

**UUK**



# Czy można żyć 150 lat?

- JAK JEMY TAK ŻYJEMY
- CO ROBIĆ ŻEBY STRACIĆ NADWAGĘ
- PRAWDA O MIĘSIE
- TAJEMNICA ZMARSZCZEK
- LEKARZE KTÓRZY SĄ ZAWSZE Z TOBĄ
- DIETA PRZECIWIW CHOROBYM NOWOTWOROWYM



Michał Tombak doktor habilitowany,  
ukończył Rosyjski Państwowy Uniwersytet  
na wydziale biologii i chemii.  
Przez wiele lat był dyrektorem  
Naukowego Centrum Zdrowia w Moskwie.  
Jest autorem kilku głośnych bestsellerów  
poświęconych zdrowiu i uzdrawianiu.

*"Nasz Czas" to coś na co pozornie  
nie mamy wpływu, ale...*

*Pomyślmy...*

*Wielu ludzi przeżywa mniej niż połowę czasu  
danego przez naturę, choruje, przedwcześnie się starzeje;*

*Czy można żyć 150 lat?*

*Odpowiedź na to pytanie i sposób na zachowanie młodości  
i zdrowia na długie lata znajdziecie w tej książce.*

*Michał Tombak*

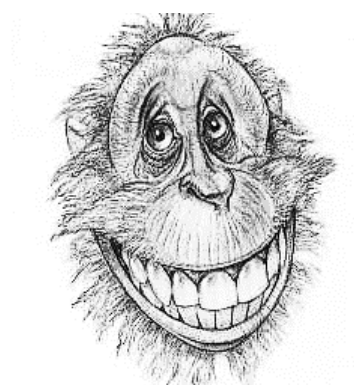
ISBN 83-911379-3-7



9 788391 137932

# **Michał Tombak**

## **Czy można żyć 150 lat?**



## SPIS TREŚCI

|  |     |
|--|-----|
| PIĘĆ PRZYCZYŃ, KTÓRE RUJNUJĄ ZDROWIE CZŁOWIEKA       | 10  |
| ZANIEDBANY KRĘGOSŁUP                                 | 12  |
| NIEPRAWIDŁOWE ODDYCHANIE                             | 13  |
| NIEPRAWIDŁOWE ODŻYWIENIE                             | 14  |
| BRAK WEWNĘTRZNEJ HIGIENY CIAŁA                       | 26  |
| BRAK UMIEJĘTNOŚCI SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA                 | 33  |
| ZDROWY KRĘGOSŁUP – FUNDAMENT ZDROWEGO CIAŁA          | 35  |
| NADWAGA – NAJGORSZY WRÓG ZDROWIA                     | 40  |
| LEKARZE, KTÓRZY SĄZAWSZE Z TOBĄ                      | 51  |
| LEKARZ – WYSIŁEK FIZYCZNY                            | 52  |
| LEKARZ – POWIETRZE                                   | 57  |
| LEKARZ – WODA  | 63  |
| LEKARZE – CIEPŁO I CHŁÓD                             | 78  |
| LEKARZ – POŻYWIENIE                                  | 84  |
| LEKARZ – ROZUM                                       | 110 |
| INFORMACJE DO PRZEMYŚLENIA                           | 128 |
| PEŁNE OCZYSZCZANIE ORGANIZMU                         | 148 |
| ZEWNĘTRZNA HIGIENA CIAŁA                             | 149 |
| WEWNĘTRZNA HIGIENA CIAŁA                             | 153 |
| ZDROWIE BEZ LEKÓW – PRZEPISY NASZYCH BABĆ            | 180 |
| Choroby wskutek zaziębienia                          | 181 |
| Choroby układu pokarmowego                           | 185 |
| Choroby sercowo-naczyniowe                           | 188 |
| Bóle w stawach, kościach, mięśniach                  | 190 |
| Cukrzyca   | 191 |
| Klimakterium   | 191 |
| Oczy   | 192 |
| Oparzenia  | 192 |
| Puchlina (obrzęki)                                   | 193 |
| Wycieńczenie organizmu po przebyciu ciężkiej choroby | 193 |
| Lecznicze właściwości octu jabłkowego                | 193 |

## Od Wydawcy

O sposobach na długie i zdrowe życie napisano ostatnio bardzo wiele.

Mnożone są diety cud, zachwalane niezwykle preparaty, reklamowane rozmaite sposoby odchudzania i odmładzania. W ten sposób wszystkich się ludzi, że zdrowie może być efektem zadziałania jakiegoś cudownego środka. Tymczasem na nasze zdrowie, tak jak na trapiące nas choroby, pracujemy latami. Pełnia zdrowia to nie cudowne środki uzdrawiające, odmładzające lub odchudzające, ale życie zgodnie z rytmem natury. Ta właśnie filozofia jest motywem przewodnim niniejszej książki.

Autor książki – Michał Tombak stworzył całościowy system dbania o własne zdrowie. Nie ma tutaj cudownych diet, są tylko proste przepisy na jego pielęgnowanie i ratowanie. Nie znajdziesz tu Czytelniku rygorystycznych przepisów liczenia kalorii, lecz proste i oczywiste, zgodne z naturą zasady odżywiania.

Autor wyraźnie zaznacza, że zdrowie jest ściśle związane z tym, Czytelniku, co jemy, z tym, jak oddychamy, jak dbamy o nasze ciało i psychikę, a nie tylko z odpowiednim jedzeniem, jak twierdzi wielu twórców cudownych diet.

W trakcie pracy nad książką byliśmy mile zaskoczeni skromnością Autora. Nie lubi on opowiadać ani o swoich sukcesach, ani jak je osiągnął.

Jest głęboko przekonany, że o wartościach jego systemu zdrowotnego opowiedzą najlepiej ludzie, którzy z niego korzystają. Jako potwierdzenie może służyć fragment wywiadu przeprowadzonego z zespołem wydawniczym tuż przed ukazaniem się książki.

*Kiedy mnie pytają, dlaczego nie lubię opowiadać o swoich sukcesach, mam jedną odpowiedź: Chwalić siebie nie jest sztuką, najważniejsze jest to, jak ciebie oceniają ludzie. Tylko oni mogą prawdziwie opowiedzieć o swoich doświadczeniach i zmianach zdrowotnych.*

*Jeżeli to, o czym piszę, nie dawałoby efektów, ludzie nie kupowałiby moich książek. A już od pięciu lat we wszystkich rankingach moje książki są w czołówce najlepiej sprzedających się.*

*Coraz więcej ludzi rozumie moją filozofię zdrowia. Uwierzyli w moje metody, przekonali się na własnym organizmie, że można zmienić stan swojego zdrowia prostymi, ale bardzo skutecznymi metodami. O swoich sukcesach zdrowotnych opowiadają swoim bliskim i znajomym, i tak rozwija się łańcuszek zwolenników i miłośników naturalnych metod leczenia. Moja rola polega tylko na tym, że w prosty i dobitny sposób uświadamiam ludziom, iż nikt nie może być mądrzejszy od natury.*

Najciekawszy wniosek z tej książki zawiera się w znanej myśli: zdrowie jest w naszych rękach. Co więcej książka Autora umożliwia samodzielne, nieinwazyjne leczenie w domu,

z wykorzystaniem naturalnych, łatwo dostępnych składników, bez tak charakterystycznego dzisiaj arsenału chemicznego.

Niezwykłe, często szokujące, choć jednocześnie niebywale skuteczne są przepisy Michała Tombaka na oczyszczanie organizmu. Opierają się one na tysiącletnich tradycjach naturalnej medycyny Wschodu i Zachodu. Są elementem pomijanym przez nowoczesną medycynę.

Serdecznie zapraszamy do lektury.

## **Do Czytelników!**

Drogi Czytelniku, Autor niniejszej książki uważa, że materiał w niej przedstawiony, a dotyczy on praktycznie wszystkich stron funkcjonowania organizmu człowieka, nie jest bez zarzutu. Być może specjaliści znajdą w tej książce niedociągnięcia, nieścisłości, to zrozumiałe – książka została napisana z myślą o szerokim kręgu odbiorców.

Chciałem tylko zwrócić Państwa uwagę na to, jak mało wiemy o swoim organizmie i jego ścisłej więzi z otaczającą nas przyrodą. Bardzo często od wyboru tej lub innej metody leczenia zależy los człowieka. W tych przypadkach, w których nie pomagają metody medycyny oficjalnej, należy pamiętać o istnieniu metod terapii naturalnej, które mogą się okazać bardzo skuteczne.

Jestem głęboko przekonany, że w wielu sytuacjach życiowych człowiek sam dla siebie powinien być lekarzem i doradcą. Powinien tak poznać funkcjonowanie swojego organizmu, żeby móc zlikwidować przyczyny swoich chorób i cierpień.

Jeśli w wyniku zastosowania proponowanych przeze mnie wskazówek jedni z Państwa poczują się lepiej, drudzy – wyzdrowieją, a inni po prostu zrozumieją, że o zdrowie należy dbać – to będzie znaczyło, że cel wyznaczony w tej książce został osiągnięty.

W swojej praktyce wypróbowałem wiele kierunków i recept, wybrałem z nich to, co naprawdę jest cenne i skuteczne. To dzieło leży przed Wami. Rozumnie z niego korzystajcie.

Życzę Państwu Dobrego Zdrowia!

*Michał Tombak*



*Książka, która znajduje się w Państwa rękach jest wersją polską tytułu wydawanego w językach: angielskim, hiszpańskim, niemieckim i francuskim. Będzie dostępna na rynkach księgarskich w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, krajach Ameryki Łacińskiej i Europy Zachodniej.*

*„Czy można żyć 150 lat?” to uzupełniony i uaktualniony poradnik, który powstał na podstawie moich poprzednich książek, uwzględniający także Państwa sugestie i częste zapytania w listach.*

*Pragnę również przypomnieć, że jestem zobowiązany do wydania obiecanej książki „Uleczyć nieuleczalne. Część II.”, która jest w trakcie pisania.*

*Autor*

# **Część pierwsza**

**PIĘĆ PRZYCZYN,  
KTÓRE RUJNUJĄ  
ZDROWIE CZŁOWIEKA**

## **Czy można żyć 150 lat?**

Według kanonów starożytnej medycyny chińskiej (co udowodniono w ostatnich badaniach naukowych), organizm człowieka jest jednym wielkim, energetycznym systemem, którego wszystkie komórki i organy są między sobą ściśle powiązane energią płynącą po 12 meridianach energetycznych. Każdy z nas posiada kilka rodzajów energii, która ciągle się zmienia, przechodząc z jednego rodzaju w drugi, przy czym każda spełnia ściśle określone funkcje np.:

- energia cieplna podtrzymuje stałą temperaturę ciała,
- energia świetlna nadaje kolor oczom, włosom i organom wewnętrznym,
- energia czasu i przestrzeni „odpowiada” za kształt ciała i długość życia,
- energia grawitacyjna nie daje naszemu ciału „rozpaść się” na molekuly, utrzymując je w przestrzeni,
- energię fizyczną pobieramy z pokarmu,
- energię astralną– dziedziczymy od rodziców,
- energię mentalną pobieramy z kosmosu.

Energia tworzy wokół naszego ciała biologiczną obwódkę – „aurę”, która określa fizyczny i psychiczny stan naszego ciała. Pełny cykl zmiany energii w organizmie trwa 7 lat i w ciągu naszego życia zmienia się 22 razy, a to znaczy, że z punktu widzenia zgromadzonej w człowieku energii powinniśmy żyć około 150 lat.

150 lat to lekka przesada, może pomyśleć sceptycznie nastawiony czytelnik, a jednak istnieje szansa długiego życia, a co najważniejsze bycia zdrowym. Przecież organizm starzeje się i choruje wtedy, kiedy przewaga pomiędzy zdrowymi i chorymi komórkami zmienia się na korzyść tych ostatnich. Zatrzymać starość, to znaczy odwrócić ten niekorzystny dla organizmu bilans.

**Teoretycznie w ciągu siedmiu lat komórki naszego organizmu są w stanie całkowicie się zregenerować, należy tylko stworzyć do tego odpowiednie warunki. Naukowo stwierdzono, że 15% zdrowia człowiek dziedziczy od rodziców, 15% mogą przywrócić lekarze, natomiast 70% uzależnione jest od jego trybu życia.**

**I dlatego, Drogi Czytelniku, proponuję, abyśmy razem przeanalizowali szereg życiowych błędów, które prowadzą nasz organizm do chorób i przedwczesnej starości.**

W swoim życiu przeczytałem sporo książek o chorobach i zdrowiu, pomagałem wielu ludziom odzyskać kondycję oraz dobre samopoczucie, i z pełnym przekonaniem mogę powiedzieć, że jest pięć głównych przyczyn, które rujną zdrowie człowieka:

**I. ZANIEDBANY KRĘGOSŁUP II. NIEPRAWIDŁOWE ODDYCHANIE**

**III. NIEPRAWIDŁOWE ODŻYWIENIE**

**IV. BRAK WEWNĘTRZNEJ HIGIENY CIAŁA**

**V. BRAK UMIEJĘTNOŚCI SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA**

Teraz spróbujemy krótko opisać każdą z nich.

## ZANIEDBANY KRĘGOSŁUP

Spróbujmy stanąć przed lustrem i popatrzeć na siebie uważnie. Jak wygląda nasz kręgosłup? Czy nie pojawia się u nas garb? Czy brzuch nie jest wypięty do przodu? Czy nie męczą nas bóle w plecach?

Niestety u większości osób występują te wszystkie objawy. Ból w plecach i wypięty brzuch, to konsekwencja słabych mięśni pleców. Kiedyś trzymały one nasz kręgosłup bez żadnego napięcia. Z wiekiem mięśnie osłabły z powodu braku ćwiczeń fizycznych, nieprawidłowego odżywiania się, nadwagi, spania na miękkim materacu itp.

### Chory kręgosłup – chory człowiek

Pewnego razu zwróciła się do mnie kobieta w wieku 35 lat, która cierpiała na nieustające bóle głowy. W okolicy serca odczuwała stale ciężar, a przy najmniejszym wysiłku zmęczenie. W czasie „badania” zauważyłem u niej przemieszczenie kręgów szyjnych.

Inna z moich pacjentek cierpiała na bezsenność i bóle żołądka. Przyczyną tych dolegliwości było lekkie przemieszczenie kręgów szyjnych i piersiowych.

W obu przypadkach po nastawieniu kręgów dolegliwości ustąpiły. Chcę dodać, że jedna i druga osoba miały rentgenowskie zdjęcia, na których nie były widoczne żadne zmiany kręgosłupa.

Dlaczego przytoczyłem te przykłady? Czasami najlepsze badania nie są w stanie wykryć minimalnych przemieszczeń kręgów, które powodują powstawanie, jakby się wydawało, nie związanych z kręgosłupem dolegliwości.

**Kręgosłup jest podstawą, na której utrzymuje się wszystko, z czego składa się ciało człowieka. Bardzo często w czasie różnorodnych ruchów występują minimalne przemieszczenia kręgów. Mięśnie wokół przemieszczonego kręgu stają się sztywne i to przeszkadza kręgowi wrócić na prawidłowe miejsce. Zaczyna się proces powolnego zapalenia nerwu i mięśnia, które powoduje ból, a także ograniczenie ruchliwości.**

Przemieszczony kręg uciska nie tylko nerw, ale także naczynia krwionośne, które są powiązane z mięśniami i konkretnymi organami ciała. Jeśli nerw przez długi okres czasu jest uciśnięty, to w organie, którym on „kieruje”, rozwijają się ciężkie do wyleczenia patologie.

Na przykład:

**Tabela nr 1**

| <b>Przemieszczenie kręgów</b> | <b>Dolegliwości</b>  |
|-------------------------------|--|
| <b>Szyjnych</b>               | alergia, głuchota, choroby oczu, różnorodne egzemy, choroby gardła, choroby tarczycy.  |
| <b>Piersiowych</b>            | astma, bóle rąk i pleców, choroby pęcherzyka żółciowego, choroby wątroby, owrzodzenie żołądka i dwunastnicy, choroby nerek, choroby skóry.   |
| <b>Lędźwiowych</b>            | hemoroidy, choroby pęcherza moczowego, rozregulowanie cyklu miesięczkowego, bolesna miesiączka, impotencja, bóle w kolanach, lumbago, zły krwiobieg w nogach, obrzęki kostek, „zimne” nogi, słabość w nogach, skurcze w mięśniach nóg. |

Oto daleko niepełny spis dolegliwości, które są wynikiem braku należytego zainteresowania swoim kręgosłupem.

Według światowych statystyk, co dziesiąty uczeń w Ameryce nosi okulary, jest alergikiem, cierpi na bóle głowy, brzucha, chroniczne przeziębienia, brak koncentracji umysłowej. Przyczyną tych dolegliwości (i jeszcze wielu innych) jest fatalny stan kręgosłupa rosnącego pokolenia. Zaniedbując kręgosłup od wczesnego dzieciństwa, nie zdajemy sobie sprawy z tego, że przyczyniamy się w ten sposób do większości trapiących nas chorób w wieku dojrzałym i dlatego, żeby odzyskać utracone zdrowie, należy w pierwszej kolejności zająć się swoim kręgosłupem. Odpowiedzi na pytania, jak to zrobić, znajdziecie Państwo w rozdziale „Zdrowy kręgosłup”.

## **NIEPRAWIDŁOWE ODDYCHANIE**

**Pierwsze, co robimy z chwilą przyjścia na świat, to dokonujemy głębokiego wdechu. I ostatnie, co robimy, odchodząc z tego świata – to zatrzymujemy oddychanie. Między narodzinami i śmiercią mieści się życie, które całkowicie zależy od oddychania.**

**Oddychanie – to niewidzialny „pokarm”, pokarm, bez którego człowiek nie może przeżyć nawet 5 minut.**

Według danych niemieckich uczonych aż 9 osób z 10 oddycha nieprawidłowo. Dlaczego tak się dzieje?

Proszę poobserwować jak oddychają małe dzieci. Gdy wdychają powietrze, brzuch im pęcznieje, rozszerza się, a podczas wydechu kurczy. Przy takim sposobie oddychania daje się dużo przestrzeni płucom, które pobierają powietrze częścią środkową i dolną. Im więcej tlenu dostanie się do płuc przy wdechu, tym lepsza jest ich wentylacja i tym większa ilość erytrocytów otrzymuje energię i tlen.

Właśnie dzięki takiemu sposobowi oddychania, który nazywa się **przeponowym**, dzieci są ruchliwe, energiczne, wesołe, mają dobre krążenie i świetną pamięć.

Z wiekiem na skutek mało ruchliwego trybu życia, skrzywień kręgosłupa, nadwagi itd., typ oddychania człowieka dorosłego jest zupełnie inny, a mianowicie: przy wdechu wznoszą się ramiona i kości obojczyka, żebra rozchodzą się na boki, brzuch jest wciągnięty, klatka piersiowa się rozszerza. Przy takim sposobie oddychania, który nazywa się górnym, działa tylko górna, najmniejsza część płuc. Zazwyczaj powietrza nie starcza i człowiek zmuszony jest oddychać często (szczególnie widać to u osób tęgich). Tlen dochodzi do płuc małymi porcjami. Płuca zaczynają pracować intensywniej, ale tylko w swojej górnej części, co doprowadza do przedwczesnego zużycia komórek. W tkankach płuc tworzą się „martwe strefy” nie funkcjonujących komórek. Im człowiek staje się starszy, tym większa część płuc przestaje brać udział w procesie oddychania. Organizm zaczyna odczuwać ciągły głód tlenowy. To staje się przyczyną chorób, nie tylko organów oddechowych, ale również układu krwionośnego, serca, trzustki, nerek, wątroby, układu żołądkowo-jelitowego i wielu innych.

**Jeśli człowiek całe życie oddychałby przeponowo, to pozwoliłoby mu to zahamować proces starzenia o 30-40 lat i ustrzec się przed wieloma chorobami.**

O tym, że wszyscy ludzie długowieczni oddychają powoli wiadomo już od dawna. Kiedy jednego z hinduskich długowiecznych, który miał 130 lat, a wyglądał dwa razy młodziej, zapytano, na czym polega sekret jego młodości – odpowiedział – na prawidłowym oddychaniu (oddychał 1 raz na minutę).

Jeden z dogmatów medycyny starożytnej głosi: **„Im mniej razy oddycha człowiek w ciągu minuty, tym dłuższe jest jego życie.”**

Prawidłowe oddychanie – to gwarancja dobrego zdrowia i długiej młodości. „Sekrety” różnorodnych sposobów oddychania zostały szczegółowo opisane w rozdziale „Oddech jak życie”.

## **NIEPRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE**

### **Co jemy i co „je” nas**

Współczesne pożywienie składa się z produktów żywnościowych wyselekcjonowanych zgodnie z trzema zasadami:

1. musi być kaloryczne, żeby sycić się mniejszą ilością pokarmu;
2. musi być łatwe do przyrządzenia, bo dzisiejsza pani domu ma zbyt mało czasu;
3. musi być łatwe do pochłonięcia, żeby zęby nie wykonywały niepotrzebnej pracy (współczesny człowiek nie ma czasu na przeżuwanie swojego obiadu).

Zgodnie z tymi zasadami mięso znacznie wyprzedza warzywa, bo żeby zaspokoić głód potrzeba go mniej. Białe pieczywo jest lepsze od ciemnego, bo łatwiej się je przeżuwa.

Oczyszczony ryż i cukier wyglądają bardziej zachęcająco. Porcjowane, zamrożone produkty wypierają świeże, ponieważ wymagają mniej pracy w kuchni. Nawet świeże soki są zamieniane na konserwowe. Ten typ odżywiania uważany jest za osiągnięcie współczesnego postępu. Uwalnia on gospodynię od kuchni, a matkę czyni niezależną od urodzonego dziecka (mam na myśli karmienie dziecka sztucznym pokarmem, który zastępuje mleko matki).

Nawyk odżywiania się w taki sposób szkodzi nawet bardzo silnym ludziom. Słabsi zaczynają cierpieć znacznie wcześniej, ale najcięższe skutki można zaobserwować u dzieci.

### **Szkodliwość rafinowanego pokarmu „Słodki zabójca”**

Dążenie człowieka do tego, by wszystko „ulepszać”, oddzielać „potrzebne” od „niepotrzebne” doprowadziło do tego, że większość produktów jest rafinowana, tzw. „sztuczna”. Sądzę, że nie ma sensu objaśniać różnicy między różą sztuczną, a różą wyhodowaną przez ogrodnika. Jedyne, co zbliża je do siebie – to ich wygląd zewnętrzny. Analogiczne podobieństwo występuje między naturalnymi i syntetycznymi witaminami, masłem i margaryną itd.

**W procesie oczyszczania (rafinacji), w celu nadania wyglądu handlowego, obróbki termicznej, gotowania, smażenia itp., pożywienie pozbawiane jest „biologicznej informacji” (zbilansowana zawartość chemicznych składników w naturalnych produktach), którą otrzymało od słońca, ziemi i wody.** Takie pożywienie staje się dla organizmu obce i żeby je przyswoić zaczyna on tracić „własne zapasy”. Doskonałym przykładem są buraki i cukier, który się z nich otrzymuje. Burak – to naturalny produkt roślinny, w którym znajduje się wiele witamin, soli mineralnych, enzymów, hormonów. Cukier otrzymany z buraków jest dokładnie oczyszczany, krystalizowany, filtrowany. By nadać mu białą barwę jest poddawany oddziaływaniu chlorku wapnia – trucizny! Do naszego żołądka cukier dostaje się jako substancja czysto chemiczna – sacharoza, która pozbawiona jest witamin, soli mineralnych, substancji aktywnych biologicznie. By taki produkt został wchłonięty przez organizm, musi być do niego dołączone szereg „substancji”. W naturalnym produkcie – buraku – są wszystkie niezbędne substancje, a w cukrze ich brak. Dlatego też organizm zmuszony jest oddawać je z własnych zapasów – wapń z zębów – stąd próchnica, żelazo i inne pierwiastki z krwi – co prowadzi do anemii, cukrzycy itd. Dane naukowe mówią o tym, że nadmiar spożycia cukru prowadzi do zaniku naczyń krwionośnych, mutacji lub zwyrodnienia komórek, i w ostateczności do chorób nowotworowych.

Cukier, jak wiadomo, używany jest nie tylko do herbaty i kawy, zawierają go cukierki, herbatniki, ciastka, napoje. Wszystkie drogi, którymi cukier dostaje się do organizmu są wprost niemożliwe do wyliczenia. Efektem takiego słodkiego życia jest gwałtowny wzrost zachorowań na cukrzycę, anemię, nowotwory krwi w ciągu ostatnich 20 lat we wszystkich krajach wysoko rozwiniętych.

**Ogromnym błędem, wielu rodziców, jak również babci i dziadków, jest wyrabianie u małego dziecka „apetytu” na słodycze. Najgorsze w tym jest to, że naprawić ten błąd będzie bardzo ciężko przez całe jego dalsze życie!**

## **Mleczny nałóg**

### **Choroba w butelce**

Obecnie szeroko stosowana jest zamiana mleka kobiecego na mleko krowie lub sztuczne mieszanki pokarmowe. Wraz z takim pokarmem do organizmu dziecka dostają się białka – antyciała, których organizm dziecka nie jest w stanie strawić.

**W mleku kobiecym znajdują się duże ilości laktozy (cukru mlecznego), która dociera do jelita grubego, tworząc odpowiednio korzystne środowisko do powstania mleczno-kwasowych i innych pożytecznych bakterii. Jednym słowem buduje zdrowe jelito grube.**

Podczas spożywania mleka krowiego lub innych zamienników, w jelicie grubym dziecka zamiast fermentacji mlekowo-kwasowej powstają procesy gnilne, co wywołuje samozatrucie słabego organizmu, zaburzenia mikroflory jelita grubego i jego zwyrodnienie.

Sztuczne mleko nie posiada „informacji biologicznej”, która występuje w mleku matki. Z tego powodu dziecko chodzi ciągle głodne i jest stale podkarmiane. Wcześniej otrzymuje pokarm skrobiowy i mięsny. Jego układ pokarmowy nie może wchłonąć i strawić tych produktów, ponieważ system enzymatyczny jest jeszcze niezupełnie ukształtowany. Niektórych enzymów po prostu brak, a pokarm już jest. Proszę popatrzeć na dzieci w wieku od 2 do 5 lat. Mają pod nosem ciągle śluzowatą wydzielinę – to przez pożywienie zawierające nadmiar białka i skrobi. Dzieci sztucznie karmione mają całkowicie zniszczony układ odpornościowy (układ immunologiczny). Są podatne na wszelkiego rodzaju infekcje, ciągle chorują na przeziębienia, katar, anginy, zapalenia płuc itp. W większości przypadków to potencjalni alergicy. Trudno przewidzieć, jakie jeszcze choroby mogą spotkać dziecko, pozbawione pokarmu matki.

### **„Niedaleko pada jabłko od jabłoni”**

**Chciałbym, żeby każda przyszła matka wiedziała, że nic nie może zastąpić dziecku naturalnego mleka matki! Żadna sztuczna odżywka nie zawiera w sobie informacji o miłości, delikatności, czułości, a co najistotniejsze – nie uczy dziecka instynktu samozachowawczego jak ustrzec się od nieszczęść i chorób). Cała ta informacja znajduje się w mleku kobiecym.**

**Jeśli w żywieniu ciężarnej kobiety przeważają słodycze, białe pieczywo, wędlina, krowie mleko, kawa, smażone (pieczone) mięso, rafinowane produkty i na dodatek pali ona papierosy, można z pewnością powiedzieć, że jej narodzone dziecko nigdy nie będzie zdrowe!**



## Po co nam choroby wrzodowe?

W krowim mleku znajduje się mało żelaza, dlatego też cielak żywi się trawą. W tym celu natura specjalnie przystosowała organy trawienne cielaka, pozwalające mu strawić mleko i trawę oddzielnie. Układ pokarmowy człowieka jest zbudowany inaczej. Krowie mleko, dostając się do żołądka człowieka, ścina się pod wpływem kwaśnych soków żołądkowych, tworząc coś przypominającego twaróg.

Ten „twaróg” oblepia cząstki innego pokarmu znajdującego się w żołądku. Dopóki ścięte mleko nie ulegnie strawieniu, proces trawienny innego pokarmu nie rozpocznie się. Zjawisko to, często powtarzające się, może spowodować zaburzenia w funkcjonowaniu układu pokarmowego, a mówiąc ściślej wrzody żołądka i dwunastnicy. Stąd też pytanie, po co zamieniać swój organizm w „fabrykę-przetwórnę” mleka, a w nagrodę dostać choroby wrzodowe? Podstawowym argumentem zwolenników spożywania mleka jest teza o wysokiej zawartości w nim białek (aminokwasów) i wapnia. Tak do końca nie mogę się z tym zgodzić. Wyjaśniam dlaczego.

## Niestrawiona kazeina

Żaden ssak na świecie (oprócz człowieka) będąc dorosłym osobnikiem, nie spożywa mleka. Tak urządziła to natura.

(Jeśli chodzi o koty, to ludzie nauczyli je pić mleko. Koty, które go nie piją, żyją dwa razy dłużej).

Różnica między mlekiem krowim i kobiecym tkwi w wysokiej zawartości białka – kazeiny w mleku krowim. Kazeina to substancja niezbędna cielakowi, by mu rosły rogi i kopyta, ale nawet cielak pije mleko tylko do 6 miesiąca. Skoro człowiek nie ma kopyt ani rogów, po co mu taki nadmiar kazeiny?

Po pierwsze – człowiek, tak naprawdę, potrzebuje znacznie mniej białka niż spożywa na co dzień, ponieważ określony gatunek bakterii, znajdujący się w jelicie grubym posiada zdolność syntetyzowania białka z węglowodanów, których dostarczamy organizmowi, spożywając produkty pochodzenia roślinnego (pod warunkiem, że mikroflora jelita grubego jest zdrowa).

Po drugie – w naszym organizmie znajdują się związki chemiczne, w skład których wchodzi prawie wszystkie pierwiastki tablicy Mendelejewa, chociaż w pożywieniu możemy ich dostarczyć zaledwie 40%. Skąd się biorą? Organizm sam je syntezuje. Nawiasem mówiąc, wewnątrz nas znajduje się perfekcyjnie stworzony przez naturę „zakład chemiczny”, który ma wielkie możliwości produkcyjne, zaczynając od syntezy aminokwasów i kończąc preparatami leczniczymi, hormonami itp. Tylko nie każdy potrafi z tej możliwości korzystać!

Ale wróćmy do białek. Powietrze, które wdychamy zawiera 80% więcej azotu (głównego składnika aminokwasów) niż to, które wydychamy. Gdzie się on podział? Został wykorzystany przez organizm do syntezy aminokwasów. Człowiek może żyć (spożywając białko zwierzęce w niewielkich ilościach), bez żadnego zagrożenia dla zdrowia, rok, dwa i nawet więcej, byleby tylko miał czym oddychać a jego pożywienie zawierało warzywa i owoce. Z kolei, jeżeli człowiek odżywia się tylko i wyłącznie pokarmem białkowym, to po miesiącu czasu może umrzeć. W klasztorze Szaolin skazanych na śmierć karmili wyłącznie mięsem. Po 20-40 dniach umierali.

**Przez skład mleka kobiecego natura podpowiada nam formułę odżywiania się na całe życie: przewaga węglowodanów, a białka w niewielkiej ilości. Tylko my nie potrafimy tego zrozumieć!**

Kazeina, znajdująca się w mleku, rozkłada się w organizmie za pomocą podpuszczki. Dziecko 1-2-letnie ma już paznokcie i włosy, więc zapotrzebowanie na kazeinę jest żadne. Układ trawienny dziecka przestaje wydzielać podpuszczkę. Od tej chwili krowie mleko staje się dla organizmu produktem ciężko strawnym, jeśli nie powiedzieć mocniej – „trującym”.

Kazeina to surowiec do produkcji kleju organicznego. W naszym organizmie niestrawiona kazeina powoduje powstawanie guzów w różnych częściach ciała, kamieni w nerkach, deformację palców rąk. Inne, nie strawione składniki mleka osiadają w naszych tkankach i ścięgnach pod postacią śluzu.

**Śluz to substancja, która aż roi się od bakterii chorobotwórczych. Wśród naturalistów istnieje powszechna opinia, że w organizmie człowieka od okresu niemowlęcego do głębokiej starości, mleko krowie jest źródłem ciągłego powstawania śluzu, dlatego wszyscy pijący mleko krowie często „goszczą” w swoim organizmie przeziębienia, katary, bronchit, astmę i wiele innych dolegliwości.**

Należy brać pod uwagę jeszcze jeden ważny fakt. Obecnie mleko jest szkodliwe, szczególnie dla dzieci, z racji swych ekologicznych zanieczyszczeń. Nieodłącznym towarzyszem wapnia w mleku jest radioaktywny (promieniotwórczy) pierwiastek – stront-90. Jego molekule mają strukturę podobną do molekuł wapnia, tylko większego w rozmiarach. Kiedy stront-90 przedostaje się do organizmu w składzie mleka, to jego molekule wypychają układ kostny molekule wapnia. Oto rozwiązanie „tajemnicy”, dlaczego u ludzi, którzy całe swoje życie piją mleko następuje powiększenie górnych i dolnych kończyn (wielkie palce u rąk i nóg), a także różnego rodzaju choroby stawów: biodrowego i kolanowego.

## **Wapń, tłuszcz i cholesterol**

Nikt nie podważa faktu, że mleko zawiera dużo wapnia, który jest niezbędny do rozwoju kości. **A czy mniej jest wapnia w orzechach, kapuście, marchwi, burakach lub nasio-**

**nach maku?** Więcej. A co najważniejsze – jest w idealnej proporcji z innymi składnikami i do tego w formie łatwo przyswajalnej przez organizm.

W mleku występują również tłuszcze zwierzęce. Jak wiadomo tłuszcze zwierzęce powodują zwiększenie w organizmie ilości „złego” cholesterolu („głównego sprawcy” chorób serca i układu krążenia). Głównie z tego powodu mleko jest odtłuszczane. W trakcie tego procesu następuje naruszenie proporcji naturalnych składników. Zmniejszenie zawartości tłuszczu w mleku jest przyczyną zaburzeń równowagi gospodarki fosforowo-wapniowej w organizmie. W wyniku tego organizm traci zdolności przyswajania wapnia, co z biegiem czasu staje się jedną z głównych przyczyn powstawania osteoporozy.

Panuje powszechna opinia, że odtłuszczając mleko ratujemy układ krążenia (z czym ja się nie zgadzam), natomiast rujnujemy układ kostny. Nasuwa się pytanie: Czy rzeczywiście picie mleka jest tego warte?

Co się tyczy kwaśnych produktów mlecznych – kefiru, jogurtu, a szczególnie twarogu i żółtego sera, to można je spożywać, a nawet trzeba (najlepiej nieodtłuszczone z naturalną zawartością tłuszczów w niewielkich ilościach). Specjalnie zaleca się spożywanie ich ludziom w podeszłym wieku i dzieciom. Chodzi o to, że bakterie znajdujące się w kwaśnych produktach mlecznych już zrobiły to, co organizm człowieka czyni z wielkim wydatkiem własnych zapasów witamin, soli mineralnych, makro- i mikroelementów.

### **Rozstanie z „nałogiem”**

Czy przedstawione argumenty przekonują tych, u których mleko zajmuje czołowe miejsce w jadłospisie? Najprawdopodobniej nie. Człowiek z trudem rozstaje się z wieloletnim nałogiem. Jeżeli nie możecie żyć bez mleka, to najwyżej pijcie mleko kozie. W jego składzie jest mało kazeiny, tłuszczy i swoją zawartością przypomina mleko kobiece. **A wszyscy ci, którzy nadal będą pić mleko, powinni przyrzeć się uważnie swoim reakcjom. Czy po spożyciu mleka nie odczuwają żadnych dolegliwości jelitowych, nie mają wzdętego brzucha, rozwolnienia, zaparcia lub nasilenia bólu w kościach i stawach? Czy nie często łapią was katary i przeziębienia, zapalenia płuc i oskrzeli? Jeśli tak, to ostateczna decyzja „pić mleko albo nie pić” należy do Was.**

### **Prawda o mięsie – „załadunek” z opóźnionym zapłonem**

Teraz kilka słów o mięsie, produkcie, którego osobiście z wielu powodów nie radziłbym spożywać na co dzień.

Zużywanie dużych ilości białka zwierzęcego (mięso, wędliny itp.) w ilościach kilkakrotnie przekraczających zapotrzebowanie na nie w organizmie, powoduje ciągłe gnicie

w układzie pokarmowym, zaparcia i zanieczyszczenie organizmu kwasem mlekowym, szczawiovym i moczowym (sprawcami bólów kręgosłupa, osteoporozy, chorób stawów i innych narządów ruchu).

Mięso nie ma zapachu, smaku i dlatego, by można je było spożywać należy je smażyć, gotować, dodawać różne przyprawy i mocno solić (jak dowiemy się później, każda z tych czynności jest niebezpieczna dla zdrowia). W trakcie takiego przyrządzania wytwarza się w nim około 20 trujących substancji, które niszczą naczynia krwionośne i układ nerwowy. Na trawienie mięsa organizm potrzebuje spore ilości witamin i mikroelementów i dlatego jeśli ilość spożywanych razem z mięsem warzyw jest znikoma, mięso nigdy nie będzie do końca strawione, będzie ciągle gnić w układzie pokarmowym. Proces gnicia powoduje zmianę pH jelita grubego na mocno zasadowe, co z kolei prowadzi do zakwaszenia krwi. Środowisko zasadowe jest idealne do rozwoju komórek chorobotwórczych (szczególnie rakowych). Wszyscy, którzy w nadmiarze spożywają mięso powinni liczyć się z faktem, że są poważnie narażeni na wystąpienie u nich chorób nowotworowych.

Jeszcze jeden fakt, na który chciałbym zwrócić Państwa uwagę. **Nadmierne spożycie białka zwierzęcego, szczególnie we wczesnym dzieciństwie obniża moc układu odpornościowego. Na trawienie mięsa organizm potrzebuje duże ilości witamin i mikroelementów, które pobiera z krwi rosnącego dziecka, a kiedy ich zabraknie, rozwija się ukryta anemia i choroby krwi. Wszelkiego rodzaju uczulenia, egzemy, przeziębienia, anginy, katar i inne choroby, które określamy mianem chorób wieku dojrzewania, są przeważnie skutkiem ślepej miłości rodziców. To właśnie oni nadmiernie wzbogacając odżywianie dziecka mięsem, są nieświadomi tego, że powoli je „zabijają”.**

Filozofia Wschodu uczy nas, że każdy produkt, który spożywamy posiada w sobie informacje o miejscu swoich narodzin, sposobie hodowli, uprawianiu, klimacie, ilości promieni słońca, księżycy itd. Jaką informację pod tym względem zawiera mięso?

Czasy, kiedy krowy były hodowane na łąkach, na zielonej trawie, dawno się skończyły. Dziś całe swoje życie przebywają na farmach bez światła słonecznego i czystego powietrza. Zamiast soczystej i zielonej trawy spożywają hormony i różne syntetyczne mieszanki...

Często kupując niekształtny kawałek mięsa nikt z nas nie myśli o tym, że kiedyś należał on do miłego sympatycznego zwierzaka, którego zabito prądem wysokiego napięcia. Nie bądźmy naiwni myśląc, że zwierzę nie czuło zbliżającej się swojej śmierci. Czuło i to jeszcze jak! Aż strach pomyśleć, ile trujących hormonów „agresji” i strachu wyprodukował jego organizm w momencie zabicia, hormonów, które my potem z apetytem konsumujemy w postaci np. kotleta schabowego. Dlatego nie należy się dziwić temu, że my i nasze dzieci jesteśmy wyjątkowo agresywni i wybuchowi... Agresja zawsze rodziła agresję, a spożycie mięsa przyczyniło się jak najbardziej do potwierdzenia tej starej prawdy!!!

W ostatnich latach (1999-2002) w krajach Europy Zachodniej coraz częściej obserwowano u krów epidemię BSE (choroby „szalonych” krów). Skutkiem tej choroby jest całkowite zwyrodnienie układu nerwowego (tzw. gąbczaste zwyrodnienie mózgu). Jedynym ratunkiem

w tej sytuacji jest całkowite zniszczenie (spalenie) całego stada! Daj nam Boże, aby za kilka lat nasze dzieci (u których podstawą wyżywienia jest pokarm mięsny) nie odczuły na sobie skutków fatalnej pomyłki hodowców bydła, pomyłki, polegającej na tym, że zamiast pokarmu pochodzenia roślinnego, krowy były odżywiane pokarmem białkowym (mączką kostną).

Oto jaskrawy przykład tego, jak nieodpowiedni pokarm może zniszczyć psychiczną i fizjologiczną budowę organizmu!!!

## **Mąka czy męka**

### **Męki z oczyszczoną mąką**

Nadszedł czas na omówienie pospolitego produktu, jakim jest mąka. Otrzymuje się ją z ziaren zbóż. W zmielonej, nieoczyszczonej mące znajdują się witaminy grupy B, PP, F, substancje mineralne, enzymy, a więc wszystko to, co jest niezbędne dla naszego organizmu. W skład ziarna wchodzi skrobia – 85% i otoczka biologiczna – 15%. Substancje, znajdujące się w tej otoczce umożliwiają całkowite rozszczepienie i przyswojenie przez nasz organizm skrobi.

Oczyszczona, rafinowana mąka nie posiada otoczki, a więc jest ubogim produktem, pozbawionym witamin, enzymów i substancji mineralnych.

Na strawienie kawałka białego pieczywa lub drożdżówki potrzeba całego szeregu substancji, które zostały „wyrzucone” razem z otoczką. Z tego powodu układ trawienny będzie zmuszony czerpać te życiodajne składniki z zapasów naszego organizmu. Mąka będzie trawiona z trudem, a niestrawione resztki wypełnią fałdy tłuszczowe w naszym ciele. Każda gospodyni wie, co się dzieje, gdy zanurzy mąkę w ciepłej wodzie – pęcznieje, tworząc klajster, substancję podobną do kleju. Dokładnie tak samo niestrawiona skrobia pęcznieje w naszych jelitach, przeszkadzając normalnemu procesowi trawienia. Skrobia jest przyczyną powstawania kamieni, tworzenia się złożeń (w pęcherzu moczowym i woreczku żółciowym).

Aby pieczywo, ciastka, herbatniki, bułeczki i praktycznie wszystkie produkty z białej mąki wyglądały bardziej apetycznie, stosuje się do ich wyrobu różnorodne domieszki: barwniki, środki aromatyczne, środki odkwaszające, przyspieszacze, utrwalacze, spulchniacze itp. Gdzie się później podziewają te „domieszki”? Niestety pozostają w nas do końca życia, stopniowo zatruwając organizm. Pod wpływem tych „domieszek” mięśnie i stawy „sztywnieją”, a mąka zamienia się w mękę!

## **Niebezpieczne drożdże**

Praktycznie wszystkie gatunki chleba wypiekane są na drożdżach piekarskich. W trakcie wypiekania chleba ich zarodki „fruwają” w powietrzu, osiadają na chlebie, a kiedy prze-

dostają się do układu pokarmowego, uaktywniają się, powodując procesy fermentacyjne w jelitach. Oprócz tego, jak stwierdzili amerykańscy naukowcy, drożdże piekarskie aktywizują powstawanie w organizmie komórek nowotworowych. Wychodzi na to, że spożywając chleb, zamieniamy swój układ pokarmowy w „pole walki” między drożdżami, znajdującymi się w pieczywie i naturalną mikro florą jelit naszego organizmu. A ponieważ chleb spożywamy od najmłodszych lat, to właściwa mikroflora u większości osób – to rzadkość. **Zaparcia, wzdęcia brzucha, choroby układu pokarmowego – to w wielu przypadkach skutki nadmiernego spożywania chleba, bułek oraz urozmaiconych wyrobów z białej mąki, upieczonych na piekarskich drożdżach.**

## **Przaśny chleb**

O szkodliwości pieczywa drożdżowego, które po raz pierwszy pojawiło się w Egipcie około 15 tys. lat temu, stwierdzono już dość dawno. Wiele narodów, aby uchronić się przed wymieraniem, piekło tylko prząsny chleb i zwyczaj ten utrwalali w formie religijnych dogmatów. Na przykład w Biblii czytamy: „Nic kwaśnego nie spożywajcie, wszędzie, gdzie będziecie przebywać, jedzcie tylko prząsny chleb”. To bardzo korzystna i mądra rada. Myśl o tym, by zrezygnować z Białego pieczywa u wielu osób może spowodować szok, ale jeśli jest Państwu drogie własne zdrowie – zdecydujecie się na ten krok. **Starajcie się spożywać chleb z mąki gruboziarnistej, wypiekany bez użycia drożdży.**

Jeżeli jecie chleb wypiekany na drożdżach, nie jedzcie świeżego. Należy odczekać 1-2 dni, dopóki drożdże nie stracą swojej aktywności i przestaną być szkodliwe. Można opiekać chleb w testerach, sporządzać suchary, grzanki...

## **Błędne koło**

Wszystkie oczyszczone kasze (podobnie jak i ziarna), pozbawione są wartościowych substancji, które znajdują się w ich otocze i w związku z tym są trudno przyswajalną skrobią. Dlatego też zaleca się spożywanie nieoczyszczonych kasz i nieoczyszczonego ryżu. Rafinowane pożywienie (cukier, herbatniki, wędliny, chipsy, pieczywo itp.) zawierają mało wody, natomiast są wzbogacone w nadmiar soli lub cukru. Spożywając takie produkty, odczuwamy ciągle pragnienie, dlatego pijamy je różnymi płynami.

**Tak tworzy się błędne koło. A mianowicie: spożywanie rafinowanych produktów powoduje pragnienie, co z kolei wywołuje zapotrzebowanie na napoje. Płyny, przedostając się do żołądka, rozcieńczają soki trawienne i pokarm nie jest do końca strawiony. Sól podrażnia żołądek, żeby zneutralizować jej nadmiar – znów pijemy i tak ciągle, jemy, pijemy... W rezultacie napełniamy się wodą, przybywamy na wadze. Stajemy się okrągli, odczuwamy brak energii i sił.**

## **Jakie jedzenie, taki nastrój**

Japończycy często żartują: „Jeśli małżonkowie dzień rozpoczęli od kłótni – niech pomyślą o tym, co jedli poprzedniego dnia”.

Jak się okazuje rafinowane produkty nie tylko szkodzą naszemu zdrowiu, ale również oddziałują na naszą psychikę.

Amerykańscy psycholodzy twierdzą, że zmniejszenie w jadłospisie człowieka ilości cukru, mięsa i kawy obniża ich agresywność o 50%.

Nasi mądrzy przodkowie wiedzieli o tym znacznie wcześniej. Mądrość wschodnia głosi: „Bóg stworzył pożywienie, a diabeł kucharza”. Czytelnik może pomyśleć: jak żyć bez wędliny, białego pieczywa, kawy, cukierków, czekolady itp.? Natura podarowała człowiekowi ogromną różnorodność naturalnych produktów. Więcej fantazji! Jeżeli bardzo chcemy, to możemy czasami zjeść cukierka, ulubione ciastko, plasterek wędliny, ale ciągle musimy pamiętać, że są to trucizny!

## **Jak jemy, tak żyjemy**

Drodzy Państwo, proszę Was, abyście w pełnym skupieniu przeczytali treść niżej napisanego tekstu. Od jego zrozumienia w dużej mierze zależy stan zdrowia waszego układu pokarmowego, zaczynając od zębów i kończąc na jelicie grubym.

Weźmy na przykład ulubiony posiłek – kanapkę (chleb posmarowany masłem z wędliną) popijaną herbatą lub kawą. Chleb należy do węglowodanów, masło do tłuszczu, a wędlina do grupy białkowej. Połączenie tych produktów tworzy w żołądku ciężko strawną mieszankę.

**Zgodnie z fizjologią pracy układu pokarmowego węglowodany są trawione w jamie ustnej i częściowo w dwunastnicy, białka w żołądku i dwunastnicy, przy czym w żołądku i dwunastnicy dla strawienia białka wytwarzane są różne soki trawienne, które do trawienia potrzebują różną ilość czasu. Masło, dostając się do żołądka, hamuje działanie tych soków. Proces trawienia pokarmu jest zahamowany i pożywienie w żołądku leży „kamieniem”.**

Popijając to wszystko płynem (herbatą, kawą itp.) zmywamy niestrawiony pokarm i kwaśny sok żołądkowy z żołądka do dwunastnicy.

W dwunastnicy istnieje odczyn zasadowy. Kwaśny sok żołądkowy przedostaje się do dwunastnicy i „zjada” jej śluzówkę, co na początku powoduje jej zapalenie, a z biegiem czasu owrzodzenie.

Dalej z dwunastnicy niestrawione resztki pokarmu dostają się do jelita grubego, gdzie niestrawiony chleb gnije, a wędlina tworzy „osad” i kamienie kałowe. Jaki wpływ mają one na stan zdrowia, dowiemy się niebawem.

Niektórzy nie wyobrażają sobie życia bez kanapki. Ja też nie jestem ich przeciwnikiem. **Chleb posmarowany masłem, z pomidorem lub ogórkiem, albo tłusty ser lub plasterek wędliny zawinięty w liść sałaty – takie kanapki jeść możemy. Natomiast nie ma bardziej szkodliwego połączenia dla układu pokarmowego niż zjedzone razem chleb, masło i wędlina.** W związku z tym, że takiego rodzaju kanapki większość z nas spożywa na co dzień, chcę zwrócić tym przykładem Państwa uwagę na to, jakie niebezpieczeństwo dla zdrowia niesie połączenie produktów podobnego rodzaju.

Jaki więc pokarm daje nam energia życia? Taki, który rośnie pod promieniami słońca. Tylko słońce jest uniwersalnym źródłem energii dla wszystkiego, co żywe.

