

# CORPO LIMPO MENTE LIMPA

O PROGRAMA DE PURIFICAÇÃO EFICAZ  
BASEADO NA PESQUISA DE L. RON  
HUBBARD  
SOBRE  
OS EFEITOS DAS TOXINAS NO CORPO

## Índice

Introdução.....	5.
A nossa sociedade bioquímica.....	7.
Toxinas em abundância.....	7.
Drogas de rua.....	8.
Drogas médicas e psiquiátricas.....	8.
Processos comerciais e produtos.....	9.
O que é o programa de purificação?.....	12.
Descoberta que o LSD se pode alojar no sistema.....	12.
Qual foi a resposta a estes casos?.....	15.
O programa de sudação original.....	15.
Descoberta de outras toxinas encravadas.....	15.
Elementos do programa de purificação.....	16.
Um regime exacto de vitaminas, minerais e óleo.....	16.
Advertência.....	16.
Como é que o programa de purificação funciona?.....	18.
Um programa de desintoxicação de longo alcance.....	21.
Lavar as toxinas.....	21.
Salvaguarda: trabalhar com um parceiro.....	21.
Correr.....	21.
Suar na sauna.....	24.
Roupa.....	24.
Líquidos.....	24.
Radiação e líquidos.....	24.
Sobreaquecimento.....	25.
Perda de sal ou de potássio.....	25.
Insolação.....	25.
Sauna seca versus sauna húmida.....	26.
Óleo de eucalipto.....	26.
Importância de um horário apropriado.....	26.
Dormir.....	26.
Tempo diário óptimo no programa.....	27.
Idade e condição-factores físicos no horário.....	27.
Quanto tempo leva o programa de purificação?.....	28.
Nutrição.....	28.
Hábitos regulares de comer.....	28.
Dietas e modas passageiras de comida.....	28.
Teoria de uma dieta natural.....	29.
Óleo: trocar gordura má por gordura boa.....	31.
Teoria Ter-Desperdiçar.....	31.
Quanto óleo?.....	32.
Óleo ónagra.....	32.
Todos os corpos têm algum tecido gordo.....	33.
Tomar o óleo.....	33.
Quando tomar o óleo.....	33.
Óleo adequado é essencial.....	33.
Óleos podem ficar rançosos.....	33.
Óleo de gérmen de trigo.....	34.
Ranço dos óleos.....	34.
Guardar os óleos.....	34.
Como descobrir óleo rançoso.....	34.
Outras formas.....	35.
Cálcio e magnésio: a "fórmula do cal-mag ".....	35.
Cálcio: um bloco básico do edifício.....	35.

Cálcio e magnésio em conjugação.....	35.
O cálcio precisa de uma base ácida.....	35.
Desenvolvimento da "fórmula do cal-mag".....	35.
E o magnésio é alcalino.....	35
Relação cálcio-magnésio.....	36.
A fórmula do cal-mag.....	36.
Equivalentes do sistema métrico.....	37.
Importante: faça um cal-mag saboroso.....	38.
Niacina, a vitamina "educada".....	38.
Pesquisa da niacina e radiação.....	39.
Reacção à niacina -1956.....	39.
Soltar drogas e toxinas.....	40.
Teoria da niacina: ultrapassar deficiências passadas...	40.
Fracasso nutricional criado.....	41.
Nutrição e deficiências.....	41
Minerais: a chave da interacção glandular.....	41.
Drogas e toxinas provocam a queima das vitaminas..	42.
Deficiências e doenças.....	42.
Deficiências artificiais.....	43.
Suplementos nutricionais.....	43.
Vitaminas e minerais.....	44.
Vitaminas do Complexo B.....	44.
Comprimido de mineral.....	45.
Dose alta de minerais.....	45.
Aumentos Proporcionais de vitaminas/minerais.....	46.
Tabela de vitaminas.....	47.
Tabela de minerais.....	47.
Como ler as tabelas.....	48.
Notas adicionais sobre vitaminas.....	48.
Niacinamida.....	49.
Notas adicionais sobre minerais: minerais essenciais...	49.
Aumento da niacina e outras quantidades de vitamin...	51.
Como e quando aumentar a niacina.....	52.
Aviso.....	52.
Pó versus comprimidos.....	52.
O fenómeno final do programa de purificação.....	52.
Dose de niacina na conclusão.....	53.
Como reconhecer fenómeno final válido.....	53.
História de drogas e conclusão.....	53.
Depois da conclusão do programa.....	54.
O que vem a seguir?.....	54.
Administração do programa de purificação.....	55.
Orientar o participante.....	55.
Aprovação médica exigida.....	56.
Gravidez e amamentação.....	56.
Testes.....	56.
Supervisão diária apertada.....	57.
Retirada das drogas.....	57.
Sintomas de retirada.....	58.
Manejo da abstinência.....	58.
Importância da nutrição.....	60 .
Mais sobre nutrição e horário individual.....	60
Não ignore tolerâncias individuais.....	60.
Responsabilidade do participante.....	61.
Perguntas e respostas sobre o programa individual...	61.

Factor de dieta "escondido" .....	61
Trocas verbais pode arruinar o programa.....	61
Incumprimento da regularidade de horário.....	63
Reacções.....	63
Interrupção do programa.....	64
Perguntas e respostas rel. à conclusão do programa...	64.
Reacção à niacina na conclusão.....	64.
Exceder.....	65.
Fugir.....	67.
Tentar manejar "tudo" .....	67.
Outras dicas de manejo.....	67.
Drogas: seus efeitos e manifestações.....	69.
Drogas são venenos.....	69.
Drogas e regressão.....	69.
Analgésicos.....	70.
Queima das reservas de vitaminas.....	71.
"Se você está entorpecido nada o pode magoar" .....	71.
Bloqueio de emoção, percepção e somático.....	71.
Drogas versus aprender.....	72.
Taxa de aprendizagem e criminalidade.....	72.
Manifestações.....	73.
Dores, somáticos.....	73.
Sensações.....	73.
Odores e sabores.....	73.
Emoções.....	74.
Diferenças e mudanças de intensidade.....	74.
O gradiente correcto é a chave.....	74.
Um exame dos resultados do programa de purif.....	76.
Glossário.....	85.

## **INTRODUÇÃO**

**por Megan Shield**  
**Bacharel em ciências, médico em medicina**

Drogas, substâncias químicas tóxicas, pesticidas e outros elementos hostis à vida atravessam actualmente a sociedade na qual nós, além de escolhermos viver num ambiente hermeticamente fechado, de nos separarmos do resto da raça, não temos maneira de evitar a exposição a estas influências tóxicas.

A magnitude do problema não pode ser exagerada. Foi constatado que elementos químicos prejudiciais ao tecido vivo se acumulam no corpo humano. Isto tem consequências de longo alcance: uma pessoa que tomou drogas e depois parou, ainda pode ser influenciada por uma droga, mesmo anos depois. Resíduos de pesticidas encontrados na alimentação acumulam-se nos tecidos gordos do corpo; os trabalhadores de fábricas inalam fumos tóxicos de processos industriais; os bombeiros são expostos aos fumos de fogos que às vezes podem conter venenos mortais. Podem ser citados casos eternamente.

Os procedimentos médicos habituais não asseguraram uma solução para este problema. Foram propostos vários “tratamentos”, que vão do ponto de vista psiquiátrico levando a pessoa acreditar que os problemas causados pelas toxinas estavam só na sua mente, até à administração de drogas para suprimirem os sintomas exibidos. Estes “tratamentos” só servem para complicar a situação.

Nenhuma descoberta foi feita em absoluto até L. Ron Hubbard atacar este problema de frente. Ele descobriu que as pessoas com histórias de drogas tinham reacções não óptimas às situações da vida, e menos sucesso no manejo do seu trabalho e relações. Quando os efeitos destas drogas eram reduzidos, a capacidade das pessoas para sobreviver bem foi aumentada. Durante os anos o Sr. Hubbard desenvolveu vários métodos de alcançar uma redução dos efeitos das drogas.

Em 1979 as suas pesquisas, descritas neste livro, culminaram com o programa de Purificação. Este é o primeiro e único regime existente mostrado em estudos científicos para reduzir o nível de material tóxico armazenado no corpo, com segurança e sem qualquer droga adicional.

L. Ron Hubbard não reivindicou nenhum resultado médico para o trabalho dele; a sua intenção era tornar possibilitar as pessoas de alcançarem uma melhoria mental e espiritual. Contudo, o programa de Purificação tem uma aplicação extremamente lata, como todas as descobertas verdadeiramente básicas.

No curso da minha vida tive a oportunidade de observar os resultados do programa de Purificação directamente, e achei-o nada menos que milagroso. As pessoas que eu pus no programa incluem pacientes com efeitos menores de toxinas residuais expostas a substâncias químicas tóxicas no trabalho, consumidores casuais de droga e consumidores de longo prazo de drogas pesadas, com corpos delapidados pelos efeitos dessas drogas. A depressão, desesperança e medo que frequentemente acompanham tais problemas também eram evidentes em muitos destes pacientes. No fim do programa de Purificação estas pessoas tinham mudado física e mentalmente.

O tema comum expresso por pessoas que completaram o programa é que elas já não são atrapalhadas pelas substâncias químicas que estavam a obstruir as suas vidas. Elas expressam uma clareza mental aumentada e nova esperança no futuro. As suas vidas no fim do programa são mais felizes, mais saudáveis e mais produtivas.

Desde a divulgação deste programa em 1979, dezenas de milhares de pessoas o completaram. Eu tive o privilégio de poder usar o programa na minha própria prática, ajudando pessoas que, caso contrário, não teriam qualquer esperança de recuperação dos efeitos dos resíduos de drogas e toxinas. Devido à presença crescente de substâncias

químicas tóxicas na indústria, a proliferação de desperdício tóxico e poluição e o uso epidémico de drogas destrutivas em todos os níveis da sociedade, a importância do programa de Purificação, não só para a profissão médica mas para a sociedade como um todo, fica imediatamente aparente.

O programa de Purificação, desenvolvido por L. Ron Hubbard, é o único procedimento do seu tipo e é o único programa de desintoxicação que de facto funciona. Este programa é uma das descobertas principais do nosso tempo. Também é um das acções mais vitais que devem ser feitas para salvar uma civilização que está a morrer dos efeitos devastadores de drogas e toxinas.

Megan Shields é bacharel em Ciências e Doutora em Medicina, que exerce como médica em Los Angeles, Califórnia. Ela administrou a entrega de O programa de Purificação de L. Ron Hubbard a mais de três mil pessoas no decurso da sua prática. Ela própria também participou em estudos científicos independentes sobre a eficácia do programa.

# O Programa De Purificação: Teoria, Princípios E Elementos

## A NOSSA SOCIEDADE BIOQUÍMICA

O planeta bateu numa barreira que impede qualquer progresso social: drogas e outras substâncias bioquímicas.

Estas podem pôr as pessoas numa condição que, não só proíbem e destroem a saúde física, mas que podem impedir qualquer avanço estável em termos de bem-estar mental ou espiritual.

Essa é a situação hoje.

Nós vivemos numa sociedade bioquímica.

Bio significa "vida, das coisas viventes". (É do grego bios que significa "vida" ou "modo de vida").

Químico significa "de ou tendo que ver com substâncias químicas". E substâncias químicas são as substâncias, simples ou complexas, que são os blocos de construção da matéria.

Bioquímico significa "a interacção de formas de vida e substâncias químicas".

Substância tóxica é um termo que foi usado para descrever drogas, substâncias químicas ou qualquer substância que se revelou venenosa ou prejudicial a um organismo. A palavra tóxico vem do grego toxikon que originalmente significava um veneno no qual eram imersas setas.

O corpo humano é composto de certas substâncias químicas exactas e de compostos químicos, e há processos químicos complexos continuamente em acção lá dentro. Algumas substâncias, como nutrientes, ar e água, são vitais à continuação destes processos e para manter a saúde do corpo. Algumas substâncias são relativamente neutras quando no corpo, não o beneficiando nem danificando. Substâncias tóxicas são as que transtornam o equilíbrio químico normal dos corpos ou interferem com os seus processos químicos. Algumas delas podem provocar devastação, bloquear ou perverter funções vitais do corpo e fazê-lo adoecer ou mesmo matá-lo.

Uma desintoxicação seria a acção de remover um veneno ou um efeito venenoso de algo (tal como do corpo da pessoa).

## TOXINAS EM ABUNDÂNCIA

Houve um volume enorme de material escrito sobre substâncias tóxicas, os seus efeitos relatados e os prospectos para o seu manejo. Abundam exemplos em relatórios de publicações e notícias.

Infelizmente o ambiente actual é atravessado por estes elementos hostis à vida. Drogas, resíduos radioactivos, contaminantes e agentes químicos de vários tipos, fazem todos parte da cena e, aparentemente, mais prevalentes com o passar do tempo.

De acordo com estudos feitos, até algumas das coisas metidas numa lata de ervilhas ou de sopa são consideradas tóxicas.

São conservantes, e a acção de um conservante é impedir a decomposição. Porém a digestão e acção celular baseiam-se na decomposição. Por outras palavras, isso poderia ser uma grande coisa para o fabricante uma vez que preservam o seu produto, mas eles poderão ser muito maus para o consumidor. Não é que eu seja de modas com comidas ou contra conservantes. O problema é que o homem está cercado de toxinas. Este exemplo, só por si, (conservantes em alimentos) é um exemplo na medida em que podemos ser confrontados

com substâncias tóxicas no curso da vida diária.

E com os inimigos de vários países que usam a difusão do vício da droga como mecanismo de derrota, com nações que competem entre si no fabrico e testes de armas nucleares (aumentando assim a quantidade de material radioactivo livre no ambiente), com analgésicos e sedativos tão facilmente disponíveis e o uso aumentado de substâncias químicas industriais e agrícolas, para não falar das substâncias desenvolvidas para a guerra química, nós enfrentamos um problema crescente.

Pondo isso bastante abruptamente, esta sociedade, neste momento, está cravejada de substâncias tóxicas.

Para mostrar brevemente certos dados dessas substâncias que colocam uma ameaça para o indivíduo e para sociedade em geral, colocar-se-á a situação bioquímica mais claramente em foco.

### **DROGAS de RUA**

A pesquisa demonstrou que o elemento mais destrutivo presente na nossa cultura actual é a droga.

A aceleração da difusão do uso de drogas como LSD, heroína, cocaína, "pó de anjo", marijuana e uma lista longa de outras, contribuiu fortemente para uma sociedade debilitada. Alegadamente, algumas destas podem causar dano ao cérebro e nervos. Por exemplo, a marijuana tão aceite por estudantes de faculdade, que é suposto ficarem brilhantes hoje para poderem ser os executivos de amanhã, foi reportado como capaz de causar a atrofia do cérebro. Até as crianças de escola foram empurradas para as drogas. E os filhos de mães consumidoras nasceram como drogados.

Eu até estabeleci uma coisa tal como "personalidade de droga". Ela é artificial e é criada por drogas. As drogas podem aparentemente mudar a atitude de uma pessoa, da sua personalidade original, para hostilidades e ódios secretamente guardados que ela não se permite mostrar. Enquanto que isto possa não ser verdade em todos os casos, estabelece um elo entre drogas e dificuldades crescentes com o crime, a produção e o colapso moderno da cultura social e industrial.

Os efeitos fisiológicos devastadores das drogas são habitualmente o assunto de manchetes de jornal. Que eles também resultam num colapso da agilidade mental e fibra ética é tudo muito óbvio.

A cena da droga está por todo o planeta. Ele está a nadar em sangue e miséria humana.

Mas, embora sejam malignas e prejudiciais, as drogas de rua são realmente só uma parte do problema bioquímico.

### **DROGAS MÉDICAS E PSIQUIÁTRICAS**

Drogas médicas e particularmente psiquiátricas (Valium, Lithium e LSD para nomear só algumas) podem ser, cada pedaço, tão danosas como as drogas de rua. A prevalência destas actualmente em uso comum seria totalmente espantosa para alguém pouco familiarizado com o problema.

O Fenobarbital (sob várias marcas como Luminal e Nembutal) e outras drogas que tais, são administradas frequentemente como se fossem uma panaceia para todas as doenças. Já em 1951 muitas pessoas se tinham tornado tão acostumadas à dose diária de pílulas entorpecentes ou analgésicos, que não consideraram as pequenas pílulas como drogas. Mais recentemente o Valium tomou seu lugar entre os tranquilizantes tão frequentemente empregados. Mas isto de maneira nenhuma completa a lista.

Muito frequentemente a atitude é: "se não posso encontrar a causa da dor, pelo menos alivio-a". No caso mentalmente doente, isto poderia ler-se: "se ele não pode ser racional, pelo menos pode ficar quieto".



Infelizmente, não é reconhecido que uma pessoa cuja dor foi reduzida por um sedativo tenha ela própria sido enfraquecida pela mesma droga, e fique muito mais próximo da dor última, a morte. Deverá ser óbvio que as pessoas mais quietas do mundo são os mortos.

## **PROCESSOS E PRODUTOS COMERCIAIS**

Em anos recentes muita pesquisa foi feita sobre os efeitos tóxicos potenciais de muitas das substâncias comumente usadas em vários processos e produtos comerciais, e até que ponto elas podem encontrar caminho nos corpos dos habitantes deste planeta. A seguir estão alguns exemplos do que esta pesquisa trouxe à luz.

### **Substâncias químicas industriais:**

Sob este título existe uma vasta ordem de substâncias químicas usadas na fabricação. Nem todas essas substâncias químicas são tóxicas, está claro. Mas os trabalhadores de fábricas que produzem ou usam coisas tais como pesticidas, produtos do petróleo, plásticos, detergentes e substâncias químicas de limpeza, solventes, metais chapeados, conservantes, drogas, produtos de amianto, fertilizantes, alguns cosméticos, perfumes, pinturas, tinturas, equipamento eléctrico ou qualquer material radioactivo, podem ser expostos, frequentemente por períodos extensos, a materiais tóxicos. E está claro, o consumidor pode ser exposto a quantidades residuais dessas substâncias químicas quando ele próprio usa estes produtos.

### **Substâncias químicas agrícolas:**

Os pesticidas são os mais óbvios das substâncias tóxicas às quais poderiam ser expostos os trabalhadores agrícolas. Estes incluem insecticidas, fertilizantes artificiais e herbicidas (substâncias químicas para matar plantas não desejadas, como ervas daninhas).

Sob o título de herbicidas vêm várias que contêm uma substância conhecida por "dioxina", conhecida por ser uma substância química altamente tóxica, mesmo em quantidades quase pequenas demais para serem detectadas no corpo.

(A dioxina é encontrada no "Agente Laranja" um desfolhante químico usado na Guerra do Vietname. Esta substância química foi assunto consideravelmente publicitado quando foi descoberto que alguns soldados dos EUA foram expostos a ele aparentemente com efeitos adversos variáveis).

O contacto com substâncias químicas usadas na agricultura pode ocorrer de várias maneiras: a substância química pode ser transportada ou ficar na própria planta, logo na comida, e pode ser levada no vento e respirada directamente pelos que vivem ou trabalham em áreas agrícolas, ou até ser levada para reservas de água potável.

### **Alimentos, Elementos aditivos dos Alimentos e Conservantes:**

Existem substâncias adicionadas a alguns alimentos comercialmente processados que pretendem "aumentar" a cor ou sabor ou, como mencionado acima, impedir o alimento de se deteriorar. Também a ficar mais comum estão vários adoçantes artificiais usados em "dieta", bebidas suaves e outros alimentos comercialmente empacotados. Da pesquisa deste "corantes" e "conservantes" surge que vários deles são bastante tóxicos, e todo o assunto dos elementos aditivos dos alimentos e conservantes se tornou uma matéria de preocupação para muita gente.

Há outro lado desta matéria dos alimentos. Achados de pesquisa apontam para a possibilidade de óleos rançosos serem um perigo para a saúde, de uma magnitude não previamente suspeitada. Óleos usados para cozinhar ou no processamento comercial de alimentos onde eles não são frescos, puros e livres de ranço, foram ligados por investigadores a doenças digestivas e musculares, e até cancro.

### **Perfumes e Fragrâncias:**

O uso de perfumes e fragrâncias em todas as espécies de produtos ficou mais prevalecente nos recentes anos. Tudo, desde vestir a detergentes de lavar roupa, desde a fita de celofane ao papel de embrulho, aparece com uma fragrância adicionada. E essa fragrância quase sempre é um derivado químico barato, um extracto de breu de carvão cujo custo de um tambor de duzentos litros é provavelmente cerca de 10 centavos. As descobertas parecem confirmar que estas substâncias químicas que flutuam no supermercado local como "fragrâncias" são realmente tóxicos e podem terminar nos produtos alimentares ali vendidos. E quando você obtém um bocado desta matéria, não ajuda a digestão, acredite!

#### Radiação:

Você já viu indubitavelmente em publicações que o contacto com a radiação pode ocorrer através da exposição a testes de armas nucleares, ou a partículas radioactivas que estes podem libertar na atmosfera, os resíduos nucleares, ou a alguns processos industriais que usam materiais radioactivos. Há também outras fontes de exposição à radiação: a exposição prolongada ao sol, radiografias dentais e médicas, televisão e monitores de computadores desprotegidos estão entre elas.

Foi feita uma pesquisa recente a um gás radioactivo conhecido como rádon. É um produto da deterioração de outro elemento radioactivo, o rádio, que foi encontrado em quantidades diminutas no solo e em muitos materiais de construção como concreto, tijolos e cascalho. Aparentemente, quantidades minúsculas de gás rádon podem escapar das superfícies de tais materiais e por isso estarem no ar e serem inalados. Se não houver ventilação, o conteúdo de rádon do ar num edifício pode alcançar 50 a 100 vezes o nível encontrado ao ar livre.

Estes factores fazem todos parte do problema bioquímico. Quaisquer destas substâncias têm o potencial de permanecer no sistema. Isto contribui para o problema bioquímico e apresenta uma barreira de magnitude.

O lugar mais provável onde uma substância tóxica se fixar é o tecido gordo. Foi dito que na meia-idade e depois da meia-idade, a capacidade de um corpo para queimar gordura diminui. Então nós temos aqui, aparentemente, uma situação de substâncias tóxicas presas no tecido gordo, e o tecido gordo não é de facto queimado, então poderá acumular essas substâncias tóxicas.

O meu interesse nestas verdades um pouco brutais não nasceu apenas de um objectivo para solucionar as doenças físicas do indivíduo. Foi antes uma continuação da minha pesquisa inicial envolvendo a libertação do homem como espírito e manejando, nesta rota, qualquer barreira que precise ser solucionada.

O programa de Purificação é uma resposta oferecida à barreira a que nós chamamos o problema bioquímico. Poderia ser chamado "programa de desintoxicação de longo alcance". Enquanto que ele é endereçado principalmente ao manejo de resíduos de droga alojados no corpo, é possível que haja muitas substâncias tóxicas acumuladas no corpo cuja libertação o programa pode acelerar.

A minha preocupação ao desenvolver o programa de Purificação não foi manejar corpos. A minha pesquisa durante muitos, muitos anos foi levada a cabo com o propósito de libertar o homem espiritualmente. A minha investigação original era a natureza do homem, e o grosso de meu trabalho sempre se dirigiu ao homem como ser espiritual. Quando as barreiras surgiram, essas barreiras mereceram pesquisa e resolução adicionais.

O programa de Purificação foi desenvolvido para enfrentar uma ameaça crescente ao avanço do bem-estar mental e espiritual vinda do uso cada vez mais comum de drogas e substâncias bioquímicas na cultura actual. Os seus procedimentos não suplantam a tecnologia antes desenvolvida, especialmente usada em centros de reabilitação de drogas da Narconon para manejar as pessoas actualmente em drogas e capazes de experimentar sintomas de abstinência quando retirados delas. O programa de Purificação só seria iniciado depois dessa tecnologia ser aplicada.

Não são usados medicamentos ou drogas no programa de Purificação. As únicas doses recomendadas são classificadas como nutrientes. Não há qualquer recomendação ou reivindicação médica no programa. A única reivindicação é uma futura melhoria espiritual.

Os dados contidos nisto são um registo das pesquisas e resultados notados; não podem ser interpretados como uma recomendação para tratamento médico ou medicação, e isto é empreendido ou entregue por qualquer indivíduo à sua própria responsabilidade.

Se o programa de Purificação pode ser usado para salvar uma parte que seja de uma civilização doente por causa da investida das drogas e outras substâncias tóxicas, então talvez haja esperança para toda aquela civilização.

# O Desenvolvimento Do Programa De Purificação

## O QUE É O PROGRAMA DE PURIFICAÇÃO?

Para o declarar simplesmente, é um programa desenvolvido para ajudar a libertar do corpo e secar os resíduos tóxicos acumulados que podem estar alojados nos tecidos, enquanto também reconstrói os tecidos e células afectados.

Qual a sua génese?

### A DESCOBERTA QUE O LSD SE PODE ALOJAR NO SISTEMA

Nos anos setenta, trabalhando com casos de indivíduos que tinham sido consumidores de drogas, e num estudo dos seus sintomas físicos e padrões comportamentais, fiz uma descoberta surpreendente.

As pessoas que às vezes tinham tomado LSD nalgum momento anterior tiveram reacções que pareciam agir como se tivessem tomado mais LSD!

Amplificação dos tecidos

Como foi declarado, bastam uns milionésimos de um grama de LSD para produzir uma condição de drogado, e porque se trata basicamente da cravagem do trigo que simplesmente corta a circulação, o meu pensamento original foi que o LSD tem que permanecer no corpo.

## Amplificação dos tecidos

Por outras palavras:

O LSD fica aparentemente no sistema e aloja-se nos tecidos, e principalmente nos tecidos gordos do corpo, e pode entrar outra vez em acção, dando “viagens” imprevisíveis, mesmo anos depois ter largado o LSD.

Este foi um fenómeno dramaticamente observável! Face a esta descoberta, seria então também possível que resíduos de outras drogas se pudessem prender ao sistema e a algum ponto reactivo com efeito semelhante ou até dramático?

E nesse caso, como libertar completamente as pessoas dos efeitos das drogas? Estavam depois disso simplesmente sentenciadas a ser efeito de drogas sempre que estes resíduos se pudessem reactivar?

E os outros efeitos debilitantes da presença destes resíduos de droga? É sabido que as drogas queimam as reservas de vitaminas. Que outras consequências físicas poderiam provir da presença escondida de tais depósitos de droga? Não se pode ignorar a possibilidade de, mesmo quando "dormentes", se é que a expressão pode de facto alguma vez ser usada para uma substância tóxica, poderem danificar altamente o organismo.

E o que dizer do crescimento do potencial espiritual e mental dos indivíduos afectados?

É que também fomos confrontados com algumas características inalteráveis num certo número destes casos, mesmo quando muito do trauma mental e espiritual das experiências de drogas tinha sido aparentemente aliviado. Entre estas características estava um "encorticiar" da personalidade e uma dificuldade notável da capacidade de absorver e compreender, ou reter e aplicar dados. Por outras palavras, uma capacidade prejudicada para aprender ou mudar.

### **QUAL A RESPOSTA PARA ESTES CASOS?**

Não existia qualquer método conhecido para libertar o corpo destes minúsculos depósitos de drogas que, fechados como estavam nos tecidos, não eram totalmente dissipados nos processos normais de eliminação.

A resposta não foi obviamente tentar manejar isto com mais drogas ou bioquímicos que apenas agravariam a situação.

Mas poderia ser desenvolvido um método para as desalojar e enxaguar, libertando também assim fisicamente a pessoa para uma total reabilitação, tanto mental como espiritual?

### **O PROGRAMA ORIGINAL DE SUDAÇÃO**

Operando na premissa de que os factores negativos observados poderia ser invertidos se houvessem meio de retirar os depósitos de LSD do sistema, e que o método mais lógico para realizar isto seria transpirá-los, eu trabalhei e divulguei em 1977 um regime chamado "Os Programas de Sudação" utilizado principalmente por esses que tinham tomado drogas pesadas, particularmente LSD, e o procedimento produziu resultados positivos. Com isso começaram a aparecer evidências da libertação de resíduos de outros tipos de drogas de rua.

O regime era contudo um processo longo, levando meses. Era preciso um refinamento e aceleração.

### **DESCOBERTA DE OUTRAS TOXINAS INFILTRADAS**

Usando dados e teorias provadas de pesquisas anteriores durante anos, foi iniciado o desenvolvimento de um programa mais abrangente, nutricionalmente mais lato e dinâmico.

Da sua aplicação anterior emergiu outro factor que tendeu a apoiar as teorias nas quais este novo programa se baseia: as pessoas do programa de pesquisa estavam a reportar a exsudação aparente de outras substâncias além das drogas de rua, substâncias que cheiravam ou sabiam ou se sentiam como medicamentos, anestésicos, pílulas de dieta, conservantes de alimentos, pesticidas e um número de outros preparados químicos de uso comum! A lista não só incluía LSD, heroína, cocaína, marijuana e "pó de anjo", mas muitas outras substâncias bioquímicas, drogas medicinais e farmacêuticas como aspirina e codeína, assim como substâncias químicas comerciais agrícolas e industriais.

Estas mesmas pessoas também estavam a experimentar, moderadamente, algumas das sensações de velhas queimaduras de sol, doenças passadas e lesões, e outras condições passadas, físicas e emocionais.

Por isso parece que os resíduos de quaisquer ou todas estas substâncias bioquímicas hostis têm aparentemente o potencial de permanecerem no sistema, serem apanhados nos tecidos e permanecerem lá, insuspeitos, mesmo depois de supostamente serem eliminadas do corpo anos antes.

A sua acumulação, por manejar, desequilibra provavelmente a bioquímica e os fluidos do corpo.

Este era o meu anterior pensamento do assunto. Estava agora a ser confirmado, por pesquisa adicional, uma vez que ocorreram cada vez mais manifestações. (Também tem sido confirmado através de testes clínicos e autópsias médicas, que encontraram depósitos de certas drogas entranhadas em tecidos do corpo).

Com a continuação da pesquisa, todos os indicadores apontavam para que estas substâncias estavam a ser enxaguadas à medida que as pessoas progrediam no programa. E estes mesmos indivíduos reportavam que sentiam um vigor novo, uma vitalidade renovada e interesse pela vida.

Com um número grande de pessoas a passar pelo regime com êxito, a pesquisa estava completa.

O programa de Purificação foi divulgado.

### **ELEMENTOS DO PROGRAMA DE PURIFICAÇÃO**

O programa de Purificação é um regime projectado com precisão. Inclui os elementos seguintes:

- \* Exercício, na forma de corrida, para estimular a circulação.
- \* Períodos prescritos de sauna que, acompanhados por certas vitaminas e outros nutrientes, permitem transpirar as toxinas acumuladas.
- \* Um programa nutricional, incluindo: a completada dieta regular da pessoa com bastantes vegetais frescos mal cozidos.

### **UM REGIME EXACTO DE VITAMINAS, MINERAIS E ÓLEO.**

Líquidos suficientes para compensar a perda de fluidos do corpo através do suor.

Um horário pessoal devidamente ordenado que proporcione o sono normalmente exigido.

Estas não são acções desconhecidas da maioria de nós.

Como é que elas podem realizar então o que aparentemente fazem? Porquê este particular conjunto de acções? Como é que estes elementos, combinados, poderão realizar o que aparentemente nenhum deles, isoladamente ou mesmo noutras combinações, realizou antes? Não sendo os procedimentos incomuns, as respostas a estas perguntas assentam na combinação muito exacta dos elementos que compõem o programa, nas propriedades dos nutrientes usados em incrementos específicos, e nas proporções aumentadas destes numa relação exacta entre si, conforme disposto em detalhe nos próximos capítulos deste livro.

### **ADVERTÊNCIA**

Há uma advertência que deverá ser acentuada neste programa. Quer dizer, simples e familiar, à medida que as acções esboçadas possam surgir:

Elas devem ser seguidas exactamente para os melhores resultados possíveis.

Por causa da natureza técnica do programa, e porque é um programa enérgico, só deve ser empreendido depois de um exame físico e aprovação escrita de um médico.

Quem tiver um coração fraco ou anemia, ou se sofrer de certas condições renais, por exemplo, não deverá fazer este programa, mas exigiria um programa semelhante especial, de natureza moderada.

