

## **RESUMO DO PROGRAMA PURIF**

### **EXERCÍCIO E SAUNA**

- 1. CORRER AO AR LIVRE:** A primeira ação é correr ao ar livre. O propósito NÃO é gerar suor, mas sim pôr o sangue a circular e o sistema a funcionar para que as impurezas presas no sistema possam ser libertas e escoadas.

A corrida aumenta a circulação pelo corpo todo e assim: (a) leva para fora mais rapidamente o desperdício das células e (b) faz a circulação entrar mais profundamente nos músculos e tecidos para que as áreas estagnadas se possam agora livrar da acumulação dos depósitos bioquímicos e, no caso do LSD, dos "cristais residuais" armazenados.

A corrida é feita diariamente uma vez a pessoa no programa. Ela é feita num fato de vinil ou vulcanizado para sudação, quando as pessoas não estão também a ter tratamento de sauna ou de banho de vapor. Quando o Purif. está a ser entregue com sauna, o fato de vinil ou vulcanizado é omitido na corrida, mas a corrida ainda é feita e é parte necessária do RD.

Por outras palavras:

- a) Quando a pessoa está a fazer o Purif. de forma standard, também tem que correr para fazer subir a sua circulação antes de ir para a sauna, mas NÃO usa o fato de vinil ou vulcanizado para suar ao correr.
- b) Quando não há uma sauna disponível, alguns resultados, mas muito mais lentos, são obtidos correndo num fato de vinil ou vulcanizado como no Programa de Sudação original (que foi agora ultrapassado pelas minhas descobertas posteriores).

A corrida deve ser feita num gradiente. Se faltar o fôlego a ponto de não poder falar com outro enquanto corre, então está a forçar demais e deve diminuir o gradiente.

- 2. SUAR NA SAUNA:** A segunda ação, depois da corrida, é suar. A pessoa vai para a sauna para suar. As impurezas podem agora ser expulsas do corpo deixando o sistema através dos poros.

NUNCA é usado fato de treino na sauna pois este atua como isolamento, da mesma forma que um mergulhador usa um fato de mergulho para o proteger contra o frio do mar. Usar um fato de treino na sauna isolaria o calor e inibiria e cortaria assim a sudação.

#### **Saunas Secas ou Húmidas ou Banhos de Vapor:**

Até agora, o uso da sauna seca tem provado ser o mais bem sucedido a induzir suor abundante, na maioria das pessoas. É possível que algumas suem mais na sauna de vapor; pode ser uma questão pessoal e não foi ainda completamente testado. Não existe qualquer regulamentação no Percurso que proíba o uso da sauna de vapor. Seja qual for o tipo de sauna a ser utilizado, a ideia é usar o sistema que mais faz a pessoa suar.

Banhos de Vapor, com temperaturas semelhantes à sauna, podem ser usados quando disponíveis. Eles servem mais ou menos o mesmo propósito que a sauna seca e foi sugerido que um banho de vapor poderia até funcionar mais depressa, mas não foi testado nem confirmado. O banho de vapor não é preferível à sauna, mas produz um efeito semelhante. Qualquer deles pode ser usado.

Os mesmos conselhos e precauções se aplicam, tanto ao banho de vapor como à sauna.

#### **Temperaturas:**

A sudação na sauna é feita a temperaturas que variam entre 65 e 85 graus. É uma questão da temperatura que uma pessoa consegue aguentar. Normalmente, mas nem sempre, uma pessoa que está no início do Percurso pode começar a uma temperatura inferior que depois vai aumentando. À medida que vai avançando a pessoa descobre que pode aguentar cada vez mais calor.

#### **Precaução:**

Quando as pessoas ficam demasiado quentes ou com tendência a desmaiá ou a temperatura do corpo fica alta demais na sauna, podem sair e tomar um duche e voltar. Uma pessoa poderia ficar

demasiado quente ao ponto de desmaiar devido ao calor e isto maneja-se com um chuveiro frio. As pessoas que passam mal por estarem horas consecutivas na sauna, podem fazê-lo.

Uma manifestação semelhante pode ocorrer por falta de sal ou potássio, portanto tem que haver cuidado com sintomas de falta de sal ou potássio e manejar tais manifestações tomando sal ou comprimidos de gluconato de potássio, conforme a secção de Sal e Potássio, abaixo.

O que funcionou melhor foi a pessoa estar a suar bem e permanecer na sauna a suar um certo tempo, saindo então para tomar ar fresco e espaço, arrefecendo, conforme necessário, regressando logo à sauna para suar mais. Quando eram usadas grandes quantidades de líquidos na sauna (muitas pessoas levam jarros de água), sal ou potássio ou Bioplasma suficientes, o tempo de sauna passava-se muito bem.

