande si trovano nell'esatta combinazione degli elementi che compongono il programma, nelle proprietà delle sostanze nutritive, usate incrementandole in modo specifico, e nell'aumento delle quantità di questi elementi in un rapporto esatto tra loro, come descritto in dettaglio nei capitoli che seguono. AVVERTIMENTO C'è un avvertimento che dovrebbe essere sottolineato in ogni descrizione di questo programma. Cioè, per quanto semplici e comuni possano apparire le

azioni trattate: per ottenere i migliori risultati possibili devono essere seguite in modo esatto. A causa della sua natura tecnica ed essendo anche un programma molto impegnativo, deve essere intrapreso soltanto dopo aver ricevuto un esame fisico e aver ottenuto un'autorizzazione per iscritto da un medico informato. Per esempio, chiunque soffra di debolezza cardiaca, di anemia o di determinati disturbi renali non dovrebbe fare questo programma; richiederebbe invece un programma speciale, simile ma di natura più leggera. Inoltre, mentre facevano questo programma delle persone hanno riferito di aver risperimentato gli svariati effetti di droghe, farmaci, alcol o di altri stimolanti o sedativi presi in passato, inclusi completi "trip" da droga. Per questa ragione, e perché abbia successo con ogni individuo, è meglio fare il programma sotto la stretta supervisione di persone preparate ed esperte nel somministrarlo. Per giunta, persino con questa stretta supervisione, una persona non compie le azioni da sola, ma le fa sempre in compagnia di un partner. COME FUNZIONA IL PROGRAMMA DI PURIFICAZIONE -ME FUNZIONA IL

PROGRAMMA DI PURIFICAZIONE? VJO La corsa viene fatta per far circolare il sangue più in profondità nei tessuti in cui si annidano i residui tossici, così da smuovere e liberare i depositi nocivi accumulati e metterli in movimento. È quindi molto importante che la corsa sia seguita immediatamente dalla sudorazione in sauna, per espellere l'accumulo che adesso è stato smosso. Un'alimentazione regolare e una nutrizione supplementare, sotto forma di vitamine in alto dosaggio, di minerali e di quantità extra di olio, sono fattori vitali nell'aiutare il corpo ad espellere le sostanze tossiche e a riparare e ricostruire le zone che sono state danneggiate dalle droghe e da altri residui tossici. È obbligatorio un orario appropriato con sufficiente riposo, dato che il corpo subisce cambiamenti e si rimette durante tutta la durata del programma. Queste azioni, compiute con un controllo molto rigoroso, a quanto pare, effettuano una disintossicazione dell'intero organismo, apportando all'individuo un rinnovato vigore dal punto di vista fisico e di quello mentale. Tuttavia l'intero processo può essere visto in una prospettiva più

profonda. Oltre ai fattori fisici implicati, una persona che ha preso droghe conserva le immagini mentali di queste droghe e dei loro effetti. Le immagini mentali sono immagini tridimensionali a colori contenenti suoni, odori e tutte le altre percezioni, più le conclusioni o supposizioni rievocate. Sono copie mentali delle percezioni avute in qualche momento del passato. Per esempio, una persona che ha preso LSD conserva nella sua mente le "immagini" di quell'esperienza, con la registrazione completa delle cose viste, delle sensazioni fisiche, degli odori, suoni, ecc.. che ebbero luogo mentre era sotto l'influenza del LSD. Supponiamo che un giorno una persona abbia preso LSD mentre era a una fiera con amici, e che le esperienze di quel giorno includessero una sensazione di nausea e di vertigini, una discussione con un amico, una sensazione di tristezza e, più tardi; un'estrema stanchezza. Egli avrebbe le immagini mentali dell'intero episodio, Queste immagini mentali possono essere riattivate dai residui delle droghe, dato che la loro presenza nei tessuti del corpo può simulare le precedenti esperienze con la droga. Questo fatto è conosciuto con il nome di

restimolazione: la riattivazione di un ricordo del passato, dovuta a circostanze simili nel presente che assomigliano a quelle del passato. Nell'esempio dato sopra della persona che ha preso LSD, può succedere che in seguito, anche anni dopo, i residui di droga che sono ancora nei tessuti del corpo causino una restimolazione di quell'episodio in cui era sotto l'effetto dell'LSD. Le immagini mentali vengono riattivate e la persona sperimenta le medesime sensazioni di nausea, vertigini e stanchezza, e si sente triste. Non sa perché. Può darsi anche che percepisca le immagini mentali delle persone con cui si trovava, accompagnate da suoni, odori e percezioni visive. cose Perciò, nei programma di Purificazione ci occupiamo di due cose: una, le droghe vere e proprie e i residui tossici nel corpo (e le autopsie mediche hanno dimostrato che ci sono) e, due, le immagini mentali delle droghe e le immagini mentali delle esperienze avute con tali droghe. Questi due fattori sono bloccati e giocano l'uno contro l'altro, in perfetto equilibrio. La persona sperimenta l'effetto delle due condizioni: una è la presenza vera e propria di residui di droga e

l'altra sono le immagini mentali ad essa collegate. Probabilmente, la ragione per cui il programma di Purificazione funziona è che risolve uno dei due aspetti - l'accumulo di residui tossici - e in questo modo rimette a posto la persona così che l'altro aspetto - le immagini mentali - non siano più in costante restimolazione. Tutto qui. Tra le altre cose, ciò che succede durante il programma di Purificazione è che si causa uno sconvolgimento di questo perfetto equilibrio. Improvvisamente l'equilibrio non c'è più, così non si ha più la reazione reciproca. I residui chimici dannosi e restimolativi sono stati eliminati, se ne sono andati. Questo non significa che anche le immagini mentali se ne siano andate. Ma non sono più soggette a restimolazione e non sono rafforzate dalla presenza di residui di droga. Spezzando l'equilibrio di questi due fattori e trattandone uno con il programma di Purificazione stiamo rendendo libera una persona di avere miglioramenti sia mentali che spirituali.

IMMAGINI MENTALI INGRANDIMENTO li TESSUTI DEL CORPO Perciò nel programma di Purificazione teniamo in considerazione due cose: primo, le droghe stesse ed i residui

tossici nel corpo (e le autopsie mediche hanno dimostrato che essi esistono); e secondo, le immagini mentali delle droghe e quelle delle proprie esperienze mentre ci si trovava sotto l'effetto di droghe. IMMAGINI MENTALI Probabilmente la ragione per cui il programma di Purificazione funziona è che risolve un lato di queste condizioni (l'accumulo dei residui tossici) ed in questo modo mette a posto la persona così che l'altro lato (le immagini mentali) non sia più in costante restimolazione. Tutto qui. UN PROGRAMMA DI DISINTOSSICAZIONE A LUNGO TERMINE I residui di droga possono bloccare qualsiasi aiuto mentale o spirituale. Bloccano anche la vita di una persona! Benché in origine questo regime fosse volto principalmente ad eliminare l'accumulo di droghe nell'organismo, dai risultati delle ricerche, di cui abbiamo documentazione e che vengono menzionati sopra, sembra che esso possa espellere dall'organismo molte altre sostanze tossiche che vi sono accumulate. Tali sostanze devono essere eliminate, se si vogliono ottenere miglioramenti stabili a livello mentale e spirituale. La regola operativa è che le azioni di tipo mentale e persino biofisico

-

cioè i metodi utilizzati per migliorare la comunicazione di una persona nei confronti del suo ambiente - non funzionano in presenza di elementi ostili alla vita. Quando si riabilita una persona, è solo dopo che il trattamento biochimico è stato effettuato con successo che è possibile passare al gradino successivo: il trattamento biofisico (che migliora la sua capacità di controllare il corpo e l'ambiente), e infine al miglioramento mentale e spirituale. Quando si cerca di cambiare questo ordine e se ne altera la sequenza, si hanno delle sconfitte. Lo sviluppo di un programma per occuparsi delle droghe e dei depositi di droghe e sostanze chimiche nel corpo era basato sul fatto che il successo nella riabilitazione di un individuo era realizzabile solo seguendo la sequenza di cui sopra. Ripulendo il corpo si ottengono dei miglioramenti evidenti e questo può essere visto di per sé come un fine ultimo, sebbene non fosse stata questa la motivazione originale. Considerando i risultati che evidentemente si ottengono con il programma di Purificazione potrebbe essere definito come un programma di disintossicazione a lungo termine.

Ma

dovrebbe essere riconosciuto per quello che è, poiché come programma di disintossicazione è unico, sia per la sua procedura che per i risultati di cui ci è pervenuta notizia. Per quanto ne so, non si conoscono altri metodi con cui eliminare questi accumuli imprigionati nel corpo. **ELIMINARE LE SOSTANZE TOSSICHE PROGRAMMA DI FUWFICAZIONE**, al fine di eliminare dai corpo droghe e altre sostanze tossiche, è necessaria una combinazione di esercizio - sotto forma di corsa - e sauna. Il programma viene fatto per un periodo di 5 ore al giorno in una proporzione approssimativa di circa: da 20 a 30 minuti di corsa eda4a4oree mezza di sauna. La proporzione viene messa in risalto Qui dato che è più utile passare la maggior parte del tempo nella sauna dopo che la circolazione è stata stimolata dalla corsa. In altre parole, le 5 ore totali non consistono del 50% di esercizio e del 50% di sauna. Il programma da risultati migliori con una percentuale più bassa di esercizio ed una percentuale più alta passata in sauna. **PRECAUZIONE: LAVORATE CON UN PARTNER** Correre e sudare in sauna dovrebbe sempre essere fatto con un'altra persona poiché con l'eliminazione delle sostanze

tossiche si può verificare una restimolazione di droghe prese nel passato, di medicine, di alcol o anche di anestetico. Questo può includere la restimolazione di un completo "trip" di LSD o una restimolazione di altre droghe che una persona abbia consumato. Fare il programma in coppia, in modo che una persona faccia sempre la corsa e la sauna con un'altra, o addirittura con altre due persone, fornisce un fattore di sicurezza nel caso di una delle eventualità menzionate sopra. LA CORSA La prima azione del programma vero e proprio è la corsa. Il suo scopo non è provocare la sudorazione, ma semplicemente far circolare il sangue e far funzionare l'organismo così che le impurità in esso trattenute siano liberate ed espulse. La corsa aumenta la circolazione in tutto il corpo perciò: a. fa in modo che i residui presenti nelle cellule siano espulsi più rapidamente, e b. fa sì che la circolazione vada più in profondità nei muscoli e nei tessuti, così che le aree che erano stagnanti ora possano sbarazzarsi dagli accumuli dei depositi biochimici e, nel caso dell'LSD, di "residui cristallini" che sono stati

immagazzinati. Una volta che la persona ha iniziato il programma, la corsa è fatta su base giornaliera. La corsa dovrebbe essere affrontata a gradienti. Se una persona mentre sta correndo rimane senza fiato tanto da non poter parlare ad un altro, significa che si è sforzata troppo e quindi la corsa deve essere cominciata a un gradiente inferiore. SUDARE NELLA SAUNA La seconda azione direttamente conseguente alla corsa è la sudorazione. Una persona va nella sauna immediatamente dopo la corsa per poter sudare. Le impurità che sono state liberate dall'aumento della circolazione possono ora venire espulse dall'organismo e lasciare il corpo uscendo dai pori. La sudorazione in sauna viene fatta ad una temperatura che va dai 60 ai 90 gradi. Questo dipende dal grado di temperatura che la persona può tollerare. Generalmente, ma non sempre, una persona inizia il programma ad una bassa temperatura e sale poco a poco ad una temperatura più alta. Infatti, continuando il programma, scoprirà che può aumentare sempre di più il grado di calore. ABBIGLIAMENTO Di solito la persona fa la corsa indossando una normale tuta. Questo è comunque facoltativo, dipende dalla posizione geografica,

dalla stagione o dal tempo. Nella sauna la persona dovrebbe semplicemente indossare un costume da bagno o portare una simile tenuta leggera. Anche se magari sembrerebbe alquanto assurdo includere qui il seguente dato, bisogna farlo poiché in un'area in cui venne iniziato per la prima volta il programma di Purificazione quest'errore fu fatto (e rapidamente corretto): le tute non vanno mai indossate nella sauna. La ragione per questo è che esse agiscono da isolanti in modo simile alla muta usata dai sommozzatori per isolarsi dal freddo del mare. Indossare una tuta isolerebbe la persona dal calore della sauna, ostacolando e riducendo così la sudorazione. I LIQUIDI Mentre si fa questo programma è molto importante bere acqua in abbondanza, in quanto aiuta molto ad eliminare le sostanze tossiche e ripulire l'organismo. Per di più, con l'abbondante sudorazione che viene fatta in sauna, sarebbe pericoloso non rifornire il corpo di liquidi. Perciò, una persona dovrebbe bere ogni giorno un'abbondante quantità di acqua e di liquidi non alcolici di sua scelta.

RADIAZIONI E LIQUIDI I risultati sembrano dimostrare che durante il programma di Purificazione esiste un

fattore collegato alla radiazione che ne produce la più abbondante essudazione. Vale a dire la sudorazione stessa. Le radiazioni sono a quanto pare molto solubili in acqua e possono anche essere asportate da essa. In base alle osservazioni dei ricercatori, è sufficiente sciacquare l'esterno di un edificio o una strada per lavarne via le radiazioni. Questo fattore è ben noto al personale addestrato della protezione civile. Così quando si sta facendo il programma di Purificazione, si dovrebbe tenerlo presente ed assicurarsi di sudare e di farlo abbondantemente. Bere acqua a sufficienza è perciò essenziale quando si sta facendo il programma. Tuttavia, c'è un effetto collaterale che consiste nell'eliminazione dall'organismo di molti minerali e forse anche vitamine. Perciò l'assunzione di minerali e vitamine durante il programma è, anch'essa, una necessità. È possibile che il programma di Purificazione non dia dei risultati altrettanto buoni quando non avviene un'abbondante sudorazione, quando l'assunzione di liquidi non è sufficiente a compensarla e quando le vitamine ed i minerali di natura idrosolubile non vengono adeguatamente sostituiti. (Le

comuni vitamine prese durante il programma di Purificazione che non sono idrosolubili sono le vitamine A, D, ed E). Questo ci porta a tre punti importanti che devono essere presenti durante il programma di Purificazione: deve avvenire un'abbondante sudorazione; l'assunzione di liquidi deve essere sufficiente a compensare i liquidi persi durante la sudorazione; le vitamine ed i minerali devono essere presi in quantità sufficiente a poter sostituire quelli che sono stati eliminati dall'organismo attraverso la sudorazione. Poiché grandi dosi di vitamine fanno parte del programma di Purificazione, l'assunzione di questi minerali e vitamine è da considerarsi in aggiunta alle altre vitamine eventualmente prese in qualunque altra terapia al momento.

IL SURRISCALDAMENTO Una persona potrebbe surriscaldarsi in sauna se non viene usato il giusto gradiente. Quando una persona comincia a sentire troppo caldo, oppure inizia a sentirsi debole perché la temperatura del corpo diventa troppo alta, è consigliabile uscire dalla sauna, fare una doccia fresca e poi

rientrare. Le persone che hanno difficoltà a stare molte ore di seguito in sauna, potrebbero trovare una soluzione se facessero una doccia fresca quando ne hanno bisogno. CARENZA DI SALE O POTASSIO Una quantità extra di sale (cloruro di sodio) non è obbligatoria per ogni persona che fa il programma. Ma sale e potassio vengono persi durante la sudorazione. Quindi la persona deve stare attenta a qualsiasi sintomo da carenza di sale o potassio che si possa presentare e porvi rimedio immediatamente. I sintomi possono essere simili a quelli del surriscaldamento o, in casi estremi, ai sintomi del colpo di calore (pelle sudaticcia, estrema stanchezza, debolezza, mal di testa e qualche volta crampi, nausea, vertigini, vomito o persino svenimento). Tali manifestazioni verrebbero risolte immediatamente con quantità extra di sale o compresse di sale, compresse di gluconato di potassio, Bioplasma o un "sostituto del sale" che principalmente è il potassio. Queste sostanze devono essere disponibili tutte le volte che qualcuno sta facendo il programma di Purificazione. La cosa migliore sarebbe che tali sostanze si trovassero fuori dalla sauna,

chiaramente etichettate con l'indicazione del loro contenuto. È una questione di buon senso che il surriscaldamento o la carenza di sale o potassio si possano evitare assumendo di tanto in tanto sufficienti quantità di sale, di potassio o di Bioplasma mentre si è in sauna e rinfrescandosi quando è necessario. Se questi sintomi si presentano, bisogna occuparsene ed essi non devono essere considerati! semplicemente come qualcosa che la persona deve "superare". Inoltre una persona deve guardarsi dal cadere nel sonno in sauna, poiché surriscaldamento o carenza di sale o potassio possono avvenire mentre dorme. Una condizione cronica di carenza di sale o potassio deve essere trattata da un medico come fattore a parte. IL COLPO DI CALORE Se la traspirazione cessa durante la sauna, il corpo improvvisamente cessa di sudare e la pelle diventa calda e asciutta; è un indicatore della necessità di un trattamento immediato. Si tratta di una limitazione operata dal corpo, una resistenza ad espellere, ed è il primo segnale del colpo di calore. Nell'Opuscolo sul pronto soccorso per la sicurezza personale, pubblicato dalla Croce Rossa, si possono trovare

i sintomi di surriscaldamento e/o da colpi di calore e l'immediato aiuto che può essere dato. Bisognerebbe immediatamente portare la persona fuori dalla sauna, rinfrescarla con una doccia tiepida o fresca o con spugnature, oppure iniziare con una doccia tiepida e poi in modo graduale renderla più fredda. Vanno somministrati alla persona fluidi e sale, potassio o Bioplasma. L'opuscolo sul pronto soccorso dev'essere tenuto a portata di mano come riferimento, prontamente disponibile nell'luogo dove la sauna è situata. SAUNA "A SECCO" O BAGNO TURCO Fino ad ora si è stato dimostrato che la sauna "a secco" si è dimostrata il mezzo di maggior successo per far sudare abbondantemente la maggior parte della gente. È possibile che alcune persone sudino di più in una sauna a vapore; la cosa non è stata ancora esaminata fino in fondo. Può darsi che sia una questione personale. Non ci sono regole sul programma che proibiscano l'uso dei bagni turchi. Qualunque tipo di sauna venga adoperato, l'idea è di usare il sistema che permette alle persone di sudare il più possibile. Quando sono disponibili, possono essere usati i bagni turchi, a temperature simili a

quelle della sauna. Svolgono più o meno la stessa funzione della sauna a secco e si è sostenuto che un bagno turco possa funzionare perfino più velocemente, ma questo ancora non è stato confermato. Il bagno turco produce un effetto simile. Quindi possono essere usati entrambi. Le stesse precauzioni valgono sia per la sauna che per il bagno turco. **L'OLIO DI EUCALIPTO** Una piccola quantità di olio d'eucalipto viene aggiunta qualche volta al vapore nel bagno turco o usata in modo simile in alcune saune. In una sauna moderna o in un bagno di vapore, la procedura è di mettere semplicemente uno o due coperchietti di olio d'eucalipto in un secchio d'acqua che si trova nella stanza. Poiché evapora, (l'olio evaporerà prima dell'acqua), se ne può aggiungere dell'altro secondo necessità. Ad alcune persone non piace per niente l'odore dell'eucalipto, mentre altre lo trovano piacevole. Se la soluzione è troppo forte, può far lacrimare gli occhi o, in alcuni casi, causare nausea. Quindi, si dovrebbe fare un sondaggio prima di usarlo e, se lo si usa, dovrebbe essere usato nelle giuste piccole quantità. Usato correttamente, è stato riferito che l'eucalipto sia di beneficio per

ripulire i polmoni e le cavità nasali. Una persona ha riferito che, a risultato dell'uso dell'olio di eucalipto nella sauna, la sua voce si è addolcita. Non è un'azione obbligatoria per il programma di Purificazione, ma è un'azione facoltativa, i dati qui forniti sull'uso dell'olio di eucalipto nella sauna o bagno turco dovrebbero essere conosciuti. Che l'olio d'eucalipto venga usato o no, va da sé che una sauna o un bagno turco si devono mantenere in condizioni igieniche e prive di odori, strofinando la stanza con la spazzola almeno una volta al giorno, o più spesso.

L'IMPORTANZA DI UN ORARIO APPROPRIATO

JRANTEILPROGRAMMADIPURIFICAZIONEÈnece ssario attenersi ad un orario personale regolato in modo appropriato: a. una quantità giornaliera sufficiente di sonno; b. una corretta proporzione fra il tempo impiegato per la corsa ed il tempo impiegato per la sauna, il tempo totale stabilito deve essere mantenuto giornalmente; e. un'adesione assennata al programma senza saltare giorni o abbreviare o ridurre bruscamente l'orario giornaliero stabilito, o fare qualsiasi parte del programma a casaccio. La cosa migliore sarebbe

fare l'esercizio fisico (corsa) e sauna più o meno allo stesso orario ogni giorno; prendere le vitamine e i minerali più o meno alla stessa ora ogni giorno, poiché quando questi fattori sono prevedibili, il programma scorre più uniformemente. IL SONNO

Andrebbe qui sottolineato che si è trovato che una quantità adeguata di sonno è un fattore di vitale importanza nell'applicazione corretta di questo programma. Le persone hanno un rendimento migliore quando sono riposate a sufficienza. Si ritiene che, di norma, siano necessarie otto ore di sonno. Per alcune persone è necessario dormire di più. Una quantità inferiore delle ore di sonno necessarie alla persona non è comunque consigliata. Può succedere che si manifesti della stanchezza a certi intervalli durante il corso del programma, anche se la procedura è stata seguita in modo totalmente standard. Questo può verificarsi quando una persona inizia per la prima volta il programma e non è in grado di sostenere un orario di 5 ore al giorno; in questo caso la persona dovrebbe arrivare al completo orario giornaliero in modo graduale, facendolo ogni giorno per un periodo un po' più lungo, fino ad arrivare alle 5 ore. La stanchezza, può anche

presentarsi come parte della restimolazione, in connessione con i residui di droghe mediche o di droghe da strada, o come parte della restimolazione di vecchie malattie, ecc., che una persona può incontrare durante il programma. SÌ sono riscontrati casi di persone che hanno sperimentato periodi di stanchezza o di affaticamento collegato a malattie passate e/o esperienze mediche o di droghe e lo hanno superato, trovandosi alla fine più lucide e più energiche. Ma deve essere tenuto ben in mente che il programma di Purificazione può essere faticoso. Tentare di farlo senza aver dormito a sufficienza sarebbe una severa violazione delle regole del programma. Una persona, ovviamente, ha bisogno di dormire a sufficienza ed essere riposata, per poter far fronte ai cambiamenti che si attuano nel corpo e per aiutare il corpo ad operare qualsiasi ricostruzione dei tessuti o riparazione cellulare necessaria. In base ai rapporti del Supervisore del Caso del Programma¹, nei casi in cui non si è seguito un orario che consentisse un sufficiente periodo di sonno, le persone spesso hanno avuto serie difficoltà, il che non è affatto necessario. A parte la semplice stanchezza, qualsiasi

reazione che sia soggetta ad essere restimolata dai residui di droghe, può produrre - a causa di sonno e di riposo insufficienti - reazioni non necessarie e non ottimali. Evidentemente non ci si può aspettare di conseguire i miglioramenti che si possono ottenere dal programma di Purificazione, se non si rispetta questo punto.

L'ORARIO GIORNALIERO IDEALE PER IL PROGRAMMA Dalle interviste fatte a molti casi e dai dati di coloro che hanno operato la supervisione del programma, l'ideale, per la maggior parte delle persone che fanno il programma di Purificazione, è fare 5 ore giornaliere di sauna e di esercizio fisico. A quanto pare il programma funziona come una bomba quando la massima percentuale del tempo è trascorsa nella sauna ed una minor percentuale nella corsa . (Esempio: si è scoperto che una buona proporzione è passare circa 20 o 30 minuti correndo per stimolare la circolazione, ed il resto del tempo in sauna, per un totale di 5 ore.) Non tutti possono fare un periodo di 5 ore sin dall'inizio. (Ed alcuni hanno finito con successo il programma seguendo un orario giornaliero più breve.)