Adicionalmente, enquanto no programa, as pessoas reportaram experiências passadas de vários efeitos de drogas, medicamentos, álcool ou outros estimulantes ou sedativos, incluindo "viagens" de droga completas. Por esta razão, e pelo seu sucesso com qualquer indivíduo, é melhor ser feito sob a supervisão próxima de pessoas treinadas e experimentadas na sua administração.

Também, mesmo com esta supervisão apertada, a pessoa não faz estas acções sozinho, mas acompanhada por um parceiro.

# Como Funciona o Programa de Purificação

## COMO É QUE O PROGRAMA DE PURIFICAÇÃO FUNCIONA?

A Corrida é feita para activar a circulação mais profundamente para os tecidos onde estão alojados os resíduos tóxicos e assim agir no sentido de soltar, libertar e remover os depósitos prejudiciais acumulados.

Muito importante, então, é que a corrida é imediatamente seguida de sudação na sauna para enxaguar essa acumulação agora desalojada.

Nutrição regular e nutrição suplementar na forma de megavitaminas, minerais e quantidades extra de óleo são um factor vital para ajudar o corpo a enxaguar toxinas e reparar e reconstruir as áreas afectadas por drogas e outros resíduos tóxicos.

Um horário apropriado com bastante descanso é obrigatório, pois o corpo sofrerá mudanças e reparações ao longo do programa.

Estas acções levadas a cabo numa base monitorada muito restrita, estão aparentemente a realizar uma desintoxicação de todo o sistema, para uma saúde e vigor renovados do indivíduo.

Há contudo uma visão mais detalhada a ser tirada de todo o processo.

Uma pessoa que tomou medicamentos, além dos factores físicos envolvidos, retém imagens mentais dessas drogas e seus efeitos. Imagens mentais são imagens a cores tridimensionais com som e cheiro e todas as outras percepções, mais as conclusões ou especulações do indivíduo. Elas são cópias mentais das percepções da pessoa algures no passado. Por exemplo, uma pessoa que tinha tomado LSD reteria na mente "imagens" dessa experiência, completas com gravações de visões, sensações físicas, cheiros, sons, etc., que ocorreram enquanto estava sob a influência do dito LSD.

Digamos que um indivíduo tomou LSD um dia num parque de diversões com alguns amigos, e a experiência incluía sentir-se nauseado e atordoado, entrar numa discussão com um amigo, sentir uma emoção de tristeza e depois muito cansado. Ele teria a imagem mental de todo aquele incidente.

Tais imagens mentais podem ser reactivadas através de resíduos de droga, pois a presença destas drogas nos tecidos do corpo podem simular as experiências de droga anteriores. Isto é conhecido como restimulação: a reactivação de uma memória passada devido a circunstâncias semelhantes no presente.

Usando o exemplo acima da pessoa que tomou LSD, algum dia mais tarde, talvez anos depois, os resíduos da droga que ainda está nos tecidos do corpo podem causar uma restimulação daquele incidente de LSD. As imagens mentais são reactivadas, e ele próprio sofre as mesmas sensações de náusea, vertigem e fadiga, e sente-se triste. Ele não sabe porquê. Também poderia aperceber-se das imagens mentais das pessoas com quem estava e as visões e sons e cheiros acompanhantes.

Por isso, no programa de Purificação olhamos duas coisas: uma, são as verdadeiras drogas e resíduos tóxicos do corpo (e autópsias médicas mostraram que estão lá), e a outra, são as imagens mentais das drogas e as das experiências com estas drogas.

Estes dois factores estão pendurados, um contra o outro, em equilíbrio perfeito. O que a pessoa sente são as duas condições, uma delas a verdadeira presença dos resíduos de droga, e a outra a imagem mental da mesma droga.

Provavelmente a razão porque o programa de Purificação funciona é que maneja um lado,



os resíduos tóxicos acumulados, manejando a coisa de forma que o outro lado, o lado da imagem mental, deixe de estar em constante restimulação. É tão simples como isso.

O que, entre outras coisas, está a acontecer no programa de Purificação, é uma perturbação deste equilíbrio perfeito. De repente o equilíbrio já não está lá, logo já não obtém uma reacção cruzada. Os resíduos químicos prejudiciais e restimulativos foram enxaguados. Desapareceram. Isto não significa que as imagens mentais tenham ido. Mas já não estão em restimulação e não estão reforçadas pela presença dos resíduos das drogas.

Quebrando o equilíbrio destes dois e manejando um dos lados no programa de Purificação, nós estamos a restabelecer a saúde física libertando-o também, a ele, para um benefício mental e espiritual.

Quadros de imagens mentais

Resíduos tóxicos

## **COMO FUNCIONA O PROGRAMA DE PURIFICAÇÃO**

Quadros de imagens mentais

Sem resíduos tóxicos

Ampliação dos tecidos

## **UM PROGRAMA DE DESINTOXICAÇÃO DE LONGO ALCANCE**

Os resíduos de droga podem parar alguma ajuda mental. Eles também param a vida de uma pessoa! Sendo originalmente endereçado principalmente ao manejo da acumulação de drogas no sistema, surge dos resultados de pesquisa registados e notados que, com uso deste regime, muitas outras substâncias tóxicas acumuladas pelo corpo podem ser enxaguadas do sistema.

Estas substâncias devem ser eliminadas se se quiser obter uma melhoria mental e espiritual estável. A regra operacional é que as acções mentais, e até biofísicas, métodos de trazer um indivíduo a uma comunicação melhor com o ambiente, não funcionam na presença de elementos hostis à vida.

Ao reabilitar um indivíduo, só quando realizarmos o manejo bioquímico poderemos continuar para o próximo passo, o manejo biofísico (melhorar a capacidade da pessoa para manejar o corpo e o ambiente), e então para a melhoria mental e espiritual.

Quando tentar mudar isto e o colocar fora de sequência, a pessoa obtém perdas.

O desenvolvimento de um programa para manejar drogas e depósitos de drogas químicas no corpo foi baseado no facto de a reabilitação bem sucedida de um indivíduo só poder ser realizada na sequência esboçada acima.

O ganho evidente ocorre limpando o corpo, e pode ser visto como um fim em si mesmo, embora não fosse essa a motivação original.

Devido ao que evidentemente realiza, o programa de Purificação poderia ser denominado um programa de desintoxicação de longo alcance. Mas deverá ser identificado consigo mesmo, uma vez que é sem igual entre os programas de desintoxicação, tanto no seu procedimento como nos resultados reportados. Tanto quanto eu sei não há nenhum outro método conhecido pelo qual esta intrínseca acumulação possa ser tirada do corpo.

### **ESCOAR TOXINAS**

No programa de Purificação, a fim de escoar as drogas e outras toxinas do corpo, é essencial uma combinação de exercício, na forma de corrida, e sauna. Isto é feito diariamente por um período de cinco horas, numa relação de aproximadamente vinte a trinta minutos de corrida, para quatro a quatro horas e meia de sauna.

A relação é desigual, pois o grosso do período é mais bem empregue na sauna, depois da circulação ter sido activada pela corrida. Por outras palavras, o período de cinco horas não é 50% de exercício e 50% de sauna. O programa dá melhores resultados com menos tempo de exercício e um muito mais tempo de sauna.

### **SALVAGUARDA: TRABALHAR COM UM PARCEIRO**

Correr e suar na sauna deverá ser sempre feito com outra pessoa, pois uma restimulação de drogas, medicamentos, álcool ou mesmo anestésicos do passado podem ocorrer e ocorrerem à medida que as toxinas são enxaguadas. Isto pode incluir a restimulação de uma "viagem" completa de LSD ou de outra droga.

Emparceirar a pessoa no programa de forma que corrida e sauna com um parceiro, ou até com uma terceira pessoa, providencie um factor de segurança no caso de qualquer das eventualidades acima.

### **CORRER**

A primeira acção do próprio programa é correr. O propósito disto não é gerar suor, mas fazer o sangue circular e o sistema funcionar de forma que as impurezas nele contidas possam ser libertadas e bombeadas para fora.

Correr aumenta a circulação ao longo de todo o corpo, por isso:

- a. Esgota o desperdício das células mais rapidamente, e
- b. Faz a circulação ir mais fundo nos músculos e tecidos de forma que essas áreas estagnadas possam ficar agora libertas da acumulação de depósitos bioquímicos e, em caso de LSD, dos cristais residuais.

Correr é feito diariamente uma vez iniciado o programa.

O percurso deverá ser feito num gradiente. Se a pessoa ficar tão ofegante que não possa falar enquanto corre, então está a forçar muito e a corrida deverá ir para um gradiente inferior.

## **ESCOAR TOXINAS**

Toxinas nos tecidos

Toxinas a escoarem através  
dos vasos sanguíneos

## **SUAR NA SAUNA**

A segunda acção, logo a seguir a correr, é suar. Uma pessoa entra na sauna imediatamente depois de correr para suar. As impurezas libertadas pelo aumento da circulação podem ser, agora dispersas, dissipadas do sistema e deixar o corpo através dos poros.

A sudação na sauna é feita a temperaturas que variam entre os 70 e 80 graus. É uma questão de que temperatura a pessoa pode suportar. Usualmente, mas não sempre, uma pessoa que inicia o programa começará com uma temperatura inferior e avançará até uma temperatura mais alta. Então, à medida que progride, verá que pode aumentar o calor.

## **VESTUÁRIO**

Correr é habitualmente feito com um fato de treino normal. É contudo opcional, dependendo da localização geográfica, da estação do ano ou do tempo.

Na sauna a pessoa usaria um fato de banho ou roupa leve semelhante.

E, embora possa parecer quase absurdo incluir aqui o dado seguinte, foi incluído porque foi cometido o erro (e rapidamente se corrigido) numa área, logo a seguir à divulgação inicial do programa de Purificação: o fato de treino nunca é usado na sauna. A razão é que ele age como isolante, muito como quando um mergulhador usa um fato molhado para isolamento contra o frio do mar.

Fato de treino isolaria a pessoa do calor da sauna inibindo e reduzindo a sudação.

## **LÍQUIDOS**

Durante este programa é importante beber bastante água, o que ajuda grandemente a escoar e limpar o sistema. Adicionalmente, com toda a sudação na sauna, seria perigoso não repor os fluidos do corpo. Logo deverá ser tomada diariamente uma boa quantidade de água ou qualquer outro líquido que a pessoa deseje, sem álcool.

## **RADIAÇÃO E LÍQUIDOS**

No programam de Purificação, parece confirmar-se haver um factor relacionado com a radiação que produz a sua maior exsudação e esse é a própria sudação.

A Radiação é aparentemente enormemente hidrossolúvel, removível pela água. De acordo com investigadores, basta uma mangueira na superfície de um edifício ou numa estrada para lavar a radiação. Este factor é bem conhecido do pessoal da defesa.

Logo, quando a pessoa está a fazer o programa de Purificação deverá ter muito cuidado em assegurar uma verdadeira sudação em volume. Água bastante é por isso vital ao programa.

Contudo isto tem o efeito colateral de lavar muitos minerais do sistema e talvez também vitaminas. Por isso tomar minerais e vitaminas durante o programa também é uma necessidade.

É possível que o programa de Purificação não seja tão exequível quando não ocorre uma sudação profusa, quando os líquidos não são bastantes para compensar isso e quando as vitaminas e minerais hidrossolúveis não são cuidadosa e adequadamente repostos. (As vitaminas comuns do programa de Purificação que não são hidrossolúveis são as vitaminas A, D e E).

Isto dá três pontos importantes que devem estar num programa de Purificação:

1. Ter que suar profusamente.
2. Os líquidos tomados serem bastantes para compensar a sua perda pelo suor.
3. Serem tomados vitaminas e minerais em quantidades suficientes para repor os lavados

do sistema pelo suor.

Como uma dose de mega-vitaminas também faz parte do programa de Purificação, estes minerais e vitaminas são adicionados a qualquer outra terapia de vitaminas em curso na ocasião.

### **SOBREAQUECIMENTO**

Uma pessoa poderá ficar em sobreaquecimento na sauna se esta não for feita no gradiente certo.

Quando uma pessoa fica muito quente ou começa a sentir-se vaga, se a temperatura do corpo ficar muito alta, a recomendação é sair e tomar um duche frio, e então voltar para a sauna. As pessoas que passam um mau bocado com horas sucessivas na sauna, poderão manejar o tempo de sauna tomando um duche refrescante quando necessário.

### **PERDA DE SAL OU POTÁSSIO**

Sal adicional (cloreto de sódio) não é obrigatório para todos no programa. Mas o sal e o potássio são perdidos na sudação. Por isso, a pessoa tem que atender a qualquer sintoma de falta de sal ou potássio e remediá-la imediatamente.

Os sintomas podem ser semelhantes aos do sobreaquecimento ou, no extremo, aos sintomas de esgotamento de calor (pele fria e húmida, fadiga extrema, fraqueza, enxaqueca e às vezes câibras, náuseas, vertigens, vômitos ou até desfalecendo).

Tais manifestações seriam imediatamente manejadas com mais sal ou comprimidos de sal, comprimidos de gluconato de potássio, bioplasma, ou "o substituto do sal" que é principalmente o potássio.

Uma provisão destas substâncias deve estar prontamente disponível para os que estão no programa de Purificação. Idealmente, estariam logo ali fora da sauna, claramente etiquetados.

É uma questão de bom senso que o sobreaquecimento e a perda sal ou de potássio pode ser prevenida por sal, potássio ou bioplasma suficientes, tomados periodicamente enquanto na sauna e arrefecendo quando necessário durante a sauna. Mas se estes sintomas ocorrerem, eles devem ser manejados e não considerados algo que a pessoa tem que "atravessar".

Também é preciso ter cuidado contra adormecer na sauna, pois o sobreaquecimento ou a perda de sal ou de potássio poderá ocorrer enquanto a dormir.

A perda de sal ou de potássio como condição crónica deve ser manejada por um médico como factor separado.

### **INSOLAÇÃO**

Se a transpiração cessa enquanto na sauna, de repente o corpo deixa de suar e a pele fica quente e seca, é um indicador que precisa de manejo imediato. É uma restrição do corpo, uma resistência a expelir, e é o primeiro sinal de insolação.

A Brochura de Segurança Pessoal dos Primeiros Socorros Padrão publicada pela Cruz Vermelha Nacional Americana cobre os sintomas de esgotamento pelo calor e/ou insolação e a ajuda imediata a ser dada.

A pessoa sairia imediatamente da sauna e seria arrefecida com um duche tépido ou frio ou uma esponja, ou começaria com um chuveiro tépido arrefecendo-o gradualmente. Ser-lhe-iam dados líquidos e sal, potássio ou bioplasma.

A brochura de segurança dos primeiros socorros deve estar prontamente disponível como referência na zona da sauna.

## **SAUNA SECA VERSUS SAUNA HÚMIDA**

Até agora, o uso de uma sauna seca demonstrou ser o mais bem sucedido a induzir uma sudorese profusa na maioria das pessoas. É possível que algumas possam suar mais numa sauna húmida, mas isso ainda não foi completamente testado. Pode ser que seja uma questão individual. Não há nenhum regulamento no programa que impeça o uso de uma sauna húmida. Seja qual for o tipo de sauna empregada, a ideia é usar o sistema que permita a pessoa suar mais.

O banho turco a temperaturas semelhantes à sauna pode ser usado quando disponível. Ele serve bem o mesmo propósito da sauna seca e já foi sugerido que o banho turco pode funcionar até mais rapidamente, mas não confirmado. O banho turco produz efeito semelhante. Por isso, qualquer deles pode ser usado.

As mesmas precauções se aplicam ao uso do banho turco.

## **ÓLEO DE EUCALIPTO**

UMA quantidade pequena de óleo de eucalipto é às vezes adicionada ao vapor num banho turco assim como nalgumas saunas.

Numa sauna moderna ou banho turco, o procedimento é simplesmente pôr uma ou duas colheres de óleo de eucalipto num balde de água. Como isso então evapora (o óleo evaporará antes da água), pode ser adicionado mais conforme necessário.

Algumas pessoas não gostam nada do cheiro do eucalipto, enquanto que outras o acham agradável. Se a solução for muito forte pode causar lágrimas ou náusea nalguns casos. Por isso, a pessoa verificaria isso antes e, sendo usado, será em pequenas quantidades apropriadas.

Usado correctamente, o eucalipto, foi reportado como benéfico para clarear os pulmões e os seios nasais. Uma pessoa reportou que a voz suavizou como resultado do uso do óleo de eucalipto na sauna.

Não é obrigatório no programa de Purificação, mas estes dados sobre o uso do óleo de eucalipto na sauna ou banho turco deveriam ser conhecidos como um elemento opcional.

Quer o eucalipto seja ou não usado, há que dizer que uma sauna ou banho turco deverá ser limpo e livre de odores, pelo menos uma vez por dia ou mais.

## **A IMPORTÂNCIA DE UM HORÁRIO APROPRIADO**

O horário pessoal devidamente ordenado, exigido enquanto a pessoa está no programa de Purificação consiste de:

- a. Tempo suficiente de sono.
- b. Relação correcta do tempo de corrida com o tempo de sauna, e o período total prescrito cumprido.

a. Aderir sensivelmente ao programa e não saltar dias ou restringir ou abreviar o horário diário prescrito, nem fazer qualquer parte do programa de forma fortuita.

Idealmente, isto inclui entrar no exercício (correr) e sauna em aproximadamente no mesmo momento de cada dia, e tomar as vitaminas e nutrientes minerais aproximadamente no mesmo momento do dia, pois quando estes factores são mantidos previsíveis o programa vai muito mais suavemente.

## **DORMIR**

A necessidade de sono adequado deverá ser enfatizado aqui, uma vez que foi achado como vital, factor vital na aplicação do programa. As pessoas funcionam melhor quando estão suficientemente descansadas.



Oito horas de sono são a exigência diária habitual. Algumas pessoas podem precisar mais, mas não é aconselhável menos sono do que o usualmente exigido.

Alguma fadiga não tem sido incomum a espaços durante o curso do programa quando o procedimento estava a ser feito totalmente standard. Isso pode ocorrer ao princípio quando o indivíduo vai para o programa e não está para fazer cinco horas por dia, caso em que deverá ir construindo o período diário total num gradiente, fazendo um pouco mais tempo cada dia sucessivo até poder fazer as cinco horas. Isso também pode ocorrer como parte da restimulação de resíduos de drogas médicas ou de rua, ou da restimulação de uma antiga doença, etc., que poderia percorrer enquanto neste programa. Há casos em registo de pessoas que passaram por períodos de fadiga, ou fadiga relacionada com doenças do passado e/ou experiências médicas ou de drogas, ficando de longe mais brilhantes e enérgicas.

Mas deve ser tido em mente que o programa de Purificação pode ser esforçado. Tentar fazer isto com pouco sono seria uma violação severa dos regulamentos que cobrem o programa. Uma pessoa precisa obviamente de bastante sono e descanso a fim de arrostar com as mudanças que acontecem no corpo, e de ajudar o corpo em qualquer necessária reconstrução de tecidos ou reparação celular. Segundo relatórios do Programa do Supervisor de Caso em que um horário do sono foi violado, a pessoa acabou frequentemente por passar um mau bocado, o que é totalmente desnecessário. Totalmente aparte de qualquer mera fadiga, qualquer reacção que lá estará para ser restimulada pelos resíduos de droga pode, devido a sono e descanso insuficientes, produzir reacções desnecessárias e não óptimas.

Obviamente não se podem esperar os ganhos possíveis do programa de Purificação a menos que este ponto seja cumprido.

### **TEMPO DIÁRIO ÓPTIMO NO PROGRAMA**

Dos muitos casos entrevistados e dos dados de supervisão do programa, cinco horas diárias de exercício e sauna foi achado ideal para a maioria das pessoas que faz o programa de Purificação. O programa funciona aparentemente como uma bomba quando a mais alta percentagem de tempo é para a sauna e uma menor para correr.

(Exemplo: uma relação boa seria aproximadamente 20 a 30 minutos de corrida para agitar a circulação, seguido pelo resto do tempo na sauna, para um total de cinco horas). Nem toda a gente foi imediatamente para as cinco horas. (E alguns fizeram o programa com êxito num horário diário menor). Na corrida e a sauna onde o gradiente certo foi aplicado, particularmente ao iniciar o programa, correu muito suavemente.

### **FACTORES DE IDADE E CONDIÇÃO FÍSICA NOS HORÁRIOS**

Idade, condição física e fibra pode tudo entrar nisso, e estes factores precisariam de ser levados em conta individualmente para cada participante do programa quando começa.

Entre as muitas pessoas observadas quanto aos resultados do programa, estavam os que precisaram de alguns dias para chegar até às cinco horas por dia. Contudo, uma vez chegados às cinco horas, isso provou ser o tempo óptimo para essas pessoas, assim como para tantas outras que fizeram o programa.

Adicionalmente, com esse horário, o programa de Purificação pôde ser e foi completado efectivamente no menor espaço de tempo possível.

A maioria das pessoas aproximou-se das cinco horas diárias ansiosa e entusiasticamente.

Alguns ansiosos foram achados aptos a mergulhar um pouco rápido demais no início, e isto foi manejado mandando-os trabalhar gradualmente até que pudessem correr de 20 a 30 minutos sem tensão enquanto ao mesmo tempo aumentava gradualmente o tempo de sauna até ao período prescrito.

Um Supervisor de Caso do Programa informou que algumas pessoas ficavam no chão da

sauna muito tempo sem intervalos e apanhavam como resultado enxaquecas e outras reacções desnecessárias. O propósito não deverá ser ver quanto tempo pode ficar na sauna, e isto teve que ser clarificado com vários desses entusiastas.

O que funcionou melhor foi quando a pessoa tinha estado na sauna a suar bem durante algum tempo e então saiu, tomado ar fresco e espaço, e arrefeceu conforme necessário. Então regressou logo à sauna para suar mais. Quando bastantes líquidos (muitas pessoas levam água para a sauna) e bastante sal, potássio e bioplasma foram usados, o tempo de sauna foi muito bem passado.

### **QUANTO TEMPO LEVA O PROGRAMA DE PURIFICAÇÃO?**

Mantendo cada um dos pontos do programa e seguido o regime exactamente, o programa pode ser completado por muitos a cinco horas por dia em duas ou três semanas.

Algumas pessoas podem levar um pouco mais tempo, outras menos.

### **NUTRIÇÃO**

A nutrição representa um papel vital no programa de Purificação. Mas quando falamos de nutrição em relação ao programa, não estamos só a falar de alimentos no sentido mais geral da palavra. Estamos também a falar de vitaminas e minerais.

### **HÁBITOS REGULARES DE ALIMENTAÇÃO**

Nenhuma "dieta especial" é exigida neste programa.

A pessoa come simplesmente o que comeria normalmente, complementado com bastantes vegetais mal cozidos, com a dose recomendada de vitaminas e minerais.

Não há aqui nenhuma intenção em absoluto de pôr a pessoa em qualquer especial tipo de dieta. Não há nenhuma restrição quanto ao que pessoa pode comer. Nem sequer estamos a tentar pregar contra alimentos tóxicos ou a fazer campanha contra o abuso de dietas ou porcarias ou qualquer coisa dessa espécie.

Nós só estamos a tentar manejar a acumulação de impurezas no corpo. Se a pessoa quisesse defender o corpo contra todas as impurezas futuras, isso é outro programa e não faz parte deste aqui.

Pôr uma pessoa numa dieta diferente da qual está acostumada é introduzir uma mudança súbita no meio de outras mudanças que experimentará no programa. Uma mudança de dieta poderia ser demais e seria um elemento aditivo que poderia interferir e afectar a eficácia do programa.

### **DIETAS E MODAS DE COMIDA**

Eu não sou de modas com comidas e não há qualquer ideia de misturar alguma moda passageira de comidas neste programa. Contudo, há bastantes modas de comidas que entram na sociedade e você pode facilmente entrar nessa moda passageira, logo isto deve ser observado ao administrar o programa de Purificação. Não há nenhuma intenção de mandar comer folhas de banana cortadas em forma de diamante e de estrela, abençoadas por alguma deidade, ou uma moda passageira de "três folhas de alface cruzadas com duas fatias de manteiga de amendoim com absoluta obrigação dezoito vezes por dia", ou algo igualmente idiota recomendado como "único alimento que uma pessoa pode comer".

A comida está sujeita a ficar muito em voga e, francamente, a maioria das pessoas sabe muito pouco disto.

Localizando e remediando deficiências e excessos de vitaminas, minerais, enzimas, açúcar, proteína, óleo e gorduras, hidratos de carbono e também muita fibra assim como outros suplementos dietéticos, é a tônica da dieta. Nenhuma substância especial ou comida ou abstinência da mesma dá uma resposta completa.

As dietas devem ser consideradas um assunto onde a pessoa busca um equilíbrio dos elementos de apoio ao corpo, o que determina as quantidades.

Jejuns, alimentos mágicos ingeridos com a exclusão de outros, assim como dúzias de modas passageiras dietéticas tendem a ser mais prejudiciais do que benéficas.

Há uma grande diferença entre a comida em voga e o assunto das dietas. As dietas passaram a ser vistas como o que uma pessoa é limitada a comer, enquanto que deveriam ser vistas como o que uma pessoa tem que comer. Isto tornou-se um problema porque a verdadeira dieta natural do homem ainda não foi isolada.

## **TEORIA DE UMA DIETA NATURAL**

Comida, a falta dela, o seu planeamento incorrecto ou consumo ou substituição ou alteração pode afectar a imenso saúde.

O Homem não é um conversor primário de energia natural ou massa, mas depende de outros conversores para uma conversão primária na maioria dos casos. (Com excepção da vitamina D e um ou dois outros itens o homem, por exemplo, não converte luz solar em energia, mas, comendo as algas que a convertem, pode obter e usar essa energia).

Nenhum real estudo ou busca de dieta natural do homem alguma vez foi feito ou tentado. São feitos estudos de dietas do ponto de vista de como rectificar doenças ou manter saúde mas não o que o alimento básico do corpo humano deveria ser. Escassez, disponibilidade, o que pode ser criado e preservado, a facilidade de crescimento, condições climáticas, de solo e de água e de como fazer lucro são os factores que estabeleceram a dieta em vez de "O que é que o corpo humano exige?"

O corpo humano é uma complexa máquina biológica de carbono-oxigénio, que funciona a uma temperatura operacional de 37 graus centígrados e, sendo biológica, tem a capacidade de se estabelecer e se reparar a si própria. Às suas exigências de alimento são então adicionados os elementos exigidos para o construir e também manobrar.

Quase todos os mamíferos vivem aproximadamente seis vezes o seu período de crescimento. O homem vive só três e um terço do seu período de crescimento. Como outros mamíferos estão sob a mesma ou maior tensão, mas têm uma dieta habitualmente uniforme sendo saudáveis, pode ser assumido que o homem abandonou da sua dieta natural.

Foram feitas algumas suposições sobre a dieta natural através de um exame aos dentes, mas esta não seria uma abordagem adequada.

A resolução da dieta natural do homem, versus o que ele come, poderia fazer muito para melhorar a saúde da raça.

Os esforços massivos do homem para a dieta visam a quantidade e o lucro. Os esforços para estabelecer qualidade são frequentemente sustidos por vários interesses especiais, na ideia errada que um conhecimento adicional da dieta poderia reduzir a quantidade e o lucro. Contudo, poderia acontecer que as descobertas de novos alimentos aumentassem imenso o potencial de produção e lucro.

Não existe nenhuma base simples para a pesquisa e descoberta da dieta natural numa forma declarada conhecida. Os primeiros passos necessários para a descoberta da dieta correcta do homem seriam:

- a. A afirmação da possibilidade de poder ter existido ou de que existiu.
- b. Uma fórmula para a sua pesquisa e possível descoberta.

Esta secção do livro fez (a) acima.

O seguinte seria uma fórmula para a sua descoberta:

Peso a mais: elementos residuais de comida, substâncias ou gases que não são totalmente eliminados ou utilizados pelo corpo depois da ingestão.

Peso a menos ou debilidade: alimentos inadequadas ou carentes, substâncias ou gases necessários à actividade, manutenção ou reparação do corpo.

Listando todos os alimentos, substâncias ou gases que são armazenados pelo corpo, obteríamos uma lista das coisas ingeridas, parte das quais não foram utilizadas ou necessárias. Um simples registo desses itens que aumentaram peso indesejável seriam uma parte desta acção. O exame de pessoas com peso a mais e suas dietas daria outra secção. O exame de cadáveres que tinham tido peso a mais completaria a lista. Seria anotado que alimento foi o resultado da conversão do corpo.

Um estudo e listagem de todas as doenças de deficiências e casos de desnutrição conforme o Livro de Medicina, Beeson e McDermott, e outros documentos e textos, daria uma lista de itens vital à actividade, manutenção e reparação do corpo.

Os itens das listas do peso a mais e debilidade poderiam então ser comparados.

Como resultado, teríamos os elementos de uma dieta natural.

Poderia ser empreendida uma busca de comida contendo só os elementos utilizados e vitais.

O resultado seria os elementos de uma possível dieta natural.

Um exame da facilidade de produção e provisão de tais comidas poderia resultar então numa dieta natural prática.

A aplicação zonal em áreas específicas poderia exigir a repetição da fórmula para ter em conta variáveis raciais ou climáticas ou de produção.

Diz-se que 80 por cento dos americanos têm peso a mais. A sua actividade e inteligência estão a falhar. As populações de muitos países estão a sofrer de fome ou desnutrição.

Os animais selvagens, peixes e aves estão a deixar de ser uma fonte mundial de provisão de comida. Não há nenhuma razão para continuar simplesmente a exterminar toda a vida do planeta porque ninguém sabe, para além de opinião ou prova, qual é ou poderia ser a comida natural do homem.

Modas e passatempos não deveriam ser a fonte exclusiva de dados neste assunto.

O problema poderia ser resolvido inteligentemente e deverá ser se ainda quisermos ter um planeta povoado.

Provavelmente o planeta poderia suportar mais uns milhares de milhões. A maior parte dele é solo improdutivo.

Um sistema para resolver isso exterminando populações através de esterilização e eutanásia é simplesmente supressão impraticável, estúpida e inútil.

Seria de longe melhor trabalhar a dieta natural do homem.

Este é totalmente outro assunto de pesquisa que poderia ser empreendida por outros de quem é o campo primário, mas a descoberta de tais fundamentos e de os tornar extensamente conhecidos poderia resultar num programa planetário que iria decididamente, algures no futuro, aumentar os princípios básicos e a implementação do programa de Purificação.

Entretanto, não se pretende que modas dietéticas de qualquer espécie sejam incluídas como parte do programa de Purificação.

## **ÓLEO: TROCAR GORDURA MÁ POR GORDURA BOA**

As substâncias tóxicas parecem fechar-se principalmente, mas não exclusivamente, nos tecidos gordos do corpo.

A teoria é que poderiam substituir-se os tecidos gordos que contêm estas acumulações por tecido gordo sem tais resíduos. É uma teoria de intercâmbio. É baseada na teoria "Ter-Desperdiçar" e formulas da minha pesquisa nos anos cinquenta, como descrito abaixo.

### **TEORIA TER-DESPERDIÇAR**

Ter (Havingness) é um termo usado para um princípio muito fundamental que pode ser visto em acção em vários aspectos diferentes do programa de Purificação.

Ter tem a ver com as considerações de uma pessoa a respeito de massa. Significa, para declarar isso simplesmente, o grau a que um ser está disposto experimentar massa, massa de qualquer tipo. O grau de Ter é o grau em que uma pessoa pode ter ou não ter uma coisa particular, sem compulsão de nenhum dos lados.

Em boa forma, um ser deverá poder experimentar qualquer coisa. Contudo, a sua experiência registada pode ditar o contrário.

O seu nível de tenência (havingness) é realmente determinado pelas considerações dele no assunto. E as considerações dele podem ser influenciadas por uma combinação de factores, passados e presentes. Mas os factores influentes básicos nisto são abundância e escassez.

Há aqui uma pequena escala em operação que foi sujeita a teste extenso cedo no meu trabalho com as pessoas. Enquanto que a sua aplicação é lata, a simplicidade da escala, ou fórmula, é só isto:

Antes de um ser poder ter algo deve poder desperdiçá-lo.

Se um indivíduo não pode ter algo, é certo que o desperdiçará. E se nem sequer o pode desperdiçar, é certo que o substituirá.

Nós usamos este princípio no programa de Purificação para efectuar as necessárias trocas.