Natura obdarzyła rośliny zdolnością akumulowania i przerabiania energii słonecznej, którą potem oddają człowiekowi.

Od odżywiania zależy nie tylko stan naszego zdrowia, ale także długość życia.

Każdy z nas łatwo może policzyć ilość kalorii, które są zużyte w ciągu doby. Przy codziennym mieszanym pożywieniu (należy także liczyć zjedzone ilości słodczy, kawy, lodów itd.), otrzymujemy średnio 2500 kcal. Naukowcy obliczyli, że od momentu urodzenia aż do śmierci człowiek średnio zużywa 50.000.000 kcal.

Teraz możemy podliczyć średnią długość życia przy mieszanym pożywieniu: 50.000.000 kcal (energia zużyta w ciągu życia) dzielona na 2500 kcal (energia zużyta w ciągu doby) = 20.000 dób, czyli 55 lat.

Spróbujemy również podliczyć średnią długość życia zwolenników naturalnych posiłków, którzy średnio zużywają do 1.000 kcal na dobę.

50.000.000 kcal dzielona na 1.000 kcal = 50.000 dób lub 137 lat. To już nie jest arytmetyka – a nasze życie.

Niezaprzeczalnym naukowym faktem jest to, że na każde tysiąc osób odżywiających się mieszanymi posiłkami lub mięsożernych w wieku do 60 lat przypada jeden wegetarianin, a na każde tysiąc „mięsożernych” po siedemdziesiątce jest już 100 wegetarian. W wieku ponad 80 lat na każdy tysiąc mięsożernych przypada 600 wegetarian.

Chcę szczególnie zaznaczyć, że odżywianie, oparte tylko na liczeniu kalorii jest błędne z fizjologicznego punktu widzenia. Ważnym faktem w spożywanym pokarmie nie jest to, ile kalorii on posiada, a ile energii organizm może otrzymać przy jego trawieniu. Chociaż produkty pochodzenia roślinnego posiadają mniej kalorii, organizm przy ich trawieniu otrzymuje więcej energii, dlatego po spożyciu na przykład talerza kaszy gryczanej człowiek czuje się lekko, chce mu się pracować, a po zjedzeniu kawałka mięsa, napić się kawy i położyć spać. W świadomości wielu ludzi spożycie mięsa jest kojarzone z przyływem sił i energii. W rzeczywistości tak nie jest, dlatego że mięso tylko pobudza układ nerwowy, działa na zasadzie środka narkotycznego.

**W produktach żywieniowych ważny jest bilans składników: białka, węglowodanów, tłuszczów, soli mineralnych, witamin i mikroelementów. Jeśli ich ilość jest zbilansowana (tak jak przy odżywianiu się naturalnymi produktami), to organizm traci znikome**



ilości energii na ich trawienie, dzięki czemu dużą ilość energii może przeznaczyć na wydalanie toksyn i regenerację. Wszystkie „sztuczne” produkty, do których należy mięso i jego przetwory, nie posiadają idealnego bilansu podstawowych składników i energia w nich zawarta zostaje pochłonięta na zorganizowanie skomplikowanego procesu ich trawienia, przy którym organizm czasami traci więcej energii niż otrzymuje. Człowiek, żeby nie był głodny, musi spożywać duże ilości takich posiłków.

Z jednej strony człowiek walczy z ilością spożywanych posiłków, a z drugiej z nadwagą. Niepotrzebnie męczy swój organizm różnymi dietami oraz środkami odchudzającymi. Kuracje się kończą a nadwaga wraca.

**Stąd też wniosek: żadna kuracja i dieta, żaden kucharz, nie zbilansuje zawartości białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin i mikroelementów w posiłkach, tak jak to już stworzyła natura w produktach pochodzenia roślinnego.**

### **Nie każdy musi być wegetarianinem**

Chciałbym, aby prawidłowo mnie zrozumiano. Nie wszyscy muszą być wegetarianami. Ja nie namawiam, by zrzec się wszystkich dobrodziejstw i ziemskich radości, bez których samo życie traci połowę wdzięku. W życiu każdego powinny być święta, kiedy można jeść wszystko i codzienność, kiedy organizm otrzymuje tylko to, co dla niego jest zdrowe!

**Namawiam więc Państwa do przestrzegania umiaru w jedzeniu, bo jest to jeden z podstawowych warunków istnienia człowieka.**

### **Choroba na talerzu**

Komisja Światowej Organizacji Zdrowia przeprowadziła badania w kilku klasztorach w Tybecie. U 60% mieszkańców (wśród których byli starcy) nie stwierdzono próchnicy zębów, zaburzeń pracy układu krwionośnego i pokarmowego. Wszyscy oni, niezależnie od wieku, byli sprawni i zdrowi. Analiza ich pożywienia wykazała, że odżywiają się bardzo skromnie, nie posiadają lodówek, kuchni gazowych, nie używają cukru, mięsa i rafinowanych produktów. Ich podstawowy jadłospis – to placki jęczmienne, tybetańska ziołowa herbata, czysta woda. Latem pożywienie wzbogacały rzepa, marchew, ziemniaki i trochę ryżu.

I oto paradoks. W najbardziej rozwiniętych krajach jak USA, Niemcy, Francja, które są w czołówce pod względem spożycia mleka, mięsa, rafinowanych produktów i innych kwintnych potraw, zdrowie ludności wygląda inaczej.

Na przykład w Ameryce na trzy rodziny – dwie cierpią na nowotwory. Dwie osoby z pięciu cierpią na choroby sercowo-naczyniowe, z powodu których umierają; odnotowuje

się ogromną liczbę osób, cierpiących na cukrzycę. Przewlekłe choroby trapią 19% ludności, a więc cierpi na nie prawie co piąty mieszkaniec.

W Niemczech – na cukrzycę cierpi 20% ludności. Około 20% dzieci w wieku od 8 do 16 lat ma niedorozwój umysłowy i fizyczny. Na reumatyzm i zapalenie stawów choruje od 15 do 17% ludności.

We Francji – alergia dotyka od 15 do 20% ludności, 450 tys. dzieci poniżej 18 roku życia cierpi na różnorodne zaburzenia słuchu i wzroku, 1,5 miliona dzieci w wieku 6 lat choruje na astmę. We wszystkich krajach wysoko uprzemysłowionych w ciągu ostatnich 25 lat procent noworodków z wrodzonymi schorzeniami podwoił się.

Starożytna tybetańska mądrość głosi: **„przeważnie ludzie chorują z dwóch przyczyn, z obżarstwa albo z głodu”**. Wychodzi na to, że często za pomocą widelca i łyżki sami kopujemy sobie grób.

**Umiejętność prawidłowego odżywiania – to wielka sztuka! Nie wystarczy smacznie gotować, trzeba się nauczyć prawidłowo odżywiać.**

Odpowiedzi na pytania, jak prawidłowo łączyć produkty i jakich zasad przestrzegać przy spożywaniu posiłków, żeby jedzenie służyło naszemu zdrowiu, znajdziecie Państwo w rozdziale „Zdrowe odżywianie”.

## **BRAK WEWNĘTRZNEJ HIGIENY CIAŁA**

**O higienie zewnętrznej każdy wie z dzieciństwa, natomiast o higienie wewnętrznej wiemy niewiele, podczas gdy stan naszych wewnętrznych organów określa nasz wygląd zewnętrzny.**

### **Szanuj swoje zdrowie jak swój samochód – troskliwie i czule**

Każdy, kto posiada samochód dba o jego czystość z zewnątrz i od wewnątrz. Stosuje oleje i paliwo najlepszej jakości.

Dlaczego człowiek podchodzi do własnego zdrowia bez takiej odpowiedzialności? Jeśli nie będziemy sprzątać samochodu wewnątrz chociażby przez rok, nabiera się brudu i kurzu. Tymczasem większość ludzi przez całe życie „nie sprząta” wnętrza swojego organizmu i dlatego po czterdziestym roku życia organizm jest tak zmęczony walką z zanieczyszczeniami, złogami i chorobotwórczymi bakteriami, że zaczyna być bardziej podatny na choroby.

Natura tak stworzyła organizm, że w każdej sekundzie rodzi się i umiera jednakowa ilość komórek. **W zanieczyszczonym organizmie ilość „starych” komórek zawsze jest większa niż nowonarodzonych. I właśnie taki „bilans” przyczynia się do chorób i niedołęznej starości.**

Ewolucja komórek rozpoczęła się od prostego jednokomórkowca, który miał dwa

otwory: jeden przystosowany do odżywiania (pobieranie pokarmu), drugi do wydalania. Między tymi otworami toczyło się „skomplikowane” życie komórki. Jeśli proces wydalania był naruszony, to komórka ginęła. Był to idealny, mimo że tak prosty, model. Organizm człowieka stworzony jest z miliardów komórek, ale zasady ich pracy są takie same: zakłócenia pracy wydalania powodują choroby i śmierć.

Mało kto wie, że u dorosłej osoby w jelicie grubym znajduje się od 8 do 15 kg kamieni kałowych, które człowiek nosi przez całe życie.

Przeważnie po 40 roku życia jelito grube jest na tyle wypełnione kamieniami, że wypiera ze swoich miejsc inne organy, utrudniając pracę wątrobie, nerkom i płucom. Jest to przyczyną wielu chorób tych organów. Spróbujmy wyjaśnić, na czym to polega.

Wszystkie spożywane produkty możemy umownie podzielić na następujące grupy:

1. **Białka – mięso, ryby, jaja itd.;**
2. **Węglowodany – chleb, miód, cukierki, ziemniaki itd.;**
3. **Tłuszcze – masło, olej, smalec itd.;**
4. **Produkty roślinne – warzywa, owoce, soki.**

**Większość węglowodanów i potraw roślinnych trawiona jest w jamie ustnej i jelicie cienkim, natomiast tłuszcze i białka w żołądku.**

Wystarczy zatem, że zjemy mięso razem z ziemniakami, by mieć kłopoty trawienne.

Na przetrwanie ziemniaka – potrzebna jest około godzina, natomiast mięsa od 3 do 7 godzin.

Nie myślimy o tym, że różne produkty żywnościowe są trawione w różnym czasie. **Masę energii, przeznaczoną na czynności życiowe i walkę z chorobami, organizm traci na trawienie, a za tym wydalanie obiadu składającego się z nieodpowiednio dobranych składników.** Niestrawione resztki pokarmu dostają się do jelita grubego, oddzielają się od strawionego pokarmu, zlepiają się w bryłkę nazywaną kamieniem kałowym.

Jelito grube dla nas – jest jak doniczka dla roślin, a strawiony pokarm gra rolę dobrze nawiezionej gleby. Człowiek – to drzewo. Ścianki jelita grubego są pokryte korzonkami, które podobnie jak korzenie rośliny, wsysają do krwi pożyteczne substancje. Każda grupa korzonków odżywia odpowiedni organ. Pozostałości są wydalane. To jest zrozumiałe. A co dzieje się z niestrawioną bryłką?

Podczas następnego posiłku do niej dokleja się jeszcze jedna, potem jeszcze... Niestrawiony pokarm przylepia się do ścianek jelita grubego. Człowiek nosi ich aż po kilka kilogramów. A co dzieje się z tymi produktami „przechowywanymi” przez wiele lat w temperaturze powyżej 36°C, nietrudno sobie wyobrazić.

**Funkcjonujący nadal pod warstwą „brudów” układ wchłaniający jelita grubego dostarcza do ciała toksyny, substancje rakotwórcze, produkty gnicia. To rozumie się samo przez się, że z tych substancji nie zbuduje się zdrowych komórek. Rozchodzą się one z krwią po całym organizmie i stopniowo rujną nasze zdrowie.**

Z powyższego jasno wynika, że u człowieka nie może być chory tylko jeden konkretny organ. Chory jest cały organizm. Po prostu jakiś organ odmawia posłuszeństwa jako pierwszy i leczyć go nie ma sensu. Gdy leczymy bowiem jakąś konkretną chorobę, to tak naprawdę likwidujemy lokalny skutek choroby całego organizmu.

Tymczasem główny sprawca chorób pozostaje i jest gotowy w każdej chwili ujawnić się w innej części ciała. Przecież z zanieczyszczonego jelita grubego stale przedostają się do organizmu szkodliwe substancje. Takie jelita są źródłem ogólnego zatrucia. Stale rosnące zasoby kamieni kałowych zmieniają się w zwały.

Ogromny, nieruchomy worek z odpadami wypiera z właściwego miejsca organy wewnętrzne, uciska przeponę – główny mięsień oddechowy, wyłącza ją z procesu oddychania, znacznie zmniejszając objętość płuc. Wypierana jest ze swego miejsca wątroba, podpierane są nerki, zmniejsza się ruchliwość jelita cienkiego, u mężczyzn zaciskany jest układ moczowo-płciowy.

Szczególnie cierpi dolna część odbytu: przeciążone żyły uwypuklają się, tworząc krwawe guzy. Niezliczone są objawy i uszkodzenia organów, nieprzewidywalna diagnostyka chorób powstałych z powodu stale zanieczyszczonego jelita grubego. Ale szczytem wszystkiego jest niedrożność jelita grubego w ostatnim stadium raka, kiedy zatyka się wąski kanał i człowiek skazany jest na śmierć z powodu zatrucia organizmu własnymi toksynami.

## **Autotoksykacja**

Samozatrucie organizmu (autotoksykacja) jest najstraszniejszym wrogiem zdrowia, ponieważ wiele chorób bierze swój początek od zatrucia krwi.

Starożytni mędrcy, lekarze egipscy, jogowie i tybetańczycy już od dawien dawna znali fundamentalną zasadę: **jelito grube musi być utrzymywane w absolutnym porządku, jeśli człowiek chce być zdrow.**

Nie jest tajemnicą, że 60% mieszkańców kuli ziemskiej cierpi na chroniczne zaparcia, z tego powodu odczuwają skutki autotoksykacji na własnym zdrowiu, dlatego spróbujmy uściślić, jakie są główne przyczyny tak fatalnego stanu jelita grubego u większości ludzi.

**„Wiele chorób przychodzi do człowieka przez jamę ustną” – powiedział Hipokrates.** Jak zwykle miał rację.

Chodzi o to, że podstawę naszego żywienia stanowią produkty gotowane, rafinowane i skrobiowe (artykuły mączne, obficie doprawiane masłem i cukrem, łączone na przemian z produktami białkowymi: mięsem, kielbasą, żółtym serem, nabiałem, jajami). Kiedy układ pokarmowy nie jest w stanie strawić tak różnorodnego, mieszanego pokarmu, niestrawione resztki osiadają na ściankach jelita grubego, tworząc „osad”. W jelicie grubym jest ciepło i wilgotno. Niestrawione resztki pokarmowe przekształcają się w masę rojącą się od cho-

robotwórczych bakterii, które tworzą trujące substancje własnego metabolizmu – toksyny. Te substancje są wchłaniane przez ścianki jelita grubego, następnie przedostają się do krwi, rozchodząc się po całym organizmie i stopniowo go zatruwając. Tak więc nieodpowiednio łączony pokarm, jak również spożywanie nadmiernych jego ilości prowadzi przede wszystkim do chorób układu pokarmowego i jelitowego.

**Obłożony język, nieświeży oddech, napadowe bóle głowy, zawroty głowy, apatia, senność, ciężenie w dolnej części brzucha, wzdęcia, burczenie w brzuchu, zmniejszenie apetytu, skrytość, pobudliwość, mroczne myśli – wszystko to skutki autotoksyzacji – jednej z głównych przyczyn zaparcia.**

Jeśli przerwa w wypróżnieniu trwa od 24-32 godzin jest to ewidentny przykład zaparcia, z którym należy bezwzględnie walczyć. Najczęstsze przyczyny zaparcia to:

1) **Spożycie wysokokalorycznego pożywienia niedużej objętości.** Nawyk zaspokajania głodu kanapką, którą popija się herbatą lub kawą, powoduje powstawanie bardzo małej ilości masy kałowej w jelicie grubym. Nie wywołuje ona parcia na stolec, w wyniku czego w ciągu kilku dni nie odczuwamy potrzeby wypróżnienia.

2) **Spożywanie zbyt dużych ilości pokarmu.** Już dawno zostało dowiedzione, że człowiek spożywa o 3-5 razy więcej pokarmu niż jest to niezbędne dla jego organizmu. Kiedy człowiek objada się i nie wszystkie produkty są przyswajane, to część pokarmu zaczyna gnić. Jelita wtedy przypominają stałe pole walki pomiędzy zdrowotnymi i chorobotwórczymi bakteriami i nie ma mowy o wydalaniu odchodów dopóki ona się nie skończy.

3) **Przyzwyczajenie do spożywania dużej ilości kawy, herbaty, i wyrobów mącznych** (chleba, ciasta itp.), przy znikomym spożyciu produktów pochodzenia roślinnego, a właśnie one dzięki zawartości celulozy zmuszają jelito grube do pracy.

## **Krew jak życie**

Nasze ciało składa się z komórek. Komórki „tkają” tkanę. Te zaś kształtują się w organy. Z szeregu organów tworzy się układ organów (nerwowy, kostny, wydzielania wewnętrznego itd.), przy czym wszystkie są ze sobą ściśle powiązane.

Komórki odżywiają się krwią. Krew – to życie. Ale tylko krew, która jest nasycona energią, mikroelementami, witaminami hormonami, może stworzyć zdrowe komórki, kości, skórę, włosy, zęby. Tylko krew wolna od trucizn może utrzymywać w należyтым zdrowiu cały organizm. **Krew zanieczyszczona toksynami z powodu zaparcia jest stałym źródłem samozatrucia organizmu. Skutki tego zjawiska są wręcz fatalne.**

Według opinii niektórych lekarzy u kobiet, które zachorowały na raka piersi w 9 przypadkach na 10 zaobserwowano zahamowanie pracy jelit. Jeśliby na 10-15 lat przed tym faktem przeprowadzono zabiegi profilaktyczne (oczyszczenie jelita grubego), to nigdy nie miałyby one ani nowotworu piersi, ani prawdopodobnie żadnej innej cho-

roby nowotworowej.

### **Mikroflora jelita grubego**

W jelicie grubym znajduje się ponad 500 gatunków bakterii. **W zdrowym jelicie grubym bakterie te przetwarzają resztki pokarmu, niszczą chorobotwórcze bakterie, a także wytwarzają niezbędne dla organizmu witaminy, hormony, enzymy i aminokwasy. Brak tylko jednego rodzaju bakterii może spowodować nieobliczalne komplikacje w naszym zdrowiu.**

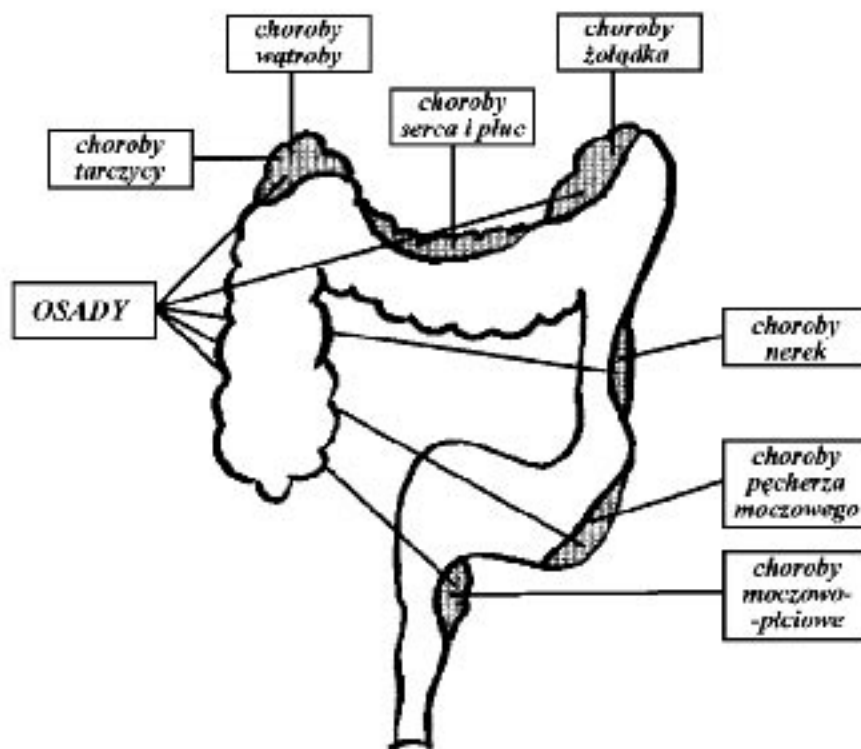
Na przykład spożywanie dużych ilości białka zwierzęcego powoduje w jelicie grubym ciągłe procesy gnicia, w wyniku których wydziela się trujący gaz metan. Ten gaz niszczy gatunek bakterii produkujących witaminy grupy B i spełniających bardzo ważną funkcję, a mianowicie chroniących organizm przed powstawaniem komórek nowotworowych.

### **Jelito grube – „bezpiecznik” zdrowia**

Przyroda zaopatrzyła organizm człowieka w mocny system obronny. Jelito grube spełnia w tym bardzo istotną funkcję. Każdy odcinek jelita grubego stymuluje odpowiedni organ w naszym ciele. **Jeśli jelito grube jest zdrowe, nie są nam straszne żadne choroby, natomiast, jeśli w jelicie grubym powstają procesy gnilne (osad) lub naruszona jest jego mikroflora, to stan zdrowia jest poważnie zagrożony.** Na przedstawionym poniżej rysunku widoczne są choroby, które powstają w wyniku tworzenia się „osadu” na jelicie grubym.

Niektóre widoczne na zewnątrz oznaki chorego jelita grubego:

1. Wzdęcia brzucha, zaparcia, gazy.
2. Czarny nalot na zębach.
3. Szary, biały lub lekko żółty nalot na języku.
4. Pojawienie się na ciele znamion, piegów, wiszących brodawek.



Rys. 1.

w jelicie grubym.

mikroflory

## Siedem systemów oczyszczania

Organizm każdego człowieka posiada siedem systemów oczyszczania ze śluzówki, substancji smolistych i innych „brudów”, które gromadzimy nieświadomie całe życie. Są nimi:

1. jelito grube,
2. wątroba,
3. nerki,
4. tkanka tłuszczowa,
5. mięśnie i ścięgna,
6. nos, uszy oraz oczy,
7. płuca i skóra.

Jeśli jeden z systemów nie spełnia swojej funkcji, to z pomocą przychodzi drugi. Np. jeśli jelito grube i wątroba nie są w stanie spełniać funkcji oczyszczania, to włączają się systemy oczyszczania poprzez nos, oczy, skórę i płuca. Przy tym na skórze pojawia się wysypka, egzemy, alergię, cieknie z nosa, z płuc co jakiś czas schodzi flegma, a z oczu wydzielina. Można wówczas zakrapiać nos, robić okłady na oczy, smarować skórę maścią, ale to wszystko jest tylko walką ze skutkiem. Jest ona długa, uciążliwa, kosztowna i daje mało zauważalne efekty.

*Każda choroba ma swoją przyczynę, której nie zlikwiduje żadne lekarstwo*

– Hipokrates

To znaczy, że ani lek, ani szpital nie są w stanie wyleczyć człowieka od nawyku „zanieczyszczania” swojego organizmu.

Spróbujemy prześledzić jak u większości ludzi wyglądają systemy oczyszczania.

- Jelito grube jest tak zanieczyszczone, że nie wiadomo, czy z niego do krwi przenika więcej brudów czy pożytecznych substancji.
- Wątroba lub woreczek żółciowy są do takiego stopnia „zapchane” kamieniami, rurkami cholesterolowymi, czarnozieloną żółcią, że nie ma mowy o jakimkolwiek oczyszczaniu krwi z substancji trujących.
- Nerki nie mogą spełniać swoich funkcji, ponieważ są „nafaszerowane” kamieniami i piaskiem.
- Stawy i kości pokryte są warstwą soli do takiego stopnia, że przy zgięciu szyi, rąk, kolan powstaje ciągły ból. Dochodzi do tego, że przy każdym powrocie głowy słyszymy wyraźne chrupanie.

Czy tak zanieczyszczony organizm może być zdrowy?

Zdolności organizmu do oczyszczenia samego siebie możemy określić siedmioma stopniami jego zanieczyszczenia.

#### **Stopnie zanieczyszczenia organizmu**

- **Pierwszy** stopień zanieczyszczenia – człowiek zdrowy z wyglądu zaczyna odczuwać ciągle zmęczenie.
- **Drugi** stopień – oprócz ciągłego zmęczenia dochodzą bóle głowy i łamanie w kościach całego ciała.
- **Trzeci** stopień to wszelkiego rodzaju alergię.
- **Czwarty** – pojawienie się torbieli, guzów, kamieni, nadwagi.
- **Piąty** – to deformacja organów wewnętrznych, kości i stawów.
- **Szósty** – organiczne choroby układu nerwowego.
- **Siódmy** – rozkład komórek i organów, który powoduje tworzenie się chorób nowotworowych.

Na podstawie tych wyjaśnień, każdy może łatwo określić stopień zanieczyszczenia swojego organizmu. Jeżeli Państwo zauważyli u siebie objawy drugiego i trzeciego stopnia nie traćcie czasu, zaczynajcie kurację całkowitego oczyszczenia organizmu. Inaczej może być za późno...



## **Człowiek, czy to brzmi dumnie?**

Człowiek nie chce żyć według praw natury, przestał korzystać z dobrodziejstw światła, powietrza, wody i ziemi. Przyzwyczyił się do tego, że wszystko powinno być ciepłe, słodkie, smaczne i ugotowane. Dlatego sam ciągle trwa w „rozcieńczonym” stanie.

Wraz z „zatrutą” krwią po ciele rozchodzą się choroby, ubywa zdrowia, słabnie serce, obumiera mózg. Nie pomagają w tym przypadku żadne tabletki, a organizm przypomina stojące bagno, które człowieka stopniowo wchłania.

Z tej sytuacji są tylko dwa wyjścia: albo żyć chorując i oczekując na śmierć, albo też zmiana swojego życia na zdrowsze!

**W rozdziale „Oczyszczenie” każdy może znaleźć dla siebie najodpowiedniejszy sposób, jak utrzymać układ żołądkowo-jelitowy w należyтым porządku a także kuracje, które należałoby przeprowadzać, żeby pozbyć się toksyn i złogów, gromadzących się latami w naszym ciele.**

## **BRAK UMIEJĘTNOŚCI SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA**

Należy zrozumieć, że każda dolegliwość w naszym ciele ma nie tylko fizyczne, ale również psychiczne przyczyny.

Wszystko, co jest dobre i złe w naszym życiu – to wynik naszego sposobu myślenia, wpływającego na to, co się z nami dzieje.

Przysłuchajcie się Państwo swoim słowom, jeśli zauważycie, że jedną i tę samą myśl wypowiedacie przez kilka dni i to po kilka razy, to oznacza, że stała się ona dla was szablonowa, stereotypowa. Wszyscy żyjemy myślami. **Myśli kierują naszym postępowaniem i jeśli są przepełnione gniewem i trwogą, bólem, smutkiem i uczuciem zemsty, to jak Państwo sądzą, w jakie czyny mogą się one przerodzić...? Jeśli myśli są pozytywne, to w życiu zazwyczaj czeka nas wszystko co najlepsze. Jeśli dominują myśli negatywne – to i życie staje się nieudane i trudne.**

Jak się okazuje, myśli stanowią nie tylko o naszych powodzeniach i klęskach życiowych, ale także odgrywają znaczącą rolę dla naszego zdrowia. Na przykład, wiele osób uskarża się na bóle głowy, mięśni szyi i pleców. Jaka jest przyczyna tych dolegliwości? Szyja – to symbol miękkości, elastyczności, giętkości podejścia do powstałych problemów z różnych stron. Ludzie uparci, nie potrafiący pójść na kompromis, pozbawieni umiejętności spojrzenia na sprawę oczami swego oponenta zawsze będą odczuwać bóle głowy, bóle szyi i pleców, dopóki nie nauczą się traktować cudzej opinii z większą miłością i zrozumieniem niż swoją. Jeśli człowiek przyzwyczyił się do krytykowania wszystkich i wszystkiego, to zaczynają go boleć stawy i mięśnie; jeśli w człowieku dominuje gniew i nienawiść, to jego organizm jak gdyby się spalał, jest atakowany przez różne infekcje. Długo pamiętana doznana kiedyś krzywda rozkłada, „pożera” ciało i w końcu prowadzi do rozwoju chorób onkologicznych.

Nasuwa się jasny wniosek: **należy jak najszybciej pozbyć się negatywnych myśli – to droga nie tylko do zdrowia psychicznego, ale również i fizycznego.** Każdy człowiek powinien ciągle wypracowywać w sobie umiejętność szczęśliwego życia. Jest to coś, czego bardzo ciężko się nauczyć. Każdy musi dokonać tego sam.

# **Część druga**

**ZDROWY KRĘGOSŁUP  
- FUNDAMENT ZDROWEGO CIAŁA**

Większość ludzi ma już tak duże zwyrodnienia kręgosłupa, że na ich zlikwidowanie potrzebna jest cierpliwość i czas. Bóle nie ustępują tak szybko, jak byśmy tego chcieli.

Ale to wszystko można naprawić. **Człowiek powinien wypracować w sobie przyzwyczajenie bycia zdrowym, zrozumieć, że jest gospodarzem swojego ciała. Żeby kręgosłup był sprawny i zdrowy powinniśmy spać na twardym materacu, twardej poduszce i wykonywać codziennie różnorodne ćwiczenia fizyczne (bieg, chodzenie, gimnastyka).**

### **Dlaczego korzystne dla zdrowia jest spanie na twardym materacu?**

Jedną trzecią swojego życia człowiek śpi. W czasie snu jego mięśnie rozluźniają się lub napinają. Ruchy te różnią się od wykonywanych w ciągu dnia (w stanie świadomości). Potrzebują mniej energii i dlatego sen jest najlepszym czasem do rehabilitacji kręgosłupa.

Materac, na którym śpimy powinien być na tyle twardy na ile można to wytrzymać bez ryzyka zaburzenia snu. Spać powinno się równo, na plecach, ręce powinny być ułożone wzdłuż ciała, a nogi rozluźnione. Kiedy ciało znajduje się w takiej pozycji, jego waga rozkłada się równomiernie na powierzchni łóżka, mięśnie są maksymalnie rozluźnione i wszystkie zwichnięcia kręgów, które mogły wystąpić w ciągu dnia lekko się prostują.

Serce ma w tym momencie minimalne obciążenie, lekko pompuje krew, co wywołuje lepsze krążenie. Z kolei lepsze krążenie krwi ułatwia pracę wątrobie, która wyrzuca z organizmu toksyny.

Dobra praca wątroby powoduje lepszą przemianę materii i między innymi dlatego po dwóch miesiącach spania na twardym materacu, nasza waga przeważnie spada od 3 do 5 kg, a różne dolegliwości związane ze zdrowiem znikną. Chcę powiedzieć, że śpiąc przez pierwsze dni na twardym materacu, będziemy odczuwać bóle mięśni i kręgosłupa. Natomiast od chwili, kiedy znikną przesunięcia kręgów, bóle ustąpią (po 10-14 dniach).

### **Dlaczego szkodliwe jest spanie na miękkim materacu?**

Wątroba to chemiczne laboratorium naszego organizmu, od jej pracy zależy tysiące reakcji metabolizmu, który potocznie nazywamy przemianą materii.

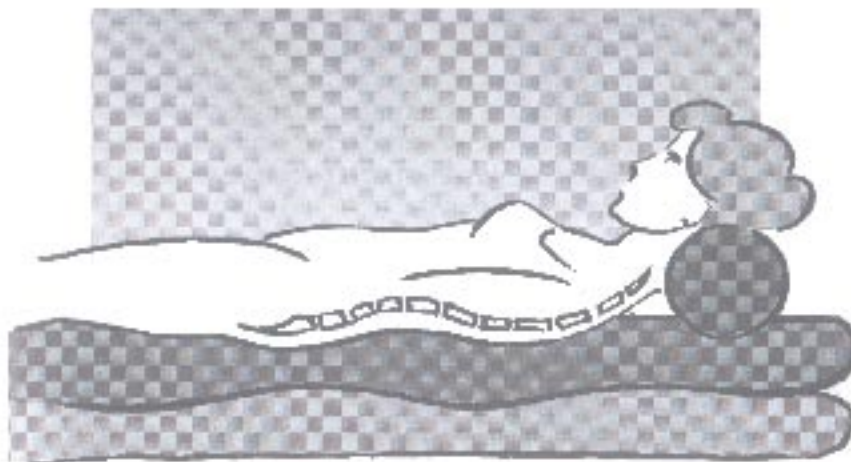
Naukowo udowodniono, że jeśli kręgi piersiowe od 3 do 20 rozkładają się równomierne w poziomie, wątroba pracuje efektywnie. U osób śpiących na miękkim materacu kręgi zawsze obrazują wygięcie, co mocno pogarsza jej pracę.

Jakość (czyli w tym przypadku twardość) materaca, na którym śpimy, ma kolosalny wpływ nie tylko na zdrowie naszego kręgosłupa, a pośrednio na cały organizm.



**Rys. 2. Ułożenie kręgów na twardym materacu.**

Kręgi prawidłowo ułożone wtedy, kiedy śpimy na twardym materacu i niskiej poduszce.



**Rys. 3. Ułożenie kręgów na miękkim materacu.**

Kręgi wyginają się i następuje ich zwyrodnienie wtedy, kiedy śpimy na miękkim materacu i wysokiej poduszce.

Przedstawione rysunki ilustrują, jaki wpływ ma twardość materaca na stan naszego kręgosłupa. Warto zadbać o miejsce, na którym spędzamy znaczną część naszego życia, by dobrze służyło naszemu zdrowiu, zamiast je osłabiać i powodować cierpienia.

**Dlaczego korzystne jest spanie na twardej poduszce?**

Poduszka, na której śpimy, powinna być twarda, niska i mała. Osoby, które są przyzwyczajone spać bez poduszki, powinny podkładać pod kark wałek skręcony z ręcznika lub twardy Jasiak. Twarda poduszka podtrzymuje normalny stan przegrody nosowej. Każdy wie, że przy zemdleniach, utracie świadomości, alkoholowym zatruciu, zaleca się powąchać watę zmoczoną w amoniaku. Skutek jest natychmiastowy.

**Przegroda nosowa jest odpowiedzialna za fizjologiczną równowagę w pracy wszystkich organów naszego ciała. Dlatego łatwe oddychanie przez oba nozdrza jest**

**bardzo istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Oprócz tego powietrze przechodzące przez nozdrza nagrzewa, oczyszcza i dezynfekuje się.**

Natomiast, gdy śpimy na miękkich, dużych i wysokich poduszkach kręgosłup jest skrzywiony tak, że trudno oddychać przez nos i wtedy zaczynamy oddychać przez usta. **Oddychanie przez usta jest niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ przez jamę ustną łatwo dostają się do dróg oddechowych różnego rodzaju infekcje.**

**Następstwem spania na miękkich, wysokich poduszkach są częste katary, choroby gardła, oskrzeli i płuc.**

### **Operacja to ostateczność**

Chorzy często liczą na operację, jako panaceum na wszystkie dolegliwości. W USA wykonuje się rocznie ok. 200 tys. różnych operacji u chorych z zespołem bólowym krzyża. Połowa z nich nie przynosi poprawy, czyli jest niepotrzebna.

Operacja polega na usunięciu zniszczonego dysku. Ale usunięcie jednego może spowodować konieczność ponownej operacji usunięcia następnego, z odcinkowym usztywnieniem kręgosłupa. Trzeba bowiem pamiętać, że operacja usuwa przyczynę ucisku na struktury nerwowe, ale nie usuwa przyczyny zniszczenia samego dysku. Operacja to ostateczność, kiedy zawiodą wszystkie metody „zachowawcze”.

Przez całe życie „pracujemy” na stan własnego kręgosłupa. Jeśli zaniedbujemy go na co dzień, musimy liczyć się z faktem, że nastąpi moment, kiedy ból przekroczy granicę naszej wytrzymałości. Wtedy znajdziemy czas – nawet mnóstwo czasu – na leczenie. Czy nie lepiej poświęcić odrobinę uwagi i czasu na profilaktykę?

### **Profilaktyka jest najlepszym sposobem na uniknięcie kłopotów z kręgosłupem**

1. Należy cały czas obserwować siebie, chodzić prosto, stać prosto, siedzieć prosto, brzuch powinien być wciągnięty, plecy wyprostowane, głowa uniesiona lekko w górę.
2. Siedząc nie należy nigdy zakładać nogi na nogę, ponieważ pod kolanami znajdują się dwie duże arterie (tętnice), których ucisk narusza ogólne krążenie krwi, a z biegiem czasu powoduje bóle w kręgosłupie i mięśniach nóg, żyłaki, choroby naczyń krwionośnych kończyn dolnych.
3. Nie wolno podnosić ciężarów z pozycji stojącej. Mniej obciąża się kręgosłup, jeśli ugina się kolana.
4. Trzeba wzmacniać mięśnie brzucha – odciążają one kręgosłup o 20%.
5. Nosząc ciężary (np. torby z zakupami), należy rozkładać ciężar na oba ramiona.

Proponuję zestawy kompleksowych ćwiczeń, których wykonywanie pozwoli utrzymać dobrą sylwetkę, zlikwidować bóle w kręgosłupie. Przedstawione zestawy są proste, nie wymagają dużo czasu i wysiłku, a efekt jest doskonały.

### **Zestaw ćwiczeń nr 1**

- Po przebudzeniu należy kilka razy przeciągnąć się.
- Leżąc na plecach z całej siły trzeba naciskać tyłem głowy na poduszkę. Naciskać przez 5 sek. – 5 sek. odpoczywać. Powtarzać 6 razy.
- Następnie położyć poduszkę na piersi i przez 5 sek. mocno ją obejmować, 5 sek. odpocząć. Powtarzać 6 razy.
- Położyć poduszkę między nogami, ścisnąć ją mocno kolanami przez 5 sek. – 5 sek. odpoczywać. Powtarzać 6 razy.
- Następnie na 5 sek. podnieść nogi do góry pod kątem 45° – 5 sek., odpoczywać 5 sek. Powtarzać 6 razy.
- Palcami jednej nogi przez 5 sek. należy ciągnąć na siebie palce drugiej nogi. Potem nogę zmienić. Powtarzać po 6 razy.

Wszystkie proponowane ćwiczenia są wykonywane w pozycji leżącej, obciążenie mięśnia sercowego jest minimalne i dlatego mogą je wykonywać wszyscy, szczególnie ludzie starsi i chorzy.

### **Zestaw ćwiczeń nr 2**

Ten zestaw ćwiczeń koryguje pracę mięśni, nerwów, wewnętrznych organów i naczyń krwionośnych, normalizuje pracę układu nerwowego i pokarmowego, ma dobry wpływ na zdolności umysłowe. Jest wskazany dla osób, które prowadzą intensywny tryb życia i pracy.

1. Usiąść na krześle, nogi lekko wysunięte do przodu, ręce położyć na kolana, podnosić i opuszczać ramiona 10 razy.
2. W tej samej pozycji robić skłony głowy w prawą i lewą stronę. Po 10 razy w każdą stronę.
3. Następnie skłaniać głowę do przodu i tyłu po 10 razy w każdą stronę.
4. Wyciągnąć ręce do przodu w poziomie, kręcić głowę w prawą i lewą stronę po 5 razy.
5. Położyć ręce na ramiona pod kątem prostym, jednocześnie odchyłać ręce do tyłu, a podbródek ciągnąć do przodu i w górę. Powtarzać 10 razy.

# **Część trzecia**

**NADWAGA  
- NAJGORSZY WRÓG ZDROWIA**



Dzisiaj znów listonosz przyniósł stertę listów od Państwa. Bardzo Wam dziękuję za dobrą opinię o mojej pracy i wiadomości o sukcesach terapii, które prowadzicie, korzystając z moich porad.

Z góry przepraszam, że nie jestem w stanie odpowiedzieć każdemu. Na wiele Waszych pytań odpowiedzi znajdziecie w moich książkach. Czytajcie uważnie, ze zrozumieniem. Odpowiedzi na część listów zamieszczam w niniejszej książce (patrz „Odpowiedzi na pytania”, strona 161). Teraz chciałbym zwrócić uwagę na list, który obnaża problem dotyczący wielu osób.

*Cale swoje życie walczą z nadwagą. Czego tylko nie próbowałam, przeróżne diety, głodówki, środki odchudzające, wszystko na nic. Nie wiem skąd bierze się ten tłuszcz, przecież nie jestem żarłokiem. Chyba coś nie tak z moją przemianą materii. Może zna pan jakąś cudowną dietę? Proszę o odpowiedź. Dla mnie jest to naprawdę ważne. Henryka M.*

Na początku mogę Panią pocieszyć, że problem z nadwagą ma 70% ludzi na kuli ziemskiej. Ale to nie oznacza, że z nadwagą nie trzeba walczyć. Proponuję przeanalizować szereg przyczyn powstania „fałdek tłuszczowych” u współczesnego człowieka. Może wśród nich znajdzie Pani (a również i Państwo) dla siebie odpowiedź na interesujący temat.

Chcę od razu zaznaczyć, że mowa będzie o nadwadze, którą człowiek ma z przyczyn czysto prozaicznych (dużo je, mało się rusza itd.) a nie z powodu zmian patologicznych w organizmie. To, co będzie napisane niżej wielu zaskoczy. Otóż nikt z nas nigdy nie wiązał nadwagi ze stanem kręgosłupa. A szkoda. Ci, którzy mają chociażby 20 kg nadwagi niech sobie wyobrażą, że w ciągu dnia i nocy noszą na plecach worek z kartoflami równowartego ciężaru. Czy jest to dla kręgosłupa obojętne? Wnioski o ścisłym powiązaniu nadwagi ze stanem kręgosłupa wyciągnąłem osobiście na podstawie wieloletnich obserwacji osób otyłych.

### **Kręgosłup „sterownikiem” przemiany materii**

33 kręgi naszego kręgosłupa oprócz tego, że utrzymują nasze ciało w pozycji pionowej, spełniają jeszcze wiele życiowo ważnych funkcji dla organizmu. Wszystkim nam wiadomo, że w „środku kręgu” znajduje się rdzeń, który za pomocą końcówek nerwowych steruje pracą naszych organów wewnętrznych. Nas będą interesować kręgi lędźwiowe, które według starożytnej chińskiej medycyny chronią przechodzącą w środku nich strefę nerwową rdzenia, odpowiedzialną za „sterowanie” przemiany materii. Mówiąc prościej, **jeżeli lędźwiowa część kręgosłupa ma zwyrodnienie (patologie), np. przemieszczenie kręgów, to człowiek będzie miał skłonności do szybkiego nabierania wagi lub szybkiego jej spalania.** Opierając się na

tym stwierdzeniu możemy z łatwością wytłumaczyć dlaczego jedni niczego nie jedzą – tyją, a drudzy jedzą wszystko w dużych ilościach a są chudzi jak patyki. I jedni i drudzy mają wyraźne patologie w kręgach lędźwiowych.

Zwyrodnienie lędźwiowych kręgów kręgosłupa powoduje zaburzenie impulsów nerwowych do organów wewnętrznych, co z kolei przeszkadza w ich normalnej pracy. My potocznie nazywamy to zjawisko zaburzeniem przemiany materii. I im to zwyrodnienie jest większe, tym proces tycia albo chudnięcia jest wyraźniejszy.

U czytelnika od razu powstaje pytanie jak likwidować zmiany w kręgosłupie? Proponuję nie spieszyć się z odpowiedzią a zapoznać się najpierw z pozostałymi przyczynami otyłości – po czym zastanowimy się, jak je zlikwidować. Wszystkie pozostałe przyczyny (zaburzenia hormonalne, zaburzenie wymiany tłuszczu lub węglowodanów) są jakby skutkiem zwyrodnienia kręgów lędźwiowych. Właśnie dlatego, żadna dieta odchudzająca nie może na dłuższą metę zmienić nadwagi lub jej niedoboru. Stosowanie diet polegających na zmniejszeniu ilości posiłków (zazwyczaj na niskokaloryczne) lub przy pomocy środków odchudzających jest walką ze skutkami, czyli nadmiarem tkanki tłuszczowej, a nie z przyczynami, które powodują jej powstanie.

Teraz kilka uwag o stosowaniu różnorodnych diet. Stosowanie diet przez długi okres czasu jest bardzo niebezpieczne dla kondycji układu krążenia. Chodzi o to, że na obsługiwanie jednego kilograma tkanki tłuszczowej organizm buduje dodatkowo 10 tysięcy metrów naczyń krwionośnych. Jeżeli waga organizmu waha się cały czas (w wyniku stosowania diety), układ krążenia znajduje się w stanie „ciąglego napięcia” (przesilenia), co powoduje szybkie niszczenie naczyń krwionośnych i żył. U większości tych, którzy bez przerwy eksperymentują z różnymi dietami widać wyraźnie albo spuchnięte wywalone żyły (przeważnie na nogach), albo ciągle pękające w głębi skóry naczynia krwionośne.

Teraz możemy wyciągnąć wniosek. Samo tylko ograniczenie posiłków niewątpliwie może spowodować spadek wagi (ale na niedługi okres czasu), natomiast na pewno osłabi ogólny stan zdrowotny organizmu a czasami może doprowadzić do anemii, stanów depresyjnych i co najgorsze degeneracji układu krążenia.

### **Dlaczego diety są nieskuteczne?**

Większość z tych, którzy walczą z nadwagą przeważnie wybiera 3 kierunki:

1. Środki odchudzające,
2. Diety niskokaloryczne,
3. Obciążenia fizyczne.

Spróbujmy przeanalizować każdy z nich.

**1. Środki odchudzające.** Ostatnio dużą popularnością cieszą się różnorodne preparaty farmaceutyczne, które pomagają „zrzucić” zbędne kilogramy. Efekt spożywania tych preparatów jest tylko czasowy, po 2-3 miesiącach waga ciała, w większości przypadków, powraca do poprzedniej, a szkodę, jaką wyrządzają te preparaty organizmowi, szczególnie wątrobie, żołądkowi, trzustce, a także układowi krwionośnemu trudno opisać. Odwadniając organizm, preparaty odchudzające zagęszczają krew, zmieniają jej skład i środowisko wewnętrzne organizmu na kwasowe (szkodliwe!). Dlatego też skutki stosowania środków odchudzających są nieobliczalne. Proces odchudzania z użyciem środków odchudzających odbywa się sztucznie, bez udziału naszej psychiki. Organizm każdego człowieka jest różny, indywidualny. Każdy posiada tylko sobie właściwe cechy budowy.

**Dlatego też każdy powinien znaleźć dla siebie indywidualny sposób podtrzymywania właściwej formy, która powinna się opierać nie na preparatach chemicznych, lecz na cechach fizjologicznych organizmu. Procesem chudnięcia powinien kierować nasz rozum. Tracąc zbędne kilogramy, mamy zyskać zdrowie, a nie choroby.**

**2. Diety niskokaloryczne.** Jak wiadomo podstawę tłuszczu, który odkłada się w organizmie, stanowi woda. Dieta niskokaloryczna prowadzi do tego, że zaczynają działać mechanizmy obronne: nie mając wystarczającego pożywienia, organizm zaczyna rozkładać (rozczepiać) tłuszcz (dając energię na procesy fizjologiczne). W tym procesie powstaje woda, która jest wydalana z organizmu. Przy tym człowiek nie chudnie, a zaczyna wysychać. Staje się podobny do suszonej śliwki, na ciele zwisa skóra (fałdy), tworzą się zmarszczki na twarzy, mięśnie wiotczeją pojawiają się bóle głowy, wątroby, żołądka. Odczuwa się ciągle męczące uczucie głodu. Ogólne osłabienie organizmu zmusza nas do przerwania diety.

**Tkanka tłuszczowa jest jak gąbka, dąży do wypełnienia się wodą, człowiek zaczyna szybko przybywać na wadze. Skóra nie nadaża z osiągnięciem niezbędnego ciśnienia, zmarszczki pozostają, a waga ciała powiększa się.**

**3. Obciążenie fizyczne** typu aerobik, jogging itp. może doprowadzić nieprzygotowany organizm do poważnych problemów zdrowotnych. Chodzi o to, że podczas dużego wysiłku fizycznego ma miejsce zwiększony krwiobieg, organizm się rozgrzewa, złogi, które znajdują się wewnątrz organizmu, w jelitach, w naczyniach krwionośnych (a otyli mają ich zwykle więcej) zaczynają „kwaśnieć”. Pojawia się nadmierna ilość toksyn, których mniejsza część wychodzi wraz z potem, a większa ilość wchłaniana jest przez krew i roznoszona po całym ciele, doprowadzając do zatrucia organizmu (autotoksykacja). Prowadzi to do pogorszenia ogólnego stanu zdrowia, pojawienia się silnych bólów głowy i stanów depresyjnych. Osoby po trzydziestce nie powinny korzystać z takiego sposobu odchudzania.

Wszyscy, którzy chcą schudnąć wybierając jeden z wyżej wymienionych kierunków, robią dwa podstawowe błędy:

**Pierwszy** – traktują dietę jako określony odcinek czasowy. (Słowo „dieta” w tłumaczeniu z greckiego oznacza tryb życia, a nie określony odcinek czasowy, w którym spożywamy zestaw produktów niskokalorycznych). Właśnie dlatego „dieta” w tym znaczeniu, jak my ją rozumiemy nie przynosi, a nawet nie może przynieść oczekiwanego efektu.

**Drugi** – chcą zrzucić zbędne kilogramy w maksymalnie jak najkrótszym czasie.

Stara wschodnia mądrość głosi: „Jeśli się zbierze 9 ciężarnych kobiet, to nie urodzą one dziecka w ciągu jednego miesiąca”. Należy zrozumieć prostą prawdę: jeżeli przez kilka lat przybywali Państwo na wadze, aby mógł rozpocząć się proces chudnięcia, organizm musi się przestawić, a na to potrzebuje mniej więcej 2-3 miesiące.