Aconselha-se a NÃO adormecer na sauna pois o aquecimento excessivo ou a falta de sal ou potássio poderão ocorrer durante o sono.

#### **Tempo de Corrida contra Tempo de Sauna:**

No Purif., são passadas até 5 horas por dia, entre correr e suar.

Deve notar-se aqui o facto de que o período de 5 horas NÃO é 50% exercício e 50% sauna. O Percurso dá os melhores resultados e funciona como uma bomba, com uma percentagem muito inferior de tempo de exercício e muito mais alta de sauna.

Não existem quaisquer arbitrários fixos em relação aos limites exatos de cada um, mas a maioria desse período deve provavelmente ser na sauna, depois de agitada a circulação com a corrida.

Uma pessoa não deve deixar de correr, uma vez que o maior benefício é atingido pela sudação quando a circulação está agitada, para que as impurezas possam ser escoadas.

A corrida e a sudação na sauna devem ser feitas com outra pessoa, pois a restimulação das drogas do passado, medicamentos, mesmo os anestésicos, etc., pode e muitas vezes ocorre, à medida que as toxinas são suadas. Isto pode incluir a restimulação de uma "viagem" completa de LSD ou outras drogas que a pessoa possa ter tomado. É assim uma segurança estar acompanhado.

#### **Óleo de Eucalipto:**

Uma quantidade pequena de óleo de eucalipto é às vezes adicionada ao vapor no banho de vapor e usado de forma semelhante nalgumas saunas.

Numa sauna ou banho de vapor modernos, o que se faz é só pôr três ou quatro colheres de óleo de eucalipto num balde de água. Como evapora (o óleo evapora antes da água), pode pôr-se mais se necessário.

Algumas pessoas não gostam nada do cheiro a óleo de eucalipto, outras acham-no agradável. Se a solução for forte demais pode nalguns casos causar lágrimas ou náuseas. Portanto deve ver-se isso antes de usá-lo e, se usado, que seja em pequenas quantidades

Foi reportado que o eucalipto, quando corretamente usado, é benéfico para a limpeza dos pulmões e nariz. Uma pessoa reportou que a sua voz suavizou como resultado da utilização do óleo de eucalipto na sauna.

Não é um passo obrigatório no Purif., mas os dados acima sobre o uso do óleo de eucalipto no banho de vapor ou na sauna, devem ser conhecidos como passo opcional.

Quer o eucalipto seja ou não usado, escusado será dizer que a sauna ou o banho de vapor devem ser mantidos limpos e livres de odores, esfregando a sala pelo menos uma ou mais vezes por dia.

#### **Sal e Potássio:**

O Sal (cloreto de sódio) não é obrigatório para todos os indivíduos no programa. Só é necessário como tratamento quando os sintomas de esgotamento de sal (exaustão de calor) ocorrem. Estes sintomas são pele pegajosa, cansaço, fraqueza, dores de cabeça, às vezes cãibras, náusea, tonturas, às vezes vômitos ou desmaios.

Como o potássio se perde no suor, alguns dos sintomas descritos acima podem dever-se ao esgotamento do potássio. Assim, se o sal não manejar alguns dos sintomas descritos acima, então

a pessoa ou mudaria para comprimidos de gluconato de potássio ou um "substituto do sal" que é principalmente potássio.

O Sal e o Potássio têm que estar lá para quem está a fazer o Purif. O ideal é estarem muito perto da sauna, com rótulos bem legíveis.

#### Líquidos:

Durante este programa, é importante beber muita água, o que ajuda muito a escoar e limpar o sistema. Além disso, como toda a sudação que é feita na sauna, seria perigoso não reabastecer o corpo com fluidos.

### **HORÁRIO PESSOAL**

É importante que no Purif., a pessoa mantenha um horário individual corretamente ordenado.

Isto significa que uma vez que a pessoa começou o programa, tem que o seguir estritamente e não saltar dias nem o fazer ao acaso.

Também significa que a pessoa tem que dormir o suficiente.

### **DIETA E MODAS DE ALIMENTAÇÃO**

Não são requeridas QUAISQUER dietas neste RD.

A pessoa come simplesmente aquilo que come normalmente e deve garantir a ingestão de alguns vegetais mal cozidos. Os vegetais contêm muitos minerais e fibra, assim como algumas vitaminas necessárias à sua recuperação.

### **ÓLEO**

Há um óleo chamado "All Blend" que contém os quatro óleos essenciais (soja, noz, amendoim e de açafrão) que se pode comprar nos EUA nas lojas de dietética. Se não se puder obter outros sítios, poderia fazer-se a mistura com estes quatro óleos nas quantidades corretas, ou encontrar um substituto adequado. O óleo "All Blend" seria o melhor, mas qualquer óleo usado tem de ser feito a frio e polinsaturado. O óleo tem de ser mantido frio para não ficar rançoso.