Enquanto que a pesquisa e fórmulas de "Ter-Desperdiçar" entram muito extensivamente nos assuntos de poder ter, poder desperdiçar e outros aspectos destas condições, uma premissa muito simples na qual esta teoria pode ser explicada é que:

Qualquer coisa escassa fica valiosa.

O corpo tenderá na verdade a agarrar algo escasso. Por isso, se você tentar ver-se livre de algo escasso, ele resistirá a deixá-lo.

A resposta é uma provisão adicional da substância.

Por isso, em matéria de gordura, se a pessoa tomar um pouco de óleo, o corpo poderá possivelmente trocar a gordura má do corpo pela boa do óleo. Essa é a teoria básica.

Eu também estou em dívida por este material para com um médico em Portugal que, em conversa, me disse que nas autópsias tinham encontrado todas as espécies de gorduras horríveis, mortas, armazenada em lugares improváveis dos corpos das pessoas. Por outras palavras, há muita gordura inutilizável que um corpo pode acumular.

O corpo agarrará obviamente muita gordura e não a largará. O esforço é o corpo tomar óleo bom ou gordura em troca da má, intoxicada. Ele está a agarrar-se a ela. Se quiser limpar o tecido gordo do corpo, há que dar ao corpo, no programa de Purificação, um pouco de gordura a fim de compensar os tecidos gordos que ele tem agora, libertando-os ou substituindo-os.

Deste modo nós temos alguma oportunidade de libertar o corpo do tecido gordo intoxicado. Nós fazemos o corpo trocar gordura por gordura.

A pessoa deverá usar uma mistura dos óleos de soja, noz, amendoim e açafrão.

Se comprado numa loja de comidas, de saúde ou de outro tipo a pessoa deverá assegurar-

se que o óleo é fresco e não rançoso.

Se este tipo de óleo não se encontrar nessas ou noutras lojas, poderiam misturar-se estes quatro óleos nas quantidades apropriadas. Qualquer óleo usado deve ser extraído a frio e poliinsaturado, e deve ser mantido refrigerado a fim de permanecer fresco.

O óleo usado no programa também tem que incluir lecitina. A lecitina parece ser um agente capaz de fragmentar a gordura em partículas minúsculas que podem passar prontamente para os tecidos. Deverá ser tomada com o óleo do programa de Purificação, e é obtida na maioria das lojas de produtos naturais na forma granulada. A quantidade de lecitina foi estimada entre uma e duas colheres de sopa por dia dependendo do óleo. Na forma granulada pode ser misturada com outros alimentos como leite, iogurte ou sumo.

## **QUANTO ÓLEO?**

Na divulgação inicial do programa de Purificação a quantidade diária exacta de óleo necessária não tinha sido definitivamente estabelecida, para além do facto que estava muito provavelmente algures entre duas colheres de sopa cheias e meia chávena, dependendo do indivíduo. Uma colher de sopa de óleo não fará muito bem, pois muito pouco óleo não deixará o corpo substituir o tecido gordo mau pelo bom. Se for muito pode causar diarreia.

Um médico que manejou numerosas pessoas no programa informou que a dose de óleo mais standard exigida pela maioria das pessoas que ele próprio supervisionou no programa estava entre duas e quatro colheres de sopa cheias por dia. Outros, particularmente com 120 Kg de peso sob o cuidado dele no programa, estavam com consideravelmente mais do que isso.

A recomendação deste médico é que qualquer dose de óleo seria reduzido se aparecesse numa evacuação intestinal ou no suor, pois em tal caso há um excesso de óleo que não é usado mas simplesmente expelido.

Uma maneira de testar se a pessoa volta à quantidade certa de óleo seria pesá-la diariamente e manter um controlo apertado do seu peso. (Isto deverá, em todo caso, ser feito habitualmente quando uma pessoa está no programa de Purificação). Se a gordura está a ser substituída no corpo, então o peso não subirá apesar da tomada de óleo. Se o corpo está a assimilar o óleo, sem troca de tecido gordo, o peso simplesmente aumentará. Tal mudança de peso tenderia a indicar que o corpo estaria simplesmente a adicionar tecido gordo novo em lugar de trocar o tecido gordo velho por tecido gordo novo.

## **ÓLEO DE ÓNAGRO**

O óleo de ónagra é o extracto oleoso das sementes esmagadas da planta. De acordo com investigadores, isso maneja supostamente várias alergias alimentares e fornece uma substância que parece ajudar a descer a gordura da dieta e tecido gordo. Está disponível em muitas lojas de produtos naturais em forma de cápsulas.

Pilotos feitos com o uso de óleo de ónagra no programa de Purificação mostraram que parece beneficiar as pessoas com história de inabilidade de metabolizar gorduras (como evidenciado pela falta de perda de peso comendo moderadamente), e pessoas com drogas pesadas ou histórias de álcool. As pessoas destes pilotos tomaram seis cápsulas (500 mg. cada) do óleo duas vezes por dia, três cápsulas duas vezes por dia com a comida, além das quantidades habituais de óleo no programa.

Às vezes as pessoas com uma história de incapacidade de metabolizar gordura pareceriam melhorar se a quantidade de óleo de ónagra fosse aumentada para nove ou doze cápsulas por dia e a dose de óleo regular fosse reduzida de uma colher de sopa do que seria a dose normal para aquela pessoa.

Um médico também informou que o óleo de ónagra parecia ajudar pessoas que tiveram problemas em metabolizar a dose normal de óleo no programa de Purificação. Embora esta

não seja uma ocorrência comum, este médico achou que quando tal pessoa tomava seis cápsulas óleo de ónagra por dia junto com a dose de óleo normal do programa, a pessoa podia habitualmente manejar o óleo.

### **TODOS OS CORPOS TÊM ALGUM TECIDO GORDO**

Todas as pessoas, sejam elas gordas ou magras, têm algum tecido gordo no corpo. Algumas, está claro, têm mais gordura armazenada nos corpos do que outras. Neste programa nós queremos simplesmente libertar a gordura que contém as substâncias tóxicas. Não estamos a tentar fazer as pessoas perder peso.

Vale a penas mencionar aqui, também, e de interesse para emagrecer, o facto que enquanto as substâncias tóxicas se prendem principalmente no tecido gordo, não significa que a pessoa não possa ter depósitos de droga noutros tecidos.

### **TOMAR O ÓLEO**

Alguns indivíduos informaram da dificuldade de tomar o óleo por si só, usualmente devido mais à textura do que ao verdadeiro gosto.

Como não parecia haver nenhuma razão para o óleo não ser tomado em sumo laranja ou ser misturado com outros alimentos à escolha da pessoa, este foi o manejo usado para essas pessoas. Isto deu bons resultados, contanto que a dose completa do óleo fosse consumida. Outros tomaram simplesmente só óleo. (Tomando o óleo com outros alimentos, a excepção é não cozinhar os alimentos no óleo e então considerar que era a ração do dia!)

### **QUANDO TOMAR O ÓLEO**

No programa inicial a dose de óleo era tomada com uma das refeições regulares.

Um médico sugeriu que, como o óleo pode cobrir o estômago e as paredes intestinais num um certo período (o que poderia prevenir a assimilação de outros nutrientes, especialmente vitaminas hidro-solúveis), o óleo é provavelmente melhor ser tomado antes de ir para cama, ou pelo menos a uma refeição diferente da tomada das outras vitaminas e minerais. Isto não foi posto em teste estrito no programa e muitos participantes fizeram bem quando tomaram óleo e vitaminas à mesma refeição. A sugestão é incluída aqui como um ponto para consideração no caso em que parece que o indivíduo não está a obter o benefício total esperado da dose de vitaminas recomendadas.

### **ÓLEO ADEQUADO É ESSENCIAL**

Uma adequada tomada de óleo é essencial à implementação bem sucedida do programa. Não se podem esperar os resultados desejados do programa de Purificação sem uma quantidade suficiente de óleo tomado diariamente.

E o óleo deve ser puro e devidamente armazenado de forma que não fique rançoso.

### **OS ÓLEOS PODEM FICAR RANÇOSOS**

Aparentemente, óleos como os usados no programa de Purificação podem ficar rançosos depois de algum tempo, e também se imprópriamente armazenados ou sujeitos a calor.

Isto inclui combinações de óleos soja, açafrão, amendoim e noz, vitamina A, vitamina D, vitamina E e o óleo de gérmen de trigo.

De acordo com pesquisas nutricionais publicadas, as gorduras rançosas (óleos) destroem vitaminas importantes do corpo e isto pode resultar finalmente numa condição física de articulações inchadas ou nervos ou músculos, conhecidos como "gota".

### **ÓLEO DE GÉRMEN DE TRIGO**

Um exemplo é o óleo de gérmen de trigo. Se você olhar para um frasco de vitamina E

verá que é principalmente óleo de gérmen de trigo. Aparentemente o óleo de gérmen de trigo, depois de extraído, durará só uma semana antes de ficar rançoso. Tomar este óleo rançoso poderia provocar, depois do exercício, câibras agonizantes (ou, em casos severos, a condição de gota).

Se uma pessoa tomasse óleo de gérmen de trigo rançoso enquanto no programa de Purificação ela poderia incorrectamente atribuir estes músculos doloridos ao exercício, quando de facto era o resultado do ranço do óleo.

### **RANÇO DOS ÓLEOS**

Poderia encontrar-se óleo rançoso noutros lugares, como o da maionese que não foi devidamente refrigerada.

De acordo com Adelle Davis, alguns fabricantes até usam óleos rançosos na preparação de margarina e de óleos vegetais comerciais altamente refinados. Ela recomenda só o consumo de óleos não refinados extraídos a frio. E mesmo estes devem ser devidamente armazenados, ou podem ficar rançosos.

### **ARMAZENAMENTO DE ÓLEOS**

Aparentemente um factor que pode rançar estes óleos é a exposição ao sol ou à radiação. Um encarregado do programa de Purificação numa área informou que um frasco de vitamina E deixado ao sol ficou rançoso em poucos dias. E se um frasco de óleo, ou um recipiente de cápsulas de óleo (como as vitaminas A, D e E são frequentemente vendidas), é guardado muito tempo em vez de ser usado, poderá ficar rançoso.

A melhor coisa a fazer é manter estes óleos num frigorífico e testá-los periodicamente para garantir que nenhum deles ficou rançoso.

### **COMO DESCOBRIR ÓLEO RANÇOSO**

A maneira mais simples de saber se um óleo está rançoso é cheirá-lo. O óleo rançoso tem um cheiro peculiar. Não cheira em absoluto como o mesmo óleo fresco.

Com um frasco de óleo desses usados no programa de Purificação (uma mistura de quatro óleos), basta abrir o frasco e cheirar. E com as cápsulas de óleo, como cápsulas de vitamina E, pode simplesmente fazer um buraco numa das cápsulas e cheirar o óleo para ver se está rançoso.

### **OUTRAS FORMAS**

As vitaminas A D e E podem ser obtidas na forma de comprimidos secos e é bastante certo que as pessoas no programa de Purificação as tomem em lugar de cápsulas de óleo da vitamina específica. A dose aconselhada não mudaria.

Contudo, a pessoa precisa tomar a dose de óleo recomendada na sua forma de óleo, e este deverá ser uma mistura dos quatro óleos: soja, noz, amendoim e açafrão, mais lecitina. A tomada de óleo é parte essencial do programa de Purificação a fim de efectuar a troca de gordura por gordura.

Com as vitaminas, o importante é protegê-las da luz solar, calor e oxigénio. Por isso os recipientes de vitaminas deverão ser fechados e armazenados num frigorífico. Não há nenhuma razão para não tomar vitaminas como A, D e E em cápsulas, contanto que sejam devidamente armazenadas e não lhes permitir ficar rançosas.

Em resumo, certos óleos são essenciais à eficácia do programa de Purificação, e é por isso vital tomar medidas adequadas para assegurar que nenhum destes óleos fique rançoso.

Isto é feito por:

1. Armazenamento apropriado dos óleos, incluindo, não só engarrafados, mas também os



contidos em cápsulas, como a vitamina E. estes deverão ser mantidos refrigerados e não deixados ao sol ou na proximidade de qualquer calor.

2. Os óleos devem ser conferidos regularmente para ver se ficaram rançosos.
3. Qualquer óleo rançoso deverá ser deitado fora assim que o ranço for detectado.

Pesquisas apontam para a possibilidade de os óleos rançosos serem um perigo de uma magnitude insuspeita, para a saúde. Os óleos usados para cozinhar ou processamento comercial de alimentos, quando não são frescos, puros e livres de ranço, foram ligados a doenças digestivas e musculares e até cancro.

Por isso se vê a importância de assegurar que só óleo fresco seja usado, e não rançoso, tanto diariamente como no programa de Purificação.

### **CÁLCIO E MAGNÉSIO: A "FÓRMULA DO CAL-MAG"**

Embora cálcio e magnésio estejam incluídos no comprimido dos multi-minerais usado no programa, dosagens adicionais destes são uma parte integrante do programa, por causa da sua eficácia particular na ajuda para manejar os efeitos das drogas.

### **CÁLCIO: UM BLOCO BÁSICO DO EDIFÍCIO**

O Cálcio é um imperativo em qualquer processo de cura ou troca, pois é um bloco básico do edifício.

Mais importante é o cálcio que afecta os sistemas nervosos. Não sei qual a relação total entre o cálcio e substâncias tóxicas (e aparentemente nem ninguém) mas na verdade existe.

A razão por atrás disto é que a deficiência de cálcio provoca espasmos. Espasmos dos nervos ocorrem na ausência de cálcio. Espasmos musculares são provocados por falta de cálcio. Uma pessoa que pensa que está num estado de tensão ou algo do género, pode simplesmente ter uma deficiência de cálcio.

### **CÁLCIO E MAGNÉSIO EM CONJUNTO**

O Cálcio seria administrado juntamente com magnésio. As reacções nervosas são diminuídas com magnésio. Está provado que o próprio magnésio é necessário para manter os nervos suavizados. Cálcio e magnésio são úteis para prevenir as dores musculares. Mas eles são melhor administrados juntos, numa relação específica.

### **O CÁLCIO PRECISA DE UMA BASE ÁCIDA**

Juntando estes dois minerais, o factor principal solucionado a fim de obter benefício positivo da dose de cálcio foi: o Cálcio não entra em solução no corpo e não é utilizado a menos que esteja em solução ácida. Isso é a coisa estranha sobre o cálcio. Tem que ter uma base ácida em que operar.

### **E O MAGNÉSIO É ALCALINO**

Se o sistema é muito alcalino o cálcio não libertará os iões positivos que o possibilitam operar na estrutura celular e atravessar as paredes dos vasos sanguíneos e intestinais e assim sucessivamente. Por outras palavras, num sistema alcalino, o cálcio é ineficaz e inactivo. Por isso foi exigido algum tipo de resolução.

### **DESENVOLVIMENTO DA "FÓRMULA DO CAL-MAG"**

Trabalhando no uso do cálcio e magnésio em 1973 para propósitos diferente do manejo de reacções às drogas, encontrei os meios de colocar o cálcio em solução no corpo junto com magnésio de forma que os benefícios de ambos fossem alcançados. A resposta era adicionar vinagre que forneceria a fórmula ácida necessária.

O resultado foi uma solução que provou ser altamente eficaz a que foi chamada " Fórmula do Cal- Mag".

### **RELAÇÃO CÁLCIO-MAGNÉSIO**

A relação comprovada usada na Fórmula do Cal-Mag é uma parte de magnésio elementar para duas partes cálcio elementar.

Como a Fórmula do Cal-Mag pede quantidades precisas destas substâncias elementares, deverá ser dada aqui alguma explicação adicional destas quantidades.

A Fórmula do Cal-Mag é feita com o gluconato de cálcio e o carbonato de magnésio. Ambos são em pó branco. Cada um deles é composto de diferentes substâncias. Por outras palavras, o gluconato de cálcio contém outras substâncias além do cálcio. Não é puro cálcio, mas apenas uma percentagem de puro cálcio elementar. Da mesma maneira, o carbonato de magnésio contém outras substâncias além de magnésio, e inclui apenas uma percentagem de puro magnésio elementar.

Mas é a quantidade de magnésio elementar em relação correcta para a quantidade de cálcio elementar que é importante na preparação da Fórmula do Cal-Mag. Isto não, não, não significa que você use puro magnésio ou puro cálcio quando faz o Cal-Mag. Use apenas gluconato de cálcio e carbonato de magnésio.

O Carbonato de magnésio:

O composto desejado para o Cal-Mag chamado carbonato de magnésio básico, contém 29 por cento de magnésio.

Existem diferentes compostos com percentagens diferentes de magnésio elementar, mas usando qualquer tipo diferente do recomendado dará quantidades variadas de magnésio o que violará a relação necessária de uma parte de magnésio para duas partes de cálcio.

É o carbonato de magnésio básico contendo 29 por cento magnésio elementar que é usado para fazer Cal-Mag. E é essencial assegurar que o carbonato de magnésio básico usado é fresco, e não velho.

Gluconato de Cálcio:

Há só um tipo de gluconato de cálcio e 9 por cento desse composto é cálcio, logo não há nenhum problema em seleccionar o gluconato de cálcio correcto para a preparação do Cal-Mag.

### **A FÓRMULA DO CAL-MAG**

A Fórmula do Cal-Mag, conforme divulgada nos primórdios da década de 1970, é repetida aqui.

Note, outra vez, que a relação é uma parte de magnésio elementar para duas partes cálcio elementar. Se quiser trabalhar isto com precisão, pode trabalhar nas quantidades elementares. A fórmula abaixo foi dada para as quantidades compostas.

1. Ponha 1 colher de sopa rasa de gluconato de cálcio num copo de vidro normal.
  2. Junte ½ colher de chá rasa de carbonato de magnésio.
  3. Junte 1 colher de sopa de vinagre de sidra (pelo menos 5% de acidez).
  4. Mexa bem.
  5. Junte ½ copo de água a ferver e mexa até todo o pó ser dissolvido e o líquido ficar límpido. (Se isto não ocorrer, poderia ser da mistura ser pobre ou o carbonato de magnésio ser velho).
  6. Acabe de encher o copo com água tépida ou fria e tape.
- A solução permanecerá boa durante dois dias.

## **EQUIVALENTES DO SISTEMA MÉTRICO**

As quantidades de cada componente do Cal-Mag poderiam ser postas de outra forma.

Colher de sopa e colher de chá significam as medidas de capacidade domésticas standard usadas no sistema inglês de pesos e medidas. Estas são medidas precisas e não deveriam ser confundidos com os utensílios de comida com os mesmos nomes. (Além de serem imprecisas como medidas, os nomes de tais utensílios significam capacidades diferentes nas diferentes partes do mundo. Por exemplo, uma "colher de sopa" como utensílio na Austrália é duas vezes o tamanho de uma "colher de sopa" nos Estados Unidos).

Para partes do mundo que não usa o sistema inglês de pesos e medidas, os equivalentes do sistema métrico responderão a qualquer possível pergunta sobre as proporções a serem usadas na fórmula.

Uma colher de sopa pelo sistema inglês de pesos e medidas = 15 mililitros (14.8 ml. Para ser exacto) no sistema métrico.

Uma colher de chá pelo sistema inglês de pesos e medidas = 5 mililitros (4.9 ml. Para ser exacto) no sistema métrico.

Estes números podem ser arredondadas porque as diferenças são desprezíveis, e arredondando-os permanecem numa relação correcta.

Substituindo estes equivalentes métricos daria uma Fórmula do Cal-Mag como segue:

1. Ponha 15 ml gluconato de cálcio num copo a água de tamanho normal.

2. Junte 2.5 ml carbonato de magnésio.
3. Junte 15 ml de vinagre de sidra (pelo menos 5% de acidez).
4. Mexa bem.

5. Junte ½ copo (ou aproximadamente 120 ml) de água a ferver e mexa até todo o pó estar dissolvido e o líquido límpido. (Se isto não ocorrer poderá ser da mistura ser pobre ou do carbonato de magnésio ser velho).

6. Encha o copo com água tépida ou fria e tape.

Cilindros graduados com divisões de mililitros estão disponíveis em casas de produtos de laboratório em tamanhos diferentes, logo pode obter medidas precisas quer para um único copo quer para uma grande quantidade de Cal-Mag.

### **IMPORTANTE: FAÇA UM CAL-MAG SABOROSO**

Há uma advertência relativa ao Cal-Mag. Variações do anterior podem produzir uma beberagem com um gosto bem horrível. Pode ser feito incorrectamente e não se dissolver e ficar a coisa mais intragável, mais horrível que alguém já deu a beber a alguém. Possivelmente quando feito incorrectamente nem mesmo funciona.

Também há o factor de misturar a solução exactamente nas proporções correctas e aproximar a dose cautelosamente, pois uma overdose de magnésio pode provocar diarreia. Contudo, duvido que tanto quanto três copos de Cal-Mag correctamente misturado provocasse aquela condição.

Feito correctamente, o Cal-Mag é um líquido muito claro, agradável e saboroso. Por isso as directivas deverão ser seguidos muito explicitamente a fim de produzir um Cal-Mag apropriado que é tanto agradável como benéfico.

O Cal-Mag tem o benefício adicional de equilibrar a vitamina B1 usada no programa, pois a vitamina B1 tomada sem cálcio pode provocar sérios problemas de dentes estabelecendo um desequilíbrio de vitaminas e minerais.

### **NIACINA, A VITAMINA "EDUCADA"**

A Niacina, como uma das vitaminas do complexo B, é essencial à nutrição. É tão vital à eficácia do programa de Purificação que exige aqui uma menção algo extensa.

Ela pode produzir algum resultado surpreendente, e no fim muito benéfico, quando devidamente tomada no programa com as outras necessárias vitaminas e minerais em quantidades suficientes e proporcionais, e com o percurso apropriado e sudação.

Os seus efeitos podem ser bastante dramáticos, logo deverá compreender-se o que a niacina é e faz antes de começar o programa de Purificação.

### **PESQUISA DA NIACINA E RADIAÇÃO**

Eu conduzi alguma pesquisa usando a niacina em 1950. Nesse tempo nós referíamos-nos à niacina como ácido nicotínico e a dose inicial era de 200 mg.

Esta pesquisa foi muito interessante. Ocorreram manifestações estranhas quando esta vitamina foi administrada. O seu efeito mais surpreendente foi provocar, através de rubor, uma queimadura de sol no corpo com o padrão exacto de um fato de banho! Eram padrões muito claros. Os contornos de um fato de banho eram inconfundíveis.

Que tipo de "vitamina educada" era esta que causava rubor nos corpos precisamente como uma anterior queimadura de sol, mostrando os exactos contornos de um fato de banho, e que deixava no corpo um padrão de uma área inalterada que tinha estado coberta por um fato de banho alguns anos antes?

Estranhamente, ambas as farmacopeias, britânica e americana anunciaram que esta substância, ácido nicotínico (niacina), provocava rubor e era por isso tóxica em overdoses.

O que nós achámos em 1950 foi que, se a niacina fosse continuada no que a farmacopeia denominaria "overdoses", por fim já não provocaria mais rubor algum.

A queimadura de sol como rubor desapareceria finalmente com 200 mg, e então com 500mg. Eles ocorreriam periodicamente mas com menos intensidade. Poderia obter-se então uma pequena reacção com 1000mg durante vários dias, depois do que se poderiam administrar 2000mg sem mais qualquer efeito. A pessoa sentir-se-ia bem, a "queimadura de sol" teria desaparecido, e ele não experimentaria mais qualquer rubor da niacina.

Mas se a niacina fosse tóxica, como é que quanto maior a dose mais cedo deixava de experimentar a queimadura de sol como rubor?

## **REACÇÃO À NIACINA**

Em 1956 usei esta vitamina outra vez.

Daquela vez havia muitos testes de bombas e exposição geral à radiação. Nós estávamos a trabalhar com indivíduos que tinham sido sujeitos a testes atómicos, acidentes atómicos e, em pelo menos um caso, a materiais que tinham feito parte de uma antiga explosão atómica. Estávamos envolvidos na salvação destas pessoas manejando quadros de imagens mentais, tensão e transtorno presentes nestas experiências e tivemos sucesso.

Mas em 1956 a niacina estava a reagir diferentemente de 1950, e os efeitos eram mais severos.

As pessoas do programa de pesquisa em 1950 só tinham experimentado rubores de queimaduras de sol. Em 1956 as pessoas do programa de pesquisa, enquanto experimentavam rubor, também experimentavam náuseas, irritações de pele, urticária, colite e outras manifestações desconfortáveis, com a mesma vitamina e as mesmas doses de 1950.

A fórmula das vitaminas sem niacina não produzia o mesmo efeito. Por isso era óbvio que era a niacina que causava estas manifestações interessantes.

O que foi isto? Em 1950 tinha sido estudado o comportamento da niacina. Com respeito ao rubor da queimadura do sol nós sabíamos o que faria: continuando o bastante o rubor da queimadura do sol parecia descarregar.

Porque é que em 1956 produzia uma manifestação diferente? A niacina, ou ácido nicotínico, não tinham mudado. Os corpos que estávamos a testar não tinham mudado. Até testámos algumas das mesmas pessoas que tinham estado no programa de pesquisa em 1950, e elas tinham agora uma reacção diferente à niacina. O que dizer de um caso que tinha descarregado toda a queimadura do sol com niacina em 1950 e que agora, dando-lhe niacina em 1956, estava a provocar outro tipo de coisas? Não é interessante que apenas seis anos depois a mesma vitamina, a niacina, tenha produzido uma manifestação inteiramente diferente?

A semelhança era que, com a dose continuada o suficiente, estas novas manifestações também descarregavam e desapareciam.

Os que escreveram a farmacopeia ou os bioquímicos podem continuar a pensar que a niacina provoca um rubor e que sempre provocará num rubor em "overdoses". Mas a parte interessante disso é que chega a um ponto em que já não provoca qualquer rubor. Isto não acontece por condicionamento do corpo, o que não é o que ocorre, mas algo é escoado.

O que é que é escoado? Nós sabíamos, em 1950 que escoava a queimadura do sol, que é uma queimadura de radiação. E em 1956 os sintomas dos do programa de pesquisa eram náuseas e vômitos, irritações de pele, colite e perturbações nasais que acompanhavam o mal da radiação, e que também descarregavam com a administração da niacina.

A niacina em 1956 já não escoava apenas as queimaduras do sol. Escoava algo exactamente paralelo ao mal da radiação.

A niacina, então, aparenta ter um efeito catalítico escoando a exposição à radiação. Parece dar-lhe um chuto e desgastá-la.

Ela causará frequentemente um rubor e pele muito quente e comichosa, sarnenta, que pode durar até uma hora ou mais. Também pode dar calafrios ou cansaço.

O pensamento médico era que a própria niacina é que provocava o rubor. Algo chamado "niacinamida" foi então inventado para evitar este rubor. A niacina não provoca por si só qualquer rubor. O que começa a fazer imediatamente é eliminar as queimaduras do sol ou da radiação. Logo a niacinamida, que foi inventada para prevenir este rubor, é desprezível (pelo menos para o programa de Purificação).

No programa de Purificação, porque são tomadas quantidades de niacina e por causa do calor da sauna, é possível que possa ter o efeito de descarregar uma certa quantidade, possivelmente não toda, da radiação acumulada nas pessoas.

### **SOLTAR DROGAS E TOXINAS**

Tomada em quantidades suficientes, a niacina parece separar e soltar dos tecidos e células, LSD, marijuana e outras drogas e venenos. Pode libertar cristais de LSD rapidamente do sistema e uma pessoa que tomou LSD pode fazer numa "viagem". (Um sujeito que tinha feito o Programa de Sudação anterior durante meses, e que acreditava que não tinha mais LSD no sistema, tomou 100 miligramas de niacina e prontamente sofreu uma restimulação de uma experiência em cheio de LSD). Correr e suar devem ser feitos junto com niacina para assegurar que as substâncias tóxicas que se libertam são de facto drenadas para fora do corpo.

Recentemente, médicos que pesquisam mega vitaminas têm administrado niacina para ultrapassar os sintomas de abstinência ou o efeito excitante das drogas. Eles têm usado doses enormes de niacina, por exemplo, 5000mg.

Eu não tenho nenhum conhecimento pessoal que tais doses enormes sejam necessárias para manejar drogas, embora possa ser, nalguns casos. É muito possível que, dado a combinação de todos os pontos do programa de Purificação, muitas pessoas possam manejar drogas com menos quantidade de niacina, algo abaixo de 5000 mg.

### **TEORIA DA NIACINA: UMA OLHADA NAS DEFICIÊNCIAS PASSADAS**

Teoricamente, por si só a niacina não faz aparentemente nada. Simplesmente interage com as deficiências de niacina que já existem na estrutura celular. Não provoca alergias, mas parece eliminar alergias. Evidentemente qualquer coisa que aquela niacina faça é o resultado de eliminar deficiências passadas.

Precaução:

As manifestações produzidas pela niacina podem ser totalmente horrorosas. Alguns dos somáticos e manifestações que a pessoa pode ligar não são mesmo somáticos em muitos casos, segundo a minha experiência. Por exemplo, eu vi um caso de cancro de pele, ligar em cheio e desaparecer com dosagens de niacina. Logo, parece que uma pessoa pode ligar cancros de pele com isto e, a acontecer, o manejo, por facto observável, foi continuar com a niacina até que o cancro de pele desapareceu completamente.

Outras manifestações menores que podem surgir com niacina são urticária, sintomas de gripe, gastroenterites, ossos doloridos, estômago transtornado ou uma condição de medo ou de terror. Parece não haver limite para a variedade de fenómenos que podem ocorrer com niacina. Se a deficiência lá está para ser espoletada pela niacina, aparentemente será feito com niacina.

Os dois factos vitais aqui, provados por observação, são:

1. Quando a niacina foi continuada até estas coisas descarregarem, elas desapareceram. Às vezes as pessoas ficam com medo disto e não terminam o programa, o que as deixa penduradas numa deficiência que está a criar uma doença ou manifestação particular. Isto não deverá ser permitido. É um dado adquirido que uma reacção provocada por niacina desaparecerá uma vez continuada a administração de niacina.

2. Quando a dose de niacina foi aumentado e todo o resto das vitaminas foi também devidamente aumentado, a própria niacina, tomado em quantidades grandes, não criou deficiência de vitaminas.

### **FRACASSO NUTRICIONAL CRIADO**

No programa de Purificação é o aumento progressivo da dose de niacina que determina o aumento proporcionado das outras vitaminas e minerais.

Por isso, o que poderia reduzir a velocidade do programa de Purificação e fazê-lo parecer incompleto seria um fracasso nutricional, uma falta de quantidades suficientes de outras vitaminas e minerais necessários a acompanhar a niacina em proporção, e uma falta alimentos incluindo vegetais (com o seu conteúdo de vitaminas e minerais) e óleo.

Em tal caso a pessoa estaria na presença de deficiências nutricionais criadas, e não necessariamente condições que já lá estavam no início do programa.

Não saber estas coisas é possivelmente o que fez os médicos acreditar, antes, que a niacina tinha efeitos secundários. Os efeitos secundários eram provavelmente somáticos e manifestações de deficiências já existentes só meio resolvidas, e deficiências criadas por não acompanhar a niacina com as outras vitaminas, minerais e óleos necessários a permitir a sua reconstituição.

### **NUTRIÇÃO E DEFICIÊNCIAS**

Muitas pessoas começam a tomar drogas provavelmente porque se sentem mal devido a deficiências dietéticas. Estes pioram então progressivamente, pois as próprias drogas causam deficiências de vitaminas e minerais em série. A recuperação de drogas exige uma reparação total destas deficiências.

Tendo sido desde cedo um descobridor e instigador da terapia pelas vitaminas, eu sei do que estou a falar de deficiências nutricionais. Algum do meu trabalho em vitaminas e deficiências, estimulantes e sedativos e no campo de bioquímica, remonta à primavera de 1950 e mais cedo. Estudos feitos nesses campos foram altamente contributivos para desenvolver o programa de Purificação.

### **MINERAIS: A CHAVE PARA A INTERACÇÃO GLANDULAR**

Entre 1945 e 1973 estudei o sistema endócrino. Neste estudo parecia aparente que minerais, e minerais essenciais, que operam na circulação sanguínea e circulados através de outros fluidos do corpo, era uma chave para a interacção glandular.

A teoria é: toda a glândula do corpo se especializa num ou mais minerais e, de facto, isso é como as glândulas se fazem interagir. Por outras palavras, o monitor do sistema endócrino do corpo é aparentemente os minerais.