Jedna z fundamentalnych zasad przyrody głosi: w przyrodzie nic nie znika bez śladu i nic nie powstaje z niczego. Ci, którzy mają nadwagę powinni wyciągnąć najważniejszy wniosek: **Powinniście jeść mniej!**

Dlatego:

Po pierwsze zacznijcie jeść na talerzach dwa razy mniejszych od tych, których do tej pory używaliście.

Po drugie nauczcie się jeść wolno! Na małych kartkach napiszcie sobie: „Jeść powoli, każdy kęs przeżuwać 50 razy”. Przyklejcie je w miejscach, gdzie najczęściej przebywacie: kuchnia, łazienka itd. Chodzi o to, aby ta informacja często „wpadała Wam w oczy”.

Spójrzmy prawdzie w oczy, co to jest otyłość – przecież nie jest to tylko niezgrabna, otyła figura, to przede wszystkim choroba, związana z zakłóceniem wielu procesów fizjologicznych, zachodzących w organizmie. Tak jak każdą chorobę – otyłość trzeba „leczyć” długo i cierpliwie, a jeśli się tego nie robi w odpowiednim czasie, to zniszczy ona nasze zdrowie. Otyłość dotyka każdego wieku, jest straszna zarówno dla młodych, jak i starych. Żeby walka z chorobą była skuteczna, trzeba przede wszystkim poznać przyczyny, które ją wywołują. Najdziwniejsze jest to, że nadwagę powodują nasze złe przyzwyczajenia (nałogi).

Stańcie rozebrani przed lustrem i uważnie popatrzcie na swoje ciało, ile jest w nim zbędnego tłuszczu. Nie odwracajcie oczu wstydliwie, ale patrzcie uważnie do czego się doprowadziliście obżarstwem i brakiem silnej woli. Jeżeli „to”, co widzicie w lustrze Wam się nie podoba, to zacznijcie działać...

## **Błędy, które powodują nadwagę**

Wielki Wiktor Hugo pisał: **jeżeli człowiek czegoś nie rozumie, nigdy tego nie osiągnie. W odniesieniu do nadwagi oznacza to, że jeżeli nie rozumiecie błędów, które ją spowodowały, nigdy nie schudniecie.**

Teraz proszę czytać uważnie, każdy z niżej opisanych błędów, które w dużym stopniu są przyczyną Waszej nadwagi. Postarajcie się wyeliminować je ze swojego codziennego życia. Wyniki, które otrzymacie miło Was zaskoczą. Z otyłego kiedyś człowieka zostanie tylko imię i nazwisko.

**1. Przyzwyczajenie do szybkiego jedzenia** – pośpiech podczas jedzenia, złe przeżucie pokarmu, zakłóca proces trawienia. Pokarm nie jest trawiony całkowicie i odkłada się w postaci tłuszczu. Żeby się pozbyć tego przyzwyczajenia należy przyjąć jako zasadę, że każdy kęs pokarmu powinien być przeżuty minimum 50 razy.

**2. Przyzwyczajenie do picia podczas posiłków** – prowadzi do zaburzeń funkcjonowania układu pokarmowego i hormonalnego. Kto je w ten sposób, tyje nawet od wody. Proszę się przyzwyczajać do picia na 20 minut przed jedzeniem lub 1-1,5 godziny po jedzeniu.

**3. Przyzwyczajenie do jedzenia produktów mącznych i słodczy** – skrobia, znajdująca się w produktach mącznych zmniejsza (zakleja) powierzchnię ssącą (wchłaniającą) przewodu pokarmowego, sprzyja powstawaniu w organizmie nadmiaru śluzu, a słodki smak, który mają produkty spożywcze, powoduje zwiększanie masy ciała. Proszę zamienić słodczyce na suszone owoce, pestki (np. słonecznika, dyni...) i niedużą ilość orzechów.

**4. Przyzwyczajenie do częstego jedzenia lub ciągłego żucia** – jak tylko coś trafia nam do ust, język jako organ smaku przekazuje polecenie do mózgu i od razu włącza się wiele różnych mechanizmów, wśród których jest i mechanizm obronny. Przecież język nie może od razu stwierdzić, czy to, co trafiło, jest „trucizną” czy pożywieniem. Dlatego też leukocyty, które chronią nas przed chorobami „porzucają swoją pracę” w zakresie leczenia i oczyszczania organizmu i szybko zaczynają się zbierać przy żołądku, do którego powinien trafić pokarm. Jeśli ich „usługi” się nie przydały, znów zaczynają się zajmować „swoją robotą”. Ale gdy nadejdzie nowa porcja pożywienia wszystko powtarza się od początku. W wyniku takiej wyczerpującej pracy leukocyty nie spełniają nałożonych na nie obowiązków w zakresie obrony organizmu. Właśnie dlatego, po pierwsze podczas epidemii, np. grypy, ci, którzy przyzwyczaili się ciągle żuć, chorują w pierwszej kolejności, a po drugie układ enzymatyczny od takiej pracy zaczyna produkować zbyt słabe enzymy trawienne. Proces trawienia jest upośledzony, w rezultacie czego w organizmie zamiast wody i dwutlenku węgla powstaje tłuszcz, który gromadzi się w tkance tłuszczowej. Nawiasem mówiąc, dotyczy to również tych, którzy nieustannie żują gumę.

**5. Przyzwyczajenie do niewłaściwego łączenia produktów** – do strawienia różnych grup produktów wydzielane są różne enzymy. Nieprawidłowe łączenie produktów z czasem osłabia aparat enzymatyczny. Pokarm jest trawiony z trudem. Część pokarmu zaczyna gnić, a część – organizm przekształca w tłuszcz.

**6. Przyzwyczajenie do leżenia po jedzeniu** – zmiana pozycji pionowej ciała na poziomą „włącza” mechanizmy, które działają podczas snu i wtedy proces trawienia pokarmu odchodzi na „drugi plan”. Pokarm nie jest trawiony, tylko zamieniany w tłuszcz. Po jedzeniu

najlepiej dla organizmu jest pochodzić na piętach, jeśli jest taka możliwość. To zapewni dodatkowy dopływ krwi do żołądka, co spowoduje lepsze trawienie.

**7. Przyzwyczajenie do siedzącego trybu życia** – w ciągu dnia powinno się wykonywać nie mniej niż 1000 różnorodnych, w miarę intensywnych ruchów. W trakcie obciążenia fizycznego organizmu potrzebna jest energia, która przeważnie pobierana jest z tkanki tłuszczowej.

**8. Przyzwyczajenie do jedzenia podczas oglądania telewizji** – jedzenie jest procesem intymnym. Nie na próżno starożytni dietetycy radzili, aby człowiek jedzący był „głuchy i niemy”. Jeśli sieje i ogląda telewizję, to mózg nie wie, co ma robić, przerabiać informację idącą z ekranu czy kierować procesem trawiennym. W wyniku takiego dylematu proces trawienia jest zakłócony i je się wtedy więcej.

**9. Przyzwyczajenie do jedzenia w stanie poddenerwowania** – jeśli jesteście zdeenerwowani nigdy nie jedzcie, bo będziecie jeść bez umiaru. Wątroba w pierwszej kolejności reaguje „na stres” i przy tym następuje gwałtowne zwężenie dróg żółciowych. Żółć nie dociera do jelita cienkiego i pokarm będzie niestrawiony.

**10. Przyzwyczajenie do jedzenia przed snem (nocą)** – nocą organizm śpi. Wszystkie procesy są skierowane na regenerację komórek i odbudowanie sił. Energia „uszła” z organów trawiennych. Nocny pokarm oprócz tłuszczu, kamieni w wątrobie i nerkach – nic nie daje.

**11. Przyzwyczajenie do jedzenia produktów rafinowanych i gotowanych** – te produkty pozbawione są naturalnych witamin, mikro- i makroelementów. Jedynie, co organizm może z nich wziąć – to „puste” kalorie, a one nie sycą. Stąd nawet przy obfитоści pożywienia odczuwa się ciągle głód, który trzeba zaspokoić, a to oznacza, że trzeba znowu jeść. W rezultacie jemy 5-10 razy więcej niż powinniśmy.

**Teraz zrozumieli Państwo, że fizjologiczną przyczyną otyłości jest utrata przez organizm zdolności przetwarzania i przyswajania pokarmu, dlatego zaczyna go magazynować w postaci tłuszczu na szyi, biodrach, udach, brzuchu itd. Przyczyny psychologiczne są bardziej skomplikowane. Jednak najważniejsze jest zrozumienie tego, że otyłość jest chorobą, której w żaden sposób nie wolno tolerować!!! Teraz znacie Państwo przyczyny, które spowodowały nadwagę, jeśli je zlikwidujecie-przestaniecie tyć.**

### **Co robić, żeby schudnąć**

Żeby zlikwidować nadwagę, która już jest, należy:

1. Odblokować minimalne przemieszczenie kręgow lędźwiowych.
2. Stopniowo, systematycznie obciążać organizm wysiłkiem fizycznym.
3. Oczyszczać organizm. Przeprowadzać regularne posty.
4. Prawidłowo łączyć pokarmy według tabeli nr 2.

## 1) Odblokowanie kręgów lędźwiowych

Sposobów na „odblokowanie” kręgów lędźwiowych jest sporo. Ale problem polega na tym, że trudno wyjaśnić w książce, jak wiele z nich wykonać. Tym niemniej spróbujemy.

**Ćwiczenie z drążkiem.** Użycie drążka jest bardzo skutecznym i prostym sposobem na odblokowanie kręgów lędźwiowych. Wykonanie: Obydwoma rękoma zawiesić się na drążku, żeby nogi nie dotykały podłogi (odległość drążka od podłogi powinna być 10 cm wyższa od waszego wzrostu) i wykonać kilka ruchów nogami, żeby rozciągnąć lędźwiową część kręgosłupa. W domowych warunkach ciężko jest wykonać to ćwiczenie i dlatego drążek można zamienić na gałąź drzewa. Wystarczy się na niej zawiesić kilka razy na 20-30 sekund, żeby kręgosłup rozciągnął się pod wagą Waszego ciała.

**Ćwiczenie ze sznurkiem.** Dwa krzesła postawić jedno od drugiego w odległości dwóch metrów. Związać je sznurkiem na wysokości 60-70 cm od podłogi. Ćwiczenie polega na tym, żeby ukucnąć, schylić głowę do przodu i bokiem przechodzić pod sznurkiem (2-3 razy w tą i z powrotem).

**Masaż stopami.** Osoba powinna położyć się na podłodze na brzuchu. Druga osoba powinna usiąść na krześle i obie swoje stopy umieścić na plecach leżącej osoby (w okolicy kręgów lędźwiowych). Lekko piętami masować (deptać) lędźwiową część kręgosłupa. Uwaga! W żadnym wypadku nie wolno wykonywać masażu stojąc na plecach leżącego.

**Masaż wałkiem.** Wałek do przygotowania ciasta – owinąć miękkim ręcznikiem, położyć go na podłodze, ciałem położyć się na wałek (częścią lędźwiową) i próbować przesuwając się ciałem wzdłuż wałka do przodu i do tyłu (20-40 sekund w obie strony).

Jest to zabieg bolesny, ale skuteczny. Na początku wykonywania będziecie odczuwać wyraźny ból w kręgach lędźwiowych. Po kilku ćwiczeniach – 3-4 dni bóle te będą ustępować.

**Terapia manualna.** W ostatnich czasach pojawiło się sporo specjalistów wykonujących zabiegi „odblokowania kręgosłupa”. Jest to zabieg bardzo skuteczny pod warunkiem, że robi to fachowiec. Niestety trafić do fachowca jest dość trudno, dlatego jeżeli zdecydujecie się na ten zabieg najlepiej go robić u specjalisty, który ma niezawodną opinię u pacjentów. Krzywdy po niefachowo przeprowadzonym zabiegu można nie naprawić do końca życia.

Teraz wiecie, co powinniście robić. Zaczynajcie od dziś, nie odkładając tego na urlop lub inny wygodny dla Was czas. **Zdrowie nie może czekać. Dbać o nie trzeba codziennie.**

## 2) Stopniowe, systematyczne obciążanie organizmu wysiłkiem fizycznym

Organizm człowieka zbudowany jest zgodnie z zasadami fizyki i chemii. Zasady te są powszechnie znane i naukowo udowodnione, wypisane na każdym nerwie i mięśniu. Rządzą one komórkami, tkankami i narządami ciała, nakładając na nie określone funkcje.

Jeżeli przypomnimy sobie fizykę z programu szkoły podstawowej, to poniższe stwierdzenie wyjaśnia każdemu, dlaczego człowiek tyje. Otóż jedna z fundamentalnych zasad zachowania energii głosi:

*Energia nie powstaje z niczego i bez śladu nie znika a tylko może przechodzić z jednego rodzaju w drugi.*

Teraz spróbujemy to wyjaśnić. Energię zawartą w pożywieniu, organizm traci na procesy życiowe, ciepło, procesy trawienne itd. To, co pozostaje, powinno być „spalone” w ciężkiej pracy mięśni. Jeżeli nie, wówczas organizm przerobi nadmiar energii w tłuszcz i odłoży na zapas. Dlatego nie należy tłumaczyć otyłości zbyt mglistym określeniem zaburzenia przemiany materii. Jako biochemik nie mogę od szeregu lat sobie tego określenia wytłumaczyć. Nadwaga nie ma zbyt wiele wspólnego z przemianą materii. Materia jest terminem filozoficznym. Należałoby mówić o zaburzeniu przemiany energii. Mówiąc zasadami fizyki, kiedy przyływ energii (obżarstwa) jest większy niż jej wydatek (lenistwo, brak ruchu), organizm będzie odkładał jej nadmiar w postaci tłuszczu.

W związku z powyższym, rada dla otyłych będzie brzmieć banalnie i jest powszechnie znana. Mniej jeść a więcej się ruszać. Wbrew pozorom to jedna z pewnych i bardzo skutecznych recept na odchudzanie.

### **3) Oczyszczać organizm. Przeprowadzać regularne posty**

Posłużymy się prostym przykładem, z którym spotykamy się na co dzień. Każdy gotował wodę w czajniku elektrycznym i na pewno zauważył, że kiedy czajnik jest nowy woda gotuje się szybciej i prądu, czyli energii urządzenie potrzebuje mniej. Kiedy na grzałce powstaje osad, czas gotowania jest dłuższy i zużycie „energii” będzie większe. Teraz przenieśmy ten przykład w stosunku do naszego organizmu.

Czym ciało jest starsze, tym więcej w nim „szlaków”, osadu w kościach, mięśniach, układzie krążenia, płucach itd., i tym więcej energii (w danym przypadku posiłków) organizm będzie potrzebował. Z tego powodu powstaje nadwaga.

Nasuwa się jeszcze jeden, bardzo ważny wniosek. Kiedy organizm zaczyna nagle przybierać na wadze (niezależnie od wieku) jest to ostrzeżenie, że organizm jest mocno zanieczyszczony od środka i należy dołożyć maksimum starań, żeby go dokładnie oczyścić. (Patrz „Pełne oczyszczanie organizmu”).

Krótkie i regularne posty to najzdrowszy sposób zrzucenia wagi. Oprócz tego, że post pozwala zrzucić nadwagę ma jeszcze jedną cenną zaletę. Kiedy organizm jest pozbawiony pokarmu, zaczyna szukać go we własnych zapasach i żywi się tym, co mu najbardziej przeszkadza, chorymi komórkami, wszelkiego rodzaju guzami, torbielami itp. – jednym słowem



„je” swoje własne choroby. Nie przypadkiem w różnych religiach świata post należy do rzeczy świętych. Pozbawiając ciało tłuszczu, oczyszczamy duszę i umysł.

Podkreślam post, a nie głodówka. Osobno zaznaczam, że pod względem psychicznym różnica pomiędzy głodówką a postem jest bardzo wyraźna.

**Głodówka** jest niespodziewanym (nagłym) dla organizmu procesem przerwania przyjmowania pokarmu (kolizja, kataklizm itp.).

W czasie głodówki, kiedy organizm traci około 20% swojej wagi, wówczas zaczyna odżywiać się własnymi tkankami. Jest to proces destrukcyjny, niszczący zdrowie (ciało i psychikę). Głodówce zazwyczaj towarzyszy strach i niepewność. Te dwie emocje blokują system odpornościowy organizmu, np. hormony endorfiny, które uruchamiają układ odpornościowy. Organizm staje się bezbronny, osłabiony, narażony na infekcje, niezdolny do walki.

Natomiast zupełnie inne jest zachowanie organizmu podczas postu.

**Post** to świadome powstrzymanie się od przyjmowania pokarmu, dobrze zaplanowany, przemyślany zabieg, do którego osoba jest przygotowana psychicznie. Są dwa rodzaje postów:

Post z ograniczeniem spożywania produktów białkowych i z zawartością tłuszczu zwierzęcych. Np. picie tylko soków lub spożywanie tylko jarskich posiłków.

Post całkowity tylko na wodzie (każdego gatunku, również mineralnej, w ilościach, jakie potrzebuje organizm) jest najbardziej korzystny dla poprawy stanu zdrowia. W trakcie postu spożycie jakiegokolwiek produktu, który ma smak (wartość odżywczą) np. grzanka, sucharek, jabłko – już nie jest całkowitym postem.

Kiedy organizm pozbawiony jest całkowicie pokarmu, to po 24-36 godzinach „przechodzi” na endogenne, wewnętrzne odżywianie.

Osoba przygotowana do postu jest spokojna, opanowana, wykonuje przemyślane kroki (o nich niżej). Organizm „włącza” system „hierarchii wartości” – zaczyna odżywiać się tym, co mu nie jest potrzebne; bakteriami chorobotwórczymi, kawałkami soli, które się zgromadziły w stawach i kościach, różnego rodzaju torbielami, guzami, komórkami nowotworowymi itp. Jednym słowem utylizuje własne „śmieci”. Na tym genialnym zachowaniu organizmu podczas postu jest wyraźnie widoczna potężna, uzdrawiająca moc natury. Oczyszczenie ciała i umysłu to główna zaleta postu (w odróżnieniu od głodówki).

Bardzo często niektóre osoby nie otrzymując posiłków od 8 do 10 godzin zaczynają odczuwać zmęczenie, słabość i bóle głowy. Z tego powodu często mówią, że nie są w stanie pościć dlatego, bo się źle czują. Jeszcze raz wyjaśniam, dlaczego tak się dzieje i jak tego unikać.

Jak wcześniej pisałem w czasie postu organizm zużywa własne toksyny. Jest to pożywienie „drugiego gatunku”. Trujące związki z jelita grubego wchłaniane są z krwią i roznoszo-

ne po całym organizmie, co jest powodem autotoksykacji (zmęczenie, ból głowy). Jak pomóc organizmowi pozbyć się szybko tych toksyn? Trzeba zrobić lewatywę.

**Uwaga!** Dla tych, którzy cierpią na migrenowe bóle głowy. Osoby, które zaczynają post od robienia lewatywy nigdy nie są zmęczone w czasie postu i bardzo rzadko odczuwają bóle głowy.

**Jak przeprowadzić post?** Post może być krótkotrwały 1-7 dni i długotrwały 9-40 (powstrzymanie się od posiłków więcej niż 40 dni jest już głodówką ze wszystkimi jej niebezpiecznymi skutkami).

W przypadku postu powyżej 5 dni, czas wyjścia z postu powinien równać się długości postu. Najlepiej po wyjściu z postu przez pierwsze dwa dni pić soki, jeść surowe i gotowane warzywa, w trzeci dzień kaszę i produkty mleczno-kwaśne. W czwarty, piąty dzień przechodzić stopniowo na dotychczasowy tryb odżywiania.

Na przykład mój kalendarz postów wygląda następująco:

W tygodniu: wtorek i piątek – w miesiącu pierwsze trzy dni, raz na pół roku siedem dni i raz na rok 7-11 dni. W sumie w ciągu roku nie przyjmuję pokarmów przez 120 dni. Taka „przerwa w jedzeniu” pozwala mi utrzymać wagę na stałym poziomie – zresztą jak i ogólny stan zdrowotny, na który nie narzekam.

**Co daje mi powstrzymanie się od posiłków?** To, że nie jestem niewolnikiem własnego żołądka. On mną nie kieruje tak, jak większością osób. Bardzo często można zaobserwować zjawisko, kiedy człowiek jest gotów zrezygnować ze wszystkiego (pracy, odpoczynku, miłości itd.), aby coś zjeść. Tak, żołądek ssie i burczy! To nie oznacza, że nie lubię dobrze i smacznie zjeść. Bardzo lubię. Tylko zamiłowania do smacznego jedzenia nigdy nie myślę z jego nadmiarem i częstotliwością posiłków. Moja zasada w odżywianiu jest bardzo prosta. **Jem aby żyć, a nie odwrotnie: żyję, żeby jeść.**

Wam, Drodzy Czytelnicy, radzę przeprowadzać posty w następujący sposób:

- Raz na tydzień post 36-godzinny;
- Raz na miesiąc 48-72 godziny;
- Raz na rok od 3 do 7 dni.

# **Część czwarta**

**LEKARZE, KTÓRZY SĄ  
ZAWSZE Z TOBĄ**

Wszystkich ludzi można według mnie podzielić umownie (tylko bez obrazy) na „leniwych” i „pracowitych”. „Leniwi” czekają na pomoc od innych. Troskę o swoje zdrowie składają na barki innych, „pracowici” chcą pomóc sobie sami, chcą poznać prawdziwe przyczyny swoich chorób, tylko nie zawsze wiedzą, jak to zrobić. Przeważnie dla nich piszę moje książki. Jeśli chodzi o „leniwych”, to radzę im zastanowić się nad starą wschodnią mądrością, która mówi: „Nikt nigdy nic nie robi, nie zaspokajając przy tym przede wszystkim swoich, a nie waszych potrzeb”. I dlatego nigdy nie należy oddawać „bezmyślnie w ręce innego człowieka najcenniejszego, co macie – życia i zdrowia”. Nie traćcie Państwo czasu bezowocnie oczekując na „cudowne uzdrowienie”, nikt nie zatroszczy się o Was lepiej niż Wy sami. I dlatego trzeba wykazać wolę i upór, być bezlitosnym dla własnego lenistwa, uzbroić się w wiedzę, doświadczenie, szukać swojej drogi do zdrowia, a jak wiadomo, kto szuka, ten zawsze znajdzie.

Natura obdarzyła każdego z nas siłami obronnymi, które podtrzymują stan naszego zdrowia na pełnym poziomie. Im moc tych sił jest większa, tym organizm jest zdrowszy. U każdego człowieka zapas sił obronnych jest różny. To zależy od wieku, miejsca i czasu urodzenia, warunków wychowania, sposobów odżywiania itp. Jeśli od urodzenia zapas sił obronnych jest znikomy, można je wyraźnie wzmocnić. Dlatego należy żyć jedynie według zasad natury.

W życiu codziennym towarzyszy nam 12 lekarzy, którzy w każdej chwili, bezinteresownie, mogą przyjść nam z pomocą, tylko pod jednym warunkiem, że chcemy i potrafimy z ich pomocy skorzystać. Tymi lekarzami są: rozum, światło, powietrze, woda, pożywienie, obciążenie fizyczne, ciepło i chłód, sen, odpoczynek, post, uryna. Na stronach tej książki dowiecie się jak korzystać z pomocy niektórych z nich. Informacje o pozostałych – w kolejnych książkach. Wśród wyżej wymienionych lekarzy, nie ma głównych i podporządkowanych. Każdy jest dobry, ale najlepsze wyniki zdrowotne można uzyskać korzystając z pomocy wszystkich jednocześnie (kompleksowo).

## **LEKARZ – WYSIŁEK FIZYCZNY**

### **Życie to ruch**

*Nic tak nie niszczy organizmu jak długotrwała fizyczna bezczynność.*

Arystoteles, grecki filozof

Fizyczne obciążenia są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania serca, mięśni, układu krwionośnego, do wydalania odchodów, toksyn i jednym słowem do ogólnego wzmocnienia całego organizmu. Musimy wiedzieć o tym, że wzdłuż naszego kręgosłupa przebiega główna arteria energetyczna, po której energia, pobrana ze środowiska naturalnego, rozchodzi się po całym ciele. Żeby organizm korzystał z tej energii, trzeba się dużo ruszać.

Ruch jest pożyteczny dla wszystkich – młodych i starych. Szczególnie dużo ruchu potrzebuje chory organizm. **Chory organizm wymaga obciążenia kilkadziesiąt razy większego niż organizm zdrowy.** Ci, którzy cierpią na schorzenia serca, układu krwionośnego, źle znoszą zmiany ciśnienia atmosferycznego mogą za pomocą regularnych ćwiczeń tak wy-trenować swój organizm, że nie będzie on źle reagował na burze magnetyczne, promieniowanie słoneczne, zmiany ciśnienia atmosferycznego itp.

**Człowiek powinien zrozumieć jedną prostą prawdę, że prowadząc aktywny tryb życia, nie tylko chroni swoje zdrowie, ale również może pozbyć się wielu chorób. Co zazwyczaj przeszkadza nam zażywać dużo ruchu? Nasze zwykłe lenistwo!**

Spróbujcie Państwo zmienić Wasz stereotyp myślenia: „z niczym nie mogę zdążyć, brakuje mi czasu”. Przekonajcie siebie samych, że ruch – to „pożywienie” dla Waszych mięśni, organów wewnętrznych, mózgu, „pożywienie”, bez którego Wasz organizm słabnie, choruje, starzeje się.

Wśród różnorodnych ćwiczeń fizycznych skupimy uwagę na: uzdrawiającym chodzie, uzdrawiającym biegu, chodzeniu boso.

### **Uzdrawiający chód**

Chód bardzo słusznie nazywa się „królem” ćwiczeń fizycznych. Żeby się o tym przekonać wystarczy położyć w czasie marszu rękę na pasie (wszystkie mięśnie ciała pracują). W żadnych innych ćwiczeniach nie osiąga się takiej harmonii. Chód wcale nie wymaga specjalnego ubioru czy sprzętu, można go uprawiać w dowolnym czasie, w każdą pogodę. Codzienny spacer, chociaż 1-3 kilometry, to wspaniały stymulator mięśnia sercowego i układu krwionośnego. Najlepiej odbywać spacer po lesie lub parku. Jeśli nie ma takiej możliwości, to chodzić po korytarzu lub balkonie. Podczas spaceru należy chodzić lekko, swobodnie. Myśleć tylko o tym, że z każdym krokiem krew, przepływając przez naczynia, oczyszcza i odżywia „ciało”, napędza je zdrowiem. Robiąc krok powtarzajcie sobie Państwo: „Jestem zdrowy, silny, młody, piękny, mam dużo energii”. Podczas chodzenia ważne jest, żeby obciążenie nie spowodowało zmęczenia. Po chodzeniu zawsze powinniście odczuwać lekkość i rzeźkość. **Obciążenie zwiększajcie stopniowo.** Np. przez 1-3 miesiące spacerować wolnym krokiem po 20-30 minut, 2 razy dziennie; od 3 do 6 miesięcy pokonywać 1-3 kilometry szybkim krokiem; od 6 do 12 miesięcy 4-10 km codziennie.

### **Uzdrawiający bieg**

Spartańczycy mówili: „Jeśli chcesz być silny – biegaj, chcesz być zdrowy – biegaj, chcesz być mądry – biegaj”. »

Uzdrowiający bieg wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych, obniża ciśnienie, poziom „złego” cholesterolu, poprawia pracę układu żołądkowo-jelitowego, wzmacnia kręgosłup, mięśnie i stawy. Bieg-to jeden z najlepszych sposobów podwyższenia odporności organizmu na różne infekcje, wspaniały czynnik pozwalający osiągnąć młodość i zdrowie. Wszystkie te cenne zalety biegu kilka lat temu zapewniły mu ogromną popularność. Jednak pojawienie się w prasie materiałów o tym, że uprawianie biegu może spowodować różne choroby serca u wielu zrodziło wątpliwość, czy bieg jest aby pożyteczny. Chodzi o to, że wiele osób, które zaczęły uprawiać bieg, nie uwzględniło możliwości i specyfiki swojego organizmu, a tym samym naruszyło główną **zasadę ćwiczeń fizycznych, zasadę stopniowego zwiększania obciążenia**. Zaczęło biegać nie dlatego, by zyskać zdrowie, a żeby szybko zrzucić zbędne kilogramy. Niewytrenowany, zanieczyszczony organizm dostał dużą dawkę obciążenia i nie wytrzymał...

**Człowiek powinien się starać wyrobić u siebie nawyk umiarkowania. To znaczy znać swój umiar we wszystkim, jedzeniu, picciu, obciążeniach fizycznych (wysiłku fizycznym) itd.**

Jakich zasad należy przestrzegać uprawiając bieg, aby zyskać rześkość, młodość i zdrowie?

1. Dopasujcie odpowiednie obuwie ze zgrubieniem pod piętą i nie bardzo ciasne, ale też nie za luźne.
2. Lepiej jest biegać po ziemi lub trawie (amortyzują bodźce). To wzmacnia mięśnie i stawy. Biegając po asfalcie uszkadzacie sobie Państwo stawy, co z czasem może doprowadzić do ich zapalenia.
3. Jeśli wcześniej nie trenowaliście, łączcie bieg z chodem. Bieg 30 metrów potem chód i tak na zmianę (nie obciążając organizmu biegiem).
4. Biegnijcie lekko, swobodnie, maksymalnie rozluźniając mięśnie i maksymalnie skracając krok, ważny jest nie sam bieg, a ten drobny skok, chwila wysiłku dla wszystkich mięśni. Kiedy odbywa się uderzenie na piętę, strumień krwi w żyłach przemieszcza się do góry. Taki „masaż” (podczas biegania) wspaniale wzmacnia ścianki naczyń i żył, i jednocześnie zapobiega odkładaniu się w nich cholesterolu, a w stawach soli.
5. Żeby lepiej się spocić, a przez to oczyścić organizm, należy biegać w miarę ciepło ubranym.
6. Po biegu należy poleżeć przez połowę czasu, spożytkowanego na bieg. Nogi należy ułożyć powyżej poziomu serca. Właśnie takie ułożenie ciała pomaga zapobiec zawałowi serca. Chodzi o to, że 70% krwi znajduje się poniżej poziomu serca i nie jest mu łatwo pompować ją do góry, tym bardziej, że podczas biegu krwiobieg zwiększa się i dlatego po wysiłku należy dać sercu wypocząć.
7. Biegać wieczorem można nie wcześniej niż 2-3 godziny po jedzeniu.

8. Bieg zawsze powinien przynosić radość, a nie zamieniać się w ciężką, monotonną pracę.
9. Starajcie się Państwo biegać w samotności. Stan zdrowia i przygotowanie fizyczne są u każdego człowieka indywidualne. To wpływa na szybkość i tempo biegu. W grupie, rozpoczynający, mimo woli zwiększa tempo, co może negatywnie wpłynąć na jego zdrowie.
10. Biegajcie co drugi dzień – to daje maksymalny uzdrawiający efekt dla organizmu.

### **Chodzenie boso**

W odróżnieniu od wszystkich ssaków żyjących na Ziemi, tylko człowiek chodzi na dwóch nogach. To nie jest przypadek, ponieważ człowiek przedstawia sobą „baterię”, bieguny: głowa i górna część ciała posiadają ładunek dodatni, a dolna część ciała i nogi – ładunek ujemny. Z kosmosu otrzymujemy energię dodatnią, a z ziemi – ujemną. Im większa wymiana energii, tym odporniejszy i zdrowszy jest nasz organizm. Człowiek może otrzymywać energię z kosmosu za pośrednictwem oddychania, zabiegów wodno-powietrznych i pożywienia roślinnego, i dlatego powinien dążyć do maksymalnego kontaktu z wodą, powietrzem i królestwem roślin. Energię z Ziemi można głównie uzyskiwać przez chodzenie boso. „Najlepsze obuwie, to brak obuwia” – mówił Hipokrates.

W ostatnich latach w różnych naukowych laboratoriach na całym świecie badane były procesy zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem chodzenia boso. Jak obliczyli specjaliści na stopach znajdują się 72 tysiące zakończeń nerwowych. Chodzenie boso jest naturalnym masażem stóp, który jak teraz powszechnie wiadomo, korzystnie wpływa na pracę wszystkich organów wewnętrznych. Z chwilą pojawienia się obuwia zmniejszył się kontakt organizmu ludzkiego z ładunkami elektrycznymi Ziemi. Właśnie jest to jedna z przyczyn takich rozpowszechnionych chorób, jak: bóle głowy, rozdrażnienie, nerwice, bezsenność, choroby wieńcowe i wiele innych.

W jednej z tybetańskich wypraw (wysoko w górach) widziałem małe dzieci, lekko ubrane (chodzące cały rok boso, w deszcz i mróz). Żadna choroba nie dotyka ich nawet wtedy, kiedy wszędzie panują epidemie. Wyglądali zdrowo i byli zdrowi. Mięśnie ciała mieli twarde jak stal a skórę aksamitną jak jedwab, różowe policzki i zdrowe, mocne zęby!

Z resztą nasi pradziadowie też nie nosili pięknych butów na sztucznej podeszwie. Większość swojego życia chodzili boso i dzięki temu byli bardziej wytrzymali i zdrowsi niż my.

Niestety nam cywilizacja stworzyła inne warunki życia, choć i w warunkach tej cywilizacji można znaleźć 1-2 minuty, żeby chodzić po rosie, pierwszym śniegu, morskim piasku lub podstawić stopy pod strumień zimnej wody. Zapewniam Państwa, że każda z tych czynności mocno ładuje „akumulator” naszego życia.

Chodzenie boso daje nie tylko wspianą efekt hartujący. To również cudowna profilaktyka przeciw bólom w plecach, krzyżu, ramionach i mięśniach nóg, szczególnie u kobiet niskiego wzrostu, które lubią nosić obuwie na wysokim obcasie i z wąskim czubkiem (noskiem). Takie obuwie gwałtownie hamuje krwionoś w nogach, naraża mięśnie łydek i stopy na silne napięcie oraz szybkie męczenie się (gdyż wysoki obcas zmniejsza powierzchnię podszwy o 30-40% i ogranicza ruch w stawach stopy). Figura człowieka idącego na obcasach wygląda następująco: kolana zgięte, miednica trochę cofnięta, a korpus ciała pochylony jest do przodu. W wyniku tego przednia grupa mięśni ciała rozciąga się, a tylna ściąga. W ten sposób czyni się gwałt na kręgosłupie i układzie mięśniowym całego ciała. Nie mam nic przeciwko eleganckiemu obuwiu, ale żeby zrekompensować jego zły wpływ na zdrowie polecam (oprócz chodzenia boso) kilka profilaktycznych ćwiczeń, które pomogą amatorkom chodzenia na wysokich obcasach pozbyć się bólu i ociążałości w mięśniach nóg i całego ciała. Te ćwiczenia są również przydatne dla tych, którzy większą część czasu spędzają na nogach.

1. Należy wziąć okrągłą drewnianą belkę o średnicy 5-7 cm, pociąć ją tak, by jej powierzchnia była chropowata, szorstka, nierówna i kiedy tylko jest czas wolny (np. podczas oglądania telewizji) turlać ją obiema nogami.
2. Należy wziąć dwie miski – w jednej z zimną a w drugiej z gorącą wodą. Nogi proszę trzymać w każdej z misek na przemian, najpierw w zimnej, potem w gorącej wodzie po 30 sekund, kończąc na zimnej. Potem należy wytrzeć nogi, pomasaż stopy i mięśnie łydek. Taki zabieg sprzyja usuwaniu zmęczenia, stymuluje naczynia krwionośne, jest wspianą profilaktyką przeciw zylakom.
3. Siedząc na krześle od czasu do czasu wznosić palce stóp do siebie, wykonując obroty stopami w różnych kierunkach. Pięty w tym czasie powinny przywierać do podłogi.

**Uwaga!** Ci, którzy lekko i często się przeziębają najpierw powinni zacząć chodzić boso lub w skarpetkach rano i wieczorem po mieszkaniu od 15 do 30 minut. Codziennie należy zwiększać czas o 10 minut dopóki nie dojdzie się do godziny. Po miesiącu można zacząć chodzić po ziemi (sad, park, działka). Z chwilą pojawienia się jesiennych przymrozków i mroźnych dni, chodzić po szronie (30-60 sek.), a potem po śniegu 1-2 minuty. Po każdym takim hartującym chodzeniu wytrzeć stopy do sucha i założyć ciepłe skarpetki.

Niezależnie od tego, ile Państwo macie lat zaczynajcie hartować Wasze stopy. Wtedy każdy dzień Waszego życia nabierze innych barw. Zwiększy się Wasza energia, polepszy się sen, będziecie wstawać uśmiechnięci, pogodni i pełni chęci do życia.



## LEKARZ – POWIETRZE

### Oddech jak życie

Nasze życie to ciągła przemiana energii. Organizm zużywa ją na ciepło, myśli, uczucia, ruch, walkę z chorobami, budowę nowych komórek itd. A więc na wszystko to, co nazywamy prostym słowem – życie.

Przypominam, że od urodzenia do śmierci człowiek teoretycznie zużywa około 50 milionów kcal energii. **Im mniej energii zużyjemy na procesy życiowe, tym dłużej będziemy żyć. Jest to proste i zrozumiałe.**

Większość z nas myśli, że głównym źródłem energii dla organizmu człowieka są produkty żywnościowe. Natura jak się okazuje rozporządziła inaczej.

Najłatwiej będzie to zilustrować prostym przykładem; **bez wyżywienia człowiek może żyć kilka tygodni, bez wody kilka dni, bez powietrza zaledwie kilka minut.**

I dlatego opanowanie różnych sposobów oddychania jest najlepszą drogą do zdrowia i co ciekawe może nas do niego zaprowadzić najszybciej.

Sens gimnastyki oddechowej polega na tym, że człowiek może pobierać ogromne zapasy energii, która znajduje się w powietrzu i gromadzić ją w sobie. Właśnie dlatego sztuka oddychania jogów znajduje się na najwyższym stopniu „drabiny zdrowia”.

Z naukowego punktu widzenia zalety gimnastyki oddechowej polegają na tym, że zmieniając zwyczajowy sposób oddychania gromadzimy w organizmie dwutlenek węgla ( $\text{CO}_2$ ), który jest niezbędny dla wszystkich reakcji wymiany komórkowej (wymiana gazów pomiędzy komórką i krwią). Chodzi o to, że tlen jest niezastąpiony do reakcji utleniania i dlatego należy starać się oddychać czystym naturalnym powietrzem. Natomiast większość pozostałych reakcji chemicznych, zachodzących w organizmie uzależniona jest od koncentracji  $\text{CO}_2$ . Często po 3-5 godzinach spaceru po lesie, gdzie powietrze jest wyjątkowo nasycone tlenem (gdy oddychamy szczególnie głęboko), wracamy do domu „rozbici”, zmęczeni z „ciężką głową”. Wszystko to dzieje się, dlatego że w organizmie zmniejszyła się koncentracja  $\text{CO}_2$ . W wyniku czego powstaje zwężenie naczyń krwionośnych idących do serca i mózgu.

**Jeśli my zatrzymujemy oddech, to we krwi poprawia się wymiana gazowa i gromadzi się niezbędny dla procesów wymiany komórkowej dwutlenek węgla.** Właśnie na tym polega sekret zdrowia i długich lat życia.

### Oddychanie i starzenie się

Prawidłowo oddychając, człowiek zatrzymuje procesy starzenia swojego organizmu. Ludzie długowieczni, z różnych stron świata, tłumaczą swoją długowieczność dobrą kondycją fizyczną, a przede wszystkim stosowaniem systemu „głębokiego oczyszczającego oddechu”. Tajemnice tego systemu zna niewiele osób.

Kiedyś przy spotkaniu z tybetańskim mnichem zapytałem go o system „głębokiego oczyszczającego oddychania”. Jedyne, co mi powiedział: „Chcesz żyć długo – oddychaj głęboko i rzadko”.

**Naukowo stwierdzono, że racjonalnie odżywiając się możemy przedłużyć nasze życie o 10-20 lat, natomiast prawidłowo oddychając o 30-40. W Chinach choroby nowotworowe są spotykane znacznie rzadziej niż w innych rejonach świata. Chińczycy przeważnie są bardzo sprawni fizycznie, nawet w podeszłym wieku.**

Dużą rolę w ich kondycji fizycznej odgrywają codzienne, kilkugodzinne ćwiczenia oddechowe. Natomiast większość Europejczyków zamiast zdrowych ćwiczeń oddechowych stosuje „inne ćwiczenie”, a mianowicie zaciąganie się, trującym organizm, papierosem.

## **Oddychanie i palenie**

U osób palących, komórki stale odczuwają głód tlenowy, co powoduje ich przeobrażenie w beztlenowe, a pojawienie się beztlenowych komórek w organizmie to „otwarta brama dla wielu chorób”.

Dziesięć wypalonych papierosów dziennie w ciągu dwóch lat wytwarza w organizmie palacza 2 kg toksycznej smoły. Po dziesięciu latach palenia – ilość smoły zwiększa się do 4 kg. Ten, kto pali ponad 20 lat ma w swoim organizmie ponad 6 kg „trującego brudu”. I cały ten brud organizm powinien gdzieś rozmieścić. Wszystkie choroby układu krążenia, układu pokarmowego, nabrzmiałe żyły u kobiet, bóle w nogach u mężczyzn i wiele innych dolegliwości to zapłata za chwilę przyjemności z wypalonego papierosa.

Nie raz pomagałem ludziom, którzy chcieli rzucić palenie, przy czym stosowałem różne metody: hipnozę, kodowanie, bioterapię, a czasami po prostu rozmowę.

Po doświadczeniach w swojej pracy chciałbym poradzić: nie szukajcie pomocy u innych, spróbujcie pomóc sobie sami, pamiętając o tym, że nikt nie będzie dbał o nasze zdrowie tak jak my. Jeśli nasza psychika dojrzała, żeby rzucić palenie, a nie jesteśmy w stanie tego zrobić, nie mając silnej woli, to proponuję kilka pożytecznych rad mogących pomóc w rzuceniu palenia.

**Jak rzucić palenie?** (Te rady przeznaczone są głównie dla osób o słabej woli, które chcą powoli rzucić palenie lub chcą ograniczyć palenie do minimum).

1. Kupuj papierosy tylko po jednej paczce.
2. Biorąc jednego papierosa, natychmiast schowaj paczkę.
3. Pal papierosy tylko z filtrem.
4. Co drugi dzień zmieniaj gatunek papierosów.
5. Nie trzymaj papierosów w miejscu pracy, na biurku.
6. Nie pal papierosów, którymi Cię częstują.
7. Nie noś ze sobą zapalek ani zapalniczki.

8. Po wypaleniu papierosa sprzątnij popielniczkę.
9. Po pierwszym zaciągnięciu się papierosem zgaś go.
10. Pierwszego papierosa zapal po śniadaniu.
11. Nie kupuj papierosów kartonami.
12. Dopóki nie skończy się paczka papierosów, nie kupuj następnej.
13. Nie pal po jedzeniu przez 15-20 minut.
14. Nie pal w domu.
15. Nie pal podczas jedzenia.
16. Nie pal na łonie natury.
17. Nie pal w święta.
18. Nie pal, kiedy palą inni.
19. Przed zapaleniem papierosa zrób trzy głębokie wdechy.
20. Nie pal więcej niż jednego papierosa w ciągu godziny.
21. Kupując paczkę papierosów, zapisz jej cenę na koniec tygodnia i miesiąca, i policz, jaką sumę możesz zaoszczędzić.
22. Zamiast palić papierosa, lepiej wykonaj kilka łatwych ćwiczeń.
23. Naucz się palić bez zaciągania.
24. Na kartce wypisz przyczyny, z powodu których chcesz rzucić palenie i czytaj tę kartkę codziennie przed snem.
25. Każdego dnia wypalaj o jednego papierosa mniej.

### **Prawidłowe oddychanie pomoże zrzucić nadwagę**

Tym, którzy mają nadwagę, chcę powiedzieć, że stosowanie odpowiedniego sposobu oddychania pomoże pozbyć się zbędnych kilogramów, nie zmieniając jednocześnie sposobu odżywiania, do którego jesteśmy przyzwyczajeni.

Proces oddychania i trawienia są ściśle ze sobą powiązane. Wiele osób niepotrzebnie męczy się różnymi dietami odchudzającymi, co gorsze chemicznymi preparatami i lekami. Rezultaty są jednak tylko czasowe. Jak tylko przestajemy stosować dietę lub używać leki, nadwaga wraca. Takie „eksperymenty” na własnym organizmie niszczą wątrobę, serce i nerki.

Mogę poradzić tym, którzy chcą zrzucić kilka kilogramów, aby w ciągu dnia kilka razy zatrzymywali oddech na 30 sekund. Dzięki temu możemy schudnąć w ciągu 2 miesięcy od 2 do 4 kg. No i oczywiście mniej jeść!

Oddychając człowiek zaopatruje swój organizm w tlen. Im więcej tlenu zatrzymuje się w komórkach naszego ciała, tym mniej energii tracimy na wszystkie fizjologiczne czynności w organizmie. Oddychając tylko przez drogi oddechowe nie jesteśmy w stanie uzupełnić braku tlenu, dlatego powinniśmy korzystać z jeszcze jednego bardzo ważnego organu oddechowego, jakim jest nasza skóra.

Łączna powierzchnia skóry wynosi około dwóch i pół metra kwadratowego. Przez pory skóry ciągle odbywa się wymiana gazowa pomiędzy organizmem i środowiskiem. Dlatego należy starać się, w miarę możliwości, zwiększać maksymalnie kontakt powietrza i skóry:

1. Chodzić w domu rozebrany do majtek (jeśli pozwalają na to warunki).
2. Wietrzyć mieszkanie kilka razy dziennie.
3. Przed snem chodzić na spacer.
4. Większą ilość wolnego czasu spędzać w ruchu i na świeżym powietrzu.
5. Przy każdej okazji korzystać z zabiegów wodno-powietrznych.

### **Oddychanie dla zdrowia**

Wielki joga, Ramaczaraka (który jako pierwszy ujawnił sekrety nauki o oddychaniu i przekazał je do Europy) podkreślał, że gimnastyka oddechowa czyni każdego człowieka całkowicie wolnym od niebezpieczeństwa zachorowania na jakiegokolwiek schorzenie organów oddechowych, pozbawi kataru i przeziębień, poprawi funkcjonowanie układu pokarmowego i nerwowego.

Oto powód, dla którego nawet jeśli jesteście Państwo „powaleni” chorobą, możecie oddychać, macie duże szansę, poprzez prawidłowe oddychanie zwalczyć swoją chorobę!!!

Czy zastanawialiście się, że w wielu różnych sytuacjach życiowych, sposób naszego oddychania ciągle się zmienia? Kiedy człowiek denerwuje się – to oddycha płytko i często. Już od dawna wiadomo, że ludzie, którzy oddychają często i głęboko, żyją krócej. Podczas śpiewania wykonujemy wdech i długo, powoli wypuszczamy powietrze. W tym czasie odczuwamy wewnętrzny spokój i odprężenie. Podczas śmiechu dzieje się coś podobnego. Mięśnie napinają na przeponę (główny mięsień oddechowy) i pozwalają powietrzu wychodzić z nas małymi porcjami i zawsze na wydechu. Dzięki takiemu sposobowi oddychania podczas śmiechu odczuwamy przyływ siły i energii.

Nasuwa się prosty wniosek, że śmiech i śpiewanie powinny towarzyszyć nam codziennie jako jeden z najprostszych i bardzo skutecznych sposobów gimnastyki oddechowej.

Wydawałoby się, że nikogo nie trzeba uczyć, jak należy oddychać – to u każdego odbywa się nieświadomie i naturalnie. Ale w tym rzecz, że brak stałego fizycznego obciążenia, częste przebywanie w pomieszczeniach, nadwaga i skrzywienie kręgosłupa „oduczyły” człowieka oddychać zgodnie ze wzorem danym przez naturę. Mówiąc prościej, oddychamy jak możemy a nie powinniśmy. Właściwie oddychają tylko małe dzieci w wieku od 3 do 5 lat. Taki sposób oddychania dała im natura. Nazywa się on pełnym. Od poznania tego typu należy rozpocząć gimnastykę oddechową.

## Pełne oddychanie

Ćwiczenia można wykonywać na stojąco, siedząco lub w pozycji leżącej. Mięśnie ciała powinny być rozluźnione, oczy najlepiej zamknąć. Spokojnie wciągnąć powietrze przez nos, przy tym starać się wypełnić powietrzem dolną część płuc, przednia ścianka brzucha powinna pójść do przodu. Następnie wypełnić środkową część płuc, wypinając do przodu dolne żebra i piersi (klatkę piersiową), a następnie wypełniamy górną część płuc, unosząc pierś razem z górnymi żebrami, lekko rozciągając ramiona.

Teraz połączymy te trzy etapy w jeden powolny i ciągły wdech, podczas którego cała klatka piersiowa od góry do dołu się rozszerza i wypełnia powietrzem. Powietrze należy wydychać nosem, wolno utrzymując pierś w napięciu. W miarę jak powietrze wychodzi, należy stopniowo wciągać brzuch.

Jeśli przyswojenie samemu pełnego cyklu oddychania będzie sprawiać trudności, to proszę zaobserwować jak oddycha małe dziecko i spróbować dokładnie „skopiować” sposób jego oddychania.

Kiedy przyswoicie sobie Państwo typ pełnego oddychania, można przejść do specyficznych rytmów oddechowych.