### **VITAMINAS**

As vitaminas serão tomadas após as refeições ou com iogurte. Se tomadas com o estômago vazio, causam dores de estômago.

### **NIACINA**

A maioria das pessoas que fizeram o Purif. começaram com Niacina a 100 mg por dia (algumas tomaram quantidades inferiores, dependendo da tolerância) e aumentavam a dosagem à medida que progrediam.

Os melhores resultados eram obtidos quando a Niacina era tomada toda ao mesmo tempo, não sendo repartida ao longo do dia. Tomada com água com o estômago vazio pode ser altamente perturbador. Descobriu-se ser melhor quando tomada depois de uma refeição ou com iogurte ou leite.

Para aumentar a dosagem, era ministrada uma quantidade específica de Niacina todos os dias até que o efeito que essa dosagem produzia diminuisse. Então, no dia seguinte, a dosagem sobe num gradiente, digamos em quantidades de 100 mg. Desta maneira consegue-se a compensação da dose inútil e dá-se a nova dosagem que é a necessária. Continuado isto, tendia a acelerar consideravelmente a ação, sempre que o efeito da dosagem diminuía.

As outras vitaminas teriam que ser aumentadas na proporção da Niacina ao mesmo tempo que esta era aumentada, pois elas estão a interagir nas deficiências e vão sendo cada vez mais necessárias.

Descobriu-se que é essencial que C, B1 e outras vitaminas B precisam ser dadas em proporção à Niacina. Por outras palavras, à medida que a Niacina sobe, sobe a B1 e o Complexo B. E também, à medida que a Niacina sobe, subiria a Vitamina C. Estas coisas terão de ser mantidas em proporção.

## CALMAG

Pôr uma colher de sopa rasa de Gluconato de Cálcio num copo de tamanho normal.

Adicionar 1/2 colher de chá rasa de Carbonato de Magnésio.

Adicionar uma colher de sopa de vinagre de cidra (com pelo menos 5% de acidez).

Mexer bem.

Adicionar 1/2 copo de água a ferver e mexer até todo o pó estar dissolvido e o líquido resultante transparente. (Se isto não ocorrer pode dever-se a um Carbonato de Magnésio deficiente ou velho).

Encher o resto do copo com água morna ou fria e cobri-lo.

Vai durar dois dias em boas condições.

## NOTAS

A ação de sucesso tem sido colocar a pessoa num tempo em que ela está a vencer e é capaz de manejar qualquer coisa que surja, e depois assegurar-se que ela faz esse tempo por dia e de preferência às mesmas horas todos os dias. A regularidade do horário é uma parte muito importante para a completação suave e eficaz do Rundown, com todos os benefícios que daí podem vir.

Os desvios encontrados foram (por ordem de frequência):

- a. Não dormir suficientemente.
- b. Insuficiência do sal ou potássio ou Bioplasma tomado na sauna ou antes de correr, OU uma combinação de a. e b.
- c. Não tomar as vitaminas nesse dia, menos vitaminas ou tomá-las esporadicamente.
- d. Uma deficiência de vitaminas não detetada e/ou não manejada.

Uma sauna com ventilação incorreta é tida como fator concorrente para uma pessoa se cansar demasiado rápido. Isto, segundo os relatórios, pode trazer lassidão (fadiga do corpo ou mente devido a um clima severo), desejo ardente de ar ou uma quantidade de outros sintomas que algumas pessoas atribuíam erradamente a outras causas. Isto em alguns casos prolongou o Rundown ou deu a aparência de não estar esgotado quando na verdade estava terminado.

## AQUECIMENTO EXCESSIVO E FALTA DE SAL

Foi descoberto ser essencial para uma pessoa que começa o Rundown, um fator de realidade sobre os efeitos do aquecimento excessivo assim como uma instrução básica de como manejar isto numa emergência, caso ocorra.

Os sintomas de aquecimento excessivo e/ou falta de sal ou potássio - tonturas, sentir-se desmaiado, fraqueza, pele pegajosa, ficar demasiado quente, etc. - estão no HCOB 6 Fev. 78RB N.º1 da Série sobre o Rundown de Purificação O RUNDOWN DE PURIFICAÇÃO SUBSTITUI O PROGRAMA DE SUDAÇÃO.

Adicionalmente, se a transpiração na sauna cessa - o corpo subitamente pára de suar e a pele fica quente e seca - é sinal que necessita manejo imediato. Isto é um fechamento do corpo, uma resistência do corpo para expelir, e isto é o primeiro sinal de choque térmico.