Como as várias drogas transtornam todo o sistema endócrino, pode ver-se que assim que começa a administrar vitaminas, com uma sudação extensa e acções que tais, a pessoa vai obter uma demanda de minerais no corpo. Por isso, seriam necessárias certas dosagens de minerais com o resto deste pacote.

Quando a pessoa está familiarizada com o assunto da nutrição e com os elementos do programa, torna-se óbvio que face a uma deficiência vitamínica ou mineral por manejar, a eficácia do procedimento sofrerá.

Por isso, nutrição e deficiências nutricionais são ambas os tópicos vitais para discussão em qualquer texto deste programa.

### **DROGAS E TOXINAS QUEIMAM VITAMINAS**

Uma das coisas que as toxinas e drogas fazem é criar deficiências nutricionais no corpo, na forma de vitaminas e minerais. Uma deficiência da vitamina C, uma deficiência da B1, uma deficiência de complexo B e uma deficiência de Niacina são provocadas por drogas. Podem haver outras deficiências provocadas por drogas de que nós não estamos conscientes de neste momento. Mas aquela lista é certa.

Também o álcool, por exemplo, cujo efeito depende do corpo poder queimar a B1.

Quando queima toda a B1 do sistema a pessoa entra em delirium tremens e pesadelos.

No caso de outras substâncias tóxicas, existe a probabilidade de serem queimadas outras vitaminas.

O que parece termos descoberto aqui é que o LSD e outras drogas de rua cujo efeito depende possivelmente da Niacina, queimam não só a B1 e o Complexo B, mas também criam deficiência de Niacina no corpo, uma das vitaminas do complexo B.

À luz da descoberta de que toxinas e resíduos de droga podem permanecer no corpo durante anos, pode assumir-se que estes resíduos, na medida em que ainda estão presentes, poderiam ter o mesmo efeito contínuo nas reservas do corpo de vitaminas e minerais.

### **DEFICIÊNCIAS E DOENÇAS**

Qualquer substância vital de cujo apoio o corpo depende, quando muito reduzida ou omitida do consumo pode resultar numa condição física não óptima.

Quando é muito óbvio, torna-se uma "doença". E quando é menos óbvio e até indetectável, torna um "não se sentir bem". Há uma possibilidade distinta que (depois de factores mentais e espirituais) o maior factor contributivo do envelhecimento seja o conjunto de deficiências acumuladas.

Uma predisposição para outros tipos de doenças é em muitas instâncias ocasionada por estas deficiências, até quando a precipitação é virulenta ou bacteriana.

O prolongamento da doença é garantido quando as deficiências permanecem por remediar.

Por isso, um factor do desenvolvimento do programa de Purificação foi manejar tais deficiências com suficientes quantidades diárias de vitaminas e minerais, além do que é fornecido à pessoa através da sua alimentação regular.

As quantidades exactas das substâncias usadas no programa são dadas no próximo capítulo deste livro. Como parte do próprio programa, estas seriam então aumentadas proporcionalmente de acordo com a necessidade individual.

### **DEFICIÊNCIAS ARTIFICIAIS**

Uma vitamina ou mineral não funciona por si só. Eles devem ser acompanhados de outros elementos com os quais se combina para fazer seu trabalho.

Por exemplo, quando se dá B6 tem que ser dada uma quantidade de B2 para ser eficaz. É muito bonito dizer que a B6 ajuda o sistema nervoso e que sem ela acontece toda a espécie de coisas. Mas se começar a dar B6 a um sujeito e então se admira porque nada espectacular ocorre, é porque também não está a ser complementada com uma dose de B2.

Quando são dadas grandes dosagens de certas vitaminas, minerais ou comida, pode aparentemente ser criada uma deficiência artificial de outras não dadas. O aumento de alguns elementos, só pelo facto de serem aumentados, aumenta a necessidade de outros.



Quando a tomada de alguns elementos é notadamente aumentada deve ser mantido o equilíbrio aumentando proporcionalmente os outros.

Faltando elementos numa área, o corpo roubará ossos, músculos e tecido para obter os elementos em falta.

Podem assim ser criadas deficiências artificiais.

Este é um princípio que eu descobri já em 1950 e dei prova disso. Você pode criar de facto uma deficiência em C administrando B e Cálcio. Se você bombear estas a um sujeito em dosagens muito fortes, ele desenvolverá as características da deficiência de C.

Os dentes começam a doer. Então, quando você lhe dá C, as manifestações desaparecem. Por outras palavras, uma overdose de "X" e "Y" pode aparentemente criar uma deficiência em "Z". A razão é que uma vitamina provoca certas mudanças no corpo e estas mudanças, ocorrendo completamente, também exigem a vitamina adicional. Mas se aquela vitamina adicional lá não está, há uma manifestação de deficiência.

O princípio aqui é que dando uma ou duas vitaminas em excesso você pode criar uma deficiência nutricional de outra vitamina que não está a ser dada, ou não está a ser dada o bastante. Isto aplica-se também aos minerais.

Por isso, as doses de Vitaminas e Minerais terão que ser tomadas em proporção.

Esta teoria foi um elemento primordial no desenvolvimento do programa de Purificação e mantém-se um elemento primordial da sua entrega bem sucedida e eficaz.

### **SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS**

Para repetir o ponto de um capítulo anterior, dietas especiais e modas passageiras de alimentos não fazem parte deste programa.

O que faz parte desta cena é que a pessoa precisará de certa nutrição na forma de vitaminas e minerais, além da sua alimentação regular. A pessoa segue os seus hábitos normais de alimentação. Não são exigidos cortes de certos alimentos. Contudo, há algumas adições aos normais hábitos alimentares. Estes consistem de, além dos alimentos regulares da pessoa:

- a. Bastantes vegetais não muito cozidos. Os vegetais contêm muitos minerais e fibra, assim como vitaminas específicas importantes.
- b. Uma quantidade do óleo recomendado, garantindo que é fresco, por dia. (Este seria um óleo que combina os quatro óleos: soja, amendoim, noz e açafrão, mais lecitina).
- c. Suplementos de Vitaminas e Minerais nas doses exactas recomendadas, aumentado proporcionalmente com o progresso do programa.
- d. Um a três copos de " Cal-Mag " (a bebida de magnésio de cálcio), diariamente, conforme aconselhado.
- e. Bastante água e outros líquidos tomados diariamente, para ajudar a lavar o sistema.

### **VITAMINAS E MINERAIS**

Como registo de pesquisa, listadas abaixo estão as quantidades diárias aproximadas das várias vitaminas e minerais tomados pela maioria das pessoas quando começam o programa. É importante que nenhuma destas vitaminas ou minerais seja tomada com a exclusão de outra ou outras.

Niacina: 100 mg. (ou menos, dependendo da tolerância individual no início) por dia.

Complexo B: cerca de 2 comprimidos por dia, contendo cada comprimido as mesmas quantidades de B2 e B6.

Vitamina B1: 250-500mg por dia, além da B contida no complexo B.

Vitamina A: cerca de 5000 UI por dia.

Vitamina D: cerca de 400 UI por dia. (Isto é usualmente uma cápsula de 400 UI de vitamina D e 5000 UI da vitamina A listada acima).

Vitamina C: cerca de 250-1000 mg. por dia, dependendo da tolerância individual.

Vitamina E: cerca de 800 UI por dia.

Multi-minerais: 1 a 2 comprimidos por dia, contendo cada uma combinação equilibrada de minerais.

Cal-Mag: pelo menos um copo ou mais conforme aconselhado, por dia. (A "Fórmula do Cal-Mag", descrita no Capítulo 9, Parte 1 deste livro, provê quantidades extras dos minerais cálcio e magnésio, e isto é tomado diariamente além dos comprimidos multi-minerais).

### **COMPLEXO B**

O comprimido do complexo B que foi usado na pesquisa inicial para o programa de Purificação continha:

B1: 50 mg.

Ácido de Fólico: 100 mcg.

B2: 50 mg.

Biotina: 50 mcg.

B6 50 mg.

Colina: 50 mg.

B12: 50 mcg.

Niacinamida: 50 mg.

Ácido Pantoténico (B5): 50 mg.

Inositol: 50 mg.

PABA: 50 mg.

Tudo numa base de lecitina, salsa, farelo de arroz, agrião e alfafa.

O mesmo comprimido, ou um com conteúdo semelhante, ainda é usado com muito êxito no programa de Purificação.

*Ácido de fólico:* uma vitamina importante na formação de glóbulos vermelhas.

*Biotina:* uma vitamina importante no metabolismo das proteínas, hidratos de carbono e ácidos gordos insaturados, no crescimento normal e manutenção da pele, cabelo, nervos, medula óssea e várias glândulas.

*Colina:* uma vitamina importante para o funcionamento do sistema nervoso (é um ingrediente essencial ao fluido nervoso), para o fígado e formação de imunidade.

*B2:* uma vitamina importante para a formação de glóbulos vermelhos, para a saúde do sistema nervoso, normal crescimento, metabolismo dos hidratos de carbono e fertilidade.

*Ácido Pantoténico:* um ácido que se encontra nos tecidos das planta e animais, arroz, farelo de trigo, etc., que faz parte do das vitaminas do Complexo B e é essencial para o crescimento da célula.

*Inositol:* uma vitamina que se encontra em altas concentrações no cérebro humano, estômago, rim, baço e fígado; relacionado com o controlo do nível de colesterol; reportado como inibidor moderado do cancro.

*PABA:* uma abreviatura de uma vitamina chamada ácido paraaminobenzóico; importante no metabolismo da proteína, formação dos glóbulos vermelhos, excitação de bactérias intestinais para produzir ácido fólico e utilização do ácido de pantoténico. Veja também ácido fólico e ácido pantoténico.

### **O COMPRIMIDO DE MINERAIS**

O comprimido de multi-minerais usado na pesquisa inicial continha as seguintes porções de minerais por cada nove comprimidos. Por outras palavras, um comprimido fornecia só 1/9 das quantidades minerais seguintes:

Cálcio 500 mg.  
Manganês 4 mg.  
Magnésio 250 mg.  
Cobre 2 mg.  
Ferro 18 mg.  
Potássio 45 mg.  
(complexo proteico)  
zinco 15 mg.  
Iodo 225 mg.  
(algas)

No comprimido usado, os minerais (com o excepção do potássio e do iodo) é ligado com aminoácidos numa base de selénio, levedura, DNA, RNA, ginseng, farinha de folha de alfafa, salsa, agrião e couve.

O mesmo comprimido de minerais, ou com conteúdo semelhante ou minerais adicionais, ainda é efectivamente usado no programa.

### **ALTA DOSE DE MINERAIS**

Inicialmente, no programa, a dose de minerais começava com um a dois comprimidos. Então, à medida que a niacina e outras vitaminas foram aumentado em proporção umas à outras, as dose dos minerais foram aumentadas adequadamente em incrementos de dois a três comprimidos, três a quatro comprimidos, quatro a cinco comprimidos e cinco a seis comprimidos por dia.

Uma pesquisa mais recente indicou que dosagens de minerais mais altas do que estas davam resultados óptimos no programa.

Grandes quantidades de minerais são perdidas na sauna. Por isso, devem ser tomadas altas quantidades de minerais para repor os drenados pelo suor.

Adicionalmente, é possível que, à medida que um indivíduo progride no programa, haja frequentemente uma melhoria da capacidade do corpo para assimilar os minerais de que precisa.

### **AUMENTOS PROPORCIONAIS DE VITAMINAS/MINERAIS**

As tabelas das próximas páginas fornecem os dados de como deverão ser aumentados as vitaminas e minerais, em proporção, à medida que a pessoa progride no programa.

É o aumento gradual da niacina que monitora o aumento gradual das outras vitaminas e minerais dados no programa. A niacina é aumentada em correspondência com a diminuição da reacção à niacina, conforme completamente coberto no próximo capítulo. Particularmente as Vitaminas B1 e C têm que andar a par com a niacina à medida que a dose é aumentada, a fim de prevenir deficiências artificiais de vitaminas.

As dosagens destas tabelas mostram as variações de tolerância individuais encontradas e os níveis de acréscimo que se provou mais eficaz na maioria dos casos.

## TABELA DE VITAMINAS

Esta tabela mostra os aumentos de vitaminas proporcionais nas várias fases do programa.

### Percurso de Purificação

#### Tabela de Vitaminas e Minerais

	Dosagens em miligramas							Dosagem em miligramas								
	Niacin	Vit.A	VitD	VitC	Vit E	Cx.B	VitB1	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Manganes	Cobre	Potássio	Iodo	Cal-Mag
Fase 1	100	5000	400	250	800	2 Un	350	500	250	18	15	4	2	45	0,225	1
	200	5000	400	500	800	2 Un	400									
	300	10000	400	750	800	2 Un	500									
	400	10000	400	1000	800	2 Un	600	1000	500	36	30	8	4	90	0,450	1,5
Fase 2	500	20000	800	1500	1200	3 Un	400	1000	500	36	30	8	4	90	0,450	1
	600	20000	800	1500	1200	3 Un	450									
	700	20000	800	2000	1200	3 Un	500									
	800	20000	800	2000	1200	3 Un	500									
	900	20000	800	2000	1200	3 Un	550									
	1000	20000	800	2500	1200	3 Un	550									
	1100	20000	800	2500	1200	3 Un	600									
	1200	20000	800	2500	1200	3 Un	600									
	1300	20000	800	3000	1200	3 Un	650									
	1400	20000	800	3000	1200	3 Un	650	1500	750	54	45	12	6	135	0,675	2
Fase 3	1500	30000	1200	3000	1600	4 Un	450	1500	750	54	45	12	6	135	0,675	1
	1600	30000	1200	3500	1600	4 Un	500									
	1700	30000	1200	3500	1600	4 Un	500									
	1800	30000	1200	3500	1600	4 Un	550									
	1900	30000	1200	3500	1600	4 Un	550									
	2000	30000	1200	4000	1600	4 Un	600									
	2100	30000	1200	4000	1600	4 Un	600									
	2200	30000	1200	4000	1600	4 Un	650									
	2300	30000	1200	4000	1600	4 Un	650									
	2400	30000	1200	4000	1600	4 Un	700	2000	1000	72	60	16	8	180	0,900	2
Fase 4	2500	50000	2000	4000	2000	5 Un	750	2000	1000	72	60	16	8	180	0,900	2
	2800	50000	2000	4500	2000	5 Un	900									
	3100	50000	2000	4500	2000	5 Un	1100									
	3400	50000	2000	5000	2000	5 Un	1250	2500	1250	90	75	20	10	225	1,125	3
Fase 5	3500	50000	2000	5000	2400	6 Un	800	2500	1250	90	75	20	10	225	1,125	2
	4000	50000	2000	5500	2400	6 Un	1000									
	4500	50000	2000	5500	2400	6 Un	1200									
	5000	50000	2000	6000	2400	6 Un	1300	3000	1500	108	90	24	12	270	1,350	3

Complexo B: B1: 50 mg Ácido Fólico: 100 mcg  
 B2: 50mg Biotina: 50 mcg  
 B6: 50mg Colina: 50 mg  
 B12:50 mcg Niacinamida: 50mg  
 Ácido Pantoténico: Inositol: 50mg  
 50 mg PABA: 50 mg

(Todas os números em miligramas excepto o Cal-Mag)

(Nota: O número de comprimidos minerais a ser tomado dependeria da potência do comprimido usado. O importante é tomar as quantidades necessárias de minerais.

Descobriu-se que os comprimidos grandes podem não ser tão facilmente demolidos e absorvidos no corpo como comprimidos menores. Por isso a pessoa poderia não obter a mesma quantidade de minerais de um comprimido grande como de vários menores, embora

o comprimido grande pudesse conter a mesma quantidade).

## **COMO LER AS TABELAS**

Como clarificação, em primeiro lugar, os números destas tabelas que designam pontos de aumento (Fases 1, 2, 3, 4 e 5) não se referem ao primeiro, segundo, terceiro, quarto e quinto dias do programa.

Referem-se a "fases" próximas de aumentos de vitamina e minerais (em relação ao aumento da niacina) à medida que um indivíduo passa através do programa.

Na Tabela de Vitaminas, Fase 1, o primeiro número dado para cada vitamina diz a dose habitual inicial daquela vitamina para a maioria dos indivíduos. Então o âmbito mostrado em Fase 1 indica como estas doses iniciais podem ser aumentadas dentro de alguns dias ou dentro de uma semana ou algo assim, dependendo da reacção à niacina que a pessoa experimentar.

Na Tabela dos Minerais, Fase 1, a primeira coluna de números (para baixo) dá as dosagens de minerais iniciais habituais para a maioria dos indivíduos. O âmbito da Fase 1 mostra a possível taxa de aumento de minerais durante esta primeira fase do programa.

O mesmo se aplica aos incrementos mostrados na Fases 2, 3, 4 e 5 em ambas as tabelas.

Exemplo: a Pessoa (A) começa o programa com 100 mgs de niacina mais os outros incrementos iniciais de vitaminas, segundo a Tabela de Vitaminas. O seu incremento inicial de minerais, segundo a Tabela de Minerais, é aproximadamente: cálcio 500 mg; magnésio 250 mg; ferro 18 mg.; zinco 15 mg.; manganês 4 mg.; cobre 2 mg.; potássio 45 mg.; e iodo 0.225 mg.

Ela continua com estas doses diárias até os efeitos da niacina terem diminuído. No caso dela isto ocorre, digamos, no terceiro dia do programa. Naquele ponto a dose de niacina é aumentada para 200mg por dia com as outras vitaminas e minerais a aumentarem proporcionalmente, e ele continua nessa dose até os efeitos da niacina diminuírem.

Progredindo deste modo, pelo sétimo dia de programa as dosagens de vitaminas e minerais foram aumentadas até aos níveis da Fase 2 das tabelas. Depois do nono dia as vitaminas e minerais podem ter sido aumentados até à Fase 3 como mostrado nas tabelas. E continua deste modo por aí acima, através dos níveis das doses, para a Fase 5.

Isto varia de indivíduo para indivíduo.

A Pessoa (B), por exemplo, começa com 100mg de niacina e as dosagens vitaminas e minerais que a acompanham, e pode então exigir uma semana ou mais a trabalhar para os níveis das doses de vitaminas e minerais mostrados na Fase 2. Ela pode mover-se então rapidamente através da Fase 2, levar outra semana para atravessar a Fase 3 e de facto completar o programa nalgum ponto da Fase 4.

Não há nenhum padrão de rotina a ser seguido. É totalmente uma questão de aplicar os dados standard sobre quando a niacina deverá ser aumentada. (Veja Parte Um, Capítulo 12, "Aumentar a niacina"). Isso é o factor que pode variar amplamente de um indivíduo para o outro.

Contudo, as tabelas dadas nas páginas anteriores mostram as directrizes que eram e ainda são seguidas para aumentar as vitaminas e os minerais proporcionalmente sempre que a niacina é aumentada.

## **NOTAS ADICIONAIS SOBRE VITAMINAS**

Deverá ser acentuado aqui que as tolerâncias individuais eram e devem ser sempre levadas em conta em cada caso.

Quantidades de vitamina C, especialmente, precisariam de ser cuidadosamente

aumentadas de acordo com a tolerância da pessoa, pois vitamina C a mais pode resultar em transtornos de estômago ou diarreia para algumas.

Ao mesmo tempo, é importante que o aumento da vitamina C se mantenha a par, proporcionalmente, do aumento de niacina. Registos existem onde a vitamina C ficou tão deficiente num utilizador de droga que ele poderia consumir dezenas de milhares de miligramas de C por dia antes de a começar a eliminar. Uma deficiência severa de vitamina C pode resultar na doença chamada escorbuto. "C viva" de cebolas cruas ou de batatas cruas é às vezes necessária para além da vitamina C sintética. (Estes eram os remédios tradicionais para o escorbuto). Não deveriam ser tomadas vitaminas e minerais com o estômago vazio, pois poderiam causar azia. Elas deveriam ser tomadas depois das refeições ou, se entre refeições, com iogurte.

### **NIACINAMIDA**

A maioria dos comprimidos de complexo B do mercado inclui niacinamida em pequenas quantidades. Esta substância foi a inventada por alguém para impedir um rubor de niacina. Porque previne o rubor da niacina, a niacinamida é desprezível.

A probabilidade é que a quantidade de niacinamida de um comprimido de complexo B só aja para eliminar qualquer rubor do conteúdo de niacina daquele comprimido específico. Os resultados do programa de Purificação piloto foram que experiências com bastante rubor de niacina, com diferentes doses da própria niacina (em combinação com as vitaminas e minerais) indicando que a inclusão de niacinamida no complexo B tinha pouco ou nenhum efeito no rubor resultante das dose adicionais de niacina. Contudo, um Comprimido de complexo B com niacina em lugar de niacinamida, será preferível.

Também é possível mandar fazer um Comprimido de complexo B que inclua a verdadeira niacina em vez de niacinamida, em quantidades iguais de B1, B2 e B6, particularmente se encomendar o comprimido em quantidades bastante grandes.

Nota: quando é usado um Comprimido de complexo B que inclui niacina, esta é adicionada à tomada de niacina diária, e isto deve ser levado em conta quando aumentar a dose de niacina e do complexo B.

### **NOTAS ADICIONAIS SOBRE MINERAIS: MINERAIS ESSENCIAIS**

A maioria das fórmulas de multi-minerais inclui os elementos minerais principais exigidos pelo corpo, mas não todos os minerais essenciais.

Minerais essenciais são esses minerais que foram achados essenciais à vida, embora eles se encontrem no corpo em muito pequenas quantidades, isto é, "o essencial".

Os minerais essenciais principais incluem correntemente: cobalto, cobre, iodo, manganês, molibdénio, zinco, selénio e cromo. O estanho também foi adicionado como mineral essencial sé em 1970.

Os pesquisadores nutricionais são os primeiros a admitir que o trabalho neste campo está muito longe de estar completo, e haverá sem dúvida outros minerais essenciais a adicionar à lista uma vez que a pesquisa continue.

Actualmente também há diferenças bastante grandes de opinião entre os nutricionistas sobre as exigências mínimas diárias dos vários minerais, especialmente dos minerais essenciais.

Encontram-se minerais numa larga variedade de alimentos. Os alimentos naturais, não danificados por processamento, são as melhores fontes de minerais conforme existem em alimentos por processar nas combinações nas quais eles são mais eficazes. Mas os minerais também podem estar em falta em alimentos criados em terras esgotadas de minerais. Está claro, não há alimento que os forneça a todos.

Por isso pode ser necessário usar mais de um tipo de comprimido de multi-minerais para assegurar que a pessoa está a tomar todos dos minerais, inclusive os minerais essenciais exigidos pelo corpo.

Nota: os comprimidos de Vitaminas e Minerais dados nas páginas precedentes não incluem quaisquer vitaminas ou minerais adicionais aos que poderiam ser necessários em casos de deficiências específicas que um indivíduo possa ter. Qualquer tal deficiência particular precisaria de ser determinada por um médico e remediada com a dose adicional recomendada de vitaminas ou de minerais.

Como directriz, quatro dos livros mais informativos sobre vitaminas e minerais nutricionais são os seguintes por Adelle Davis: Vamos Melhorar, Vamos Comer Bem para Manter a Forma, Vamos Cozinhar Bem e vamos Ter Crianças Saudáveis. (Let's Get Well, Let's Eat Right to Keep Fit, Let's Cook It Right and Let's Have Healthy Children)

Os dados de pesquisa oferecidos neste capítulo não serão interpretados como recomendação de tratamento médico ou medicamentoso. Isto é dado aqui como registo dos suplementos alimentares na forma de vitaminas e minerais nutricionais que foram usados no desenvolvimento do programa de Purificação e o qual foi achado muito eficaz na maioria dos casos.

# Aumentar A Niacina

## AUMENTAR A NIACINA E OUTRAS QUANTIDADES DE VITAMINAS

A maioria das pessoas que fizeram o programa de Purificação começou com 100mg de niacina (algumas tomaram menos quantidades no início dependendo da tolerância) e aumentou a dose à medida que progredia.

Os melhores resultados foram obtidos quando a niacina foi tomada toda de uma vez, e não repartida pelo dia. Tomada com água com o estômago vazio pode ser muito perturbadora. Foi achado melhor tomá-la depois de uma refeição ou com iogurte ou leite.

Para aumentar a dose, foi administrada uma quantidade específica de niacina por dia até diminuir o efeito que a dose produziu. A pessoa então, no dia a seguir, subiria a dose num gradiente, digamos, em quantidades de 100 mg. Deste modo você obtém uma sobreposição da dose velha, que fica inútil, pela nova dose necessária. Isto tendeu a acelerar a acção consideravelmente. Então continuou cada vez o efeito da dose diminuía.

As outras vitaminas teriam que ser aumentadas proporcionalmente à niacina ao mesmo tempo que a niacina aumentava, uma vez que elas interagem com as deficiências e onde são mais necessárias.

Achou-se essencial que C, B1 e outras vitaminas B precisam de ser dadas na medida em que a niacina é alimentada. Por outras palavras, à medida que a niacina sobe, subiria a B1 e o complexo de B. E também à medida que a niacina é aumentada, a vitamina C seria também aumentada. Estas coisas teriam que ser mantidas em relação.

## COMO E QUANDO AUMENTAR A NIACINA

Dentro dos limites do aconselhamento médico, foi geralmente achado o gradiente mais exequível para o indivíduo na maioria dos casos observados, a começar com 100mg de niacina e aumentando-a em incrementos de 100mg até chegar aos 1000mg por dia. Foi então usado um gradiente mais íngreme à medida que subia para dosagens mais elevadas. Descobriu-se que muitas pessoas poderiam ter aumentos de de 300 a 500mg duma vez quando em dosagens mais altas. Note que isto não necessariamente se refere ao aumento diário, mas ao gradiente a que a dose foi elevada, quando uma dose maior era indicada.

Qualquer aumento foi sempre baseado na tolerância individual, e havia excepções aos gradientes geralmente bem sucedidos descritos acima. Certos indivíduos iriam exigir e exigiram subir num gradiente menor de acordo com as suas tolerâncias e de acordo com conselho médico.

Por outro lado, foi observado o fenómeno de "remoer" onde o indivíduo: a. ficou numa certa dose de niacina, digamos, 500 mg, dia após dia sem nada acontecer, ou b. manter um aumento de apenas 100mg de cada vez nos níveis mais altos de niacina, e embora ele estivesse a obter só breves resultados moderados, era muito capaz de tolerar estes efeitos e sentia-se capaz de manejar um gradiente mais íngreme.

Por fenómeno de "remoer" queremos dizer um efeito semelhante a fazer algo repetidas vezes com a pessoa a ficar irritada e frustrada com o programa, e sentindo que não está a fazer o progresso que poderia estar a fazer.

Nestas instâncias, foi observado que, quando as pessoas que poderiam progredir a uma taxa mais alta com maiores aumentos de niacina (sempre com as outras vitaminas e minerais aumentados na relação correcta e por tolerância individual) assim fizeram, foram suavemente pelo programa fora manejando o que surgia.



## ***QUANDO INTRODUIR UM AUMENTO EM NIACINA FOI ACHADO TÃO IMPORTANTE QUANTO O AUMENTO.***

Quando a niacina foi aumentada: a. depois do efeito de uma certa dose ter diminuído (não totalmente desaparecida) e b. quando qualquer outra manifestação e restimulação que se tinha ligado com aquela dose tinha diminuído ou totalmente desaparecido (como coberto antes no procedimento), foi feito bom progresso no programa, numa base de um por um, desde que todos os outros pontos do programa standard fossem aplicados.

Por outras palavras, foi reconhecido que haveriam muito provavelmente várias reacções e restimulações (como coberto antes) todas as quais precisariam ser levadas em conta quando a niacina era aumentada.

Quando isto era correctamente feito, foram obtidos excelentes resultados. Foram manejadas as questões surgidas em tais aumentos, de acordo com a aprovação médica individual para fazer o programa, e mais aconselhamento médico conforme necessário.

### **AVISO**

Deverá ser mencionado aqui que, junto com estes dados de pesquisa, foram recebidos relatórios sobre pessoas encontradas a tomar niacina em silêncio por sua própria conta sem estar no programa de Purificação e sem estar sob qualquer supervisão, médica ou outra, só para ver o que manejaria. Isto não é aconselhável. Poderia resultar em deficiências artificialmente criadas ou em coisas que se ligariam sem serem então devidamente manejadas ou solucionadas.

### **PÓ VERSUS COMPRIMIDOS**

Algumas pessoas reportaram mais imediatos e/ou intensos resultados quando a niacina foi tomada em pó. Esta diferença foi frequentemente reportada por pessoas que tinham alcançado as dosagens mais altas, com pouco ou nenhum resultado de comprimidos grandes, altamente comprimidos, e então trocou-os pela mesma dose em pó e obteve mais intensos resultados.

Contudo, várias pessoas reportaram que obtiveram resultados quando tomaram 100, 200, 300 e 400mg de niacina em comprimidos de 100mg cada; depois, quando 500mg foram tomadas num único comprimido de 500 mg, nada ocorreu. Contudo, no dia seguinte, quando os 500mg foram tomados em 5 comprimidos de 100 mg, foram obtidos os resultados da dose de 500 mg.

Ainda outros reportaram resultados eficazes de comprimidos de niacina de qualquer dose, inclusive comprimidos maiores, de doses mais altas.

O que foi efectivamente feito foi usar comprimidos de 100mg de niacina até alcançar 1000mg e usar niacina em pó depois disso. Quando isto é feito, ou a niacina em pó é exclusivamente usada, a sua medição deve ser exacta.

O rótulo num recipiente de niacina em pó deverá levar instruções de como medir o conteúdo do pó. Com as marcas que foram usadas, 1 colher de chá provê 3.000 mg de niacina pura.

Nota: isto pelo sistema inglês de pesos e medidas. Seria preciso usar a colher de chá standard. Em áreas do mundo onde o sistema métrico é usado (e onde tamanhos da "colher de chá" variam), o equivalente a uma colher de chá standard seriam 4.9 mililitros.

### **O FENÓMENO FINAL DO PROGRAMA DE PURIFICAÇÃO**

O que é que significa "Fenómeno Final"? O fenómeno final de qualquer acção poderia ser esses indicadores presentes quando a acção ficou completa e correctamente terminada.

O propósito do programa de Purificação é muito simplesmente limpar e purificar o

sistema de todas as impurezas acumuladas, como drogas e outras substâncias, substâncias químicas tóxicas, por exemplo, conservantes de alimentos, insecticidas, pesticidas, etc. Para alguém que tomou LSD ou pó de anjo isto incluiria livrar-se de qualquer cristal residual do corpo.

O fenómeno final é alcançado quando o indivíduo está livre da presença restimulativa de resíduos de substâncias químicas, drogas e outras substâncias tóxicas. Ele já não sentirá os efeitos destas impurezas, que entram em restimulação, e usualmente há um ressurgimento marcado de um sentido global de bem-estar.

### **DOSE DE NIACINA NA CONCLUSÃO**

Segundo dados de pesquisa, há várias pessoas que completaram o programa com o fenómeno final em cheio, com doses abaixo de 5000mg de niacina. Outros houve que atingiram aquela dose antes de o completar.

Não há qualquer regra firme em lugar algum que diga que uma pessoa tem que chegar aos 5000mg de niacina antes de completar o programa.

### **COMO RECONHECER O FENÓMENO FINAL VÁLIDO**

Conforme passa pelo programa de Purificação a pessoa deverá poder ver uma melhoria no seu bem-estar físico e perspectiva geral de vida à medida que liberta o sistema das toxinas acumuladas.

Obviamente que se a pessoa ainda está a sentir os efeitos das drogas ou substâncias químicas em restimulação, o programa não pode ser considerado completo e deve ser continuado até todas essas manifestações desaparecerem completamente.

Segundo dados de pesquisa, onde uma pessoa estava a progredir bem no programa poderia observar-se que ela ficava mentalmente mais alerta e consciente. Ela começaria a reportar exactamente o que estava a acontecer, que substância estava a ligar, que impurezas e restimulações é que ela estava a escoar. Usualmente poderia dizer se tinha atingido um nível de tolerância a uma certa vitamina. Tudo isto são reacções válidas ao longo do programa.