Świadome wstrzymanie oddechu zwiększa harmonijne rozprowadzenie energii po całym ciele, poprawia pracę gruczołów wydzielania do-krewnego, wzmacnia rytm serca, sprzyja lepszemu nasyceniu krwi tlenem, a więc przyspiesza procesy utleniania. Dlatego też, gdy zaczniecie Państwo zajmować się ćwiczeniami oddechowymi, nie zdziwcie się, że Wasz ciężar ciała zacznie spadać. Proszę się postarać, chociaż przez 10-15 minut codziennie oddychać sposobem pełnego oddychania. Te minuty ćwiczeń przedłużą o lata Wasze życie.

## Oddychanie zdrowotne

Najlepiej te ćwiczenia wykonywać w pozycji leżącej, ale można również w siedzącej lub stojącej. Wdech nosem przez 2 sekundy, następnie wstrzymać oddech na 8 sekund, po czym wypuszczać powietrze przez 4 sekundy nosem. Wzór oddechowy pełnego cyklu oddychania zdrowotnego: 1:4:2, gdzie 1 to wdech, 4 – pauza lub wstrzymanie oddechu, 2 – wydech.

**Uwaga!** W oddychaniu zdrowotnym wdech jest dwa razy krótszy niż wydech, a pauza 4 razy dłuższa niż wdech. Czas wykonywania ćwiczeń: 2 minuty rano i wieczorem.

## Oddychanie oczyszczające

Ten rodzaj oddychania oczyszcza płuca, stymuluje ośrodki oddechowe, odmładza i regeneruje komórki organizmu.

Wdech przez nos jak przy oddychaniu pełnym przez 2 sekundy, następnie wstrzyma-

nie – 3 sekundy, po czym wyciągnąć wargi do przodu i wypuszczać powietrze ustami cienką „strużką”, przez 12 sekund, jeśli powietrze jeszcze zostało, to należy je energicznie wypuścić. Czas wykonywania ćwiczeń: 2 minuty rano i wieczorem.

## **Oddychanie słoneczno-księżycowe**

Dobowy cykl oddychania człowieka uzależniony jest od wpływu Słońca, Księżyca i gwiazd. Współczesne badania wykazały, że istnieje określony, rytmiczny system oddychania przez lewy i prawy otwór nosowy, który z dnia na dzień się zmienia u jednego i tego samego człowieka.

Widocznie centralny układ nerwowy kieruje naszym oddychaniem przez otwory nosowe, ponieważ potoki powietrza przechodzące przez prawy otwór nosowy oddziałują na procesy pobudzające, a przez lewy otwór nosowy – na procesy hamujące. Na przykład, jeśli Państwa lewy otwór nosowy z jakiejś przyczyn jest zatkany i oddychacie tylko przez prawy otwór, to jesteście ciągle w stanie napięcia nerwowego i cierpicie na bezsenność. Jeśli jest zatkany prawy otwór i oddychanie odbywa się tylko przez lewy otwór nosowy, to nasz organizm znajduje się w stanie ciągłego zmęczenia.

Właściwe oddychanie przez nos jest niezbędne dla zdrowia każdego człowieka. Jogowie twierdzą: „Oddychać przez usta – to biec ku śmierci”. Czy mają jogowie rację? Oczywiście.

Naukowo dowiedziono, że podczas oddychania nosem do 80% pochłoniętego podczas wdechu kurzu i bakterii chorobotwórczych jest zatrzymywanych i neutralizowanych przez system błony śluzowej jamy nosowej. Czyli nos jest „swoista bramą”, która broni nas przed wszelkiego rodzaju infekcjami. Natomiast, kiedy nos jest „chronicznie” zapchany, wtedy oddychamy ustami i „nieodfiltrowane” powietrze (wraz z bakteriami chorobotwórczymi) dostaje się do przetyku, krtani, tchawicy i oskrzeli, wywołując w organizmie stany zapalne, nie tylko dróg oddechowych, ale także układu żołądkowo-jelitowego. Oddychanie przez usta u dzieci prowadzi do zahamowania u nich prawidłowego rozwoju tarczycy, a także zatrzymania ogólnego dojrzewania organizmu, narusza funkcjonowanie układu pokarmowego, staje się przyczyną ciągłych angin, przeziębień, grypy. Różnego rodzaju gronkowce i paciorkowce – oto rezultat oddychania przez jamę ustną.

U dorosłych oddychanie ustami prowadzi do wczesnego starzenia się organizmu, miażdżycy, chorób serca, astmy. Dlatego należy nauczyć się regulować oddech podczas rozmów – tzn. wypowiadać słowa tylko na wydechu, a nie na wdechu, by jak najmniej powietrza dostawało się przez usta. Z tej też przyczyny podczas jedzenia należy starać się jak najmniej rozmawiać. Jeść powoli, spokojnie, nie śpiesząc się, dokładnie przeżuwać pokarm.

**Technika oddychania słoneczno-księżycowego** jest następująca: kciukiem prawej

ręki zakryć prawy otwór nosowy, wciągnąć powietrze przez lewą dziurkę przez 2 sekundy, następnie, pauza przez 2 sekundy, wydech przez 4 sekundy. Następnie kciukiem lewej ręki zatkać lewy otwór nosowy i wykonać podobny cykl oddechowy.

Ćwiczenie należy powtarzać na przemian 10-12 razy dla każdego otworu nosowego. Powyższy cykl oddychania uspokaja system nerwowy, poprawia ogólne samopoczucie, likwiduje zmęczenie, pomaga, gdy mamy katar, cierpimy na reumatyzm, bóle głowy.

### **Wietnamski typ oddychania**

Powoli wciągnąć powietrze nosem, przy czym maksymalnie wypiąć brzuch jak balonik, następnie pauza 1-2 sekundy i powolny wydech, starając się maksymalnie wciągnąć brzuch, po czym pauza 1-2 sekundy. Wzór oddechowy (w przybliżeniu) wygląda następująco: Wdech 2 sek., Pauza 2 sek., Wydech – 4 sek., Pauza 2 sek.

W pierwszym tygodniu wykonywać 10 powtórzeń, w drugim – 15 powtórzeń, w trzecim – 20 powtórzeń. Po miesiącu wykonywać codziennie od 30 do 60 powtórzeń w zależności od samopoczucia.

Ten sposób oddychania jest wspaniałym masażem układu pokarmowego, jelit, jelita grubego, wątroby, trzustki.

**Oddychanie – to podstawa życia.** Od umiejętności prawidłowego oddychania zależy to, jak przeżyjecie Państwo całe swoje życie – nie chorując albo ciągle walcząc z chorobami.

Gimnastykę oddechową należy przeprowadzać 2 razy dziennie rano przed jedzeniem i nie mniej niż w trzy godziny po spożyciu ostatniego posiłku wieczorem. Ćwiczenia należy wykonywać na świeżym powietrzu lub w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu. W każdej sytuacji życiowej starajcie się Państwo zawsze oddychać przez nos.

## **LEKARZ – WODA**

### **Woda: trucizna lub lekarstwo**

Każdy chce wyglądać młodo i nie starzeć się. W tym celu stale szuka cudownych recept młodości, stosując różnorodne diety, drogie kosmetyki, kremy itp. Ale wszystko to jest tylko walką ze skutkami. Starzenie się organizmu zaczyna się wewnątrz nas. Jedną z istotniejszych przyczyn tego zjawiska jest woda, która pijemy, na której przyrządzamy posiłki.

Komórki naszego ciała, nasza krew, w 70% składa się z wody, a nasz mózg z 90% wody. Stan naszych stawów, naczyń krwionośnych, obecność kamieni w wątrobie i nerkach, kolor twarzy (cera) – wszystko jest uzależnione od jakości wody.

Kiedy pijemy dużo słodkich napojów, herbaty, kawy, piwa, wody mineralnej, to zawsze

powinniśmy pamiętać, że nasz organizm nie jest „ogniskiem”, do którego można wrzucić cokolwiek i będzie to spalone.

Przez nieznaną podstawowych zasad funkcjonowania organizmu, bezpowrotnie „płoną” lata naszego życia. Niedocenianie wartości płynów, które spożywamy, oznacza świadome skracanie sobie życia.

### **Woda wewnątrz nas**

Według różnych źródeł naukowych istnieje 130 rodzajów wody. W komórkach naszego organizmu woda znajduje się pod specjalną postacią, którą nazywamy „strukturowaną”. Każdy obcy płyn, który dostaje się do organizmu, musi być przetworzony i oczyszczony do postaci „strukturowanej”. Podczas tego procesu organizm traci znaczną ilość energii. Na przykład na przetworzenie jednego litra przegotowanej wody organizm wydaje aż 46 kcal! Jeżeli policzymy ile płynów przerabia nasz organizm w ciągu całego życia, to otrzymujemy olbrzymie straty energii życiowej.

**Musimy pamiętać, że nasze zdrowie zależy od tego, ile energii organizm zużyje na obsługiwanie samego siebie. Im więcej energii tracimy na przetworzenie niepotrzebnej organizmowi wody, tym mniej jej pozostaje na regenerację komórek i walkę z chorobami.**

### **Woda, którą pijemy**

Woda, którą pijemy, zawiera w dużych ilościach nierozpuszczalne w naszym organizmie sole. Łatwo można się o tym przekonać, gdy popatrzymy na osad w czajniku, w którym gotujemy wodę. **Wszystkie szkodliwe substancje, które znajdują się w wodzie, przypalone resztki pokarmowe (z mięsa, z zup itp.) dostają się razem z wodą do organizmu, co ułatwia tworzenie się w nim szkodliwych złogów, których jest mu niezwykle trudno się pozbyć.**

W zwykłej wodzie wodociągowej znajdują się domieszki promieniotwórcze. Te domieszki również nie są eliminowane poprzez gotowanie. Kiedy gotujemy wodę, to niszczyliśmy wiele „szkodliwych substancji”, razem z nimi aktywny tlen, którego tak bardzo potrzebuje nasz organizm. **Podczas gotowania woda staje się „martwa”, ponieważ zmienia swoją naturalną strukturę. Jest pozbawiana tej cennej bioenergoinformacji, którą posiada z wnętrza Ziemi. Dlatego też ciągłe stosowanie wody gotowanej również nie jest w pełni bezpieczne dla organizmu.**

### **Woda mineralna**



W ostatnim czasie wiele osób ciągle pije i przygotowuje posiłki na wodzie mineralnej. W składzie wody mineralnej spotyka się jednak takie sole i domieszki, których organizm ludzki nie jest w stanie przyswoić. Niektóre z tych soli w ogóle nie są wydalane z organizmu. Mogą się gromadzić w stawach, powodując ich deformację. Wodę mineralną można pić przez jakiś określony czas np. 2-4 tygodni. Potem koniecznie trzeba zrobić przerwę na 3-4 miesiące. Szczególnie niewskazane jest ciągle picie wody mineralnej przez dzieci, ponieważ szkody z tego będzie znacznie więcej niż korzyści.

A więc jaką wodę powinniśmy pić?

### **„Strukturowana” woda – najkorzystniejsza dla zdrowia**

Najkorzystniejsza dla człowieka jest woda „strukturowana”. W przyrodzie spotyka się taką wodę w warzywach, owocach, ich sokach i roztopionym lodzie. Uczonych zainteresował fakt: dlaczego Jakuci, naród z północy Rosji, mają średnią długość życia ponad 100 lat. Jak się okazuje nie posiadają wodociągów ani studni, spożywają niewielką ilość warzyw i owoców, w ogóle bardzo skromnie się odżywiają i właściwie wcale nie chorują. Rozwiązanie zagadki okazało się bardzo proste – przez wiele wieków Jakuci korzystali z wody, tnąc lód na płyty. Co zostało stopione przez słońce, to pili.

**Woda z lodu.** Każdy z nas wie, że starość rozpoczyna się od zmarszczek. A zmarszczki pojawiają się wtedy, gdy komórki naszego organizmu zaczynają wysychać.

**Jedną z podstawowych przyczyn starzenia się jest utrata przez organizm zdolności przyswajania i przetwarzania wody, którą spożywamy.**

U osoby dorosłej proces rozrastania się kości już się zakończył. Dostarczone do organizmu zbędne ilości soli wapnia z pożywieniem i wodą zaczynają się odkładać w naczyniach krwionośnych i stawach. To prowadzi do zaburzeń krwionośnego, chorób układu pokarmowego, pojawienia się kamieni w wątrobie, w nerkach i stopniowego stanu chorobowego całego organizmu.

Żeby powstrzymać proces starzenia się i zawsze młodo wyglądać, należy nauczyć się przygotowywać i spożywać wodę z roztopionego lodu.

**Przygotowanie „strukturowanej” wody z roztopionego lodu.** Do przygotowania wody „strukturowanej” można użyć każdą wodę. Nalać wodę do garnuszka o dowolnej objętości, przykryć pokrywką, wstawić do zamrażalnika o temperaturze minus 4°C na 2-3 godziny. Po tym jak woda zamrznie, przebić powstały lód, a wodę zlać. Otrzymana woda posiada właściwości wody „strukturowanej”. Pod względem swojej struktury jest dokładnie taka sama,

jak woda znajdująca się w komórkach naszego organizmu.

Przygotowanie „strukturowanej” wody zimą jest bardziej uproszczone. Wystarczy tylko postawić za oknem lub na balkonie naczynie z wodą. Kiedy woda zamarźnie, nie podgrzewać jej, lecz dać się roztopić. Nawet jedna szklanka wody z roztopionego lodu wypita na czczo codziennie znacznie poprawi państwa samopoczucie i wygląd zewnętrzny. **Szczególnie korzystnie (zdrowo) jest pić wodę z roztopionego lodu ludziom w podeszłym wieku. Wymywa ona z organizmu nie tylko złogi, ale również stare i martwe komórki, co stanowi wspólną profilaktykę przeciwko różnym schorzeniom nowotworowym.**

### **Jak pić wodę?**

Najlepiej pić wodę zaraz po przebudzeniu, ale najpierw trzeba wypłukać usta, a następnie już można wypić 1/2-1 szklanki wody. Lepsza jest woda z roztopionego lodu. Wskazane jest pić ją małymi łydkami, najlepiej zimną, ponieważ zimna woda (wypita na czczo) „zmusza” jelito grube do pracy (szczególnie istotne dla tych, którzy cierpią na chroniczne zaparcia).

Wiele osób ma nawyk popijania podczas spożywania pokarmów. Lepiej tego nie robić, ponieważ woda dostając się do żołądka rozpuszcza soki żołądkowe i osłabia ich koncentrację, co z biegiem czasu powoduje zaburzenia procesów trawiennych. **Ciągły nawyk popijania podczas jedzenia prowadzi do powstawania gazów, wzdęć, zapać i owrzodzenia układu pokarmowego.** Wszelkie płyny najlepiej przyjmować na 15-20 minut przed jedzeniem i godzinę po jedzeniu.

Jeśli po jedzeniu odczuwacie suchość w ustach, to trzeba kilka razy przepłukać usta. Jeśli suchość się utrzymuje, to można wtedy zjeść jabłko. Jabłko należy jeść razem ze skórką. Przedtem powinno być oczywiście dokładnie umyte. Oprócz tego jabłko trzeba jeść razem z nasionkami i komorą nasienną. Wypluwać tylko to, czego nie można przeżuć. W komorze nasiennej jabłka i nasionkach znajduje się dużo jodu i innych cennych pierwiastków, które są niezbędne dla naszego organizmu.

Naukowo dowiedziono, że w 6 nasionach jabłka znajduje się dobowy dawka jodu.

**Ile pić wody?** Dla każdego człowieka ilość wypitej wody może być różna. Uważa się, że człowiek w ciągu dnia może średnio wypić od 2 do 2,5 l różnych płynów. Pić jednak należy tylko wtedy, kiedy odczuwa się pragnienie i starać się jednorazowo nie pić dużo płynów. Istnieje wiele różnych teorii (często ze sobą sprzecznych) na temat, ile człowiek potrzebuje płynów. Np. jogowie piją wodę małymi łykami i co pół godziny, od 2 do 4 litrów, Tybetańczycy tylko wtedy, kiedy chce im się pić, Francuzi woleliby wino od wody. Co kraj, to obyczaj. Ja radzę Wam kierować się starym tybetańskim powiedzeniem: „pij tyle wody, ile potrzebuje organizm, bo ona zawsze znajdzie wyjście”.

### **Co jest lepsze: herbata czy kawa?**

I herbata i kawa są korzystne dla zdrowia tylko wtedy, kiedy spożywamy je z umiarem (według mnie 2 szklanki dziennie kawy albo herbaty). W takiej ilości napoje te mają korzystny wpływ na układ krążenia, odżywiają mięsień sercowy, mózg i odprężają układ nerwowy.

Z istniejących gatunków herbaty, najbardziej korzystna dla zdrowia jest zielona, ponieważ w swoim składzie zawiera około 80 różnorodnych, niezbędnych naszemu organizmowi, elementów.

Zielona herbata wzmacnia zęby, oczyszcza krew, oczyszcza pory naszej skóry. Jest to wspaniały środek profilaktyczny przeciwko kamieniom w wątrobie, nerkach i pęcherzu moczowym, posiada właściwości bakteriobójcze. (Zieloną herbatę najlepiej pić słabo zaparzoną, ponieważ zbyt mocna podrażnia układ pokarmowy). Oprócz tego zdrowa jest herbata z liści czarnej porzeczki, maliny, pokrzywy, mięty, melisy, rumianku itp.

Czarne gatunki herbaty są mniej korzystne dla zdrowia, ponieważ w ich składzie znajdują się substancje garbnikowe, które wysuszają układ pokarmowy.

**Żeby zminimalizować „szkodliwe” działanie czarnej herbaty, podczas parzenia powinno się dodawać przynajmniej jeden liść laurowy, w wyniku czego herbata nabiera delikatnego aromatu, a szkodliwe substancje znajdujące się w herbacie zanikają.**

Najlepiej jest pić herbatę świeżo zaparzoną, wtedy działa ona krzepiąco. Jeśli zaparzona herbata stała kilka godzin, tworzą się w niej szkodliwe „substancje”.

Ludzie mają różne gusty i różne przyzwyczajenia. Niektórzy mogą pić herbatę lub kawę w ogóle bez cukru, inni przeciwnie, bez cukru pić nie Potrafią. Podczas parzenia trzeba na jedną szklankę dodawać przynajmniej Pół łyżeczki cukru. Cukier podwyższa walory herbaty i w małych ilościach (2 łyżeczki dziennie) jest organizmowi nawet potrzebny.

**Kilka uwag dotyczących cukru.** Biały rafinowany cukier to chyba najbardziej niebezpieczny produkt naszego wieku. Generalnie można stwierdzić, że używany w nadmiarze rujnuje nasz organizm, ponieważ wypłukuje z nas wapń i wiele innych mikroelementów.

Jednak istnieje recepta, która pozwala z cukru-wroga, zrobić cukier--przyjaciela. Do szklanego naczynia o objętości 1 1/2-2 litrów wsypać 750 gramów cukru (kryształ), 200 ml przegotowanej lub topionej wody i 200 ml miodu (ulubionego gatunku). Wszystkie te składniki należy wymieszać i odstawić na 8 dni (przechowywać w temperaturze pokojowej), mieszając całość trzy razy dziennie drewnianą łyżką. W wyniku zachodzących reakcji chemicznych sacharoza (która pochłania wapń), pod wpływem miodu i wody rozkłada się na glukozę i fruktozę, które są bardzo zdrowe.

Biały cukier można zastąpić miodem, brązowym cukrem lub nisko-słodzonymi przetworami z owoców (dżemy, konfitury). Należy co jakiś czas zmieniać gatunki dodawanych do herbaty cukrów.

## **„Pamięć wody”**

**Woda różni się od wszystkich związków występujących w naturze tym, że posiada zdolność przechowywania informacji lub mówiąc prościej – posiada pamięć.**

Wiemy już, że komórki naszego ciała w 70% składają się z wody. Jeśli są to komórki chorego narządu, to woda wchodząca w ich skład przechowuje informacje o chorobie. Lekarstwa na jakiś czas zmieniają strukturę wody w komórkach, ale po cyklu leczenia woda znów usiłuje „przypomnieć sobie” informację o chorobie. W rzeczywistości te procesy są bardzo skomplikowane, oparte na tysiącach różnorodnych reakcji. Nie będziemy wnikać w szczegóły olbrzymich formuł. Dla nas istotne jest sedno sprawy, które myślę, że Państwo zrozumieliście. Te unikatowe właściwości wody mają dobre i złe strony. Do złych należy „pamięć” o chronicznych chorobach. Czy jest na to jakaś rada? Aby pozbyć się choroby należy spróbować zmienić strukturę wody w organizmie. Jak to zrobić?

Na pewno nie jest to panaceum, ale niektóre osoby po wykonaniu poniżej opisanych zabiegów, odczuwały gwałtowną poprawę zdrowia.

1. Przez pięć miesięcy w roku należy stosować do picia i przygotowywania posiłków tylko wodę z roztopionego lodu (w okresie jesienno-zimowym).
2. Pić świeżo przygotowane soki warzywne lub owocowe, około 1/2 do 1 litra w ciągu dnia (w okresie wiosenno-letnim).

### **„Cud sokoterapii”**

**Soki wypłukują stare, martwe komórki z naszego organizmu, sprzyjają rozpuszczaniu się nagromadzonych soli, rozpuszczają kamienie w wątrobie i nerkach, a także są ważnym środkiem zapobiegającym powstawaniu chorób nowotworowych.** Większość ludzi ma obawy przed spożyciem świeżo przygotowanych soków ze względu na zawarte w warzywach i owocach związki chemiczne używane do szybkiego „wzrostu” i lepszego wyglądu.

Pragnę powiedzieć, że podczas przyrządzania soków w zwykłej sokowirówce szkodliwe substancje chemizacji pozostają w wyłokach. Soki zawierają tylko „strukturowaną” wodę i rozpuszczone w niej witaminy, mikroelementy i łatwo przyswajalne przez organizm sole mineralne.

**Sok należy pić 20 minut przed jedzeniem małymi łykami, zatrzymując każdy łyk na kilka sekund.** Jest to potrzebne, dlatego że enzymy, które przetwarzają soki (węglowodany) są wytwarzane w jamie ustnej. Natomiast, jeśli pijemy sok szybko (jak postępuje wielu ludzi), przedostaje się on do żołądka, gdzie zaczyna fermentować (w żołądku odbywa się przeważnie proces trawienia pokarmów białkowych).

### **„Tajemnice” przygotowania soków**

Przy otrzymywaniu soku z sokowirówki należy na pojemnik, do którego zbieramy sok położyć sitko (najlepiej podwójne). Da to możliwość eliminacji jak największej ilości związków chemicznych zawartych w soku.

**Najlepiej jest pić tylko soki świeżo przyrządzone.** Obróbka chemiczna, konserwanty, podgrzewanie stosowane przy produkcji soku nie tylko niszczą znajdujące się w nim witaminy i mikroelementy, ale również częściowo zmieniają strukturę wody, a z nią naturalną biologiczną informację, zawartą w owocu lub warzywie. Wszystkie zdrowe składniki soków są zachowywane przez 4 godziny od chwili sporządzenia soku owocowego i w ciągu 10 godzin – dla soku warzywnego. Dlatego też, nawet naturalny 100% sok, który kupujemy w kartonie zawiera tylko 60% swojej wartości.

Ostatnio stało się modne dodawanie do soków syntetycznej witaminy C. Jedno, co ma wspólne syntetyczna witamina C z naturalną-to wzór chemiczny. W literaturze naukowej pojawiły się dane o szkodliwości syntetycznej witaminy C.

**Zawsze musimy pamiętać, że w szklance świeżo przyrządzonego soku, który wycisnęliśmy własnoręcznie znajduje się bardzo wiele pierwiastków chemicznych, które są jeszcze nieznanie nauce, ale które stworzyła najbardziej unikalna apteka ze wszystkich istniejących – sama natura!**

Do większości soków dodawany jest biały cukier. Nie jest to dobry pomysł, dlatego że ogromna korzyść wypływająca z picia świeżo przygotowanych soków polega na tym, że zwiększają one środowisko zasadowe („uzasadawiają”) organizmu, rozpuszczają śluz i wymywają nierozpuszczalne, szkodliwe dla zdrowia sole, przez co oczyszczają mięśnie, tkanki i krew. Cukier syntetyczny dodawany do soków, odwrotnie – „ukwasawia” (zwiększa środowisko kwasowe) organizm i staje się źródłem fermentacji w jelitach. Właśnie dodawaniem cukru do soków konserwowanych można wyjaśnić pojawienie się obfitych gazów i zgagi po ich wypiciu. To właśnie taki przypadek, kiedy „beczkę miodu można zepsuć łyżką dziegciu”.

Specyficzny wpływ każdego soku na organizm wiąże się z obecnością w nim określonych aktywnych fizjologicznie substancji pochodzących z roślin. Soki sątak bogate w mikroelementy i substancje mineralne, że jest w nich zawarty prawie cały okresowy układ pierwiastków. Mówiąc prościej – wszystkie witaminy i mikroelementy, a także sole mineralne, które są niezbędne każdemu człowiekowi do tego, by być zdrowym, znajdują się w sokach roślin. Po tygodniu regularnego spożywania surowych soków pojawia się naturalny rumieniec na policzkach, poprawia się sen i funkcjonowanie układu żołądkowo-jelitowego. Soki należy przygotowywać ze świeżych (nie zepsutych) warzyw lub owoców i najlepiej od razu spożywać. Nawet krótkotrwałe przechowywanie soków w lodówce przyspiesza fermentację i psucie, chociaż ich smak może nie ulec zmianie (wyjątek stanowi sok z buraków).

Oprócz wyżej wymienionych zalet soków, główną jest szybkie przyswajanie ich przez

organizm. Już po 30 minutach od spożycia soku jest on w 100% przyswojony, podczas gdy do strawienia nawet potraw warzywnych potrzeba ponad godzinę. A więc spożywając soki w znacznym stopniu odciążamy organy trawienne i dajemy organizmowi możliwość przeprowadzenia remontu, „oczyszczenia” wszystkich układów i organów, z minimalnym „wydatkiem” energii.

Zazwyczaj stosuje się trzy warianty spożywania soków (przy czym spożywamy inne artykuły spożywcze w zależności od potrzeb):

1. codzienne, profilaktyczne spożywanie do 0,5 l,
2. odciążające do 2-3 l codziennie przez 1-3 dni (nie więcej),
3. leczenie sokami od 1/2 do 1 l codziennie w ciągu dwóch tygodni.

## **Soki roślin – to źródło zdrowia**

### **Sok z buraków**

Najkorzystniejszy do wytwarzania czerwonych ciałek krwi, wspaniale polepsza skład krwi, wstrzymuje następowanie menopauzy u kobiet, likwiduje choroby układu krążenia, układu pokarmowego, jelita grubego, rozpuszcza kamienie w wątrobie, nerkach i pęcherzu moczowym szczególnie, kiedy się go pije w połączeniu z sokiem z marchwi. Proporcja powinna być następująca: 4 części soku z marchwi i 1 część soku z buraków. Pić trzeba dwa razy dziennie po 25 dag (1 szkl.).

**Uwaga!** Soku z buraków nie należy pić świeżo po przygotowaniu (odstawić w ciemne miejsce na 2-3 godziny i potem spożywać).

### **Sok z marchwi**

Zawiera witaminy A, B, B2, B12, PP, K, E i inne. Polepsza strukturę zębów, włosów, paznokci, likwiduje wrzody żołądka i dwunastnicy, zwiększa odporność organizmu na infekcje i walkę z nimi, jest wyjątkowo zdrowy dla oczu i gardła.

Często wiele schorzeń wątroby i układu pokarmowego jest spowodowanych brakiem niektórych pierwiastków, które znajdują się w świeżym soku z marchwi. Różnego rodzaju alergii skóry, uczulenia, egzemy (wypryski), choroby układu limfatycznego zanikają po regularnym picciu soku z marchwi.

**Przy spożywaniu soku z marchwi odbywa się oczyszczanie organizmu. W wyniku tego duże ilości substancji toksycznych, które znajdują się w organizmie nie mogą być odfiltrowane tylko przez wątrobę i dlatego przechodzą one do układu limfatycznego, żeby następnie zostały wydalone przez pory skóry.**

Te rozpuszczone toksyny są koloru żółtego lub pomarańczowego. Jeśli w organizmie było dużo złożeń, to w wyniku picia soku z marchwi skóra może pożółknąć. To zjawisko jest całkowicie normalne i kiedy wszystkie substancje trujące będą wydalone z organizmu, skóra

znów wróci do naturalnej barwy. Czasami proces ten może trwać od 6 miesięcy do roku.

**Sok z marchwi ma strukturę i skład podobny do naszej krwi. Tylko zamiast atomu żelaza występuje atom magnezu. Pijąc sok z marchwi, pijecie najczystsza „krew” rośliny, którą nie na darmo w czasach starożytnych określali królową warzyw.**

Chciałem dodatkowo zaznaczyć, że szklanka soku z marchwi wypita raz na dobę, zawiera prawie wszystkie niezbędne dla organizmu w tym czasie witaminy i mikroelementy. Pomagają one w normalizacji funkcjonowania układu odpornościowego organizmu, co daje mu możliwość pokonać naprawdę najgroźniejsze dolegliwości zdrowotne. Są osoby, które wątpią w skuteczność kuracji sokiem z marchwi. Wydaje im się niemożliwe w taki prosty sposób odzyskać pełnię zdrowia. Zaufajmy Einsteinowi, który kiedyś powiedział: „**wszystko, co genialne jest proste**”.

### **Sok ze świeżej kapusty**

Zawiera witaminy: C, z grupy B oraz K, PP. Sok z kapusty leczy: cukrzycę, nieżyty żołądka, wrzody dwunastnicy, hemoroidy, nadciśnienie tętnicze krwi, miażdżycę, otyłość, tarczycę. Sok z kapusty oczyszcza organizm dzięki znajdującym się w nim związkom siarki, chloru i jodu.

Jedna szklanka soku z kapusty rano i wieczorem pomaga stracić nadwagę, ponieważ substancje wchodzące w skład soku z kapusty powodują intensywny rozkład tkanki tłuszczowej. Jednak, gdy jelita funkcjonują nieprawidłowo, po wypiciu soku z kapusty powstaje duża ilość gazów. W tym wypadku należy zaprzestać picia soku z kapusty do chwili, gdy jelita nie będą oczyszczone.

### **Sok z ziemniaków**

Sok z ziemniaków zawiera: witaminę C, witaminy z grupy B, siarkę, fosfor, potas i inne. Oczyszcza organizm z bakterii, normalizuje proces organów trawiennych i tarczycy, wspiera i oczyszcza skórę ciała i twarzy z różnego rodzaju plam i wyprysków, czasami pomaga przy silnych bólach głowy.

Zdarza się, że ludzie latami cierpią wrzody żołądka lub owrzodzenia układu pokarmowego. Wszystkie sposoby i metody leczenia, które już wypróbowali nie pomagają. Chciałbym zaproponować następującą kurację, która skutecznie likwiduje te dolegliwości. Rano na czczo wypić 10 dag świeżego soku z surowego ziemniaka. Następnie położyć się na pół godziny i nagrzewać żołądek poduszką elektryczną. Kuracja trwa od 10 do 14 dni. W trakcie wykonywania kuracji nie może być ani jednego dnia przerwy.

**Uwaga!** Jeżeli nastąpi przerwa, kurację należy zacząć od początku.

### **Sok ogórkowy**

Sok ogórkowy jest najlepszym naturalnym środkiem moczopędnym. Na skutek dużej zawartości krzemu i siarki sok ogórkowy poprawia wzrost włosów. Sok z ogórków zawiera w sobie niezbędne dla życia pierwiastki – 40% potasu, 10% sodu, 7,5% wapnia, 20% fosforu i 7% chloru. Wysoka zawartość potasu czyni sok ogórkowy bardzo cennym dla chorych z wysokim ciśnieniem krwi. Nasze paznokcie i włosy szczególnie wymagają zawartości pierwiastków, które zawiera sok ogórkowy. Sok ogórkowy można pić po 1/2 szklanki dziennie sam lub w zestawie koktajli warzywnych (patrz: koktajle warzywne str. 96).

### **Sok z zielonej papryki**

W soku z zielonej papryki występuje duża ilość krzemu tak niezbędnego dla paznokci i włosów. Ludzie cierpiący na powstawanie dużej ilości gazów, różnego rodzaju kolek, skurczy w jelitach będą odczuwać dużą ulgę, gdy będą pić 1 szklankę soku z zielonej papryki na czczo.

### **Sok ze szczawiu**

Sok ze szczawiu wspaniale regeneruje błonę śluzową jelit. Szczaw posiada w dużej ilości szczawianu potasu, jest korzystny dla organizmu tylko w postaci organicznej (świeżo przygotowanego soku). Należy rzadko spożywać szczaw w postaci gotowanej, ponieważ w procesie gotowania szczawian potasu zamienia się w formę nieorganiczną i może stać się przyczyną zapalenia stawów i mięśni. Sok ze szczawiu zawiera dużą ilość żelaza i magnezu, które to pierwiastki są potrzebne krwi, a także fosfor, siarkę, krzem, niezbędne dla wszystkich części naszego organizmu od stóp do głowy. Sok ze szczawiu można pić sam, ale lepiej dodawać go do sałatek (surówek).

### **Sok z koniczyny**

Przygotowuje się go z liści, jest bardzo dobry przy chorobach kobiecych, przedwczesnym klimakterium. Uczeni stwierdzili, że koniczyna jest bogatym źródłem fitoestrogenów – analogów żeńskich hormonów płciowych. Fitoestrogeny – wzmacniają organizm, regulują (normalizują) cykl miesięczkowy, zapobiegają przedwczesnemu procesowi niszczenia organizmu kobiety.

### **Sok ze szpinaku**

Szpinak jest bardzo potrzebny do całego procesu trawienia, począwszy od żołądka i skończywszy na jelicie grubym. Surowy szpinak zawiera wspaniałą organiczną substancję do oczyszczenia i zregenerowania funkcji jelit. Dobrze przygotowany świeży sok ze szpinaku, gdy go pijemy codziennie po 0,5l, pomaga pozbyć się zapaść najcięższej formy w ciągu kilku dni lub tygodni.

Stosowanie środków przeczyszczających jest niestety częstokroć nieuzasadnione. Każdy chemiczny lub nieorganiczny środek przeczyszczający działa podrażniająco, stymulując mięśnie jelit do wypróżnień. W rezultacie utrzymuje się chroniczny stan beczynności



miejskowych tkanek, mięśni i nerwów, które powodują postępującą degenerację jelit.

Świeżo przygotowany sok ze szpinaku pomaga zregenerować nie tylko dolną część jelita, ale i cały układ trawienny.

Kolejną cenną zaletą szpinaku jest jego oddziaływanie na zęby i dziąsła. Z powodu ciągłego spożywania oczyszczonego cukru i innego rafinowanego pokarmu, a także niedoboru witaminy C pojawia się krwawienie dziąseł i zwłóknienie miazgi zębowej. Można się tego pozbyć, jeśli będzie się spożywać surowe, naturalne produkty roślinne, a w szczególności – odpowiednią ilość soku z marchwi i szpinaku.

Wrzody jelit, złośliwa anemia, rozstrój nerwowy, zaburzenia wydzielania nadnerczy i tarczycy, zapalenie nerek, zapalenie stawów, furun-kuloza (czyraczność), obrzęki kończyn, częste krwotoki, utrata sił, reumatyzm, zaburzenia funkcjonowania serca, niskie i wysokie ciśnienie tętnicze krwi, zaburzenia wzroku, bóle głowy (również bóle migrenowe) – oto w większości przypadków wynik niedoboru w organizmie pierwiastków, które się znajdują w soku marchwi i szpinaku.

### **Sok z dyni**

Ten sok posiada właściwości moczopędne przy obrzękach spowodowanych schorzeniami serca i nerek, wzmacnia wątrobę, pobudzając wydzielanie żółci, uspokaja układ nerwowy i działa przeciwgorączkowo. Można go pić po 1/2 szklanki dziennie. Dzięki wysokiej zawartości hormonów estrogenowych jest on niezastąpiony w kuracji hormonalno-zastępczej u kobiet w okresie menopauzy. Regularne jego picie po 1/2 szklanki 2 razy dziennie (minimum 2 miesiące) pozwala całkowicie zlikwidować uderzenia, tak dokuczliwe dla organizmu kobiet w czasie menopauzy.

### **Sok z arbuza**

Sok z arbuza nie tylko dobrze gasi pragnienie, ale i posiada korzystne właściwości lecznicze. Jest on pity jako środek moczopędny przy obrzękach, przeciwmiażdżycowy (przy miażdżycy tętnic), aseptyczny (przy obfitych krwawieniach), ogólnie wzmacniający (z uwagi na dużą zawartość cukrów), środek wypłukujący sole z organizmu (przy kamieniach nerkowych i żółciowych). Sok z arbuza wspaniale oczyszcza i wzmacnia wątrobę i nerki. Pić do 2 szklanek dziennie.

### **Sok z pomidorów**

W świeżo przygotowanym soku pomidorowym (w odróżnieniu od soku konserwowego) znajdują się silnie działające fitocydy, które hamują procesy fermentacyjne i gnilne w jelitach. Dzięki dużej zawartości potasu poprawia pracę serca. Wysoka zawartość kwasu jabłkowego aktywizuje przemianę materii, zwiększając zasadowy zapas krwi. Pod względem ilości witaminy C, sok pomidorowy nie ustępuje owocom cytrusowym.

Szklanka soku zaspokaja połowę zapotrzebowania dobowego organizmu na witaminy

A i C. Pić po 1 szklance w ciągu dnia lub w połączeniu z sokami warzywnymi (patrz: koktajle warzywne str. 96).

### **Sok winogronowy**

Bardzo wysoko cenił pożytek soku winogronowego dla zdrowia ojciec medycyny – Hipokrates. Sok winogronowy posiada działanie orzeźwiające, wzmacniające, przeczyszczające, napotne, bakteriobójcze i moczopędne. Obniża ilość cholesterolu we krwi, obniża ciśnienie tętnicze krwi.

Najlepiej jest pić sok winogronowy na godzinę przed jedzeniem od 112 do 1 szklanki, raz dziennie.

Przy systematycznym spożywaniu soku winogronowego nie zaleca się picia mleka i jedzenia surowych owoców, żeby nie spowodować fermentacji w jelitach. Osoby, które cierpią na cukrzycę, otyłość, wrzody żołądka i dwunastnicy nie powinny pić soku w dużych ilościach.

### **Sok cytrynowy**

Jest bogaty w witaminę C, mikroelementy i hormony. Wspaniale oczyszcza organizm z nierozpuszczalnych soli i śluzu. Ci, którzy chcą wyglądać młodo, powinni pić sok z jednej cytryny codziennie. Dzięki zawartości hormonów fitoestrogenowych sok z cytryn jest szczególnie pożyteczny dla kobiet w starszym wieku. Zdziwiająco związki pierwiastków chemicznych zawarte w soku cytrynowym – to wspaniała profilaktyka dla chorób infekcyjnych. Późną jesienią i wczesną wiosną należy profilaktycznie pić sok z cytryn przeciwko epidemii grypy i przeziębieniom według następującego schematu:

Kurację sokiem z cytryny można podzielić na dwa rodzaje: profilaktyczną i leczniczą. Profilaktyczna wygląda następująco:

|         |             |            |
|---------|-------------|------------|
| 1 dzień | — 1 cytryna | — 10 dzień |
| 2 dzień | — 2 cytryny | — 9 dzień  |
| 3 dzień | — 3 cytryny | — 8 dzień  |
| 4 dzień | — 4 cytryny | — 7 dzień  |
| 5 dzień | — 5 cytryn  | — 6 dzień  |

Od pierwszego do piątego dnia zwiększamy spożywanie o jedną cytrynę, a od szóstego do dziesiątego dnia zmniejszamy o jedną cytrynę. W sumie przez 10 dni należy wypić 30 cytryn.

Sok z cytryny przygotowuje się następująco: cytrynę przekroić wzdłuż na dwie połowy, każdą wycisnąć i pić bez dodatku cukru. Jeśli nie możecie Państwo pić czystego soku cytrynowego, to można go rozcieńczyć wodą i dodać 1 łyżeczkę miodu. Wyciśniętych połówek cytryny nie należy wyrzucać. W pozostałej części cytryny i skórce są cenne fitocydy i olejki

eteryczne, które korzystnie działają na pracę serca, naczyń krwionośnych, mózgu. Wyciśnięte połówki cytryny należy drobno pokroić, przełożyć do słoika, zalać miodem lub posypać cukrem i wstawić do lodówki. Po 10 godzinach otrzymacie Państwo wspaniałą esencję (wyciąg z cytryny), którą można pić zamiast herbaty lub kawy dodając wodę mineralną lub przegotowaną.

### Sok z czosnku

Jako lekarstwo był już wykorzystywany w starożytnej Grecji jeszcze przed naszą erą. Sok z czosnku pobudza apetyt, poprawia trawienie, pomaga przy wielu chorobach układu oddechowego, zapobiega przeziębieniom, likwiduje bóle głowy i bezsenność posiada właściwości moczopędne, wykrztuśne i znieczulające (uśmierzające ból). Przy chronicznej bezsenności wystarczy pić przez kilka dni po 100 g przegotowanej wody z dodatkiem łyżeczki miodu i soku z ząbka czosnku i pojawi się normalny sen. Przy silnym bólu zębów na nadgarstek lewej ręki należy położyć rozdrobniony na miazgę ząbek czosnku, zabandażować i ból ustanie. Stwierdzono, że w czosnku znajdują się przynajmniej 2 naturalne antybiotyki, które są zdolne do niszczenia około 30 rodzajów bakterii chorobotwórczych. Fitocydy znajdujące się w czosnku całkowicie likwidują procesy gnilne i fermentacyjne w jelitach. A obecność w czosnku germanu czyni go niezastąpionym w walce przeciwko schorzeniom serca i naczyń krwionośnych. Spożywanie soku z czosnku w ciągu dwóch tygodni, całkowicie leczy z dysbakteriozy (zwyrodnienie mikroflory jelita grubego), na którą cierpi około 90% dzieci i dorosłych.

W 1971 roku dzięki wyprawie UNESCO, w jednym z tybetańskich klasztorów została znaleziona recepta „eliksiru młodości” (nalewki czosnkowej), która jest datowana na IV-V wiek przed naszą erą. Nalewka czosnkowa oczyszcza organizm z odkładającego się tłuszczu, wypłukuje nierozpuszczony wapń, gwałtownie poprawia przemianę materii, oczyszcza naczynia krwionośne, zapobiega zawałowi serca, miażdżycy, paraliżowi, tworzeniu się nowotworów, likwiduje szum w głowie, poprawia wzrok, odmładza organizm.

**Nalewka czosnkowa.** 35 dag obranego czosnku (z nowych zbiorów) rozetrzeć i zmieszać z 200 ml czystego spirytusu. Szczelnie zamknąć i postawić w ciemnym i chłodnym miejscu (ale nie do lodówki) na 10 dni. Następnie masę należy przecedzić, przelać do słoika i postawić w ciemnym miejscu jeszcze na 4 dni. Teraz środek jest gotowy do użycia.

Stosować według następującego schematu:

| Dzień | Śniadanie | Obiad     | Kolacja   |
|-------|-----------|-----------|-----------|
| 1     | 1 kropla  | 2 krople  | 3 krople  |
| 2     | 4 krople  | 5 kropli  | 6 kropli  |
| 3     | 7 kropli  | 8 kropli  | 9 kropli  |
| 4     | 10 kropli | 11 kropli | 12 kropli |
| 5     | 13 kropli | 14 kropli | 15 kropli |
| 6     | 16 kropli | 17 kropli | 18 kropli |

|    |           |           |           |
|----|-----------|-----------|-----------|
| 7  | 19 kropli | 20 kropli | 21 kropli |
| 8  | 22 krople | 23 krople | 24 krople |
| 9  | 25 kropli | 25 kropli | 25 kropli |
| 10 | 25 kropli | 25 kropli | 25 kropli |
| 11 | 25 kropli | 25 kropli | 25 kropli |

Dalej należy pić po 25 kropli 3 razy dziennie dopóki nie skończy się nalewka. Każdą ilość kropli pić z 50 ml kwaśnego produktu mlecznego, najlepiej z kefirem lub jogurtem.

Wiele osób nie lubi ostrego zapachu czosnku. Żeby go zlikwidować po zażyciu nalewki należy jeść natkę pietruszki lub jabłko, albo skórkę cytryny lub pomarańczy.

**Uwaga!** Kurację stosować nie częściej niż raz do roku.

### **Koktajle, które leczą**

Proponuję Państwu kilka rodzajów koktajli warzywnych, spożycie których pomogło wielu osobom zlikwidować długotrwałe dolegliwości zdrowotne. Jak wiadomo wiele chorób związanych jest z brakiem w organizmie składników mineralnych. Koktajle warzywne te składniki uzupełniają.

Podane proporcje są obliczone na otrzymanie 240 g mieszanki soku.

#### **Koktajl nr 1**

Mieszanka soków: marchwi + ogórka + zielonej papryki (160 ml + 40 ml + 40 ml), proporcja 4:1:1.

**Zastosowanie:** przy reumatyzmie, bólach w kościach i mięśniach, obrzękach kończyn.

#### **Koktajl nr 2**

Mieszanka soków: marchwi + ogórków + sałaty (160 ml + 40 ml + 40 ml), proporcja 4:1:1.

**Zastosowanie:** choroby skóry, egzemy, wypryski, pryszcze, zapalenie oczu, kruche paznokcie.

#### **Koktajl nr 3**

Mieszanka soków: marchwi + szpinaku (80 ml + 160 ml), proporcja 1:2.

**Zastosowanie:** bóle brzucha, skurcze, kolki, nadmierne wytwarzanie gazów, zaparcia, reumatyzm, anemia, niskie i wysokie ciśnienie, bóle głowy (typu migrenowego).

#### **Koktajl nr 4**

Mieszanka soków: marchwi + zielonej papryki (80 ml + 160 ml), proporcja 1:2.

**Zastosowanie:** oczyszcza skórę z plam i przebarwień, szczególnie często występują-

cych u osób w podeszłym wieku.

#### **Koktajl nr 5**

Mieszanka soków: marchwi + korzenia pietruszki (160 ml + 80 ml), proporcja 2:1.

**Zastosowanie:** przy zapaleniu układu moczowo-płciowego, oczu, niewydolności naczyń krwionośnych.

#### **Koktajl nr 6**

Mieszanka soków: pomidorów (54 ml) + jabłek (108 ml) + dyni (54 ml) + cytryny (24 ml), proporcja 2:4:2:1.

**Zastosowanie:** mieszanka soków wspaniale oczyszcza organizm ze śluzu i sprzyja szybkiej likwidacji tkanki tłuszczowej. Do 1,5-2 l mieszanki pić w odciążające dni sokowe. Rezultat jest oszałamiający!

#### **Koktajl nr 7**

Mieszanka soków: ogórka (80 ml) + czarnej porzeczki (80 ml) + jabłek (40 ml) + grejpfrutów (40 ml), proporcja 2:2:1:1.

**Zastosowanie:** utrzymuje świeżość i ładny wygląd skóry, uspokaja i wzmacnia system nerwowy, poprawia pamięć i pracę mózgu, podwyższa odporność organizmu. Jedna szklanka zaspokaja dobowe zapotrzebowanie na witaminę C.

### **Rozpuszczanie kamieni przy pomocy soków**

Kamienie i piasek w woreczku żółciowym i nerkach są rezultatem niezdolności organizmu do wydalania nagromadzonego nieorganicznego wapnia, który powstaje w organizmie w wyniku nadmiernego spożywania rafinowanych produktów poddanych długiej obróbce termicznej. Wapń, który jest tak niezbędny dla naszego organizmu, występuje w dwóch postaciach – organicznej i nieorganicznej.

Organiczny wapń – to postać wapnia, która rozpuszcza się w wodzie. Dostając się wraz z krwią do wątroby, jest całkowicie przez nią przyswajany. Wapń organiczny znajduje się tylko w surowych owocach, warzywach i ich sokach, a także w produktach mlecznych, które nie zostały poddane obróbce termicznej (twaróg domowej roboty, kwaśne mleko, kefir itp.).

Wapń, który jest zawarty w cukrach i skrobi (chleb, bułeczki, pieczywo cukiernicze, cukierki, cheepsy, frytki, wyroby mączne itp.) po poddaniu go obróbce cieplnej jest w formie nieorganicznej, nie rozpuszcza się w wodzie i jest obcym elementem dla organizmu.

Nierozpuszczony wapń osiada w pęcherzyku żółciowym tworząc kamienie, w jamie żołądka – powodując nowotwory, w odbycie – hemoroidy, a dostając się do nerek – wytwarza piasek i kamienie. **Dlatego też główną przyczyną tworzenia się kamieni w pęcherzyku**

**żółciowym i nerkach jest nadmierne spożywanie pieczywa, słodczy, makaronu, gęstej, długo gotowanej kaszy, produktów mącznych i produktów rafinowanych.**

Wielowiekowe doświadczenie terapii naturalnej uczy, że usunięcie kamieni sposobem chirurgicznym (oprócz wyjątkowych przypadków) nie ma sensu. Racjonalnie stosując naturalne sposoby uzdrawiania, można osiągnąć znacznie lepsze wyniki. Kto ma kamienie w pęcherzyku żółciowym i nerkach, powinien zrozumieć, że usunięcie kamieni to tylko walka ze skutkiem, trzeba walczyć z przyczyną ich pojawienia się w organizmie, a przyczyna, sądzę, jest już zrozumiała. **Jak więc pozbyć się kamieni w pęcherzyku żółciowym i nerkach? Starannie przeprowadzić następującą kurację:**

Sok z jednej cytryny rozpuszczony w 1/2 szklanki gorącej wody pić ~i-A razy dziennie i oprócz tego mieszanek soków z marchwi, buraków i ogórków w proporcji 1:1:1 po 1/2 szklanki 3-4 razy dziennie. W ten sposób można pozbyć się piasku lub kamieni w ciągu kilku dni lub tygodni (w zależności od ilości i rozmiarów kamieni). Ale w trakcie przeprowadzania kuracji koniecznie należy wyeliminować z pożywienia artykuły mączne, cukier, kasze, produkty mleczne (oprócz masła śmietankowego i żółtego sera).