Sia la corsa

che la sauna, particolarmente quando si inizia il programma e quando si segue un giusto gradiente, hanno funzionato senza problemi. ETÀ E CONDIZIONE FISICA IN RELAZIONE ALL'ORARIO Età, condizione fisica e resistenza, possono influire sull'orario e quando una persona inizia il programma questi fattori vanno presi in considerazione individualmente. Tra le varie persone che sono state intervistate a proposito dei risultati del programma, alcune hanno avuto bisogno di diversi giorni prima di poter fare le 5 ore giornaliere. Comunque, una volta che ci arrivarono, quest'orario giornaliero si dimostrò ottimale per loro, come per molte persone che hanno fatto il programma. Oltretutto, seguendo quest'orario, il programma di Purificazione poteva essere completato con successo nel più breve tempo possibile. La maggior parte delle persone affrontava con buona volontà ed entusiasmo le 5 ore giornaliere. Si scoprì che alcune persone zelanti, si lanciavano un po' troppo di fretta, all'inizio del programma. Questo fu risolto sviluppando un programma a gradienti in cui si le persone correvano senza sforzo, dai 20 ai 30 minuti, e nello

stesso tempo si incrementava gradualmente il tempo di sauna, fino ad arrivare al tempo totale prescritto. Un Supervisore del Caso del programma riportò che alcune persone rimanevano nella sauna troppo a lungo senza fare delle pause e, di conseguenza, accusavano mal di testa ed altre reazioni non necessarie. Lo scopo non dovrebbe essere di misurare il tempo di resistenza nella sauna e questo dovrebbe essere chiarito alle persone troppo entusiaste. Ciò che si è rivelato maggiormente efficace è stato far sì che la persona sudasse per un buon periodo di tempo in sauna con una buona sudorazione, poi uscisse dalla sauna a prendere aria fresca e a rinfrescarsi a seconda della necessità. Quindi che rientrasse di nuovo nella sauna per sudare ancora. Quando si prendono molti liquidi, (molte persone si portano recipienti per l'acqua in sauna) sale a sufficienza, potassio e Bioplasma, il periodo di tempo nella sauna passava molto bene. QUANTO TEMPO DURA IL PROGRAMMA DI PURIFICAZIONE? Se si seguono tutti i punti del programma, e se si aderisce esattamente al regime, il programma, fatto per 5 ore al giorno, può essere completato da molti, nel giro di due o tre settimane. Per alcuni ci vorrà

un po' di più; altri potrebbero completare il programma in un tempo inferiore. L'ALIMENTAZIONE J_J ALIMENTAZIONE RIVESTE UN RUOLO vitale nel programma di Purificazione. Ma quando parliamo di nutrizione in relazione al programma, non stiamo parlando solo del cibo nel senso più comune della parola. Stiamo parlando anche di minerali e di vitamine. LE NORMALI ABITUDINI ALIMENTARI Il programma non richiede alcuna "dieta speciale". La persona semplicemente mangia ciò che mangerebbe di solito, integrando il cibo con verdure in abbondanza, che non devono essere molto cotte, e con le dosi raccomandate di vitamine e minerali. Non c'è la minima intenzione di far seguire un qualsiasi tipo di dieta speciale ad una persona. Non ci sono restrizioni su cosa si può mangiare. Non stiamo nemmeno tentando di fare la predica sui cibi tossici, o fare campagne contro gli abusi dietetici, contro le cosiddette "porcherie" o altro. Stiamo solo cercando di eliminare gli accumuli di impurità formati nel corpo. La difesa del proprio corpo contro tutte le future impurità fa parte di un altro programma e non rientra in questo. Chiedere alla persona di seguire una

dieta diversa da quella abituale, equivarrebbe ad introdurre un improvviso cambiamento nel mezzo di altri cambiamenti che sperimenterà nel programma. Un cambiamento di dieta potrebbe essere semplicemente un cambiamento di troppo, un sovrappiù che rischierebbe di intralciare l'efficacia del programma e d'influire su di essa. **DIETE E MODE ALIMENTARI** Non sono un maniaco delle mode alimentari e non ho nessuna intenzione di introdurre mode alimentari in questo programma. Tuttavia, in questa società ci sono molte manie alimentari che girano in questa società e per voi sarebbe facile adottare una di queste manie alimentari, perciò bisogna stare attenti quando si amministra il programma di Purificazione. Non c'è nessuna intenzione di far mangiare alla gente foglie di banano tagliate a forma di rombi e di stelle, consacrate da qualche divinità, oppure di far seguire una mania di "tre foglie di lattuga alternate con due fettine di burro di arachidi, un'assoluta necessità 18 volte al giorno" o in un'altra assurdità del genere pubblicizzata come "l'unico cibo che una persona può mangiare." Il cibo sta diventando oggetto di manie e, francamente, la maggior

parte delle persone ne sa molto poco. Trovare e riparare deficienze ed eccessi di vitamine, minerali, enzimi, zucchero, proteine, olio e grassi, carboidrati e fibre¹, così come di altri integratori dietetici, è il punto chiave della dieta. Nessuna sostanza o cibo speciale, né l'astinenza costituiscono una soluzione universale. Le diete dovrebbero essere considerate qualcosa in cui una persona cerca un equilibrio degli elementi che mantengono il sostentamento del corpo e ne determina la quantità. Digiuno, cibi magici mangiati ad esclusione di altri e dozzine di manie dietetiche, sono più dannosi che benefici. C'è un'immensa differenza fra una mania alimentare e la dieta in quanto soggetto. Una dieta ormai viene considerata come ciò che una persona deve limitarsi a mangiare, laddove dovrebbe essere considerata come gli elementi nutrizionali che una persona deve assumere. Questo è diventato un problema perché la vera dieta naturale dell'uomo non è stata trovata. LA TEORIA DELLA DIETA NATURALE Il cibo, la sua mancanza, la sua scorretta programmazione o consumo, i cambiamenti introdotti o la sua alterazione possono ampiamente

influire sulla salute. L'uomo non è un convertitore primario di masse o d'energia naturale, ma in molti casi dipende da altri convertitori per la trasformazione primaria. (Ad eccezione della vitamina D e di uno o due altri elementi, l'uomo per esempio, non converte la luce solare in energia ma, mangiando alghe che lo fanno, è capace di ottenere ed usare energia.) Un reale studio o una vera ricerca sulla dieta naturale dell'uomo non sono mai stati fatti o intrapresi. Studi sulle diete vengono fatti con il punto di vista di trovare in che modo guarire le malattie o preservare la salute ma non per scoprire quale dovrebbe essere l'alimentazione basilare del corpo umano. Insufficienze, disponibilità, quali cose possono essere coltivate e conservate, la facilità della coltivazione, le condizioni climatiche, le condizioni del suolo e dell'acqua e il modo in cui arricchirsi, sono tutti fattori che, al posto della domanda: "Che cosa esige il corpo umano?", hanno stabilito quale dev'essere la sua dieta. Il corpo umano è un complesso motore biologico a carbonio ed ossigeno, che funziona ad una temperatura di 37° C ed essendo biologico, ha la capacità di

sistemare e riparare se stesso. Alla sua esigenza del cibo quindi si aggiungono gli elementi richiesti, sia per costruire che per far funzionare il corpo. Quasi tutti i mammiferi vivono un periodo circa 6 volte più lungo del periodo del loro sviluppo. La vita dell'uomo è lunga solo tre volte e un terzo il periodo del suo sviluppo. Dal momento che gli altri mammiferi subiscono uno stress simile o maggiore a quello dell'uomo, ma seguono una dieta uniforme e sono allo stesso tempo in buona salute, si può presupporre che l'uomo si sia allontanato dalla sua dieta naturale. Alcune ipotesi sulla dieta naturale sono state fatte in base ad un esame dei denti, ma questo non sarebbe un approccio corretto. Determinare quale dovrebbe essere la dieta naturale dell'uomo in contrapposizione alle sue abitudini alimentari, potrebbe incidere moltissimo nel miglioramento della salute della razza. I tentativi di massa effettuati dall'uomo nei confronti della dieta mirano alla quantità e al profitto. I tentativi di realizzare la qualità sono spesso ostacolati da diversi interessi particolari, nell'erronea idea che un'ulteriore conoscenza della dieta potrebbe ridurre la quantità ed il profitto. Tuttavia, è possibile che

nuove scoperte sul cibo aumenterebbero immensamente sia il potenziale della quantità di produzione che il profitto. Nessun semplice fondamento volto alla ricerca e alla scoperta della dieta naturale esiste in una forma enunciata. Il primo passo necessario alla scoperta della dieta corretta per l'uomo sarebbe:

a. l'enunciazione della possibilità che una dieta abbia potuto esistere o sia esistita. b. una formula per la sua ricerca e possibile scoperta. Questa sezione del libro ha compiuto il passo (a) di cui sopra. Quello che segue costituisce una formula per la sua scoperta. Eccesso di peso: elementi residui del cibo, sostanze o gas che non vengono totalmente eliminati o utilizzati dal corpo dopo l'ingestione. Peso inferiore al normale o debilitazione: cibi, sostanze o gas necessari all'attività, al mantenimento del corpo o al suo ristabilimento sono inadeguati o insufficienti. Facendo una lista di tutti i cibi, le sostanze o i gas che sono immagazzinati dal corpo, si dovrebbe ottenere una lista di cose ingerite, parte delle quali non è stata utilizzata o non è necessaria. Una

semplice registrazione di quegli elementi che producono un aumento indesiderato di peso farebbe parte di questa azione. L'esame delle persone in sovrappeso e delle loro diete costituirebbe un'altra sezione. Un ulteriore esame dei cadaveri di persone in sovrappeso completerebbe la lista. Si annoterebbe quali di queste cose sono il risultato della conversione, da parte del corpo, di un dato cibo. Uno studio ed una catalogazione di tutte le malattie dovute a carenze e di tutte le cause di malnutrizione contenuti in The Textbook of Medicine (11 manuale di medicina), di Beeson e McDermott ed in altri documenti e testi, fornirebbero una lista di fattori vitali per l'attività, il mantenimento e il ristabilimento del corpo. Gli elementi contenuti nelle liste di sovrappeso e di debilitazione potrebbero quindi essere messi a confronto. Si avrebbero come risultato gli elementi di una dieta naturale. Si potrebbe intraprendere una ricerca del cibo che contenga solo gli elementi usati che furono vitali. Il risultato costituirebbe gli elementi di una potenziale dieta naturale. Un esame della facilità di produzione e rifornimento di tale cibo darebbe

quindi come risultato una dieta naturale pratica. L'uso locale in zone specifiche potrebbe richiedere la ripetizione della formula per includere i fattori variabili della razza, del clima o della produzione. Si è detto che l'80% degli americani pesa più del normale. Le loro attività e l'intelligenza si stanno affievolendo. Le popolazioni di molti paesi stanno soffrendo di fame o di malnutrizione. Gli animali selvatici, i pesci ed i volatili stanno per cessare di essere una fonte mondiale, rifornitrice di cibo. Non c'è nessuna ragione di andare in giro a sterminare tutta la vita esistente su questo pianeta solo perché nessuno conosce, al di là dell'opinione o del gusto, qual è o quale potrebbe essere il cibo naturale dell'uomo. Manie alimentari ed hobby non dovrebbero essere l'unica fonte di dati su questo soggetto. Il problema potrebbe essere intelligentemente risolto e dovrebbe esserlo, se vogliamo continuare ad avere un pianeta popolato. Probabilmente il pianeta potrebbe mantenere miliardi di persone in più rispetto a quelle che ha. La maggior parte del pianeta stesso è terra incolta. Il sistema di risolvere questo problema sterminando le popolazioni per mezzo della

sterilizzazione e dell'eutanasia² è semplicemente poco pratico, stupido ed è un'inutile soppressione. Sarebbe molto meglio elaborare la dieta naturale dell'uomo. Questo è senza dubbio un soggetto di ricerca differente che potrebbe essere intrapresa da altri, la cui zona di competenza consiste principalmente in questo campo, ma la scoperta di tali principi fondamentali e la loro diffusione su ampia scala potrebbero produrre un programma di livello mondiale, che in qualche momento futuro potrebbero decisamente sostenere i principi di base e l'attuazione del programma di Purificazione. Nel frattempo, non c'è intenzione di includere mode dietetiche di alcun tipo nel programma di Purificazione. OLIO: SOSTITUIRE GRASSO SCADENTE 001 .••• e g -: CON GRASSO BUONO •...,• 9TSM ',".• GiVOCj 9T9II I; -LiE SOSTANZE TOSSICHE, A QUANTO sembra, si bloccano principalmente, ma non esclusivamente, nei tessuti adiposi del corpo. La teoria è che si potrebbero sostituire i tessuti adiposi che trattengono queste accumulazioni con tessuto grasso libero da tali residui. È una teoria dello scambio. È basata sulla teoria e sulle formule "Avere-Sprecare"

contenute nella ricerca da me condotta negli anni 50 e descritta qui sotto. ..., LA TEORIA AVERE- SPRECARE Havingness è un termine usato per indicare un principio molto fondamentale che può essere visto in azione in diversi aspetti del programma di Purificazione. Havingness ha a che vedere con le considerazioni di una persona riguardo alla massa. Vuoi dire, per specificarlo in modo semplice, il grado con cui una persona è disposta a sperimentare qualsiasi tipo di massa. Il grado di havingness di una persona è il grado in cui è in grado di avere o non avere una particolare cosa, senza che ci sia implicata nessuna compulsione in entrambi i casi. Quando è in buone condizioni, un individuo dovrebbe essere in grado di sperimentare qualsiasi cosa. Le sue esperienze registrate, tuttavia, potrebbero dare direttive diverse. Il suo livello di havingness è in realtà determinato dalla sua considerazione sul soggetto. E la sua considerazione potrebbe essere influenzata da una combinazione di fattori passati e presenti. Ma i fattori fondamentali che influenzano questo, sono l'abbondanza e la scarsità. Abbiamo qui in funzione Una piccola scala che fu sperimentata

largamente agli inizi del mio lavoro con le persone. Benché il suo uso sia vasto, la semplicità della scala, o della formula si riduce a quanto segue: Prima che un essere possa avere qualcosa, deve essere in grado di spreca-la. Se una persona non può avere qualcosa, è sicuro che lo sprecherà. E se non può neanche sprecarlo, di sicuro lo sostituirà. Noi usiamo questo principio nel programma di Purificazione per effettuare lo scambio di cui abbiamo bisogno. Pur se la ricercae le formule Avere-Sprecare si addentrano este samente nel soggetto riguardante la capacità di avere e la capacità di spreca-re e ad altri aspetti di queste Condizioni, una semplicissima presupposizione su questa teoria può essere espressa nel modo seguente: .;, ,, Qualunque cosa scarseggi diventa preziosa. Il corpo tenderà realmente a tenersi stretto qualcosa di cui è a corto. Perciò, se tentate di sbarazzarvi di qualcosa di cui è a corto, esso si opporrà a lasciarlo andare. idi La risposta è provvedere un rifornimento supplementare della sostanza. Perciò, in materia di grassi, se la persona prende una certa quantità di olio, è possibile che il corpo operi uno

scambio del grasso scadente presente, con del buon olio: E questa è la teoria di base. i •;• . • • . - nfifa ; '-...••• msi •••-...•• i. non <y,jr OLIO BmfnSif0i .; l • stro nBJnciq ri • •: • • nsq riloo?.u iti m Sono anche debitore per del materiale ottenuto, ad un dottore conosciuto in Portogallo, il quale durante una conversazione mi disse che le autopsie hanno trovato ogni genere di grasso orribile e vecchio, immagazzinato in posti inverosimili del corpo delle persone. In altre parole un corpo può accumulare un sacco di grasso inutilizzabile. • : Ovviamente il corpo tratterrà molto grasso e non lo lascerà andare. Bisogna far si che il corpo prenda del buon olio o del buon grasso in cambio del grasso scadente e zeppo di sostanze tossiche che sta tenendosi stretto. Se si vuole che una persona ripulisca i tessuti adiposi del corpo, è consigliabile che gli dia un po' di grasso per compensare i tessuti adiposi che il corpo, durante il programma di Purificazione, lascia andare o scambia. In questo modo abbiamo una qualche possibilità che il corpo lasci andare il grasso dei tessuti impregnato di sostanze tossiche. Gli

facciamo scambiare questo grasso con dell'altro grasso. OLI Si dovrebbe usare una miscela di oli che contenga là soia, la noce, le arachidi e l'olio di cartamo¹. Che si acquisti l'olio in un'erboristeria o in qualsiasi altro tipo di negozio, bisognerebbe assicurarsi che sia fresco e non rancido. Se questo tipo di olio non è Reperibile in un'erboristeria o altrove, si potrebbe miscelarlo utilizzando questi quattro oli nelle quantità esatte. Qualsiasi olio usato deve essere spremuto a freddo² e polinsaturo³ e deve essere mantenuto refrigerato affinché rimanga fresco. L'olio usato nel programma deve includere la lecitina⁴. La lecitina sembra essere un agente capace di scomporre il grasso in minuscole particelle che prontamente possono passare nei tessuti. Dovrebbe essere presa insieme all'olio durante il programma di Purificazione ed,è possibile trovarla in molte erboristerie in forma granulosa. La quantità di lecitina da prendere è da uno a due cucchiari da tavola al giorno, in relazione alla quantità di olio che una persona sta prendendo. Avendo forma granulosa, può essere mescolata con altri cibi quali il latte,

loyogurt o il succo di frutta. **QUANTO OLIO? ;** Quando fu iniziato il programma di Purificazione, la quantità giornaliera esatta dell'olio necessaria ad una persona durante il programma non era stata definitivamente stabilita, a parte il fatto che era molto probabile che si aggirasse intorno ai 2 cucchiaini da tavola o mezza tazza, in base alle necessità dell'individuo. Un cucchiaino da tavola di olio non farà molto, poiché una quantità di olio insufficiente non permetterebbe al corpo di sostituire i tessuti scadenti con i buoni tessuti grassi. Se se ne usa troppo può causare diarrea. Un medico che si è occupato di persone che facevano il programma ha riferito che la dose standard di olio necessaria alla maggior parte di queste, si aggirava fra i due e i quattro cucchiaini da tavola al giorno. Altri, che durante il programma erano sotto la sua supervisione, particolarmente se il loro peso superava i 110 chilogrammi; avevano bisogno di una quantità considerevolmente maggiore di olio. Questo medico raccomanda di ridurre la dose di olio, quale che sia la quantità che si assume, se l'olio si manifesta nell'evacuazione intestinale o nella sudorazione del

corpo, poiché ciò indica un eccesso d'olio inutilizzato che quindi viene semplicemente espulso. Un test per determinare se una persona sta usando la giusta quantità di olio è quello di pesarla ogni giorno e tenere d'occhio il suo peso. (Questo andrebbe fatto come azione di routine, in ogni caso in cui una persona stia seguendo il programma di Purificazione). Se nel corpo ha luogo uno scambio del grasso, il peso non aumenterà nonostante l'assunzione di olio. Se il corpo assimila semplicemente l'olio senza che abbia luogo uno scambio nei tessuti grassi, il peso aumenterà. Tale cambiamento di peso starebbe a indicare che il corpo sta semplicemente aggiungendo nuovo tessuto grasso anziché sostituire il grasso vecchio con il grasso nuovo.

L'OLIO DI ENAGRA5 L'o. ho di enagra è l'estratto oleoso ricavato dalla pigiatura dei semi della pianta dell'enagra. Secondo i ricercatori, si presume che curi le diverse allergie del cibo e fornisca una sostanza che sembra aiuti la scomposizione dei grassi dieterici e il grasso dei tessuti. È reperibile in molte erboristerie sotto forma di capsule. Programmi pilota condotti sull'uso dell'olio di enagra durante

il programma di Purificazione hanno dimostrato che apporta beneficio a persone che hanno un passato di incapacità di metabolizzare il grasso (come mostra la mancanza di perdita di peso quando vengono moderatamente messe a ,dieta) ed a persone con un pesante passato di droghe o alcol. Alle persone che facevano questi programmi pilota vennero date 6 capsule al giorno (500 mg. l'una) di olio d'enagra, tre capsule due volte al giorno durante i pasti in aggiunta alla consueta quantità di olio utilizzato nel programma. Occasionalmente, persone che erano sempre state incapaci di metabolizzare il grasso andavano meglio se la quantità dell'olio di enagra veniva aumentata a nove ;o 12 capsule al giorno ed il dosaggio regolare dell'olio veniva ridotto di un cucchiaio rispetto alla quantità normale per quella persona. Un medico ha dichiarato che Mio di enagra sembra utile a persone che hanno difficoltà a metabolizzare il normale dosaggio di olio preso durante il programma di Purificazione. Sebbene questa non fosse una Circo stanza comune, questo medicò scoprì che quando venivano date a queste persone sei capsule di olio di enagra alla sera insieme alla normale

dose di olio del programma, esse generalmente non avevano più problemi con l'olio. • • • ' • •rn I -, .. ••, •;• jqn • IN TUTTI I CORPI a SONO DEI TESSUTI ADIPOSI Tutte le persone, sia grasse che magre hanno dei tessuti adiposi nel corpo. Alcune persone naturalmente, hanno una quantità maggiore di grasso depositato nel loro corpo, altre ne hanno una minore. In questo programma, vogliamo semplicemente liberarci del grasso che contiene le sostanze tossiche. Non stiamo cercando di far perdere peso alle persone, ilfi -, : . •:*) saoùivoB bnadinsiqi i ••.. n m È degno di rilievo e di interesse per le persone magre che, anche se le sostanze tossiche si bloccano maggiormente nel tessuto grasso, questo non significa che la persona non abbia depositi di droga in altri tessuti. -.''' :• II > ' • • ' .,!* ; fri-:'. , ••: ' • PRENDERE L'OLIO Erratisi :..•• . b 9Jf19Ì3rriùE Alcune persone hanno dichiarato di avere delle difficoltà nel prendere l'olio da solo, di solito più a causatila consistenza che del sapore vero e proprio. Poiché, non sembra che esista nessuna" ragione perché l'olio non possa essere messo nel succo d'arancia od unito ad altri cibi scelti dalla persona stessa,

questa fu di conseguenza la soluzione per le persone che avevano difficoltà a prenderlo. Questo dava buoni risultati a patto che venisse consumata l'intera dose di olio. Altri semplicemente prendevano l'olio da solo. (Nel prendere l'olio integrato con altri alimenti, la sola cosa da non fare è cucinare il cibo nell'olio e ritenere che quella sia la razione giornaliera!) **QUANDO SI DEVE PRENDERE L'OLIO** Nel programma iniziale, la dose d'olio veniva presa alle stesse ore dei pasti regolari. Un medico ha suggerito che - poiché l'olio potrebbe ricoprire le pareti intestinali e impedire l'assimilazione di altre sostanze nutrienti, specialmente delle vitamine idrosolubili) - probabilmente sarebbe meglio prenderlo prima di andare a dormire o per lo meno con un pasto diverso da quello in cui si prendono le vitamine e i minerali. Questo non venne verificato con test rigorosi durante il programma. Molti partecipanti andavano bene prendendo sia l'olio che le vitamine durante lo stesso pasto. Il suggerimento è

citato qui come un punto da considerare nel caso in cui una persona non sembri ottenere i pieni benefici che dovrebbe ottenere dalla dose di vitamine raccomandata. **UNA DOSE ADEGUATA DI OLIO È ESSENZIALE. L'assunzione di dosi adeguate di olio è essenziale per la riuscita attuazione del programma. Non ci si dovrebbero aspettare i risultati desiderati dal programma di Purificazione senza una quantità sufficiente di olio su base giornaliera. **ORZISI** tnoi q =aj'j!A E l'olio deve essere puro e conservato in modo appropriato così da non diventare rancido.**

GLI OLI POSSONO DIVENTARE RANCIDI 1

Apparentemente gli oli come quelli usati nel programma di Purificazione possono diventare rancidi dopo un certo periodo di tempo e 16 diventano se sono conservati impropriamente o se sono soggetti al caldo. Questo include le combinazioni di olio di soia, cartamo, arachidi, noce, vitamina A, vitamina D, vitamina E e l'olio di germe di grano. Secondo le pubblicazioni sulle ricerche nutrizionali, i grassi rancidi Coli)

annientano importanti vitamine che sono nel corpo e ciò può causare un disturbo fisico in cui giunture, tendini o muscoli si gonfiano, conosciuto come "gotta" (il libro Let's Get Well di Adelle Davis⁶, pubblicato da Harcourt Brace Jovanovich, Inc. indica delle diete adatte per trattare la gotta. Chiunque abbia il sospetto di soffrire di gotta dovrebbe rivolgersi ad un medico qualificato) > OLIO Di GERME pi GRANO Un esempio è l'olio di germe di grano. Se esaminate una bottiglia di vitamina E vedrete che principalmente è olio di germe di grano. Apparentemente, l'olio di germe di grano, dopo che è stato ricavato, si conserva solo una settimana prima che diventi rancido. Prendere quest'olio dopo che è diventato rancido, potrebbe provocare dopo l'esercizio, crampi penosi (o in casi gravi là gotta). Se una persóna prende dell'olio di germe di grano rancido durante il programma di Purificazione, potrebbe attribuire erroneamente all'esercizio, il fatto di avere muscoli doloranti, quando in realtà è il risultato della rancidità dell'olio. LA RANCIDITÀ IN ALTRI OLI i • ! Sf 3 fiilg Una persona potrebbe trovare dell'olio rancido presente in altri elementi, come ad

esempio la maionese quando non è stata debitamente refrigerata. Secondo Adelle Davis, alcuni produttori usano persino oli rancidi nella preparazione della margarina, dei grassi per cucinare e negli oli commerciali vegetali molto raffinati. La Davis consiglia che una persona consumi solo oli estratti a freddo e non raffinati. Ed anche questi devono essere conservati propriamente o potrebbero diventare rancidi.