À medida que a pessoa escoava seja o que for que lá estivesse, as manifestações tornavam-se menores dia após dia, e ela alcançaria um ponto onde já não houvesse qualquer manifestação. Ela pareceria e sentir-se-ia notavelmente bem, mais luminosa e mais alerta, Teria passado tudo com bons ganhos e saberia e diria frequentemente que se sentia livre de resíduos tóxicos e seus efeitos restimulativos associados (contudo não necessariamente nessas exactas palavras), e originaria que o programa estava completo. Com todos esses indicadores, a pessoa poderia ter a certeza de o ter acabado.

A quantidade de vitaminas e nutrientes minerais, exercício e sudação necessários para realizar isto no programa de Purificação é uma questão individual em cada caso.

### **HISTÓRIA DE DROGAS E COMPLETAÇÃO**

O facto de o sujeito ter uma pesada história de drogas não necessariamente prolonga o programa, embora o possa fazer. Mais importante do que qualquer outra coisa é manter standard todos os pontos do programa, mantendo um horário pessoal bem equilibrado com bastante repouso e nutrientes, e respeitando o período prescrito de exercício e sauna numa base diária rotineira.

Com este horário, pessoas com histórias de droga variadas, algumas pesadas outras leves, completaram o programa em dezoito a vinte dias, a cinco horas por dia, alcançando o fenómeno final com quantidades de niacina (e respectivas vitaminas e nutrientes minerais) diferentes com indivíduos diferentes. Alguns fizeram-no em menos tempo, outros levaram mais tempo.

### **DEPOIS DA CONCLUSÃO DO PROGRAMA**

Uma continuação das vitaminas, minerais, óleo, vegetais e Cal-Mag, pelo menos à taxa das exigências diárias mínimas recomendadas em quantidades equilibradas, é sensato depois do programa ser completado. Caso contrário, uma cessação súbita de tão pesadas doses de vitaminas, pode produzir um desequilíbrio. É possível que a pessoa saia num gradiente íngreme em vez de parar abruptamente. Particularmente, onde a droga causou dano ao cérebro ou nervos, o corpo precisa destas coisas para se reconstruir. Se a pessoa não continua com os nutrientes essenciais pode haver um desequilíbrio.

Lembre-se que o sujeito tem conduzido uma vida insalubre, provavelmente sem nutrição apropriada, sono ou exercício. Ou até onde deteve estes factores de saúde, ele foi diariamente sujeito aos contaminantes e toxinas que nos cercam. Por isso seria uma boa ideia recomendar uma disciplina dietética e exercício diário moderado para que ele possa ficar saudável. Tal disciplina não é terapia. Ela é simplesmente uma questão de bom senso.

Note que na conclusão do programa a intenção não é gradualmente fazer menos de todos os elementos do programa de Purificação, por exemplo, menos sauna, menos exercício, menos vitaminas, etc., cada dia, afunilando até à cessação destas acções,.

A sugestão é que ele simplesmente não cesse abruptamente os nutrientes extras que tem tomado, mas descer de dosagens altas num gradiente íngreme para o que seria uma normal exigência diária moderada para ele, por conselho médico. E junto com isto, algum exercício diário moderado pode ajudá-lo a manter uma boa saúde.

Continuar todos os elementos do programa de Purificação implicaria a continuação do próprio programa além do ponto de uma conclusão válida, e essa não é a intenção.

### **O QUE VEM A SEGUIR?**

Na conclusão do programa de Purificação a pessoa está agora em boa forma para receber ganhos de programas de melhoria mental ou espiritual e obter deles um ganho óptimo.

Por isso, nós não estamos a olhar para um curso interminável no programa de Purificação. Estamos simplesmente à procura de manejar os depósitos de droga e resíduos tóxicos e sua restimulação, e do reforço de quadros de imagens mentais e vice-versa. Quebrando o equilíbrio destes dois e manejando um dos lados no programa de Purificação, nós estamos a libertar a pessoa para poder manejar o outro lado, o lado dos seus quadros de imagem mental.

Este último seria realizado noutro e programa bastante diferente.

Contudo, a coisa importante é que a pessoa está agora livre para o realizar, uma vez que já não está apanhada na interacção constante entre as gravações mentais dos efeitos de drogas e toxinas, e os efeitos físicos dos depósitos residuais.

# Directrizes Para Uma Aplicação Bem Sucedida

## ADMINISTRAÇÃO DO PROGRAMA de PURIFICAÇÃO

O procedimento para a administração do programa de Purificação disposta neste capítulo é baseado na experiência prática da pesquisa e desenvolvimento da tecnologia do programa, assim como nos grandes projectos-piloto durante os quais foi entregue a algumas centenas de indivíduos. Este procedimento foi engrenado para a entrega formalizada do programa de Purificação, contudo são também dados vitais para o indivíduo fazer o programa. Estes regulamentos não deverão ser desconsiderados nem tomados superficialmente.

Uma pessoa pode achar que as pessoas que administram o programa poderiam tender a introduzir-lhe as suas próprias tendências ou cismas, ou, precisando dele eles próprios, evitarem uma entrega standard.

Exemplos disto poderiam ser: dar conselhos fundados só na opinião ou experiência pessoal que resultem na alteração do procedimento de programa pesquisado, e insistindo nalguma particular moda passageira de comida ou dieta, e injectando a opinião pessoal sobre a eficácia de certas vitaminas para a exclusão de outras, negligenciando a importância de manter o horário prescrito, e permitindo irregularidades como sono insuficiente ou percurso ou tempo de sauna insuficiente ou aconselhando misturar o programa de Purificação com outros procedimentos.

É importante que os que administram o programa o façam pura e exactamente pelos regulamentos que governam tal administração. Se um indivíduo reporta dificuldades no programa, é essencial conferir se algum desses conselhos erróneos foi oferecido por amigos bem-intencionados, ou pelos que manejam o programa numa capacidade puramente administrativa.

## ORIENTAR O PARTICIPANTE

Para preparar um indivíduo a participar no programa de Purificação são tomados os seguintes passos:

1. Informe a pessoa que ela tem que ter aprovação médica para participar no programa e tem que fazer um exame por um médico informado e licenciado.
2. Faça um resumo da teoria básica e elementos principais do programa.
3. Assegure que ele compreende os procedimentos a serem seguidos, a necessidade de manter um horário rotineiro, dormir bastante e seguir o regime correcto de vitaminas.
4. Assegure que ele compreende que o programa não inclui medicamentos, e que as vitaminas, óleos e minerais tomados durante o programa são nutrientes, isto é, que são alimentos e não medicamentos ou drogas.
5. Eduque a pessoa em: a. a necessidade de tomar bastantes líquidos para repor os líquidos perdidos durante a sudação na sauna e, b. como prevenir o exaustão pelo calor e como manejar isso se ocorrer.
6. Instrua a pessoa sobre a niacina, o que ela faz, e que reacções poderá experimentar durante o programa e porquê, sem fazer promessas sobre resultados,.
7. Assegure-se que ele compreende a importância de continuar o programa até à sua conclusão, uma vez começado.
8. Obtenha dele a promessa de seguir as instruções e completar o programa, e não o abandonar porque se torna desconfortável, ou por preguiça ou porque tem outros compromissos ou envolvimento.

9. Mande a pessoa assinar uma desobriga que cubra o anterior e que declare claramente que ele está a empreender o programa de livre vontade depois de ter sido devidamente informado do propósito e procedimento do mesmo programa e depois de ter recebido aprovação médica para o fazer.

Manejar algum mal-entendido que a pessoa ter antes de ser iniciada no programa, e enfatizar, no início, o padrão em que o programa deve ser seguido, é um factor importante para levar a pessoa suavemente através dele.

### **APROVAÇÃO MÉDICA EXIGIDA**

Antes do participante ser iniciado em qualquer parte do programa de Purificação deve ser-lhe feito um exame médico com aprovação escrita do programa, por um médico informado.

Tal exame incluiria uma verificação da tensão arterial, e de qualquer sintoma de coração fraco ou anemia.

O médico também confere deficiências de vitaminas ou minerais que a pessoa possa ter e aconselha quaisquer suplementos de vitaminas e de minerais, que ele deverá tomar para rectificar isto, além do regime de vitaminas/minerais pedido no programa.

Pessoas em condições físicas que poderiam impedi-las de fazer o programa de Purificação standard (isto é, com coração fraco ou anemia ou mesmo certas condições renais) pode ser-lhes dado um programa semelhante num gradiente muito inferior.

### **GRAVIDEZ E AMAMENTAÇÃO**

Mulheres Grávidas não deverão ser postas no programa de Purificação. Durante a gravidez há uma certa troca de fluidos, entre a mãe e o feto através das Toxinas da placenta, que poderiam ter estado dormentes e podem, no programa, ser libertadas.

Algumas destas toxinas, em vez de serem eliminadas, poderiam ser transmitidas ao feto nos fluidos da mãe para a criança por nascer. Não há razão para arriscar a possibilidade de sujeitar a criança por nascer aos efeitos dessas toxinas que, embora presentes mas permanecendo dormentes, poderiam não a alcançar.

Da mesma maneira, as mães que estão a amamentar os bebés não deveriam fazer o programa até o bebé deixar de mamar, pois as toxinas libertadas poderiam ser transmitidas ao bebé através do leite da mãe.

O programa de Purificação seria feito pela mãe depois do nascimento da criança e depois de um cheque-up médico final que pronuncie a mãe de boa saúde e capaz de empreender o programa. Em caso de amamentação o programa seria feito só quando o bebé estivesse completamente desmamado e na sua própria fórmula.

### **TESTES**

Pode ser dada uma bateria de testes ao indivíduo antes e depois do programa de Purificação.

Estes incluiriam um teste de personalidade, de QI, qualquer teste disponível de taxa de aprendizagem, e outros que dariam a imagem da pessoa antes e depois. Tais testes antes e depois (totalmente além de qualquer declaração da própria pessoa) mostrarão frequentemente as mudanças dramáticas que ela fez enquanto no programa.

Outros dados tirados antes do participante iniciar o programa incluiriam, está claro, a sua história de drogas, medicamentos ou álcool, o seu peso, tensão arterial, qualquer queixa física específica ou ansiedade mental, e detalhes gerais sobre o estado da saúde global da pessoa. Isto é cuidadosa e diariamente feito baseado nos relatórios do próprio participante assim como por verdadeira observação do participante, conforme necessário.

Enquanto no programa, as vitaminas são-lhe indicadas, incluindo niacina, minerais e óleo, diariamente, e no termo do percurso e tempo de sauna de cada dia ele entrega um relatório escrito completo do seu progresso. Isto é feito num impresso de relatório diário que lhe é facultado, o qual contém uma lista de itens a serem reportados. O impresso do relatório diário pediria, no mínimo, os seguintes dados:

1. Tempo de exercício.
2. Tempo de sudação na sauna.
3. Vitaminas tomadas e quantidades.
4. Niacina tomada (em miligramas).
5. Minerais tomados e quantidades.
6. Copos de Cal-Mag tomados.
7. Sal, potássio ou bio plasma tomados e quantidades.
8. Copos de água ou outro líquido (diferente do Cal-Mag) tomados.
9. Peso do dia. (Inclui uma nota sobre qualquer ganho ou perda de peso).
10. Qualquer somático, estimulações, sensações, emoções, mudanças físicas ou outras mudanças ou ocorrências experimentadas.
11. Qualquer ganho que a pessoa teve no programa nesse dia.

Deve ser mantida uma pasta individual para cada participante do programa. O relatório diário é entregue ao Administrador de Programas que o inspeciona com o participante assegurando que aderiu a todos os pontos do mesmo programa. O Administrador coloca então o relatório na pasta do participante e envia-a ao Supervisor de Caso do Programa.

### **SUPERVISÃO DIÁRIA APERTADA**

O Supervisor de Caso do Programa tem que verificar o progresso diário de cada pessoa e rubricar o seu relatório e qualquer boletim médico depois de inspecionado. Escreve então as ordens para rectificar qualquer mal-aplicação de qualquer ponto do programa, como saltar vitaminas, não dormir bastante, etc., assim como anotar algum aumento da dose de vitaminas/minerais.

A pasta é devolvida ao Administrador de Programas que pessoalmente verifica com o participante qualquer mudança a ter lugar, como aumentar a dose de niacina ou outras vitaminas ou minerais. O Administrador também leva a cabo qualquer ordem para rectificar o participante, como voltar ao horário apropriado, caso não esteja, e assegurar o manejo de qualquer erro e de qualquer questão que o participante possa ter em qualquer fase particular do programa.

Uma administração correcta incluiria assegurar que o participante nunca faça exercício ou entre na sauna sozinho, mas que leve a cabo estas acções com um parceiro.

Uma supervisão apertada incluiria também verificar a tensão arterial ou outros, a intervalos, durante o programa, conforme necessário.

### **RETIRADA DAS DROGAS**

O programa de Purificação não é administrado aos que tomam drogas, embora tais pessoas precisem deste programa até mais urgentemente, talvez, do que os outros. Por isso, para estes indivíduos, um programa exequível de retirada tem que preceder o programa de Purificação.

Tal programa não deve conter drogas e incluiria um regime nutricional substancial.

Adicionalmente, foram postas em uso efectivo técnicas leves (Processos Objectivos),

desenvolvidas nos anos 1950 para extorver a atenção de uma pessoa para longe do corpo, para ajudar as pessoas a atravessar a retirada de drogas com um mínimo de dor.

Também, bem além do uso do Cal-Mag na cura e processos de troca envolvidos no programa de Purificação, cálcio e magnésio fornecem meios de ajudar a manejar os sintomas de retirada às pessoas que saem das drogas.

### **SINTOMAS DE RETIRADA**

A parte mais deplorável da saída das drogas duras é a reacção chamada sintomas de retirada.

São elas as reacções físicas e mentais ao abandono das drogas. Elas são horríveis. Nenhuma tortura jamais produziu nada pior. As pessoas entram em convulsões. Podem ser tão severas que o viciado fica com muito medo delas, logo, permanece em drogas. Essa reacção também pode produzir a morte.

Até serem desenvolvidos os procedimentos de retirada, um paciente de droga teve este problema:

- a. Ficar em drogas, apanhado e a sofrer por aí fora.
- b. Tentar sair das drogas e ficar logo doente em agonia sem poder aguentar.

Era o tipo de problema: morto se o fizesse, morto se não o fizesse.

Os medicamentos não resolviam isto adequadamente. A psicoterapia não o fez certamente.

### **MANEJO DA RETIRADA**

Afortunadamente existem agora pelo menos três aproximações a este problema:

1. Processos Objectivo leves podem aliviar a retirada gradual e podem possibilitá-la.
2. Terapia nutricional, como suficientes vitaminas e minerais, ajudam a retirada.
3. Cálcio e magnésio, tomados na Fórmula do Cal-Mag.

Tão terríveis podem ser sintomas de retirada, e tanta falta de sucesso têm os campos médicos e psiquiátricos em lidar com eles, que deveriam ser conhecidos todos os dados do uso da Fórmula do Cal-Mag para contrariar amplamente os sintomas de retirada.

O uso do Cal-Mag, experimental nos primeiros anos de 1970 para facilitar os sintomas de retirada, há muito que passou a fase experimental. O Cal-Mag foi muito efectivamente usado durante a retirada para facilitar e contrariar as convulsões, espasmos musculares e reacções nervosas severas de um viciado quando deixava as drogas. O sucesso da sua aplicação a casos de retirada por centros de reabilitação de drogas, como a Narconon, foi agora bem estabelecido. O Cal-Mag foi reportado como eficaz na retirada de qualquer droga, eficácia dramaticamente observável em casos de metadona e heroína.

A metadona ataca a medula óssea e os ossos, por isso se encontra usualmente uma perda severa de cálcio no utilizador de metadona, caracterizada por dores severas das articulações e ossos, problemas de dentes, problemas de cabelo. Introduzir cálcio no sistema (na solução ácida em que pode operar), junto com magnésio, para agirem nos nervos, ajuda a aliviar estas condições.

Foi reportado que, com o uso do Cal-Mag, uma pessoa pode ser retirada da metadona de duas semanas a três meses mais cedo. Isto pode aplicar-se também à retirada de outras drogas.

Como as drogas ou álcool queimam rapidamente a vitamina B1 do sistema, tomar muita B1 diariamente ao sair das drogas ajuda a evitar as convulsões que frequentemente intervêm nesta deficiência. A B1 deve, está claro, ser secundada por outras doses de vitaminas para

manter um equilíbrio apropriado dos necessários nutrientes. E, em conformidade, são precisas quantidades suficientes de Cal-Mag, tanto para prevenir as deficiências de minerais criadas, como para facilitar e aliviar as agonias que acompanham a retirada.

De 1 a 3 copos de Cal-Mag por dia, com ou depois das refeições, substitui qualquer tranquilizante. E não produz os efeitos de droga dos tranquilizantes (que são bastante mortais).

Como o cálcio e o magnésio são minerais e não drogas, a pessoa não está a acrescentar nada aos efeitos de droga de que a pessoa já está a sofrer. Em vez disso, está a fornecer esses minerais que estão de certo em déficit em tais casos, e a ajudar um pouco no alívio dos efeitos agonizantes de tais deficiências.



# Mais sobre Nutrição e Horário Individual

## MAIS SOBRE NUTRIÇÃO E HORÁRIO INDIVIDUAL

O capítulo seguinte contém dados oferecidos por um grupo de larga pesquisa e revisão de casos em áreas onde o programa de Purificação foi entregue com êxito desde a sua divulgação.

### A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO

O que surgiu ao longo dos dados de pesquisa foi a importância das vitaminas, minerais, óleo, e vegetais nutricionais diários, e o papel que estes elementos nutricionais jogam no manejo dos efeitos traumáticos da restimulação de drogas e outras toxinas.

Em cada área foi observado que deixar de lado quaisquer destes suplementos, poupá-los ou tomá-los só esporadicamente enquanto no programa ao contrário dos regulamentos, poderia criar ou intensificar deficiências que então lançariam um equívoco no programa que depressa surgiria em várias formas: fadiga, falta de energia, estômago transtornado, náusea, "mal-estar" geral ou adoecendo-o de facto de alguma maneira, só para nomear algumas.

Qualquer omissão destes elementos standard foi vista interferir com o progresso e propósito do programa.

Muitos, muitos casos são agora reportados terem completado o programa com êxito sob supervisão próxima dos aumentos das vitaminas e minerais nutricionais dentro do âmbito dos dados originais de pesquisa.

Muitas áreas informam também que foi útil ter uma boa familiaridade com os livros de nutrição escritos por Adelle Davis antes mencionados neste texto: Vamos Melhorar, Vamos Comer Bem para Manter a Forma, Vamos Cozinhar Bem e Vamos Ter Crianças Saudáveis. (Let's Get Well, Let's Eat Right to Keep Fit, Let's Cook It Right and Let's Have Healthy Children) (todos originalmente publicados por Harcourt, Cinto Jovanovich, Inc., 737 Terceira Avenida, Nova Iorque, NY 10017).

Estes estão entre as compilações mais úteis e populares sobre assuntos de dieta e bioquímica que foram publicadas até hoje.

### NÃO IGNORE AS TOLERÂNCIAS INDIVIDUAIS

Onde foram tomadas em consideração tolerâncias individuais e qualquer desequilíbrio de vitaminas ou deficiências manejadas conforme estipulado nos regulamentos do programa, os limites publicados da pesquisa original foram reputados altamente exequíveis para a maioria.

Em áreas onde o programa foi entregue com êxito, as originações da pessoa quanto à sua tolerância ou reacções a certas vitaminas nunca foram ignoradas. Estas seriam sempre observadas e trabalhada uma solução correcta em linha com a teoria e factores do programa conforme pesquisa original.

Em casos reportados em que a pessoa estava com alguma dificuldade e a verdadeira causa da perturbação era algum desequilíbrio nutricional, quando as vitaminas e minerais foram devidamente ajustados como acima, havia invariavelmente melhorias.

Mas era necessário determinar primeiro se a pessoa estava na verdade a tomar as vitaminas e outros elementos nutricionais que devia tomar e em que quantidades, ou se os estava a tomar só esporadicamente.

### RESPONSABILIDADE DO PARTICIPANTE

É da responsabilidade da pessoa que empreendeu o programa manter os que vigiam o programa bem informados das suas acções diárias e dos resultados.

Segundo todos os dados reportados, não é incomum que em certos pontos do programa alguns protestem um pouco contra a tomada de grandes quantidades de vitaminas. O protesto não é a respeito de resultados ou benefícios, mas simplesmente das quantidades a engolir. Enquanto que a niacina foi sempre tomada toda de uma vez, foi achado em várias áreas mais viável tomar o resto das vitaminas a intervalos durante o dia, depois das refeições ou com lanches. Um médico sugeriu que a absorção dos nutrientes necessários será melhor deste modo. A excepção seria onde o médico tinha especificamente sugerido que uma ou mais das vitaminas ou minerais fossem tomados em certos intervalos fixos.

### **FACTOR "DIETA" ESCONDIDO**

Também foi reportado o dado de que há um factor escondido a procurar se uma pessoa está em dificuldade, e isso quer dizer que a pessoa não está a comer, mas vai andando principalmente só com algo como vitaminas, niacina e iogurte, ou fez alguma outra mudança importante nos seus hábitos alimentares. Isto foi encontrado numa área e totalmente explicada a razão da pessoa estar em apuros no programa. Foi então remediado dando ao indivíduo refeições regulares e equilibradas.

### **A TROCA DE DADOS VERBAIS PODEM ARRUINAR O PROGRAMA**

Desvios como os anteriores ocorreram bastante frequentemente como resultado da troca de dados verbais ou conselhos entre participantes do programa. Esta linha deve ser vigiada para assegurar o procedimento dado, e não outra versão, ou alguma experimentação consigo próprio.

### **PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O HORÁRIO INDIVIDUAL**

O programa pode ser completado satisfatoriamente em menos de cinco horas por dia?

Quando as circunstâncias impediram honestamente algumas pessoas de fazer o programa durante cinco horas por dia, foi pilotado um menor período de tempo.

Foi achado que o programa poderia ser efectivamente completado, em alguns casos, em menos de cinco horas por dia, desde que a pessoa obtenha benefícios e mudanças com o horário menor.

Os horários menores iam de um total de quatro até um mínimo de duas horas e meia por dia, de corrida e tempo de sauna. Este período seria então gasto como segue: vinte a trinta minutos de corrida e mais ou menos duas horas na sauna.

Aplicaram-se os mesmos gradientes de qualquer outro horário quando a pessoa estava ou começava num horário de duas horas e meia por dia.

Seria obtida a aprovação do Supervisor de Caso do Programa para fazer o programa neste horário menor, uma vez que há outros factores. Teria de ser seguido qualquer conselho médico ou ordem para a pessoa estar num horário menor.

O programa pode, e na maioria dos casos, levou mais tempo para completar num horário diário encurtado, mas resultados de pesquisa mostram que pode ser feito com êxito por muito boa gente a um mínimo de duas horas e meia por dia, desde que todos os outros pontos do programa sejam mantidos standard.

A extensão da história de droga de uma pessoa é um factor no tempo diário gasto no programa de Purificação?

Segundo toda a pesquisa e dados de pesquisa reunidos até agora, que são bastante consideráveis, a extensão da história de drogas é definitivamente um factor determinante do tempo que um indivíduo gastaria diariamente no programa.

As pesquisas mostram, para além de qualquer dúvida, que esses com histórias pesadas ou até medianas de drogas beneficiaram, na sua maioria, com as cinco horas diárias. Isto pode aplicar-se às pessoas com histórias de drogas médicas pesadas, assim como de drogas de rua pesadas.

Há relatórios de pessoas com pesadas histórias de drogas que, apesar de terem feito bastante bem o programa no começo com duas horas e meia por dia (com alguns fenómenos a aparecerem e a dissiparem-se) não começaram por ligar restimulações de verdadeiras "viagens" e estoirar através delas, até que foram para as cinco horas por dia.

Outros reportaram que se algo ligasse em enquanto na sauna, decidiam cuidadosamente cingir-se ao tempo de sauna (fazendo pequenos intervalos conforme necessário para tomar água, sal ou potássio, ou arrefecer) até a manifestação desaparecer, e então saíram a sentir-se bem e refrescados.

Estas mesmas pessoas reportaram que se cortassem no tempo de sauna porque algo desconfortável se tinha ligado, saíram a sentir-se mal ou estúpidos e levaria então mais tempo para atravessar a manifestação.

As pessoas com histórias de droga muito leves, também, reportaram sentir-se mais tranquilas e mais alerta e alegres depois do trabalho de sauna ser o bastante para lhes permitir atravessar qualquer restimulação ou desconforto que tinham ligado.

Há tudo para ser dito para pôr uma pessoa num horário que permita manejar estes factores, e foi achado particularmente importante que esses com histórias de drogas pesadas ou medianas tenham o horário devido para que possam obter um total retorno da acção e terminarem com o esperado fenómeno final.

Quem determina o horário?

Na questão do horário, o Supervisor de Caso de Programa decidiria o período de tempo diário para o indivíduo.

Em todo caso, quando a pessoa está num programa médico especial, devem ser seguidas as ordens do médico relativas ao horário.

A primeira consideração relativa ao horário seria o que vai dar à pessoa o maior ganho. Sempre que possível ela faria o programa de cinco horas por dia, e a maioria das pessoas que passa pelo programa fê-lo naquele horário.

Em instâncias onde um horário diário menor foi de facto exigido para melhores resultados nalguns indivíduos, esse horário foi ajustado de acordo.

Nos casos em que as pessoas tinham honestamente tempo limitado, estas foram pensadas para o período mínimo de duas hora e meia por dia, uma vez que seria mais importante para elas fazer o programa do que negar-lho. Mas foi necessário assegurar que cada pessoa pudesse e fizesse progressos no horário diário menor à medida que o continuava e, se não, colocá-lo-ia no regime apropriado para ele.

Alguns dos que começaram com duas horas e meia por dia pediram depois para os mudar para as cinco horas. Também houve casos em que as pessoas do horário menor estavam a obter restimulações pesadas de drogas que não conseguiam manejar no período menor e, quando mudados para o período de cinco horas, melhoraram notavelmente. Isto pode ocorrer, aparentemente com drogas de rua ou consumidores de drogas médicas, e é algo ser tido em mente. Sempre que possível os casos de droga mais pesados começaram no horário de cinco horas.

Outra vez, o gradiente correcto foi aqui o lema, como em todos os outros aspectos do programa.

A supervisão de casos no programa não seria uma rotina, mas sempre numa base individual, sem que o indivíduo fosse empurrado mais longe ou mais rapidamente do que

podia. Fazer outra coisa seria uma violação da tecnologia do programa, e uma violação dos gradientes exigidos. A acção bem sucedida foi meter a pessoa num horário onde ela vencesse, obtivesse mudanças e a capacidade de manejar o que surgisse, e então assegurar que ele entrasse naquela quantidade diária de tempo, e de preferência à mesma hora. A regularidade do horário desempenha um grande papel na conclusão do programa, suave e efectivamente.

### **ABANDONOS DA REGULARIDADE DO HORÁRIO**

Um dos factores examinados de perto no curso desta pesquisa foi se havia ou não um limite comum de sauna para a maioria das pessoas (dentro das cinco horas recomendadas) depois do qual a pessoa se cansava e obtinha menos retorno do período remanescente.

"Menos retorno" significa simplesmente nada acontecer, mas suportar esse período numa base conhecida como "dever fazer", embora cansada e sentindo que tinha feito tudo o que podia nesse dia.

Nesses casos em que o programa estava a ser levado a cabo de um modo muito standard, não havia relatórios dessa fadiga antes de decorridas as cinco horas (isto é, a fadiga devida ao tempo de sauna). Vários casos reportaram que sofriam de fadiga como parte de uma restimulação de reacções de drogas, etc., mas podiam localizar isso como tal e superá-lo dentro do período de cinco horas.

Contudo, havia vários relatórios de indivíduos que declaravam que se cansavam na sauna bem dentro das cinco horas e obtinham benefícios limitados ou nenhuns depois dum certo ponto.

Os limites diários reportados como ganho por estes casos variaram amplamente de pessoa para pessoa, de quatro a duas horas e meia ou menos. A história de drogas do indivíduo não parece ser um factor, conforme os relatórios de pessoas cujas histórias de drogas vão de pesadas até algumas ou nenhuma drogas, médicas ou outras.

Estes casos foram cuidadosamente observados, e quando todos os dados pertinentes foram examinados, o que surgiu foram abandonos do procedimento standard do programa.

Esses abandonos são (por ordem de frequência):

- a. Sem sono bastante.
- b. Sal ou potássio ou bioplasma insuficiente tomado enquanto na sauna ou antes de correr, ou uma combinação de (a) e (b)
- c. Não tomar as vitaminas nesse dia, restringir vitaminas ou minerais tomando-as esporadicamente.
- d. Uma vitamina ou deficiência mineral não detectada e/ou por manejar.

A correcção destes factores produziu um progresso mais suave e melhorou muito os resultados para estes indivíduos.

### **REACÇÕES**

Na melhor das hipóteses, qualquer um dos factores acima listados, ou suas omissões, poderia resultar em cansaço muito rápido, desconforto desnecessário e ganho limitado por hora prolongando o programa desnecessariamente. A aparência seria que o programa não estava a funcionar quando de facto não estava a ser aplicado de um modo standard.

Quando uma pessoa em qualquer horário informa que a partir de certo ponto fica cansada e a obter pouco ou nenhum benefício por hora, seria necessário determinar se o tempo diário deveria ajustar-se. Mas, como se viu, adicionalmente e sempre, examinar-se-ia cuidadosamente o que a pessoa estava a fazer exactamente em qualquer secção do programa e rectificar qualquer desvio.

Sem olhar a se a pessoa está no horário diário máximo ou mínimo, os desvios de outros

aspectos do procedimento diminuiriam os benefícios até estes desvios serem manejados.

## **INTERRUPÇÃO DO PROGRAMA**

Provavelmente o único factor maior para manter a pessoa a progredir suavemente achado para uma conclusão bem sucedida do programa, foi uma regularidade de acções. Isto inclui a regularidade do exercício e horário de sauna, nutrição e sono.

Sempre que qualquer parte do procedimento era feita erráticamente, as outras partes eram afectadas, ou davam aquela aparência, e o efeito às vezes poderia confundir totalmente o Supervisor de Caso do Programa, ou o médico e outros que ajudam na administração do programa.

Por observação directa e dados recolhidos por relatório e inspecção, sempre que as pessoas que iam bem começaram a saltar um dia aqui ou ali, a restringir ou a cortar no tempo diário do programa ou no sono, resultou usualmente em perturbação de algum grau. Elas começaram a reportar "mal-estar" ou "má-disposição" ou ficando de facto doente depois de alguma irregularidade ou quebra da rotina. Sempre que isto ocorreu, o desconforto ou perturbação foram mais severos entre os que tinham histórias de drogas mais pesadas.

Uma possível explicação é que o processo foi interrompido e a pessoa está a obter uma acumulação da droga e outros efeitos tóxicos, em lugar de uma libertação destes à mesma taxa de quando estava a cumprir o horário. Por isso, ela poderia sujeitar-se a acumular os efeitos restimulativos destas a uma taxa não facilmente manejável, e isto poderia ser agravado pela continuação de um horário errático.

O manejo seria meter ou repor a pessoa num regime diário apropriado e previsível, e mantê-la sempre assim até à conclusão do programa.

O que foi acentuado aqui é que nesta, como em todas as partes do programa de Purificação, é uma questão da pessoa seguir as normais e geralmente aceites regras de boa saúde. Ela estaria então na melhor forma para atingir os benefícios disponíveis.

## **PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE A CONCLUSÃO DO PROGRAMA**

No curso da pesquisa em geral, vários meses depois do programa de Purificação ter sido divulgado, surgiram certas perguntas e situações sobre a conclusão válida do programa. Estas são aqui incluídos de forma que os dados possam ser amplamente conhecidos.

### **REACÇÃO Á NIACINA NA CONCLUSÃO**

Uma das perguntas mais comuns era: o programa pode ser considerado completo se a pessoa parecer ter alcançado o fenómeno final, sem obter mais qualquer reacção ou manifestação, ou nenhuma outra mudança, mas obtendo ainda um leve resultado de 5000mg de niacina?

Nesse caso, a pessoa poderia estar pendurada nalgum erro na fase inicial do programa, o que apareceria numa revisão de toda a história do programa de Purificação. A pessoa poderia fazer uma inspecção completa à pasta, particularmente na área de minerais e vitaminas, que efeito tinha tido, se as doses eram standard e detinham o equilíbrio apropriado, se o programa tinha sido administrado e prosseguido standard e regularmente.