## **LEKARZE – CIEPŁO I CHŁÓD**

### **Woda – uzdrowicielka**

Każdy żywy organizm rozpoczyna swoje życie w wodzie, zarodek ludzki nie jest wyjątkiem. Niemiecki lekarz, Kneip pisał: „Każdy kontakt z wodą – to dodatkowa minuta życia”. Jak dowodzą ostatnie badania naukowe, z pomocą wody najszybciej odbudowuje się naturalny elektryczny potencjał ciała. Nie na próżno od dawien dawna we wszystkich krajach podróżnikom podawano wodę do obmycia, wodą chrzczono noworodki. Lekarze starożytni, Awicenna i Hipokrates szeroko wykorzystywali na przemian zimną i gorącą wodę, następnie rozcierali ciało. To jak wiadomo aktywnie pobudza krwiobieg i przemianę materii, pomaga wydalic z organizmu „szlam”, co w ostateczności sprzyja szybkiemu wyleczeniu. Bardzo często ludzie gotowi są przejechać setki kilometrów w poszukiwaniu jakiegoś „cudownego lekarstwa”, zapominając o tym, że znacznie większy efekt można osiągnąć przy pomocy zwykłej wody, tryskającej z naszego kranu. Miał rację wielki filozof Seneka, który powiedział: „Szkoda, że ludzie nie rozumieją, że istota rzeczy jest prosta!”

Jak się okazuje, zwykłym polewaniem ciała gorącą i zimną wodą można osiągnąć zadziwiające wyniki i pozbyć się wielu chorób. Sens połączenia ciepła i zimna polega na tym, że ciepło działa na powierzchniowe warstwy ciała, poprawiając przepływ krwi w skórze, a zimno stymuluje krwiobieg w organach wewnętrznych. W ten sposób zwykłe, naprzemienne oddziaływanie ciepła i zimna (podczas zabiegów wodnych) jest „cudownym lekiem” na wiele schorzeń, ponieważ regeneruje proces normalnego krwiobiegu, wzmacnia mięśnie i serce,

podwyższa odporność całego organizmu.

**Naprzemiennie nacieranie** – to wspianały środek przyzwyczajający organizm do chłodu i gorąca, oprócz tego, orzeźwiający system nerwowy. Szczególnie takie nacierania są zalecane osobom w podeszłym wieku, ponieważ zmniejszają podatność na zmęczenie, potliwość, wrażliwość mięśni i stawów na zmiany pogodowe, które są charakterystyczne dla ich wieku. Jeśli do wody przeznaczonej do nacierania, doda się wyciąg z rumianku, szałwi lub innych ziół leczniczych, to efekt będzie jeszcze lepszy. Przecież wędnąca skóra szczególnie potrzebuje witamin, które znajdują się w tych wyciągach, a jednocześnie i wymaga masażu, który się odbywa podczas rozcierania. Namoczony w zimnym wyciągu mały ręczniczek frotte (lub uszytą z ręcznika rękawicę) wykręca się, by woda nie ściekała i naciera całą rękę. Następnie w ten sposób naciera się drugą rękę, klatkę piersiową, plecy, prawą i lewą nogę (całkowity czas zabiegu od 3 do 5 minut). Po tym skórę naciera się suchym ręcznikiem do odczucia ciepła i zaczerwienienia. Zabieg najlepiej wykonywać codziennie po naprzemiennym prysznicu porannym.

**Naprzemienny prysznic** – brać codziennie rano i wieczorem. Stań pod prysznicem, wyregulować wodę, żeby miała przyjemną temperaturę, oblewać się przez 40 sekund. Następnie odkręcając kran z zimną wodą obniżyć temperaturę, żeby woda stała się przyjemnie chłodna na 20 sekund, a potem to odkręcając, to zakręcając kran z zimną wodą, oblewać się na przemian raz ciepłą, raz zimną wodą według schematu:

40 sekund – gorącą wodą, 20 sekund – chłodną. Czas trwania zabiegu od 3 do 8 minut.

**Uwaga!** Wodą gorącą zaczynamy się oblewać od głowy do nóg a zimną od nóg do głowy. Na koniec zabiegu zawsze opłukujemy ciało zimną wodą, żeby zwężyły się naczynia krwionośne i żeby się nie przeziębili. W zimnej porze roku po zakończeniu naprzemiennego prysznicu nie wolno wychodzić na dwór przez około 40 minut.

## **Domowe kąpiele lecznicze**

To jeden z najstarszych sposobów leczenia. Kąpiel, likwiduje zmęczenie, uspokaja system nerwowy, odmładza skórę, poprawia sen i przemianę materii, usuwa ból i napięcie w mięśniach całego ciała. Jeśli jest to kąpiel ziołowa – dodaje jeszcze niepowtarzalny aromat Państwa skóry. Wiele osób, które często odczuwają bóle w plecach, ramionach, krzyżu itp. marzy o tym, że pojedzie do sanatorium, weźmie kąpiele lecznicze. Ale z różnych przyczyn, a głównie z powodu braku pieniędzy, te marzenia nie zawsze się spełniają, a plecy nadal boją. W takiej sytuacji zwykła domowa kąpiel może być nie mniej skuteczna. Ważne jest, by pamiętać o tym, że lecznicze kąpiele domowe przyniosą spodziewany efekt tylko wtedy, kiedy są stosowane w cyklu leczenia 1 kąpiel dziennie co drugi dzień, w ciągu dwóch, trzech tygodni. Szczególnych warunków do kąpieli nie potrzeba. Żeby jeszcze lepiej rozluźnić mięśnie, można

w czasie kąpieli słuchać ulubionej muzyki. Po kąpieli w całym ciele i na duszy robi się lekko i radośnie, bo naprawdę oczyszczając ciało, oczyszczasz też duszę! Czas przebywania w kąpielu – 15 do 25 minut, w zależności od samopoczucia.

#### **Kąpiel nr 1 – temp. 35–37°C**

300 g kwiatu rumianku zaparzyć w 5 l wrzątku i odstawić na 2 godziny. Następnie przecedzić i wlać do wanny.

**Zastosowanie:** bóle w plecach, krzyżu, stawach, działanie przeciwzapalne, ogólnie wzmacniające.

#### **Kąpiel nr 2 – temp. 34°C**

200 g liści szalwi zaparzyć w 5 l wrzątku i odstawić na 2 godziny. Następnie przecedzić i wlać do wanny.

**Zastosowanie:** niskie ciśnienie, astma, bronchit, choroby skóry, działanie przeciwzapalne, oczyszczające stawy.

#### **Kąpiel nr 3 – 38°C**

1,5 kg gałązek świerku gotować w 5 l wody przez 30 minut, przecedzić i wlać do wanny.

**Zastosowanie:** bóle kręgosłupa, kości, obrzęki kończyn.

#### **Kąpiel nr 4 – temp. 37-38°C**

**Zastosowanie:** Do wanny wsypać 2 kg zwykłej soli jodowanej, dobrze rozmieszać. Uspokaja system nerwowy, oczyszcza i odmładza skórę, usuwa bóle w mięśniach i stawach. Zwiększa odporność organizmu.

Opis zabiegów wodnych byłby niepełny, gdyby nie napisać o saunie, tym naprawdę czyniącym cuda środkiem, dzięki któremu można się wyzwolić od chorób fizycznych i psychicznych, wynalezionym przez naszych przodków.

### **Niezwykła moc sauny**

Jeśli zapytać kogoś, co dla niego jest najważniejsze w życiu – odpowiedź zwykle jest jedna: dobre zdrowie i długie życie. Dobre zdrowie to dar natury, ale trzeba się o nie postarać. Istnieje bardzo wiele sposobów na zdrowe życie, choć często brakuje nam chęci, by uczynić pierwszy krok.

Wystarczy spojrzeć na ludzi na ulicy – w ich ruchach widać brak swobody w pracy stawów, z trudem podnoszą nogi, nie uginają im się kolana, a kręgosłup i szyja wyglądają jakby zrobione były z drewna. Rzadko można spotkać osoby, które nie mają bólów w plecach.



Większość ludzi wstając rano z łóżka odczuwa bóle w ramionach, w rękach, a w rozmowach każdy powtarza to samo – stawy boją, dlatego, że się starzejemy, ale to nie jest tak. Natura obdarzyła każdy staw człowieka elastycznością, która zabezpiecza specjalną substancją, rodzajem mazi. Niezależnie od tego, ile kto ma lat – 30, 50 czy 70 – zapas „smaru” samoistnie nie zmniejsza się. Jest tylko jedna przyczyna utraty elastyczności stawów – zanieczyszczenie układu kostnego toksycznymi solami różnego rodzaju.

Sauna to jeden z najbardziej efektywnych i przyjemnych sposobów na oczyszczenie wewnętrznych organów i skóry od trucizny, która przez lata gromadziła się w naszym ciele.

## **Hartujmy się!**

Badania naukowe udowodniły niezbicie, że ludzie korzystający z sauny 10-krotnie rzadziej chorują na grypę i przeziębienia. Każdy doskonale wie, że warunki pogodowe i zdrowie są ściśle ze sobą powiązane. Na organizm człowieka mają wpływ zmiany temperatury, wilgotności, siły wiatru, burze magnetyczne itd. Jeśli ochronne mechanizmy organizmu są osłabione, natychmiast reagujemy na wszelkie zmiany pogody złym samopoczuciem. Sauna jest znakomitym sposobem hartowania organizmu chłodnym, ciepłym, gorącym, suchym i wilgotnym podrażnieniem. Występuje tam cały czas zmiana efektów hartowania. Rozbierając się temperatura 20-24°C, po wejściu do sauny 80-100°C, opłukując się ciepłym prysznicem 30-40°C, chłodnym – 15-20°C. Od razu widoczna jest różnica temperatur. To najlepszy masaż naczyń krwionośnych skóry i mięśni. Ciepło powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, a zimno daje efekt odwrotny. Taki trening uodparnia organizm, szczególnie układ krążenia, na wszelkie zmiany pogody.

## **Kto może korzystać z sauny?**

Wszyscy wiedzą, że profilaktyczne ćwiczenia i hartowanie organizmu jest dobre. Wszyscy o tym wiedzą, tym niemniej, każdy z reguły ma jakieś wymówki, by ten prosty sposób na zdrowie wcielić w życie. Korzystanie z sauny nie wymaga żadnego wysiłku i jest dobre dla wszystkich: chorych, zdrowych, młodych i starych.

Fińskie powiedzenie brzmi: „Z sauny może korzystać każdy, kto potrafi do niej dojść”.

## **Sauna i serce**

Szwajcarscy lekarze wykorzystują saunę do leczenia nadciśnienia. Już po 15 zabiegach w saunie w większości przypadków ciśnienie tętnicze wracało do normy. Naukowcy udowodnili, że sauna jest: „stabilizatorem” ciśnienia krwi, podwyższa tym, którzy mają niskie, obniża je nadciśnieniowcom oraz stabilizuje u tych, którzy mają ciśnienie zmienne. Osoby z wadami serca powinny wiedzieć, że na układ krążenia oprócz temperatury ma także wpływ wilgotność powietrza i czas korzystania z sauny. Zanim zdecydujesz się poznać moc sauny skonsultuj się z lekarzem.

### **Sauna bez nerwów**

Na bezsenność cierpi ponoć co czwarty mieszkaniec kuli ziemskiej. Jest to rozregulowanie biologicznego zegara, spowodowane niewłaściwym trybem życia – nocne jedzenie, stresy, kawa, papierosy, leki itd. Francuscy badacze stwierdzili, że sauna jest również znakomitym lekarstwem na bezsenność.

Finowie, którzy korzystają z sauny codziennie powiadają, że „**gniew i nienawiść spalają się w saunie**”. Łatwo można to wytłumaczyć, gdyż korzystający z sauny człowiek odczuwa tu spokój i swoistą przyjemność. Rozgrzanie mięśni i organów ciała powoduje zanikanie bólów w kościach i stawach. Poprawia się ogólne samopoczucie, można w saunie oderwać się od natrętnych myśli i codziennych kłopotów, a zmiany termiczne to najlepszy środek likwidujący napięcie nerwowe. Dlatego polecam wszystkim korzystanie z sauny, która w Polsce, niestety, nie jest wykorzystywana na szeroką skalę. Brak tradycji w tym względzie nie oznacza jednak, że takiej tradycji i nawyków nie można kształtować, a jedno jest pewne – sauna jest bardzo prostym i sprawdzonym środkiem na zdrowe życie.

### **Sauna oczyszcza ciało**

W dzisiejszych czasach większość artykułów spożywczych zawiera duże ilości konserwantów, barwników i soli. Niestety razem z pożywieniem przedostają się one do naszego organizmu. Żeby pozbyć się szkodliwych substancji, człowiek powinien dobrze się spocić, co następuje właśnie w saunie. Intensywne pocenie w saunie pomocne jest dla pracy nerek, ponieważ 3/4 wszystkich toksyn z organizmów wydzielane jest poprzez pory skóry. Naukowcy ustalili, że korzystając z sauny w ciągu jednej godziny organizm wydziela wraz z potem tyle toksyn, ile zdrowe nerki w ciągu 24 godzin.

### **Moc sauny**

Niemieccy naukowcy w trakcie badań udowodnili, że kobiety ciężarne regularnie chodzące do sauny rodziły dzieci lekko i szybko. Obserwując ich dzieci w ciągu trzech lat, dostrzeżono u nich odporność na wszelkiego rodzaju infekcje i przeziębienia.

W Finlandii, Niemczech, Rosji dzieci korzystają z sauny razem z rodzicami, przy czym sauna leczy je i hartuje. W dzisiejszych czasach dzieci często chorują na skutek gwałtownych zmian temperatury i wilgotności powietrza. Sauna może być bardzo pomocna w likwidacji tych problemów.

W Niemczech i Czechach chodzenie do sauny jest przewidziane w szkołach i przedszkolach. Dzieci w wieku od trzech do dwunastu lat mogą przebywać w saunie od 1,5 do 3 minut (jednorazowo) i w temperaturze 50-60°C, przy wilgotności powietrza 25%.

## **Sauna i skóra**

Skóra chroni organizm przed szkodliwymi oddziaływaniami środowiska zewnętrznego. Poprzez pory skóry organizm oddycha. Przy czym proces tego oddychania jest bardzo istotny i nic tak nie oczyszcza porów skóry jak przebywanie w saunie.

Skóra człowieka ma działanie podwójnego filtra: z jednej strony wydziela szkodliwe substancje, a z drugiej może jak gąbka, wchłaniać elementy zdrowotne. Ta właściwość powinna być wykorzystana w saunie, poprzez korzystanie z różnych aromatycznych olejków. Pożyteczne substancje przenikają poprzez drogi oddechowe i rozszerzone pory skóry organizmu, korzystnie wpływając na pracę układu nerwowego, serca, wątroby i naczyń krwionośnych (np. przy katarze i bólach gardła można stosować eukaliptus, przy bezsenności – rumianek, przy bólach układu pokarmowego – mięta; lawenda i jaśmin pobudzają pracę mózgu, a olejek sosnowy dobrze wycisza układ nerwowy).

Jeśli na skórze występują pryszczki, trądzik, wągrzy itp., to przed wejściem do sauny przygotujcie mieszankę: 1 stołowa łyżka soli plus jedna łyżka sody oczyszczonej na szklanekę wody. Tym płynem przed wejściem do sauny należy namasować całe ciało (oprócz twarzy), a po wyjściu opłukać je ciepłą wodą.

## **Co należy pić w saunie**

Dla ugaszenia pragnienia w saunie jedni zalecają picie zimnych napojów, a drudzy gorącej herbaty.

Amerykańscy naukowcy, w trakcie badań, proponowali jednej grupie picie zimnych płynów, a drugiej – gorącej herbaty. Zostało udowodnione, że zimne napoje obniżają temperaturę tylko w jamie ustnej, a gorąca herbata, każdego gatunku, obniża temperaturę całego

ciała o 1-2°C. Dlatego herbata jest najlepszym napojem do sauny, szczególnie herbata z dodatkiem liści czarnej porzeczki, maliny, poziomki, liści lipy, mięty, eukaliptusa i z dodatkiem miodu. Herbatę należy pić zawsze świeżo zaparzoną (czas parzenia: 4-6 min). Jeśli herbata po zaparzeniu stoi zbyt długo, ginie w niej wiele pożytecznych składników.

### **Ważne drobiazgi**

1. Najlepiej przebywać w saunie 5-10 minut.
2. Po każdym wyjściu z sauny odpocząć 10-15 minut.
3. Liczba wejść do sauny:
  - 1 dla dzieci od 3 do 12 lat (przebywać od 1,5 do 3 minut),
  - 2-3 dla dorosłych.
4. Najbardziej pożyteczna dla zdrowia temperatura:
  - 50-60°C przy wilgotności powietrza 25 % dla dzieci od 3-12 lat,
  - 60°C-70°C dla osób od 50 lat wzwyż,
  - 90°C-100°C dla osób młodych i w średnim wieku.
5. Przebywając w saunie i w czasie odpoczynku najlepiej pić herbatę i soki.
6. Bardzo dobrze jest, przebywając w saunie, robić masaż stóp i rąk.
7. Jeśli chcemy w saunie schudnąć, należy trzymać nogi w misce z ciepłą wodą.
8. W czasie przebywania w saunie nie wolno smarować ciała i twarzy żadnymi kremami.
9. Po każdym wyjściu z sauny należy opłukać się najpierw pod ciepłym, a potem pod zimnym prysznicem, bez wycierania się.
10. W trakcie korzystania z sauny nie wolno dużo jeść, a także pić kawy i alkoholu.

## **LEKARZ – POŻYWIENIE**

### **Razem czy osobno?**

Popatrzmy na siebie uważnie. Weźmy dla przykładu przeciętną rodzinę. Babcia ma ciągle bóle w stawach, kolanach, kościach, słaby wzrok. Dziadek ma chore serce, choroby układu pokarmowego lub astmę. Ojciec – kłopoty z trawieniem i bóle w kręgosłupie, mama – częste zaparcia, ciągle bóle głowy. Dzieci noszą okulary, są alergikami, na twarzy i ciele mają wypryski, ciągle trapią je katary i przeziębienia.

W telewizji często reklamowane są „cudowne” środki na pryszcze, próchnice, bóle w stawach, katar itd. **Ale tak naprawdę wszystkie te środki są tylko walką ze skutkami, które widzimy na zewnątrz, a których przyczyny znajdują się wewnątrz nas.** Szkoda, że tego nie rozumieją ludzie dorośli. Ze ślepej miłości kupują swoim dzieciom lody lub smaczne cukierki, słodki napój gazowany lub watę cukrową, nie rozumiejąc, że wszystkie te produkty

zmieniają się w organizmie dziecka w trucizny, które będzie nosić w sobie do końca życia. Dlatego też często, gdy rodzice mówią o chorobach dziedzicznych, mam ochotę zaprzeczyć.

Nie choroby są przekazywane dziedzicznie, dziedziczony jest nieprawidłowy tryb życia, który w ostateczności przyczynia się do wielu chorób.

Świat roślinny i zwierzęcy oferuje człowiekowi olbrzymią różnorodność pożywienia. Zasadniczy problem polega na tym, by z tej całej różnorodności wybrać to, co naprawdę jest nam niezbędne i pożyteczne.

**Jednym z najpoważniejszych błędów człowieka jest pogląd, że maksymalnie urozmaicone pod względem doboru produktów pożywienie, może utrzymywać organizm w właściwym stanie.**

Teoretycznie, urozmaicone, bogate w białko zwierzęce pożywienie powinno nieść zdrowie, a taki pokarm, jak się okazuje, staje się przyczyną chorób i cierpień. Codziennie nasz obiad wygląda następująco. Na przykład jemy zupę mięsną, kotlet schabowy z frytkami, potem wszystko popijamy słodkim napojem lub kompotem, albo zjadamy inny deser. Jak już wiemy wszystkie te produkty na proces trawienia wymagają różnego czasu i różnych soków żołądkowych. W żołądku tworzy się mieszanka, taka że żołądek nie wie, co zacząć trawić w pierwszej kolejności. Rozpoczyna się rozkład owoców, w wyniku którego, w żołądku powstaje alkohol i kwas octowy, a są to trucizny. Frytki trawione razem z mięsem, tworzą silnie trującą substancję (solanię). Wszystko to znajduje się w żołądku, gdzie jest wilgotno i ciepło. (Proszę sobie przypomnieć jak robi się wino domowe: rozdrabnia się owoce, wsypuje do naczyn, dodaje cukru i stawia w ciemnym miejscu, gdzie wino zaczyna fermentować). Tak więc, nic w tym dziwnego, że po takim obiedzie męczą nas gazy, bóle w żołądku, ciężar w całym ciele itd.

Z powodu nieprawidłowo zmieszanego pożywienia w organizmie ciągle zachodzą procesy gnilne, w trakcie których powstaje: siarkowodór, indol, fenol – bardzo silne trucizny. Wszystkie te trucizny powinny być wydalone z moczem. Jednak gdy „załadunek” mięsa odbywa się codziennie po kilka razy, to organizm nie jest w stanie zneutralizować tych trucizn.

Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że nasz żołądek nie jest workiem, w który możemy wrzucać wszystko (jak uczą nas niektóre teorie żywieniowe). W praktyce, czyli w naszym codziennym życiu od nieprawidłowo mieszanego pokarmu ten worek staje się chory i słaby. Ciało zaczyna przypominać bombę z opóźnionym zapłonem, który na pewno po pięćdziesiątce eksploduje poniżej wymienionymi chorobami: schorzenia serca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca tętnic, cukrzyca, zakrzepowe zapalenie żył, astma, alergie, schorzenia układu pokarmowego i jelitowego, zaburzenia hormonalne (u kobiet) i impotencja (u mężczyzn). Żeby tego uniknąć zastanówmy się wnikliwie, na czym polegają nasze błędy żywieniowe.

**„Pożywienie powinno być dla nas lekarstwem”** – mówił Hipokrates. Żeby tę mądrą myśl wcielić w nasze, życie należy zmienić nawyki żywieniowe, przestrzegać pewnych zasad. To będzie tematem poniższego rozdziału.

## Prawidłowe łączenie produktów

Wszystkie artykuły spożywcze można podzielić na: białka, węglowodany, tłuszcze, warzywa, owoce. Zasady łączenia tych produktów będą opisane w przedstawionej tabeli 2.

**Tabela 2. Łączenie produktów żywnościowych.**

| Produkty z przewagą białek   | Tłuszcze i produkty „żywe”  | Produkty z przewagą węglowodanów  |
|--|---|---|
| Mięso, ryby, jaja, rosoły, bakłażany, fasola, bób, orzechy, ziarna słonecznika, produkty mleczokwaśne. | Smalec, masło, oleje i in. Zielenina, owoce suszone oraz warzywa surowe i suszone (oprócz ziemniaków), soki z warzyw i owoców, grzyby. Wino wytrawne, mleko, melon i banan najlepiej spożywać osobno, nie łącząc ich z innymi produktami. | Pieczczywo, kasze, ziemniaki, wyroby mączne, makarony, naleśniki, miód, cukier, wyroby zawierające cukier, dżemy, konfitury, cukierki, ciastka itd. |

Można łączyć

Można łączyć

Lepiej nie łączyć

Jeśli zasłonicie Państwo lewą ręką część tabelki z napisem **Produkty z przewagą białek**, to otrzymacie listę artykułów spożywczych, które można łączyć ze sobą. Natomiast, jeśli zakryjecie prawą część tabelki z napisem **Produkty z przewagą węglowodanów**, to otrzymacie listę artykułów, które można łączyć z produktami zawierającymi białko.

Na początku taki podział wydaje się trochę trudny do zaakceptowania. Wiele osób denerwuje to, że muszą zrezygnować z pieczywa, ziemniaków lub kaszy, jeśli zachciało im się zjeść mięsa.

Proponuję spróbować chociażby w ciągu jednego tygodnia i od razu zauważycie, że będziecie mniej jeść, a jednocześnie przybędzie Wam energii. W ciele poczujecie lekkość. Mniej czasu będziecie potrzebować na sen. Staniecie się spokojniejsi, bardziej zrównoważeni! Spożywanie artykułów przedstawionych w tabeli wymaga pewnych nieskomplikowanych zasad. Dlatego radzę na nie zwrócić uwagę.

## Zasady spożywania produktów z przewagą białek

1. Jeśli spożywacie tłuszcz z białkiem (mięso smażone na oleju roślinnym), to należy jeść mięso z dużą ilością warzyw. Obfitość warzyw neutralizuje szkodliwą działalność tłuszczów.
2. Białek lepiej nie mieszać z innymi białkami. Każde białko należy jeść oddzielnie: jeden rodzaj białka każdorazowo, np. tylko mięso lub tylko groch, lub tylko ryby.
3. Produkty białkowe lepiej spożywać na kolację, nie później niż dwie godziny przed snem, ponieważ nocną porą organizm zajmuje się regeneracją i potrzebuje sub-

stancji białkowych. Sałatka warzywna musi się znaleźć przed każdym pożywieniem białkowym.

Przykłady:

- sałatka warzywna + mięso gotowane, szaszłyk lub kotlety mielone,
- sałatka warzywna + twaróg,
- sałatka warzywna + gotowany groch lub fasola.

Pożyteczne rady odnośnie spożywania produktów z przewagą białek

- Najlepiej jeść mięso zapiekane w piekarniku lub na grillu. Nie smażyć na oleju i nie gotować.
- Rosoły, mięsne (buliony): na strawienie mięsnego bulionu organizm zużywa 30 razy więcej energii niż na trawienie mięsa. Produkty mięsne, jak już pisałem, zawierają ponad 20 różnych, trujących substancji i podczas gotowania przechodzą one do bulionu. W ten sposób rosół gotowany na mięsie – to „skondensowany wyciąg z martwego zwierzęcia”. Z bulionów mięsnych lepiej całkowicie zrezygnować.
- Ponieważ białka nie są potrzebne człowiekowi w dużych ilościach wystarczy spożywać mięso, ryby, drób 2 razy w tygodniu. Zamienniki białek zwierzęcych: 100 gramów orzechów całkowicie zaspokajają dobowe zapotrzebowanie na białko. 200 gramów mięsa lub 300 gramów ryby najlepiej zamienić na 120 gramów roślin strączkowych.
- Mięso i ryby należy zawsze spożywać świeżo przygotowane, nie pozostawiając ich na następny dzień.
- Jeśli gotujecie mięso, to na 10 minut przed końcem gotowania należy dodać kawałek jabłka. Mięso będzie soczyste. Ryba będzie smaczniejsza, jeśli w trakcie gotowania będziemy dolewać kilka razy zimną wodę.

### **Zasady spożywania produktów z węglowodanów**

1. Skrobię należy spożywać jednego rodzaju (kasza bez chleba, groch bez chleba). Kilka rodzajów skrobi zjedzonych jednocześnie spowoduje wzrost apetytu, czego skutkiem będzie zwiększona ilość zjedzonego pokarmu.
2. Nie jedzcie chleba, wyrobów mącznych, kasz z dżemami lub cukrem, ponieważ zmieszanie ich ze sobą spowoduje fermentację w żołądku. Dlatego też często po zjedzeniu bułek drożdżowych, pączków z powidłami lub dżemem, odczuwamy zgagę. Z tych przyczyn proszę nie jeść razem skrobi i cukrów. Na przykład, nie dodawać cukru do wszelkiego rodzaju kasz (owsianek). Chleb można smarować miodem, ale korzystniej dla zdrowia jest rozpuścić go w ciepłej przegotowanej wodzie i wypić.

3. Słodkie i suszone owoce można łączyć ze skrobiami: chlebem, kaszami, ryżem.
4. Kasze, chleb, ziemniaki i inne skrobie powinny być spożywane oddzielnie od mięsa, ryb, jaj, żółtego sera, twarogu, tzn. pokarmu białkowego. Przerwa między spożywaniem węglowodanów i białek powinna wynosić przynajmniej 2-3 godziny.
5. Pokarm skrobiowy zaleca się spożywać w dzień, w okresie między godziną 9.00 a 13.00, ponieważ przy trawieniu węglowodanów organizm otrzymuje najwięcej energii. Ta energia będzie całkowicie spalona w czasie zajęć, w ciągu całego dnia. Ta uwaga jest szczególnie cenna dla osób skłonnych do nadwagi.
6. Przed spożyciem skrobi konieczne należy zjeść sałatkę warzywną.
7. Najlepiej przyrządzić sałatki z następujących warzyw: kapusty, marchwi, buraków, kopru, pietruszki, soli, przypraw. Enzymy, znajdujące się w warzywach pomagają strawić skrobię.

#### Pożyteczne rady

- Trawienie skrobi rozpoczyna się już w ustach, dlatego pożywienie skrobiowe należy szczególnie dokładnie żuć.
- Gatunki bezdrożdżowego pieczywa, kasza – posiadają włókna roślinne, które oczyszczają układ pokarmowy. Spożywanie tych produktów codziennie jest najcenniejszą profilaktyką pracy układu pokarmowego.
- Korzystne dla zdrowia są kasze: gryczana, pszenna, kukurydziana, jęczmienna, ryż (dziki, nieoczyszczony). Kasze powinny być ugotowane na „gęsto”, bez dużej ilości wody. Powinny też stanowić 1/3 naszego codziennego posiłku.
- Najlepiej spożywać kasze ugotowane metodą „z przerwą”. Przykładowo, kaszę gryczaną gotujemy w następujący sposób:

Kaszę należy przemyć. Zamoczyć na 3-4 godziny. W tej samej wodzie stawiamy ją na ogień i gotujemy 3-5 min. Następnie do kaszy wsypujemy drobno pokrojoną cebulę i ścielnie zawijamy, by nie traciła ciepła i „dochodziła” przez 15-30 min. Przed jedzeniem dodać masło lub olej roślinny. Jeśli Państwu taki sposób gotowania nie odpowiada z powodu słabego trawienia, proszę gotować kaszę metodą tradycyjną.

#### Zasady spożywania tłuszczów

**Tłuszcze zwierzęce:** masło, śmietanka, śmietana, smalec.

**Tłuszcze roślinne:** oleje roślinne, większość orzechów.

1. Tłuszcze można mieszać z węglowodanami i warzywami.
2. Tłuszcze należy spożywać w ograniczonej ilości 25-30 g oleju roślinnego dziennie, 10-15 g masła śmietankowego (2 łyżki stołowe).



### Pożyteczne rady

- Szczególnie szkodliwe jest smażenie tłuszczów w temperaturze powyżej 150°C (taka temperatura jest na patelni podczas smażenia). W takiej temperaturze wszystkie tłuszcze w tym i oleje roślinne ulegają rozkładowi, zamieniając się w związki toksyczne, rakotwórcze. Na smażonych produktach tworzy się „skórka” przypominająca polietylen. W szczególności znajdują się tam substancje rakotwórcze. Spożywanie takich produktów zwiększa ryzyko zachorowania na raka i choroby wątroby. Dlatego też najlepiej tłuszcze spożywać w postaci niepodgrzanej, bezpośrednio przed użyciem.
- W trakcie produkowania masła używa się sporo domieszek „ukrytych konserwantów”, dzięki którym termin przydatności przedłuża się o kilka miesięcy. Żeby zlikwidować szkodliwość różnych domieszek zaleca się oczyszczanie masła śmietankowego, przetapianie go. Przetopione masło nie podwyższa cholesterolu, nie jęlczeje i może być bardzo długo przechowywane bez dodawania konserwantów.

### Oczyszczanie masła z domieszek

250 g masła włożyć do garnka, zalać ciepłą przegotowaną wodą 250 ml i gotować na małym ogniu przez godzinę. Następnie ostudzić i wstawić do lodówki, po zastygnięciu masła, zlać wodę.

Poprzez gotowanie masła, do wody przenikają wszelkiego rodzaju domieszki.

### Zasady spożywania owoców

1. Owoce jeść w niedużej ilości na 20-30 minut przed posiłkiem.
2. Nie dodawać cukru do surowych owoców. Starać się spożywać owoce sezonowe. Owoce oczyszczają krew (odkwaszają ją). Dodając cukier, otrzymujemy efekt odwrotny.

### Zasady spożywania warzyw

1. Zimą i wiosną nie spożywać nadmiernie pomidorów, ogórków. Wymienione warzywa są hodowane sztucznie albo zrywane niedojrzałe, dlatego też szybko gniją i psują się. Żeby zwiększyć termin przechowywania poddawane są działaniu różnorodnych środków. Każdy wie, jakie „szkody” te środki wywołują.
2. Wiele osób narzeka, że nie może spożywać surowych warzyw. Tak się dzieje dlatego, że wszystkie artykuły pochodzenia roślinnego powinny być bardzo dokładnie przeżuwane, ponieważ ich trawienie zaczyna odbywać się w jamie ustnej. Jeżeli

tego nie robicie, to niedobrze pogryziony pokarm przedostaje się do żołądka, gdzie będzie fermentować, a to powoduje wzdęcia i obfite gazy. Radziłbym, aby osoby, którym brakuje więcej niż czterech zębów używały do spożywania roślinnego pokarmu tarki, najlepiej plastikowej.

3. Wiele warzyw zawiera nukleidy promieniotwórcze, dlatego też sałatki należy przyrządzać z warzyw wyhodowanych na własnej działce lub warzyw czystych ekologicznie. Jeśli nie mamy takiej możliwości, promieniotwórczych nukleidów możemy się pozbyć w następujący sposób: przed spożyciem należy warzywa wymoczyć w słonej wodzie przez 3 godziny bez dostępu światła. W ten sposób około 40% radionukleidów ulega zniszczeniu.
4. W zimne pory roku źródłem witamin oraz makro- i mikroelementów powinny być kiszzone warzywa suszone, owoce lub ich przetwory.

Pożyteczne rady o spożywaniu warzyw i owoców

**Należy odżywiać się produktami wyhodowanymi w miejscu zamieszkania i najlepiej zgodnie z sezonem.** Chodzi o to, że każda roślina (owoce i warzywa) zawiera w sobie informację, która tworzy się w roślinie pod wpływem klimatu.

W gorącym klimacie roślina wytwarza przeciwne – chłodne właściwości płynu (soku): arbuzy, melony, pomarańcze, mandarynki, banany. Gdy je spożywamy, ochładzają nasz organizm. Zimą owoce cytrusowe lepiej jeść w niedużych ilościach. Latem lepiej jeść miejscowe owoce-truskawki, maliny, jabłka, wiśnie, czereśnie, gruszki, tzn. owoce, które rosną w naszym regionie. Jeśli marchew, pietruszka itp., a także jabłka, gruszki, morele, śliwy zebrane latem wysuszymy, można je moczyć w „topionej” wodzie i dodawać do jarzynowych i owocowych zup oraz kasz. W ten sposób przez cały rok będziemy otrzymywać 100% witamin, znajdujących się w tych warzywach czy owocach.

Rośliny, które rosną w chłodnych warunkach klimatycznych, wytwarzają w sobie przeciwne – rozgrzewające właściwości. Rośliny zbożowe, orzechy, pestki słonecznika, pestki dyni, rośliny okopowe (korzeniowe), gdy je spożywamy – rozgrzewają nasz organizm. Wniosek nasuwa się sam: **latem należy spożywać więcej warzyw i owoców, które ochładzają organizm, a zimą – więcej kasz i owoców suszonych, rozgrzewających organizm.**

Wszystkie procesy w organizmie są oparte na naturalnym prawie przeciwieństw – parzystości (lewa i prawa ręka, lewa i prawa półkula mózgowa itd.). W naszym organizmie znajdują się dwa bardzo ważne pierwiastki, sód i potas. Każdy z nich działa na wymianę płynów w organizmie (na gospodarkę wodną). **Proporcja między tymi pierwiastkami powinna wynosić: Na : K – 1 : 20.** Zaburzenie równowagi w tą czy drugą stronę, zakłóca procesy życiowe w organizmie. Dlatego też należy szukać „złotego środka”. **Jeśli twierdzicie, że puchniecie, odczuwacie nadmiar wody w organizmie powinniście spożywać produkty z dużą zawartością potasu: groch, kabaczki, zielony groszek. Jeśli na odwrót, to starajcie się jeść więcej produktów, które zatrzymują wodę w organizmie (oliwa, dynia, gruszki, maliny, porzecz-**

**ki, marchew, jabłka, morele, pomidory, kasza jaglana, kasza gryczana, owies). Idealną proporcje sodu i potasu posiadają: ziemniaki, czereśnie, ogórki i kapusta.**

W porze letniej śniadania lepiej przygotowywać z owoców, ponieważ są one bogate we wszystkie niezbędne dla organizmu pierwiastki, czyniąc krew zasadową, dają olbrzymią ilość energii i nie potrzebują jej wiele na strawienie pokarmu.

### **Jak spożywać desery?**

Desery są jedzone na końcu posiłku (po posiłku zasadniczym), zazwyczaj po tym, jak człowiek się już nasyci. Do deserów należą: ciastka, lody, słodkie owoce, cukierki, herbatniki itp. Wszystkie desery bardzo źle łączą się z innymi rodzajami pokarmu. Dostając się do już przepelnionego żołądka, hamują zachodzące w nim procesy trawienia. Stają się przyczyną fermentacji w układzie pokarmowym, stąd więc wniosek: unikajcie deserów albo spożywajcie je jako oddzielne danie.

Jeżeli nie chcecie przytyć od ciasta, to po jego spożyciu zjedzcie dużą ilość surowych warzyw.

Jeśli chcecie zjeść lody, to proszę je spożywać oddzielnie, po czym w ciągu 2-3 godzin nic już więcej nie jeść.

Chłodne desery: lody, słodkie napoje chłodzące, schładzają przylegające do żołądka organy, co utrudnia ich ukrwienie, powodując skurcze. Enzymy pokarmowe są aktywne w temperaturze + 37°C, dlatego też każde chłodne pożywienie najpierw się ogrzewa, a następnie ulega trawieniu, na co nasz organizm traci dodatkową ilość energii.

**Lody i napoje chłodzące są przyczyną pojawienia się guzów i torbieli u kobiet oraz zapalenia prostaty u mężczyzn. Dlatego też radzę spożywać te produkty bardzo sporadycznie i najlepiej w ciepłych porach roku.**

### **Tajemnice odżywiania**

Starożytni mędrcy zauważyli, że w ciągu doby można wyróżnić trzy okresy konsekwentnie następujące po sobie, z których każdy trwa 4 godziny. Wszystkie te okresy występują w zależności od położenia słońca w stosunku do Ziemi.

**Pierwszy okres** – od godziny 6.00 da 10.00 – to okres spokoju. Wschodzi Słońce, rano jest spokojny. W tym czasie organizm jest spokojny i zaczyna się „budzić”. Organizm wypoczął podczas snu, nie potrzebuje dopływu energii, dlatego też nie ma sensu „obciążać” go obfitym śniadaniem. Wystarczy na śniadanie wypić szklankę soku owocowego lub warzywnego i zjeść jedno warzywo lub owoc. Każdy pokarm, oprócz soków, oddaje swoją energię po 1,5-2 godzinach. Rano racjonalniejsze jest spożywanie produktów łatwo przyswajalnych,

które są bogate w energię i nie potrzebują wiele czasu na strawienie. Warzywa, owoce lub ich soki są najodpowiedniejszym pożywieniem na śniadanie.

**Drugi okres** – rozpoczyna się od godziny 10.00 i trwa do 14.00. Ten okres charakteryzuje się wysokim położeniem Słońca. W tym czasie jesteśmy szczególnie głodni i jest w nas najsilniejszy – zgodnie ze Słońcem – „ogień trawienny”. Wtedy mniej więcej od godz. 11.00 do 14.00 należy zjeść najbardziej obfity posiłek. Najlepiej by to był pokarm skrobiowy z dodatkiem warzyw. Taki posiłek daje nam maksymalną ilość energii, która jest nam niezbędna w drugiej połowie dnia.

**Trzeci okres** – od godziny 14.00 do 18.00. Słońce ogrzało ziemię i powietrze, podnosi się wiatr. Wszystko zaczyna się poruszać. U człowieka to okres największej aktywności ruchowej, największej wydajności w pracy.

Następnie okresy się powtarzają: 18.00-22.00, 22.00-2.00 i 2.00-6.00 rano.

Zgodnie z biorhythmami lepiej jeść kolację do zachodu słońca. Dzień się kończy i organizm nie potrzebuje dużej ilości energii. Słońce się obniża i „ogień trawienny” maleje. Najlepiej zjeść pokarm białkowy, który jest trawiony długo i powoli (3-7 godzin).

Jak wynika z biorhythmów, najlepszy okres udawania się na nocny spoczynek to czas do godz. 22.00. Jeśli nie położymy się spać w tym czasie, to zaczyna się powtórzenie drugiego cyklu. Człowiek odczuwa głód i go „ciągnie do lodówki”. Nasze organy żyją według swojego „rozkładu”. Rano i w porze obiadowej aktywne są organy trawienne, a wieczorem i nocą wydalnicze.

**Spżywanie pokarmów na noc, narusza ten rytm. Część energii musi być „prze-rzucona” do organów trawiennych. Pokarm nie jest trawiony całkowicie, tworzy się „śluz”, toksyny i tłuszcz. Zakłócona jest praca organów trawiennych. Jedzenie na noc to „prosta droga” do kamicy nerkowej i wątrobowej, bezsenności, osłabienia pracy systemu obronnego, nerwowego. Ludzie, którzy jedzą na noc czują się rozbici. Mają bardzo słaby poziom sił witalnych, dlatego że postępują wbrew zasadom przyrody, a ona tego bardzo nie lubi. Następstwem takiego braku „miłości” są choroby (serca układu krążenia, wątroby, nerek, układu pokarmowego). Jeśli budzimy się w trzecim okresie (przed 6.00 rano) to cały dzień będziemy aktywni. Jeśli w pierwszym (od 6.00 do 10.00) – to cały dzień czujemy się rozbici. Pamiętajmy przysłowie: „Kto rano wstaje, temu pan Bóg daje”.**

Pożyteczne rady

### **Rozkład dnia (zgodnie z naturalnymi biorhythmami)**

Jeśli będziecie stosować się do niżej opisanych rad codziennie, gwarantuję wam zdrowie.

- ✓ Pobudka między 5.00 a 6.00 rano.
- ✓ Przepłukujcie usta wodą.
- ✓ Pijcie 1/2 szklanki wody (źródlanej, mineralnej, roztopionej z łyżeczką miodu).
- ✓ Myjcie, czyściec zęby.

- ✓ Masujcie małżowiny uszne. W tym celu „rozciągajcie” je, trzymajcie obiema rękami przez minutę.
- ✓ Wykonujcie dowolny zestaw ćwiczeń na kręgosłup.
- ✓ Rozcierajcie ciało wilgotnym, ciepłym ręcznikiem, żeby skóra poczerwieniała, a potem weźcie prysznic.
- ✓ Bierzcie naprzemienny prysznic (gorący – ciepły, ciepły – chłodny, gorący – zimny), tak by ciału było przyjemnie.
- ✓ Nabierzcie do miski wody (do wysokości 10-15 cm). Wsypcie do miski gładkie kamyczki i pochodźcie po nich 2-3 minuty (to dobry masaż stóp). Po tym należy dokładnie wytrzeć nogi i koniecznie założyć skarpety.
- ✓ Przez 2-4 minuty wykonujcie oczyszczające ćwiczenia oddechowe.
- ✓ Przejdźcie szybkim krokiem lub lekkim biegiem (w zależności od kondycji fizycznej). Najlepiej po parku lub lesie 3-5 km.
- ✓ Osobiście jestem zwolennikiem spożywania dwóch posiłków dziennie (szczególnie dla ludzi pracujących umysłowo), około godziny 12 i drugi między 18.00 i 19.00. Z kolei dla tych, co pracują fizycznie wskazane jest spożywanie 3 posiłków według podanego niżej rozkładu.
  - Śniadanie – od 7.00 do 9.00 rano.
  - Obiad – między 11.00 a 14.00.
  - Kolacja – między 18.00 a 20.00.
- ✓ 22.00 – oczyszczające ćwiczenia oddechowe (10-15 razy).
- ✓ Naprzemienny prysznic.
- ✓ Sen od 22.00 do 2.00 najspokojniejszy, głęboki regenerujący przede wszystkim układ nerwowy.

Jeśli nie możecie zasnąć między 22.00 a 23.00, a zasypiacie między 1.00 a 3.00, nastawcie przez cztery dni z rzędu budzik na 5 rano.

Przez pierwsze dni nie będziecie się wysypiać, a potem wejdziecie w normalny fizjologiczny rytm.

**Ludzie żyjący według takiego rozkładu dnia, żyją zgodnie z prawami natury i fizjologii swojego organizmu.**

## **Co i jak jeść**

Większość z nas odżywia się bez żadnego, wypracowanego systemu, byleby było smacznie, szybko i dużo. Nasz organizm nie jest w stanie strawić i wydalic takich objętości jedzenia, a my obciążamy go coraz to większymi porcjami.

Im więcej spożywamy, tym większą odczuwamy potrzebę jedzenia. Zdrowe odczu-

cie apetytu zostało zamienione na ogromne, stałe uczucie głodu. Puchniemy od nadmiaru wody i soli, nasze figury stają się kulopodobne, bezkształtne. Sterczący brzuch przeszkadza w zawiązywaniu sznurowadeł. Nasz biedny kręgosłup nienaturalnie wygina się pod olbrzymim ciężarem ciała. Zmęczone serce ledwo pompuje gęstą, zanieczyszczoną kwasami krew. Z żalem i goryczą zauważamy, że nasze dzieci i wnuki są agresywne, leniwe i chore. Szczycimy się przedłużeniem średniego okresu życia, chociaż wiele osób nie przeżywa połowy czasu ofiarowanego przez naturę. Gwałtownie szukamy wyjaśnienia tego zjawiska, a wynika ono w dużym stopniu z naszego przyzwyczajenia do nieprawidłowego odżywiania się.

W ciągu ostatnich lat uczeni starannie badali materiały o sposobie odżywiania się przez naszych przodków i studiowali dane o ich chorobach. Badania wykazały, że przez większość czasu, w którym zachodziła ewolucja człowieka, żywił się on głównie prostym pokarmem roślinnym.

W starożytnym opracowaniu kabalistycznym, poświęconym ówczesnym dynastiom i pochodzeniu pokoleń znaleziono wyjaśnienie, dlaczego

ludzie zamieszkujący Ziemię przed potopem żyli tak długo, po 500-700 lat. Tajemnica polega na tym, że żywili się wyłącznie płodami ziemi i pij tylko czystą wodę. Po potopie potomkom Noego pozwolono jeść mięso i pić wino – to stało się przyczyną skrócenia życia człowieka. Ciągłe wzrastający poziom nauki i techniki zmienił warunki życia człowieka, ale nigdy nie zmienił jego genów.

## **Puste kalorie**

Współczesna nauka o odżywianiu rozpatruje pożywienie z punktu widzenia kalorii, które daje podczas trawienia (to znaczy spalania). Starożytnych) dietetyków kalorie nie interesowały. Głównym kryterium dla nich była energia i informacja zawarta w pożywieniu i to jak one „wpływają” na organizm. Na przykład jabłko zimą i latem ma taką samą ilość kalorii, ale co innego jest zjeść jabłko w upalne lato, a co innego w mroźną zimę. Po zjedzeniu tego samego produktu będziemy mieć zupełnie różne odczucia (zazwyczaj zimą ludzie źle znoszą jabłka: w ciele robi się zimno i pojawiają się bóle żołądka, gazy itp.). Z pozycji kaloryczności trudno jest wyjaśnić to zjawisko, ale z punktu widzenia starożytnych dietetyków – łatwo. Jabłko posiada w sobie informację o lecie, energia, którą zawiera, powinna nasycić wilgocią i orzeźwiać (ochładzać) organizm. Dzięki swojemu słodkiemu lub kwaśnemu smakowi jabłko także chłodzi. Według teorii starożytnych dietetyków każdy produkt posiadał w sobie informację o miejscu, w którym rósł, o smaku, który posiadał, kolorze, którym był zabarwiony. Spożywając naturalne produkty pochodzenia roślinnego odczuwamy więź, która łączy nas z wielką mądrością przyrody. Właśnie niepowtarzalny kolor, smak i aromat zawsze będą atutem produktów roślinnych, w odróżnieniu od tych, które człowiek sztucznie stworzył. **Dlatego podstawowa zasada odżywiania naszych przodków była następująca: jedzcie**

produkty, z tego regionu, w którym mieszkanie, ściśle z sezonem ich dojrzewania, bo tylko wtedy zawierają one w sobie siłę i mądrość natury. Jak Państwo widzą nasi przodkowie patrzyli w sedno zagadnienia i dlatego pożywienie dla nich było lekarstwem, a zamiast lekarstwa – wykorzystywali pożywienie. Pozostaje tylko ubolewać nad tym jak współczesna nauka o odżywianiu zawężyła nasze spojrzenie na pożywienie, które jest podstawą naszego życia.

## Zasady samotrawienia

Wiele osób niejednokrotnie zadawało sobie pytanie, dlaczego od pożywienia, które zawiera taką samą ilość kalorii, jedni tyją a drudzy nie. Jedni spożywają słodczyce kilogramami i są szczupli, inni tyją nawet po spożyciu jednego kawałka czekolady. Często obiad, który odpowiada mamie może być całkowicie niedobrym dla córki i wręcz „zabójczym” dla zdrowia ojca.