LA CONSERVAZIONE DI OLI

Un'indagine a Oxford mostra che un fattore che può causare la rancidità degli oli è l'esposizione al sole o alle radiazioni. Una persona che amministrava il programma di Purificazione in un'area ha riferito, che una bottiglia di vitamina E, dopo essere stata lasciata al sole, diventò rancida nel giro di pochi giorni. E se una bottiglia di olio o un contenitore di capsule di olio (come quelli in cui spesso vengono vendute le vitamine A, D e E) vengono conservati per un lungo periodo di tempo invece di essere usati, potrebbero irrancidire. La miglior cosa da fare è tenere questi oli in un frigorifero e verificarli periodicamente per assicurarsi che non

è proteggerle dalla luce del sole, dal caldo e dall'ossigeno, perciò i loro contenitori dovrebbero essere tenuti chiusi e dovrebbero essere conservati in frigorifero. Non c'è nessuna ragione per cui non si dovrebbero prendere vitamine quali la A, la D e la E sotto forma di capsule d'olio fittante che esse sono debitamente conservate e non vengono lasciate irrancidire. Per riassumere, certi oli sono essenziali per l'efficacia del programma di Purificazione,- perciò è vitale che siano prese adeguate misure affinché questi oli non diventino rancidi. Questo è ottenuto tramite: appropriata conservazione degli oli, non solo di olio in bottiglia, ma anche di quelli contenuti in capsule, quali la vitamina E. Gli oli dovrebbero essere tenuti in frigorifero e non lasciati fuori alla luce del sole o vicino a fonti di calore. gli oli dovrebbero essere controllati regolarmente per vedere se sono diventati rancidi. qualsiasi olio che sia rancido dovrebbe essere buttato via non appena si è scoperto che lo è. Le conclusioni della ricerca puntano sulla possibilità che gli oli rancidi siano un rischio per la salute in

proporzioni mai sospettate in precedenza. Malattie digestive e muscolari e persino il cancro sono stati collegati all'uso di oli che non siano freschi, puri o privi di rancidità, utilizzati nella cucina o nel processo di cibi commerciali. Perciò si può vedere l'importanza di usare oli freschi e non rancidi sia nella vita quotidiana, che durante il programma di Purificazione. ! •

LJALCIO Ji MAGNESIO LA "FORMULA DEL CAL-MAG" OENCHÉ IL CALCIO E IL MAGNESIO facciano entrambi parte delle compresse di minerali usate nel programma, addizionali dosi di questi minerali sono una parte integrante del programma a causa della loro particolare efficacia nel loro contributo alla risoluzione degli effetti delle droghe. **IL CALCIO, UN ELEMENTO DI BASE** Il calcio è indispensabile quando si ha a che fare con fattori di guarigione o riguardanti il ricambio, dato che si tratta di un elemento di base. E, cosa più importante, il calcio influisce sul sistema .nervoso. Non conosco la relazione completa fra calcio e sostanze tossiche (e, a quanto pare, non la conosce nessun altro) ma essa in realtà esiste. Il concetto di base a monte di questo è che una deficienza di calcio

predispone una persona ad avere spasmi. In mancanza di calcio si hanno spasmi nervosi e gli spasmi muscolari sono causati da mancanza di calcio. Può darsi che una persona che crede di trovarsi in uno stato di grande tensione o qualcosa del genere, soffra semplicemente di una deficienza di calcio. Il calcio deve essere amministrato insieme al magnesio. Il magnesio fa diminuire le reazioni nervose e si è dimostrato necessario per mantenere tranquilli i nervi. Sia il calcio che il magnesio sono di aiuto nel prevenire dolori muscolari. Ma è meglio amministrarli insieme in una specifica proporzione. ^ \ MjMJitH AJ Al

CALCIO SERVE UNA BASE ACIDA JfldJ JiC Mettendo insieme questi due minerali, il fattore principale che deve essere risolto per ottenere benefici dalle dosi del calcio è stato il seguente: il calcio non si scioglie nel corpo e non viene assimilato a meno che non si trovi in un acido. Questa è la peculiarità del calcio: deve avere una base àcida in cui operare. i o • nudi ••••••

[3fl sns cria IGW oiol eitab E il magnesio è alcalino1. : • • Se l'organismo ha un grado eccessivo

di alcalinità, il calcio non libererà lo ione Ca^{2+} che rende possibile al calcio operare nella struttura cellulare e passare attraverso i vasi sanguigni, le pareti intestinali e così via. In altre parole il calcio è privo di efficacia e non agisce quando si trova in un organismo alcalino. Perciò una soluzione di qualche genere era necessaria. SVILUPPO DELLA "FORMULA DEL CAL-MAG" «ae• -\ • >•• • •/••.. Durante gli studi sull'uso del calcio e del magnesio nel 1973 per scopi diversi da quelli del trattamento delle droghe, scoprii un mezzo per far sciogliere il calcio nel corpo insieme al magnesio in modo da ottenere i benefici di entrambi. : La risposta era aggiungere aceto che provvedesse la base acida richiesta. Il risultato fu una soluzione che si dimostrò molto efficace e venne chiamata la "formula del Cal-Mag". • .- ... rrgM ibcoi cai .• PROPORZIONE CALCIO-MAGNESIO La proporzione che si è rivelata efficace nella formula del Cal-Mag è: una parte di magnesio elementare e due parti di calcio elementare. Dato che la formula del Cal-Mag richiede dosi esatte di queste sostanze elementari, un'ulteriore spiegazione di queste quantità dovrebbe essere

fornita a questo punto. La formula del Cal-Mag Viene preparata
èh i composti gluconato di calcio e carbonato di magnesio.
Entrambi si presentano in una forma di sostanza bianca in
polvere. Ognuno è un composto di sostanze diverse. In altre
parole, il gluconato di càlcio contiene altre sostanze oltre al
calcio; none calcio puro ma contiene solo una percentuale di
calcio elementare. Inmodo simile, il carbonato di magnesio
contiene altre, sostanze oltre al magnesio e include solo una
percentuale di magnesio elementare puro. ..,... g ajrauj Ma è la
quantità di magnesio elementare in proporzione corretta alla
quantità di calcio elementare che conta nellatpreparazione della
formula del Cal-Mag. Questo non significa assolutamente che
usate calcio puro o magnesio puro quando preparate Cal- Mag.
Usate solo gluconato di calcio e carbonato di magnesio.
Carbonato di magnesio: il composto che si vuole per il Cal-Mag
ed è chiamato carbonato basico di magnesio, contiene il 29% di
magnesio. (Questo composto viene anche chiamato a vòlte
magnesia alba.) H CO ••••:•. supsfll rb -rii,! OK OS 3 •• •

Esistono diversi composti di magnesio con diverse percentuali di
magnesio

elementare,! ma usarne uno diverso da quello suggerito qui qualunque esso sia* fornirà quantità varie di magnesio che 3. violano la proporzione necessaria di una parte di magnesio e due parti di calcio. • Il carbonato basico di magnesio, contenente 29% di magnesio elementare, che viene usato facendo il Gal-Mag. Ed è essenziale assicurarsi che il carbonato basico di magnesio che viene usato sia fresco, non vecchio. Giuconato di calcio: c'è un unico tipo di composto di gluconato di calcio e Q 9% di quel composto è calcio, perciò non vi è nessun problema nello scegliere il corretto composto di gluconato di calcio per la preparazione del Cal- Mag. LA FORMULA DEL CAL-MAG La formula del Cal-Mag, come rilasciata all'inizio dei Settanta, viene ripetuta qui. . - . 91 ts ni .' • • Notate ancora che la proporzione è: una parte di magnesio elementare e due parti di calcio elementare. Se la si vuole trovare precisamente, si possono trovare le quantità elementari. La formula seguente è data per le quantità dei composti. Mettete un cucchiaino da tavola pieno fino all'orlo di gluconato di calcio in un bicchiere di dimensioni usuali. Aggiungete Vi

cucchiaino da té di carbonato di magnesio. . :•"". b .,.' ' •

Aggiungete un cucchiaino da tavola di aceto di mele (alméno 5% di acidità). Mescolate bene. Aggiungete mezzo bicchiere di acqua bollente e mescolate finché tutta la polvere è sciolta e illiquido è trasparente. (Se questo non succede questo può essere a causa di carbonato di magnesio di qualità scadente o vecchio.) 1. Mettete in un bicchier grandezza 2. Aggiungete 2,5 mi di carbonato normale un cucchiaino raso (15 mi) di di magnesio Anche qui usate un gluconato di calcio. Come "cucchiaino" misunno non l'utensile da tavola, usate un misurino non l'utensile da tavola. . • - •

In

3. Aggiungete 15 mi di aceto di mele (5% di acidità, come minimo). 5. Aggiungere mezzo bicchiere (0 circa 120 mi) di acqua bollente e mescolare fino a che tutta la pólvore non sia disciolta ed il liquido sia limpido.

;... itti • Ir ti i • • • 1 1 } i tviu^a • • •

1

0

EÌ3 •' B '•. ni : 6. Riempite il resto del bicchiere con acqua tiepida o fredda e coprite. 6. Riempite completamente il bicchiere con acqua tiepida o fredda e coprite. La soluzione si conserverà per due giorni. SISTEMI METRICI EQUIVALENTI
Sìtò aggiungere un'affermazione sulla quantità di ogni ingrediente^! Cal-Mag. "''''"—>w^ Coitermini cucchiaino da tavola e cucchiaino da té si intendono le misure standard usate nel sistema inglese di pesi e misure. Sono misure precise e non devono essere confuse con gli utensili da pasto dello stesso nome. (Oltre ad essere imprecisi come cucchiaini per misurare, i nomi di questi utensili da tavola indicano differenti capacità in diverse parti del mondo. Per esempio un "cucchiaino da tavola", utensile per mangiare, in Australia ha una doppia capienza del "cucchiaino da tavola" utensile per mangiare, negli Stati Uniti.) Perparti del mondo che nonusano'il sistema inglese di pesi e

misure, il sistema metrico equivalente chiarirà qualsiasi possibile interrogativo sulle proporzioni da usare nella formula. Un cucchiaino da tavola secondo il sistema inglese di pesi e misure =15 millilitri (per l'esattezza 14,8) nel sistema metrico decimale. Un cucchiaino da té secondo il sistema inglese di pesi e misure = 5 millilitri (per l'esattezza 4,9) nel sistema metrico decimale. Queste cifre possono essere arrotondate dato che le differenze sono così lievi da essere trascurabili, e che anche arrotondandotele proporzioni restano corrette. Sostituendo questi valori con le misure del sistema metrico, la formula del Cal-Mag sarebbe come segue: ' . • 1. Mettete 15 mi di gluconato di calcio in un bicchiere di ,. • . • • ' normali proporzioni. Aggiungete 2,5 mi di carbonato di magnesio; . il Aggiungete 15 mi di aceto di mele (5% di acidità, come minimo). Mescolate bene. [fl, Aggiungere mezzo bicchiere Co circa 120 mi) di acqua bollente e mescolare fino a che tutta la polvere non sia disciolta ed il liquido sia trasparente. (Se questo non succede è possibile, che il carbonato di magnesio sia di qualità

scadente o stantio.) , ., Riempite il resto del bicchiere con acqua tiepida o fredda e coprite. Le ditte che fabbricano forniture per laboratorio mettono a disposizione dei misurini di diverse grandezze con l'indicazione dei millilitri, in tal modo si può avere un'esatta misura sia che si prepari un bicchiere, sia che si prepari una grande quantità di Cal-Mag. **NOTA IMPORTANTE: PREPARARE UN CAL-MAG GRADEVOLE C'è un avvertimento a proposito del Cal-Mag. Se si varia la formula sopracitata, si può ottenere come risultato un infelice miscuglio dal gusto estremamente sgradevole. Può accadere di prepararlo scorrettamente, in un modo in cui il composto non si scioglie, nel qual caso la miscela diventa la sostanza più sgradevole e orribile che sia mai stata somministrata a chicchessia. Può anche darsi che quando viene fatto scorrettamente non produca l'effetto voluto. C'è anche un fattore secondo cui, preparando la soluzione, si dovrebbe usare l'esatta e corretta proporzione e trattare la dose in modo cauto poiché una dose eccessiva di magnesio può causare diarrea. Tuttavia ho i miei dubbi, che una quantità di appena tre bicchieri di Cal-Mag propriamente**

miscelato provocherebbe tale disturbo. Fatto correttamente il Cal- Mag è un liquido molto limpido, piacevole da prendere e di gusto gradevole. Perciò le istruzioni dovrebbero essere seguite con precisione, in modo da preparare un Cal-Mag corretto che, oltre ad essere benefico, sia anche buono. Si è scoperto che il Cal-Mag ha il vantaggio addizionale di compensare la vitamina Bn usata nel programma, dato che la vitamina Bj presa senza calcio può causare gravi problemi ai denti, poiché determina uno squilibrio fra vitamine e minerali. ' j •ai ; •fi LA NLACINA, LA VITAMINA "ISTRUITA" si . -HISSENDO UNA DELLE VITAMINE DEL complesso B, la macina è essenziale alla nutrizione. È così vitale per l'efficacia del programma di Purificazione, che a questo punto richiede una menzione più approfondita. Può produrre alcuni risultati sorprendenti, e alla fine molto benefici, quando viene presa in modo appropriato durante il programma, insieme a quantità sufficienti e proporzionate delle altre vitamine e minerali necessari e ad una attività adeguata di corsa e sudorazione. il ••-,... !sto»iqB(UJ . wi ii qj • q I suoi effetti possono

essere alquanto sensazionali, perciò bisognerebbe capire che cos'è la niacina e che cosa fa, prima di iniziare il programma di Purificazione. LE RADIAZIONI E LE RICERCHE SULLA NIACINA Nel 1950 ho condotto alcune ricerche usando la niacina. A quel tempo ci riferivamo alla niacina come acido nicotinico e la dose iniziale usata era di 200 mg (milligrammi). Questa ricerca fu molto interessante. Quando questa vitamina venne somministrata alle persone, si verificarono delle manifestazioni strane. Il suo effetto più sorprendente era di provocare sul corpo un eritema solare, con tanto di arrossamento, avente il disegno esatto di un costume da bagno! Erano disegni molto nitidi. I contorni del costume da bagno erano inconfondibili. Che tipo di "vitamina istruita" era mai questa, che determinava, da parte del corpo, un arrossamento esattamente come un eritema solare avuto in precedenza, mostrando l'esatto disegno dei contorni di un costume da bagno? E che lasciava sul corpo il disegno di una zona non esposta, che qualche anno prima era rimasta coperta da un costume da bagno? Stranamente, sia la farmacopea inglese che quella americana

rendevano noto che questa sostanza, l'acido nicotinico (macina), provocava un arrossamento e che perciò era tossica se presa in dosi eccessive. Ciò che scoprimmo nel 1950 fu che se si continuava con la niacina - in quelle che la farmacopea avrebbe definito overdose - alla fine non si ottenevano più arrossamenti. L'arrossamento simile all'eritema solare infine scompariva a 200 mg, per poi riapparire a 500 mg ma con minore intensità. Si poteva poi avere una piccola reazione a 1000 mg, per diversi giorni, dopo di che si potevano somministrare 2000 mg e non riscontrare più effetti. La persona si sentiva bene, il suo "eritema solare" se n'era andato e la macina non gli provocava più alcun arrossamento. Ma se la niacina era tossica, perché più si eccedeva nella dose, più rapidamente cessavano di manifestarsi gli arrossamenti simili alle scottature solari da essa provocati? LA REAZIONE DELLA MAONA - 1956 Nel 1956 utilizzai ancora questa vitamina. _ A quel tempo erano in corso molti esperimenti con le bombe atomiche e vi era una generale esposizione alle radiazioni. Lavoravamo con individui che erano stati esposti a test atomici, a

incidenti atomici e, almeno in un caso, a materiali che avevano fatto parte di una vecchia esplosione atomica. Eravamo impegnati a salvare queste persone, ad occuparci delle immagini mentali, dello stress e dei turbamenti che accompagnavano queste esperienze, e ci stavamo riuscendo. .Ma nel 1956 la niacina reagiva sulle persone in modo diverso rispetto al 1950, e gli effetti erano più marcati. Le persone sul programma di ricerca nel 1950 avevano sperimentato solo arrossamenti di precedenti eritemi solari. Nel 1956, le persone sul programma di ricerca sperimentarono non solo arrossamenti, ma anche nausea, irritazioni alla pelle, orticaria, colite e altre manifestazioni fastidiose, con la stessa vitamina e con gli stessi dosaggi usati nel 1950. La combinazione di vitamine usatesenzala niacina non produsse il medesimo effetto. Perciò, era ovvio che era la niacina la causa di queste interessanti manifestazioni. ∴ si Di che cosa si trattava? Il comportamento della niacina era stato studiato nel 1950. Per quanto riguarda gli arrossamenti simili agli eritemi solari, sapevamo che cosa faceva: continuando abbastanza a lungo, gli arrossamenti sembravano

sparire. in , . . Perché, nel 1956, produceva una manifestazione diversa? La niacina o acido nicotinico non era cambiata. I corpi, delle persone sottoposte alla verifica non erano cambiati. Facemmo persino delle verifiche su alcune delle persone sottoposte al programma di: ricerca del 1950, ed ora queste avevano una reazione differente alla niacina. Che dire di un caso che nel 1950 aveva scaricato con la marina tutti gli eritemi solari e che ora, prendendo la macina nel 1956, manifestava altri tipi di cose? Non è interessante che dopo soli sei anni la stessa vitamina; la niacina, producesse delle manifestazioni completamente differenti? "!",•• La similarità era che, continuando con i dosaggi per un tempo sufficiente, anche queste nuove manifestazioni si scaricavano e scomparivano. I redattori della farmacopèa o i biochimici possono continuare a pensare che la niacina causi arrossamenti e che causerà sempre arrossamenti se presa in dosi eccessive. Ma la parte interessante di ciò è che si arriva a un punto in cui non si manifestano più arrossamenti.

Questo non succede per un condizionamento del corpo; non è questo ciò che accade. La niacina

espelle qualcosa. Che cosa espelle? Sapevamo, dal 1950, che espelle le scottature solari, che sono comunque scottature da radiazioni. E nel 1956 i sintomi sperimentati dalle persone che presero parte al programma di ricerca - la nausea, il vomito, le irritazioni alla pelle, le coliti e i fastidi nasali che accompagnano le malattie da radiazioni - si scaricavano anch'essi con la somministrazione di niacina. . • • Nel 1956 la niacina non espelleva più soltanto gli eritemi solari. Eliminava qualcosa che corrispondeva esattamente alle malattie da radiazioni. Allora la niacina, a quanto pare; sembra avere un effetto catalitico² néUréspellere le conseguenze dell'eliminare le radiazioni. Sembraché le stimoli e quindi le esaurisca. Spesso causa un forte arrossamento, un pizzicore e prurito alla pelle, che possono durare per un'ora o più. Potrebbe anche causare brividi di freddo o una sensazione di stanchezza. • • id Btluzh im , .. -• . Il parere dei medici era che fosse la macina stessa a causare l'arrossamento. Venne allora inventato qualcosa chiamato "nicoti- nammide", per impedire che ciò si verificasse. La macina di per sé non

causa nessun arrossamento. Ciò a cui da inizio è l'espulsione immediata di eritemi solari o radiazioni. Perciò la nicotinammide che fu inventata per prevenire tali arrossamenti è priva di valore (perlomeno ai fini del programma di Purificazione). Durante il programma di Purificazione, sia a causa della quantità di macina presa, sia a causa del calore della sauna, è possibile che essa abbia l'effetto di scaricare una certa quantità delle radiazioni, forse non tutte, accumulate nella persona. ...'... ' ' ..'...

LIBERARE DROGHE E SOSTANZE TOSSICHE Presa in quantità sufficienti, sembra che la macina separi e liberi l'LSD,;la marijuana e altre droghe e veleni dai tessuti e dalle cellule. Può rapidamente liberare nell'organismo i cristalli di LSD e far avere un "trip" a una persona che ha preso LSDÌ (Un individuo, che aveva fatto, il precedente programma per sudare per un periodo di mesi e che credeva di non aver più LSD nell'organismo, prese 100 milligrammi di macina e subito sperimentò la restimolazione di una completa esperienza da LSD.) La corsa e la sudorazione devono essere fatte in concomitanza all'assunzione di macina, per assicurarsi che le sostanze tossiche

che essa libera vengano effettivamente espulse dal corpo. Recentemente, i medici che fanno ricerche sulle megavitamine hanno somministrato la macina a delle persone per far loro superare i sintomi dell'astinenza o per farli riprendere dal vizio della droga. Hanno usato dosi enormi di macina, ad esempio fino a 5000 mg. Personalmente non mi risulta che per il trattamento delle droghe siano necessarie dosi talmente enormi, anche se è possibile che lo siano in alcuni casi. È molto probabile che, con la combinazione i di tutti i punti del programma di Purificazione, molte persone siano in grado di occuparsi efficacemente delle droghe con quantità minori di macina, al di sotto dei 5000 mg. LA TEORIA DELLA MACINA: SUPERARE CARENZE PASSATE

In teoria, la niacina apparentemente non fa nulla da sola. Essa semplicemente interagisce con le carenze di niacina che già esistono nella struttura cellulare. Non riattiva le allergie, a quanto pare le espelle. Evidentemente, tutto ciò che la niacina fa è il risultato dell'eliminazione e del superamento di carenze passate. Precauzione: le manifestazioni prodotte dalla niacina possono essere piuttosto sconvolgenti. In base alla mia

esperienza, in molti casi alcuni dei somatici³ e delle manifestazioni che possono attivarsi nella persona non sono solo somatici. Per esempio, ho visto un caso di cancro della pelle attivarsi completamente e poi venir espulso con dosaggi di niacina. Sembra quindi che ciò possa attivare un cancro della pelle in una persona e, se questo dovesse succedere, la soluzione in base ai fatti osservabili sarebbe di continuare con la niacina fino a che il cancro fosse stato completamente espulso. (In ogni caso la persona è costantemente seguita da un medico che ha dimestichezza col programma.) Altre manifestazioni minori che possono attivarsi con la niacina sono: orticaria, sintomi dell'influenza, gastroenteriti, dolori alle ossa, disturbi di stomaco o uno stato di paura o terrore. Sembra che non ci siano limiti alla varietà di fenomeni che si possono manifestare con la niacina. Se c'è una carenza che la niacina può attivare, a quanto pare la niacina la attiverà. • • Qui i due fatti vitali, provati dall'osservazione sono: 1. Quando si è continuato con la niacina fino a scaricare queste cose, esse sono poi svanite, come infatti succederò.