O participante também deverá ser entrevistado, podendo encontrar-se desvios ao regime, tais como ele "não gostar de vegetais e nunca os comer", ter dificuldade com tomar o óleo e ignorá-lo, ou outras omissões semelhantes.

Por outras palavras, poderiam ter sido violadas partes do programa e isto poderia surgir na manifestação acima descrita. Se o programa não foi standard, poderia obter-se uma situação dessas.

Pode ser que ele tenha uma deficiência negligenciada e por isso não manejada, e por isso como que fica pendurado nalguns pontos. O ponto aqui é que poderia haver uma deficiência

por manejar que não permitiria uma descarga completa dos resíduos tóxicos.

Se a pasta mostrar irregularidades, será feito um cheque médico para determinar se existe uma deficiência e, nesse caso, remediá-la. Uma vez manejada e assegurada a continuidade do programa com todos os seus regulamentos standard, deverá então seguir para um conclusão bem sucedida.

Não se deve contudo negligenciar a possibilidade de a pessoa simplesmente poder ter mais a fazer no programa.

### **EXCEDER O PROGRAMA**

Há outra possibilidade, e esta pode ser a mais comum, que é a pessoa ter alcançado o fenómeno final, ter continuado, e agora exceder a acção. Se ele fez o programa standard e exibiu antes sinais de uma conclusão válida que passou despercebida e não reconhecida, há a possibilidade de ter completado o programa apesar de ainda ter algum leve resultado dos 5000mg de niacina.

É possível exceder o programa se a pessoa não está bem consciente do que procurar no fenómeno final. Houve casos em que a pessoa continuou durante algumas semanas a 5000 mg. (5 gramas) de niacina sem restimular mais do que um leve efeito de rubor da niacina. E houve casos semelhantes com menos de 5000mg de niacina.

Existe aqui a possibilidade de o ponto de conclusão do programa (toda a droga e resíduos tóxicos completamente transpirados) ser alcançado e ultrapassado e a pessoa começar a dramatizar o rubor de niacina. A condição tende a pendurar-se porque não é reconhecida ou sinalizada como tendo terminado. Isto é simplesmente uma suposição educada quanto a uma possível causa da situação. Mas também nasceu de um estudo cuidadoso de vários casos em registo onde o fenómeno final foi ultrapassado.

Depois da pessoa estar algum tempo no regime, passar por boas mudanças e ter exibido todos os indicadores de conclusão, levá-lo no programa durante seis ou sete dias sem efeitos adicionais com qualquer dose, é realmente um Excesso. Nalguns destes casos parece que 5000mg de niacina não estão a fazer nada que 3500mg não fizesse.

Repito, a conclusão do programa pode ser e foi alcançada em doses de 5000mg de niacina e em doses abaixo de 5000mg de niacina. Uma vez manejados, drogas e resíduos químicos estão manejados. A pessoa sentirá a diferença. Elevar a dose não necessariamente encontra mais para ser manejado. E continuar para além da conclusão válida pode pendurar a coisa toda e produzir um leve efeito como dramatização, ou esporadicamente, ou cada vez que a niacina é tomada.

Isto pode então tornar-se confuso para a própria pessoa e para os que supervisionam o programa. Se o excesso continuar, você verá a pessoa ficar menos alerta, ou abatida, mesmo que ligeiramente. A sua aparência e comportamento gerais serão um pouco menos brilhantes, e ele pode ficar descorçoado. Pode agora tentar produzir algum efeito que não está lá e começar a sentir que a acção é interminável. Certamente a pessoa sentirá menos entusiasmo pelo procedimento em geral e começar a protestar. Agora é como se o programa estivesse incompleto, enquanto que o que aconteceu é que ele alcançou o fenómeno final, alcançou um ponto onde se sentia em grande, já não estava a ter qualquer manifestação de qualquer tipo (mesmo que só por um dia) e o facto não foi reconhecido, mas ultrapassado. Surge então fenómeno do excesso. O manejo é acusar-lhe a recepção à conclusão do programa e terminá-lo.

O excesso também pode ocorrer de uma maneira bem diferente. Um Supervisor de Caso do Programa informou que tinha tido casos em que a pessoa, segundo todas as indicações, tinha concluído e declarou que tinha concluído, mas quis continuar um pouco mais "só para ter a certeza". Permitidos continuar, estes casos entraram prontamente em fenómenos de excesso. Já não estavam a obter mudanças e ficaram um pouco abatidos. Em cada um destes casos, o fenómeno final tinha sido alcançado, de facto, no ponto em que declarara que estava

completo.

Por isso, parece que não colhe continuar no programa de Purificação para além do ponto genuíno de conclusão. A acontecer, é simplesmente manejado mandando a pessoa localizar o momento em que o completou, reconhecendo-o então completamente e terminando o programa.

Outra pergunta que tem surgido com alguma frequência é:

O que dizer de uma pessoa que completou o programa genuinamente sem reacção à niacina a 5000 mg (ou menos) e obter pouco tempo depois uma reacção a doses inferiores de niacina? Essa posterior reacção, onde a pessoa de facto completou o programa standard segundo o seu correcto fenómeno final, não significa que o programa esteja incompleto.

Para compreender esta reacção é preciso uma boa compreensão de quadros de imagem mental e como eles funcionam. Os particulares do que aconteceu nestas instâncias podem ser bastante variáveis, mas o que você está ver aqui em geral é que houve uma troca ambiental ou mudança que produziram outro tipo de restimulação de quadros de imagem mental.

Para começar, nós vivemos num universo bipolar, de duplo-terminal. São precisos dois terminais, positivo e negativo, para produzir electricidade. Os ímanes também são um exemplo do aspecto bipolar deste universo: cada íman tem um pólo norte e um pólo sul que se atraem um ao outro e criam um campo magnético. Este fenómeno também pode ser observado na operação da mente. O quadro de imagem mental por si só não reage continuamente. Isto só ocorre quando um quadro de imagem mental foi restimulado por algum factor do ambiente presente, próximo de parte daquele quadro de imagem mental.

É precisa uma situação de duplo-terminal para “pendurar” algo. No programa de Purificação estamos a olhar para uma situação dual: um, as verdadeiras drogas e resíduos tóxicos do corpo, e dois, os quadros de imagem mental das drogas e substâncias bioquímicas e seus resíduos, e experiências dos respectivos efeitos.

Como discutido num capítulo anterior deste livro, as duas condições ficam “penduradas” em equilíbrio perfeito, jogando uma contra a outra.

No programa de Purificação, quebramos este equilíbrio drenando os verdadeiros depósitos de tóxicos para fora do corpo. Com os depósitos dos tóxicos fora, o equilíbrio entre as duas condições já não existe. Isto permite então cessar a restimulação constante do quadro de imagem mental.

Mas, e se a pessoa experimenta uma reacção da niacina logo após ter validamente completado o programa? O que poderia causar tal fenómeno? O programa de Purificação é projectado para manejar os verdadeiros resíduos tóxicos que se podem ter alojado nos tecidos, e que, pela sua presença e efeitos restimulativos, poderiam estorvar ou reduzir o progresso mental e espiritual de uma pessoa.

O programa de Purificação não é para manejar os quadros de imagem mental do indivíduo relacionados com drogas e substâncias tóxicas. Uma vez completo, estes podem não necessariamente estar em restimulação devido à presença de resíduos tóxicos, mas eles ainda lá estão e ainda podem ser restimulados através de outros factores.

Como exemplo disto, uma pessoa que terminou o programa, mas que ainda está a tomar diariamente niacina, poderia restimular imagens mentais de uma antiga queimadura de sol por exposição ao sol.

Com estas imagens mentais activas uma vez mais, ele pode experimentar um rubor quando toma a sua dose diária de niacina.

Isto não significa automaticamente que o programa não foi realmente concluído. Isso muitas vezes significa simplesmente que uma imagem ou imagens mentais ficaram activas, nada de alarmante, pois elas simplesmente ficarão na maioria dos casos outra vez inactivas

pouco tempo depois. De três a dez dias é o tempo mais comumente observado. Estas imagens mentais podem ser tratadas efectivamente com Cientologia, mas tal tratamento está para além do âmbito do programa de Purificação e deste livro.

### **FUGIR**

Há supervisores que reportaram alguns casos que desertaram (fugiram do programa, ou porque era desconfortável, ou por outras considerações). Estas pessoas insistiram que tinham terminado muito poucos dias depois, com uma pequena dose de niacina quando ainda pouco ou nada tinha sido ligado. Mas estes casos eram alguns e foram facilmente detectados e manejados trazendo-os a uma melhor compreensão do programa e seu propósito. Em dois casos desses em que as pessoas foram erradamente deixadas atestar depois de um percurso muito sumário e insuficiente, ambas entraram em restimulação de drogas, drogas que deviam e teriam sido manejadas normalmente no programa. Depois de uma cabal revisão destes casos, com participação médica, eles foram repostos no programa e completaram-no como deve ser.

A julgar pelos relatórios, incluindo os muitos relatórios pessoais recebidos, sem dúvida que a maioria dos participantes fica ansiosa por experimentar, manejar e libertar essas condições que podem surgir no programa de Purificação. Eles reportam a restimulação de drogas, medicamentos, anestésicos, álcool, várias outras reacções bioquímicas e somáticos, ou outras manifestações, que descarregam e desaparecem, e eles reportam isso entusiasticamente e com grande alívio, e procuram mais! Tais casos saberão frequentemente e dir-lhe-ão quando alcançarem honestamente o fenómeno final.

### **TENTAR MANEJAR "TUDO"**

O que também apareceu no programa foi a avis-rara que tentaria ou esperaria manejar neste programa tudo o que alguma vez tinha estado errado com ela, e que procurava algum resultado acima e para além do que o programa é projectado para realizar. Tal caso precisaria de receber uma compreensão muito completa do programa e seu propósito exacto, e o seu progresso seria muito cuidadosamente revisto ao longo dele. É possível que com resíduos tóxicos libertados do corpo, outras condições corporais de que poderia sofrer pudessem então ser tratadas com sucesso.

Foi achado importante tornar real para qualquer participante que tudo aquilo é procurado aqui é uma pessoa livre de drogas, resíduos tóxicos e seus efeitos restimulativos, para possibilitar reais ganhos mentais e espirituais.

Cabe ao Supervisor de Caso do Programa conhecer cada caso ao seu cuidado, estar familiarizado com o progresso de cada caso, manter a linha de ligação médica e saber bem os indicadores a esperar quando a pessoa alcança o fenómeno final, de forma que isso possa ser reconhecido e validado.

### **OUTRAS DICAS DE MANEJO**

Numa aplicação bem sucedida do programa, quaisquer maus indicadores ou perturbações estranhas, seriam sempre apanhados e manejados imediatamente.

Se a pessoa tivesse alguma forte restimulação na sauna e quisesse atravessá-la sem interrupção, ela não seria forçada ou molestada, mas deixada passar fácil e gradualmente por isso no seu próprio ritmo, e ela sairia então bem outro lado. Segundo relatórios, a maioria das pessoas sabe quando está numa restimulação de droga e dir-lhe-ão.

Num caso onde a causa da perturbação não fosse imediatamente óbvia, o Administrador do Programa sentar-se-ia simplesmente com a pessoa e discutiria isso para descobrir o que estava a acontecer.

O que funcionava bem era mandar o participante ler todos os pontos do programa, ou mandar o Administrador pegar em cada um destes pontos com ele, e ele próprio localizaria



e mostraria então muito frequentemente o ponto onde saiu dos carris. E, na maioria dos casos, ele provaria estar certo. Foi muitas vezes achada uma questão de algo ter sido alterado, ou adicionado, ou abandonado, e isto seria solucionado repondo o regime correcto e fazer o programa à letra.

Se isto não parecer solucionar, nada de conjecturas ou experiências. Deve ser dado um cheque médico à pessoa e introduzir então qualquer necessário ajuste ao regime.

Em resumo, viu-se que há várias maneiras de abandonar o procedimento correcto, e os efeitos de tal desvio poder ser semelhante, ou parecer semelhante, aos de outra coisa. Isto pode fazer alguns casos parecerem de facto complicados, e desnecessariamente. Logo também se viu que é vital doutrinar o participante nas acções standards do programa no seu arranque e então fazer todo o possível para o manter standard ao longo dele.

# Drogas: seus Efeitos e Manifestações

## **DROGAS: SEUS EFEITOS E MANIFESTAÇÕES**

Várias manifestações surgiram no programa de Purificação e estas podem variar amplamente de pessoa para pessoa.

Qualquer coisa desde uma picada de insecto a um restimulação total de uma viagem de LSD pode ligar-se e simplesmente se desvanecerem-se à medida que o programa é continuado.

A fim de compreender completamente estas manifestações, é necessário primeiro saber realmente o que as drogas fazem.

## **DROGAS SÃO VENENOS**

Drogas são essencialmente venenos. O grau em que eles são tomadas determina o efeito. Uma pequena quantidade age como estimulante. Uma grande quantidade age como sedativo. Quantidades maiores agem como veneno e podem matar. Isto é a verdade de qualquer droga. Cada uma, com quantidades diferentes, dá estes resultados.

Algumas drogas têm um efeito directo e específico na mente de uma pessoa. Marijuana, peyote, morfina, heroína, etc., activam aparentemente o quadro de imagem mental em que a pessoa está presa, e activam-no duramente. O LSD, originalmente projectado para uso psiquiátrico, pode, segundo relatórios, fazer esquizofrénicos de pessoas normais.

Embora as drogas sejam consideradas valiosas por viciados na medida em que produzem algum "efeito desejável", uma pessoa em drogas é perigosa para os outros à sua volta porque tem períodos em branco. Ele tem irrealismos e ilusões que o removem do tempo presente.

## **DROGAS E REGRESSÃO**

As drogas tendem a retornar uma pessoa. Quer dizer, elas tendem a tirá-la para fora de tempo presente e para o seu passado. Podem de facto colar a pessoa a períodos de experiências passadas, frequentemente experiências com drogas, álcool ou medicamentos.

Drogas, LSD, marijuana, álcool e o resto de uma longa lista, são uma ameaça para o corpo como qualquer outro veneno. A ameaça é ao corpo. O ser reage atraindo um quadro de imagem mental. Ameaçado com a perda de um corpo, ele puxa uma imagem para lá pôr.

O que ele lá põe é algum quadro de imagem mental do passado, às vezes uma combinação de fantasia e facticidade. Ele pode fazer isto nalguns casos tão duramente que fica mais real (e mais seguro, na sua estimativa) do que o seu tempo presente.

Por isso, sob ameaça, ele sai de tempo presente. (O que aconteceu de facto é que ele puxou alguns dos quadros de imagem mental do passado para tempo presente, logo estes estão a afectá-lo no tempo presente. Contudo a pessoa quer ver isto, e a verdade é que ela está a agir, pelo menos parcialmente, e a pensar e a sentir, não segundo este momento, mas algum momento do passado no qual ele está agora preso). A banda do tempo de uma pessoa é vulgarmente composta dos eventos experimentados registados momento-a-momento à medida que ele se move através do tempo. Mas quando a pessoa em drogas puxou a si imagens do passado, a sua banda do tempo deste período não é composta só de eventos de tempo presente. Ao invés, o que está a ser registado é um composto de eventos passados, imaginação e eventos presentes.

Por isso, aí mesmo diante dos seus olhos ele, aparentemente na mesma sala que você e a fazer as mesmas coisas, de facto só está parcialmente ali e parcialmente nalgum evento passado.

Ele parece estar ali. Mas realmente não está completamente sintonizando com o tempo presente.

O que se passa, para um observador racional não é o mesmo que para ele. Por isso ele não duplica declarações de outrem, mas tenta ajustá-las à sua realidade composta. A fim de as ajustar, ele tem que as alterar.

Ele pode estar certo que o está a ajudar a reparar o chão, quando de facto o que você está a fazer é limpar o chão. Logo, as acções dele (que lhe parecem lógicas e correctas) estão de facto a estorvar a operação em progresso. Por isso, quando ele "o ajuda" a esfregar o chão introduz o caos na actividade. Uma vez que ele está a reparar o chão, um pedido para lhe dar o esfregão é reinterpretado como "dá-me o martelo". Mas o cabo do esfregão é maior do que o de um martelo, logo o balde fica transtornado, com espuma e água a espirrar por todo o lado.

Isto é exemplo moderado, o tipo de coisa que não faz manchetes. Mas e os acidentes, os crimes, o desespero, que conduzem a todo o tipo de tragédias que fazem as manchetes? Como ser, pode surgir com uma infinidade de combinações, terá uma infinidade de tipos de reacções às drogas.

Contudo, o que é constante é que ele não está a correr na mesma série de eventos dos outros.

Isto pode ser leve, quando a pessoa é vista a cometer erros ocasionais. Pode ser tão sério quanto a insanidade total, onde os eventos aparentes para ele são completamente diferentes para todos os outros. E podem haver graus intermédios.

Não é que ele não saiba o que se passa. É que ele percebe outra coisa qualquer em vez da verdadeira série de eventos de tempo presente.

## ANALGÉSICOS

Em 1969 abri uma brecha na acção de analgésicos (como aspirina, tranquilizantes, hipnóticos e soporíficos).

Naquela altura isso ainda não era conhecido em química ou medicina (e eu não estou seguro que é geralmente conhecido hoje) exactamente como ou porquê estas coisas funcionaram. Tais compostos são derivadas de descobertas acidentais de que "tal e tal deprime a dor". Os efeitos dos compostos existentes não dão resultados uniformes e frequentemente têm efeitos secundários muito maus.

Como a razão porque funcionavam era desconhecida, muito pouco avanço foi feito em bioquímica.

Se a razão porque eles funcionavam fosse conhecida e aceite, possivelmente os químicos poderiam desenvolver alguns verdadeiros compostos com efeitos secundários mínimos.

A dor ou desconforto de natureza psicossomática vem de quadros de imagens mentais. Estes são criados pela pessoa sem ela saber, e elas colidem ou estampam-se contra o corpo.

Segundo verdadeiro teste clínico, as acções da aspirina e outros depressores da dor são:

A. Inibir a capacidade do ser para criar quadros de imagem mental, e também,

B. Impedir a condutividade eléctrica dos canais nervosos.

Com isto, a pessoa fica estupidificada, apagada, esquecida, iludida, desresponsabilizada. Ela entra num como que estado "encortiçado", fica insensitiva, insensível, incapaz e definitivamente não digna de confiança, de facto uma ameaça para os parceiros.

Quando as drogas se desgastam ou começam a desgastar-se, a capacidade de criar começa a retornar e os somáticos ligam-se muito mais duramente. Uma das respostas a isto é mais drogas. Para não falar da heroína, há, você sabe, viciados de aspirina. A compulsão vem de um desejo de se livrar outra vez dos somáticos e sensações não desejadas. Também há alguma evidência de dramatização das imagens ligadas por anteriores tomadas de drogas. O ser fica cada vez mais encortiçado, exigindo cada vez mais e um mais frequente uso da

droga.

Parafraseando um velho provérbio, nós tínhamos homens de ferro e navios de madeira. Temos agora uma sociedade de droga e cidadãos de cortiça.

Se trabalhássemos nisto bioquimicamente, o menos prejudicial depressor da dor seria aquele que inibisse a criação de quadros de imagem mental com um resultado mínimo de "encortiçamento" ou de estupidez, e que fosse solúvel no corpo de forma que saísse rapidamente dos nervos e do sistema.

Não há nenhuma preparação bioquímica desse tipo neste momento.

O aspecto médico é um desejo compreensível de manejar a dor. Os médicos deveriam lutar por melhores drogas sem esses tais lamentáveis efeitos secundários. As farmacêuticas seriam aconselhadas para as pesquisar melhor. A fórmula menos prejudicial é aquela dada acima.

### **QUEIMAR RESERVAS DE VITAMINAS**

As drogas também podem estimular temporariamente (antes de as arruinarem) as glândulas do corpo. E podem produzir sentimentos momentâneos de bem-estar ou o que é conhecido como "euforia". Parte disto é provavelmente provocado pelo facto de fecharem, temporariamente, os quadros de imagem mental dolorosos do passado.

Elas também podem acelerar a queima de reservas de vitaminas. Uma droga ou álcool queima a rapidamente a vitamina B1 do sistema. Certas drogas também queimam toda a niacina e vitamina C disponíveis. Esta queima acelerada também pode provocar um sentimento temporário de bem-estar. Isto adiciona-se ao "estado de felicidade". Mas quando o sistema fica sem B1, a pessoa fica deprimida. Quando as reservas se foram, as ilusões chamadas delírium tremens ou os sintomas de abstinência que se seguem são de facto pesadelos.

### **"SE VOCÊ ESTÁ ENTORPECIDO NADA O PODE MAGOAR"**

Os utilizadores de drogas, por observação, estão aparentemente na falácia de que "se está entorpecido nada o pode magoar". As drogas, então, são provavelmente uma defesa contra o universo físico. Eles bloqueiam a dor e outras sensações indesejáveis. Mas há um sector inteiro de sensações desejáveis, e as drogas bloqueiam todas as sensações.

Sexualmente é comum alguém em drogas ser, a princípio, muito estimulado. Isto é o impulso "procria antes da morte", uma vez que drogas são venenos. Mas depois da "excitação" sexual original, o estímulo da sensação sexual fica cada vez mais difícil de alcançar. O esforço para a alcançar fica obsessivo, enquanto o próprio sexo fica cada vez menos satisfatório. Apesar de propaganda contrária, até a sensação sexual é bloqueada com drogas, e isto é verdade mesmo depois das drogas a terem aparentemente exaltado uma ou duas vezes. Depois disso fica morto, morto, morto.

### **BLOQUEIO DE EMOÇÃO, PERCEPÇÃO E SOMÁTICOS**

Esses que estiveram muito tempo e habitualmente em drogas, medicamentos ou álcool sofrem às vezes de bloqueios emocionais, percepçionais ou somáticos. Eles parecem anestesiados (insensíveis) e às vezes não têm "nada a perturbá-los", enquanto que estão na realidade numa condição física suprimida e não podem deixar de tomar drogas ou álcool ou medicamentos.

Qualquer desses casos tomava drogas, medicamentos ou álcool por causa de dor, sensação ou mal-emoção indesejável. A pessoa via nas drogas, álcool ou medicamentos uma cura para sentimentos indesejáveis.

Os únicos suportes que as drogas podem oferecer são um pequeno, rápido esquecimento da agonia imediata e permitem o manejo da pessoa para efectuar uma reparação. Mas mesmo isto só é aplicável a pessoas que não têm nenhum outro sistema de manejar a dor.

Destreza, capacidade e agilidade são as principais coisas que previnem situações dolorosas, e todas elas desaparecem com drogas.

Logo as drogas metem-no em situações verdadeiramente desastrosas e mantêm-no assim.

### **DROGAS VERSUS APRENDIZAGEM**

As drogas impedem a aprendizagem. Devido a todas as outras coisas que as drogas fazem, a pessoa poderia deduzir isto facilmente.

Mas a declaração é mais do que simplesmente uma dedução, mas empiricamente factual. A taxa de aprendizagem, o tempo que alguém leva para aprender algo, foi provado ser mais baixa no utilizador de droga do que noutros. Verdadeiros testes mostram que a taxa de aprendizagem de uma pessoa que esteve em drogas é muito inferior ao de uma pessoa que não esteve.

As drogas, então, impediriam uma pessoa de ser educada. Agora pesemos isto contra o facto de que o uso de drogas entre estudantes, não só é tolerado em muitas escolas e faculdades, mas algumas delas são empregadas mesmo em certas escolas, sendo um exemplo os psiquiatras defenderem e impulsionarem o uso de drogas perigosas que viciam, como meios para manejar o que é denominado "crianças hiperactivas".

De facto, esta pode ser a raiz da ruína da educação actual a que foi dada tão ampla publicidade nos últimos anos. Foram citados professores em vários artigos de imprensa e outros média, pelo fracasso ou inabilidade de ensinar. Mas o problema, a sua raiz, pode não ser em absoluto os professores.

Quaisquer que sejam as verdadeiras estatísticas daquela pontuação, certo é que as drogas são prevaletentes nas escolas. E certo é que as drogas impedem a aprendizagem e, por isso, a educação.

E uma civilização que não pode ser educada, que não pode aprender, não pode durar. Isto significa que esta civilização estará terminada, a menos que façamos algo põe ela.

### **TAXA DE APRENDIZAGEM E CRIMINALIDADE**

Onde as drogas estão a impedir de aprender, a disciplina também seria disfuncional.

A memória de uma pessoa que está em ou esteve em drogas é frequentemente tal como a remover do medo das consequências de quaisquer das suas acções. A resposta, poderia pensar-se, é disciplina. Mas disciplina é aprendizagem forçada. Se a tentativa de simplesmente ensinar o valor da ética falha face a uma aprendizagem difícil, tentar ensinar através de acções de disciplina e justiça, aprendizagem forçada, falha até mais duramente. A pessoa que não pode aprender e que é então sujeita a tentativas para a forçar simplesmente a aprender através de acção disciplinar, torna-se criminal.

Qual é o bem que um governo faz ao tentar efectuar acções policiais e de justiça numa sociedade que não pode aprender? As ameaças governativas, numa sociedade que não pode aprender, seriam inúteis. A sociedade não aprenderia com elas. Por isso não importaria que medidas o governo tomasse. Uma sociedade que não pode aprender, sujeita então a tentativa de aprendizagem forçada, ficaria, no fim, criminal.

### **MANIFESTAÇÕES**

À medida que uma pessoa exsuda as drogas residuais do sistema no programa de Purificação, qualquer número de manifestações pode ocorrer. Tais manifestações podem ser o resultado do uso ou exposição a qualquer substância química ou droga que se alojara então em qualquer quantidade residual minuciosa, nas células ou tecidos do corpo.

Relatórios e folhas clínicas médicas abundam em declarações de participantes no

programa onde a pessoa identificou as reacções que estava a obter com experiências passadas no trabalho ou ocorrências da sua vida em geral.

Por exemplo, eles incluem relatórios de exposição tóxica a tintas de vinil, insecticidas, pinturas mais finas, uma larga variedade de substâncias químicas industriais, conservantes, spray de plantas e coisas que tais. Alguns ligariam sensações que reconhecem ou identificam com experiências dentais, tratamentos de radiologia, anestésicos dentais como novocaina, ou anestésicos para várias operações, ou quaisquer das sensações que acompanham várias doenças ou danos físicos para os quais foi usado algum tipo de medicamento ou droga.

Isto inclui, está claro, e não é pouco, experiências com drogas de rua ou o que é denominado agora por alguns quadrantes "drogas recreativas", como marijuana, cocaína, heroína, haxixe, LSD, etc. Se há resíduos de droga para serem enxaguados, não é incomum a pessoa experimentar uma restimulação dos efeitos exactos da droga ou medicamento de quando ele os tomou.

Por isso, a pessoa poderia esperar encontrar manifestações relacionadas com substâncias químicas médicas ou farmacêuticas, medicamentos (vendidos sem receita), substâncias químicas industriais ou domésticas, assim como qualquer experiência que possa ter tido com drogas duras de rua. E isto pode estender-se, aparentemente, a qualquer deficiência nutricional, ou doença, como resultado de tal deficiência provocada pela ingestão ou absorção de quaisquer destas substâncias químicas.

### **DORIDOS, DORES, SOMÁTICOS**

Velhas lesões ou somáticos podem ligar, relampejar por um breve instante e então desaparecer. Isto pode ser nitidamente definido e facilmente reconhecido pelo indivíduo como experiência anterior, ou simplesmente vagos sentimentos de desconforto que não são identificados com qualquer doença específica, lesão ou acidente. Eles poderiam variar de enxaquecas a espasmos musculares, dores musculares, inchaços, erupções cutâneas, urticária, síndromas bronquiais ou quaisquer das várias outras dores, doridos ou somáticos.

### **SENSAÇÕES**

Os Participantes reportaram as sensações seguintes enquanto exsudavam os resíduos na sauna: sentires claros, "nublados" na cabeça, sensação de flutuar, vertigem, "estupefacção" torpor, muitas vezes na boca e ao redor de gengivas ou, nalgumas instâncias, nos membros ou extremidades, "ressaca", ou quaisquer dos sentires que acompanham as drogas de rua.

Períodos de intoxicação, bebedeiras, reactivaram-se brevemente nalguns indivíduos enquanto na sauna, e então dissiparam-se e desapareceram. Pessoas que apanharam radiação enquanto em áreas de testes da bomba atómica ou de poeiras radioactivas, e alguns que estiveram nas forças armadas que foram sujeitos ao Agente Laranja, (usado para desfolhar as árvores no Vietname) fizeram o programa de Purificação com alguns resultados muito interessantes e reportaram um tremendo alívio.

### **ODORES E SABORES**

Muito frequentemente a pessoa reexperimentará o cheiro ou o sabor de alguma substância particular. Alguns dos descritos por participantes do programa são: gosto metálico, cheiro a éter, gosto a Novocaína, gosto amargo, gosto a medicamentos, gosto a químicos, cheiro a marijuana, para nomear só alguns dos que foram reportados.

Estes podem surgir, também, como odores do corpo incomuns emitidos durante períodos de sudação na sauna.

Um exemplo é um participante que tinha funcionado durante algum tempo como salva-vidas numa piscina com água de cloro. Num certo período do programa, enquanto na sauna, ele exsudou suor com um tão forte e dominante cheiro a cloro que os outros tiveram que

deixar a sauna temporariamente!

## **EMOÇÕES**

As emoções de que estiveram bloqueadas ou suprimidas podem começar a reaparecer. A pessoa pode passar por reacções emocionais conectadas com experiências bioquímicas, e estas reacções dissipar-se-ão então. O indivíduo também pode atravessar um período de torpor ou estupefacção e, à medida que passa por isso, ficar mais alerta. Ele pode ver que então pode agir mais facilmente e as consequências podem começar a assumir um significado novo para ele. A memória pode voltar.

## **DIFERENÇAS E MUDANÇAS DE INTENSIDADE**

A partir de relatórios baseados em observação directa, o que aparentemente pode acontecer nalguns casos (não todos), é que os resíduos de várias drogas e outras substâncias químicas (às vezes todas as droga ou medicamentos que a pessoa tomou) podem restimular-se simultaneamente e ligar pesadamente na primeira semana ou nos primeiros dez dias do programa a doses inferiores de, digamos, até 1000 mg de niacina.

Outros experimentarão estes efeitos numa sequência mais gradual.

Nem sempre acontece da mesma maneira e nalgumas instâncias podem ser mais severos do que noutras. Mas à medida que a pessoa exsuda os resíduos da droga e passa por qualquer manifestação paralela, os efeitos tendem a ficar mais claros e finalmente nenhum efeito aparecerá mesmo nas quantidades mais altas de Niacina.

Uma manifestação dada pode ligar-se, ou não intensificar, e então desaparecer um qualquer dia completamente ou em parte. Então pode ligar outra vez no dia seguinte, mas menos intensamente. Se a pessoa aumentar a dose de vitaminas e minerais neste momento, é provável que ligue a manifestação outra vez, mas mais moderada. Estas coisas não ficam mais severas de dia para dia. Ficam é cada vez menos severas de dia para dia desde que o programa de Purificação seja devidamente continuado.

Finalmente as vitaminas, minerais e outras acções do programa já não ligam em absoluto a manifestação. Foi-se. Há evidência de que nenhuma quantidade de vitaminas e minerais acima de um certo nível final para aquele indivíduo, ligará a manifestação outra vez.

## **O GRADIENTE CORRECTO É A CHAVE**

O truque é usar um gradiente apropriado com vitaminas e minerais. Quando estes são administrados num gradiente muito íngreme, uma manifestação pode ligar-se muito duramente, logo deve manter-se o gradiente correcto. E a pessoa também não deve assustar-se e interromper o programa com manifestações ainda a ocorrerem.

A partir da pesquisa original e piloto deste programa, dos relatórios dos que subsequentemente o entregam e de relatórios pessoais dos que o completaram, pode esperar-se uma variedade de manifestações, nem todas confortáveis, sem dúvida. Parece não haver limite da variedade de efeitos que podem surgir à medida que os resíduos tóxicos são libertados.