Każdy człowiek jest indywidualnym stworzeniem natury, dlatego spożywanie jednakowych, pod względem kaloryczności produktów daje całkowicie różne wyniki. Jednak istnieje system, który mógłby rozwiązać wiele problemów żywieniowych. Jest on zapożyczony od przyrody i opiera się na indywidualnych cechach człowieka. W przyrodzie każdy typ zwierzęcia spożywa określony rodzaj pożywienia, mówiąc prościej: tygrys żywi się mięsem, a zając – marchewką, przy czym wcale jej nie obiera ze skórki. Takie są prawa przyrody. Przykładowo: gdyby pyton (lub inny boa) połknął nieżywego, obdartego ze skóry, podzielonego na części dla wygody, królika, proces trawienia byłby zakłócony.

W naturze istnieje zasada „samotrawienia”. Polega ona na tym, że trawienie pokarmu w 50% odbywa się przy udziale enzymów, które znajdują się nie w sokach żołądkowych „konsumenta”, a w tkankach samej „ofiary”, którą może być roślina lub zwierzę. Sok żołądkowy tylko „uruchamia” mechanizm samotrawienia.

Przyroda tworząc naturalne produkty wprowadziła do nich naturalny kod – hasło (bioinformacja). Układ trawienny posiada unikalną zdolność odczytywania tego kodu, tracąc przy tym niewiele energii na proces trawienia.

Proszę sobie przypomnieć kostkę Rubika. Gdy ma się hasło (kod), to w błyskawicznym tempie, w parę sekund można ją ułożyć, jeżeli się go nie zna – potrzeba będzie wiele czasu i wysiłku. To samo dzieje się w organizmie.

**Mówiąc prościej, dla określonego typu człowieka istnieje określony typ pokarmu. Można narzucić organizmowi jeden sposób odżywiania, ale jeśli on nie odpowiada jego typowi, człowiek będzie słaby i chory.**

## **Odżywianie mędrców**

Według zdolności przyswajania produktów w starożytności dietetycy podzielili ludzi na trzy typy: X (**wiatr**), Y (**żółć**) i Z (**śluz**).

### **Osoby typu X**

#### **Cechy zewnętrzne**

1. Drobną kość, osoba szczupła, niewysokiego lub wysokiego wzrostu, mizerna, ciągle marznie, z natury bojaźliwa.
2. Drobną, cienką dłoń, w dotyku chłodna i sucha.
3. Ruchy ciała szybkie, lekki chód, powiewny.

#### **Fizjologiczne właściwości organizmu**

1. Pomimo normalnego odżywiania, nie przybiera na wadze, ma problemy z trawieniem.
2. Sen szybki i powierzchowny.

#### **Właściwości psychiczne i umysłowe (intelektualne)**

1. Pogoda ducha, żywotność.
2. Szybko chwytą informacje, ale i szybko je zapominają.
3. Łatwo wchodzi w relacje, kontakty z innymi – komunikatywna.

#### **Jakie pożywienie lubi?**

Ciepłe, oleiste (tłuste), lubi dobrze zjeść.

#### **Pory roku**

1. Lubi ciepłe pory roku.
2. Źle znosi pory chłodne: zimą skóra staje się sucha.

#### **Możliwe dolegliwości:**

Suchość skóry, zaparcia, bóle stawów i kości.

#### **Najkorzystniejsze dla zdrowia produkty:**

*Kasze:* ryż, pszenica, jęczmień, kukurydza, gryka;

*Produkty mleczne:* wszystkie rodzaje, ale należy jeść z umiarem;

*Cukry:* miód, cukier, dżemy, powidła;

*Oleje roślinne:* każdy rodzaj;

*Owoce:* wszystkie słodkie owoce, melony, arbuzy;

*Warzywa:* buraki, marchew, szparagi, ziemniaki, ogórki, cebula; Warzywa zaleca się spożywać na surowo;



*Orzechy*: wszystkie rodzaje;

*Produkty zwierzęce*: wołowina, wieprzowina, mięso królika, kaczka, ryby, mięso kury, jaja;

*Przyprawy*: cebula, czosnek, imbir, cynamon, czarny pieprz, kminek, sól, gorczyca (musztarda);

*Zupy*: z pokrzywy, z czosnku.

### **Osoby typu Y**

#### **Cechy zewnętrzne**

1. Średnia budowa ciała, cienkie włosy rudawe lub siwe, łysina, posiada „trzeźwy” umysł.
2. Dłoń średniej wielkości, w dotyku ciepła, przyjemna.
3. Ruchy spokojne, chód normalny, płynny.

#### **Fizjologiczne właściwości organizmu**

1. Dobre trawienie, ale jeśli nie zje o właściwej porze, czuje się rozdrażniony.
2. Sen normalny. Często ma widzenia senne.

#### **Psychiczne i umysłowe właściwości organizmu**

1. Starają się być dokładni i zorganizowani.
2. Informacje zapamiętują różnie – czasem bardzo dobrze, a czasem z trudem.
3. Łatwo się denerwują z błahych powodów.

#### **Jakie pożywienie lubią?**

Chłodne, jedzą z umiarem.

#### **Pory roku**

1. Źle znoszą upał, latem szybko się męczą. Lubią wiosnę, ciepłą jesień, a także ciepłą wilgotną pogodę.

#### **Możliwe dolegliwości**

Różnorodne zapalenia z podwyższoną temperaturą, choroby układu pokarmowego, wątroby, zgaga, niepokój i rozdrażnienie.

#### **Produkty najkorzystniejsze dla zdrowia**

Chłodne, przeważnie płynne jedzenie i napoje (herbata, woda mineralna, kawa);

*Kasze*: pszenica, owies, jęczmień, kielki pszenicy, biały ryż, kukurydza;

*Produkty mleczne*: masło śmietankowe, masło przetopione;

*Cukry*: wszystkie spożywać z ograniczeniem oprócz miodu;

*Oleje roślinne*: oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, kukurydziany;

*Owoce*: wszystkie słodkie owoce, owoce suszone, melon, arbuz, cytryny, grejpfruty, pomarańcze;

*Warzywa*: dynia, ogórek, ziemniaki, kapusta, strączkowe, pietruszka (korzeń, natka);

*Przyprawy*: kolender, cynamon, czarny pieprz, koper, czasem czosnek;

*Zupy*: warzywne;

*Produkty zwierzęce*: wołowina, żółtko jaj, ryby, baranina, owoce morza (frutti di mare).

## **Osoby typu Z**

### **Cechy zewnętrzne:**

1. Szeroka kość, skłonność do tycia.
2. Ręka szeroka, w dotyku chłodna i wilgotna.
3. Ruchy płynne, zwolnione, chód wolny, ociężały.

### **Fizjologiczne właściwości organizmu**

1. Procesy fizjologiczne przebiegają powoli.
2. Je niedużo, ale przybiera na wadze szybko. Traci kilogramy z trudem.
3. Sen spokojny. Lubi posypiać. Wymaga nie mniej niż 8 godzin snu.

Właściwości psychiczne i umysłowe

1. Bardzo ostrożni. Najpierw wszystko przemyślą, a następnie dopiero działają.
2. Informacje przyswajają szybko i dobrze pamiętają.
3. Wewnętrznie spokojni. Trudno ich wyprowadzić z równowagi. Ale jeśli się zezłoszcza, będą bardzo się kłócić (wymyślać komuś).

### **Ulubione pożywienie**

Ciepłe, suche, nietłuste. Jedzą niewiele.

### **Pory roku**

Nie lubią deszczowej pogody, szczególnie wilgoci, mają skłonności do depresji.

### **Możliwe dolegliwości**

Otyłość, depresje, uczucie chłodu w ciele, bladość skóry, możliwe częste katary.

### **Najkorzystniejsze dla zdrowia produkty:**

Ciepłe, lekkie pożywienie i napoje – herbaty ziołowe, woda mineralna. Należy się starać mniej jeść.

*Kasze*: jęczmień, kukurydza, proso, gryka, owies, ryż;

*Produkty mleczne*: chude mleko, świeże masło, żółty ser, śmietana, kefir;

*Słodycze*: miód;

*Oleje roślinne:* wszystkie rodzaje, szczególnie olej z kukurydzy;

*Owoce:* jabłka, gruszki, granaty, winogrona, pigwa, arbuzy, melony, mniej słodkich owoców;

*Warzywa:* ziemniaki, marchew, kapusta, cebula, pomidory, rzepa, zielone warzywa, dynia, seler, szpinak, natka pietruszki, strączkowe, groch;

*Przyprawy:* dowolne, mniej soli;

*Produkty zwierzęce:* kurczaki, jaja, wołowina, wieprzowina, raki, mięso kury;

*Orzechy:* wszystkie rodzaje;

*Zupy:* jarzynowe, grochowa, chude mięsne buliony.

W większości przypadków ludzie przedstawiają sobą mieszane typy, gdzie cechy jednego typu są wyrażone ostrzej, a drugiego – słabiej. Zaproponowany podział na typy jest raczej umowny. Żeby ustalić indywidualny jadłospis należy znać datę urodzenia, czas i miejsce. Tym niemniej dopasowując swój typ według tych cech, które przedstawiłem można w przybliżeniu ułożyć sobie jadłospis z produktów, które zapewnią Państwu maksymalne zdrowie.

#### Pożyteczne rady

W czasach starożytnych istniał prosty i łatwy do wykonania sposób sprawdzenia, czy spożywany pokarm odpowiada organizmowi danego człowieka:

Oto on. Na bawełnianej nici długości 80 cm zawieszamy obrączkę – koniecznie złotą. Obie końcówki nici wziąć kciukiem i palcem wskazującym. Podnieść produkt, który chcemy zjeść, poczekać kilka sekund, do momentu kiedy obrączka się zatrzyma. W myśli zadajemy sobie pytanie, czy odpowiada nam ten produkt czy nie? Jeżeli obrączka będzie zataczać koła w kierunku według wskazówek zegara albo odwrotnie, to pożywienie odpowiada naszemu organizmowi. Jeżeli zacznie wahać się w prawo, lewo lub lewo i prawo, to lepiej go nie jeść. Zdarzają się przypadki, że po upływie czasu produkt, który był „przez obrączkę odrzucony” będzie pasował. Wtedy można go śmiało jeść. Jeżeli obrączka kilkakrotnie wskaże, że produkt nam „nie pasuje”, lepiej go nie jeść wcale.

Czy Waszemu organizmowi odpowiada pożywienie, można zauważyć po następujących zmianach w samopoczuciu:

1. Wzrasta aktywność umysłowa i fizyczna,
2. Poprawia się słuch i wzrok,
3. Oczy stają się czyste,
4. Język staje się różowy (zginął biało – szary nalot),
5. Zmienia się kolor twarzy (cera),
6. Lepiej rosną paznokcie i włosy.

## Energia smaków

W świecie produktów jest tylko 6 smaków. Od ich umiejętnego łączenia zależy, co się wytworzy w naszym organizmie: energia i zdrowie czy choroby i zbędny tłuszcz.

Spożywając produkty rzadko myślimy o tym, że pożywienie o różnych smakach różnie wpływa na nasz organizm. Smak pożywienia mówi o szczególnych właściwościach zawartej w nim energii. Język – jako organ smaku pozwala nam rozpoznać tę energię. Istnieje sześć smaków: słodki, kwaśny, słony, gorzki, cierpki, ostry.

**Słodki** – wzmacnia siły w całym ciele, sprzyja zwiększeniu masy ciała. Nadmiar słodkiego powoduje śluz, otluszczenie, obniża zdolność organizmu do wytwarzania ciepła. **Jeśli w jadłospisie człowieka znajduje się wiele produktów o słodkim smaku, to staje się on leniwy, obojętny, gruby.** Słodki smak mają: cukier, miód, mleko, śmietanka, masło, pieczywo pszenne, owoce, warzywa, rośliny strączkowe, orzechy i ziarna słonecznika. Owoce cytrusowe – mają smak słodki i kwaśny.

**Kwaśny** – posiada działanie orzeźwiające, pobudza apetyt, sprzyja zatrzymywaniu płynów w organizmie. Wzmaga także właściwości intelektualne i reguluje procesy trawienne organizmu. Nadmiar kwaśnego smaku pogarsza skład krwi, prowadzi do owrzodzeń, podrażnień skóry, zgagi. Owoce cytrusowe – mają smak kwaśny i słodki. Kefir, żółty ser, twaróg – są kwaśne lub ostre (w zależności od gatunku).

**Jeśli w jadłospisie znajduje się dużo produktów kwaśnych, to człowiek staje się nadpobudliwy, rozdrażniony, wybuchowy.**

**Słony** – posiada właściwości oczyszczające, usuwa pleśń, poprawia apetyt, ułatwia trawienie pokarmu, zatrzymuje płyny w organizmie, powoduje usuwanie śluzu i soków żołądkowych. Starożytni Grecy po jedzeniu zawsze ssali kryształki soli i wypluwali tworzącą się, słoną ślinę. Sól w tłumaczeniu oznacza „słońce”, ona za pośrednictwem swojego smaku „rozpala” w naszym organizmie „ogień trawienny”, to znaczy stymuluje działanie wszystkich enzymów. Dostając się do krwi, rozchodzi się po całym organizmie, rozpuszczając stare, chore komórki rakowe i chorobotwórcze, nie ruszając przy tym komórek zdrowych. Najnowsze badania wykazały, że do pierwszego roku życia w naszym organizmie jest zaledwie 1% starych komórek, w wieku 10 lat – 7%, a w wieku 50 lat – 40%. Innymi słowy, człowiek w wieku 50 lat żyje tylko w 60% swoich możliwości, to znaczy równo w takim stopniu, ile w jego organizmie pozostało młodych komórek. Żeby zwiększyć ilość młodych, zdrowych komórek, a zmniejszyć liczbę starych i chorych należy spożywać naturalne produkty o słonym smaku.

Dlatego też zalecam po każdym posiłku wziąć na język 2-3 kryształki soli, posać i wypluć ślinę.

**Gorzki** – poprawia apetyt i trawienie, ogrzewa i oczyszcza ciało, stymuluje wydalanie płynów z organizmu, rozrzedza krew. **Spożywanie gorzkich produktów sprzyja oczyszczaniu organizmu, chudnięciu.** Nadmiar gorzkiego smaku powoduje utratę sił, wywołuje

poczucie strachu, niepotrzebne zdenerwowanie. Smak gorzki mają smażone orzechy i ziarna słonecznika.

**Cierpki** – posiada właściwości wysuszające, wysusza ropę, krew, sprzyja gojeniu się ran, poprawia kolor skóry. Gruszki, kapusta, ziemniaki, warzywa z zielonymi liśćmi mają smak cierpki.

**Ostry** – normalizuje funkcjonowanie układu żołądkowo-jelitowego, poprawia apetyt. Ostry smak jest w cebuli, czosnku, ostrej papryce strączkowej, rzodkiewce, rzepie, wszystkich przyprawach. Kefir, żółty ser, twaróg – są kwaśne lub ostre (w zależności od gatunku).

Wykorzystując w pożywieniu łączenie smaków różnych produktów, można oddziaływać na wiele procesów zachodzących w naszym organizmie.

W przypadku ciągłego marznięcia należy podczas jednego posiłku spożywać produkty posiadające smak gorzki i kwaśny. Związek tych smaków ogrzewa ciało i sprzyja chudnięciu. Łącząc kwaśny i słony smak będziemy odczuwać ciepło w ciele, ale także przybierzemy na wadze. Jeśli chcemy zwiększyć „lekkość” ciała, stać się bardziej sprawnymi fizycznie, ruchowo – spożywamy smaki: gorzki i cierpki. Przybraniu na wadze ułatwia spożywanie produktów o smakach: słony + słodki, słodki + kwaśny. W pierwszym przypadku narasta tkanka tłuszczowa, w drugim – rozrastają się mięśnie.

Jedzenie o smaku gorzkim i cierpkim sprzyja zwiększeniu energii. Te smaki powinny spożywać osoby z niskim ciśnieniem krwi, cierpiące na złą cyrkulację krwi.

Istnieje taka różnorodność produktów, że opisanie ich smaków wydaje się niemożliwe. Sądzę, że zasada określania smaku jest już zrozumiała.

## **Smaki produktów**

**Każdy smak produktu stymuluje określony organ w naszym ciele: smak kwaśny – wątrobę, słony – nerki, gorzki – serce, słodki trzustkę, ostry – płuca, cierpki – jelito grube.**

Osoby o dobrym samopoczuciu powinny się starać spożywać produkty zawierające wszystkie sześć smaków, bez nadużywania któregoś z nich. Takie spożywanie pokarmów będzie harmonijnie stymulować energię organizmu. W przypadku przybierania na wadze, łączenie i dobieranie odpowiednich smaków, może zahamować ten proces. „Tajemnica” smaków jest bardzo ciekawym i obszernym tematem. Na pewno zasługuje na powstanie osobnej książki. W tej krótkiej informacji o wpływie smaków na pracę organizmu chciałem tylko u niektórych „zasiać” ziarno ciekawości, a pozostałym pokazać jak mało wiemy o pożywieniu, z którym „spotykamy” się na co dzień.

## Wewnętrzny ogień

W czasach starożytnych przyprawy korzenne były cenione na wagę złota. Dodawane do potraw w niedużych ilościach wzmacniały działanie układu pokarmowego kilkakrotnie ułatwiając proces trawienia.

Z wiekiem nasze trawienie słabnie. Będąc dorosłymi z rozrzewnieniem wspominamy, że dawniej jedliśmy wszystko. Teraz coraz częściej odczuwamy jakieś „sensacje” żołądkowe, ociężałość w całym ciele, zaburzenia w układzie pokarmowym.

Złe trawienie – to główne źródło chorób – jak mówi mądrość Wschodu. Zgodnie z naukami Wschodu, w organizmie człowieka istnieje „ogień trawienny”. Jeśli ten „ogień” dobrze, jasno się pali (w młodości), to pokarm jest trawiony dobrze, bez trujących resztek. Komórki ciała otrzymują wszystko, co jest im niezbędne i organizm jest zdrowy.

Jeśli „ogień” (trawienia) osłabi się z wiekiem, to pokarm nie jest trawiony całkowicie, powstaje wiele toksycznych resztek i człowieka mogą dotknąć wszelkie choroby. Żeby wzmocnić gasnący „ogień trawienny”, należy dodawać do pokarmu produkty – przyprawy: czarny pieprz, czerwoną paprykę, kardamon, cynamon, goździki, musztardę (gorczycę), chrzan, imbir, sól.

Spożywanie wyżej wymienionych produktów w niewielkich ilościach przed, podczas jedzenia lub po jedzeniu, pobudza apetyt, wzmacnia zdolności trawienne organizmu. Przyprawy koniecznie należy stosować w chłodnych porach roku. Szczególnie zaleca się stosować osobom w podeszłym wieku ze słabym trawieniem. Żeby zwiększyć zdolności trawienne organizmu należy dodawać do posiłków, a także do herbaty trochę sproszkowanego imbiru. **Według teorii Wschodu – imbir to produkt pozwalający kilkakrotnie zwiększyć wydajność pracy układu pokarmowego.**

### Pożyteczne rady

Kuracja imbirowa jest szczególnie zalecana osobom starszym, u których w sposób naturalny zgasł „ogień trawienny”. Osobom młodym i ludziom w średnim, którzy zaburzenia trawienne mają spowodowane innymi przyczynami, nie zaleca się stosować tej kuracji.

W celu polepszenia zdolności trawiennych organizmu starożytni dietetycy zalecają stosowanie kuracji imbirowej.

**Przygotowanie:** W emaliowanym lub ceramicznym naczyniu należy wsypać cztery łyżki stołowe sproszkowanego imbiru i zmieszać z przetopionym masłem (mniej więcej 100-150 g), mieszając aż do uzyskania jednolitej masy. Następnie naczynia należy przykryć pokrywką i odstawić w chłodne miejsce.

Mieszkankę tę należy spożywać przed śniadaniem. A samo śniadanie powinno się składać z następujących produktów: ciepła herbata ziołowa, lekko duszone warzywa (koniecznie na ciepło), jakaś kasza na gorąco.

|                |                           |                 |
|----------------|---------------------------|-----------------|
| Pierwszy dzień | 1/2 łyżeczki od herbaty   | Dziesiąty dzień |
| Drugi dzień    | 1 łyżeczka od herbaty     | Dziewiąty dzień |
| Trzeci dzień   | 1 1/2 łyżeczki od herbaty | Ósmy dzień      |
| Czwarty dzień  | 2 łyżeczki od herbaty     | Siódmy dzień    |
| Piąty dzień    | 2 1/2 łyżeczki od herbaty |                 |
| Szósty dzień   | 2 1/2 łyżeczki od herbaty |                 |

**W siódmym dniu należy zmniejszyć dawkowanie o pół łyżeczki tak, by w dziesiątym dniu spożyć tak jak na początku 1/2 łyżeczki od herbaty.**

Po przeprowadzeniu wyżej opisanej diety (kuracji), doprowadzicie Państwo swój „ogień trawienny” do normy.

W procesie przeprowadzania kuracji nie należy spożywać produktów o silnych właściwościach chłodzących, takich jak: lodowata woda, lody, schłodzone mleko, mrożone owoce i jagody itp.

Sposób przygotowania przetopionego masła. Zaleca się oczyszczanie masła śmietankowego, przetapianie go. Przetopione masło nie podwyższa cholesterolu, nie jełczeje i może być bardzo długo przechowywane bez dodawania konserwantów.

Zwykłe masło śmietankowe położyć na patelni i topić przy niskiej temperaturze, do otrzymania gęstej masy o oliwkowym kolorze. Potem ostudzić.

## **Ile należy jeść?**

Kiedy mnie pytają ile należy jeść, odpowiadam – im mniej tym lepiej! Od umiarkowanego jedzenia jeszcze nikt nie umarł. Ludzie umierają i chorują z powodu przejedzenia. U większości osób żołądek jest rozciągnięty do nienaturalnych rozmiarów i dlatego jedzą 5-10 krotnie więcej niż jest to potrzebne. Przyzwyczajenie do tego, że należy jeść dużo, to poważny błąd, wada, z którą człowiek powinien walczyć. Fizjologiczna objętość żołądka to 350-450 cm<sup>3</sup>.

Dobłą radę o ilości spożywanego pokarmu można znaleźć u Hipokratesa. Twierdził on: „**Jeśli wstałeś od stołu z uczuciem głodu – najadłeś się, jeśli czujesz, że się najadłeś przy stole – to znaczy, że się otrułeś**”.

Jeżeli każdy złoży dwie dłonie to uzyska objętość swojego żołądka, przy czym to, co mieści się w jednej dłoni jest ilością jednorazowego posiłku. Połowa drugiej dłoni, ilość płynu, którą można wypić. Pozostała część dłoni jest miejscem na powietrze. I to wszystko. Natomiast, jeśli ilość posiłku dzień w dzień przekracza fizjologiczne możliwości żołądka, wówczas się powoli rozciąga.

**Osoby, które mają nadmiernie rozciągnięty żołądek, stale odczuwają głód, a im więcej jedzą, tym bardziej chcą jeść. By przerwać ten „zakłóty krąg”, podczas jedzenia nie**

**należy się spieszyć. To prosta, ale bardzo korzystna rada. Proszę nauczyć się jeść wolno i bardzo dokładnie przeżuwać pokarm.**

### **„Złoty środek”**

Nasza krew w zależności od pokarmu może mieć środowisko kwaśne lub zasadowe. Zasadową krew (60-70%) mają ludzie, którzy odznaczają się dobrym zdrowiem. Jeśli proporcja zasadowa wynosi 50-60% – to krew jest gorszej jakości. Mają ją ludzie łatwo zapadający na różne choroby. W żyłach przewlekle chorych osób płynie krew o odczynie kwaśnym. **Aby krew miała odczyn zasadowy proporcja spożywanego przez nas pokarmu w ciągu dnia, powinna być następująca: 60%-warzywa i owoce, 20% – pokarm białkowy, 14% – węglowodany, 6% – tłuszcz.**

Dzięki takiemu sposobowi odżywiania krew będzie miała odczyn zasadowy, a płyny środowiska organizmu – kwaśny. Środowisko kwasowe w organizmie uniemożliwi powstanie w nim bakterii chorobotwórczych, co wyklucza procesy gnilne, fermentacyjne, gromadzenie śluzu i złogów.

Po posiłku powinniśmy odczuwać lekkość, rzeźkość, energię, dobre samopoczucie. Jeśli po posiłku chce się nam spać, odczuwamy ciężkość w żołądku, powstawanie gazów lub inne nieprzyjemne doznania, to znaczy, że pokarm, który zjedliśmy jest dla nas nieodpowiedni lub zjedliśmy go w nadmiarze.

### **Spróbujemy jeść inaczej**

Bardzo często nasze zwyczaje żywieniowe i organizm rządzą się różnymi prawami. Organizm usiłuje żyć według „zakodowanych” w nim praw natury, a my usiłujemy nauczyć go lenistwa i obżarstwa. W wyniku tej ustawicznej walki przez cały czas znajdujemy się w stanie „półchoroby”. W końcu organizm nie wytrzyma i zaczyna chronicznie chorować.

Spróbujmy poszukać takiego sposobu odżywiania, który da energię, siłę ducha, jasność myśli.

#### **Przejście na prawidłowy sposób odżywiania powinno odbywać się stopniowo.**

- ✓ Zaczynamy od soków warzywnych (2 razy dziennie po szklance), nie zmieniając dotychczasowego sposobu odżywiania (przez 1-1,5 miesiąca).
- ✓ Dodajemy do jadłospisu więcej sałatek i warzyw, tak by 30-40% dziennego pożywienia stanowiły surowe, gotowane lub duszone warzywa (przez okres od 1,5 do 2 miesięcy).
- ✓ Zmieniamy proporcje między surowym a gotowanym jedzeniem (surowe 60%, gotowane – około 40%).



- ✓ Przy zestawianiu codziennego menu powinno się kierować prostą zasadą: jeść, co rośnie na ziemi, pod ziemią, na drzewach oraz miód, jajka, produkty mleczno-kwaśne; pić herbaty z ziół i świeżo przygotowane soki z owoców i warzyw.
- ✓ Należy zmienić kolejność spożywanych artykułów: płyny spożywać 20 minut przed jedzeniem, owoce przed jedzeniem, pierwsze danie: surówka, sałatka; drugie danie – węglowodany (kasze, ziemniaki itp.) lub białka (ryby, groch, jaja).
- ✓ Ograniczyć do minimum spożycie sztucznie hodowanych, rafinowanych, wędzonych produktów.

Teraz spróbujmy podsumować treść dotyczącą zdrowego odżywiania. Tym samym otrzymujemy zasady, których przestrzeganie zdecydowanie pomoże poprawić stan naszego zdrowia.

### **Zasady zdrowego odżywiania**

1. Spożywajcie produkty wyhodowane w regionie, w którym mieszkacie.
2. Spożywajcie warzywa, owoce, orzechy ściśle według sezonu ich dojrzenia.
3. Każdy posiłek powinien zawierać surowe (latem), duszone lub kiszone warzywa (zimą).
4. Rezygnujcie ze spożywania pieczywa drożdżowego, jedzcie chleb pieczony z mąki gruboziarnistej.
5. Do przygotowania posiłków wykorzystujcie tablicę łączenia produktów nr 2 (strona 108).
6. Dokładnie przeżuwaszcie pokarm (30-50 razy).
7. Przyrządzajcie posiłki bezpośrednio przed jedzeniem. Starajcie się jeść posiłki zaraz po ich przygotowaniu.
8. Nie odgrzewajcie wielokrotnie posiłków, np. zup jarzynowych, potraw mięsnych.
9. Zmniejszajcie spożywanie produktów sztucznych, rafinowanych i wędzonych.
10. Rezygnujcie w miarę możliwości z potraw gotowych i konserwowych produktów.
11. Zmniejszajcie spożycie kawy i herbaty.
12. Dodawajcie do potraw: pieprz, imbir itd. (szczególnie zimą).
13. W porze letniej i jesiennej róbcie dzień: „truskawkowy”, „czereśniowy”, „jabłkowy”, „arbuzowy” i nic więcej nie jedzcie.
14. Raz w tygodniu przeprowadzajcie „post” 16 lub 24 godziny (w tym czasie pijcie tylko wodę przegotowaną).
15. Gdy pojawi się świeża marchew, buraki, jabłka, pijcie świeżo przygotowane soki (dobrze byłoby do 1 l dziennie).

16. Walczcie z zaparciami – to główny wróg zdrowia i główna przyczyna starzenia się organizmu.
17. Od poniedziałku do piątku odżywiajcie się skromnie.
18. Natomiast w sobotę i w niedzielę róbcie sobie „święto brzuszka” (jedzcie wszystko, co chcecie). Ta ostatnia rada w żadnej mierze nie przeczy wcześniej opisanym zasadom. Według starożytnych lekarzy nawet trucizna w niewielkich ilościach może być lekarstwem!

### **Dieta przeciw rakowi**

*Twoim lekarstwem powinno się stać pożywienie!*

Hipokrates

Według danych Amerykańskiego Instytutu Badań nad Rakiem, nieracjonalne odżywianie staje się przyczyną rozwój u choroby nowotworowej u mężczyzn w 40%, a u kobiet w 60% przypadków. Substancje rakotwórcze zawarte w pożywieniu, zwykle nie należą do silnie działających i powoli zatruwają organizm, dzień po dniu.

W ostatnim czasie coraz bardziej zrozumiąta jest ogromna rola odżywiania zarówno w powstawaniu, jak i w profilaktyce chorób nowotworowych. Chociaż wyraz „profilaktyka” dla wielu z nas brzmi banalnie, tym niemniej nie muszę Państwa przekonywać, że chorobie lepiej zapobiec niż leczyć ją latami. A więc, co każdy wiedzieć powinien o wpływie odżywiania na powstawanie chorób nowotworowych?

Profilaktyka chorób nowotworowych jest możliwa przy zastosowaniu dwóch podstawowych zasad:

1. Pokarm nie powinien zawierać substancji rakotwórczych, które powodują powstawanie nowotworów;
2. W pokarmie powinny się znajdować substancje, które chronią organizm przed nowotworami.

Teraz spróbujemy to wyjaśnić.

### **Unikajcie pokarmów zawierających substancje rakotwórcze**

#### **Uważajcie na tłuszcze!!!**

Źródłem substancji rakotwórczych w naszym pożywieniu mogą być różnorodne tłuszcze, przy czym niebezpieczeństwo wielokrotnie wzrasta przy spożywaniu nieswieżych lub przesmażonych tłuszczów.

Dlatego też nigdy nie powinniśmy zostawiać tłuszczu na patelni i wykorzystywać go wielokrotnie. W miarę możliwości unikamy smażonych produktów, na korzyść gotowanych i pieczonych. Oprócz tego, zbędny tłuszcz z mięsa zawsze lepiej wykroić. Nie należy włączać do jadłospisu zbyt dużej ilości olejów roślinnych. Dwie łyżki stołowe dziennie, to ilość całkowicie wystarczająca.

Szczególnym źródłem substancji rakotwórczych są produkty wędzone, do których z dymu podczas wędzenia przedostają się substancje rakotwórcze i inne niebezpieczne związki. Te substancje zostały znalezione w kiełbasach, szynkach, polędwicy, boczku, szprotach, śledziach wędzonych „na zimno”, a także owocach suszonych dymem. Nieraz w 50 gramach wędzonej kiełbasy znajduje się taka sama ilość substancji rakotwórczych jak w dymie z paczki papierosów lub w powietrzu, które mieszkaniec dużego miasta wdycha w ciągu 4 dni.

### Związki niszczące zdrowie

Wiele produktów zawiera azotany i azotyny. Sole te same z siebie nie są rakotwórcze, jednak w procesie trawienia w żołądku powstają z nich bardzo niebezpieczne związki chemiczne. Azotany i azotyny mogą znajdować się w kiełbasach, niektórych konserwach mięsnych, w importowanych warzywach i owocach. **Dlatego w pożywieniu należy stosować warzywa wyhodowane na otwartym gruncie (nie szklarniowe!) przy użyciu nawozów naturalnych, na przykład kompostów.** Gotować warzywa zaleca się w dużej ilości wody, starać się nie spożywać wywaru z warzyw, o których uprawie nic nie wiemy.

### Większy brzuch – więcej chorób

Kiedy zapytano naukowca z Filadelfii, czy istnieje jakaś dieta przeciwrakowa, odpowiedział: „Tak! Trzeba po prostu mniej jeść”. Zgadzają się z tą opinią praktycznie wszyscy specjaliści. **Jak wykazały masowe badania ludności, nadwaga w dużym stopniu zwiększa ryzyko zachorowalności na raka.**

A więc, jak powstrzymać swój apetyt? Jedzcie więcej produktów, które powodują szybkie nasycenie – podsuszone pieczywo, fasolę, groch, rośliny strączkowe, smażone ziarna słonecznika, kasze.

Bardzo często ludzie myślą poczucie głodu z pragnieniem do picia. Jeżeli czujecie się głodni, spróbujcie wypić powoli jedną, dwie szklanki wody. Po 10-15 minutach głód przeważnie znika.

## Substancje – obrońcy

Nasze pożywienie powinno zawierać składniki zwiększające obronne właściwości organizmu, co pozwala mu przeciwstawiać się działaniu substancji rakotwórczych i innych szkodliwych związków. Do tych składników należą w pierwszej kolejności witaminy.

Wiedza o korzyściach witamin i ich wpływie na stan naszego zdrowia jest powszechna i dobrze znana. W związku z tym nie będę opisywał szczegółowo ich zalet. Jednak chciałbym zwrócić uwagę Państwa na kilka z nich (najbardziej znaczących dla profilaktyki chorób nowotworowych). Przede wszystkim są to witaminy: A, C i E.

### Witamina A

Główną rolą witaminy A jest „zaprogramowanie” całego szeregu reakcji chemicznych, które bronią organizm przed różnymi postaciami raka. Synteza witaminy A z betakarotenu odbywa się w układzie pokarmowym, gdzie jest wchłaniania. Proces ten odbywa się przy pomocy kwasów żółciowych. Jeżeli istnieją jakiegokolwiek patologie w pracy układu pokarmowego, wątroby lub woreczka żółciowego, proces wchłaniania witaminy A przez organizm jest znikomy. Wtedy powstaje zjawisko ukrytego deficytu witaminy A. My jesteśmy przekonani, że dostarczamy organizmowi witaminy A z pożywieniem w należytych ilościach, a tak naprawdę organizm odczuwa jej ciągły brak.

Dlatego też jest bardzo ważne, aby wątroba (nasze „laboratorium chemiczne”) i układ pokarmowy (szczególnie jelito grube) pracowały „bez zarzutu”.

**W witaminę A bardzo bogata jest wątroba zwierząt i tran. W mniejszym stopniu zawierają ją jaja, masło śmietankowe, produkty mleczne. Karoten, który w organizmie człowieka przekształca się w witaminę A, można otrzymać z takich produktów roślinnych jak marchew, czerwona papryka, natka pietruszki, szpinak, cebula. Jest on również w morelach, pomidorach, dyni, oraz w innych owocach i warzywach o barwie żółto-czerwonej lub pomarańczowej.**

Brak w organizmie witaminy A możemy prosto sprawdzić w domu. Przejść szybko z oświetlonego do ciemnego pokoju. Jeśli w ciemnym pokoju będziecie mogli po kilku sekundach łatwo rozróżnić kontury przedmiotów to oznacza, że w waszym organizmie jest wystarczająca ilość witaminy A. Jeśli nie, to znaczy, że Wam jej brakuje. W takim przypadku radziłbym pić świeżo przygotowane soki z marchwi i buraka.

### Witamina C

Wysokie stężenie witaminy C w organizmie blokuje powstawanie substancji rakotwórczych z azotanów i azotynów.

Witamina C sprzyja przyswajaniu żelaza w układzie jelitowym. **Uwaga!** (dla kobiet z obfitymi miesiączkami!) Jeżeli kobiety z taką dolegliwością palą papierosy i spożywają mało warzyw to w ich organizmie następuje deficyt żelaza (anemia).

Witamina C jest „bezpiecznikiem” elastyczności i wytrzymałości naczyń krwionośnych.

Częste siniaki na skórze (po lekkim uderzeniu) to przejawy braku w organizmie witaminy C. Witamina C to „obowiązkowy uczestnik” wydalania z organizmu „złego” cholesterolu. Ci, którzy lubią jeść tłusto powinni wiedzieć, że razem z każdym kotлетem schabowym potrzebują zjeść duży talerz surówek (3-5 razy objętościowo więcej od kawałka mięsa). Jeśli nie przestrzegacie tej zasady, to wcześniej czy później czekają na Was poważne problemy zdrowotne. W produktach pochodzenia zwierzęcego witamina C jest prawie nieobecna.

Podstawowym źródłem witaminy C (kwasu askorbinowego) są warzywa, owoce, jagody i zielenina. Najwięcej witaminy C jest w owocach dzikiej róży, czarnej porzeczce, czerwonej porzeczce, chrzanie, koperku, cebuli. Niemało kwasu askorbinowego znajduje się w owocach cytrusowych oraz jabłkach (szczególnie antonówkach).

W porze zimowej i wiosennej głównym źródłem witaminy C są dla nas ziemniaki, biała i kiszona kapusta, inne owoce, czosnek, cebula, suszone owoce, przetwory owocowe z niewielką ilością zawartości cukru, a także cytrusy i ich soki.

### **Witamina E**

Witaminę E nazywamy „eliksirem młodości”, dlatego że hamuje w naszym organizmie proces obumierania komórek. Równocześnie chroni przed szkodliwym oddziaływaniem produktów utleniania tłuszczu. Dla tych ludzi, którzy nie mają styczności z chemią, to zdanie może nie wiele mówić i dlatego wyjaśniam. W trakcie procesów utleniania w organizmie powstaje wiele trujących związków, które on powinien zneutralizować. Do nich należą ketony i aldygidy, związki, które są używane do usztywniania skóry w garbarniach. Jeśli w organizmie brakuje witaminy E, to te związki, mówiąc obrazowo, „usztywniają” tkankę nerwową, naczynia krwionośne, mięśnie ciała.

Szczególnie niebezpieczny deficyt witaminy E u noworodków jest przyczyną białaczki, poważnych patologii narządów wzroku i dróg oddechowych. Chodzi o to, że po urodzeniu dziecko ma bardzo małe stężenie witaminy E, które powinno być uzupełnione witaminą E zawartą w mleku matki. Mleko krowy zawiera znikome ilości witaminy E, kilkadziesiąt razy mniejsze niż mleko kobiety. I oto jeszcze jeden bardzo ważny argument na to, że dziecko od urodzenia powinno otrzymywać macierzyński pokarm!

Chcę powiedzieć z wielkim smutkiem, że w ostatnich latach u małych dzieci coraz częściej zaobserwowano przypadki nowotworów krwi. Jestem głęboko przekonany, że główną przyczyną tych chorób jest sztuczny pokarm, ubogi w witaminę E!

Najbardziej bogata w witaminę E jest wątroba cielęca, żółtko jaja kurzego, ziarna pszenicy, owsa, żyta, kukurydzy, grochu, natka pietruszki, marchew, cebula i czosnek.

### **Włóknisty sojusznik**

Według obserwacji lekarzy rak jelita grubego rozpowszechniony w Europie, jest

rzadko spotykany wśród ludności afrykańskiej, która spożywa znacznie więcej produktów pochodzenia roślinnego. Okazuje się, że są one swoistą, wewnętrzną miotłą jelita; sprzyjają szybkiemu usunięciu szkodliwych produktów, niszczą procesy gnilne i działalność bakterii, uczestniczących w powstawaniu substancji rakotwórczych. Stąd rada – rozpocząć każdy posiłek od surówek warzywnych. **Podstawowym źródłem włókien pokarmowych są chleb i mąki gruboziarniste, kasze – gryczana, owsiana, jaglana i warzywa liściaste.**

Ważną rolę w profilaktyce raka odgrywają sole mineralne, zawierające magnez, wapń i selen. **W magnez bogate są rośliny strączkowe, pszenica, żyto, owies, gryka.** Znajduje się on również w wielu warzywach i owocach. **W wapń bogate są nasiona maku, fasola, marchew, kapusta, buraki żółty ser i twaróg. Najwięcej selenu wykryto w grochu i burakach.**

Istnieją dane, że substancje-obrońcy znajdują się w niektórych **grzybach** – borowikach, opieńkach, a także w **produktach otrzymanych z soi.**

Pragnę zaznaczyć drodzy czytelnicy, że żadna dieta nie daje absolutnej obrony przed rakiem, ale niewątpliwie może w znacznym stopniu obniżyć prawdopodobieństwo zachorowania. Różnorodny, bogaty w naturalny pokarm jadłospis pozwoli organizmowi wybrać z pożywienia niezbędne dla niego substancje lecznicze.

**Niektórzy onkologowie mówią, że rak – to zemsta natury za nieprawidłowo spożywane posiłki. W 99% – to zatrucie własnymi toksynami, tylko 1% to nieodwracalne zmiany, które występują w organizmie. Są „ofiary” raka (tylko 1%) i są jego twórcy (99%), o tym każdy powinien wiedzieć!**

Najbardziej interesującym wszystkich a jednocześnie najbardziej trudnym pytaniem jest to, co człowiek powinien jeść? Jaka dietę powinien zastosować?

## **LEKARZ – ROZUM**

### **Czym jest choroba?**

**(treść niniejszego rozdziału nie dotyczy chorób genetycznych)**

O chorobach napisano całe tomy encyklopedii medycznych, miliony lekarzy i uczonych próbują odkryć ich „tajemnice”, ale do tej pory nie udało się znaleźć ich prawdziwej przyczyny. Najprawdopodobniej dlatego, że choroby jako takie nie istnieją. To, co przywykliśmy nazywać chorobą, jest reakcją organizmu na pewne zaburzenia w jego normalnej pracy. Jeśli te zaburzenia nie zostaną zlikwidowane, to choroba nie znika, pozostaje w chorym narzędzie dopóki go nie zniszczy, porażając inne organy i układy (krwionośny, nerwowy, limfatyczny), które z nim współpracują.

Życie organizmu ludzkiego zawsze jest walką choroby i zdrowia. Jeśli nie byłoby tej walki, człowiek by nie żył. Weźmy dla przykładu zwykłe przeziębienie: mamy podwyższoną temperaturę, odczuwamy bóle w kościach, bóle głowy i ogólną słabość. Czy możemy ten stan

nazwać chorobą? Niewątpliwie, ale wysoka temperatura zabija w naszym ciele bakterie chorobotwórcze, wydalany z organizmu śluz uwalnia go od toksyn, a ból głowy, łamanie w kościach czy uczucie słabości, to „uboczne” reakcje, przy pomocy, których organizm walczy z chorobą, zmierzając tylko do jednego celu – przywrócenia zdrowia. I okazuje się, że choroby nie istnieją, istnieją tylko ich symptomy (ból, gorączka, łamanie w kościach i mięśniach itd.). To, co my nazywamy chorobą, jest reakcją obronną sił zdrowotnych. Siły te występują w każdym z nas. Są niezbędne, ponieważ niszczą wszelkie zaburzenia w pracy organizmu. Sygnalizują, uprzedzają nas o rozpoczynającej się chorobie.

Człowiek, aby być zdrowym, powinien nauczyć się słuchać swojego organizmu i rozumieć go. Dlatego nie uważajcie choroby za Waszego zaciętego wroga. W pewnym sensie choroba zmusza nas do uczynienia pierwszego kroku w kierunku utraconego zdrowia.

Moja droga do zdrowia nie była łatwa. W dzieciństwie byłem bardzo chorowitym dzieckiem. Mogę powiedzieć, że 200 dni w roku spędzałem w łóżku, walcząc z różnorodnymi wirusami i infekcjami. Moja matka była lekarzem w pogotowiu, człowiekiem zaangażowanym w pracę i z tego powodu nie miała czasu siedzieć przy moim łóżku. Kiedy miałem wysoką temperaturę, zbijała ją kilkoma wzmocnionymi dawkami penicyliny (modny antybiotyk w latach sześćdziesiątych). I chociaż po paru dniach temperatury już nie miałem, nos był zapchany śluzem, a gardło czerwone i zaognione jak dojrzały pomidor. Widząc nieskuteczność takiego leczenia, matka zastosowała bardziej radykalne środki. Usunięto mi migdałki, po czym wystąpiły komplikacje w postaci zapalenia zatoki szczękowej z częściową utratą powonienia. Długotrwałe i bezskuteczne leczenie tych komplikacji doprowadziło do tego, że w wyniku przyjmowania dużej ilości leków zacząłem odczuwać bóle w okolicy wątroby. Pojawiła się również alergiczna wysypka na rękach, brzuchu i plecach. Jeśli dodam, że matka karmiła mnie „tłusto i słodko”, nic dziwnego, że bóle pod prawym żebrem były prawie chroniczne. Oprócz tego coraz częściej zaczęły występować bóle głowy, od których jedynym ratunkiem były środki przeciwbólowe. Pewnego razu podczas zajęć dostałem torsji i straciłem przytomność. Szkolna pielęgniarka zadzwoniła do matki, a ta stwierdziła, że najprawdopodobniej jest to ostry atak wyrostka i należy szybko przewieźć mnie na oddział chirurgiczny. Już 3 godziny po ataku leżałem na stole operacyjnym i przyjaciółka mojej matki (ordynator oddziału chirurgicznego) operowała mi, jak się potem okazało, zdrowy wyrostek robaczkowy. Kiedy otworzyła moją jamę brzuszną, od razu zwróciła uwagę na powiększoną i zaognioną wątrobę i oczywiście od razu zrozumiała, gdzie leży przyczyna moich niedomagań. Ponieważ brzuch już mi rozkroiła, więc na wszelki wypadek usunęła zdrową ślepą kishkę. Ale teraz było już dokładnie wiadomo, że przyczyną moich bólów głowy, słabości i ostrych kłujących bólów pod prawym żebrem była chora wątroba. Chociaż operacja usunięcia wyrostka powiodła się, wystąpiły komplikacje w postaci hemoroidów, które potem męczyły mnie wiele lat.

W wyniku takiego „bliskiego kontaktu” z medycyną zdobyłem pewne doświadczenie, które mówiło, że jeśli w moim organizmie coś leczy, to jednocześnie (nawet nieświadomie) kaleczą coś innego. Już później, kiedy sam zacząłem pomagać chorym, przekonałem się osta-

tecznie, że leczenie preparatami farmakologicznymi może tylko podtrzymywać człowieka w stanie „półzdrowia”. Chyba dlatego wiele diagnoz medycznych brzmi: (przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego, chroniczne zapalenie stawów itd.). A ponieważ słowo „chroniczny” oznacza „ciągły” i „na zawsze”, wynika z tego, że choroby trzeba leczyć do końca życia.

Ponad 1000 lat temu arabski filozof i lekarz, Awicenna powiedział:

*W arsenale lekarza powinny być trzy narzędzia: Słowo, Lekarstwo i Nóż.*

**Słowo** jest niezbędne lekarzowi, aby wyjaśnić pacjentowi, jakie błędy popełnia w swoim sposobie życia oraz jaki jest związek między tymi błędami i przyczyną choroby.

**Lekarstwo** lekarz stosuje wtedy, kiedy słowami nie jest w stanie wyjaśnić przyczyny choroby, ale zmuszony jest ulżyć cierpiącemu.

**Nóż** lekarz stosuje, kiedy nie może znaleźć przyczyny choroby, wpłynąć słowami na zachowanie chorego i nie zna lekarstwa, aby zmniejszyć jego ból. Stosując nóż, lekarz usuwa skutki daleko posuniętej choroby. Przyczyna jej pozostaje, wywołując nowe ogniska. Operacja najczęściej jest tylko chwilą wytchnienia przed nastąpieniem „straszniejszej choroby”.

Moje doświadczenie pozwala mi uważać, że wszystko, co związane jest z chorobą i zdrowiem, w ostatecznym rezultacie zależy od zapewnienia energii narządom naszego ciała. Jeśli w „układzie energetycznym” człowieka, który łączy niewidzialnymi powiązaniem wszystkie wewnętrzne narządy, wystąpią „usterki”, to doprowadzi to do choroby. Starożytny japoński lekarz, Kan Funajana w swojej książce „Zarys medycyny” pisał:

*Człowiek jest istotą, w której duch i ciało zlewają się w jedną całość. Dlatego nie jest możliwe wyleczenie ciała bez uwzględnienia stanu duszy i na odwrót.*

Wiemy już, że aby doprowadzić ciało do porządku trzeba je regularnie oczyszczać, prawidłowo odżywiać, hartować wodą, powietrzem, światłem słonecznym, ruchem. Kiedy mówimy o duszy, to powinniśmy mieć na myśli układ bioenergetyczny człowieka. Nasza świadomość, uczucia, pamięć to niewidzialna energia, o właściwościach której wiemy bardzo niewiele. Żeby regulować procesy psychiczne, trzeba wiedzieć, na jakich zasadach one działają, a to właśnie jest bioenergetyka.

Chcę, zaznaczyć, że współczesna psychologia obejmuje tylko nieznaczną część procesów bioenergetycznych zachodzących w organizmie. Co zaś dotyczy medycyny, to widzi ona tylko niewielki związek pomiędzy naszym „ciałem” i „duszą”, kierując swoją uwagę przeważnie na leczenie ciała. Współczesna medycyna tak skrupulatnie dzieli człowieka na fragmenty, z których składa się nasz organizm, że jako jednolita całość przestał on istnieć.

Jestem głęboko przekonany, że dopóki do funkcjonowania naszego organizmu medycyna będzie podchodzić z podobnych pozycji, choroby na zawsze pozostaną przewlekłymi (nieuleczalnymi). Poszukiwania doskonalszych metod walki ze skutkami chorób tak



naprawdę nie przywrócić utraconego zdrowia. Medycyna szuka odpowiedzi na pytanie, jak skuteczniej i bez-bolesniej usunąć ten czy inny narząd, stosując przy tym nowe metodyki i doskonalszą aparaturę.