Alcune persone si irripuliscono e non finiscono il programma, rimanendo così bloccate in una carenza che sta creando una particolare malattia o manifestazione. Non si dovrebbe permettere che questo succeda. È un fatto documentato che una reazione attivata dalla malattia scomparirà quando la somministrazione di niacina viene continuata. 2. Quando la dose di niacina venne aumentata, e anche l'insieme delle altre vitamine prese venne aumentato in proporzione, la niacina stessa, presa in grosse quantità, non creò una carenza vitaminica.

CARENZE ALIMENTARI CREATE Sul programma di Purificazione, è il progressivo aumento dei dosaggi di niacina a determinare l'aumento proporzionale delle altre vitamine e dei minerali. Perciò, ciò che potrebbe rallentare il programma di Purificazione e farlo sembrare incompleto sarebbe un'insufficienza alimentare: non accompagnare la niacina con una quantità sufficiente e proporzionata delle altre vitamine e minerali necessari, e non includere nell'alimentazione le verdure (con il loro contenuto di vitamine e minerali) e l'olio.

In tal caso si osserverebbe una carenza alimentare creata; e non delle condizioni che erano necessariamente presenti all'inizio del programma. Non conoscere queste cose è forse ciò che in precedenza ha fatto credere ai medici che la macina avesse di per sé degli effetti collaterali. Gli effetti collaterali erano probabilmente i somatici e le manifestazioni delle carenze già esistenti, ed eliminate solo a metà, e delle carenze create dal fatto di non accompagnare la niacina con le altre vitamine, i minerali e gli oli per permettere una ricostruzione. ... inalo:,: . • . • . ; 11 ^ALIMENTAZIONE E DEFICIENZE NUTRIZIONALI • • ••."•••. . • ^ • • XTÌOLTE PERSONE PROBABILMENTE hanno iniziato a prendere droghe perché si sentivano malissimo, a causa di deficienze dietetiche. Esse poi sono peggiorate progressivamente, poiché le droghe causano esse stesse grosse deficienze di vitamine e di minerali. Il recupero dalla droga richiede una completa riparazione a queste deficienze. Essendo stato uno dei primi a scoprire e a sostenere la terapia delle vitamine, parlo con cognizione di causa, quando faccio riferimento alle deficienze nutrizionali. Alcuni dei miei scritti

che trattano vitamine, deficienze, stimolanti, sedativi e il campo della biochimica, risalgono alla primavera del 1950 ed anche prima. Gli studi fatti in quei campi, contribuirono enormemente all'evoluzione del programma di Purificazione. IMINERAU: LA CHIAVE oq DELL'INTERAZIONE GHIANDOLARE omsiz in -

' : • . Fra il 1945 ed il 1973 studiai il sistema endoerino.1

Da questo studio scoprii che i minerali, e i minerali presenti in traccia2 che operano nel sistema circolatorio e che circolano per mezzo di altri fluidi del corpo, erano la chiave dell'interazione ghiandolare. La teoria è: ogni ghiandola nel corpo si specializza in uno o più minerali, e questo è veramente il modo in cui le ghiandole interagiscono le une con le altre. In altre parole, pare che il sistema endocrino del corpo si regoli da sé attraverso i minerali. Poiché alcune droghe sconvolgono l'intero sistema endocrino, si può vedere che nel momento in cui si inizia a somministrare vitamine, fare lunghe sudorazioni e azioni simili, si sta andando incontro ad una necessità di minerali nel corpo.

Perciò, è necessario avere certe dosi di minerali, insieme al resto1 di questo

regime. Quando una persona ha una certa familiarità con il soggetto della nutrizione e con gli elementi del programma, è ovvio che se è presente una deficienza non risolta di vitamine o minerali, l'efficacia della procedura ne risentirà. Quindi, alimentazione e deficienze nutrizionali sono entrambe vitalrargomentidi discussione in ogni testo di questo programma, afoji • »biairaiA jfauioisrnui] • I i o>n?ni LE DROGHE E LE SOSTANZE | . TOSSICHE BRUCIANO I£ VITAMINE , , Una delle cose che le sostanze tossiche e le droghe fanno è creare deficienze nutrizionali nel corpo sotto forma di carenze vitaminiche e minerali. L'insufficienza di vitamina C, B,, del complesso vitaminico B e di macina è causata dalle droghe. Ci potrebbero essere altre deficienze causate dalle droghe, di cui non siamo a conoscenza in questo momento. Ma questa lista è certa. ij • : :T; . . -•, .1 buia Anche gli effetti che l'alcol ha sul corpo dipendono dalla sua capacità di bruciare la vitamina Br Quando brucia tutta la vitamina Bj che si trova nell'organismo, la persona entra ùi un delirium tremens ed ha incubi. VITAMINE E MINERALI PRESENTI NEL CORPO QUANDO n. CORPO È .!"•• ...LE

VITAMINE VENGONO SOGGETTO A DROGHE E A BRUCIATE. SOSTANZE TOSSICHE... "Una delle cose che le sostanze tossiche e le droghe fanno è creare deficienze nutritive nel corpo sotto forma di carenze vitaminiche e minerali " Nel caso di altre sostanze tossiche, esiste la probabilità che anche altre vitamine vengano bruciate. Sembra che quello che incontriamo qui, è il fatto che VLSD e le altre droghe da strada non solo bruciano la vitamina B, e il complesso vitaminico B, ma creano anche una deficienza di zinco nel corpo e può darsi che il loro effetto dipenda dalla zinco, una delle vitamine del complesso vitaminico B. JfIKf) *CTM~" ^ J Alla luce della scoperta che i residui tossici, e i residui di droga possono rimanere nel corpo per anni, si può presumere che tali residui, al livello in cui sono presenti nel corpo, potrebbero avere lo stesso effetto sulle riserve di vitamine e di minerali del corpo in modo continuo.

DEFICIENZE E MALATTIE Se viene ridotta od omessa la consumazione di una qualsiasi sostanza vitale, dalla quale il corpo dipende per il proprio sostenimento, ciò che ne risulta è una condizione fisica non ottimale. Quando questo è molto marcato, diventerà una

"malattia". Quando è meno marcato e non viene nemmeno scoperto, si manifesterà in un "non sentirsi bene".- < È assolutamente possibile che, (dopo i fattori mentali e spirituali) il più grande fattore che contribuisce all'invecchiamento sia costituito dall'insieme di deficienze accumulate. / 1 \ (vC) La predisposizione ad altri tipi di malattie è in molti casi causata da queste deficienze persine quando la precipitazione è virale o batterica. Il prolungamento della malattia è garantito quando la deficienza rimane presente e non vi si pone rimedio. Perciò, un fattore nello sviluppo del programma di Purificazione, fu di curare qualsiasi deficienza con sufficienti quantità giornaliere di vitamine e di minerali, in aggiunta a qualsiasi cosa la persona assumesse nei suoi pasti regolari. •'": ••"•• I . '• :-• '• l] : Le esatte quantità delle sostanze usate durante il programma sono descritte nel prossimo capitolo di questo libro. Come parte del programma stesso, queste vitamine verrebbero aumentate proporzionalmente in base alla necessità personale.3

DEFICIENZE NUTRIZIONALI ARTIFICIALI Una vitamina o un minerale non fanno effetto da

soli, devono essere accompagnati da altri elementi ai quali si combinano per poter svolgere il loro lavoro. ••:••• Per esempio, quando si da la vitamina Bv dev'essere data una quantità complementare di B2, affinché la B6 sia efficace. Si fa presto a dire che la B6 aiuta il sistema nervoso, e che senza di essa accade ogni sorta di cose. Ma si potrebbe iniziare a dare la B6 a qualcuno e poi chiedersi come mai non succede niente di spettacolare; la ragione è che non è stata somministrata anche una quantità complementare di B2. Quando vengono somministrate grandi dosi di vitamine o minerali o sostanze nutritive, si viene a creare apparentemente una deficienza, artificiale dovuta alla mancanza degli altri elementi. L'aumento di alcuni elementi, che viene attuato solo perché deve essere aumentata la loro dose, richiede un aumento degli altri elementi. Quando l'assunzione di alcuni elementi viene marcatamente accresciuta, è necessario mantenere un equilibrio aumentando proporzionalmente anche gli altri. Quando in un'area mancano alcuni elementi necessari, il corpo deruberà persino le ossa, i muscoli e i tessuti per ottenere gli elementi che gli mancano. In questo modo, si

possono creare deficienze artificiali. Questo è un principio che incontrai e provai agli inizi delle ricerche nel 1950. Si potrebbe creare una deficienza della C somministrando la B ed il calcio. Tutto quello che bisogna fare per far sviluppare ad una persona le Caratteristiche della deficienza di vitamina C, è somministrarle queste sostanze in dosi molto, molto alte. Cominceranno a farle male i denti. Perciò, quando le date vitamina C, la manifestazione scomparirà. In altre parole, una dose eccessiva di "X" e di "V" può apparentemente creare una deficienza in "Z". La ragione per questo è che una vitamina provoca certi cambiamenti nel corpo, e questi cambiamenti per provocare un completo effetto richiedono anche vitamine supplementari. Ma se queste vitamine supplementari non ci sono, si creerà la manifestazione dovuta ad insufficienza. Il principio qui espresso è che dando a qualcuno una o due vitamine in quantità eccessiva, si può creare una deficienza nutrizionale delle altre vitamine che non sono state somministrate, o che non lo sono state in quantità sufficiente. Questo vale anche per i minerali. Perciò, le razioni di

vitamine e minerali devono essere prese proporzionalmente l'una all'altra. Questa teoria fu un elemento principale nello sviluppo del programma di Purificazione e rimane un elemento principale per la sua riuscita e per l'efficacia della sua distribuzione. I

SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI • i • • • • • ; • :>,;; b •:, • ••>•
i3n .-!i !••.-. bs •'>;. • ; sai • • i • •:••••-• • :• -; ifjC] Toi^gfixn
si'.«,:•, P a . =..?.. rn bssop ib ouwaaan tirtto aJnfiJiuqmt à .smmi •
i **ER REITERARE UN'AFFERMAZIONE**.effettuata in un
precedente capitolo, diete speciali e mode alimentari non fanno
parte di questo programma. Ciò che invece ne fa parte è che una
persona ha bisogno di una certa nutrizione, sotto forma di
vitamine e minerali in aggiunta ai suoi pasti regolari. Una
persona segue le sue normali abitudini alimentari;' non si richiede
l'eliminazione di certi cibi. Ci sono comunque alcune aggiunte
alle normali abitudini alimentari. Queste consistono - in aggiunta
ai regolari pasti della persona - di: a. Abbondanza di verdure che
non siano state cotte troppo. Le verdure contengono molti
minerali e fibre così come speci

ficche e importanti vitamine. te • • • icj :- :A eniinfiiv b. Una certa quantità dell'olio consigliato - assicurandosi che sia fresco - ogni giorno. (Questo sarebbe un olio ricavato dalla combinazione dei quattro oli: soia, arachidi, noci e olio di cartamo, più la lecitina.) 1 • • i ' [£31 c. Supplementi di vitamine e minerali nell'esatta quantità raccomandata, aumentata proporzionalmente con il progredire del programma. d. Da uno a tre bicchieri di "Cal-Mag" (la bevanda di calcio e magnesio), presi giornalmente come consigliato. e. Abbondanza di acqua e di altri liquidi, presi giornalmente per aiutare a ripulire l'organismo'. VITAMINE E MINERALI > Come documento ricavato dalla ricerca, qui sotto sono elencate le quantità approssimative giornaliere delle diverse vitamine e dei minerali presi dalla maggior parte delle persone, quando iniziano il programma. È importante che nessuno di questi minerali o di queste vitamine siano presi senza gli altri. Macina: 100 mg al giorno (o meno, a seconda della tolleranza dell'individuo quando

u a: ,: , .. inizia il programma) ,.. • fi- carnàggi ni ;i,,. y: •••. , . . • •
. ... complesso vitaminico B: approssimativamente 2 compresse al
giorno, ogni compressa contiene la . ,. i stessa .quantità di B2 e di
Bg. ib-enosi! " .. : ... •• ' ••• • , ai ~. Vitamina B¹² fra i 250 e 500
mg al giorno, in aggiunta a.oqqonsJX»; :...alla B₁₂ contenuta nella
compressa del complesso B Vitamina A: approssimativamente
5000 IU al Vitamina D: , . .
approssimativamenE400U.I.algiorno. (Questa vitamina è
generalmente presa in capsule che sono una combinazione :
di400U.I.divitaminaDedi5000U.I. di vitamina A elencate sopra.)
Vitamina C: approssimativamente fra i 250 e 1000 mg al giorno;
a seconda della tolleranza dell'individuo. VitaminaE: * •>'• •>.
approssimativamente 800 IU al giorno. Multiminerali: da 1 a 2
compresse al giorno, ognuna delle quali contiene una
combinazione equilibrata di minerali. Formula "Cal-Mag" : -
almeno un bicchiere o più al giorno, come consigliato. (La
formula del Cal-Mag descritta nel capitolo 9, nella prima parte di
questo libro, fornisce delle quantità extra di minerali, calcio e
magnesio, ed è presa ogni giorno in aggiunta alla quantità
giornaliera delle

comprese di multiminerali.) COMPLESSO VITAMINICO B o;
<.:> • bxmi o«s9 ib sin 81. La compressa del complesso
vitaminico B che fu usata nella ricerca iniziale sul programma di
Purificazione era una vitamina che conteneva: Ba: ;J> 50mg
acidofoh'co?; IOOjig3 B2: SOmg1 biotina4: 50,tig : B6: 50 mg
colina5: 50mg B12: 50 ng nicotinamide: 50 mg i ~——. l'if,
nninn:'!-,.-. acido pantotenico6: 50 mg inositolo7: 50 mg
PABA8; 50mg in una base composta di lecitina, prezzemolo,
pula di riso, crescione ed erba medica. sfij n§< odii nqmoa ••. sii
tsranù La stessa compressa oppure una compressa di contenuto
simile è ancora usata con successo nel programma di
Purificazione. LA COMPRESSA DI MINERALI •• • .. • Nove
comprese di multiminerali usate nella ricerca iniziale
contenevano la seguente quantità di minerali. In altre parole una
compressa forniva solo 1/9 della seguente quantità di minerali:
500 mg di calcio 4 mg di manganese9 250 mg di magnesio 2 mg di
rame .! COir:;/;ATiy i.—:—••< 18 mg di ferro 45 mg di potassio
(complesso proteico) B ^rs— . ,/;ii, •• : a.^,j^i- 15

mg di zinco 0,225 mg di iodio¹⁰ Nella compressa usata, i minerali (eccetto il potassio e lo iodio) sono "chetati" ^trattenuti come per mezzodi chele [artigli]) con gli amminoacidi¹¹ in una base di selenio¹², lievito, DNA¹³, RNA¹⁴, ginseng, farina di foglie di erba medica, prezzemolo, crescione e cavolo. La stessa compressa di minerale, od una di contenuto simile, o contenente minerali addizionali, viene tuttora usata efficacemente sul programma. '•:. •••. •• • . • :>-... **ELEVATE QUANTITÀ DI MINERALI** All'inizio del programma, si cominciò con una dose di minerali di una o due compresse ai giorno. Poi, man mano che ia quantità di niacina e altre vitamine veniva aumentata nelle debite proporzioni, la dose di minerali veniva aumentata di conseguenza passando da due a tre, da tre a quattro, da quattro a cinque, da cinque a sei compresse al giorno. La ricerca fatta in seguito ha indicato che più alta era la dose di minerali, migliori erano i risultati : del -programma. (Vedere la tabella dei minerali nelle seguenti pagine.) Una grossa quantità di minerali, viene persa quando si suda in sauna. Perciò, si deve prendere, una quantità molto alto di minerali. per rifornire

quella persa con la sudorazione. Inoltre, è possibile che quando una persona progredisce sul programma si venga spesso a creare un miglioramento nell'abilità del corpo di assimilare i minerali di cui ha bisogno. •

AUMENTO PROPORZIONALE DI VITAMINE E DI MINERALI itn ira ..;•••'• ••• • •• ag • ..,-.. . ® Le tabelle seguenti forniscono i dati su come dovrebbero essere proporzionalmente aumentati le vitamine ed i minerali man mano che la persona progredisce nel programma. È l'aumento graduale della niacina a controllare l'aumento graduale delle altre vitamine e minerali che vengono somministrati durante il programma. La niacina viene aumentata in corrispondenza alla riduzione della reazione che essa provoca come descritto estensivamente nel prossimo capitolo. Particolarmente la vitamina B2 e la vitamina C, devono mantenere il passo con la niacina, mentre la sua quantità viene aumentata) affinché si eviti la creazione di carenze vitaminiche artificiali. • ➤

noi Ig Le quantità in queste tabelle mostrano la diversa tolleranza che una persona può avere, e i livelli di aumento che si sono

mostrati più efficaci nella maggior parte dei casi > un* < \ an
 saostn ' atsà • • or • • • - • ' ' • ' • (vedere le tabelle alle pagine
 seguenti} TIVBEUA DELLE VTTAMINE Questa tabella
 mostra i valori proporzionali delle vitamine, durante le
 diverse fasi del programma. ' Stadio Stadio Stadio Stadio 1 12 r'3
 ' , 4 Stadio 5

Macina 100-400 500-1,400 1,500-, 2,400 2,500-3,400 3,500-5,000
 ragmg mg mg mg Vitamina A 5,000-10,000 U.I. : 20,000 "E&L
 30,000 ' U.I. 50,000 U.I. 50,000 a.i. 1 ! Ci; ...- Vitamina D
 400son1,200 2,000 2,000 U.I. U.I. U.I. U.I. U.I.:. Vitamina C 250-
 1,000 mg 2:-3 : 3-4 4-55-6 1 Vitamina E 800 U.I. 1,200 U.I. 1,600
 U.I. 2,000 U.I. 2,400 U.I. Complesso 2 3 4 5 6 vitaminico B
 compresse

350- 400- 450- 750- 6006507001.250 1,300 mg ,, mg mg
 800-

TABELLA DEI MINERALI Latabelle

segue, mostra la quantità approssimativa di minerali che hanno dato i migliori risultati, ai vari stadi dell'aumento delle vitamine. ri E Stadio Stadio 1 2 Stadio

(tutti i valori sono in milligrammi eccetto per il Cal-Mag) Calcio, .. 500- ., 1.000 1.000-1.500 1.500-2.000 2.000-2.500 m Magnesio 250-500 , 500-750 750-1.000 1.000-.1.250 1.250-1.500 Ferro 18-36 36-54 54-72 72-90 90-108 Zinco 15-30 30-45 45-60 60-75 75-90 Manganese 4-38-12 12-16 ,,16-20 20- 24 Rame 2-44-66-88-10 10-12 Potassio 45-90 90-135 135-18 180-22 225-27 I 05 o iodio 0,225- 0,450- 0,675- 0,900- 1,125- 0,450 0,675 0j900 1,125 1,350 Cal-Mag 1-1% bicchieri 1-2 bicchieri 1-2 bicchieri 2-3 bicchieri 2-3 bicchieri (Nota: il numero di compresse di minerali da prendere dipende dalla quantità di minerali contenuti nella particolare compressa usata. L'importante è che si prendano le dosi di minerali necessari. Si è

coperto die, le compresse grandi possono non essere facili da digerire ed assimilare per il corpo, di quanto lo possano essere delle compresse più piccole. Perciò è possibile che una persona non estragga da una compressa grande la stessa quantità di minerali che estrae da diverse compresse più piccole, anche se la compressa più grande magari contiene la stessa quantità di minerali.) COME LEGGERE LE TABELLE . • : ' ' • • • • ' • • - •

Come chiarimento: prima di tutto, le cifre su queste tabelle che indicano i punti di aumento (gli stadi 1,2,3,4, e 5) e non si riferiscono al primo, secondo, terzo, quarto e quinto giorno del programma. Si riferiscono a "stadi" approssimativi di aumento di vitamine e minerali, (in relazione all'aumento di macina) che una persona attraversa durante il programma. Nella tabella delle vitamine, sotto lo stadio 1, la prima cifra per ogni vitamina, mostra la dose comune di vitamine che viene usata all'inizio, dalla maggior parte delle persone. La variazione mostrata sotto lo stadio 1 indica come questa dose iniziale possa venir aumentata in pochi giorni, una settimana o giù di lì, a seconda delle reazioni che la persona sta sperimentando a causa della macina. Nella tabella dei

minerali sotto lo stadio 1, la prima colonna di cifre (leggendo verso il basso) mostra le normali dosi iniziali di minerali per la maggior parte delle persone. La scala sotto lo stadio 1, mostra il possibile ritmo di aumento dei minerali durante il primo stadio del programma. ib ii • . •• •*••• • Lo stesso vale per gli aumenti mostrati sotto gli stadi 2,3,4, e 5 su entrambe le tabelle. |B

Esempio: la persona A, inizia il programma con 100 milligrammi di macina più gli altri iniziali aumenti di vitamine, secondo la tabella delle vitamine. I suoi incrementi iniziali di minerali, in base alla tabella dei minerali sono approssimativamente: calcio 500 mg; magnesio 250 mg; ferro 18 mg; zinco 15 mg; manganese 4 mg; rame 2 mg; potassio 45 mg e iodio 0,225 mg La persona continua con queste dosi giornaliere fino a che gli effetti della macina si riducono, diciamo che ciò accade al terzo giorno del programma. A questo punto la sua dose di macina viene aumentata a 200 mg giornalieri, aumentando proporzionalmente anche le altre vitamine e minerali. La persona continua con questa quantità fino a die gli effetti della macina sono diminuiti. Procedendo in questo modo, al settimo giorno del

suo programma la quantità di vitamine e di minerali è stata incrementata fino ad arrivare al livello mostrato sotto lo stadio 2 delle tabelle, dopo il nono giorno le sue vitamine ed i suoi minerali potranno essere aumentati fino allo stadio 3 come mostrato nelle tabelle. Essa continua in questo modo fino ad arrivare al livello dello stadio 5 attraversando i vari livelli di dosaggio. , ... Questo varia da individuo ad individuo- La persona B, per esempio, inizia con 100 mg di macina e la dose relativa di vitamine e minerali e può poi aver bisogno di una settimana o più per arrivare al livello di vitamine e minerali mostrato sotto lo stadio 2. Quindi può avanzare rapidamente attraverso lo stadio 2, impiegare un'altra settimana per lo stadio 3 e completare realmente il programma a qualche punto dello stadio 4. • • .. •, ••, ' • • ' •: Non c'è uno schema fisso. Si tratta totalmente di applicare in modo standard i dati forniti sul momento di aumentare le dosi di macina. (Vedere la Prima parte, Capitolo 12, "Aumentare le dosi di macina".) Questo è il fattore che può variare notevolmente da un individuo all'altro. . sta Le tabelle date nelle pagine precedenti mostrano

tuttavia le linee direttive seguite in passato e sempre valide per aumentare in modo proporzionale le dosi di minerali e di vitamine, quando la quantità di macina viene aumentata. ,
COMMENTI SUPPLEMENTARI SULLE VITAMINE •••••, . ' •• • : ' • , . • : i ..! • • Si deve sottolineare che la tolleranza individuale era sempre presa in considerazione in ogni caso e deve esserlo. Specialmente l'aumento di quantità della vitamina C dovrebbe essere fatto con molta cautela, in base alla tolleranza che la persona ha nei suoi confronti, poiché troppa vitamina C può causare disturbi allo stomaco o diarrea ad alcune persone. •••••..*• ' • •; Allo stesso tempo è importante che l'aumento della vitamina C vada proporzionalmente a pari passo con l'aumento della macina. Abbiamo documentazioni di un caso in cui un tossicodipendente aveva una tale carenza di vitamina C che arrivò ad usare diecimila milligrammi di C al giorno prima di iniziare ad eliminarla. Una grave deficienza di vitamina C può causare una malattia chiamata scorbuto. La vitamina C "dal vivo", ricavata dalla cipolla cruda o dalla patata cruda, è qualcosa di necessario oltre alla

vitamina C sintetica. (Questi erano i rimedi tradizionali allo scorbuto)

O Le vitamine e i minerali non dovrebbero essere presi a stomaco vuoto, poiché potrebbero causare bruciori di stomaco. Dovrebbero essere presi dopo i pasti o con dello yogurt se presi fra i pasti.