Contudo, quando a pessoa estava num horário sensato e bem tratado, com doses correctas de nutrientes e seguidas todas as outras partes do Programa, estas manifestações desintensificariam e desapareceriam sem pendurarem, e sem o desconforto indevido da pessoa. Por outras palavras, um indivíduo experimentará os efeitos provocados por qualquer deficiência nutricional, assim como os efeitos restimulativos das substâncias tóxicas à medida que ficam activas e descarregam, mas ele passa por estes períodos satisfatoriamente num programa standard.

Tomadas as precauções listadas acima, e um procedimento exactamente seguido como dado, a solução para qualquer manifestação é continuar o programa como esboçado, com a manifestação a diminuir, ficando menos frequente, menos intensa, até que cesse

completamente.



# Apêndice

## UM EXAME DOS RESULTADOS DO PROGRAMA DE PURIFICAÇÃO

Compilado pelos Editores Desde 1979, quando L. Ron Hubbard desenvolveu completamente o que ele chamou o programa de Purificação, dois factores principais, na verdade tendências, estão a contribuir para a fenomenal popularidade do programa. O primeiro é a crescente consciência pública da extensão alarmante face ao bombardeamento químico e a longo prazo tóxico, e à formação de resíduos de drogas nos nossos corpos. O segundo factor é os resultados do programa. A partir de atestados de experiências cientificamente controladas, os benefícios reivindicados pelas pessoas de todas as partes do mundo que experimentaram o programa são habitualmente espectaculares que vale bem a pena reportar.

Os editores juntaram amostras de só alguns dentre milhares de relatórios das pessoas que completaram o programa.

Não há qualquer reclamação relativa ao que o programa especificamente fará a qualquer pessoa.

Contudo, coisas tais como energia enormemente aumentada, uma mais rápida taxa de aprendizagem, novos níveis de concentração mental, independência de substâncias químicas, substancialmente melhor capacidade de percepção, um maior sentimento de bem-estar geral assim como melhorias de largo alcance nas categorias da saúde, são o tipo de relatórios comuns entre as dezenas de milhares de pessoas que completou o programa de Purificação.

*Lembro-me de como eu era antes de tomar drogas. Era cheio de vida, de energia e sonhos. A vida era muito clara e descomplicada. Tinha uma vida familiar muito boa, em que amava e confiava nos meus pais. Também tinha amigos próximos com quem desfrutava reais relações à medida que ia crescendo. Mais do que qualquer coisa queria estar contente e ter um jogo para jogar que eu ganharia.*

*Mas algo aconteceu no caminho. Envolvi-me com drogas. Não estava a tentar destruir-me. As drogas eram a "moda". Para muitas pessoas da minha geração elas eram consideradas parte da "resposta". Tarde demais reparei que a drogas estavam a destruir a minha vida. Eu tinha ficado "entorpecido" pelas drogas, muito apartado da própria Vida. Essas coisas que eu tinha de precioso na minha mocidade, a família, a moralidade e amizades, eram coisas do passado. Cuidar realmente da vida e das outras pessoas estava para além dos meus domínios. As relações que eu tinha ficaram superficiais.*

*Lembro-me de pensar se eu alguma vez me poderia realmente interessar por alguém outra vez. Fiquei assustado quando reparei que eu não era a mesma pessoa que tinha sido antes das drogas. Não era tão esperto, a minha mente era uma névoa. Era amargo e não era de confiança. Se havia uma parte de minha vida que eu queria mudar era o facto de eu ter tomado drogas. Não passava um dia que não me preocupasse com isto. Isto só exaltou o meu desespero, uma vez que sabia que não podia retroceder no tempo. Mesmo depois de deixar as drogas inteiramente permaneci consciente do facto que eu não era a mesma pessoa tinha sido antes. Culpabilidade, amargura e pesar eram desconcertantes.*

*Então fiz o programa de Purificação de L. Ron Hubbard. Manejei agora os efeitos das drogas que tinha tomado. Recuperei a minha energia e já não ando no nevoeiro. Posso pensar claramente e a minha mente é outra vez rápida e decisiva. Recuperei a actividade e faço parte da vida. Sinto emoções reais outra vez que estiveram bloqueadas durante anos. Posso confrontar relações reais e honestas com outros e estou a restabelecer as que perdi. De facto sinto-me como se tivesse que compensar o tempo perdido, uma vez que desperdicei anos da minha vida. Agora quero poder fazer algo construtivo em cada minuto.*

*Só espero que todo aquele que se envolveu com drogas, sejam elas de rua ou médicas, etc., tenha a mesma oportunidade, como eu tive, e que faça este programa. Ele mudará as suas vidas para melhor, e há um bem demasiado fantástico, que pode ser feito com uma vida, para ser arruinada por drogas. O programa de Purificação de L. Ron Hubbard executou um milagre em mim. Devolveu-me a minha vida e eu estou a viver a prova disso. B.D.*

### **Capacidade de Pensar Claramente**

*Sinto-me totalmente em tempo presente e em controlo da minha atenção, sem mais pensamentos errantes ou lapsos de atenção. As computações mentais são agora cristalinas e faiscantes. I.D.*

*Sim! Eu terminei o programa de Purificação. A coisa mais espantosa é que eu soube que acabei. Os sintomas são inconfundíveis. Pensar claro, sentir-se leve e enérgico, e até manejou o meu problema de insónia num grau considerável. A qualidade do sono melhorou imenso! EL*

*Sinto definitivamente que o programa de Purificação foi física, mental e emocionalmente uma grande ajuda. Não sentia este bem-estar há muito tempo. Posso pensar muito mais claramente, durmo melhor e dou-me melhor com o meu semelhante. Foi um passo de gigante na minha recuperação de drogas. R.G.*

### **Energia Aumentada**

*Não posso acreditar nisto!!! O meu corpo está enérgico, já não sou dependente de café, açúcar ou qualquer outro estimulante (tinha um problema físico terrível de altos e baixos antes do programa e dependia de algum tipo de estimulante). Estou muito mais calmo e relaxado, e toda a minha perspectiva de vida mudou. Parece quase incrível. Estou mais feliz do que nunca. É a primeira vez em sete anos que sinto que posso (e quero) realmente criar o meu futuro. Sinto-me uma pessoa nova. Há sete anos atrás tomei pela primeira vez uma grande quantidade de "drogas pesadas" (de facto nunca tinha usado droga pesadas, sendo a mais pesada a marijuana, codeína para a amigdalite e Novocaína. Mas a partir daí que nunca mais fui o mesmo. A marijuana teve um mau efeito em mim, e essas coisas que se ligaram nunca desapareceram... até agora. [Agora estou tranquilo, relaxado, pronto a criar e a ampliar uma vida nova. A.S.*

*É simplesmente maravilhando como você pode pensar que está a funcionar optimamente quando de facto está embotado e não se sente nada bem. É tão subtil que realmente não se apercebe do que o está a afectar até fazer o programa de Purificação e descobrir como é já não estar sob a influência de anestésicos. Se alguém me tivesse dito que eu andava meio-inconsciente não teria acreditado. Mas esse era o estado em que eu estava. De facto depois da primeira vez que tomei um anestésico como criança, éter quando as minhas amígdalas foram removidas, cada operação depois dessa só acumulou anestésicos no sistema. Às vezes era preciso um esforço para estar activo, e [desde que completei o programa de Purificação] isso foi-se totalmente embora. Que programa! Quando pensamos em quantas pessoas lá fora se sentem como que entorpecidas e apáticas pensando que estão só a envelhecer ou nesta e naquela razão para isso, é realmente incrível. Antes do programa de Purificação eu tinha períodos de muito cansaço e atribuía sempre isso a trabalhar muito no duro, etc. Com os anestésicos totalmente fora do meu sistema não houve qualquer ocorrência deste sentimento de "velho cansado", estou brilhante e sinto que o meu processo de pensamento está no seu óptimo. L.H.*

*Antes de começar o programa de Purificação eu estava cansado a maior parte do tempo, precisava de muito sono e o meu corpo estava sempre cansado e desarranjado. Agora, depois do programa de Purificação, sinto-me sempre enérgico, levanto-me cedo e sempre descansado. O meu corpo sente-se mesmo em grande e isso ajudou-me muito porque posso trabalhar muito e não me canso. CD.*

### **Entusiasmo pela Vida**

*Estou limpo! Sinto-me fantástico! Não só o meu corpo se sente em grande, mas eu aumentei a minha certeza e posso ver. É espantoso como eu me sinto vivo. CD*

*Foi um programa verdadeiramente fantástico. Muitas e várias doenças, dores e doridos e sintomas se ligaram e desaparecem. Agradeço o facto de me sentir fisicamente são e capaz de cuidar de um corpo. Mas penso que os ganhos mais espectaculares não foram físicos. Sinto-me mais brilhante, mais entusiasmado com a vida. A minha memória melhorou. Não me sinto confuso ou baralhado. Tenho também a certeza de que poderei estudar melhor. B.K*

*Posso pensar muito mais claramente. Tenho um melhor equilíbrio emocional. Estou mais tranquilo e calmo. Tenho uma atitude mais positiva perante a vida e sinto que posso manejar qualquer coisa R.S.*

### **Percepção Aumentada do Ambiente**

*Já experimentou conduzir um carro com um pára-brisas sujo? Você continua a esforçar-se para ver, você pára e esfrega-o com um pano, mas não o pode limpar, logo continua a andar na esperança de poder ver. Que alívio ter o vidro realmente limpo para que realmente possa ver lá para fora! O programa de Purificação é isso mesmo, para seu corpo. Remove substâncias químicas e drogas de há mais de vinte anos que tinham os desagradáveis, recorrentes efeitos em mim durante todo esse tempo. Um dos melhores e mais surpreendentes resultados é que a minha miopia de facto melhorou, e vou ter que obter lentes menos potentes. É como ter um corpo novo.*

*A minha visão ficou mais luminosa e melhorada. O meu gosto é muito mais apurado e algumas coisas até têm agora um gosto completamente diferente, através de um corpo purificado. Eu recomendaria ALTAMENTE o programa de Purificação a TODA A GENTE. M.C*

*Acabei agora o programa de Purificação e sinto-me fantástico. O meu corpo move-se facilmente em vez de lentamente. Já não tenho essas "imagens" que me confundiam. Agora elas goraram-se e não há nada entre mim e o que eu observo. Eu estou mais feliz e auto-confiante. L.M.*

*Com as muitas outras mudanças e benefícios que experimentei no programa de Purificação está uma coisa muito importante. A minha visão foi melhorada, especialmente a minha visão nocturna. Antes sentia que à noite era 80% cego. Agora será talvez apenas 15%. Eu não sou médico, mas sou eu quem tem que olhar com estes dois olhos, e melhoraram. R.H.*

*Depois de completar o programa todos os meus sentidos principais parecem ter melhorado: ouvido, cheiro, gosto, tacto. E tenho mais força nas mãos. Estou muito mais estável, e mais eu próprio do que nunca. PG*

### **Acuidade Mental**

*Desde que terminei o programa de Purificação a minha capacidade de estudar aumentou para cerca do dobro. A minha capacidade de localizar e manejar coisas que não compreendo ficou muito perspicaz. Há muito menos hesitação para entrar nalguma teoria ou fazer algum exercício prático do que nunca, ou com a qual não estivesse familiarizado, devido ao facto de ver as coisas mais claramente, e parece mesmo haver uma capacidade de computar e duplicar correctamente mais depressa o que de facto estou a estudar L.M.*

*É muito mais fácil concentrar-me nos materiais de estudo. A minha capacidade de compreender o que li está muito aumentada. Posso desenhar o que o autor diz, e é muito mais fácil ler. AL*

*Antes de fazer o programa de Purificação, eu era um estudante médio. Estudava e aprendia alguma coisa, mas às vezes era difícil obter um conceito ou compreender um assunto, e compreender todos os aspectos daquele assunto. Com o programa agora feito*

*sinto que estou a estudar melhor. É-me fácil compreender qualquer coisa. Agarro os significados das coisas num ápice, até me sinto mais inteligente e tornei-me um dos melhores estudantes do meu curso. CD*

### **Sentir-se Limpo e Saudável**

*Eu completei o programa de Purificação recentemente e tenho a dizer que foi o melhor programa de limpeza em que alguma vez estive. Antes de fazer o programa tinha feito dietas, programas de exercícios e jejuns num esforço para limpar meu corpo das toxinas e impurezas. Mas em todos estes programas nunca foram abordados os depósitos residuais de drogas do corpo, logo continuei a ser afectado por eles. Por exemplo, eu corria e perdia um pouco dos efeitos residuais do pentotal sódico de uma extracção dentária, e sentia-me desfalecer por alguns segundos a certa altura com intermitência algumas semanas depois. O programa de Purificação melhorou grandemente a minha circulação e eu exsudei todos os depósitos de drogas residuais. A prova disto é como eu me sinto agora. Já não ocorre nenhum dos efeitos "colaterais" prévios de drogas quando me exercito e sou fortemente activo! Sinto-me realmente saudável! M.M.*

*Não há nenhuma dúvida na minha mente que este programa de Purificação fez melhorias consideráveis no meu corpo, apesar dos abusos durante os últimos 67 anos! L.T.*

*Fisicamente sinto-me muito melhor desde o programa de Purificação. O meu apetite está sob controlo. Antes ia a grandes comezainas. Agora não como o que quero, mas não é muito, e como alimentos mais sãos. A minha pele, que rebentou toda a primeira vez que comecei a sair das drogas, clareou muito. Está agora no caminho da recuperação. Sinto-me muito melhor comigo mesmo e com o meu corpo. S.U.*

*No princípio, quando comecei o programa de Purificação, nunca pensei que aconteceria muita coisa, e os primeiros dias não aconteceu nada demais. Então, de repente, uma noite, adoeci sem razão aparente e foi realmente bom entrar na sauna o dia seguinte e exsudar isso, mais a mudança das vitaminas deu ao meu corpo mais do que uma oportunidade de manejar a doença. Eu podia de facto sentir os venenos tóxicos e drogas que tinha tomado a saírem do corpo. As enxaquecas, náuseas, e dores não duravam usualmente muito, e contanto que eu não deixasse de fazer a minha rotina normal elas saíam e dissipar-se-iam sem problemas. O principal é que cada vez eu me sentia só um pouco (ou muito) mais forte, mais saudável, mais limpo. Foi como criar um corpo novo. L.W*

### **Recuperação de Drogas**

*Acabei de participar num milagre. Nunca teria acreditado que me sentiria tão bem outra vez. O programa de Purificação salvou a minha vida, a minha alma, e além disso fez de mim um ser humano melhor. T.K.*

*O meu programa de Purificação está finalmente completo, e, sem dúvida, eu chamaria a isso um sucesso total. Fiz isto originalmente porque queria dar um pontapé na cena da droga, assim como na minha inabilidade na escola. O que eu ganhei com isso foi muito, muito mais. Posso enfrentar agora a vida quotidiana e seus problemas sem ter que depender de uma "muleta" para atravessar o dia. Há muito tempo que sabia que para prosperar neste mundo tinha que ser eu próprio a fazê-lo, porque ninguém o faria por mim. Foi onde as drogas me feriram. Elas impediram-me de eu próprio fazer isso. Agora escapei finalmente daquela prisão e posso continuar a viver minha vida como deve ser. Até agora nem sequer tinha olhado para além da faculdade. Agora, estou a olhar muito para a frente para o que eu tenho que fazer e os meus sonhos e aspirações. Gosto agora de ser "careta", enquanto que antes detestava isso. MS*

*Tendo completado o programa de Purificação sinto-me fantástico. Sinto-me um adolescente. Sei que o meu corpo está limpo. Sinto-me mais leve, é fantástico mover o meu corpo sem esforço. Eu reparei que é assim que o meu corpo se deve sentir e não quero fazer nada para o sujar. A minha mente também está luminosa e clara. Agora posso lembrar coisas. D.M.*

*Senti que as drogas estão todas fora. É um facto que não tomaria mais remédio nenhum. M.L.*

*Limpei as drogas do meu corpo e da minha mente. Sinto-me fisicamente óptimo. O meu sono voltou e eu quero seguir o caminho certo. M.M.*

*Sinto-me como se tivesse mais energia. A minha ânsia por beber não é tão intensa como há alguns meses atrás. A maior parte do tempo nem sequer penso nisso. Sinto emoções que não sentia há algum tempo. Quando comecei, os meus sentimentos eram torpes. Agora posso sentir raiva, amor, etc. Posso agora lembrar coisas e não me distraio como dantes. Em geral sinto-me apenas bem. V.R*

*Foi uma alta realidade ver as mudanças a terem lugar na minha mente e corpo no dia-a-dia. O sono voltou ao normal, o que é um grande ganho para mim. Também é fantástico sair da confusão e desorientação das drogas. I.K.*

### **Popularidade entre Artistas e Atletas**

*Ao entrar neste programa, eu tive um estado mental vago, desorientado, devido a muitos anos de abuso social (droga) devido ao meu negócio. A cerca de um terço do programa senti a minha mente bastante obviamente mais clara desde há vários anos. A meio caminho, as minhas percepções de cor e auditiva melhoraram. Este estado de lucidez mental aumentou a minha atitude criativa. No termo do programa estava continuamente a despertar, todos os dias com este maravilhoso estado de ser. S.P Compositor, Artista de Gravação.*

*As minhas relações com outras pessoas no trabalho e na minha vida pessoal ficaram mais limpas. A minha pele foi grandemente melhorada. O meu corpo sente-se mais limpo e revitalizado. A minha perspectiva de vida parece mais motivada e clarificada. Os problemas não parecem tão tristes. Posso estabelecer as minhas prioridades com mais enfoque. Definitivamente sinto-me mais centrado. L.S. Dançarina*

*A minha vida, emocional e física, melhoraram com este programa. Posso lidar com confiança com circunstâncias impossíveis de prever, assim como situações rotineiras que poderiam ter-me causado sarilhos no passado. A minha mente está mais alerta, e meu corpo sente-se melhor do que durante anos. KK Músico.*

*Disposição melhorada, um sentimento global de bem-estar, pele maravilhosamente suave. Sinto-me como “um milhão de dólares!” S.A. Actriz*

*Menos horas de sono. Melhor sentido de humor. Brilho de pele. Melhor enfoque. Atitudes melhores para manejar problemas. EA. Actor*

*O sentimento de estupefacção que eu tinha quando sob tensão desapareceu. Completamente. Sinto que agora posso pensar no resto de minha vida, enquanto que antes pensava constantemente na minha saúde. A minha pele está melhor e disseram-me que pareço melhor que antes. H.R. Músico*

*Estou tranquilo, clarificado, focado. Durmo depressa e desperto cedo. Como atleta estou muito mais focado e leve. Os meus reflexos estão melhorados, assim como a capacidade de “confiar” nas respostas instintivas do meu corpo ao treino. Parece haver mais tempo em cada momento, uma antecipação fácil que parece quase pré-cognitiva. Sinto-me muito mais centrado na vida... Sinto um muito mais forte sentido de ser, o que, confio eu, aumentará a minha vida artística e profissional. Antes do programa estava a perder interesse em tudo (Agora) o artista voltou do exílio. Obrigado! R.S. Actor*

*O branco dos olhos está claro pela primeira vez desde há anos. A minha pele parece maravilhosa. Os meus problemas respiratórios clarificaram, sinto-os muito “mais claros”. Sinto-me mais forte mental e fisicamente. Corpo e mente estão em maior harmonia, Não desejam voltar a um estado poluído. U.R Actriz*

*Forma física melhorada, visão “nítida”, mente mais rápida, mais dirigida. Sinto-me mais*

*jovial com eventos externos. O sentido de humor aumentou. Um maior sentido de "tempo" a respeito de trabalho sensacional. Subcorrente de alegria, sorrindo mais frequentemente. Consciente da tensão e como ela manipula o meu corpo. Estou a fazer esforços para eliminar a excitação da tensão da minha existência. Menos tempo gasto em comportamento de hábitos descuidados. KK. Mulher acrobata.*

*Foi mais do que uma exaltação saber que o meu corpo está lavado de materiais tóxicos. Senti-me muito leve e enérgico depois de cada sessão, mas a maior parte dos benefícios que sinto serão vistos daqui em diante na minha actividade e realizações diárias. Para mim o programa foi uma experiência interna, e agora estou pronto para ver como se relaciona com o meu ego exterior. M.E, jogador de ténis Profissional*

*Uma recuperando da memória. Melhor atitude. Um sentimento saudável de limpeza. Melhor julgamento. EM. Motociclista campeão mundial.*

### **Radiação. Histórias de Casos.**

*Também foram recebidos relatórios de fichas clínicas, em detalhe, dos resultados do programa de Purificação de pessoas com história de exposição a radiação. Um médico reportou quando completou o programa: antes de começar o programa de Purificação eu tinha uma história de exposição a radiação moderada. Isto consistiu de períodos longos de exposição ao sol através da infância e faculdade, e frequente exposição ao Raio X por trabalhar à volta das máquinas com pacientes durante alguns sete estranhos anos. Não tinha problemas físicos ou queixas ao começar o programa de Purificação. A minha história de drogas tinha sido muito severa. Durante o programa tive vários episódios de rubor extremo, erupções cutâneas acompanhadas por náusea e um muito sólido sentimento encortinado. Às vezes havia um tipo de descarga eléctrica do corpo especialmente nos braços e mãos. Bastante interessante é que depois do programa apercebi-me de alguns de somáticos de menor grau que eu tinha ignorado previamente tinham desaparecido, coisas pequenas, como ocasionalmente náusea inexplicada ou dores moderadas nos músculos e articulações. Por conseguinte alguma atenção foi libertada do corpo e os somáticos acima não recorreram particularmente nos dois anos depois de terminar o programa. Do meu ponto de vista médico, isto levanta várias perguntas sobre que efeitos a radiação de menor grau dos diferentes tipos de toda uma vida pode causar a um ser ou corpo, provavelmente mais significativos do que é actualmente reconhecido. GD.*

Um indivíduo trabalhava na equipa de limpeza de contaminação no centro de pesquisa atómica em Hanford, Washington. Ele tinha trabalhado dentro de reactores nucleares, e uma vez reportou ter inalando pó altamente contaminado. Ele disse que se lembrava ter trabalhado numa área específica que era tão "quente" que lhe permitiam só um minuto de trabalho por dia nessa área. Noutras áreas em que tinha trabalhado tinha mais tempo para "queimar", como dez ou trinta minutos. Ele sofreu o programa de Purificação depois.

*Antes do programa sentia-me "massudo" à volta da cabeça. Pensava eu que estava bem, mas sabia que não era bem assim. Sentia-me como se algo precisasse de ser manejado. Enquanto fazia o programa passei por períodos de vazio durante dias. Parecia que apenas não me podia lembrar das coisas. Também passei aproximadamente uma semana que não podia sustentar a respiração. Sabe que eu nem sequer reparei que tinha problema com isso, mas agora posso recordar a estreiteza da respiração enquanto escalava a montanha, mas só quando o tempo estava quente. Depois do programa estou em grande forma. Sinto-me esperto, alerta e pronto para enfrentar a vida. Sinto-me com certeza bem agora sobre vida e sobre mim próprio. B.H.*

Dois casos particulares focados nos testes atómicos nos EUA nos anos cinquenta.

Este caso envolve uma pessoa que cresceu em Utah e que em criança foi exposta à poeira radioactiva dos testes nucleares do governo dos EUA na vizinha Nevada. Ele completou o programa de Purificação em Fevereiro de 1980 e descreveu algumas das suas experiências:

*Deverá ser notado o que aconteceu uma noite na sauna. Depois lá ter estado algumas*

*três horas liguei uma tremenda quantidade de radiação. Não havia o vermelhão da niacina, mas meramente o tremendo calor e dor que senti quando obtive bastante radiação das explosões atômicas em 1953. Quase morri das queimaduras da radiação daquela vez. Recebi muita radiação atômica de beber a água que estava cheia de poeiras radioactivas. Na sauna experimentei o retorno total daquele momento. Senti o desgosto e a raiva e a dor e o inchaço da cara e as bolhas e as dores através dos ossos. Regressei então à sauna e pude estoirar com bastante deste sentimento com mais tempo de sauna. Sinto que agora escoeí todas as drogas e a radiação extrema a que fui exposto nesta vida. Recuperei a minha afinidade pelas pessoas e tenho um maior amor e tolerância por elas como resultado da remoção das drogas. Houve momentos neste programa em que senti exultação, e da maneira que me sentia quando era criança... O meu nível de energia recuperou tremendamente. Os meus amigos com que cresci não foram tão afortunados. Os testes atômicos ou a poeira radioactiva desses testes do Nevada, caindo em Utah fizeram muito mal a muitas vidas. Alguns dos meus amigos de Utah estão mortos como resultado desses testes. A minha vida teria ido pela borda fora se eu não tivesse feito este programa. Há um profundo sentido de gratidão a L. Ron Hubbard por este programa. H.J.*

Outro caso foi um homem que era um dos 2.100 marines que receberam ordens para participar em testes de armas nucleares na zona de testes do Nevada. Ele testemunhou duas detonações atômicas em Junho e Julho de 1957. A segunda explosão, 77 Quilotoneladas, foi a maior explosão atmosférica de sempre conduzida dentro dos limites continentais dos Estados Unidos. Ele estava numa trincheira aberta a 3 milhas da explosão. Pouco depois foi enviado para dentro de 300 metros do "solo zero". Ele descreveu uma vez a um repórter a sua memória da primeira explosão.

Disseram-nos para nos ajoelharmos no fosso e tapar os olhos com os braços. Quando aquela explosão acabou, eu poderia ver o osso do meu braço através dos meus olhos fechados... Nós fomos atirados de um lado para outro naquele fosso. Era como se uma debandada de gado nos passasse por cima. A força e calor eram tremendos. Tivemos queimaduras na parte de trás do pescoço. Não estávamos preparados de antemão para nada disto... Éramos tão inocentes quanto as crianças até aquela bomba iluminar o céu, tão luminoso como de dia, e eu virei-me para ver um manequim atrás de mim com a cara em fogo.

Em 1978, ele começou a sentir-se doente. Disse que foi a trinta e seis médicos mas eles não conseguiram determinar o que estava errado. Anos mais tarde falaram-lhe do programa e em 1983 decidiu tentá-lo. Ele reportou as suas observações:

*A minhas melhorias foram multifacetadas. Quando iniciei este programa eu tinha alcançado o ponto onde eu sentia que um retorno ao bem-estar era altamente inverosímil se não impossível. Durante os primeiros treze a catorze dias do programa continuei a acreditar que uma melhoria estava fora de questão. E então, UAMOO! Algo milagroso aconteceu! Diabos me levem se eu não me comecei a sentir bem. Um pouco melhor no princípio, subtilmente, mas ainda assim notável. Por exemplo, o meu vigor aumentou, os meus sentimentos de fadiga começaram a dissipar-se lentamente e de "má-vontade". Para o fim do programa reparei que tinha mais vitalidade do que nos últimos sete ou oito anos. Emocionalmente, sentia-me para cima. A depressão levantou e eu poderia sentir exultação uma vez mais quando tais momentos ocorreram. Há um nova esperança para as vítimas de radiação! Eu sou a prova viva disso! IS*

### **Exposição química: Uma Ficha Clínica Profissional**

Um caso particularmente notável envolveu uma mulher que foi ao médico queixar-se de exposição química. Entre as queixas estavam um sentimento constante de fadiga, problemas de pele e um "terrível sentimento geral constante". Ela disse que foi exposta a substâncias químicas tóxicas no emprego numa companhia industrial de electrónica. Todas as noites ela limpava os filtros dum sistema projectado para filtrar fuligem e outras partículas. Ela própria os lavava com água já contaminada que descreveu como enegrecida e oleosa.

Depois de várias entrevistas com peritos médicos um especialista de saúde profissional sugeriu-lhe que fizesse o programa de L. Ron Hubbard sob o cuidado dele. Ela decidiu fazê-lo.

Quatro dias no programa e reportou que vinha dos poros uma "lama negra" semelhante à água que ela usava no trabalho. Isto era visível nos braços, pescoço, cara. A efusão deste material oleoso continuou entretanto ao longo do programa em cada vez menos quantidades até que terminou.

O médico dela, um diplomado em medicina profissional e médico durante mais de vinte anos, que também tem Mestrado em Saúde Pública, reportou as suas observações que incluíam o seguinte:

*Eu vi-a para uma avaliação pós-tratamento. Subjectivamente, ela sentia-se bem... Especificamente notou um grande aumento do nível de energia, sentiu que a vista melhorou muito, que a pele tinha clareado consideravelmente, incluindo uma melhoria dos problemas de gengivas que ela tinha notado, cabelos menos oleosos, e outras melhorias subjectivas como melhor perspectiva de vida, diminuição do inchaço das glândulas linfáticas e uma melhoria geral do bem-estar...*

*Em suma, este paciente teve uma resposta muito bem sucedida ao programa de Hubbard de desintoxicação. Ela sente-se bem e está pronta a voltar ao pleno emprego de qualquer tipo.*

*Estou convencido que o programam desintoxicação de Hubbard é agora o único mecanismo disponível para libertar o corpo de substâncias tóxicas lipo-solúveis. Acredito que este caso demonstrará amplamente que é de facto eficaz.*

#### **Agente Laranja: Fichas Clínicas**

Nos últimos anos, um do mais controversos, se não o mais, na contaminação de explosivos tóxicos tópicos, foi o Agente Laranja, o herbicida desfolhante aspergido por aviões militares dos Estados Unidos nas selvas do Vietname. O ingrediente chave do Agente Laranja é a dioxina, uma substância química mortal, reportada como armazenando-se nos tecidos do corpo podendo causar sérios efeitos adversos de saúde, mesmo em quantidades minuciosas.

Houve vários casos em que indivíduos que se queixaram de ter sido expostos ao Agente Laranja completaram o programa de Purificação. Embora nenhuma entrega do programa de Purificação reivindique a eliminação dos sintomas do Agente Laranja, os relatórios seguintes são exemplos que oferecem grande esperança.