Przypomnijmy sobie, jak parę lat temu leczono zęby, staroświecką maszyną do borowania. Aż dreszcz przechodzi po całym ciele. Obecnie szybkoobrotowe maszyny do borowania, bezbolesne znieczulenia dają pacjentowi możliwość stosunkowo łatwo przeżyć ból zęba. Z kolei przyczyny psucia się zębów (próchnica, paradontoza) nadal istnieją i będą istnieć! Współczesne metody pozwalają chirurgowi usunąć pęcherzyk żółciowy w ciągu 30 minut (w dodatku przy miejscowym znieczuleniu), a woreczek jednak wycinają, co za kilka lat zaowocuje zakłóceniem pracy układu pokarmowego.

Albo operacja przeszczepienia naczyń krwionośnych (bajpasów) – w chorym układzie krążenia zamiast nie nadającego się do niczego naczynia (nie spełniającego swojej roli), wstawiają inne, odrobinę lepsze (ale z tego samego chorego ciała). I co?! Mija pięć, sześć lat i znów powtórna operacja. Takich przykładów mogą być tysiące. Podobne, nawet perfekcyjnie przeprowadzone operacje, mnie osobiście przypominają łatanie starych, rozpadających się, dziurawych spodni. Zaszyciesz dziurę w jednym miejscu, pojawi się w innym, póki całkiem się nie rozsypią. Myślę, że każdy, kto miał do czynienia z podobnymi przypadkami, zgodzi się ze mną. Ile czasu poświęcili oni, borykając się z trapiącymi organizm chorobami, a zdrowia od tego nie przybyło. A czy jest wyjście z takiej sytuacji? Myślę, że jest.

Każdy powinien sam wypracować zupełnie nowe podejście do problemów uzdrawiania własnego organizmu:

1. Przestać obwiniać lekarzy o to, że bezskutecznie go leczą.
2. Zrozumieć, że o swoje zdrowie powinien przede wszystkim troszczyć się sam.

Nauczyć się likwidować bóle głowy nie środkami przeciwbólowymi, które zatruwają wątrobę i cały organizm, a prostymi sposobami usuwającymi ich przyczynę, zrozumieć, że „nafaszerowany” kamieniami woreczek należy oczyścić, a nie wycinać, że choroby serca, układu krążenia lub nadwaga są wynikiem tego, że stał się leniwy i odoczył się poruszać. A bóle żołądka i trzustki są rezultatem tego, że jemy dużo i nie to, czego potrzebuje organizm. **Aby Czytelnik prawidłowo zrozumiał moją myśl pragnę podkreślić, że nie namawiam do zajmowania się samoleczeniem.**

**Lekarze byli, są i będą, ale ich pomoc powinna być potrzebna w ostateczności (wypadek, kolizja itp.). A na co dzień człowiek sam powinien dbać o swoje zdrowie, wiedzieć, jak sobie pomóc. Lekarz powinien być tylko mądrym doradcą.**

Wiedzę o tym, jak być zdrowym powinien posiadać każdy człowiek, nie tylko grupa specjalnie przeszkolonych ludzi, ponieważ tylko w pełni zdrowy człowiek może być dobry, mądry i silny, taki, jakim stworzyła go natura. Jeśli człowiek chce być zdrowy, powinien kierować się w swoim życiu znaną maksymą Hipokratesa: „Jeśli człowiek sam sobie nie jest lekarzem, to po prostu jest głupcem!”

Najważniejsze, co powinni wiedzieć wszyscy, a szczególnie ci, którzy postanowili odzyskać utracone zdrowie – to, że nasz organizm jest jednolitym systemem, na który należy zawsze oddziaływać kompleksowo (na „duszę i ciało”). Tylko przy takim podejściu można osiągnąć pożądane efekty. Tylko ten może być zdrow, kto troszczy się o swoją duchową i fizyczną doskonałość. I jeszcze jeden aspekt, na który chcę zwrócić uwagę – niszczyć swoje zdrowie zaczynamy (z wielu powodów) od wczesnego dzieciństwa, dlatego powrót do zdrowia nie może być natychmiastowy. Żeby pozbyć się problemów zdrowotnych niekiedy należy „pracować nad sobą” 2-3 lata. A potem trzeba tylko podtrzymywać porządek w swojej głowie i swoim ciele i do końca życia cieszyć się z „prezentu”, którym bezinteresownie obdarzyła każdego z nas natura – dobrego zdrowia.

## **Poznaj siebie**

Seneka, rzymski filozof powiedział:

*Ludzie nie umierają – oni zabijają sami siebie.*

To genialne powiedzenie ma już dwa tysiące lat, a my do tej pory nie chcemy z tej mądrości korzystać. Często zastanawiam się dlaczego? Może Seneka powiedział to zbyt cicho albo nie wszyscy zdążyli zapisać? Jak by nie było, z pokolenia na pokolenie przekazujemy naszym dzieciom złe nawyki, a razem z nimi również trapiące nas choroby. Żeby się jakoś usprawiedliwić mówimy, że żyjemy w ciężkich czasach i przygniata nas wielki ciężar rozwoju cywilizacyjnego. A może bardziej przygniata nas ogromna masa naszego ciała, lenistwo i absolutna pogarda dla reguł fizjologii, zgodnie z którymi funkcjonuje nasz organizm. Ludzie nauczyli się obsługiwać komputer, rozwiązują skomplikowane ekonomiczne problemy. Inżynier elektronik potrafi znaleźć uszkodzenie w gęstej pajęczynie tysięcy przewodów, a na proste pytanie, ile razy dziennie oddaje mocz i w jakim kolorze, odpowiedzieć nie potrafi. Dlatego chcę podkreślić: jeżeli nie nauczycie się obserwować funkcjonowania swojego organizmu, nigdy nie będziecie zdrowi!

Pewnego dnia, siedząc w kawiarni, przyjrzałem się młodej kobiecie. Z twarzy jej wyczytałem, że coś ją niepokoi. Sięgnęła do torebki, wyjęła z niej tabletkę i połknęła ją. Co pani jest? – Spytałem.

Spróbowała miło się uśmiechnąć i zmęczonym głosem odpowiedziała:

– Znowu boli mnie głowa.

Przyjrzałem się jej dokładniej. Oczy zmęczone, lekko zaczerwienione, skóra obsypana ciemnymi plamkami, znamionami, pieprzykami, piegami. Twarz koloru żółtoszarego jak w przypadku wielu kobiet palących. Pod oczami ciemne kręgi. I głęboka wyraźna zmarszczka między brwiami. Górne powieki lekko opuchnięte, skóra na szyi i na podbródku troszkę

zwiotczała, chociaż kobieta była jeszcze młoda, miała jakieś 25-27 lat. Plecy zgarbione, a ruchy szyi i głowy wyraźnie skrepowane.

– Pewnie pracuje pani w biurze?

– Skąd pan wie?

– Wszyscy ci, którzy ciągle siedzą przy biurku, cierpią bóle głowy, niskie ciśnienie, choroby nerek, organów płciowych. Szczególnie dotyczy to kobiet. A przyczyną tego jest nieprawidłowe ułożenie ciała podczas wykonywania pracy.

– Czy chce pani dowiedzieć się, skąd na pani ciele pojawiły się znamiona, pieprzyki, piegi?

– Chcę – odpowiedziała ze zdziwieniem.

– Ma pani skrzywiony kręgosłup i chorą wątrobę, to są przyczyny zmian skórnych i bólów głowy. Proszę popatrzeć na swoje buty.

Lekko się zdziwiła i wyciągnęła spod stolika obie nogi. – Pani obuwie jest zdarte z przodu i w środku, a to oznacza, że ma pani chorą wątrobę.

– Nie rozumiem, co mają choroby do obuwia.

– Bardzo wiele. Po tym, jak ktoś nosi i zużywa obuwie można określić, na co choruje na długo przed tym, gdy ta choroba zostanie ujawniona. Otóż starożytni lekarze dawno wykryli ścisły związek między stopami i chorobami organów wewnętrznych. Chore organy, przykładowo wątroba albo serce osłabiają nogi, co powoduje zmianę sposobu chodzenia, a więc obuwie zużywa się w specyficzny sposób. Jeśli podeszwa jest zdarta z tyłu i z góry – oznacza to chorobę nerek, z przodu i na zewnątrz – chorobę serca. Pani buty wskazują na chorą wątrobę. Zakłócenia pracy wątroby wpływają na jakość oczyszczania krwi. Krew zanieczyszcza się i ten „brudny” strumień zaczyna przebiegać po całym ciele, docierając do normalnie funkcjonujących organów i powodując ich schorzenia. Pomiedzy wątrobą i skórą istnieje ścisły związek, dlatego też ciemne plamy, pryszczki, pieprzyki, trądzik, brodawki, piegi – to skutek źle pracującej wątroby.

– To ciekawe! – powiedziała z niedowierzaniem. Po czym przełknęła łyk kawy i przygotowała się do dalszego słuchania.

– Którą filiżankę kawy pije pani dzisiaj?

– Trzecią lub czwartą. Mam niskie ciśnienie i częste bóle głowy. Jeśli nie wypiję kawy, chodzę senna.

– A wie pani dlaczego? Dlatego, że nerki pani pracują niezbyt dobrze i to jest, między innymi, przyczyną niskiego ciśnienia. Kawa może „otrzeźwić” zaledwie na 15-20 minut, a potem znów jest się sennym i rozbitym. Zbyt duże ilości kawy wymywają z organizmu niezmiernie ważne elementy, takie jak żelazo, magnez i wapń, a papieros, który szczególnie smakuje jako „zakąska” z łykiem kawy, pozbawia organizm niezbędnej witaminy C. Otóż jeżeli chce pani palić z minimalną szkodą dla zdrowia, to po każdym wypalonym papierosie powinna pani wycisnąć i wypić sok z jednej pomarańczy lub cytryny. Jeśli tego nie robimy, z czasem pod oczami pojawiają się ciemne kręgi jako jeden z symptomów anemii. Zaczynają

pękać naczynia krwionośne, szczególnie na nogach i twarzy jako oznaka braku w organizmie witaminy C i Mg (magnezu). Z tego, co widzę, lubi pani zaspokajać głód kawą z kanapką.

– Owszem – przyznała. – Kawa zabija u mnie apetyt.

– Z tym też nie mogę się zgodzić. Kawa po prostu jest stymulatorem. Daje energię na bardzo krótki czas i to wszystko. A przyzwyczajenie zaspokajania głodu małą objętością posiłku prowadzi do tego, że nasz układ pokarmowy, a szczególnie jelito grube, przestaje pracować, ponieważ brak mu grubowłóknistego pożywienia i to jest przyczyną częstych zaparć. Zaparcia prowadzą do ciągłego „samozatrutowania” organizmu, ponieważ bakterie gnilne, żywiąc się, resztkami pokarmu, wydzielają szkodliwe substancje – toksyny (trucizny), które przez jelita przedostają się do krwi. Te trucizny są jedną z przyczyn ciągłego zmęczenia, bólów głowy, bezsenności i stanów nerwowych.

– Przyznam się panu, że czasami jedna tabletką mi nie wystarcza, taki ten ból jest uporczywy – powiedziała i połknęła następną pigułkę.

– I dlaczego pani się truje, przecież każda tabletką to trucizna! Nawet jeśli ból głowy przejdzie pani dzisiaj, to co będzie jutro lub za miesiąc? Tak będzie pani zatruwać swój organizm?

– A co mam robić w takiej sytuacji?

– Sposobów na zlikwidowanie bólów głowy bez tabletek jest dość dużo. Proszę położyć prawą rękę na czoło, mocno przycisnąć i spróbować pocierać ręką czoło z lewej strony na prawą 20 razy, a potem drugą ręką. I tak kilka razy, po czym przycisnąć kciukami i wskazującymi palcami swoich rąk płatki uszne i mocno, aż do bólu masować 3-5 minut. Niech pani to zrobi.

Te nieskomplikowane zabiegi wymagały tylko 5 minut, po czym spytałem:

– No i jak?

– Przeszło – odpowiedziała, sama sobie nie wierząc. A co jeszcze może pan powiedzieć o moim zdrowiu?

– Ma pani katar, oddycha pani przez usta i dlatego często boli panią gardło, oskrzela i płuca. I to wszystko przez to, że przywykła pani spać na miękkiej pościeli i miękkiej poduszce.

Moja rozmówczyni siedziała ze zdziwionymi oczami i szeroko otwartymi ustami.

– To naprawdę smutne, tyle lat żyję i nic nie wiem o swoim organizmie. Niech mi pan powie, co mam robić? – spytała z zakłopotaniem.

– Zmienić dotychczasowy tryb życia i przede wszystkim zlikwidować zaparcia, poprawić pracę jelit i wątroby, doprowadzić do porządku kręgosłup. I wreszcie zacząć jeść to, co jest zdrowe, a nie to, co pani lubi! I jeszcze zrozumieć jedną bardzo istotną rzecz – że pani zdrowie jest w pani rękach.

## **Myśl która leczy...**

### **Metoda samoleczenia**

Natura w każdym z nas umieściła cudowną, indywidualną „aptekę”, w której znajdują się wszystkie leki na każdą naszą chorobę. Pozostaje tylko jedno zadanie – nauczyć się z tych leków korzystać.

Proces samoleczenia składa się z dwóch etapów. W pierwszym etapie należy nauczyć się rozluźniać mięśnie całego ciała. Drugi etap, to wprowadzenie do naszego „komputera” – podświadomości odpowiedniego programu uzdrawiającego, skierowanego na uruchomienie procesów samoregulacji. Metoda samoleczenia jest skuteczna, ponieważ w naturalny sposób wykorzystuje indywidualne możliwości obronne organizmu.

### **Etap I – rozluźnienie**

Położyć się na plecach, na rozłożonym na podłodze miękkim kocu. Ręce ułożone wzdłuż tułowia, dłonie zwrócone na zewnątrz, lekko zgięte palce rąk, stopy rozchylone, głowa przechylona na bok, usta uchylone, język przyciśnięty do górnego rzędu zębów, oczy zamknięte. Zamknięte oczy pozwalają się skoncentrować. Przyjawszy prawidłową pozycję rozluźniającą, należy się uspokoić, postarać o niczym nie myśleć, a najważniejsze – wyrównać i uspokoić oddech. Aby się rozluźnić potrzeba zwykle 2-5 minut.

### **Etap II – samoleczenie**

Komórki naszego ciała posiadają zdolność prymitywnego myślenia, które przypomina nierozwinięte myślenie małego dziecka. To zawsze należy brać pod uwagę, gdy zwracamy się do chorego organu. Człowiek powinien wyobrazić sobie chory organ, skoncentrować swoją uwagę na przekazaniu w myślach choremu organizmowi rozkazu, spróbować się z nim „skontaktować”. Żądania skierowane do chorego organu powinny być wyrażone zdecydowanie i jasno, w formie przemawiania do kapryśnego, ale ukochanego dziecka, które nie wypełnia swoich obowiązków. Każdy organ naszego ciała ma swój „charakter”. Żołądek i wątroba to organy uparte i niezbyt „mądre” i dlatego też zwracać się do nich należy tonem ostrym, rozkazującym. Serce jest mądrzejszym organem, ulega rozkazom w delikatnej, serdecznej formie.

Przykład: Przeprowadziwszy pierwszy etap relaksu, należy rozpocząć drugi: spróbować w myślach zajrzeć w głąb swojego serca i zobaczyć w nim maleńki kolorowy płomyczek – źródło miłości i ocalającej energii. Obserwować, jak płomyczek się zwiększa, wypełnia całe serce, a potem ogarnia całe ciało od czubka głowy po koniuszki palców rąk i nóg. Proszę spróbować poczuć, jak światło oczyszcza ciało z chorób, likwiduje stany zapalne, a wraca zdrowie i rześkość. Należy powiedzieć sobie spokojnie: Z każdym wdechem jestem coraz bliższy pełnego oczyszczenia. Światło w moim ciele to uzdrawiająca „energia”. Jeśli zna się konkretne miejsce, gdzie znajduje się guz, stan zapalny itp., należy położyć tam prawą rękę i wyobrazić sobie, że uzdrawiające światło, skoncentrowane pośrodku dłoni, jest gorące i jego

promień rozpuszcza guz, tak jak promienie słońca topią śnieg lub bryły lodu.

Jest to tylko przykładowe wyobrażenie. Myślę, że każdy z Państwa ma dość fantazji, by stworzyć własne obrazy.

Najważniejsze, by rozluźnić mięśnie i „zapisać” leczniczy program w podświadomości. Seanse można przeprowadzać w dowolnym czasie, najlepiej w samotności, aby nikt nam nie przeszkadzał. Jeżeli pomaga Państwu spokojna, relaksująca muzyka, proszę ją wykorzystywać. Spokojna, lubiana melodia wzmacnia efekt relaksu.

W taki sposób możemy oddziaływać na wszystkie chore organy naszego ciała, jak również na system nerwowy, pamięć, wzrok, słuch itp. Najważniejsze, by robić to poważnie, przyznając się do tego, że za wiele naszych chorób jesteśmy sami odpowiedzialni.

## Pozytywne nastawienie do życia

*Nie tak straszna jest śmierć, jak straszna jest starość*

– mądrość Wschodu

### Radość na starość

Na przestrzeni wieków ludzie marzyli o nieśmiertelności i poszukiwali legendarnego eliksiru młodości. Obecnie tym zagadnieniem zajmują się uczeni całego świata.

Wiele osób uważa, że ze starością nie należy walczyć. Starego organizmu nie należy próbować zmieniać, podobnie jak spróchniałego drzewa nie da się ożywić lub odbudować rozpadającej się, zmurszałej chaty. Starość należy podtrzymywać, polepszać jej stan, likwidować cierpienia związane z dolegliwościami i pomagać organizmowi zgasnąć bez męczarni.

Powstaje pytanie: dlaczego organizm się starzeje? Między innymi, dlatego, że my sami tego podświadomie chcemy. Każdy człowiek boi się starości, chorób, starczego zniedołężnienia, bezradności. Samo pojawienie się myśli o starości jest już jej początkiem. Wiele zależy od naszej psychiki, którą „nastrajamy” na nieuchronność starzenia się i śmierci.

W odróżnieniu od wszystkich żyjących na ziemi organizmów, człowiek dzięki swojej psychice może wpływać na wszystkie procesy życiowe w swoim organizmie. Nauka zna nie-skończoną liczbę faktów, kiedy to ludzie bezustannie myślący o jakiejś chorobie, zapadali na nią i na odwrót – pozbywali się nieuleczalnych chorób dzięki pozytywnemu myśleniu.

Oznacza to, że **nasze myśli mogą uczynić nas zdrowymi lub chorymi, młodymi lub starymi.**

### Starość – to nastawienia

Od określonego momentu życiowego człowiek zaczyna świadomie dzielić swoje życie na etapy: małżeństwo, urodzenie dziecka, oczekiwanie na menopauzę (u kobiet), przejście na emeryturę itd. Z uwagi na powstałe u człowieka przekonanie o tym, że poszczególne etapy naszego życia się zmieniają i nic na to nie poradzimy, jak gdyby sami „programujemy” swój organizm na nadejście starości. Jak tylko pojawią się pierwsze zmarszczki, wypadają włosy, pojawiają się bóle w stawach, człowiek stawia sobie diagnozę: to z powodu tego, że się starzeję? To znaczy, że muszę się oszczędzać, gromadzić siły, mniej się ruszać, więcej odpoczywać. Nikt nie myśli o tym, że pojawiające się oznaki starości to stan, w który sami się „wpędziliśmy”. Złym odżywianiem, lenistwem, brakiem chęci do bycia młodym. Mówiąc obrazowo, za pomocą psychiki sami sobie skracamy życie. Zaczynamy się starzeć – bo sami podświadomie tego chcemy.

Przełomowym etapem w naszym życiu jest wiek 40-50 lat. W tym okresie należy szczególnie dbać o czystość i ładny wygląd swojej skóry, włosów, rąk, nóg, paznokci, o kształty swojego ciała, sprawność ruchową stawów, mięśni. Lekki chód, prosta postawa, elastyczne ciało, wciągnięty brzuch, czyste, bystre oczy – to cechy niestarzejącego się ciała. Błędem, szczególnie u kobiet, jest to, że zauważywszy na swoim ciele zmarszczki lub fałdy tłuszczowe, coraz rzadziej zaglądają do lustra, starają się nie oglądać własnego odbicia, a podświadomie przez cały czas dręczy je myśl: Czyżbym to była ja? Do czego mnie doprowadziło życie? Jak ja źle wyglądam! Czyżby to już była starość?

Takie myśli zniechęcają do życia i powodują brak zainteresowania własnym wyglądem. Kobieta przestaje akceptować siebie, zachwycać się sobą i jeśli myśli w ten sposób, to już „zameldowała na stałe” starość w swoim organizmie.

## **Mechanizm starzenia się**

Mechanizm starzenia się nie jest tak naprawdę do końca znany. Istnieje kilka teorii starzenia się. Jedna z nich (hormonalna) głosi, że starość – to zachwianie równowagi między starymi i młodymi komórkami. Dzieje się tak z dwóch uzależnionych od siebie powodów. Z jednej strony w organizmie „starzeją się” hormony, z drugiej – zaburza się kontakt między hormonem a komórką. Nasz mózg wpływa na komórkę poprzez swojego pośrednika – hormony.

Każda komórka ma swoje końcówki – receptory. Jeśli receptory nie reagują na hormony – następuje starzenie się komórki i jej obumieranie. Spróbuję wyjaśnić to zjawisko na prostym, banalnym przykładzie. Przypuśćmy, że telewizor jest naszym organizmem, pilot – to nasz mózg, który może go włączać – wyłączać, zmieniać kanały itd., baterie w pilocie – to hormony, kontakt między pilotem i bateriami – to receptory.

Jeśli baterie się zestarzały – ale pracują, niszczą kontakty, utleniając się. Całkowicie sprawny układ między telewizorem a pilotem zaczyna funkcjonować nieprawidłowo, a na-

stępnie przestaje w ogóle działać. Ale jeśli się wymieni baterie i oczyści kontakty, to wszystko zaczyna pracować z nową siłą. Coś podobnego zachodzi w naszym organizmie, tylko proces ten jest bardziej skomplikowany. Ale to tylko teorie. Każdy z nas żyje według ściśle dla niego napisanego przez naturę scenariusza, tym niemniej ilość przeżytych lat w dużym stopniu zależy od naszego codziennego postępowania w stosunku do swojego organizmu.

## **Sztuka bycia młodym**

Obecnie stworzono hormony nowej generacji, jak się powszechnie twierdzi, bez skutków ubocznych. Można wprowadzić do organizmu sztuczne hormony, ale jak wskazuje praktyka, to tylko pozwala zahamować procesy starzenia. Na dodatek nie wszyscy i nie zawsze stosując hormony uzyskują zamierzony efekt. Jak twierdzą uczeni, wykorzystujemy możliwości naszego mózgu tylko w 10%. A to znaczy, że w organizmie każdego z nas są rezerwy, które należy „zmusić” do pracy.

Natura postąpiła bardzo mądrze dając człowiekowi pamięć. Wspomnienia budzą w nas emocje, a emocje szczególnie pozytywne, zmuszają hormony (endorfyny – hormony szczęścia) do pracy, a razem z nimi receptory komórek – a więc – i cały organizm.

**Znaczy to, że eliksirem młodości są przede wszystkim nasze pozytywne myśli, emocje i uczucia. Czyli, tak naprawdę nie ma znaczenia, ile mamy lat, zawsze możemy przesunąć wskazówki naszego „zegara biologicznego” ze starości na młodość.**

## **Recepta na młodość**

Należy nauczyć się „wybierać” z pokładów pamięci wspomnienia o młodości, o pierwszej sympatii, o wszystkich miłych chwilach, które przeżyliśmy. Przecież dla człowieka (szczególnie dla kobiet) nie ma lepszego lekarstwa na choroby – jak miłość!

Nieprzypadkowo, dawniej kobiety przechowywały swoją suknię ślubną i od czasu do czasu wyciągały, żeby się nią pozachwycać, a czasami nawet się w nią ubierały. Regularnie można przeglądać zdjęcia, na których zostaliśmy utrwaleni w młodym wieku. Częściej spotykać się z przyjaciółmi z młodości, ze szkoły. Takie spotkania dla naszego organizmu, naszej psychiki – są swoistym eliksirem młodości. **Stale nastawienie psychiczne na młodość i zdrowie nie tylko hamuje nadejście starości, ale może przywrócić nam młodość.**

Z wielu mądrych, starożytnych porad wybrałem kilka najbardziej według mnie skutecznych. Chcę wam o nich opowiedzieć. Kto wie może i Wam przyniosą one szczęście i zdrowie.

**Korzystając z podanych niżej rad mędrców możemy przedłużyć młodość, zdobyć zdrowie, zatrzymać starość. Oto one:**



1. Kochaj siebie takim, jakim jesteś.
2. Nigdy nikomu nie zazdrość.
3. Jeśli się sobie nie podobasz – zmień się.
4. Złość, obraza, krytyka siebie i innych – to najbardziej szkodliwe emocje dla zdrowia.
5. Jeśli coś postanowiłeś – działaj.
6. Pomagaj biednym, chorym, starym i czynź to z radością.
7. Nigdy nie myśl o chorobach, starości i śmierci.
8. Miłość jest najlepszym lekarstwem na choroby i starość.
9. Twoimi wrogami są: obżarstwo, chciwość, uleganie własnym słabościom.
10. Troski prowadzą do zejścia z tego świata. Wzdychania niszczą ciało człowieka.
11. Największym grzechem jest strach i podłość.
12. Najlepszym dniem – jest dzień dzisiejszy.
13. Najlepsze miasto to to, w którym najbardziej Ci się powodzi.
14. Najlepsza praca to ta, którą lubisz.
15. Największy błąd – utrata nadziei.
16. Największy prezent, który możesz podarować lub otrzymać, to miłość.
17. Największe bogactwo to zdrowie.

Drogi Czytelniku, proszę uważnie przeczytaj niżej napisaną myśl. Jej zrozumienie może zmienić Twoje życie.

**Żeby żyć długo i zdrowo, trzeba umieć żyć szczęśliwie... To jest taka sztuka, której nikt Was nie może nauczyć. Każdy tego musi nauczyć się sam.**

## **Tajemnica zmarszczek**

Większość ludzi starzejąc się, coraz rzadziej przegląda się w lustrze. Trudno pogodzić się z tym, że niegdyś duże piękne oczy zrobiły się małe od zwisających, obrzmiałych powiek, a wyraźne fałdy (worki pod oczami) w kształcie półksiężyca nadają twarzy wygląd starczy i nieszczęśliwy.

Och, jak się nie chcę starzeć! – myślimy z goryczą, zauważając na twarzy i ciele coraz to nowe zmarszczki. Myślę, że nie wszyscy do końca zdają sobie sprawę z tego, że nasze odbicie w lustrze jest odbiciem naszego sposobu życia. I jeśli nie próbowalibyśmy zatuszować zbliżającą się starość drogimi kremami i nowoczesnymi kosmetykami, nasze ciało nie kłamałoby. Każda zmarszczka, zabarwienia skóry, blask oczu i włosów, stan paznokci, chód i nawet sposób pisania są odzwierciedleniem stanu naszych organów wewnętrznych. Na przykład, jeśli człowiekowi dokuczają wrzody żołądka lub dwunastnicy, chodzi zgarbiony, ma bladą twarz i brązowe cienie pod oczami – charakterystyczne symptomy anemii. A zbiegły koniuszek nosa sygnalizuje proces owrzodzenia układu pokarmowego. Głęboka pionowa bruzda mię-

dzy brwiami jakby daje znać jej posiadaczowi, że mało bywa na świeżym powietrzu i z tego powodu cierpi na silne bóle głowy.

Wielki Hermes powiedział, że wszystko, co pochodzi z wnętrza organizmu, wyraźnie widać na zewnątrz! A to znaczy, że worki pod oczami wcale nie są atrybutem starzejącego się ciała.

Przyczyny ich pojawienia trzeba szukać w złej pracy nerek, pęcherza moczowego lub serca. Z kolei wiszące „torby” nad górnymi powiekami, to nie rezultat bezsennych nocy, jak zwykło myśleć wielu, a ewidentny przykład zakłócenia normalnej pracy układu krążenia. Od niepamiętnych czasów ludzie dążą do wyciągnięcia wniosków na temat, niedostępnego dla oka, wewnętrznego stanu organizmu na podstawie widocznych oznak zewnętrznych. Chińczycy jako pierwsi nauczyli się rozpoznawać choroby na podstawie zmarszczek na twarzy. Mistrzowie Siań Min (tak nazywała się sztuka diagnozowania z twarzy) przekazywali swoje doświadczenie tylko wybranym. Kto wie, czy jeśli ich wiedza stałaby się własnością wielu, to zdrowie całej ludzkości wyglądałoby dziś zupełnie inaczej.

## **Wygląd – lustro zdrowia**

Po przeczytaniu tego rozdziału zrozumiecie, o jakich „tajnych” procesach wewnątrz organizmu mogą opowiedzieć język, oczy, wargi, włosy, skóra itp. Chociaż organizm ludzki jest jednolitym, wzajemnie powiązaniem systemem, dla wygody będą oddzielnie rozpatrywać cechy charakterystyczne poszczególnych części naszego ciała.

W niniejszym rozdziale zostały opisane tylko oznaki zewnętrzne, które świadczą o skłonnościach do tej lub innej choroby.

### **Głowa (kształt głowy)**

Kształt głowy w niektórych przypadkach jest wyznacznikiem sił życiowych. Ludzie, którzy mają „ściętą”, prawie płaską potylicę, powinni zdawać sobie sprawę z tego, że natura nie obdarzyła ich dobrym zdrowiem. Powinni ciągle troszczyć się o wzmocnienie swojej kondycji, stosując najróżnorodniejsze, kompleksowo uzdrawiające metody. Najczęstsze dolegliwości ludzi ze „ściętą” potylicą to: ciągłe uczucie słabości, zakłócenia krążenia, migrenowe bóle głowy, bóle wątroby i układu pokarmowego.

### **Włosy**

Stan włosów jest wykładnikiem naszego samopoczucia. Jeśli włosy stają się nieposłuszne, nie układają się we fryzurę, szybko się przetłuszczają, są zbyt suche, łamliwe, to znaczy, że w organizmie jest coś nie w porządku. Zwykle problemy z włosami pojawiają się przy niedostatecznej zdolności filtracyjnej wątroby, braku witamin, makro- i mikroelementów.

Kilka słów dla tych, którzy łysieją. W książce „Uleczyć nieuleczalne. Część 1” dokładnie opisałem przyczyny łysienia i sposoby walki z wypadaniem włosów. Sądząc po otrzymanych

od czytelników listach, nie wszyscy gotowi są podjąć walkę z gwałtowną „ucieczką włosów z rodzonej głowy”. Wiele osób prosi o prostsze sposoby zatrzymania czupryny. Muszę wszystkich rozczarować. Jeśli chcecie zachować włosy, trzeba o nie „walczyć”. Ale jeśli nie starcza na to sił i czasu, pocieszyć mogą tylko jednym. Najważniejsze – nie martwcie się. Pamiętajcie, że „armia” łysiejących liczy miliony ludzi na całym świecie. Radzę – łysiejcie z godnością. Nie trzeba wstydliwie zaczesywać łysiny specjalnie w tym celu wyhodowanym kosmykiem włosów. Im mniej uwagi będziecie zwracać na swoją łysinę, tym mniejszą uwagę będzie jej poświęcać otoczenie. Na koniec pocieszająca wiadomość – otóż francuscy socjologowie w trakcie badań ustalili, że wiele kobiet uważa łysych mężczyzn za przyjemnych i sympatycznych i w wyniku tego podświadomie z nimi sympatyzuje. Nie zadręczajcie się więc na próżno z powodu łysienia. Ostatecznie ważne jest nie to, co na głowie, ale to, co wewnątrz niej!

### **Czoło**

Patrząc na czoło, należy przede wszystkim zwracać uwagę, na zmarszczki.

Jeśli na czole, trochę powyżej nasady nosa, tworzą się zmarszczki w kształcie krzyża, to nie jest wykluczone poważne schorzenie kręgosłupa. Oprócz tego zmarszczki te wskazują również na skłonność do bólów migrenowych, których przyczyną jest zwyrodnienie kręgosłupowych. Kiedy zmarszczki na czole są przerywane, faliste, to taki człowiek łatwo daje się wyprowadzić z równowagi, mogą go łamać udręki duchowe, jest skłonny do depresji z powodu niezrównoważonego systemu nerwowego. Jeśli na czole wyraźnie widać ciągle, krzyżujące się zmarszczki, mamy do czynienia z silną osobowością, która rzadko choruje.

### **Oczy**

W oczach widać nie tylko rozum i inteligencję człowieka, ale również poziom jego sił witalnych.

Oczy sanie tylko odbiciem stanu naszego zdrowia, mogą one też coś powiedzieć o naszym charakterze.

Oczy zielone – należą do ludzi wrażliwych i delikatnych. Ludzie o zielonych oczach są niezawodni. Ale zielonookim zawsze brakuje miłości. Jednak temu, kto ich pokocha, odpowiedzą bezgranicznym oddaniem.

Oczy niebieskie – nie szukajcie w nich marzycielstwa i naiwności. Ludzie z niebieskimi oczami mają silną wolę, dążą do określonego celu i dobrze wiedzą, czego chcą.

Oczy czarne – oznaka natury namiętnej. Jeśli czegoś zechcą, nic nie powstrzyma ich pragnień. Szczególnie w sprawach miłosnych.

Oczy szare – oznaka dociekliwości. Tacy ludzie mają powodzenie w miłości i w innych dziedzinach życia.

Jasnopiwne – należą do człowieka rozsądnego, pragmatyka.

Ciemnopiwne – charakterystyczne dla ludzi o wrażliwym temperamencie. Piwnoocy

nie zawsze wiedzą, czego tak naprawdę chcą i tym bardziej, nie wiedzą, jaką drogą osiągnąć to, czego chcą. Z tego powodu charakteryzuje ich nadmierny temperament. Często wybuchowi.

Jak już wiemy, worki pod oczami to rezultat zaburzeń pracy pęcherza moczowego, nerek i serca. Aby zlikwidować przyczynę ich powstania, należy skierować wysiłki na oczyszczenie tych organów. Ale ponieważ powrót do utraconego zdrowia wymaga czasu, a worków pod oczami chcecie się pozbyć jak najszybciej, spróbujcie zastosować następujące porady:

#### Pożyteczne rady

- Zróbcie kompres z szałwi. Łyżeczkę od herbaty szałwi zalejcie 1/2 szklanki wrzątku, odstawcie na 15 minut. Następnie przecedźcie. Otrzymaną porcję podzielcie na pół. Jedną ostudzoną część wstawcie do lodówki, a drugą pozostawcie ciepłą. Połóżcie się wygodnie i na 10 minut połóżcie na dolne powieki tampony zmoczone ciepłym naparem, a potem (też na 10 minut) – zimnym. Powtórzcie to 2 razy, najlepiej przed snem, kiedy nigdzie się nie spieszyście. Przeprowadźcie 15 zabiegów co drugi dzień. Następnie miesiąc przerwy i znów 15 zabiegów.
- Sałatka z natki pietruszki. Drobnoposiekane liście pietruszki nałóżcie na dolne powieki i przykryć namoczonymi w wodzie tamponami na 10 minut. Najlepiej przed snem. Minimalna ilość 15 zabiegów w miesiącu.
- Przygotujcie następujący zestaw: 1/2 ziemniaka zetrzeć na tarce, dodać w równej ilości mąkę pszenną i przegotowane, ostudzone mleko. Wszystko wymieszać i położyć na 15 minut na oczy. Następnie opłukać twarz ciepłą wodą (najlepiej mineralną) i nałożyć krem odżywczy na dzień.

#### **Brwi**

Wykładnik pracy układu hormonalnego w organizmie.

#### **Powieki**

Wskaźnik obciążenia systemu nerwowego. Duże powieki wskazują na normalne funkcjonowanie układu nerwowego. Podłużna zmarszczka, dzieląca górną powiekę – zakłócenie bilansu substancji mineralnych w organizmie, potrzeba snu, nadmierne napięcie organizmu.

#### **Nos**

Jest wykładnikiem cech w szczególności duchowego życia człowieka. Jeśli jest on odchylony w prawo to lubicie zajmować się pracą fizyczną, a jeśli w lewo – to wolicie pracę umysłową.

#### **Usta**

Kształt i kolor górnej wargi wskazują na stan krwi. Kształt i kolor dolnej wargi wska-

zują na stan narządów położonych w dolnej części ciała.

### **Zęby**

Aby mieć zdrowe zęby, należy prawidłowo się odżywiać i prawidłowo czyścić zęby. Powoli przeżuwać pokarm. Nie jeść gorącego i zimnego pożywienia. Regularnie, co 6 miesięcy odbywać wizyty profilaktyczne u stomatologa!

Jak się okazuje, zdrowe zęby przypominają kolorem kość słoniową (nie mylić z żółtym kolorem zębów u palaczy). Im ładniejszy jest kształt zębów i im równomiernej są one zabarwione, tym człowiek jest zdrowszy. Zniszczone zęby są sygnałem niezdrowego stanu organizmu. Podstawową przyczyną psucia się zębów w naszych czasach jest przede wszystkim spożywanie produktów poddanych obróbce termicznej (gotowanych), produktów zawierających cukier, spożywanie w dużych ilościach kawy i słodkich napojów, lodów i produktów syntetycznych.

Nieprawidłowe odżywanie, poczynając od wieku dziecięcego, prowadzi do całkowitego rozkładu przemiany Ca (wapnia) w organizmie, co w końcowym rezultacie odbije się na stanie kości i zębów.

### **Język**

Jest zwierciadłem organizmu. Na podstawie stanu języka możemy bezbłędnie stwierdzić, czy człowiek jest zdrowy czy chory. Nawet, jeśli symptomy choroby zniknęły, a stan języka nie uległ zmianie, możemy z całą pewnością powiedzieć, że choroba nie ustąpiła. Szczególnie charakterystyczne są zmiany na powierzchni języka przy chorobach organów trawienia: żołądka, wątroby, jelit. Większość ludzi ma na języku białoszary nalot, który jest oznaką zaburzenia funkcji trawienia. Sposób odżywiania większości ludzi prowadzi do kwasicy (kwaśnego odczynu krwi), co stwarza w organizmie korzystne warunki dla rozwoju chorobotwórczych pasożytów (grzybów, drożdży itp.). Właśnie kwaśny odczyn krwi jest przyczyną wielu chorób układu trawienia, serca, wątroby, układu nerwowego, bólów głowy. Występowanie grzybicznego, białoszarego nalotu na języku jest wyraźną oznaką tego, że powinniście natychmiast zmienić tryb życia, przeprowadzić oczyszczenie organizmu, prawidłowo łączyć produkty spożywcze, spożywać więcej artykułów dających zasadowy odczyn krwi – warzyw, owoców, świeżo przygotowanych soków.

### **Ucho**

Odzwierciedla twórcze siły człowieka. Duże uszy ma człowiek dążący do samodoskonalenia i wiedzy. Małe uszy – oznaka lekkomyślności i ograniczoności. Osoby z małymi uszami szybko się meczą.

### **Podbródek**

Wykładnik cech charakteru człowieka. Podbródek wsunięty do wewnątrz wskazuje na słabą wolę, szybkie męczenie się, skłonność do neurastenii.

### **Szyja**

Wykładnik wieku biologicznego.

Szyja krótka – możliwość zaburzenia układu krążenia. Skłonność do udaru.

Ludziom z krótką szyją nie wolno dopuścić do zwiększenia wagi ciała. Powinni obserwować poziom cholesterolu i więcej być w ruchu na świeżym powietrzu.

Szyja długa – skłonność do angin, zapaleń oskrzeli i płuc. Ludzie z długą szyją powinni hartować ciało, szczególnie nos. Starać się oddychać nosem. Nie dopuszczać do katarów.

### **Ramiona**

Lewe ramię jest wyższe niż prawe – skłonność do reumatyzmu.

Bóle w prawej łopatce – schorzenia wątroby, pęcherzyka żółciowego.

Bóle w lewej łopatce – wrzód żołądka.

Oba ramiona uniesione – zaburzenia pracy płuc.

Oba ramiona wysunięte do przodu – mała pojemność płuc, skrzywienie pierwszego odcinka kręgosłupa.

Oba ramiona cofnięte – zaburzenia oddychania, możliwa astma oskrzelowa.

### **Skóra**

Najważniejszy narząd oddychania. Aby być zdrowym, należy dążyć do maksymalnego kontaktu skóry z powietrzem, wodą i, w granicach rozsądku, ze słońcem.

Chociaż wszystkie zmiany na skórze związane są ze stanem organów wewnętrznych organizmu, tym niemniej naturalna kosmetyka może wyświadczyć skórze nieocenione usługi. Np. ziemniak może być bardzo przydatny.

#### **Pożyteczne rady**

- Jeśli macie suchą skórę z przebarwieniami, spróbujcie przecierać ją świeżym sokiem z ziemniaków. Do dwóch stołowych łyżek świeżego soku dodajcie łyżeczkę od herbaty mleka.
- Jeśli skóra jest tłusta, ma przebarwienia i piegi przecierajcie ją mieszanką z 1 łyżki stołowej świeżego soku z ziemniaków i 5 kropel soku z cytryny. Tym, którzy mają rozszerzone naczynia włosowate widoczne na skórze, radzę, następującą maseczkę. Wytnijcie w gazie lub cienkim ręczniczku otwory na oczy, nos i usta, zmoczcie gazę sokiem z ziemniaków i połóżcie na twarz na 30 minut. Jeśli zaczerwienienie twarzy związane jest z podwyższonym wydzielaniem żołądka, wypijajcie 3 razy dziennie po jedzeniu pół szklanki świeżo przygotowanego soku z ziemniaków. Dla osób w starszym wieku polecam maski z ziemniaków gotowanych. Ziemniak ugotowany

„w mundurku” rozgniećcie i ciepły połóżcie na twarz.

- Jeśli starzejąca się skóra jest zwiotczała i sucha, dodajcie do ziemniaka żółtko jajka. Maseczkę kłaść na 30 minut. Po 30 minutach zdejmijcie maseczkę chusteczką zmoczoną w gorącym mleku, jeśli skóra jest sucha. Jeśli skóra jest tłusta, zmoczcicie chusteczkę ciepłą, gotowaną wodą. Po zdjęciu maseczki nanieście na twarz krem odżywczy. A potem popatrzcie na siebie w lustro. Na pewno odmłodzieliście.

# **Cześć piąta**

## **INFORMACJE DO PRZEMYŚLENIA**



## Odpowiedzi na pytania

*Jestem po dwóch zawałach serca (61 lat). Byłam otyła. W ostatnich dwóch latach schudłam 10 kg. Chcę żyć i być sprawną, żeby zobaczyć jak dorastają moje ukochane, wspaniałe wnuczki.*

*Panie profesorze, bardzo proszę o wskazówki, co robić, żeby mieć w miarę zdrowe serce?* **Beata B.**

Zanim odpowiem pani na pytanie kilka słów do wszystkich Czytelników.

Teraz dużo się mówi o tym, że dążenie do życia „z prędkością światła” powoduje ogromną ilość zawałów serca. Takie określenia jak stres, napięcia dnia codziennego używane są jako wytłumaczenie zwiększonej śmiertelności na skutek zawałów. Jednak zawałów serca, szczególnie w młodym wieku, nie kojarzyłbym z napięciami nerwowymi. Przyczyna jest prostsza: organizm zatruty jest od środka w wyniku nieprawidłowego rytmu życia. Naczynia krwionośne niszczone są przez sole „nierozpuszczalnego” wapnia i przez osad „złego” cholesterolu. Oprócz tego krew jest tak gęsta i zakwaszona, że powstawanie skrzepów w naczyniach krwionośnych jest nieuniknione. Oznacza to, że wcześniej czy później tragedia zawału może spotkać każdego, kto na czas, dopóki jest jeszcze zdrowy, nie zatroszczy się o swoje serce.

Nie raz spotykałem ludzi, którzy jedli i pili wszystko bez ograniczeń, spędzali całe noce przed ekranem komputera. W ich gabinetach dym papierosowy mieszał się z zapachem świeżo parzonej, mocnej kawy. Tym ludziom zawsze brakowało czasu na spacer, a telefon dzwonił prawie przez 24 godziny na dobę. Ale oni wciąż powtarzali, że są w dobrej formie, że nic ich nigdy nie boli. I nawet gdy padali „rażeni” zawałem serca, nie uznawali swojego trybu życia za jego przyczynę. Według nich wszystkiemu winne było napięcie towarzyszące wykonywanej pracy, stres, nerwy. Jak pokazuje historia od niepamiętnych czasów człowiek znajdował się pod presją różnych stresów. Nasi przodkowie żyli w takim stresie, którego my nie możemy sobie nawet wyobrazić. W tych odległych czasach człowiek w każdej chwili mógł paść ofiarą dzikiego zwierza. Nawiedzały go potężne kataklizmy: huragany, trzęsienia ziemi, powódzie, a na co dzień walczył z wiatrem, słońcem, deszczem, śniegiem. Odporność na to wszystko ludzie zachowali w genach i dlatego ani stres, ani napięcie nie są dla organizmu niczym nowym. Życie zawsze było nieprzerwanym stresem. Życ to znaczy przez 24 godziny na dobę odczuwać ciągły stres ze wszystkich stron.

Czytelnik może się, ze mną nie zgodzić: przecież nasi dalecy przodkowie nie dożywali nawet czterdziestki! To prawda, teraz żyjemy dłużej, ale żyć dłużej wcale nie znaczy żyć lepiej. Gdy człowiek w pełni sił w wieku 40-50 lat staje się, po zawale serca lub udarze mózgu, inwalidą, to komu potrzebne te 20 lat, które przeżyje jako osoba na wpół niepełnosprawna, męcząc siebie i całą swoją rodzinę.

Wielu ludzi, którzy przez 15-20 lat „robili pieniądze”, gdy zniszczyli swoje zdrowie, mówili ze smutkiem: „oddalbym wszystko, by być zdrowym, ale niestety...”. A gdyby zrozumieli to wcześniej, mogliby i zarabiać pieniądze, i cieszyć się dobrym zdrowiem. Zawsze jest

mi szczerze żał tych, którzy gotowi są stracić lata życia dla zrobienia kariery, ale nie chcą poświęcić nawet 5 minut dla swojego zdrowia.

Czytający te zdania biznesmeni i bizneswomen mogą pomyśleć z ironią: dobrze mu dawać takie rady, gdy siedzi na leśnej działce lub w zaciszu chłodnego gabinetu. A co mamy zrobić my, którzy śpimy najwyżej 3 do 5 godzin na dobę, których stresy i napięcia opanowały tak, że ledwo starcza nam czasu, aby połknąć tabletkę, gdy coś jest nie w porządku z naszym zdrowiem.

Chcę udzielić odpowiedzi tym, którzy myślą podobnie: z reguły treść moich książek obmyślałem w czasie codziennych – porannych – szybkich spacerów (10-12 km) i chcę powiedzieć, że dzięki nim mam dobrą kondycję, zdrowe serce i świetną pamięć. Miałem w życiu i ciężkie momenty, kiedy nie dość, że nie mogłem chodzić, to nawet nie wstawałem z łóżka przez dwa lata w wyniku kontuzji kręgosłupa. I jedynie miłość do samego siebie i pragnienie, aby być zdrowym pozwoliły mi nie tylko pozbyć się problemów z kręgosłupem, ale i skutecznie likwidować podobne problemy u innych.

Pani Beatko, jest bardzo dobrą oznaką Pani mocne psychiczne nastawienie. Chce Pani żyć i to jest pozytywny bodziec, który będzie trzymał Panią. W swoim życiu spotkałem wiele osób, które po zawale funkcjonowały w pełni sprawnie, a nawet miały sukcesy sportowe. Znam osobiście człowieka (10 lat po zawale serca), który w wieku 60 lat biegał w maratonach na 25 km.

Cud naszego organizmu polega na tym, że jego komórki są zdolne do regeneracji.

Serce przede wszystkim jest mięśniem, który można zrehabilitować i wytrenować, zresztą jak wszystkie pozostałe.

Jest to rzeczą trudną (szczególnie po zawale), ale możliwą. Kiedy mówimy o chorobach serca, powinniśmy przede wszystkim skupić uwagę na układzie krążenia – systemie „rureczek” (naczyń i żył), w których płynie nasza krew. Właśnie one w większości odzwierciedlają stan pracy serca, jego wytrzymałości i „niezawodności”. Biologiczny wiek człowieka określa nie ilość przeżytych lat, ale w dużym stopniu stan naczyń krwionośnych (kapilarów i żył), ich elastyczność, czystość i możliwość reagowania na wszelkiego rodzaju stresy (napięcie nerwowe, hałas, zmiany ciśnienia, wilgotność itd.).

Pyta Pani o konkretny program uzdrawiania serca. Radzę dobrze jeszcze raz przeczytać rozdziały o ruchu, oddychaniu, hartowaniu wodą, oczyszczaniu organizmu zawartego w niniejszej książce. Chociaż nie mają one konkretnej informacji dotyczącej chorób serca, są w nich pewne zasady, przestrzeganie których może uczynić cały organizm zdrowym, czyli także i serce jako jeden z najważniejszych jego organów.