/j i ai fona .. ; - ::::; j ;HUJ NICOTINAMMIDE noi uraisupoflo; • • . . : •• i . TITTI

La maggior parte delle compresse del complesso vitaminico B che si trovano sul mercato, includono piccole quantità di nicotinamide. Questa è una sostanza inventata da qualcuno per impedire l'arrossamento della pelle provocato dalla niacina. Poiché previene il rossore provocato dalla niacina, la nicotinamide è inutile. La probabilità è che la quantità di nicotinamide che si trova nella compressa del gruppo B non ha altro risultato che eliminare qualsiasi rossore provocato dalla niacina contenuta in quella specifica compressa. I risultati del programma di Purificazione pilota, dove un'abbondanza di rossore alla pelle fu sperimentata con diverse dosi di niacina (in combinazione con le vitamine e i minerali), indicano che l'inclusione di nicotinamide nel gruppo B ha poco - se non nessuno - effetto sul rossore che risulta dalle

dosi supplementari di niacina presa. Comunque, se si può trovare una compressa che comprenda niacina piuttosto che nicotinammide, quella sarebbe la compressa preferibile da usare. È anche possibile avere una compressa del gruppo B specialmente preparata, che includa realmente niacina al posto di nicotinammide, in quantità equivalenti alle quantità di B1, B2, e B6, particolarmente se si stanno ordinando le compresse in quantità piuttosto elevate. Nota: quando si lisa una compressa di vitamine del gruppo B che include niacina, quest'ultima va ad aggiungersi all'assunzione giornaliera di niacina e questo fatto dev'essere preso in considerazione quando si devono aumentare le quantità di niacina e di vitamine del gruppo B.

ANNOTAZIONI SUPPLEMENTARI SUI MINERALI: MINERALI PRESENTI IN TRACCIA La maggior parte delle formule dei minerali multipli includono la maggioranza di elementi minerali richiesti dal corpo ma non tutti i minerali presenti in traccia. • **no'jùA I minerali presentì "in traccia" sono quei minerali che sono stati scoperti indispensabili al mantenimento della vita, anche se sono presenti nel corpo in piccole quantità, cioè "in traccia". I**

principali minerali presenti in traccia correntemente includono: cobalto, rame, iodio, manganese, molibdeno, zinco, selenio e cromo. Lo stagno fu anche aggiunto come una traccia essenziale di minerale nel 1970. I ricercatori nutrizionali, sono i primi ad ammettere che il lavoro in questo campo è ben lontano dal suo completamento, e senza dubbio altri minerali presenti in traccia verranno ad arricchire la lista col progredire di tale ricerca. Correntemente, ci sono anche vaste differenze di opinione fra i nutrizionisti, sull'esigenza minima richiesta giornaliera dei vari minerali, e specialmente dei minerali presenti in traccia. I minerali si trovano in una gran varietà di cibi. Cibi naturali, non danneggiati dal trattamento, sono la miglior risorsa di minerali poiché questi si trovano in cibi non trattati, nelle combinazioni in cui sono maggiormente efficaci. Ma i minerali possono essere scarsi anche in cibi cresciuti in terreni poveri di minerali. Inoltre, naturalmente, non esiste un cibo che fornisca tutti i vari tipi di minerali. Perciò, potrebbe essere necessario usare diversi tipi di compresse di mulriminerali per assicurarsi di

prendere tutti quelli che sono necessari al corpo, inclusi i minerali presenti in traccia. Nota: le tabelle delle vitamine e dei minerali mostrate nelle precedenti pagine, non includono vitamine o minerali addizionali che potrebbero essere necessari, in casi di persone che hanno delle specifiche insufficienze nutrizionali. L'insufficienza di qualsiasi tipo particolare, dovrebbe essere determinata da un medico e risolta con dosi addizionali di vitamine, o di minerali come prescritto. Per fornirvi una linea direttiva: i quattro libri seguenti scritti da Adelle Davis, sono fra i più informativi sul soggetto delle vitamine e dei minerali nutrizionali. Essi sono: Let's Get Well, (Vediamo di star bene), let's Eat Right to Keep Fit, (Mangiamo nel modo giusto per mantenerci in forma), Let's cook ItRight (Cuciniamo nel modo giusto) e let's Have Healthy Children (Come avere bambini sani). I dati di ricerca offerti in questo capitolo, non devono essere interpretati come consigli di tipo medico. Ciò che è stato detto qui, è un'esposizione sull'integrazione alimentare, sotto forma della vitamine e minerali nutrizionali che furono usati nello

sviluppo del programma di Purificazione e che si dimostrarono molto efficaci nel maggior numero di casi. **A AUMENTARE LA QUANTITÀ DI NIACINA JVIK [AI 31 " ..;•. AUMENTARE LA QUANTITÀ DI NIACTN^, E DELLE ALTRE VITAMINE J_ia MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE** che fecero il programma di Purificazione, iniziarono con 100 mg di macina (alcune ne presero una quantità minore, in base alla loro tolleranza) e aumentarono la dose man mano che continuavano. I migliori risultati, venivano ottenuti quando la macina veniva presa tutta in una volta/e non a intervalli in diversi periodi del giorno. Prenderla con acqua a stomaco vuoto può causare malessere. È stato scoperto, che la miglior cosa è prenderla dopo i pasti, con dello yogurt, o con il latte. Per aumentarne la dose, una specifica quantità di macina veniva somministrata ogni giorno, fino a che l'effetto che quella quantità produceva, diminuiva. Il giorno dopo, quindi, si aumentava gradualmente la dose, diciamo fino ad una quantità di 100 mg. In questo modo, si otteneva una sovrapposizione della vecchia dose, diventata inutile, alla nuova dose necessaria. Questo, continuato, produceva un'accelerazione

considerevole dell'azione, ogni volta che l'effetto della quantità diminuiva. Le altre vitamine dovrebbero venir aumentate in modo proporzionale all'aumento della macina, poiché esse interagiscono in casi di deficienza, e saranno necessaria quantità maggiori. Si scoprì che è essenziale somministrare la C, la Bt ed altre vitamine del gruppo B, in proporzione alla quantità di macina. In altre parole, se si aumenta la macina si dovranno aumentare la Bt e il gruppo B. E poi quando la macina viene aumentata, anche la dose di vitamina C dev'essere aumentata. Queste cose dovrebbero essere mantenute in proporzione fra di loro. COME E QUANDO AUMENTARE LA DOSE DI MACINA Entro i limiti dei suggerimenti medici per la persona, il gradiente che funzionava meglio nella maggioranza dei casi osservati, era generalmente quello in cui una persona cominciava con 100 mg di macina, ed aumentava la dose di 100 mg per volta fino a raggiungere i 1.000 mg giornalieri. Un gradiente più ripido era quindi usato quando si passava a delle quantità maggiori. Si scoprì che molte persone potevano tollerare aumenti che andavano da 300 a 500 mg per volta, quando

raggiungevano i livelli di dosaggio più alto. Notate che questo non si riferisce necessariamente ad un aumento giornaliero, ma al gradiente, nel quale la dose veniva aumentata quando era indicato aumentarla. • Ogni aumento era sempre basato sulla tolleranza individuale, e ci furono eccezioni ai "gradienti generalmente efficaci" descritti sopra. Certe persone dovevano aumentare la dose servendosi di gradienti minori in base alla loro tolleranza, e ai consigli del medico. Dall'altro canto si osservò il fenomeno del "macinare" quando una persona; a. continuava a prendere una certa quantità fissa di niacina, diciamo 500 mg, giorno dopo giorno, fino a che non succedeva niente oppure b. la dose veniva aumentata solo di 100 mg alla volta nella fase più alta della niacina. Anche se otteneva solo brevi e leggeri risultati, era in grado di tollerare bene questi effetti e sentiva di poter far fronte a un gradiente più ripido. : raqsl ;...•• rii . i .-. Con fenomeno "estenuante" si intende un effetto simile a quello di continuare a fare qualcosa senza fine, fino a che la persona si irrita, diventa frustrata con il

programmae sente di non progredire come dovrebbe. In questi esempi, fu osservato che, quando le persone che potevano progredire ad un ritmo più veloce, con abbondanti aumenti di niarina (sempre con le altre vitamine e gli altri minerali, fatti aurhentare nella corretta proporzione e in base alla tolleranza individuale) lo fecero, esse progredirono senza difficoltà nel programma, occupandosi di quello che veniva a galla. Si scoprì che il momento di introdurre un aumento di macina era altrettanto importante quanto la quantità di aumento. Quando la macina veniva aumentata: : .: n •- : . • , a. dopo che l'effetto di una certa dose era diminuito (non del tutto svanito) •.•-. . . ami B& otejiugn i «.••. b. quando tutte le altre restimolazioni che si erano manifestate con quella dose erano diminuite o totalmente scomparse (come trattato precedentemente nel procedimento esposto); quando si conseguiva un buon progresso nel programma, su om base individuale, ammesso che tutti gli altri punti del programma fossero stati fatti in modo standard, q ,sm .j - *•-.•.' • ai • '••'•• In altre parole, fu riconosciuto che sarebbero

probabilmente avvenute diverse reazioni e restimolazioni (come trattato precedentemente) , ognuna delle quali doveva essere tenuta in considerazione, quando veniva aumentata la quantità di macina. Quando questo veniva fatto correttamente, si ottenevano eccellenti risultati. Gli interrogativi su tali aumenti, vennero risolti in base all'approvazione medica individuale per il programma e ulteriori consigli medici, se necessari. •••; •• s onfl ,a I osasi BBO .•. p ausi tn PRECAUZIONE Si dovrebbe a questo punto fare un accenno al fatto che insieme a questi dati di ricerca, sono stati ricevuti rapporti di persone che hanno preso tranquillamente la niacina, senza fare il programma di Purificazione e senza nessuna supervisione medica di nessun tipo, solo per vedere cosa avrebbe fatto la niacina, Questo non è consigliato. Potrebbe produrre insufficienze create artificialmente o l'attivazione di cose che poi non trovano la corretta cura o risoluzione. i3raj . " tubci •;• ;<:. Dirai POLVERE E COMPRESSE A CONFRONTO Alcune persone, hanno riportato dei risultati più immediati e più intensi prendendo la niacina in polvere.

Questa differenza è stata molto spesso riferita e spesso riportata da persone che avevano raggiunto le dosi più alte e che avevano avuto un piccolo se non nessun risultato da una compressa a concentrazione elevata e quindi avevano cambiato e preso la stessa dose di niacina in polvere ottenendo così risultati più intensi. •-•'.u. rline nonfi Soi/i •• •• -^ ' ' ' .••'. i • Comunque, diverse persone hanno riportato di aver ottenuto risultati, prendendo 100,200,300 e 400 mg di niacina in compresse di 100 mg l'una e di non aver avuto nessuna reazione prendendo una singola compressa da 500 mg. Riferirono inoltre che il giorno seguente, prendendo 500 mg in 5 compresse da 100 mg l'una, avevano ottenuto risultati una volta raggiunta la dose di 500 mg. Altri ancora hanno dichiarato di aver ottenuto validi risultati prendendo la niacina in compresse di qualsiasi quantità, incluse compresse più grandi contenenti quantità elevate. Ciò che è stato fatto con successo, è stato usare compresse di macina da 100 mg l'una fino a che si raggiungeva la quantità di 1.000 mg, dopo di che usare la macina in polvere. Quando questo è fatto, oppure quando viene usata

esclusivamente la macina in polvere, la quantità dev'essere esattamente misurata. L'etichetta su un recipiente di macina in polvere dovrebbe riportare le istruzioni su come misurare il suo contenuto. Con la marca che è stata usata, 1 cucchiaino da té fornisce 3.000 mg di macina pura. Nota: questo è in base al sistema di misurazione e di peso inglese. Bisognerebbe servirsi della misura standard del cucchiaino da té. In aree in cui è usato il sistema metrico (e in cui la misura del "cucchiaino da té" varia) la quantità equivalente ad un cucchiaino da té è di 4,9 millilitri. 1

**'•» I FENOMENI FINALI ''' DEL PROGRAMMA DI
PURIFICÀZIONE CHE COSA si INTENDE CON "FENOMENI
FINALI"? & '•-•'••-•• • • ! • Btian sÓD •. PUÒ DIRE CHE
ILFENOMENO FINALE di qualsiasi azione, consista in quegli
indicatori che sono presenti quando l'azione è stata interamente
e correttamente completata. Lo scopo del programma di
Purificazione è semplicemente di ripulire e depurare l'organismo
da tutte le impurità che si sono accumulate, quali le droghe, e le
sostanze chimiche tossiche, come ad esempio i conservanti
alimentari, g'ilinsetticidi, i pesticidi, ecc. Per quelle persone che
hanno preso l'LSD**

o la polvere d'angelo, questo, include il liberarsi da ogni residuo cristallino che si trova nel corpo. . i • . . • . Il fenomeno finale è raggiunto quando l'individuo è libero dalla presenza restimolativa dei prodotti chimici del passato, delle droghe e delle altre sostanze tossiche. Non subirà più gli effetti di queste impurità che entrano in restimolazione e, generalmente sperimenterà una notevole rinascita dovuta a un generale senso di benessere. °f LE

QUANTITÀ DI MAONA AL MOMENTO DEL COMPLETAMENTO . re « 3 In base ai dati ottenuti dalla ricerca, molte persone hanno completato pienamente il programma fino ai fenomeni finali prendendo dosi inferiori ai 5.000 mg di macina. Altre sono arrivate ad una dose così alta prima di terminare. Non esiste una regola fissa,, c^ie dice.che una persona deve arrivare a 5.000 mg di macina, prima' di poter, completare il programma. /•v/iOO-H'ì Al I i

COMEMCONOS.CEIMSUN ' FENOMENO FINALE VALIDO
Mentre una persona sta facendo il programma di Purificazione, si dovrebbe essere in grado di vedere un miglioramento sia nel suo benessere fisico che nella sua concezione generale della vita, man mano che l'organismo si libera

dalle sostanze tossiche accumulate. Ovviamente se la persona sta ancora restimolando gli effetti dovuti a droghe passate o a prodotti chimici, il programma non può essere Considerato terminato e deve essere continuato fino a che tali manifestazioni siano scomparse completamente. In base ai dati accumulati dalla ricerca, quando una persona stava progredendo bene sul programma, si poteva osservare che acquistava una maggiore prontezza mentale e più consapevolezza. Iniziava a riferire esattamente ciò che succedeva, quale sostanza si riattivava, quali impurità e quali restimolazioni venivano alla luce. Generalmente poteva dire se si era scontrata con un livello di tolleranza di una determinata vitamina. Queste, sono reazioni valide, che possono accadere durante l'intero programma. •.<•

Nel momento in cui la persona esauriva ciò che era in restimolazione, le manifestazioni diminuivano giorno dopo giorno, e raggiungeva un punto in cui non esisteva più nessuna manifestazione. Appariva e si sentiva notevolmente meglio, più brillante e più sveglia; superava il programma con buone vittorie e sapeva e dichiarava di sentirsi libera dai

residui delle sostanze tossiche e dagli effetti restimolativi ad esse associati (anche se non necessariamente in queste esatte parole); e originava da sola di aver completato il programma. Con tutti questi indicatori, si potrebbe essere piuttosto sicuri, che la persona abbia completato il programma; infatti... :(!• DUI • -. TH;--. irau i ssi • • • OD niinoa La quantità di vitamine e di minerali, di sostanze nutrienti, di esercizio e di sudorazione che sono servite e che serviranno per realizzare quest'obiettivo nel programma di Purificazione, è una questione individuale.

PASSATO DI DROGHE E COMPLETAMENTO DEL PROGRAMMA Il fatto di avere un pesante passato di droghe, non prolunga necessariamente il programma, anche se potrebbe essere. Più importante di ogni altra cosa, è il seguire in modo standard tutti i punti del programma, mantenendo un orario individuale ben bilanciato, con sufficiente riposo e sufficienti sostanze nutrienti, e mantenere il periodo prescritto di esercizio e di sauna su una base di routine giornaliera. Mantenendo tale orario, le persone con trascorsi di droghe di diversa natura -

alcuni

pesanti, altri più leggeri *- hanno completato il programma in diciotto- venti giorni facendo cinque ore giornaliere. Hanno raggiunto il risultato finale con una quantità di macina (accompagnata dalle vitamine e dalle sostanze minerali nutrienti) che differiva da persona a persona. Alcuni quindi l'hanno fatto in minor tempo, altri ne hanno impiegato di più. DOPO IL COMPLETAMENTO DEL PROGRAMMA È una cosa saggia continuare a prendere le vitamine, i minerali, l'olio, le verdure e il Cal-Mag, almeno in una quantità minima e bilanciata, basata sulle esigenze raccomandate giornalmente, dopo che il programma è stato completato. Altrimenti, un'improvvisa cessazione di tali abbondanti quantità di vitamine può produrre un rilassamento. È possibile che la persona debba smettere ad un gradiente ripido piuttosto die improvvisamente. Particolarmente, quando sono stati danneggiati il cervello o i nervi, il corpo ha bisogno di queste cose per ricostruire se stesso. Perciò se non si continua con le sostanze nutrienti essenziali, può apparire il rilassamento. • • • ' • •.,••.' •r: •. Ricordatevi, che la persona ha probabilmente condotto una

vita malsana, senza avere un'adeguata nutrizione, un corretto riposo, e un corretto esercizio fisico. Oppure, anche nel caso che abbia aderito a questi fattori salutari, è stata soggetta alle sostanze inquinanti, ed alle sostanze tossiche che ci circondano ogni giorno. Perciò, sarebbe una buona idea raccomandare una moderata disciplina giornaliera dietetica e di esercizio fisico, affinché si possa rimanere sani. Tale disciplina non è una terapia; è semplicemente una questione di buon senso comune. I rnergoiq bh i Bisogna notare che una volta completato il programma, non è necessario che una persona diminuisca gradualmente la quantità di tutte le componenti del programma, vale a dire meno sauna, meno esercizio fisico, meno vitamine, ecc, diminuendo ogni giorno le dosi fino alla cessazione di queste azioni. ••...•-•,• H suggerimento che viene dato è semplicemente che una persona non cessi di prendere improvvisamente le sostanze nutrienti supplementari, ma diminuisca le dosi, passando da dosi alte con un gradiente ripido a quella che per lei sarebbe una normale esigenza giornaliera, in base ai consigli del medico, gd oltre a

ciò anche degli esercizi giornalieri leggeri possono aiutare a mantenersi in buona salute. ; : jnif:• • ••' n • . •!. .. M . • • . Dia Continuare con tutti gli elementi del programma di Purificazione, equivarrebbe a continuare il programma oltre un punto di valido completamento, e questo non è ciò che si vuole.' . ' QUAL È E, PROSSIMO PASSO? Dopo il programma di Purificazione, la persona è ora in buona forma e può ottenere vittorie nei programmi volti al miglioramento mentale o spirituale, e ricavarne ottimi risultati. Quindi, non stiamo prendendo in considerazione una durata senza fine del programma di Purificazione. Stiamo cercando semplicemente di trattare i depositi di droga, i residui tossici che restimolano e rinforzano le immagini mentali e viceversa. E spezzando l'equilibrio di queste due cose e risolvendone una parte col programma di Purificazione, stiamo liberando la persona affinché sia in grado di occuparsi dell'altro lato, il lato che riguarda le immagini mentali. Queste ultime verrebbero trattate con un altro programma che è piuttosto diverso. La cosa importante comunque, è che la persona ora è libera di farlo, poiché non è più coinvolta

nella costante interazione fra le registrazioni mentali e gli effetti di droga e di sostanze tossiche e. gli effetti fisici dei depositi residui. IL PROGRAMMA DI PURIFICAZIONE: DIRETTIVE PER UN'APPLICAZIONE DI SUCCESSO

AMMINISTRAZIONE DEL PROGRAMMA DI T-) TTt?TPTr'

A ^TrvMt? 1 UKif IL/AZiitJINilj ,,,,,,, . • • ' .]\'i':•':' fri

' ;n[fnb! ^cnqhfaofiqfj'00;sOii>oj(;i(. T .avbctv.inirnrRS J-JA

PROCEDURA PER AMMINISTRARE a programma di

Purificazione descritta in questo capitolo, è basata

sull'esperienza pratica acquisita dalla ricerca e dallo sviluppo

della tecnologia del programma nonché su vasti progetti pilota

durante i quali ir programma fu seguito da centinaia di persone.

Quésta procedura è'tesa alla formalizzazione della distribuzione

del programma di Purificazione. Sono tuttavia dati: vitali anche

per le persone che seguono il programma; Quéste regole non

devono èssere prèse alla leggera o trascurate. . •-• Z

•••, "•:~::~•'.•; Ili 018 ..•':::~! AVVERTIMENTO

rtnotnsteilBqòniiqku89dssdibsnosigSs <•>'•' OH •:~::~! Può

succedere che le persone che amministrano il

programma tendano ad introdurre le proprie manie o le proprie predilezioni in esso o, avendone esse stesse bisogno, evitino di distribuirlo in modo standard. j eobottui i yieJ39qzn (b a assaóiftus s ai Esempi di ciò potrebbero essere: dare consigli basati esclusivamente sulle proprie opinioni o esperienze personali con il risultato di alterare la procedura del programma che è basata su ricerche effettive; reclamizzare qualche dieta ó moda alimentare; introdurre opinioni personali a proposito dell'efficacia di certe vitamine ad esclusione di altre; trascurare l'importanza di osservare gli orari prescritti e permetterne violazioni quali sonno insufficiente, periodi insufficienti di esercizio fisico o sauna, o suggerire di mischiare il programma di Purificazione con altre procedure. È importante che le persone che amministrano il programma lo facciano in modo corretto ed esattamente in base alle regole che ne governano l'amministrazione. Se una persona riferisce di avere difficoltà col programma, è indispensabile verificare e scoprire se tali consigli sbagliati sono stati suggeriti da afflicti bene intenzionati o da coloro che si

occupano del programma in mansioni puramente amministrative.

!• libsmtìtBigoiqliaHASrra i • > ÌIALJL ORIENTARE a

PARTECIPANTE n • : • >:\ - <-\ : ' .i-i", a li b oqq;.' • ' . ' • • K

vsn I Per preparare una persona a prendere parte al programma di Purificazione si fanno le seguenti azioni: 1. Si informa la persona che per prendere parte al programma, ha bisogno di un'approvazione medica basata su esame medico fatto da un dottore autorizzato e informato sul programma stesso. OTVt 'h 182PAS 2. La si informa sulla teoria di base e sui principali elementi del programma. qslo -i •:' rnui • • .>- • 3. Ci si assicura che capisca le procedure che devono, essere seguite, la necessità di attenersi ad un orario regolare, di dormire a sufficienza e di rispettare il giusto dosaggio di vitamine, come prescritto dal medico. M • ••••:' • 'i "' '• 4. Q si assicura che capisca che il programma non include medicinali e che le vitamine, gli oli e i minerali presi durante il programma sono elementi nutritivi, vale a dire ; cibo, non

droghe o medicine. r: 5. Si istruisce la persona sui punti seguenti:
a. La necessità di bere molto liquido per sostituire i liquidi persi durante la sudorazione nella sauna e .!'.•;• : i ,, ,•:•• b. Come evitare ^esaurimento dovuto al calore e come ••••'•• Q l'I' • . *!. : f ' l'• ' • :t ' ,.•'•,• rimediare se dovesse verificarsi. , •••••••• ' .- i

6. Si danno alla persona informazioni sulla macina: che ; cos'è, che effetto fa, quali sono le reazioni che la persona ; 11 potrebbe sperimentare durante il programma e perché, senza farle alcuna promessa per quanto riguarda i , risultati, i ... • 7. Ci si assicura che capisca l'importanza di continuare il programma fino al completamento una volta che l'ha cominciato. ''•'•• ' I] • .•. *••:...,,- ;:;< •;/•;!.. . . ;/::': Ibi ni; 5&i • 'Le si fa promettere che seguirà le istruzioni e terminerà il programma e che non lo abbandonerà solo perché diventa arduo o per pigrizia o perché ha altri appuntamenti o interessi. [STJnioi iddsrvob non •: - ••. 9. Le si fa firmare un documento che includa i suddetti punti e che affermi

chiaramente che la persona sta intraprendendo il programma di propria volontà, dopo essere stata informata sullo scopo e le procedure del programma e dopo aver ricevuto l'approvazione medica di intraprenderlo. Prima che la persona cominci, si deve chiarire con lei qualsiasi cosa possa non aver capito e si mette l'accento, già all'inizio, sulla necessità di un'osservanza standard del programma, quale importante fattore per fare in modo che la persona lo porti a termine senza intoppi.