*Antes do programa de Purificação algo estava objectivamente errado, eu estava a agir analiticamente, mas de vez em quando, experimentaria subjectivamente psicose e neurose em áreas específicas da minha vida, o que tendia a impedir-me como ser. Eu sou um ex-marine que tinha combatido na Guerra do Vietname de 1968 a 1969. Além de constantes combates, fui também exposto a gases venenosos e toxinas letais, especialmente o Agente Laranja e algum tipo de gás dos nervos, enquanto ao serviço na Guerra do Vietname. Através do programa de Purificação estas toxinas foram completamente exsudadas. Elas tinham-me impedido de facto de pensar directa e logicamente. Inibiam a minhas percepções e controlo do meu corpo. Eh pá, lá estava eu pronto para uma surpresa durante o programa e depois da conclusão! Eu apaguei literalmente um incidente que me prendia na "banda do tempo" e que dramatizava em tempo presente, coisa de que eu não estava consciente. Eu tinha considerado o meu ambiente perigoso, quer dizer, realmente perigoso uma vez que estava nas selvas do Vietname do Sul. Mas você acreditaria que eu ainda estava "no" Vietname do Sul embora o tivesse deixado em 1969? Eu fui tirado completamente disso assim como orientado para o meu ambiente presente pelo programa de Purificação.*

*Realmente corta tudo pela raiz. Quer dizer, foram acções tão simples, mas poderosas, na medida dos resultados e ganhos. Tanto objectiva como subjectivamente, o programa de Purificação mudou a minha vida, o meu bem-estar físico e a minha atitude para uma muito*



*melhor sobrevivência. Já não tenho que olhar por cima do ombro para "o inimigo" (que não estava ali) ou caminhar cuidadosamente através de qualquer relvado (procurando minas que não existiam) para poder viver outro dia.*

*Abriu-me uma porta, uma porta através da qual posso viver a vida. O meu ser físico é muito melhor em termos de coloração e pigmento. Muitas outras pessoas comentaram como pareço saudável, Sinto-me saudável e estou consciente do controlo do meu corpo, o que tinha sido impedido antes do programa de Purificação por essas toxinas, especialmente o Agente Laranja. Como veterano do Vietname, posso dizer que definitivamente a vida vale a pena viver e criar. Há esperança para esses veteranos do Vietname que ainda estão no síndrome da Guerra do Vietname, estando fora da guerra. WB*

Eis outro relatório, de um homem que se alistou no Exército em 1962. Em 1964 foi evacuado de avião para Saigão, Vietname, e de lá em para a Tailândia. Num depoimento legal jurado, ele conta a sua história:

*Durante aquele ano, de Outubro de 1964 a Outubro de 1965, notei que a aeronave às vezes borrifava a selva, só fora da base na qual eu estava. Durante um destes borrifos o vento vinha na minha direcção e alguma da nuvem do borrifo aterrava na minha pele na área do pescoço e tórax superior. Um cabo tinha-me dito que o borrifo era para impedir a selva crescer muito. Mais ou menos uma semana depois do spray entrar em contacto com a minha pele, eu tinha desenvolvido chagas abertas que sangravam ligeiramente. Isto só na área em que o spray tinha tocado.*

*Fui para o hospital de campo para ver esta condição, pois tive medo do que estava a acontecer. Estas chagas não se curavam em absoluto e pareciam piorar. Fui examinado naquele hospital de campo e as chagas foram diagnosticadas como acne, acne muito agudo. Disseram-me que me lavasse melhor e deram-me água oxigenada para limpar as chagas.*

*Eu fiz exactamente como dito e as chagas ficaram mais fundas. Uma estava tão funda que eu podia pôr uma mecha toda lá dentro e passar o algodão até ao fim da mecha. Tenho que dizer que me sentia muito apático em relação a esta condição.*

*Eu esperava voltar para os Estados Unidos liberto do serviço em Outubro de 1965. Fui outra vez para o hospital de campo pedir a minha alta médica e outra vez me foi dito que não me lavei bem e ainda tinha acne. Eu não era e não sou médico, logo acreditei no que me foi dito e levei a minha alta, e voltei por aí acima para os Estados Unidos onde eu fui disponibilizado.*

*De Outubro de 1965 até algures em 1978 ainda tinha estas chagas. Elas estavam sempre abertas e às vezes a sangrar ligeiramente. Às vezes também ficava mentalmente transtornado.*

*Durante 1978 eu fazia parte da Missão da Cientologia de Forte Lauderdale, Flórida. Um dos serviços oferecidos na ocasião era um programa projectado para manejar os efeitos prejudiciais de resíduos de drogas armazenados no corpo.*

*Este programa era chamado "Programa de Sudação". Duas semanas depois de começar o "Programa de Sudação" além do benefício espiritual que estava a sentir, as chagas tinham clareado e eu sentia-me bem outra vez, embora não tivessem desaparecido totalmente.*

*O "Programa de sudação" foi depois refinado e melhorado, e substituído pelo programa de Purificação. Durante 1981 eu fiz o programa de Purificação e as chagas curaram totalmente. Foi neste programa que eu percebi finalmente que as chagas vinham do Agente Laranja a que eu fui exposto em 1965.*

A experiência relatada acima não foi única. Há outro homem que serviu na Unidade de Controlo de Tráfico Aéreo da Marinha, no Vietname, de Agosto de 1967 a Agosto de 1968. Ele foi seguramente exposto ao Agente Laranja uma vez que borrifaram o desfolhante a duas ou três milhas da sua base.

*Ao voltar do Vietname tive problemas ininterruptos com erupções cutâneas por todo o corpo.*

*Descobri depois que isto é denominado cloroacne. Também tive problemas de fígado, enxaquecas contínuas e uma inabilidade de tolerar muito álcool sem ficar doente.*

*Além disso a minha esposa teve dois abortos e não conseguiu mais engravidar.*

*Há cerca de um ano atrás completei o programa de Purificação. Já não estou preocupado com o cloroacne. Ainda tenho manchas brancas no corpo onde eu tinha tido erupções cutâneas no passado.*

*Raramente tenho enxaquecas e as enxaquecas que eu tenho raramente são da intensidade das que tive previamente.*

*A minha esposa está agora outra vez grávida e há mais de quatro meses. O mais que ela pôde levar uma gravidez no passado foram menos de três meses. Eu atribuo estas mudanças directamente à minha saúde física por ter feito O programa de Purificação de L. Ron Hubbard.*

Este ex-marine fez o seu relatório em Dezembro de 1981. A criança que esperava na ocasião nasceu saudável, um rapaz. E a família dele cresceu desde então, pois o casal teve outra criança, uma menina saudável.

### **Testes Científicos**

Três anos depois do programa ser divulgado foi testado num grupo independente de pessoas que foi contaminado com uma substância química retardante do fogo (polibrominato de bifenil ou PBBs).

Eles eram os residentes no estado de Michigan onde milhões de pessoas foram expostas à substância química durante uma contaminação agrícola volumosa no início da década de 1970. Estudos prévios tinham já estabelecido que leva de dez a vinte anos ou mais para os resíduos de PBBs e substâncias químicas semelhantes armazenadas, como os PCBs (policlorinato de bifenil, componentes que são achados em refrigeradores industriais) serem reduzidos naturalmente a apenas metade. Perante isto, o grupo de investigadores projectou um estudo para medir os seus níveis de gordura, dos PBBs, PCBs e várias outras substâncias químicas, antes, imediatamente depois, e quatro meses a seguir ao programa de Purificação. Os resultados foram totalmente surpreendentes.

# Glossário

**ácido fólico:** uma vitamina importante na formação de glóbulos vermelhos.

**ácido pantoténico (B5):** um ácido que se encontra em tecidos de plantas e animais, arroz, farelo de trigo, etc., faz parte das vitaminas do Complexo B e é essencial para o crescimento das células.

**acne:** uma doença de pele comum, especialmente entre os jovens, na qual as glândulas lipossecretoras da pele são inflamadas e provocam borbulhas na cara, costas e tórax.

**Adelle Davis:** proeminente nutricionista americana, autora de livros de nutrição, incluindo Vamos Melhorar, Vamos Comer Bem para Manter a Forma, Vamos Cozinhar Bem e vamos Ter Crianças Saudáveis.

**aditivo:** uma coisa que foi adicionada. Isto usualmente tem um mau sentido na medida em que se diz que um aditivo é algo desnecessário ou prejudicial feito além do procedimento standard. Aditivo significa normalmente um desvio do procedimento standard. Por exemplo, alguém que administra o programa de Purificação colocar exigências nutricionais diferentes ou adicionais ao alinhamento básico pedido pelo programa. Significa uma distorção do procedimento standard. Em comum português, aditivo poderia significar uma substância posta num composto para melhorar as suas qualidades ou suprimir qualidades indesejáveis. Neste livro significa definitivamente juntar algo ao procedimento técnico que leve a resultados indesejáveis.

**Agente Laranja:** um herbicida poderoso e desfolhante que contém dioxina, uma impureza tóxica suspeita de causar sérios problemas de saúde, inclusive cancro e danos genéticos nalgumas pessoas a isso expostas, e defeitos no nascimento da sua descendência. Usado pelas forças armadas dos EUA durante a Guerra do Vietname para desfolhar a selva (1965-70). O nome do Agente Laranja veio da cor da etiqueta dos tambores nos quais era armazenado. Veja também **dioxina** e **desfolhante** neste glossário.

**Aglomerado (chelated):** um processo pelo qual os minerais são aglomerados, como se por uma garra, através de aminoácidos. "Chelate é tirado de uma palavra grega que significa "garra". Esta união de um mineral com um aminoácido existe na natureza como passo necessário para o mineral ser absorvido e usado pelo corpo. Por isso, com este passo, o mineral é mais facilmente absorvido e usado. Veja também aminoácidos neste glossário.

**alcalino:** de ou como a classe de substâncias que neutralizam e são neutralizadas pelos ácidos, e formam soluções aquosas cáusticas ou corrosivas.

**algas:** um grupo de plantas, ou monocelulares ou policelulares, crescendo frequentemente em colónias. As algas contêm clorofila e outros pigmentos, mas não têm uma verdadeira raiz, talos ou folhas. Encontra-se na água ou lugares húmidos e incluem algas marítimas, limos, etc.

**alucinogénio:** uma droga ou outra substância que produz alucinações.

**amianto:** quaisquer dos vários minerais cinzentos em fibras longas, filiformes. Porque certas variedades não ardem, não conduzem calor ou electricidade e são frequentemente resistentes a substâncias químicas, elas são usadas para fazer materiais à prova de fogo, isolamento eléctrico, telhados, filtros, etc. Conhecido por causar cancro pulmonar quando inalado.

**aminoácidos:** compostos orgânicos básicos essenciais à absorção dos alimentos do corpo.

**anémico:** que sofre de anemia, uma condição em que há uma redução do número, ou volume, de glóbulos vermelhos ou da quantidade total de hemoglobina (o pigmento transportador do oxigénio dos glóbulos vermelhos que lhes dá a cor vermelha e serve para levar o oxigénio aos tecidos) na circulação sanguínea, resultando em palidez, fraqueza generalizada, etc.

**atrofia:** um definhamento do corpo ou de um órgão ou parte, por nutrição defeituosa ou dano de nervos.

**autópsia:** inspecção e dissecação de corpos depois de mortos para determinar a causa da morte; exames pós-morte.

**B1:** veja vitamina B1.

**B12:** veja vitamina B12.

**B2:** veja vitamina B2.

**B6:** veja vitamina B6

**bacteriano:** provocado por bactérias, organismos tipicamente monocelulares que só podem ser vistos ao microscópio. Existem em três formas principais: esférica, em haste e em espiral. Algumas bactérias causam doenças como pneumonia e tuberculose, e outras são necessárias à fermentação, decomposição, etc.

**banda do tempo:** o registo sucessivo de quadros de imagem mental através da vida de uma pessoa. Veja também quadro de imagem mental neste glossário.

**banda:** banda do tempo (abreviado). Veja banda do tempo neste glossário.

**bioplasma:** um suplemento dietético tomado para preencher os vários sais minerais esgotados, que se acham naturalmente no corpo.

**biotina:** uma vitamina importante no metabolismo da proteína, hidratos de carbono e ácido gordo não saturado, crescimento normal e manutenção da pele, cabelo, nervos, medula óssea e várias glândulas.

**breu de carvão:** um líquido espesso, preto, pegajoso formado pela destilação do carvão, o qual, sob mais destilação, produz compostos dos quais derivam um número grande de corantes, drogas e outros compostos sintéticos.

**brônquico:** de ou pertencendo aos brônquios (as passagens principais dos pulmões; especialmente um dos dois ramos principais da traqueia) e suas subdivisões menores.

**cadáveres:** corpos mortos, especialmente corpos humanos a serem dissecados.

**careta:** (gíria) livre de usar narcóticos.

**catalítico:** que provoca ou acelera uma mudança química sem ela própria, a substância que causa a mudança, ser afectada.

**centígrado:** pertencendo a uma escala de temperatura na qual 0 graus representam o ponto de congelação e 100 graus o ponto de ebulição. Também chamado Celsius.

**chamejar:** iniciar outra vez de repente, especialmente por pouco tempo depois de um intervalo.

**Cientologia:** filosofia de Cientologia. É o estudo e manejo do espírito em relação a si próprio, universos e outra vida. Cientologia quer dizer scio, saber no sentido mais lato da palavra, e logos, estudo. Em si mesmo a palavra significa literalmente saber saber. A Cientologia é uma "rota", uma maneira, em lugar de uma dissertação ou um corpo afirmativo de conhecimento. Através dos seus exercícios e estudo, a pessoa pode encontrar a verdade por si própria. A tecnologia não é exposta por isso como algo em que acreditar, mas algo para fazer.

**cloroacne:** uma severa e às vezes persistente forma de acne resultado da exposição a compostos de cloro, como a dioxina. Veja também acne e dioxina neste glossário.

**cocaína:** uma droga amarga, cristalina obtida das folhas secas do arbusto da coca. É um anestésico local e um estimulante perigoso, e é ilegal.

**codeína:** um narcótico derivado do ópio assemelhando-se à morfina, mas menos viciante:

usado para o alívio da dor e em medicamentos contra a tosse.

**colina:** uma vitamina importante para o funcionamento do sistema nervoso (é um ingrediente essencial da fluidez dos nervos), do fígado e da formação de imunidades.

**colite:** inflamação do cólon (uma parte do intestino grosso).

**complexo B:** veja Vitaminas do complexo B.

**considerações:** pensamentos ou convicções sobre algo.

**Cordões/ tendões:** quaisquer dos cordões não elásticos de tecido conjuntivo duro, fibroso, nos quais as fibras dos músculos terminam e pelos quais os músculos são presos aos ossos ou outras partes; nervos.

**cravagem:** um fungo que causa as doenças de várias plantas, caracterizado por bolhas avermelhadas, castanhas ou pretas como inchações nas folhas, talos, etc.

**deidade:** um deus ou deusa.

**delírium tremens:** um delírio violento (estado temporário de excitação mental extrema, marcado por inquietude, fala confusa e alucinações) resultado principalmente de beber em excesso e caracterizado por suores e tremuras, ansiedade e alucinações assustadoras. Delírium Tremens vem do latim, e significa literalmente "delírio trémulo".

**desfolhante:** uma substância química que destrói ou causa uma perda alargada das folhas, como numa selva, floresta, etc., usada para privar de protecção as tropas inimigas ou a guerrilha.

**desintoxicação:** o acto de se libertar de um veneno ou o efeito de um veneno.

**dioxina:** uma substância química altamente tóxica que existe como impureza nalguns herbicidas e desfolhantes.

**DNA:** abreviatura de ácido desoxirribonucleico; um complexo encontrado no núcleo de todas as células vivas que joga um papel vital na hereditariedade. É o material principal dos cromossomas, dos corpos das células que controlam a hereditariedade de um animal ou planta. O DNA dos cromossomas fornece às células um jogo completo de "instruções" para o seu próprio desenvolvimento e dos seus descendentes durante gerações.

**dramatizar:** repetir com uma acção o que aconteceu à pessoa numa experiência, voltar a passar agora algo que aconteceu antes. Dramatização é a duplicação do conteúdo de um quadro de imagem mental, no todo ou em parte, por uma pessoa no ambiente de tempo presente. O grau de dramatização é na razão directa do grau de restimulação do quadro de imagem mental que a causa. Quando o dramatiza, o indivíduo é como um actor representando a sua parte ditada e passando por toda uma série de acções irracionais. Veja também **quadro de imagem mental e restimulação** neste glossário.

**drogas de rua:** drogas vendidas ou distribuídas nas ruas, em lugar de através de prescrição.

**electrões:** partículas negativamente carregadas que fazem parte de todos os átomos, e podem existir por si próprias num estado livre.

**empírico:** derivado de ou guiado por experiência.

**encortiçado:** uma condição sem espírito, animação ou consciência; embotado ou estúpido.

**enxaqueca:** intensas dores de cabeça periódicas, habitualmente limitadas a um lado da cabeça e frequentemente acompanhadas por náusea, desordens visuais, etc.

**enzimas:** substâncias orgânicas complexas segregadas por certas células de plantas e animais que causam uma mudança química na substância sobre a qual elas agem.

**escorbuto:** uma doença que é o resultado de uma deficiência de ácido ascórbico (vitamina C) no corpo, caracterizada por fraqueza, anemia, gengivas esponjosas, membranas mucosas

sangrando, etc.

**esquizofrénicos:** (psiquiatria) pessoas que têm esquizofrenia, uma desordem mental principal, tipicamente caracterizada por uma separação do processo de pensamento e emoções, uma distorção da realidade acompanhada por ilusões e alucinações, uma fragmentação da personalidade, perturbações motoras (envolvendo movimento muscular), comportamento estranho, etc. A palavra esquizofrenia vem do grego e significa a mente fendida.

**éter:** uma droga usada para produzir anestesia, como antes de uma cirurgia.

**eutanásia:** a definição original de eutanásia é "golpe de misericórdia", o acto de matar sem dor ou permitir morrer (contendo medidas médicas extremas) uma pessoa ou animal sofrendo de doença ou condição incurável.

**exaustão de calor:** uma condição caracterizada por fraqueza, pulsação rápida, náuseas, suor profuso, pele fresca e colapso, provocados por uma exposição prolongada ao calor acompanhado por perda do fluido e sal adequados do corpo.

**Exceder (O/R):** a condição de continuar uma acção ou uma série de acções além do ponto óptimo, ou além do ponto onde aquela acção deixou de produzir mudança.

**extraído a frio:** produzido através de extracção por pressão sem uso de calor.

**farmacopeia:** livros autorizados que contêm listas e descrições de drogas e produtos medicinais junto com os padrões estabelecidos por lei para a sua produção, distribuição, utilização, etc.

**fenobarbital:** um pó cristalino branco usado como sedativo e hipnótico.

**fibra:** a parte estrutural de plantas e produtos da planta que consiste de hidratos de carbono e que é completa ou parcialmente indigesta e que, quando comidas, ajudam a remover desperdícios através dos intestinos.

**funcionar como uma bomba:** fazer algo extremamente bem.

**ganhos:** ou realizações. Também, tencionar fazer algo e a fazê-lo ou não fazer algo e não o fazer. Por exemplo, se a pessoa pretende comunicar melhor com o chefe e o faz, isso é um ganho. Ou se a pessoa pretende já não ser tímida com as mulheres e consegue, é um ganho.

**gastroenterite:** uma inflamação do estômago e os intestinos.

**génese:** a maneira pela qual algo vem a ser; início; origem.

**ginseng:** uma das várias plantas de Ásia oriental ou da América do Norte que tem uma raiz aromática usada medicinalmente.

**glândula linfática:** qualquer das glândulas como massas de tecido no corpo que cria linfa, um fluido claro, amarelado, que contém glóbulos brancos num líquido parecido com o plasma sanguíneo.

**gota:** uma doença aguda, recorrente, caracterizada por inflamação dolorosa das articulações, principalmente nos pés e mãos, e especialmente no dedo grande do pé, e por um excesso de ácido de úrico (uma substância branca, inodora encontrada na urina) no sangue.

**gradiente:** uma aproximação gradual a algo, passo a passo, nível a nível, sendo cada passo ou nível facilmente transponível, de forma que finalmente possam ser alcançadas com facilidade relativa actividades bastante complicadas e difíceis.

**haxixe:** uma droga da resina contida no topo da flor do cânhamo, mascado ou fumado para intoxicação e efeitos eufóricos.

**hipnóticos:** agentes ou drogas que produzem sono; sedativos.

**ião:** um átomo electricamente carregado ou grupo de átomos formados pela perda ou ganho

de um ou mais electrões. Um ião positivo é criado pela perda de electrões, e um ião negativo é criado pelo ganho de electrões.

**indicador:** uma condição ou circunstância que surge durante uma acção que indica se a acção está a correr bem ou mal. Uma má condição que não melhora ou não reduz, ou a pessoa ter perdas, seriam maus indicadores. Uma condição má melhorando ou menos presente seria um bom indicador. Bons Indicadores também incluem coisas como progresso rápido, a pessoa feliz, tendo ganhos, etc.

**inositol:** uma vitamina encontrada em altas concentrações no cérebro humano, estômago, rins, baço e fígado; relacionado com o controlo do nível de colesterol; reportado como inibidor moderado do cancro.

**insolação:** uma perturbação dos mecanismos de regulação de temperatura do corpo provocada por sobre-exposição a calor excessivo e que resulta em febre, pele quente e seca e pulsação rápida, progredindo às vezes para delírio e coma.

**iodo:** um elemento químico encontrado na água do mar e certas algas, usado em solução como anticéptico; o iodo é usado pela tiróide (uma glândula grande à frente do pescoço, segregando uma hormona que regula o crescimento e desenvolvimento do corpo) para ajudar a regular o metabolismo, e uma escassez de iodo pode causar bócio (aumento da tiróide).

**Ir pela borda fora:** literalmente, saltar pela borda do navio, da definição náutica de borda que significa "os lados de um navio". Figurativamente usado, significa "ser destruído, negligenciado ou esquecido".

**lecitina:** uma substância gordurosa complexa que se encontra na gema de ovo e contém fósforo (um mineral que ajuda o metabolismo e a dar força aos ossos).

**librium:** marca registrada para uma droga tranquilizante usada por psiquiatras numa tentativa de suprimir os sintomas de ansiedade.

**LSD:** uma substância sólida cristalina que é uma poderosa droga psicadélica e produz alucinações temporárias e um estado psicopata esquizofrénico. LSD é uma abreviatura de dietilamida de ácido lisérgico.

**mal-emoção:** uma palavra composta usada para significar uma emoção ou reacção emocional imprópria à situação de tempo presente. É tirado de mal (errada) + emoção. Dizer que uma pessoa está mal-humorada indica que a pessoa não exibiu a emoção pedida pelas verdadeiras circunstâncias da situação. Mal-emoção seria sinónimo de irracional. A pessoa pode julgar razoavelmente a racionalidade de qualquer indivíduo pela justeza da emoção que ele exhibe num dado conjunto de circunstâncias. Ser jovial e feliz quando as circunstâncias pedem alegria e felicidade seria racional. Exibir desgosto sem causa suficiente no tempo presente seria irracional.

**manequim:** um modelo do corpo humano para anatomia pedagógica, demonstrando operações cirúrgicas, etc.

**manganês:** um mineral importante para o crescimento, formação de ossos, reprodução, coordenação muscular e metabolismo da gordura e de hidratos de carbono.

**marijuana:** as folhas e flores secas do cânhamo usadas na forma de cigarros como narcótico ou alucinogénio.

**medula:** um tecido gordo suave das cavidades interiores dos ossos que são o local principal de produção dos glóbulos vermelhos.

**metabolismo:** a soma dos processos físicos e químicos num organismo pelos quais a sua substância material é produzida, mantida e destruída, e a energia é disponibilizada.

**metadona:** um narcótico sintético, semelhante a morfina mas oralmente eficaz, usada no alívio da dor e como substituto da heroína no tratamento do vício da heroína. A metadona

falhou como "solução" para o vício da heroína porque as pessoas ficaram viciadas na metadona.

**minerais essenciais:** minerais que são exigidos em quantidades minúsculas para o funcionamento fisiológico.

**multifacetado:** tendo muitos aspectos ou fases.

**narconon:** um programa de reabilitação de droga que usa a tecnologia de L. Ron Hubbard. Foi originalmente organizado na Prisão do Estado do Arizona por um interno que era ele próprio viciado em droga há treze anos. Ele pôs ao serviço os princípios básicos da mente contidos em livros por L. Ron Hubbard, e curou-se completamente a si próprio e ajudou vinte outros internos a fazer o mesmo. Narconon quer dizer não-narcotismo, e há agora centros de Narconon em muitas áreas à volta do mundo. No programa da Narconon, nenhuma droga, seja qual for, é usada para a retirada, e os efeitos habituais da retirada, como os experimentados ao deixar abruptamente as drogas, é frequentemente completamente ultrapassado.

**narcótico:** de ou tendo o poder de produzir narcotismo, um estado de torpor ou actividade muito reduzida produzida por uma droga.

**niacina:** uma substância inodora, branca, cristalina achada na comida proteica ou sinteticamente preparada. É um membro das vitaminas do Complexo B. Veja também Complexo B neste glossário.

**núcleo:** a parte central de um átomo, composto de protões e neutrões, constituindo quase toda a massa do átomo. Transporta uma carga positiva.

**originação:** uma palavra composta que significa declarações ou observações oferecidas por uma pessoa a respeito dela própria, das suas ideias, reacções ou dificuldades; comunicações originadas pela própria pessoa.

**PABA:** uma abreviatura para uma vitamina chamada ácido para-amino-benzóico; importante no metabolismo das proteínas, formação dos glóbulos vermelhos, excitação das bactérias intestinais para produzir ácido fólico e utilização do ácido de pantoténico. Veja também ácido fólico e ácido pantoténico neste glossário.

**panaceia:** um remédio ou medicamento suposto curar todas as doenças ou males;

**pássaro:** uma pessoa, especialmente um pouco peculiar.

**peiete:** uma droga alucinogénia preparada dos topos de botões secos de um tipo de cacto mexicano.

**pentotal sódico:** uma droga amarelada injectada intravenosa como anestésico geral e hipnótico.

**pilotos:** tentativas preliminares ou experimentais ou testes.

**placenta:** um órgão que se desenvolve no útero durante a gravidez e fornece nutrição ao feto.

**pó de anjo:** (gíria) penciclidina, uma droga anestésica usada como um tranquilizante animal; também extensamente usada em várias formas como um alucinogénio ilícito. Também chamado PCP.

**poeira radioactiva:** a descida para a terra de partículas radioactivas depois de uma explosão nuclear ou acidente de reactor; também as próprias partículas radioactivas.

**poli insaturado:** um tipo de gordura ou óleo que (distinto da gordura animal ou láctea) não está associado à formação de colesterol (uma substância gordurosa associada ao endurecimento das artérias) no sangue.

**potássio:** um mineral que ajuda manter os fluidos de corpo em equilíbrio e é importante para o funcionamento do sistema nervoso.



**precipitação:** provocado a fim de acontecer antes do esperado, garantido, necessário ou desejado; antecipação.

**precognitivo:** ter conhecimento de um evento futuro ou situação, especialmente através de meios extra-sensoriais.

**predisposição:** o facto ou condição de ter uma inclinação ou tendência anterior para; susceptibilidade.

**processos objectivos:** procedimentos que ajudam uma pessoa a olhar ou colocar a atenção no exterior. Objectivo refere-se a coisas externas, não a pensamentos ou sentimentos do indivíduo. Processos Objectivos lidam com o real e observável. Eles pedem á pessoa para localizar ou encontrar algo exterior a ela a fim de levar a cabo os procedimentos. Processos objectivos localizam a pessoa no seu ambiente, estabelecem comunicação directa e trazem-na para tempo presente, um factor muito importante em sanidade e capacidade mental, e espiritual.

**procriar:** criar ou gerar (descendência).

**programa de sudação:** um programa desenvolvido por L. Ron Hubbard que envolvia o exercício, de corrida, usando um fato de borracha para ajudar a suar (com a finalidade de libertar a pessoa dos resíduos de LSD alojados no tecido gordo).

**psicadélico:** de, pertencer a ou notar quaisquer das várias drogas que produzem um estado mental caracterizado por um sentido profundo de percepção sensória intensificada, às vezes acompanhada por distorção perceptiva severa e alucinações, e por sentimentos extremos de euforia ou desespero.

**psicossomático:** psico refere-se à mente e somático refere-se ao corpo. O termo psicossomático significa a mente que provoca doenças ao corpo, ou doenças que foram criadas fisicamente dentro do corpo por alienação da mente.

**quadros de imagem mental:** cópias mentais das percepções; imagens tridimensionais a cores com som e cheiro e todas as outras percepções, mais as conclusões ou especulações do indivíduo. Por exemplo, uma pessoa que tinha tomado LSD reteria na mente "imagens" daquela experiência, completas com gravações das visões, sensações físicas, cheiros, sons, etc., que ocorreram enquanto ele estava sob a influência do LSD. Para informação adicional sobre **quadros de imagem mental** e como a mente funciona, leia o livro *Dianética: A Ciência Moderna de Saúde Mental* por L. Ron Hubbard.

**quente:** de, pertencendo ou notando radioactividade.

**quilotoneladas:** medida de força explosiva igual ao de 1.000 toneladas de TNT.

**Raios X:** uma forma de radiação semelhante a luz mas de um comprimento de onda menor e capaz de penetrar sólidos; usado em medicina para estudo, diagnóstico e tratamento de certas desordens orgânicas, especialmente de estruturas internas do corpo.

**reactores nucleares:** aparatos nos quais pode ser iniciada uma reacção em cadeia de fissão atómica, contínua e controlada, para gerar calor ou produzir radiação utilizável.

**restimulação:** reactivação de uma memória passada devido a circunstâncias no presente semelhantes às circunstâncias do passado.

**RNA:** abreviatura para ácido de ribonucleico; um dos compostos encontrados em todas as células vivas; a substância que leva a cabo as instruções do DNA para a produção de proteína. Veja também DNA neste glossário.

**rubor:** o avermelhado da pele provocada por um afluxo de sangue.

**sedativos:** drogas que pretendem minorar a excitação, nervosismo ou irritação.

**selenium:** um mineral essencial que ajuda a manter os músculos saudáveis, protege as células contra oxidação e estimula a produção de anticorpos.

**sintomas de abstinência:** quaisquer dos vários sintomas, como suor profuso, náuseas, etc., induzidos numa pessoa viciada numa droga quando é privada daquela droga.

**sistema endócrino:** o sistema de glândulas que produzem uma ou mais secreções internas que, introduzidas directamente na corrente sanguínea, são levadas a outras partes do corpo cujo funcionamento elas regulam ou controlam.

**sistema nervoso:** o sistema dos nervos e centros nervosos de um animal ou humano, inclusive o cérebro, espinal-medula, nervos e massas do tecido nervoso.

**solo zero:** o ponto na superfície da terra ou da água directamente abaixo, directamente acima ou a no qual uma bomba atómica ou de hidrogénio explode.

**somáticos:** dores físicas ou desconforto de qualquer tipo. A palavra somáticos significa, de facto, corporal ou físico. Porque a palavra dor tem no passado conduzido a confusão entre dor física e dor mental, somático é o termo que denota dor ou desconforto físico.

**soporíficos:** coisas que causam sono, como medicamentos ou drogas.

**Supervisor de Caso do Programa:** a pessoa a quem é atribuída a responsabilidade de vigiar a entrega e assegurar a aplicação apropriada e exacta, de todos os aspectos do programa de Purificação a casos individuais, pessoas tratadas ou ajudadas.

**Tailândia:** um reino do Sudeste Ásia, antigamente chamado Sião.

**tecidos gordos:** tecidos (substâncias de um corpo orgânico ou órgão, composto de células e o material entre elas) que contêm ou consistem de gordura.

**tempo presente:** o tempo que é agora, em vez de no passado. É um termo aplicado sem rigor ao ambiente que existe no presente. Uma pessoa dita estar "fora de tempo presente" seria alguém cuja atenção está fixa em eventos passados a tal extensão que não está completamente consciente ou em comunicação com o seu verdadeiro ambiente presente.

**tranquilizantes:** drogas que têm efeito sedativo ou calmante sem induzir o sono.

**UI:** abreviatura para Unidade Internacional, um acordo internacional padrão ao qual são comparadas amostras de uma substância, como uma droga ou hormona, para averiguar a sua potência relativa. UI também representa a quantidade particular dessa substância que causa um efeito biológico específico.

**universo físico:** o universo material que é composto de matéria, energia, espaço e tempo.

**valium:** marca registrada de uma droga chamada diazepam, um tranquilizante que relaxa os músculos e previne ou inibe convulsões. É viciante e é frequentemente prescrito por médicos ou psiquiatras para "aliviar" a ansiedade ou tensão.

**viagens:** experiências ou períodos de euforia, alucinação, etc., induzidos por uma droga psicadélica, especialmente LSD,.

**Vietname:** um país do Sudeste da Ásia; dividido em Vietname do Norte e Vietname do Sul durante a Guerra do Vietname, mas agora reunificado.

**viral:** de ou provocado por um vírus.

**vírus:** uma forma de matéria menor do que qualquer das bactérias, que se pode multiplicar em células vivas e causar doenças em animais ou plantas (varíola, sarampo, gripe, etc., são provocados por vírus).

**vitamina A:** uma vitamina importante para o crescimento dos ossos, pele saudável, função sexual e reprodução.

**vitamina B1:** uma vitamina, também chamada tiamina, importante para o corpo nas funções de oxigenação das células (respiração), crescimento, metabolismo dos hidratos de carbono, excitação e transmissão dos impulsos nervosos, etc.

**vitamina B12:** uma vitamina importante para a formação dos glóbulos vermelhos, saúde do sistema nervoso, crescimento normal, metabolismo de hidratos de carbono e fertilidade.

**vitamina B2:** também chamada riboflavina, uma vitamina importante no metabolismo da proteína e na pele, fígado e saúde dos olhos.

**vitamina B6:** uma vitamina, também chamada piridoxina, importante como enzima activador da proteína, hidratos de carbono e metabolismo da gordura, produção de hormonas (adrenalina e insulina) e de anticorpos.

**vitamina C:** também chamada ácido ascórbico; uma vitamina incolor, cristalina, hidrossolúvel, encontrada em muitos alimentos, especialmente citrinos, vegetais e bagas de roseira, e também sintética; é exigida para nutrição apropriada e metabolismo.

**vitamina D:** uma vitamina importante na saúde e crescimento dos ossos, metabolismo do cálcio, saúde dos nervos e regulação do ritmo cardíaco.

**vitamina E:** uma vitamina importante para impedir oxigénio de se combinar com produtos residuais para formar compostos tóxicos, e para a saúde dos glóbulos vermelhos.

**Vitaminas do complexo B:** um grupo importante de vitaminas hidrossolúveis encontrado no fígado, levedura, etc., incluindo as vitaminas B1, B2 e Niacina.

---