APPROVAZIONE MEDICA RICHIESTA Prima che il partecipante cominci qualsiasi parte del programma di Purificazione, deve prima ricevere un esame medico e ottenere da un medico competente un'approvazione scritta a fare il programma. Tale controllo include normalmente un esame della pressione sanguigna della persona, ed un esame per localizzare eventuali sintomi di debolezza cardiaca o anemia. Il medico verifica anche se la persona ha carenze vitaminiche o di minerali e le consiglia le vitamine e Supplementi minerali che dovrebbe assumere in aggiunta al dosaggio giornaliero di vitamine e minerali. Egli sovrintende all'intero programma

ed è l'unica persona che può prescrivere vitamine. • -.'.'- •• • B a
èqaa s\$ ∴. ••• a ••• • .K Le persone con una condizione fisica che
le possa precludere daU'intraprendere il programma di
Purificazione (vale a dire chiunque soffra di debolezza cardiaca,
anemia o anche di determinati disturbi ai reni o al fegato)
possono seguire un,programma simile ad un gradiente molto più
basso. ; . ma i •• rq • . • ; Ì -•••••• oliine GRAVIDANZA E
ALLATTAMENTO , Le donne incinte non dovrebbero
intraprendere ì programma di Purificazione. Durante la
gravidanza vi è scambio di una certa quantità di fluidi fra la
madre ed il feto, attraverso la placenta. È possibile che delle
sostanze tossiche criè potrebbero essere rimaste latenti si
liberino durante il programmi • L • . 't.'iR'lohr.' oil '••'->'•• • '•
Alcune di queste sostanze tossiche, anziché venire eliminate,
potrebbero essere trasmesse al feto in un flusso di fluidi dalla
madre al bambino non ancora nato. Non vi è ragione di rischiare
la possibilità di sottoporre il bambino non anco* a nato all'effetto
di tali sostanze tossiche che diversamente, pur se presenti ma in
stai» latente, non lo

raggiungerebbero. In modo simile le madri che allattano al seno i loro bambini non dovrebbero intraprendere il programma finché il bambino non sia stato svezzato, dato che le sostanze tossiche potrebbero essere trasmesse al bambino attraverso il latte materno. • Il programma di Purificazione dovrebbe essere intrapreso dalla madre dopo la nascita del bambino e dopo che un esame medico finale ha trovato la madre in buona condizione fisica è in grado di intraprendere il programma. In caso di allattamento il programma va fatto solo dopo che il bambino è stato completamente svezzato e viene allattato artificialmente.

ti) osa | mi i ~TtST ttn La persona può fare una serie di test all'inizio ed alla fine del programma di Purificazione. Tale serie dovrebbe includere un test di personalità, un test d'intelligenza, qualsiasi test si abbia a disposizione per misurare la velocità di apprendimento e altri che diano un'idea della persona "prima e dopo". Questi test "prima e dopo" (in aggiunta alle affermazioni della persona stessa) spesso mostrano incredibili cambiamenti

avvenuti nella persona durante il programma. (oi 3q ib < Altri dati raccolti prima che il partecipante cominci il programma dovrebbero, naturalmente, includere una documentazione delle droghe, medicinali o alcol che la persona ha preso, il suo peso, pressione sanguigna, specifici malesseri fisici o ansietà mentali e dati generici a proposito dello stato di salute generale della persona. Il Supervisore dèi Caso del Programma deve seguire con cura il programma su base giornaliera, e quèsto lo fa basandosi su ciò che lo stesso partecipante riferisce e sull'effettiva osservazione del partecipante, a seconda della necessità. " • ••:>,.•• . 3 assi intaurus'J .un , osa 6 Bui Mentre fa il programma la persona riceve ogni giorno vitamine, inclusi macina, minerali e olio e alla fine del suo periodo quotidiano di esercizio e sauna redige un completò rapporto sui suoi progressi. Questo viene scritto su un modulo dirapporto giornaliero che gli viene fornito e che contiene una lista di voci su cui deve dare dati. Il rapporto giornaliero richiede, come minimo, i seguenti dati: Li Quanto esercizio ha fatto. ••v.:r -, ,• • •

01 dmsd i.' •••• ^Quantotempoè stato in sauna.. , Che vitamine ha preso e in che quantità. Quanta niacina ha preso (in milligrammi). Che minerali ha preso e in che quantità. Quanti bicchieri di Cal-Mag ha preso. al :": ni - . ' .-• -%i eoissai Se ha preso sale, potassio o Bioplasma e in che quantità.

Quantibiccrnerid'acquaaltriliquìdiha bevuto(aparteil Cal-Mag). •'•• ^ il' ..•••; - - . •.;/.•• 9. Il suo peso per quel giorno. (Inclusa una nota sul fatto che sia aumentato o diminuito di peso).

Somatici, restimolazioni, sensazioni, emozioni, cambiamenti fisici o altri cambiamenti o avvenimenti sperimentati. Qualsiasi risultato positivo la persona abbia conseguito Quel giorno. • FÌ e&oaBjaoiteboJKoqo- ii . • Per ogni persona che partecipa al programma va tenuta una cartella personale. Il rapporto giornaliero viene consegnato, all'amministratore del programma che lo esamina insieme alla persona che partecipa al programma per assicurarsi che si sia attenuta a tutti i punti.

L'amministratore quindi mette il rapporto nella cartella del partecipantt e la manda al

Supervisore del Caso del Programma. STRETTA SUPERVISIONE GIORNALIERA Il Supervisore del Caso del Programma deve verificare i progressi giornalieri di ogni persona e mettere le proprie iniziali sul rapporto della persona e su eventuali rapporti medici, una volta che li abbia esaminati. Quindi scrive istruzioni per correggere eventuali applicazioni scorrette di un qualsiasi punto del programma, come ad esempio l'omissione di vitamine, insufficienza di sonno, ecc. La cartella viene restituita all'amministratore del programma che prende personalmente in esame col partecipante qualsiasi cambiamento debba esser fatto. L'amministratore inoltre si assicura che qualsiasi ordine di correggere il partecipante venga eseguito (ad esempio riportarlo ad orari corretti se se ne è allontanato, assicurarsi che qualsiasi errore venga risolto) e si occupa di qualsiasi domanda il partecipante possa avere in qualsiasi stadio del programma. L'amministrazione corretta include il fatto di assicurarsi che il partecipante non vada mai solo nella sauna o faccia da solo l'esercizio fisico, ma che faccia sempre queste azioni con un compagno. Una stretta

supervisione include anche il fatto di far misurare nuovamente la pressione sanguigna o far fare altri esami ad intervalli regolari, se necessario. A QTTNTT7"NTTr7 A -fA-O1 UN JCiiN LUX DALLE DROGHE 1003 • • ••:••• • . , .i .,---.•• . •;-- • -,•-. • • I L PROGRAMMA DI PURIFICAZIONE non viene fatto fare, a persone che stanno prendendo droghe benché tali persone né abbiano forse bisogno persino più urgentemente di altre. Berciò per tali persone un efficace programma di astinenza dalle droghe deve precedere il programma di Purificazione. Tale programma deve essere privo di droghe e deve includere una dieta nutritiva che dia sostanza. Per di più, procedimenti leggeri di consulenza spirituale (Procedimenti Oggettivi1), sviluppati negli anni Cinquanta per estrovertire l'attenzione di una persona dal suo corpo, sono stati efficacemente usati per aiutare la gente a superare il periodo di astinenza dalle droghe col minor dolore possibile. Inoltre in aggiunta all'uso di Cal-Mag, nel processo di risanamento e di scambio presente nel programma di Purificazione, il calcio e il magnesio rappresentano un mezzo per aiutare a superare la crisi di astinenza di una persona che smette

di prendere droghe. CREI DI ASTINENZA La parte più dura nello smettere diprendere droghe pesantè la reazione che viene chiamata crisi di astinenza. Questa consiste in reazioni fisiche e mentali dovute ài fatto di non prendere più droghe. Sono atroci. Nessun carnefice ha mai trovato qualcosa di peggiore. La gente ha convulsioni. Queste possono essere così estreme che il tossicomane ne ha una grande paura e continua a prendere droghe. La reazione può anche causare la morte. Finché non erano state sviluppate procedure per l'astinenza, un tossicomane si trovava di fronte al seguente dilemma: a. Continuare a prendere droghe ed essere in trappola soffrendo per il resto dei suoi giorni. . bnsbri b. Cercare di smettere di prendere droghe e star male in modo così atroce da non riuscire a sopportarlo. Era un completo vicolo cieco. La medicina non è stata in grado di risolverlo in modo adeguato. Né di certo l'ha risolto la psicoterapia. **TRATTARE L'ASTINENZA DALLE DROGHE** Per fortuna ora esistono almeno tre modi di affrontare il problema. 1. Procedimenti Oggettivi leggeri possono rendere l'astinenza

graduale meno difficile e possibile. ' I 2.,,La terapia nutritiva, così come vitamine e minerali² in quantità sufficienti sono d'aiuto nell'astinenza. 3. Il calcio e il magnesio, presi nella formula Cal-Mag. La crisi di astinenza può essere talmente terribile e il campo medico e quello psichiatrico hanno avuto talmente poco successo nel trattarla, che i dati completi sull'uso della formula del Cal-Mag devono essere resi noti su vasto raggio. L'uso del Cal-Mag, che era a livello sperimentale nei primi anni 70 per assistere alla riduzione dei sintomi di astinenza, ha' ora largamente superato lo stadio sperimentale, e Cal-Mag è stato usato molto efficacemente durante l'astinenza per aiutare ad alleggerire e combattere le convulsioni, gli spasmi muscolari e le gravi reazioni nervose provate da un tossicomane quando smette di prendere droghe. Il successo della sua applicazione per casi di astinenza, in centri per la riabilitazione dalla droga quali il Narconon è ora stato stabilito. Il Cal-Mag è riferito essere efficace nell'astinenza da qualsiasi droga. La sua efficacia può essere osservata soprattutto coi casi di metadone e di

eroina. Il metadone attacca il midollo e le ossa: perciò di solito i consumatori di metadone mostrano una seria deficienza di calcio, caratterizzata da gravi dolori alle articolazioni e alle ossa, problemi dentali, problemi coi capelli. Immettendo calcio nell'organismo (nella soluzione acidulata in cui esso può operare), insieme al magnesio che ha effetto sui nervi, si alleviano queste condizioni. È stato riferito che con l'uso del Cal-Mag, una persona può smettere di usare metadone in un periodo fra due settimane e tre mesi più breve di quello necessario se la formula non viene usata. Questo può essere valido anche per l'astinenza da altre droghe. Dato che droghe e alcol consumano rapidamente la vitamina B_j nell'organismo, prendere molta vitamina B_t quando si smette di prendere droghe aiuta ad evitare le convulsioni che spesso si accompagnano a tale deficienza. La B_l deve naturalmente essere presa insieme a dosi di altre vitamine perché vi sia un equilibrio corretto di sostanze nutritive. E, in conformità con questo, quantità sufficienti di Cal-Mag sono necessarie per prevenire la deficienza

di minerali creata e per dare sollievo alle agonie che accompagnano l'astinenza. Una dose di uno o tre bicchieri di Cal-Mag in un giorno, durante i pasti o dopo i pasti, sostituisce qualsiasi tranquillante. Non produce l'effetto simile a quello di una droga prodotto dai tranquillanti (che sono decisamente tremendi). Poiché calcio e magnesio sono minerali, non droghe, non si peggiora l'effetto delle droghe di cui una persona sta già soffrendo. Al contrario, si forniscono minerali che sono di certo carenti in casi del genere, e aiutano a procurare un po' di sollievo dagli atroci effetti di tali deficienze. ULTERIORI DATI SULLA NUTRIZIONE E SUGLI ORAKT INDIVIDUALI

[due ini (ini >. T XL CAPITOLO SEGUENTE CONTIENE DATI rivelati da, un'inchiesta a vasto raggio e da una revisione di casi in aree in cui il programma di Purificazione è stato dato con successo dal tempo in cui è stato reso disponibile. IMPORTANZA DELLA NUTRIZIONE

'....'... ' i • I dati dell'inchiesta hanno mostrato l'importanza nutritiva di vitamine, minerali, olio; Cal-Mag e verdure, ed il ruolo che questi elementi assumono nel trattare gli effetti traumatici della

restimolazione di droghe e sostanze tossiche. ' • • ' • '>.' • • • In ogni area si è osservato che il fatto di omettere uno di questi supplementi dietetici mentre si intraprende il programma, il fatto di ridurre le loro dosi o di prenderli solò sporadicamente contrariamente alle regole del programma, si manifesta in molti modi; per citarne alcuni: facilità alla stanchezza, mancanza di energia, disturbi di stomaco, nausea, sensazione generale di malessere o vere e proprie malattie. Si è trovato che qualsiasi omissione di questi elementi standard interferisce col progresso e con lo scopo del programma. Molti, molti casi hanno ora riferito di aver terminato il programma con successo, controllando strettamente l'aumento nutrizionale di vitamine e minerali nelle dosi descritte nei dati originali raccolti durante la ricerca. Molte aree informano che è stato di aiuto avere familiarità con i libri sulla nutrizione scritti dalla defunta Adelle Davis di cui si parla in precedenza in questo libro: *Let's Eat Right to Keep Fit* (Mangiamo nel modo giusto per mantenerci in forma), *Let's Get Wett* (Vediamo di star bene), *Let's Cook It Right* (Cuciniamo nel modo giusto) e *Lefs*

Have Healthy Children (Come avere bambini sani) (tutti pubblicati originalmente da Harcourt, Brace Jovanovich, Inc., 737 Third Avenue, New York, NY10017). Queste sono fra le raccolte più utili e più popolari sul soggetto della dieta e della biochimica che siano state pubblicate fino ad ora. uon ' •• •• • >oJi •••.: li NON IGNORATE LA TOLLERANZA INDIVIDUALE

Quando la tolleranza individuale fu presa in considerazione, e qualsiasi squilibrio o insufficienza nutrizionale fu risolto come stabilito nelle regole espòste nel programma, rii riportato che le tabelle pubblicate in base ai dati della ricerca originale, erano estremamente funzionali per la maggior parte dei casi. Nelle aree dove il programma fu amministrato con successo, le originazioni¹ delle persone riguardanti la loro tolleranza o reazioni a certe vitamine, non furono mai ignorate. Queste erano sempre studiate a fondo, ed una corretta soluzione veniva sviluppata in conformità alla teoria ed ai fattori del programma, come studiati originariamente. il ' ,)S •• ' •-'•>' • '••-', Vi. In casi in cui fu riferito che la persona stava avendo qualche difficoltà e che

alcuni squilibri nutrizionali erano la vera causa dei problemi, ci furono invariabilmente dei miglioramenti, quando vitamine e minerali furono debitamente regolati secondo quanto indicato sopra. ' Ma prima, fu necessario determinare se la persona prendeva veramente le vitamine e gli altri elementi nutrizionali che doveva prendere e in quali quantità, o se li prendeva solo sporadicamente. **RESPONSABILITÀ DEL PARTECIPANTE** • È responsabilità della persona che ha intrapreso il programma tenere le persone che controllarlo l'esecuzione del programma ben informate sulle sue azioni giornaliere e sui risultati. In base a tutti i dati riportati, non è insolito che in certi momenti del programma, qualcuno protesti un po' per le grandi quantità di vitamine che deve prendere. La protesta non riguarda i risultati o (benefici, ma semplicemente le quantità da prendere. Mentre la macina veniva sempre presa tutta in una volta, fu scoperto in diverse aree che era meglio prendere il resto delle vitamine a vari intervalli durante il giorno, dopo i pasti o con degli spuntini. Un medico ha suggerito che l'assorbimento delle

sostanze nutrienti necessarie è realizzabile meglio in questo modo, ^eccezione a questo potrebbe essere il caso in cui è stato suggerito dal medico che una o più vitamine o minerali vadano presi a certi intervalli regolari. . • • ., !-. i n: stooi liso hw isq. ono • i

FATTORI NASCOSTI DELLA "DIETA" :: •, • ; oh •• ; • •'•

•.:!.: ; • •••) i • •'"••• "•" (i^KSUy È ancher stato riportato il dato che bisogna cercare fattori nascosti, nel caso in cui una persona stia avendo delle difficoltà; questi possono essere costituiti dal fatto che la persona non stia mangiando,, ma stia vivendo: soprattutto e soltanto di cose come vitamine, niacina e yogurt. Oppure che ha intodotto' qualche altro vasto cambiamento nelle sue abitudini alimentari. Ciò fu scoperto in un caso e spiegò totalmente perché la persona stesse incontrando delle difficoltà nel programmarvi fii posto rimedio, facendo in modo che la persona facesse dei pasti regolari e bilanciati. GLI SCAMBI DI COMMENTI VERBALI POSSONO DANNEGGIARE A PROGRAMMA Fu scoperto che deviazioni dal programma come quelle di cui sopra, accadevano come risultato di scambi di dati verbali o di consigli fra i partecipanti al programma.

Questa linea deve essere sorvegliata per assicurarsi che la procedura venga seguita come è stata descritta, e non secondo la versione di qualcun altro o come sperimentazione da provare su se stessi. DOMANDE E RISPOSTE SULL'ORARIO

INDIVIDUALE È possibile completare il programma in modo soddisfacente con meno di 5 ore giornaliere? In casi in cui le circostanze impedivano realmente ad alcune persone di fare il programma per 5 ore al giorno, un periodo più breve di tempo fu usato come programma pilota. . . -y b aoo o basq i oqob ,o : • - n :

Fu trovato che il programma poteva essere completato con successo, in alcuni casi, in meno di 5 ore giornaliere, ammesso che la persona ottenesse benefici e avesse cambiamenti con un orario più breve. -.••• L'orario ridotto, per il periodo totale di corsa e sauna giornaliera, variava fra le quattro ore e le due ore e mezza,,come minimo. Questo periodo veniva quindi utilizzato nel modo seguente: da venti a trenta minuti di corsa, ed altre due ore - più o meno - in sauna. •}>. : . . ' • • • : .; ; OJIfù : '••£ 'Sili..: 0 ••>'•••>•- MIO• ' ;-

Gli stessi gradienti furono usati, sia quando la persona faceva il programma o lo cominciava ad un

orario giornaliero di due ore e mezza che quando aveva altri orari;. :>; Per poter fare il programma con questo orario ridotto, la persona dovrebbe avere l'autorizzazione dal Supervisore del Caso del Programma, poiché d sono altri fattori che entrano in gioco. È necessario seguire qualsiasi consiglio od ordine del medico che stabilisca che una persona deve fare un orario ridotto. • • : . •• Il programma può richiedere, ed in molti casi lo ha fatto, un tempo più lungo per essere completato se l'orario giornaliero è più breve, ma i risultati delle indagini mostrano che può essere fatto con successo da molte persone con un minimo di due ore e mezza giornaliere, ammesso che tutti i punti del programma siano seguiti in modo standard. Il/atto che una persona abbia trascorsi di droga, è un fattore che influisce sul tempo che passa giornalmente nel programma di Purificazione? In base a tutti i dati della ricerca e delle indagini fatte fino ad ora, che sono alquanto considerevoli, la quantità di droghe prese nel passato è decisamente un fattore da tenere in considerazione quando si determina quanto tempo una

persona dovrebbe passare giornalmente sul programma. Le indagini mostrano, al di là di ogni dubbio, che le persone con trascorsi di droga pesanti od anche mediamente pesanti, traggono maggior beneficio da un orario giornaliero di cinque ore. Questo vale sia per persone con gravi storie di droghe mediche che per coloro che hanno preso droghe da strada. 'oriffioi Ci sono rapporti di persone con un trascorso di droga pesante che, anche se andavano discretamente bene all'inizio del programma facendo due ore e mezza al giorno (con alcuni fenomeni che apparivano e poi svanivano), non manifestarono la restimolazione effettiva dei "trip" e non li superarono, fino a che non adottarono un orario giornaliero di 5 ore. • •• • iq^cuiou '• '.

- Altri riportarono che se qualcosa si manifestava mentre erano in sauna, essi si assicuravano di attenersi diligentemente al tempo della sauna (facendo dei brevi intervalli per l'acqua, il sale, il potassio, o per rinfrescarsi, se necessario) fino a che la manifestazione svaniva; e quando uscivano si sentivano berte e ristorati. Le stesse persone riportarono che se riducevano il

tempo della sauna, perché qualcosadisgradevole si manifestava, essi uscivano sentendosi male o sentendosi ottusi, ed era necessario più tempo per superare la manifestazione. «Il BIO'1 •;...!•; 89 raq OgflUJ Ufi Anche le persone con leggere storie di droga, riportarono di sentirsi più calme, più vigili e più contente dopo un aver passato in sauna un periodo di tempo sufficientemente lungo da permettere loro di superare qualsiasi restimolazione o disagio che si manifestasse. È decisamente consigliabile far seguire ad una persona un orario che le permetta di risolvere questi fattori, e si scoprì che era particolarmente importante che le persone con passato di droghe pesanti o mediamente pesanti, seguissero un corretto orario affinché fossero in grado di ottenere un profitto completo dall'azione e concludere con il fenomeno finale che d si aspettava. • • • • EHÌB Chi stabilisce l'orario? Per qualsiasi domanda sull'orario giornaliero; è il Supervisore del Caso' del Programma che decide il periodo di tempo giornaliero della persona. • , . •! • • ' ;•.;. ' In casi in cui la persona sta facendo un programma medico speciale, bisogna aderire agli

ordini del medico per quanto riguarda l'orario. B^q * I £1
!•••,":; :in .->•> 9808 ©q • I ' • : ' La prima considerazione da
fare riguardo all'orario sarebbe: cosa darebbe alla persona
maggiori risultati. Quando possibile, la persona dovrebbe fare il
programma, per cinque ore al giorno e molte persone facendo il
programma hanno seguito questo orario. • i •< • STO m. Per
esempio, quando per alcune persone era veramente necessario
un orario giornaliero più breve per ottenere dei risultati, migliori,
esso fu adattato di conseguenza; UK ib onc In casi in cui le
persone onestamente avevano un tempo limitato, due ore e
mezza giornaliera erano considerate il minimo, poiché era più
importante per loro fare il programma piuttosto che rinunciare.
Ma era necessario assicurarsi che ogni persona che continuava ad
un orario giornaliero più breve, potesse fare e facesse dei
progressi mentre continuava e, se non ne faceva, era necessario
farle adottare un corretto regime', ne IBI Irai • <ntxi^qslSbensi
Alcuni di coloro che iniziarono con due ore e mezza giornaliera,
più tardi chiesero di farne cinque. Ci furono anche casi in cui le
persone che facevano il programma con un orario più breve,

stavano ottenendo serie restimolazioni a causa delle droghe, che non potevano risolvere in un periodo inferiore alle cinque ore. Quando cambiarono orario e fecero cinque ore, esse andarono straordinariamente meglio. Questo, apparentemente, può succedere con le persone che hanno fatto uso di droghe da strada o droghe mediche, ed è una cosa da tenere in mente. Quando è possibile, il caso di droga più pesante, deve iniziare con un orario di cinque ore. Ancora una volta, la parola d'ordine era, in questo come in altri aspetti del programma, il gradiente corretto. La supervisione dei diversi casi che sono sul programma non deve essere fatta meccanicamente, ma dev'essere fatta sempre su delle basi individuali; una persona non è mai spinta più lontano o più veloce di quanto la persona possa fare. Fare altrimenti, sarebbe una violazione della tecnica del programma ed una violazione dei gradienti richiesti.

L'azione di successo, è stata quella di &re,in modo che la persona abbia un orario in cui possa avere delle vittorie ed ottenere dei

cambiamenti, che sia capace di risolvere ciò che si presenta, e poi assicurarsi che abbia la stessa quantità di tempo ogni giorno e preferibilmente alla stessa ora. La regolarità dell'orario incide enormemente sul fatto di completare efficacemente e senza difficoltà il programma, . iqiisioioh , . ••!••

DEVIAZIONI DALLA REGOLARITÀ DELL'ORARIO

Uno dei fattori esaminati molto attentamente nel corso di questa indagine, era se ci fosse o meno un tempo limite comune speso in sauna per la maggior parte delle persone, (nell'ambito delle cinque ore raccomandate) dopo il quale la persona diventava stanca ed aveva dei risultati minori per il resto del periodo. Con "risultati minori", si intende semplicemente che non succede nulla, ma la persona resiste su una base di "ci si aspetta che lo faccia" anche se è stanca ed ha fatto tutto quello che poteva per quel giorno. Nei casi in cui il programma fu eseguito in modo molto standard, non ci furono rapporti della presenza di tale stanchezza, prima della scadenza delle cinque ore (cioè la stanchezza dovuta alla lunghezza del tempo passato in sauna). Diversi casi riportarono di aver sperimentato la stanchezza come

parte della restimolazione delle reazioni della droga, écc. ma furono capaci di identificarla come tale e la superarono entro i limiti delle cinque ore. non aitan " ; • ' • . •• • .:••• • • .;: •

Comunque, ci furono diversi rapporti provenienti da persone che dichiararono di essersi stancate in sauna facendo cinque ore, e dovettero limitare il tempo dato che altrimenti non avrebbero avuto nessun beneficio oltre al punto in cui la stanchezza si manifestava. I limiti di tempo giornaliero riportati da questi casi per poter ottenere dei miglioramenti, variavano ampiamente da persona a persona. I limiti riportati oscillavano fra quattro ore e due ore e mezza o meno. Il fatto che la persona avesse preso droghe, non sembrava essere un fattore, poiché i rapporti provenivano da persone le cui storie di droga andavano da droghe pesanti - sia mediche o di altro genere^ a poche o nessuna. Questi casi furono studiati a fondo attentamente, e quando tutti i dati pertinenti furono esaminati, ciò che venne alla luce fu che vi erano state delle deviazioni dalla procedura standard del programma. • . ' •• • . ' •••••. , ora . no o on Le deviazioni trovate furono (in ordine

di frequenza)! a. Mancanza di sonno. b. Insufficienti dosi di sale, potassio e Bioplasma presi durante la sauna o prima della corsa, o una combinazione di (a) e (W. e. Aver saltato le vitamine per quel giorno, riducendo la quantità di vitamine o minerali e prendendoli sporadicamente. d. Un'insufficienza di vitamine o minerali non scoperta e/o non risolta. .•'•'•.-. La correzione di questi fattori determinò un progresso uniforme e migliorò notevolmente i risultati per queste persone. •.. ,gno=n • • • ,•. •. ••••• ••: • •• i jqq n Nel migliore dei casi, ognuno di questi fattori od omissioni elencati sopra, poteva causare un affaticamento troppo veloce della persona, che sperimentava inutili disagi, ottenendo pochi risultati per ora e prolungando il programma inutilmente. Sembrava che il programma non funzionasse quando in realtà non stava venendo usato in;modo standard. ;•. ••• ;: Quando una persona riferisce chesistastancandocon quakiasi orario, e sta avendo pochi o nessun beneficio durante il tempo al di là di questo, bisognerebbe determinare se è necessario un adattamento del periodo di tempo giornaliero. Ma, non appena è stato trovato, in aggiunta a

questo, si dovrebbe sempre esaminare attentamente cosa la persona stava facendo in ogni parte del programma e correggere ogni deviazione. - Jr; ninir •• ' • ••' • ib orna siisi iaofc ti «6 •• • a ossi . • arto Indipendentemente dal fatto che la persona stia seguendo il massimo o minimo orario giornaliero, le deviazioni dagli altri aspetti della procedura, riducono i benefici fino a quando non sono risolte. .ormov ìb i;,\nf)Oni>j\

INTERRINONE DEL PROGRAMMA

Probabilmente, il fattore più importante trovato per far sì che la persona progredisca senza difficoltà fino ad un riuscito completamento del programma, era la regolarità delle azioni. Questo include la regolarità dell'orario per l'esercizio e la sauna, la mitizzazione e il sonno. ' " * *n%}ÌWmla,o» nlfDav8, o\ a srraooaz fioj,-fcianJm a ^nimBiiy ib s&Bstatthmtl'nU -i> Quando qualsiasi parte della procedura veniva fatta irregolarmente, questo scombussolava tutte le altre parti, o così sembrava, e l'effetto poteva qualche volta sconcertare il Supervisore del Caso del Programma o il medico e coloro che aiutavano nell'amministrazione del programma. Da un'osservazione diretta

e dai dati accumulati grazie ai rapporti e alle indagini risultò che quando le persone, che in altre circostanze stavano andando bene, economizzavano o riducevano il tempo giornaliero del programma o perdevano ore di sonno, ciò che regolarmente ne risultava era qualche tipo di sconvolgimento. Se incorrevano in irregolarità o allontanamenti dalla routine, le persone iniziavano a dichiarare "dissentirsi male" o di sentirsi "indisposte" o ad ammalarsi realmente. Quando questo accadeva* il disagio o lo sconvolgimento era più grave fra coloro che avevano un pesante passato di droga. ib- IsoqrnMli tìt r I rartensdnwsssajoeffixx -•• i BKS I.OI BTH Uma-possibile spiegazione di questo è che il trattamento è stato interrottoelapersonaaccumula la drogaegB effetti tossici anziché liberarsene regolarmente, allo stesso ritmo di quando seguiva l'orario. Perciò la persona potrebbe essere soggetta ad un'accumulazione degli effetti restimolativi di queste sostanze ad un ritmo che non può facilmente controllare, e questo potrebbe essere ulteriormente aggravato da una continuazione dell'orario irregolare. La soluzione fu di far seguire alla persona un

corretto e fidato regime giornaliero o farla ritornare ad esso e farglielo seguire fino alla completamento del programma. Ciò che è stato sottolineato qui è che, sia in questo come in tutte le parti del programma di Purificazione, è un dato di fatto che la persona deve seguire le normali e comuni regole per essere in buona salute. Se lo fa è nella migliore forma possibile, per poter usufruire dei benefici disponibili. **DOMANDE E RISPOSTE SUL COMPLETAMENTO DEL PROGRAMMA** . r.:<;•
.....' • asem sigo •,? • T^T.. <l' • i . ' . . "-Ì3329 '3' JAIEL
CORSO DELLA VASTA INDAGINE fatta diversi mesi fa, dopo che il programma di Purificazione fu per la prima volta messo in circolazione, alcune domande e situazioni riguardanti il valido completamento del programma si presentarono. Sono incluse qui, affinché i da'ti possano' essere ampiamente conosciuti. .!•.. -•-,-. a ' ' ' • **LA REAZIONE DELLA MACINA AL MOMENTO DEL COMPLETAMENTO** Una delle domande maggiormente poste era: Può ilprogrfimma considerarsi completo se la persona sembra avere raggiunto il fenomeno finale, e non ha più reazioni o manifestazioni e non avviene nessun altro cambiamento, ma

ha ancora un lieve risultato quando prende 5.000 mg di macina? In questo caso, è possibile che la persona sia bloccata in alcuni errori fatti nelle precedenti fasi del programma, Questi si renderebbero manifesti con una completa revisione della storia del suo programma. Si potrebbe fare una completa ispezione delle sue cartelle, particolarmente nell'area dei minerali e delle vitamine e guardando che effetto fecero, se la quantità era standard e le dosi bilanciate, se il programma fu amministrato e seguito in modo standard e regolare. Anche il partecipante dovrebbe venire intervistato, e si potrebbero trovare deviazioni dal redime, quali "non gli piacciono le verdure e non le ha mai mangiate", "ha difficoltà nel prendere l'olio, perciò non lo'prende" o altre staili omissioni. In altre parole, alcune parti del programma potrebbero essere state violate e ciò sarebbe chiaramente visibile nelle manifestazioni descritte sopra. Se il programma non è stato fatto in modo completamente standard, tale situazione si può verificare. Ci potrebbe essere un'insufficienza nutrizionale che è sfuggita* e none stata risolta, creando in questo modo un ostacolo.

Il punto è che ci potrebbe essere un'insufficienza nutritiva non risolta che non permette l'eliminazione completa dei residui tossici. IOXBIC .-.; <r' ni oflouuuflepiqia«BHWigoioiHfi Se la cartella dovesse mostrare un'irregolarità, andrebbe fatto un controllo medico per determinare se esiste un'insufficienza e, se è così, poni rimedio. Risolvere: questa situazione, ed assicurarsi che il programma venga continuato seguendo in modo standard tutte le sue regole, culminerebbe in un completamento di successo. Non si dovrebbe comunque ignorare la possibilità che la persona semplicemente debba continuare il programma più a lungo. OVERRUN1 C'è un'altra possibilità, che è forse la più comune: la persona ha raggiunto il fenomeno finale, è andata oltre questo punto e sta ora "facendo overrun" sull'aziorie.;, Se la persona ha fatto in modo standard il programma e precedentemente ha mostrato segni di un valido completamento che non sono stati notati e riconosciuti, è probabile che abbia terminato il programma anche se sta ancora avendo dei leggeri risultati con 5*000 mg di macina. " I Oli »£ni • '• ito •)'.' cgo;. A . .u: SI >q si 3 Se

non si è ben consapevoli di cosa si deve aspettare come fenomeno finale, è possibile oltrepassare il punto in cui il risultato finale del programma è stato raggiunto.. Ci sono stati casi di overrun in cui la persona ha continuato per alcune settimane a prendere 5.000 mg (5 grammi) di macina, manifestando solo un leggerissimo effetto di arrossamento. E ci sono stati simili casi di, overrun in cui la quantità di macina era inferiore ai 5.000 mg. È possibile che, se il punto di completamento del programma (la completa eliminazione di tutti i residui di droghe e delle ' sostanze tossiche) viene raggiunto senza che venga riconosciuta, la persona possa iniziare a drammatizzare l'arrossamento da macina. La condizione tende a bloccarsi, poiché non è stata riconosciuta o non è stato messo in evidenza che il programma era finito.' È semplicemente una supposizione riguardo ad una possibile causa della situazione. Ma è anche stato confermato da attenti studi di diversi casi, che quando i fenomeni finali venivano superati, si aveva un overrun. ' Dopo che la persona ha seguito il regime per diverso tempo, ha avuto ottimi cambiamenti e sta manifestando tutti

gli indicatori del completamento, farla proseguire sul programma per sei o sette giorni senza che derivino ulteriori effetti qualsiasi quantità prenda, è veramente un overrun. In alcuni di questi casi, sembra che 5.000 mg. di macina non stessero creando più effetto di quanto ne creassero facevano 3.500 mg di macina. Per dirlo un'altra volta: il completamento del programma può essere raggiunto - e lo è stato - con quantità di 5.000 mg di niacina e con quantità inferiori. Una volta che la droga ed i residui chimici sono risolti, sono risolti. La persona sentirà la differenza. Aumentare la quantità non necessariamente provoca ulteriori manifestazioni. E la persona continuando dopo un valido completamento, può rallentare l'intera cosa e produrre un leggero effetto quale una drammatizzazione che può essere sporadica, o manifestarsi ogni' volta che prende la niacina. Questo può confondere la persona stessa e coloro che amministrano il programma. Se l'overrun viene continuato, si noterà che la persona diventerà - anche se leggermente - meno vigile oppure scoraggiata. Il suo aspetto generale e la sua condotta saranno meno

vivaci; potrebbe demoralizzarsi. Può darsi che ora stia tentando di produrre effetti che non ci sono, ed inizi a credere che l'azione sia interminabile. Certamente la persona si sentirà meno entusiasta nei confronti dell'intera procedura, e potrebbe iniziare a protestare. Ora, abbiamo una situazione in cui il programma sembra incompleto, mentre ciò che è successo è che la persona ha raggiunto i fenomeni finali, ha raggiunto un punto in cui si sentiva benissimo e non sperimentava più manifestazioni di alcun tipo (anche se solo per un giorno) ed il fatto non è stato riconosciuto, ma è stato ignorato. Quindi si sono venuti a creare fenomeni da overrun. La soluzione è riconoscere che la persona ha completato il programma e terminarlo. Gli overrun possono anche presentarsi in diversi modi. Un Supervisore del Caso del Programma, riportò che aveva avuto casi in cui la persona, in base a tutti gli indizi, aveva completato e lei stessa dichiarò di aver completato, ma volle continuare un po' più a lungo "tanto per essere sicura". Se si permetteva loro di proseguire, questi casi puntualmente venivano coinvolti in fenomeni di overrun. Non avevano più cambiamenti e cominciavano a

scoraggiarsi un po'. In ognuno di questi casi, il fenomeno finale era stato realmente raggiunto nel momento in cui la persona aveva dichiarato di aver completato. Perciò, sembra che nel programma di Purificazione, non sia possibile continuare una volta che l'effettivo punto di completamento è stato raggiunto. Se ciò dovesse succedere, questo sarebbe risolto semplicemente chiedendo alla persona di individuare tale punto di completamento, riconoscerlo e poi farle terminare il programma. Un'altra domanda che è stata posta piuttosto frequentemente è: Come si spiega il fatto che una persona che ha realmente completato il programma, senza nessuna reazione con una dose di 5.000 mg di niacina (o meno), poco dopo ha una reazione prendendone una quantità inferiore? Il fatto che esista tale reazione tardiva, dopo che la persona ha realmente completato in modo standard il programma raggiungendo il suo esatto fenomeno finale, non significa che il programma sia incompleto. Per capire questa reazione, bisogna avere una buona comprensione delle immagini mentali e di come esse funzionano. I particolari di ciò che è successo in questi esempi possono essere alquanto variabili, ma ciò che si sta

osservando in generale, è che si è avuto un mutamento ambientale o un cambiamento che ha prodotto un altro tipo di restimolazione, derivante da immagini mentali. Tanto per iniziare, noi stiamo vivendo in un universo a due poli, e a due terminali. È necessario avere due terminali, uno positivo ed uno negativo, per produrre l'elettricità. Le calamite sono un altro esempio dell'aspetto a due poli di questo universo: ogni calamità ha un polo nord ed un polo sud che si attraggono l'uno con l'altro e creano un campo magnetico. Questo fenomeno può essere osservato anche nel funzionamento della mente; le immagini mentali di una persona di per sé non reagiscono continuamente su di lei; questo succede solo quando un'immagine mentale è stata restimolata da alcuni fattori nell'ambiente presente che si approssimano in parte a quelli dell'immagine mentale. A e kw i -, Rer tenere qualcosa in sospeso è necessaria una situazione a due terminali. Nel programma di Purificazione, stiamo esaminando una situazione duale: uno, i residui della droga e i residui tossici nel corpo, e due, le immagini mentali della droga e delle sostanze biochimiche di un individuo, i loro

residui e le esperienze derivanti dai loro effetti. Come già discusso in un capitolo precedente di questo libro, le due condizioni si tengono in perfetto equilibrio, giocando l'una contro l'altra. ; «Wjtiim.jip. Nel- programma di Purificazione, rompiamo questo equilibrio, liberando il corpo dai depositi'tossici che vi sono presenti. Senza più depòsiti tossici, le due condizioni non- Sono più sospese. Questo consente di far cessare la costante restimolazione delle immagini e . 9Tw?£ sfigctaH £ftcò\$£m ficfèsup stiq Ma cosa succede se la persona^sperlrnenta/uhà reaztóhé'9ai niàcina poco dopoché ha completato'veramente il programma? Che cosa causa tale fenomeno? „r ... • •mi •• aHsmsium mi n re i Il programma di Purificazione, è creato pertrattare gli effettivi residui tossici che potrebbero essete presenti nei tessuti, i quali, attraverso la loro presenza e i loro effetti restimolativi, potrebbero ostacolare o rallentare i progressi mentali e spirituali di una persona. ' ' lterB ' i on ••.!.. ••; •; -'•'• '•,•• Il programma di Purificazione non èistato creato per trattare le immagini mentali dell'individuo in^relazione alle

droghe ed alle sostanze tossiche. Dopo che il programma è stato completato, queste non sono necessariamente in resnmolazione dato che non ci sono più residui tossici, ma sono ancora fi e potrebbero essere resti-molate da altri fattori. '..'• ani ni iu Ad esempio, una persona che ha finito il programma, ma che sta ancora prendendo la macina ogni giorno, potrebbe restimolare le immagini mentali di un eritema solare passato, se resta per un po' di tempo al sole. Con queste immagini mentali ancora una volta attive potrebbe, prendendo la sua quantità giornaliera di macina, sperimentare un arrossamento. Questo non significa automaticamente che il programma non sia stato effettivamente completato. Il più delle volte significa semplicemente che un'immagine o delle immagini mentali si sono riattivate, nulla di cui allarmarsi, poiché nella maggior parte dei casi, diventano semplicemente inattive dopoppco tempo: YintervaQo più comune è fra i tre ed i dieci giorni. Queste immagini mentali, possono essere affrontate efficacemente attraverso la consulenza di Scientology, ma questo è al di là della portata del programma di Purificazione e di

questo libro i > oiol ai : ' i : . : " , ' >; • - Ffiuu ' "
" .. ' ; ' . : ' aOUi • ^ 'iMfT:r:i;<i>'Ll; ji f ;.; ^; "l;.. •
•jW)<)V <j isffls, '«;': "VOLER SCAPPAÏE"" ' ';> :h
snois&Esd! :. ; i • - ico i (p Dlicn.' .jq 3 .oifiniinssa I supervisori
riportano che ci sono stati alcuni casi che volevano scappare
(cioè andarsene senzaxompletare jl programma perché era duro,
o a causa delle loro considerazioni). Queste persone insistevano
nel dire che avevano terminato, dopo pochi giorni a basse dosi di
macina, e dopo aver avuto^olo reazioni lievi o non averne avuto
alcuna. Ma erano casi spgradicii e furono facilmente scoperti e
risolti portandoli ad avere maggiore comprensione del
programma e del suo scopo. In due di questi casi, alla persona fu
erroneamente permesso di attestare il completamento, dopo
troppo brevi ed insufficienti periodi; entrambi ebbero delle resti-
molazioni dovute alla droga, che avrebbero dorato essertrattate
secondo la procedura corrente del programma. Dopo una
completa revisione di questi casi, e con la partecipazione medica,
a queste persone fu fatto continuare il

programma ed esse lo completarono in modo appropriato. Giudicando dai rapporti inclusi i molti rapporti personali ricevuti, la gran maggioranza dei partecipanti è desiderosa di sperimentare e trattare le condizioni che porrebbero presentarsi nel corso del programma e di liberarsene. Essi riferiscono di avere reazioni provocate dall'assunzione di droghe, medicine, anestetici, alcol, restimolazione di altre reazioni biochimiche, e somatici o altro, che si manifestano, vengono eliminate, e poi svaniscono. Le persone riferiscono con entusiasmo e grande sollievo queste manifestazioni, e ne aspettano altre! Tali casi spesso sanno quando hanno raggiunto onestamente i fenomeni finali e lo dicono. . " • • •...•. CERCARE DI RISOLVERE "TUTTO" Durante il programma vi furono anche casi rari di persone che cercavano o si aspettavano di risolvere con questo programma . qualunque cosa non andasse in loro e che cercavano di ottenere dei risultati che esulavano dallo scopo del programma. A tali persone è necessario far capire il programma e il suo esatto scopo, ed il loro progresso durante tutto il •programma dev'essere attentamente esaminato. È possibile che in

conseguenza alla liberazione di residui tossici dal corpo, altre condizioni fisiche di cui la persona soffre, possano essere trattate con successo. Si scopri che era veramente importante rendere reale ad ogni partecipante che quello che si vuole ottenere è la liberazione dai residui della droga, dai residui tossici e dai loro effetti restimolativi, in modo da avere la possibilità di conseguire reali miglioramenti mentali e spirituali. ••"»* > nl •'-"' : ,1 wsns ih oessrmsc Mnsmasnote Il Supervisore del Gaso del Programma ha la responsabilità di conoscere ogni caso sotto la sua tutela, per poter essere a conoscenza dei progressi che fa, di mantenere sempre linee di collegamento con il medico, e di conoscere bene gli indicatori che ci si aspettano quando la persona ha raggiunto i fenomeni finali in modo da* poterli riconoscere e convalidare. .oJBnqoi ALTRI CONSIGLI SUL PROGRAMMA Per una riuscita applicazione del programma, qualsiasi indicatore cattivo, strano o bizzarro, o qualsiasi turbamento, dovrebbe essere sempre scoperto e risolto immediatamente. Se la persona stava sperimentando una forte

restimolazione in sauna, e voleva superarla senza nessuna interruzione, non veniva forzata o tormentata, ma le veniva permesso di superarla tranquillamente e gradualmente al suo ritmo. In questo modo la superava con facilità. Dai rapporti è emerso che la maggior parte delle persone si rende conto quando sta provando una restimolazione da droga e ve lo dice. In casi in cui la ragione del turbamento non era evidente, l'amministratore del programma semplicemente si intratteneva con la persona e discuteva la cosa a lungo per scoprire cosa stesse succedendo. Ciò che funziona bene è far leggere ai partecipanti tutti i punti del programma, oppure fare in modo che l'amministratore prenda in esame ognuno di questi punti con la persona ripetutamente e molto spesso: la persona trova e indica a che punto è uscita dal seminato. E, nella maggior parte dei casi, dimostra di aver ragione. Si scoprì che molto spesso si trattava di qualcosa che era stato alterato, aggiunto o abbandonato; questo si risolveva facendo ritornare la persona ad un corretto regime e facendole fare il programma alla lettera. Se non si risolveva, non veniva fatte nessuna ipotesi né alcuna sperimentazione: si doveva far

fare alla persona un controllo medico e quindi apportare qualsiasi cambiamento necessario al suo regime.

AMMA; i; , x Ri ASST JNTO KOB Per concludere, si può dire che ciò che è stato scoperto è che esisterlo numerosi modi in cui una persona può deviare dalla corretta procedura e che gli effetti derivanti dal deviare da una certa procedura possono essere simili ò sembrare simili a quelli che sono provocati da un'altra ragione. Questo può fare apparire dei casi molto complicati senza nessun motivo. Così, è anche stato scoperto che è vitale istruire il partecipante, quando inizia il programma, sulle azioni standard del programma e fare tutto il possibile per mantenere un'applicazione standard durante tutto il programma: «°»S8lsm BI **> omnl" " ' DROGHE: I LORO EFFETTI E LE LORO MANIFESTAZIONI •" OÌ " Basa ••

q srai •nìt-i^i uè) s on . • b IL PROGRAMMA piPURIFICAZIONE, . possono apparire diverse, manifestazioni, che possono variare notevolmente da persona a persona. Qualsiasi cosa, da una puntura di inserto ad una completa restimolazione di un trip da LSD, può manifestarsi e, se si continua il programma, semplicemente

apparire e svanire. Per capire queste manifestazioni, è necessario prima di tutto capire che cosa/anno realmente le droghe. «K&mp 3 astraiti ••• " LE DROGHE SONO VELENO cseaB" • i • ••• im •• Biip è Jl •,- n ••*:•• < i i ^Ledroghe sono essenzialmente dei veleni. Il livello in cui sono prese determina il loro effetto; Una piccola quantità agisce come uno stimolante. Una maggiore quantità agisce come un sedativo. Una quantità ancora superiore agisce come un veleno e può uccidere. Questo è vero di qualsiasi droga Mn differenti quantità, ognuna può produrre questi risultati.! : 3&33E , ••• iqhftd • --• maq U b tlsai iL •• ; mi Certe droghe hanno un effetto.dirètto e particolare sulla mente di una persona. Marijuana, peyote, morfina, eroina, ecc., apparenr temente possono restimolare le immagini mentali che sono bloccate,; e farlo in modo violento. L'LSD che, originariamente era stata creata ad uso degli psichiatri, può rendere schizofrenica una persona normale. Nonostante le droghe siano considerate preziose dai tossicomani, nella misura in cui producono alcuni "effetti desiderabili", una persona che sta prendendo droghe è pericolosa per coloro che le sono intorno,

poiché ha dei periodi di vuoto. Ha irrealtà e illusioni che la spostano fuori dal tempo presente. • -')1L ••'':•• e DROGHE E REGRESSIONE Le droghe tendono a far regredire una persona. Vale a dire che tendono a scaraventarla fuori dal tempo presente e la riportano nel suo passato. Possono bloccare la persona in periodi delle sue esperienze passate, spesso esperienze passate di droga, alcol o medicine. Le droghe (marijuana, LSD, alcol ed il resto di una lunga lista) sono una minaccia per il corpo così come qualsiasi altro veleno. La minaccia è al corpo. L'essere reagisce trattenendo un'immagine mentale. Minacciato della perdita di un corpo, trattiene un'immagine per poter mettere lì qualcosa. Ciò che mette 11, è qualche immagine mentale del passato, qualche volta una combinazione fra fantasia e realtà. In alcuni casi lo può fare così energicamente che questa diventa più reale (e più sicura a suo giudizio) del suo tempo presente. ... Perciò, sotto una minaccia, si allontana dal tempo presente. (Ciò che è successo veramente, è che ha sottratto alcune delle immagini mentali del passato e le ha riportate nel tempo presente così che lo stanno influenzando in tempo presente. Ma,

in qualsiasi modo si voglia esaminare la questione, la verità è che sta parzialmente agendo, pensando e percependo non sulla base di questo momento, ma di qualche momento del passato nel quale ora è bloccata.) La traccia del tempo di una persona, è di solito costituita da una registrazione, momento per momento, degli avvenimenti della sua esperienza attraverso il tempo. Ma quando la persona che sta prendendo droghe, ha trattenuto immagini del suo passato, la sua traccia del tempo di questo periodo, non è costituita solo da avvenimenti del tempo presente. Al suo posto, ciò che viene registrato è un composto di avvenimenti del passato e di immaginazione e avvenimenti del presente. Perciò, sotto ai vostri occhi, la persona menttesembra essere nella stessa stanza in cui siete e fare le stesse cose, è in realtà B solo in parte ed è parzialmente in alcuni avvenimenti del passato. Sembra che sia lì. Ma in realtà non sta seguendo completamente il tempo presente. Ciò che sta accadendo per un osservatore razionale, non è ciò che sta accadendo per lei. Perciò non duplica le affermazioni espresse da un altro, ma tenta di adattarele alla sua complessa realtà. Per poterle

adattare le deve alterare, ro Potrebbe esseresicura che vi sta aiutando a riparare il pavimento mentre, in realtà, ciò che voi state facendo è lavare il pavimento-Così, le sue azioni (che a lei sembrano logiche e corrette) in realtà ostacolanoilprogress&deU'operazione. Perciò, quando "vi aiuta" a pulire ilpavimento, introduce caos nell'attività. Dato che sta riparando il pavimento, una richiesta come "dammi lo spazzolone", viene reinterpretata come "passami il martello". Ma lo spazzolone è più grande del martello, così il secchio viene rovesciato, e schiuma e acqua si rovesciano su tutto il pavimento. Questo è un esempio banak del genere di cose che non fanno titolo. Ma cosa dire degli incidenti, dei crimini, della disperazione che conducono ad ogni genere di tragedie che fanno titolo? Poiché un essere può offrire un'infinità di combinazioni, potrebbero esserci un'infinità di tipi direazioni dovute alla droga. : • srsnoraqi ot .•, M.oqmafioei . ; sib§ Cicche è costante, comunque, è che non sta seguendo la stessa serie di avvenimenti che le altre persone seguono. 'i • - >ói . • . • * - nacsij oqmsj ìsfa ùnamiirawis

Ciò può

essere insignificante, e allora la persona commette errori solo sporadicamente. Potrebbe diventare tanto serio quanto la totale follia, quando gli avvenimenti visibili alla persona, sono completamente differenti da quelli visibili a qualsiasi altra persona. E ci possono essere dei livelli. .. ' • •*.. i -,.;! .;.: . • • i ..,..!MÌ, e nlsi •••., it»3 mqjj Non è che non sappia che cosa sta succedendo. E che percepisce qualcosa d'altro anziché la reale sèrie degli avvenimenti del tempo presente che si sta verificando. •' ANTTDOUJMFICI • SrmsBfi sf B:>j[qr;i> non òioia^ J*>] I3q obnyb^:/Jo Nel 1969, feci una scoperta riguardo agli effetti degli antidolorifici (quali l'aspirina, i tranquillanti, gli ipnotici?, i: sedativi e,ir soporiferi3). cari ami- , -, • Bobaa3iii\$BJ4ÏyaiÈ>BwaJasraea9 addaou? A quel tempo, in campo chimico o mèdico, non si era mai scoperto (e non sono sicuro che sia generalmente conosciuto òggi) ' il modo esatto o il motivo per cui queste cose funzionasseroiSali composti, derivano da scoperte accidentali secondo cui una certa sostanza fa diminuire il dolore. < • mi-'••: • F,-, I oto aq -. ' •'• :• . ìS: m - •• • - • » n • i > Gli

effetti dei composti esistenti non hanno dei risultati uniformi, e spesso hanno degli effetti collaterali veramente sgradevoli., : Poiché il motivo per cui«ssi funzionano non era conosciuto, pochissimiproggressi sono stati fatti in biochimica. Se la ragione per cui essi funzionano fosse conosciuta ed accettata, probabilmente i chimici potrebbero sviluppare alcuni reatt composti, con effetti collaterali minimL •••.. « Il dolore o il disagio dj generepsicosomatico4 deriva da immagini mentali. Queste sono create inconsapevolmente dalla persona stessa ed hanno effetto e impatto sul corpo. In base a reali test cimici, le azioni provocate dall'aspirina ed altri sedativi sono le seguenti: > °° nl • - \ ••:• ita ora&j svob oa I'J i .«oteb li

A.inibiret'abiititàdeii'esseredicreare immagininenftiii,' i, ,i ... ed anche • i • • > , :.'o:;ni3bon9rn til'jrni'ji ;:i .o<*-)Vio'n B.

Impedire in conduttività elettrica dei canali nervosi. In questo modo, la persona è resa stupida, assente, smemorata, illusa, irresponsabile. Entra in unaspacie di stalo di "intontiraento" ; è realmente indifferente, insensibile, incapace e definitivamente non attendibile: una

minaccia per i suoi compagni. 'Qùaridó le droghe perdono efficacia o iniziano a perderla, l'abilità di creare inizia a ritornare, e i somatici si manifestano più vioientemente. Una risposta che la persona trova è prendere più droga. Per non parlare dell'eroina, è noto che ci sono persone assuefatte all'aspirina. La compulsicene deriva da un desiderio di sbarazzarsi ancora dei somatici è delle sensazioni indesiderate. C'è anche una qualche evidenza di drammatizzazione delle immagini chei si manifestano in seguito all'aver preso precedentemente della droga. L'essere diventa sempre più "intontito", esige un uso maggiore e più frequente della quantità di droga. ' : • • J Ì Ì jt i ! i OJS I Per parafrasare un vecchio adagio: avevamq.uomini.di ferro e navi di legno. Ora abbiamo una società drogata e cittadini di legno. Se si fossero fatte ricerche biochimiche a proposito di queste sostanze, il sedativo meno nocivo sarebbe stato quello che ostacolasse la creazione delle immagini mentali con un risultato minimo di "intontimento" o stupidità, e che fosse solubile nel corpo, distribuendosi rapidamente nei nervi e nell'organismo. In questo momento,

non ci sono tali preparati biochimici. Dal lato medico abbiamo un comprensibile desiderio di trattare il dolore. I dottori dovrebbero esercitare pressione per avere migliori farmaci - che non abbiano tali deplorabili effetti collaterali - per curarlo. Le compagnie di droga dovrebbero fare migliori ricerche. La formula meno dannosa è quella data sopra. **BRUCIARE LE RISERVE** di **VITAMINE**, **smotn3tm** •••,-• **pfnojisupni** Le droghe possono anche stimolare temporaneamente (prima di rovinarle) le ghiandole del corpo. E possono produrre momentaneamente sensazioni di benessere o ciò che è conosciuta come "euforia". Questo è causato in parte probabilmente dal fatto, che fermano, temporaneamente, le dolorose immagini mentali del >BOE19q **OM••:•>-;:•• •** . Esse possono anche bruciare le riserve di vitamine più velocemente, le droghe o l'alcol, bruciano rapidamente la **vitaminah^**, nell'organismo. Certe droghe, bruciano anche tutta la **niadna** e la **vitamina C** disponibili. Questo fatto di bruciare più rapidamente può anche apportare una sensazione temporanea di benessere; si somma allo "stato di felicità". **V** ' Ma, quando l'organismo non ha più la **Bj**, la persona diventa

depressa. Quando le riserve non ci sono più, le illusioni che seguono, chiamate delirium tremens o la sindrome da astinenza, sono realmente incubi. "SE SEI INTONTITO, NIENTE TI PUÒ FAR MALE" In base all'osservazione, le persone che prendono droghe apparentemente credono alla falsità che "se sei intontito, niente ti può far male". Le droghe, quindi, sono probabilmente una difesa contro l'universo fisico. .. -. . tolsi Bloccano il dolore e altre sensazioni indesiderate. Ma c'è un intero settore di sensazioni desiderabili, e le droghe bloccano ogni genere di sensazioni. ., È normale che le persone che stanno prendendo droghe, all'inizio siano molto stimolate sessualmente. Questo è l'impulso di "procreare prima della morte", poiché le droghe sono un veleno. Ma dopo l'originale eccitamento sessuale, la stimolazione di sensazioni sessuali diventa sempre più difficile da ottenere. Lo sforzo di raggiungerla diventa ossessivo, mentre di per se stessa, essa è sempre meno soddisfacente. A dispetto della propaganda, persino la sensazione sessuale è bloccata dalle droghe, e questo è vero

anche dopo che le droghe l'hanno apparentemente intensificata per una volta o due. Dopo questo, è morta e sepolta. • i: . iit • . ils
•••.!•• . •• ..- i i -n iq **BLOCCO DI EMOZIONI, PERCEZIONI E SOMATICI** Coloro che hanno preso per lungo tempo ed abitualmente droghe, medicine o alcol, qualche volta soffrono di blocchi emozionali, percettivi o somatici. Sembrano anestetizzati (insensibili) e qualche volta "niente li preoccupa", mentre in realtà sono in una condizione fisica repressa e non possono smettere di prendere droghe, alcolici o medicine. Casi di questo tipo hanno l'abitudine di prendere droga, medicine ó alcol a causa di dolore, sensazioni o misemozionis indesiderate. La persona considera le droghe, l'alcol o la medicina una cura per le sensazioni indesiderate?./ !.}» . , ' . M<t •,-. L'unico argomento in favore delle droghe, è che danno un breve, rapido oblio da un'agonia immediata e permettono il trattamento di una, persona per farla ristabilire. Ma anche questo vale solo per le persone che non hanno nessun altro sistema per trattare le loro sofferenze. Destrezza, abilità e consapevolezza sono le cose che principalmente

impediscono di arrivare a situazioni dolorose ed esse svaniscono tutte con la droga. [fi ; io! : . ira i • • • .• ;! afostenreónÉ
Così la droga vi prepara ad entrare in situazioni che sono realmente di^astrose e vi trattiene su quella strada. , ,, LE DROGHE IN CONTRAPPOSIZIONE

ALL'APPRENDIMENTO r! 3 ..*••• Le droghe ostacolano l'apprendimento. In vista di tutte le altre cose che le droghe fanno, questo fatto è di facile deduzione, Ma l'asserzione è più di una semplice deduzione, è un fatto empirico⁶. È stato dimostrato che il ritmo dell'apprendimento - la quantità di tempo che una persona impiega ad imparare qualcosa - è più lento per consumatori di droga che non per gli altri. Test reali mostrano che il ritmo di apprendimento di una persona che ha preso droghe è molto inferiore rispetto a quello di una persona che non ne ha prese. Le droghe, quindi, impedirebbero ad una persona di diventare istruita! Óra soppesiamo questo, cori il fatto che l'uso di droga fra gli studenti non solo è tollerato in molte scuole e istituti, ma che alcune droghe sono addirittura utifezate in certe scuole; un esempio sono gli psichiatri che difendono e sostengono l'uso di pericolose droghe

che provocano assuefazione, come mezzo per il trattamento di bambini così detti "iperattivi". Questa potrebbe essere, effettivamente, la-radice della contaminazione dell'istruzione corrente che è stata così ampiamente pubblicizzata negli anni recenti. Gli insegnanti sono stati citati, in diversi articoli della stampa e da altri mèdia, per fallimento od inabilità nell'insegnamento. Ma il problema, alle sue radici, potrebbe non dipendere affatto dagli insegnanti. • ' Qualunque siano le effettive statistiche basate su quel calcolo, è certo che le droghe sono prevalenti nelle scuole. Ed è certo che le droghe ostacolano l'apprendimento e quindi ostacolano l'istruzione. • •:••', ..• Balia) •• Ed una civilizzazione che non può essere istruita, che non può imparare, non può durare. Questo significa che questa civiltà finirà, a meno che non facciamo qualcosa, àiont i • • • \ ! ; , bm^asrwq ib inoismBMtoib RITMO DI APPRENDIMENTO E CRIMINALITÀ ' • • : no '---.:''•• . •*••••'••••:.' • Se le droghe ostacolano l'apprendimento, anche la disciplina non sarà funzionale. ,. ., , La memoria di una persona che sta

prendendo o ha preso droghe, è spesso tale da eliminare la paura delle conseguenze di qualunque sua azione. La risposta - si potrebbe pensare - è la disciplina. Ma la disciplina è apprendimento forzato. Se i tentativi di insegnare semplicemente il valore dell'etica falliscono quando l'apprendimento è ostacolato, a maggior ragione falliranno i tentativi di insegnare con la disciplina e azioni di giustizia - apprendimento forzato. La persona che non può imparare, e che poi è sottoposta a tentativi di apprendimento forzato attraverso azioni disciplinari, diventa un criminale. • .'\>i in Ì Msm3}isni&ia3

&S0SMi33u9U!>noDosi>fi~92Bt Quale beneficio porta a un governo cercare di mettere in atto polizia e azioni di giustizia in una società che non può imparare? Minacce governative, in una società che non può imparare, non sarebbero di nessuna utilità. La società non imparerebbe da loro; perciò, non importerebbe quali misure il governo prendesse. Una società che non potesse imparare e che quindi venisse assoggettata a tentativi di apprendimento imposto, diverrebbe alla fine criminale. • ••••: ' • EO.bfl •:•••••••.: |

MANIFESTAZIONI Poiché una persona elimina dall'organismo i residui delle droghe, durante a programma di Purificazione, si possono presentale varie manifestazioni. Tali manifestazioni, potrebbero essere il risultato dell'uso o dell'esposizione a qualsiasi sostanza chimica, o droga che si è quindi insidiata in quantità anche piccole nelle cellule o nei tessuti del corpo. I rapporti che sono arrivati e le storie mediche, abbondano di dichiarazioni di partecipanti al programma, che identificarono le reazioni che stavano provando con esperienze passate sul posto di lavoro o avvenimenti della loro vita in generale. Essi includevano, per esempio, rapporti di esposizioni tossiche avvertite, insetticidi, diluenti, una vasta varietà di prodotti chimici industriali, conservanti, spray per le piante e simili. Alcuni manifestarono sensazioni che riconobbero o identificarono con precedenti esperienze dentali, trattamenti con raggi X, anestetici per i denti quali la novocaina o anestetici per varie operazioni, o qualsiasi delle sensazioni che accompagnano le diverse malattie fisiche o gli incidenti, per i quali

sono usati alcuni tipi di medicine o droghe. Questo include di certo, in vasta misura, esperienze con droghe da strada o con quelle che sono chiamate in alcuni ambienti droghe "ricreative") quali la marijuana, la cocaina, l'eroina, Biscione, LSD, ecc. Se ci sono residui di droghe da cui bisogna liberarsi, non è raro per la persona sperimentare una restimolazione degli esatti effetti che la droga o la medicina ebbero quando furono prese per la prima volta. Perciò, ci si potrebbe aspettare di incontrare manifestazioni non solo di esperienze con pesanti droghe da strada ma anche relative a prodotti chimici medici o farmaceutici, specialità farmaceutiche, sostanze chimiche, industriali o per uso domestico. E questo apparentemente può essere esteso a qualsiasi insufficienza nutrizionale (o malattia risultante da tale insufficienza) che sia stata causata dall'ingestione o dall'assorbimento di una qualsiasi di queste sostanze chimiche, i.e., «per la mancanza di. M DOLORI, SOFFERENZE E SOMATICI ODII •• n...», ••• Vecchie ferite o vecchi somatici, potrebbero manifestarsi, riattivarsi in tutta la loro violenza, per un-

breve, periodo e poi svanire. Potrebbero essere chiaramente definiti e facilmente riconosciuti dall'individuo come qualcosa che è collegato a qualche precedente esperienza, o potrebbe trattarsi semplicemente di un'indistinta sensazione di disagio che non è identificata e collegata a nessuna specifica malattia, ferita, o incidente. Potrebbero andare dalle emicranie, a spasmi muscolari, a dolori muscolari, gonfiori, irritazioni cutanee, orticaria, disturbi bronchiali, od ognuno degli altri numerosi dolori, sofferenze o somatici. **SENSAZIONI'** I partecipanti hanno riportato le seguenti sensazioni mentre stavano eliminando i residui in sauna: sensazioni di leggerezza è "annebbiamento" alla testa, sensazioni di galleggiare, vertigini, sensazioni di stordimento, torpore soprattutto intorno alla bocca e alle gengive o, in alcuni casi, negli arti o alle estremità, sensazioni come quelle sperimentate dopo una sbornia, o qualsiasi altra sensazione che accompagna le droghe da strada. Periodi di inebriamento - ubriachezza - si sono manifestati per un periodo breve in sauna, in alcuni individui poi si sono dispersi e sono svaniti. Persone che sono state

sottoposte ai radiazioni mentre vivevano in aree in cui>si facevano esperimenti con le bombe atomiche o in cui era presente il fall-out o che erano nei servizi armati in Vietnam e furono soggette al defoliante "Agent Orange", hanno fatto il programma di Purificazione ottenendo dei risultati veramente interessanti e dichiarando un enorme sollievo. •'•;. • p 802S .. ' . • ' , ODORE E SAPORE ^sUsm • IJ in : • i. -!^::i>^.; j/.i. .v^ n^i^ ^\i !': b i;1^ . • •' Molto spesso la persona sperimenterà di nuovo l'odore o il gusto di qualche particolare sostanza. Alcune di queste sensazioni descritte dai partecipanti al programma sono: sapore metallico, odore di etere, sapore di novocaina, un "sapore amaro", sapore "di medicina", un gusto di "sostanza chimica", un odore di marijuana, tanto per citarne alcune che sonò state riferite. • • bso :•; < • • • • . • • • -' . H • • >a • • .; ' ' . Questi possono anche manifestarsi sotto forma di odori insoliti emessi dal corpo, durante il periodo in cui si suda in sauna. - • • . ' li . . [26,9]n£1 Un esempio, è quello di un partecipante che lavorò per un po' di

tempo come bagnino in una piscina contenente acqua clorurata. Per un certo periodo del programma, mentre era in sauna, emanava sudore che aveva un odore di cloro- talmente forte ed opprimente che gli altri partecipanti dovettero temporaneamente lasciare la sauna. . . ansa :BnuE8 ai i foè • • ;'-^ OLKVSÌH

EMOZIONI Emozioni che sono state bloccate o represses possono iniziare a manifestarsi. La persona può sperimentare reazioni emozionali connesse ad esperienze biochimiche passate, che poi si disperdono. Può anche attraversare periodi di apatia o stupidità e, una volta superatili, diventare più consapevole. Può scoprire che è in grado di fare più facilmente le azioni e di conseguenza potrebbe tendere verso nuovi obiettivi per sé. La memoria può ritornare. **DIFFERENZE E CAMBIAMENTI IN INTENSITÀ** Dai rapporti basati sull'osservazione diretta, ciò che a quanto pare può succedere in alcuni casi (non in tutti), è che i residui di diverse droghe passate ed altri prodotti chimici (qualche volta tutte le droghe o tutte le medicine che la persona ha preso) si restimolano simultaneamente e si manifestano violentemente nella prima settimana o

nei primi dieci giorni del programma, con una quantità inferiore di macina, diciamo, fino a 1.000 mg. Altri possono sperimentare questi effetti uno dopo l'altro in una : •* ' / i sequenza più graduale. IOT • • • : . • _ - ibif'ino^'t->q• f -c>-••• r.- < ...••j.nfn'.v

Non sempre succede in modo ordinato, ed in alcuni esempi può essere più grave che in altri. Ma, non appena la persona si libera, tramite la sudorazione, dei residui delle droghe e supera qualsiasi manifestazione che si accompagna, gli effetti tendono a diventare sempre più deboli e, finalmente, non si manifesterà più nessuna reazione, anche con le più elevate quantità di macina. • >• • > snu noo ,O3S&JI

Una certa manifestazione potrebbe apparire, intensificarsi o meno, e poi svanire completamente o parzialmente nel giro di un giorno, Quindi, potrebbe manifestarsi ancora il giorno seguente, ma in modo meno intenso. Se si aumentano le quantità di vitamine e di minerali in quel periodo, probabilmente la manifestazione si ripresenterà, ma sarà più leggera. Queste cose non si aggravano giorno dopo giorno: al contrario diminuiscono giorno dopo giorno, se si fa in modo che il

**programma di Purificazione venga continuato in modo corretto. I
' i AUAftae, le vitamine, i minerali e le altre
azioni del programma non causeranno più la comparsa della
manifestazione: se n'è andata. Ci sono prove, che nessuna
quantità di vitamine e minerali, al di là del livello massimo per
quella persona, può causare di nuovo la manifestazione. UN
CORRETTO GRADIENTE È IL FATTORE CHIAVE Il trucco
è adottare un gradiente corretto, per la quantità di vitamine e di
minerali. Quando' vengono somministrati ad un gradiente troppo
elevato, può apparire una manifestazione molto violenta; perciò
va mantenuto un gradiente corretto. E non bisogna comportarsi
da "fifoni" e interrompere il programma, soprattutto quando si
stanno ancora verificando delle manifestazioni. In base alla
ricerca originale e pilota di questo programma, ai rapporti di
coloro che successivamente hanno amministrato questo
programma, e ai rapporti personali di coloro che lo hanno
completato, ci si potrebbero aspettare manifestazioni di svariato
genere, non tutte esattamente gradevoli. Pare che**

non ci siano limiti fissi, alla varietà degli effetti che possono, apparire non appena i residui tossici vengono liberati. „ • i • . «non ma •:•••. o •' • e Tuttavia, quando la persona seguiva un orario saggio e continuato, con una corretta quantità di sostanze nutrienti, e aderiva a tutte le altre parti del programma, queste manifestazioni diventano meno intense e scompaiono senza un eccessivo disagio per lei. In altre parole, un individuo subirà gli effetti causati da una qualsiasi insufficienza nutrizionale; così come subirà gli effetti restimolativi delle sostanze tossiche quando si attivano e si scaricano, ma, se il programma è fatto in modo standard, supererà questi periodi in modo soddisfacente, unimib sn i ..i . ih ;,[n;nij;goiqii srb ofoora ni si ia se Se ci si attiene alle precauzioni elencate precedentemente e si segue la procedura esattamente come è stata descritta, la soluzione ad ogni manifestazione che appare è: continuare il programma nel modo in cui è stato ideato. La manifestazione diminuirà diventando meno frequente e meno intensa fino alla sua completa cessazione.