W związku z powyższym moja odpowiedź będzie krótka, **żeby mieć zdrowe serce należy troszczyć się o sprawność układu krążenia, jakości (zasadowości krwi) efektywnej pracy wątroby i nerek. Żeby to wszystko osiągnąć należy:**

1. Prowadzić aktywny tryb życia.

2. W odżywianiu powinny przeważać naturalne produkty pochodzenia roślinnego.
3. Regularnie oczyszczać organizm ze związków toksycznych metabolizmu, które zawsze powstają w procesie nawet najbardziej higienicznego trybu życia.
4. Korzystać z wielu przepisów zawartych w tej książce na oczyszczenie organizmu i wzmocnienie układu krążenia (np. nalewka czosnkowa – strona 95, kuracja sokiem z cytryny – strona 94 lub patrz przepisy w rozdziale „Zdrowie bez leków”).
5. Należy zdać sobie sprawę z tego, że procesy niszczenia układu krążenia przy dzisiejszym trybie życia zaczynają się już u małych dzieci 8-10 lat. Mam na myśli skrytą formę arteriosklerozy. Dlatego proces regeneracji (odbudowy naczyń krwionośnych i serca, które niszczymy w ciągu szeregu lat) powinien odbywać się stopniowo, z rozsądkiem, małymi krokami. Na koniec mojej odpowiedzi mogę dodać jedno, jeżeli zrozumiecie filozofię zdrowia zawartą w niniejszej książce, to „sercowe problemy” rozwiążecie na zawsze.

*Ja nie wierzę, że prawidłowo się odżywiając można żyć 150 lat. Jacek K.*

Sądzę, że Pan jest jeszcze zbyt młody, a młodzi ludzie nie myślą o zdrowiu. Ale im człowiek staje się starszy, tym więcej zaczyna rozumieć, jaki to skarb i tym bardziej zaczyna je cenić. Nie chodzi o to, żeby żyć długo, chodzi o to, żeby żyć nie chorując. Przestrzegając zasady zdrowego odżywiania na pewno możemy przeżyć dłużej i co najważniejsze zdrowiej.

Polegajmy na doświadczeniu hinduskich długowiecznych, którzy żyją w dolinie Chunza. U 32 tysięcy ludności, która nie zna chorób, średnia długość życia wynosi tam – 120 lat! Na czym polega sekret?

Szkocki lekarz McCarrison, który przeżył 14 lat w bezpośredniej bliskości Chunzy, doszedł do wniosku, że głównym „źródłem” długowieczności tego narodu jest sposób odżywiania.

Mieszkańcy doliny Chunza są wegetarianami. Zwykle ich jadłospis składa się z surowych warzyw i owoców (latem), kiełków zbóż, suszonych moreli, owczej bryndzy (zimą).

Żeby ostatecznie przekonać się o tym, że właśnie sposób odżywiania jest sekretem długowieczności mieszkańców doliny, Carrison, po powrocie do Anglii, przeprowadził serię doświadczeń na zwierzętach. Jednej grupie zwierząt podawano jedzenie typowe dla stołu przeciętnej londyńskiej rodziny (białe pieczywo, śledzie, cukier rafinowany, konserwowe i gotowane warzywa itd.). W rezultacie w tej grupie zaczęły się różnorodne „ludzkie” choroby. Druga grupa zwierząt była odżywiana według „diety” z doliny Chunza. Podczas całego przebiegu doświadczenia zwierzęta z tej grupy pozostawały zdrowe.

Uważa się, że na długowieczność mają wpływ warunki klimatyczne. Interesującym jest fakt, że ludzie mieszkający w takich samych warunkach klimatycznych, co i mieszkańcy doliny Chunza, cierpią różne schorzenia i długość ich życia jest dwa razy krótsza. A więc

nasuwa się wniosek, jeśli człowiek odżywia się nieprawidłowo, to od chorób nie uratuje go nawet górski klimat.

Mieszkańcy doliny Chunza, w odróżnieniu od sąsiednich narodowości, są bardzo podobni do Europejczyków. Według teorii historyków, założycielami pierwszych wspólnot rodowych Chunzy byli kupcy i wojownicy Aleksandra Macedońskiego, którzy tam się osiedlili w czasie wyprawy przez górskie doliny rzeki Ind. Tak więc i Europejczycy mogą żyć długo, jeśli tylko będą prawidłowo się odżywiać.

*Chciałbym zapytać o alkohol. Tyle mówią o jego szkodliwości a ludzie nadal go piją. Tak więc, jak Pana zdaniem, alkohol szkodzi czy nie? Krzysztof K.*

Panie Krzysztofie jest bardzo mądre starożytne powiedzenie: Trzy rzeczy szkodzą w nadmiarze i są bardzo pożyteczne w małych ilościach-chleb, sól i wino. Ponieważ o chlebie i soli już pisałem, skupię się na winie.

Ponieważ od dzieciństwa wpaja się nam, jakim złem jest alkohol, nic nowego na ten temat nie mogę dodać. Proponuję więc spojrzeć na alkohol nie z pozycji zła, które on niesie, a z pozycji leczniczego wpływu, jaki on wywiera na organizm człowieka

Jeszcze będąc na studiach oglądałem bardzo ciekawy film o tym, jak na pustyni Kalachari wszystkie zwierzęta zebrały się razem, aby pożywić się jagodami, które zaczynały fermentować. Lwy i antylopy, małpy, tygrysy i słonie jakby „zawarły pokój”. Nie było drapieżników i ofiar. Wszyscy byli zadowoleni, zniknęła nienawiść i agresja. Okazuje się, że organizm ssaków (do nich należy i człowiek jako najwyższy twór przyrody) potrzebuje w małych ilościach alkoholu. Mózg zaczyna wytwarzać hormon „szczęścia”, rozluźniają się mięśnie, obniża poziom reakcji i uwagi, jednym słowem napięcie układu nerwowego rozluźnia się. Wszystkie „zalety” alkoholu, o których pisałem wyżej, mają miejsce tylko wtedy, kiedy dawka alkoholu przyjmowana jest przez człowieka jako lekarstwo. Hipokrates mówił: „W umiarkowanej ilości wino pasuje do organizmu zarówno zdrowego, jak i chorego człowieka”.

Zdaniem sławnego Louisa Pasteura: „wino pełnoprawnie może być uważane za najzdrowszy napój, jeśli używane jest z umiarem”. Starożytni greccy filozofowie powtarzali swoim uczniom: „Moc bogów ledwie równa się pożyteczności wina”. A stara mądrość wschodnia głosiła: „Pić mogą wszyscy, należy tylko wiedzieć gdzie, kiedy, za co i ile”.

W ten sposób we wszystkich wypowiedziach mądrych i szanowanych w świecie ludzi wyjątkowo wyraźnie przewija się myśl o umiarkowanym spożyciu alkoholu. Tragedia człowieka polega na tym, że nie ma on poczucia umiaru! Przy czym odnosi się to praktycznie do wszystkich przejawów życia, poczynając od jedzenia, a na alkoholu kończąc.

Najbardziej skomplikowane jest określenie dawki przyjmowanego alkoholu. Słowo „umiarkowana” każdy może rozumieć inaczej. Amerykańscy uczeni, którzy przez wiele lat badali wpływ alkoholu na organizm człowieka, proponują następujące dawki nieszkodliwe

dla organizmu człowieka: Wino białe lub czerwone dla osoby dorosłej 1 g na 1 kg wagi na dobę lub mocne trunki – 0,25 g na 1 kg wagi na dobę.

Uczeni opracowali tablice wpływu różnych gatunków wina na układy organizmu ludzkiego:

Białe wino – oczyszcza nerki, lekko pobudza układ nerwowy, sprzyja lepszemu trawieniu;

Czerwone wino – poprawia pracę wątroby, zwiększa apetyt, oczyszcza krew, tonizuje układ hormonalny, uspokaja system nerwowy, poprawia procesy oddechowe, obniża ryzyko zachorowań na serce u ludzi z wysokim poziomem cholesterolu.

Przedstawione niżej informacje będą pożyteczne dla wszystkich: tych, którzy piją bez umiaru i tych, którzy kategorycznie odmawiają spożywania napojów wysokokowych. Badania na temat wpływu alkoholu na poszczególne układy organizmu, przeprowadzone w różnych krajach świata, doprowadziły do następujących wspólnych wniosków:

1. Wino korzystnie działa na układ nerwowy i aktywizuje pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego.
2. Poprawia trawienie, sprzyjając lepszemu wydzielaniu soku żołądkowego i trawieniu białka zwierzęcego (mięsa i jego pochodnych).
3. Utrzymuje pH soku żołądkowego na normalnym poziomie.
4. Działając na układ pokarmowy, przynosi lekką ulgę.
5. Pobudzając komórki wątroby sprzyja odpływowi żółci do dwunastnicy.
6. Dzięki obecności soli potasu (wino, koniak) wywiera diuretyczne działanie na nerki.
7. Pobudzając ośrodki oddechowe, sprzyja lepszej wentylacji płuc.
8. Oddziałując na układ sercowo-naczyniowy, wzmacnia naczynia krwionośne (ponieważ po rozszerzeniu następuje zwężenie, to wspinały masaż naczyń krwionośnych).
9. Wypłukuje z organizmu produkty toksyczne (truciznę, fenole i indole).
10. Oddziałując delikatnym aromatem, pobudza ośrodki węchowe.
11. Posiada właściwości przeciwtoksyczne i dezynfekujące.
12. Zapobiega nagromadzeniu tłuszczów na ściankach naczyń krwionośnych, co jest doskonałą profilaktyką przy schorzeniach naczyń serca.

W ciągu ostatnich lat przeprowadzono wiele badań na temat wpływu alkoholu na mięsień sercowy. Według niektórych amerykańskich naukowców każdy napój zawierający alkohol wzmacnia serce. Wśród napojów alkoholowych szczególnymi względami cieszy się czerwone wino, dzięki dużej zawartości w nim naturalnych przeciwutleniaczy. Uczony zauważył, że ci, którzy wcale nie używają napojów alkoholowych o wiele częściej cierpią na choroby serca. Angielscy i szwajcarscy uczeni doszli do wniosku, że używanie alkoholu w umiarkowanych dawkach o 40% zmniejsza ryzyko zawału serca i o 20% chorób naczyń krwionośnych.

Należy podkreślić, że wino jest szczególnie korzystne dla osób w starszym wieku

i ludzi cierpiących na anemię, mających osłabiony organizm. W Burgundii mówią: „Wino to mleko starców”. Osobom po pięćdziesiątce radziłbym raz na tydzień (szczególnie w niedzielę) przyrządzać i pić napój długowieczności, który bardzo smakuje w gronie dobrych przyjaciół (także jest wskazany u kobiet w okresie menopauzy).

Oto jego przepis. 10 porcji: do garnka wlać 2 butelki słodkiego lub półsłodkiego wina i 1/2 litra wody. Doprowadzić do wrzenia, gotować na słabym ogniu 10 minut, następnie dodać szczyptę goździków, cynamonu, kardamonu i 10 plasterków cytryny bez skórki. Gotować jeszcze 5 minut. Następnie wlać stołową łyżkę koniaku i wyłączyć ogień. Garnek przykryć pokrywką i zostawić na 20 minut. Potem odcedzić i pić jeszcze ciepłe. Przy przygotowywaniu 1 porcji należy ilość składników podzielić na 10.

*Mam 60 lat. Od 10 lat próbuję walczyć z osteoporozą. Na razie przegrywam. Może Pan mi coś poradzić? Małgorzata F.*

W książce „Uleczyć nieuleczalne” (Część pierwsza, strony 11-31) dokładnie opisałem, jakie kuracje należy zastosować „w walce” z tą uciążliwą chorobą. Ku mojemu wielkiemu zadowoleniu otrzymałem od Państwa mnóstwo listów, w których piszecie o pozytywnych skutkach i zaskakujących wynikach po przeprowadzeniu wskazanych kuracji.

Jest to kolejny dowód tego, że nie ma chorób nieuleczalnych. Dlatego zawsze podkreślałem, że cierpliwość, wiedza i miłość do własnego organizmu może pokonać każdą chorobę. Dla Pani Małgosi i tych, którzy cierpią z powodu osteoporozy kilka pożytecznych rad. Ale przed nimi odrobina wyjaśnień.

### **Dwie postaci wapnia**

W naturze wapń występuje w dwóch postaciach. „Dobry” wapń, czyli organiczny, łatwo przyswajany przez kości znajduje się w warzywach i owocach (szczególnie w ich skórce), w świeżo przygotowanych sokach, jajkach, otrębach, kielkach pszenicy, owsa, w orzechach, miodzie, świeżym mleku krowim i kozim. „Zły” wapń – nieorganiczny, trudno przyswajalny dla kości jest we wszystkich produktach rafinowanych, zawierających wapń, w chlebie, pasteryzowanym lub gotowanym mleku i wszystkich otrzymywanych z niego kwaśnych produktach, w przegotowanej wodzie, we wszystkich produktach poddanych obróbce termicznej (podgrzewanie powyżej 100°C, gotowanie, smażenie) i w preparatach wapnia, otrzymywanych syntetycznie. Jeśli podstawą naszego żywienia są produkty rafinowane, pasteryzowane, przegotowane mleko, przypieczony, chrupiący chleb, produkty poddane obróbce termicznej, a przy tym używamy przede wszystkim przegotowanej wody (a tak właśnie odżywia się, większość ludzi) staje się, oczywiście, dlatego osteoporoza tak szybko „pokonuje” kości współczesnego człowieka.

### **Przyczyny braku wapnia w organizmie**

Wśród pierwiastków, które wchodzą w skład naszego ciała wapń zajmuje piątą pozycję, po czterech podstawowych: węglu, tlenie, wodorze i azocie. W organizmie jest średnio około 1200 gramów wapnia, przy czym 99% tej ilości znajduje się w kościach.

Tkanka kostna pełni w naszym organizmie funkcję podpory (utrzymuje nasze ciało w pozycji pionowej), a także służy jako magazyn (hurtownia), z którego organizm czerpie wapń i fosfor, gdy jest ich za mało w produktach żywnościowych. Zawartość wapnia we krwi jest zawsze stała, nawet w ostatnim stadium osteoporozy we krwi może być 99,9% normy wapnia (jest to reakcja obronna organizmu). Jeżeli zawartość wapnia we krwi jest niewystarczająca, to będzie on intensywnie pobierany z kości. Kiedy proces ten odbywa się dzień w dzień, wówczas masa substancji kostnej zaczyna się zmniejszać.

Wiadomo, że takie produkty jak mięso, ser, cukier, tłuszcze zwierzęce podczas trawienia dostarczają organizmowi duże ilości „szkodliwych kwasów” (mleczny, szczawiowy, moczowy i in.). Sole wapnia neutralizują te kwasy, tym samym chroniąc organizm przed zatruciem. Im więcej w naszym pożywieniu wyżej wymienionych produktów, tym mniej wapnia w kościach.

Jedną z głównych przyczyn deficytu wapnia w organizmie jest zbyt duże spożycie cukru i zawierających go wyrobów. Cukier jest produktem syntetycznym, przy trawieniu którego powstaje wiele trujących kwasów. Żeby je zneutralizować potrzebna jest ogromna ilość soli mineralnych, w skład których wchodzi przede wszystkim wapń. Skąd organizm je bierze? A stąd, gdzie jest ich najwięcej – z kości i zębów. Jeżeli uwzględnimy fakt, że zamiłowanie do słodczy wpajamy naszym dzieciom od wczesnego dzieciństwa, sami też jemy cukier codziennie i to w ilościach setki razy przekraczających normę, od razu staje się oczywiste, dlaczego dzieci walczą z próchnicą, a osoby dorosłe z paradontozą, zaś kości starych ludzi przypominają ser szwajcarski (mam na myśli osteoporozę).

Tak więc teraz możemy wysnuć parę ważnych wniosków:

**Jedną z podstawowych przyczyn osteoporozy jest nadmierne zamiłowanie do słodczy, przekazywane z pokolenia na pokolenie.** Często słyszę od rodziców: „Jak tu nie dać dziecku cukierka, przecież dzieciństwo powinno być słodkie”. Tym rodzicom radzę, żeby zatroszczyli się o to, aby dzieciństwo ich dziecka było zdrowe i szczęśliwe. Żeby to dziecko, kiedy przyjdzie starość, nie musiało za chwilę „słodkiej” przyjemności w dzieciństwie, latami wylewać gorzkich łez z bólu w kościach i kręgosłupie.

**Druga przyczyna osteoporozy – osłabienie ruchowe – powszechny brak ruchu. O ruchu pisałem już dostatecznie dużo. Odnośnie osteoporozy mogę tylko dodać, że im mniej ruchu przypada na jednostkę czasu, tym większe jest prawdopodobieństwo zachorowania.**

Obserwacje chorych na osteoporozę, jak również wyleczonych z niej pozwala wyjaśnić przyczyny, które prawdopodobnie wywołują tę chorobę. Oto one:

1. Brak w organizmie witamin D i C.
2. Odżywianie się produktami poddanymi obróbce cieplnej.

3. Używanie głównie przegotowanej wody.
4. Spożywanie małych ilości warzyw i owoców oraz ich naturalnych, na świeżo przygotowanych soków.
5. Obieranie warzyw i owoców ze skóry.
6. Nieprawidłowe przygotowywanie posiłków (długie gotowanie, smażenie).
7. Zbyt duże ilości pożywienia.
8. Palenie.
9. Brak ruchu.
10. Spożywanie w dużych ilościach mleka.
11. Spożywanie w dużych ilościach chleba i wyrobów mącznych.
12. Spożywanie w dużych ilościach cukru i słodczy.
13. Spożywanie w dużych ilościach tłuszczów zwierzęcych.
14. Spożywanie w dużych ilościach syntetycznych witamin.
15. Spożywanie rafinowanych produktów zawierających nierozpuszczalny (nieorganiczny wapń): długo gotowanych kasz, makaronów, zup z torebek i innych.

Gdyby każdy z Państwa uczciwie i z ręką na sercu postawił znaczek to sądzę, że prawie wszystkie te punkty okazałyby się charakterystyczne dla Państwa trybu życia, a to oznacza, że zachorujecie na osteoporozę albo już jesteście chorzy, tylko jeszcze o tym nie wiecie.

Teraz myślę, że każdy rozumie, co powinien zrobić – wyeliminować ze swojego trybu życia wymienione przyczyny. Najbardziej skutecznymi kuracjami są:

1. Lecznicza kuracja cytrynowa,
2. „Skorupoterapia”.

### **Lecznicza kuracja cytrynowa**

W czasie tej kuracji sok należy pić tylko w czystej postaci, tzn. nie rozcieńczać go wodą, nie dodawać miodu ani cukru. Sok należy przygotować tak, jak w przypadku kuracji profilaktycznej. Pić go trzeba pół godziny przed lub godzinę po posiłku – jak komu wygodniej. Aby leczyć ciężkie, chroniczne choroby należy w ciągu całej kuracji wypić sok z 200 cytryn. „200 cytryn! Tyle kwasu?” – pomyśli Czytelnik, który na samą myśl o cytrynie czuje w ustach kwaśny smak. Nie pomyliłem się. Właśnie 200 i ani jednej mniej (więcej można). W mojej praktyce leczniczej niejedna setka ludzi piła duże ilości soku z cytryny, ciesząc się dzięki temu dobrym zdrowiem. Sam piłem do 10 szklanek, tzn. sok z 40 sztuk dziennie. Tak więc nie ma się czego bać. Kiedy Państwo spróbują, to przekonają się, że mam rację. Bardzo rzadko pod wpływem wprowadzenia do żołądka dużej ilości kwasu cytrynowego mogą pojawić się jakies zakłócenia w funkcjonowaniu jelita. W takim przypadku należy zaprzestać przyjmowania soku według schematu kuracji leczniczej i przejść na kurację profilaktyczną. Pomoże to żołądkowi przyzwyczać się do soku cytrynowego. Potem można przeprowadzić kurację leczniczą.

Opiszę teraz schemat spożywania soku w kuracji leczniczej.



|                   |             |
|-------------------|-------------|
| dzień 1 i 12      | – 5 cytryn  |
| dzień 2 i 11      | – 10 cytryn |
| dzień 3 i 10      | – 15 cytryn |
| dzień 4 i 9       | – 20 cytryn |
| dzień 5, 6, 7 i 8 | – 25 cytryn |

Razem w ciągu 12 dni zużywamy 200 cytryn.

Sok należy pić kilkakrotnie (3-5 razy dziennie). Zwykle na szósty, siódmy, ósmy i dziewiąty dzień przypada największa ilość soku (prawie litr). Osoby przeprowadzające kurację bywają przerażone taką ilością soku, a przecież pije się po 2 litry soku z jabłek lub czarnej porzeczki. A cytryna to też owoc, tylko że ma kwaśny smak.

Podczas leczenia kamieni nerkowych za pomocą soku z cytryny należy go pić według wyżej opisanego schematu. Sok z cytryny jest jednym z najlepszych środków przeciw kamieniom nerkowym. Należy dodać, że w trakcie kuracji przez kilka dni widoczna jest wydajniejsza praca nerek. Mocz może zmienić kolor, stanie się ciemny, może pojawić się w nim osad ceglanego koloru, składający się z soli moczanowych. W pierwszej fazie leczenia ilość osadu na litr bywa duża. Świadczy to o tym, że organizm pod wpływem kwasu cytrynowego gwałtownie usuwa kwas moczowy. Pod koniec kuracji mocz przybiera kolor bursztynu, nie widać osadów, nawet po długim czasie stania, co wskazuje na to, że nie ma nadmiaru kwasu moczowego w organizmie.

Kuracja sokiem cytrynowym najlepiej zaopatruje organizm w witaminy, których nam chronicznie brakuje. Przecież 1 wypalony papieros niszczy w organizmie do 25 miligramów witaminy C, czyli 1/4 dziennego zapotrzebowania (a kto w dzisiejszych czasach nie pali?). Czym można wytłumaczyć tak zdumiewające działanie soku z cytryny? Kwas cytrynowy jest jedynym kwasem wiążącym się w organizmie z wapniem. W wyniku tego procesu tworzy się unikalna sól. Podczas jej rozpuszczania organizm otrzymuje fosfor i wapń – pierwiastki, które normalizują przemianę materii i regenerują tkankę kostną.

Oprócz tego kwas cytrynowy jest jednym z produktów skomplikowanego procesu trawienia. Spożycie kwasu cytrynowego w postaci soku, po pierwsze zmniejsza łaknienie, a po drugie daje organizmowi możliwość oszczędzenia energii, którą może on wykorzystać na procesy oczyszczania ze szlaków (soli z układu kostnego – kręgosłupa, stawów, mięśni i z naczyń krwionośnych). Szczególnie cenne w kuracji cytrynowej jest to, że podczas niej w organizmie powstaje naturalny kwas aminowo-cytrynowy, który jest składnikiem (w postaci syntetycznej) praktycznie wszystkich preparatów farmakologicznych przeznaczonych do walki z wyżej opisanymi chorobami.

Jeszcze kilka pożytecznych rad na temat spożywania cytryn. Jeżeli zaczyna boleć gardło, pojawiają się pierwsze objawy anginy, należy co 15 minut ssać po plasterku cytryny, ponieważ nawet w minimalnych ilościach roztwór kwasu cytrynowego zabija wszystkie zarazki. Jeżeli cierpią Państwo na paradontozę lub gdy bolą dziąsła, to proszę regularnie rano i wieczorem przez 2 tygodnie płukać jamę ustną szklanką ciepłej, przegotowanej wody z do-

datkiem soku z cytryny.

Wspaniałe rezultaty daje spożywanie cytryny jako środka wzmacniającego włosy. Jeśli macie Państwo łupież i słabe włosy nacierajcie skórę głowy kawałkami cytryny przez 10 dni. Łupież zniknie, a włosy staną się silne.

O łysinie – informacje znajdziecie w książce „Uleczyć nieuleczalne. Część 1”.

## **„Skorupoterapia” – o niej kilka słów**

### **Skorupa jajka to nie śmieci.**

W leczeniu osteoporozy pomaga skorupka jajka. Jest ona idealnym źródłem wapnia, który w 90% jest przyswajany przez organizm (kości). Oprócz węglanu wapnia w skorupce są wszystkie niezbędne dla organizmu mikroelementy: miedź, fluor, żelazo, mangan, molibden, siarka, krzem, cynk i inne – w sumie 27! Skład skorupki jajka jest bardzo podobny do składu kości i zębów. Niemieccy i węgierscy uczeni, którzy przez 15 lat badali wpływ skorupki jajka na organizm człowieka zauważyli, że u dzieci i dorosłych podawanie skorupki dało pozytywne rezultaty przy łamliwości paznokci, włosów, krwawieniach dziąseł, zaparciach, pobudliwości, bezsenności, chronicznych katarach, astmie. Jak się okazało, skorupka jajka nie tylko wzmacnia tkankę kostną, ale i usuwa z organizmu pierwiastki promieniotwórcze.

„Skorupoterapia” w leczeniu i profilaktyce osteoporozy może przynieść nieoceniony pożytek, a co najważniejsze – nie powoduje żadnych skutków ubocznych. Metoda stosowania skorupki jest prosta, nie wymaga poniesienia żadnych kosztów.

### **Przepis:**

Skorupkę jajka zanurzyć na 5 minut we wrzątku. Pozostawić do wyschnięcia i zmielić w maszynce do kawy. Używać od 1/2 do 1 g dziennie.

Można spożywać ją z sokiem z 1/2 cytryny lub dodawać do kasz i twarogów, aby zapobiec osteoporozie. Kurację skorupką jajka należy przeprowadzać 2 razy do roku w styczniu i listopadzie w ciągu 30 dni, stosując 1-2 g dziennie.

### **Przepis z liści rzepy:**

Sok z liści rzepy jest bardzo skutecznym środkiem dla dzieci i dorosłych, którzy cierpią na rozmiękczenie kości i zębów. Najlepsze efekty można osiągnąć, gdy stosuje się mieszaninę soków z liści rzepy (90 g), mleczka (90 g) i marchwi (280 g). Taka ilość soku jest przewidziana na 2 razy: rano i wieczór.

Teraz podsumujmy. Jeżeli chorują Państwo na osteoporozę, należy koniecznie:

1. Zmienić sposób odżywiania: ograniczyć spożycie produktów, które wypłukują wapń z kości (kawa, tłuszcze zwierzęce itp.).
2. Pić świeżo przygotowane soki owocowe (nie mniej niż 2 szklanki dziennie).

3. Dbać o dostarczanie organizmowi naturalnych witamin (szczególnie witaminy C).
4. Codziennie zjadać 1 skorupkę jajka i jajko na miękko oraz jabłko.
5. Regularnie spożywać fasolę, groch, brokuły i owies bogate w estrogeny.
6. Oczyszczać organizm według sposobów opisanych w niniejszej książce.
7. Codziennie rano i wieczorem robić naprzemienne prysznicze.
8. Codziennie przez 10-15 minut, włączwszy ulubioną muzykę, tańczyć, podskakiwać – inaczej mówiąc wzmacniać kości poprzez ruch.

*Mam 21 lat. Od dzieciństwa miałam kłopoty z pracą jelita grubego (częste zaparcia). Od 16 roku życia męczę mnie hemoroidy, a po urodzeniu dziecka sprawa ta nasiliła się jeszcze bardziej. Lekarze proponują mi chirurgiczne usunięcie. Ja się boję. Nie chciałabym iść na operację. Proszę o jakąkolwiek poradę. Lidia M.*

Usunięcie hemoroidów przez operację chirurgiczną jest rozwiązaniem korzystnym dla wszystkich, oprócz pacjenta. Z reguły po upływie jakiegoś czasu hemoroidy powracają, jeżeli przyczyny nie zostały zlikwidowane.

Hemoroidy (żylaki dolnej części jelita grubego) zazwyczaj występują u osób przyzwyczajonych do spożywania zbyt dużych ilości chleba, słodczy, kawy, herbaty, u osób przyzwyczajonych do jedzenia kanapek różnego rodzaju, podstawę których stanowi chleb i wędlina.

Hemoroidy to między innymi oznaka niewydolności układu krążenia, osłabienie elastyczności naczyń i żył, jak również zagęszczenie krwi z powodu braku naturalnych składników mineralnych znajdujących się w warzywach i owocach. Hemoroidy mogą pojawiać się z powodu przeziębienia odbytu. U kobiet powstają często w następstwie porodu, w wyniku przesunięcia kręgów lędźwiowych.

Zwyrodnienie lędźwiowych kręgów u mężczyzn (od wielkiej masy ciała i szczególnie sterczącego brzucha) jak najbardziej jest przyczyną hemoroidów.

Jako jedną z głównych przyczyn hemoroidów może być siedzący tryb życia, który prowadzi do zaparc, a w następstwie do hemoroidów.

Znając przyczyny możemy sporządzić plan działania:

1. Prowadzić bardziej ruchliwy tryb życia. Zmuszać szczególnie mięśnie dolnych partii do pracy.
2. Ograniczyć spożycie słodczy, chleba, herbaty, kawy na rzecz warzyw i owoców (gotowanych i surowych).
3. Zlikwidować zaparcia, czyszcząc jelito grube. Przywrócić jemu zdrową mikroflorę.
4. Nauczyć się wolno jeść i nie popijać płynami posiłków!!! (jest to podstawowa zasada dobrej pracy całego układu pokarmowego, a jelita grubego przede wszystkim). Proponuję kilka zabiegów, które ułatwią Wam walkę z hemoroidami.

- Z surowego ziemniaka wyciąć świecę, wielkości małego palca i wkładać ją na noc do odbytu. Stosować co drugi dzień przez 2 tygodnie.
- Po wypróżnieniu zamiast papieru toaletowego stosować podmywanie odbytu naprzemiennie ciepłą i zimną wodą, po 5 razy. Później delikatnie osuszyć miękkim ręcznikiem.
- Nasiadówka z machorki. Do naczynia odpowiedniego do nasiadówki (nocnik, plastikowe wiaderko) wsypać 2 łyżki machorki i zalać 1 litrem wrzątku. Naczynie przykryć i odstawić na 20 minut. Kiedy para unosząca się z naczynia nie jest zbyt gorąca, należy usiąść i zrobić nasiadówkę (3-5 minut).
- Pić następujące mieszanki soków (15 minut przed jedzeniem). Przepis na jedną porcję:
  - a) 50 g marchwi + 40 g selera + 20 g korzenia pietruszki + 30 g szpinaku
  - b) 90 g marchwi + 60 g szpinaku
- Zamrożoną kostkę lodu owinąć w bawełnianą szmatkę i przyłożyć ją do odbytu na 5-10 sekund. Stosować po wypróżnieniu (obmyciu i wytarciu odbytu miękką szmatką) przez 1-2 miesiące.
- Aby uwolnić się od hemoroidów raz na zawsze, należy latem, przez dwa tygodnie zastosować ścisłą dietę, składającą się z warzyw i owoców. Nie jeść mięsa, białego pieczywa, produktów mlecznych. Nie wolno pić kawy, kakao, czekolady, napojów alkoholowych. Zamiast chleba można jeść włoskie orzechy (nieduże ilości). Można pić również herbatę z liści malin, porzeczek, mięty, rumianku itp.

Na koniec Moi Drodzy bardzo ważna uwaga. **Każdy z Was powinien być świadom tego, że hemoroidy to jeden ze szczebli drabiny, prowadzącej do raka jelita grubego!**

*Mógłby Pan podać najprostsze recepty, jak uchronić się przed nowotworami? Justyna D.*

Przykro mi, ale uniwersalna recepta nie istnieje. Kiedy w jednej z audycji radiowych poproszono mnie o podanie sposobów ustrzeżenia się przed nowotworami, odpowiedziałem w następujący sposób:

- Należy jeść warzywa i owoce, pochodzące z regionu swojego zamieszkania oraz pić świeżo przygotowane z nich soki. Codziennie w jadłospisie powinno znaleźć się chociaż jedno jabłko, a także surowe i gotowane warzywa. Najbardziej wartościowe są warzywa i owoce o barwie intensywnie zielonej, pomarańczowej i czerwonej (szpinak, sałata, ogórek, fasola, groszek, pomidory, buraki, marchew, dynia, jabłka,

gruszki itp.). Dzięki nim komórki organizmu otrzymują wszystkie niezbędne dla niego witaminy, substancje mineralne, błonnik i tlen.

- Należy umieć odróżnić tłuszcz od... tłuszczu. Tłuszcze są niezbędne dla organizmu, szczególnie potrzebne osobom w starszym wieku. Pytanie: jakie tłuszcze? W olejach roślinnych, szczególnie tych tłoczonych na zimno, znajdują się kwasy i witaminy, które wydłużają nasze życie. Codziennie rano i wieczorem należy pić łyżeczkę oleju oraz dodawać 1 łyżkę stołową do sałatek. Natomiast spożycie mięsa, mleka i margaryny należy jak najbardziej ograniczyć.
- Należy uczyć się ruchu i oddychania. Powietrze, a dokładniej znajdujący się w nim tlen jest niezbędny każdej z miliardów komórek naszego ciała, powoduje ich regenerację, tzn. zatrzymanie procesów starzenia. Ruch pomaga tlenowi dotrzeć do każdej komórki, dlatego należy jak najwięcej czasu spędzać w ruchu na świeżym powietrzu.
- Bądźcie zawsze radośni! Wszystkie przeżyte przez nas emocje zostają nie tylko „w głowie” – kierują one większością reakcji fizjologicznych naszego organizmu. Jeśli coś nas martwi lub denerwuje, nasz system immunologiczny (naturalny system obronny organizmu) przestaje wytwarzać hormony T i B, które m.in. chronią nas przed wszelkimi infekcjami i rakiem. Gdy jesteśmy szczęśliwi i radośni, gdy cieszymy się życiem, wzmacniamy swój system odpornościowy i zdrowie.
- Trzeba się odprężyć. Dzisiejsze życie to ciąg nieprzyjemności i stresów. Uniknięcie ich jest niemożliwe, ale nie można ich kumulować. Trzeba znajdować czas na relaks, robić wtedy to, co się podoba: zamknąć się w pokoju i słuchać muzyki, medytować, spacerować po lesie. Ale też codziennie trzeba побыć trochę w samotności (3-5 minut), rozluźnić się i nie myśleć o nieprzyjemnościach. Trzeba zmuszać mózg do pracy. Im więcej mózg pracuje, tym bardziej jest wytrzymały. W każdym wieku, ale szczególnie na starość, należy „budzić” obszary mózgu, odpowiedzialne za pamięć. Należy czytać książki, chodzić do muzeum, słuchać wykładów, grać w szachy – krócej mówiąc – pracować głową! Dłużej spać. Dobry sen nie tylko rozjaśnia myśli, ale też daje odpoczynek mięśniom, obniża ciśnienie, regeneruje system wydzielania hormonalnego, podnosi odporność. Nawet rany goją się szybciej podczas snu. Człowiek, któremu przez kilka dni nie pozwala się zasnąć po prostu wariuje. Tak naprawdę każdy potrzebuje różnej ilości snu. Jednym wystarczy 4-5 godzin, innym 8-10. Każdy powinien spać tyle, ile potrzebuje jego organizm. Najważniejsze, żeby po przebudzeniu nie odczuwać zmęczenia i niedoboru snu. Polubić chłód. System odpornościowy organizmu należy stale trenować. Szczególnie lubi on chłód. Temperatura powietrza w pokoju, w którym śpimy powinna wynosić 16-17°C. Naprzemienny prysznic rano i wieczorem – to gwarancja niezawodnej pracy systemu immunologicznego.
- Należy mniej jeść. Trzeba wypracować sobie zasadę: „Jeść, aby żyć – a nie żyć, aby

jeść”. W tym celu należy nauczyć się jeść powoli, a od stołu wstawać zawsze z uczuciem głodu. Jeść więcej naturalnych produktów, które nie były poddane obróbce termicznej (szczególnie długiemu smażeniu).

- Trzeba się więcej śmiać! Podczas śmiechu pracuje dużo więcej mięśni niż możemy sobie wyobrazić. Śmiech to forma masażu dla naszych organów wewnętrznych oraz bodziec stymulujący organy trawienne. Śmiech działa przeciwbólowo i przeciwwzapalnie. Śmiejąc się, oddychamy szczególnie głęboko i tym samym odnawiamy zapasy tlenu w płucach. Mózg podczas śmiechu wytwarza serotoninę – „hormon szczęścia”. Poza tym śmiech to wspaniały sposób kontaktu.
- Kochajmy się! Starożytna medycyna widziała sposób na osiągnięcie nieśmiertelności w zlanu dwóch pierwiastków: męskiego i żeńskiego. Akt miłosny najlepiej odbudowuje harmonię ciała. Należy oczyszczać organizm. Pamiętajmy, że to, co wewnątrz nas, to i na zewnątrz!
- Trzeba słuchać głosu swojego ciała! Nasze ciało reaguje na troskę, którą mu się okazuje. Zacznijmy o siebie dbać, zanim zachorujemy, a wtedy zawsze będziemy zdrowi.

*W ciągu wielu lat nie mogę pozbyć się potliwości rąk i nóg. Czego tylko nie próbowałam – nic nie pomaga. Na tym punkcie mam kompleksy. Staram się nigdzie nie wychodzić, ponieważ od razu zaczynam się denerwować i pocić. Jan N.*

Po pierwsze – należy nauczyć się panować nad swoim systemem nerwowym. W tym celu należy zająć się treningiem psychiki.

Po drugie – przestać o tym ciągle myśleć i jeść mniej mięsa. Właśnie jego spożycie daje nieprzyjemny zapach potu.

Należy oczyścić organizm i przyzwyczaić skórę do różnic temperatur (naprzemienny prysznic).

Kilka konkretnych rad, jak pozbyć się nieprzyjemnego zapachu stóp.

1. Trzeba wziąć świeże liście brzoźowe, rozgnieść je i wsunąć między palce. Następnie założyć skarpetki i pochodzić 2-3 godziny, można i więcej.
2. Można nasypać do skarpetek drobno zmieloną (w młynku do kawy) korę dębową, a potem założyć skarpetki na nogi. Zabieg wykonać na noc. Rano umyć nogi ciepłą wodą i dobrze wytrzeć. Powtórzyć 7 razy co drugi dzień.
3. Można nasypać do skarpetek kwasu bornego w proszku, założyć na nogi i przespać w nich całą noc. Rano umyć nogi zimną wodą i dobrze wytrzeć. Powtórzyć 7 razy co drugi dzień.
4. Codziennie rano i wieczorem podstawić nogi pod strumień zimnej wody na 5-10

sekund, powtarzać przez 90 dni. Ten nieskomplikowany zabieg można stosować w ciągu całego życia, zniknie wtedy nie tylko potliwość, ale również choroby gardła.

*W jednym ze swoich artykułów pisał Pan, że przyjmowanie syntetycznej witaminy C jest szkodliwe. Dlaczego? Maria K.*

Szkodliwe jest nie tylko przyjmowanie witaminy C, ale i wszystkich syntetycznych witamin.

**Po pierwsze:** Większość witamin to związki, które powstają w roślinach w procesie biosyntezy pod wpływem światła Słońca i Księżyca. W komórkach roślin witaminy występują w łatwo przyswajalnej dla człowieka postaci (prowitaminy), oprócz nich w roślinach występuje niezbędny zbiór soli mineralnych i innych jeszcze nieznanymi nam składników, które sprzyjają pełnemu przyswojeniu ich przez organizm. Właśnie dzięki temu przedawkowanie naturalnych witamin jest niemożliwe, a syntetycznych – bardzo łatwe.

**Po drugie:** Sztuczne witaminy – to krystaliczna substancja nieorganiczna, obca dla organizmu. Jest ona albo z trudnością przyswajana przez organizm, lub też nie jest w ogóle przyswajana (szczególnie przy zaburzeniach metabolizmu). Wielu z Państwa przekonało się o tym na „własnej skórze”, kiedy np. mocz (po spożyciu witamin) posiada ich kolor i zapach. Często zdarzają się różne formy nietolerancji witamin przez organizm (mdłości, osłabienie, swędzenie).

**Po trzecie:** Jednym ze skutków ubocznych stosowania syntetycznych witamin jest zwiększenie apetytu, ponieważ organizm, żeby je przyswoić potrzebuje dodatkowej porcji soli mineralnych, węglowodanów, składników białkowych. W roślinach się one znajdują, a w witaminach syntetycznych ich nie ma i dlatego człowiek instynktownie zaczyna więcej jeść, co prowadzi do nadwagi.

### **Skutki spożycia syntetycznej witaminy C**

W naszej świadomości o witaminie C utrwala się opinia nieszkodliwego preparatu, jednak w ostatnich latach lekarze coraz częściej zaczęli obserwować reakcje uboczne, spowodowane nadmiernymi dawkami witaminy C. To nie tajemnica, że wiele osób przyjmuje witaminę C i z jej pomocą leczy grypę i niektóre inne choroby wirusowe, spożywając według swojego uznania dawkę 4-6 g na dobę (podczas gdy norma wynosi około 100 mg).

Uczeni wielu krajów solidaryzują się zgodnie z opinią, że przyjmowanie syntetycznej witaminy C nie zwiększa odporności organizmu na choroby przeziębieniowe, a jej zwiększone dawki pogarszają przebieg niektórych chorób infekcyjno-alergicznym, w szczególności reumatyzmu.

Najbardziej niebezpiecznym skutkiem maksymalnych dawek witaminy C jest zwiększ-

szona krzepliwość krwi, w wyniku, czego powstają skrzepy, oprócz tego witamina C może sprzyjać powstawaniu w nerkach i pęcherzu moczowym kamieni z soli kwasu szczawowego i moczowego.

Syntetyczna witamina C działa niszcząco na swoich współpracowników np. osobom, które otrzymywały witaminę B2 w zastrzykach lekarze odradzają przyjmowanie witaminy C, ponieważ niszczy ona tę witaminę.

U chorych na cukrzycę duże dawki witaminy C zaburzają proces wytwarzania insuliny przez trzustkę i zwiększają zawartość cukru w moczu i krwi. W ostatnim czasie stwierdzono, że duże dawki witaminy C hamują tempo przesyłania impulsów nerwowo-mięśniowych, w wyniku czego zwiększa się zmęczenie mięśni i jest zaburzona koordynacja reakcji wzrokowych i ruchowych.

Zgodnie z teorią witamina C nie jest akumulowana w organizmie. Radziłbym przed spożyciem syntetycznej witaminy C skonsultować się z lekarzem. Najbardziej korzystne jest przyjmowanie tylko naturalnych witamin, w które obfitują warzywa i owoce. Na pewno ich Państwo nie przedawkują.

*Na ubiegłorocznym festiwalu jasnowidz powiedział mi, że nie należy nosić dużo pierścionków na rękach. Halina C.*

I miał absolutną rację. W toku badań naukowych stwierdzono związek niektórych chorób, występujących u kobiet z noszeniem na rękach biżuterii.

Jak wiadomo na palcach znajduje się wiele punktów czuciowych, które są związane z organami wewnętrznymi i dlatego obrączka na serdecznym palcu – prowokuje schorzenia sutka piersi, organów płciowych i gruczołów wydzielania dokrewnego.

Obrączka (pierścionek) na palcu środkowym – stwardnienie tętnic (miażdżyca), nadciśnienie tętnicze.

Obrączka (pierścionek) na palcu wskazującym – bóle pleców, zwapnienie kości i zapalenie korzonków.

Częste noszenie ozdób na małym palcu prowadzi do schorzeń dwunastnicy.

**Moja rada:** nie obciążajcie Państwo rąk pierścionkami (obrączkami). Obowiązkowo zdejmujcie na noc nawet obrączkę ślubną. Od czasu do czasu należy dać rękom całkowicie wypocząć. W czasie wolnym (kiedy oglądacie Państwo telewizję itp.) masujcie na przemian palce lewej i prawej ręki po 1 minucie, ponieważ palce rąk są związane z systemem oftalmologicznym oczu.

Jeśli będziecie to Państwo robić codziennie, to okulary nie będą Wam potrzebne, a i ręce będą zawsze wypoczęte.



*Czy sposób odżywiania może wpłynąć na płeć przyszłego dziecka?*

**Elżbieta, Maciej P.**

W ostatnich latach nagromadziło się niemało faktów potwierdzających związek między spożywaniem określonych produktów, a płcią przyszłego dziecka.

Na jednej z japońskich wysp Dzinodzi przez wiele lat rodzi się 4 razy więcej chłopców niż dziewczynek. Japońscy uczeni sądzą, że przyczyną tego jest miejscowa woda pitna zawierająca zwiększoną ilość związków zasadowych. Według opinii francuskich medyków sposób odżywiania w 80% określa płeć przyszłego dziecka: żeby począć chłopca małżonkowie powinni spożywać więcej potasu, a dziewczynki – wapnia.

Produkty sprzyjające urodzeniu chłopca: zasadowe wody mineralne, soki owocowe, wędliny, wędzonki, białko jaj, ziemniaki, grzyby, groch, banany, daktyle, morele, pomarańcze, czereśnie, śliwki suszone.

Produkty sprzyjające urodzeniu dziewczynki: wapniowe wody mineralne, czekolada, kakao, jaja, twaróg, kefir, śmietana, żółte sery, pieczywo, wypieki bez drożdży, bakłażany, buraki, marchew, ogórki, cebula, papryka, jabłka, truskawki, maliny, grapefruity, cytrusy, orzechy, cukier, miód, dżemy.

*Wiele lat bez rezultatu leczę zapalenie gruczołu krokowego. Może medycyna ludowa zna jakieś recepty?* **Roman B.**

Uważam, że nie zaszkodzi napisać o przyczynach tej choroby, ponieważ według danych statystycznych powstaje ona u co trzeciego mężczyzny po 45 roku życia. W swoim początkowym stadium zapalenie sterczą przebiega bezobjawowo i dlatego należy zwrócić uwagę szczególnie na to, czy:

1. Częściej niż zwykle odczuwamy parcie na mocz;
2. Strumień moczu jest cienki, mocz oddajemy z przerwami, wolno;
3. W miarę powiększania się gruczołaka parcie na mocz staje się coraz częstsze, budzi w nocy, zakłóca sen;
4. Pomimo silnego natężania się nie udaje się całkowicie opróżnić pęcherza moczowego.

Jeśli na te objawy nie zwróci się uwagi i nie rozpocznie leczenia, to mogą rozwinąć się infekcyjne procesy zapalne w drogach moczowych, które spowodują ciężkie schorzenia nerek i częściowe osłabienie potencji. Dlatego też mężczyznom po 40 roku życia radzę raz w roku odwiedzić urologa, a po 55 roku życia dwa razy w roku.

Środki profilaktyczne, których należy przestrzegać po 40 roku życia.

Pożyteczne rady

- Unikać siedzącego trybu życia.
- Nie doprowadzać do zaparcí.
- Nie ziębić ciała (szczególnie nóg).
- Nie nadużywać alkoholu.
- Starać się spożywać więcej warzyw, owoców, kwaśnych produktów mlecznych: kasze na wodzie, buraki, kapusta, ciemne pieczywo; pić koktajle ze świeżych soków: burak + marchew + ogórek w proporcji (1 : 3 : 1).
- W chłodnych porach nosić bieliznę, nie stać długo na mrozie.
- Więcej spacerować niezależnie od pogody.
- Nie dopuszczać do nadwagi.
- Zdecydowanie ograniczyć cukier, słodyczne, wyroby mączne.
- Prowadzić aktywny tryb życia, koniecznie rano się gimnastykować, przeprowadzać kuracje hartujące (naprzemienny ciepły i zimny natrysk) i szczególnie hartować stopy (krótkotrwałe polewanie zimną wodą, rozcieranie, chodzenie bosopo trawie, po plaży itd.).
- Zapalenie prostaty można wyleczyć regularnymi krótkotrwałymi postami raz w tygodniu 24-36 godzin na wodzie.

Tym, którzy już cierpią tę chorobę polecam następujące sposoby:

Pożyteczne rady

#### **Oczyszczenie układu moczowo-płciowego:**

W pierwszym dniu do półlitrowego słoika wsypać 2 łyżki nieoczyszczonego ryżu, nalać do pełna zimnej, przegotowanej wody i odstawić na 24 godziny. W drugim dniu wziąć drugi słoik, nasypać do niego ryżu, zalać wodą, a z pierwszego słoika ryż przepłukać i znów zalać wodą i odstawić na 24 godziny. I w ten sposób codziennie dodawać po nowym słoiku, a w pozostałych przepłukiwać ryż i zalewać wodą.

Po 5 dniach będziemy mieli 5 słoików z zamoczonym ryżem. W szóstym dniu ugotować ryż, który był w słoiku nr 1, gotować 15 minut i od razu zjeść niczym nie zagryzając. Można jedynie dodać niewiele masła śmietankowego lub oleju roślinnego, ale w żadnym wypadku soli. Po zjedzeniu ryżu przez 3 godziny nie należy nic jeść ani pić. Do słoika nr 1 znów nasypać ryżu, zalać wodą i postawić ze słoikiem nr 5. Tak postępować przez 2 miesiące po kolei przestawiając słoiki.

Ta kuracja likwiduje procesy zapalne prostaty u mężczyzn i układu moczowo-płciowego u kobiet.

*Pisze Pan, że kawa jest szkodliwa, a ja czytałam o korzyściach płynących z picia kawy.* **Bożena T.**

**Jeśli chcecie Państwo mieć dobre zdrowie, unikajcie niekontrolowanego spożywania kawy.** Kawa jest pozbawiona wartości odżywczych. Tomina znajdująca się w tym napoju utrudnia przyswajanie białka, zmniejsza zawartość cennych mikroelementów w organizmie, takich jak: żelazo, wapń, a także witamin z grupy B. Mocna kawa silnie „uderza” w wątrobę, dlatego amatorów kawy po wypiciu kolejnej filiżanki (po 10-15 minutach) zaczyna „trząść”. Francuscy medycy stwierdzili, że ci, którzy piją powyżej 3 filiżanek kawy dziennie, cierpią na ukrytą formę anemii, a u osób pijących do 6 filiżanek kawy dziennie zaobserwowano objawy paranoi. Należy jeszcze dodać, że kawa posiada zdolność zatrzymywania w organizmie radionukleidów.

Bardziej optymistycznie patrzą na kawę uczeni z USA, którzy w ciągu 25 lat prowadzili badania wśród 85 tysięcy pracowników amerykańskich szpitali. Wyniki przez nich opublikowane dowodzą, że kofeina silnie oddziałuje na organizm.

Wniosek jest jednoznaczny: w małych dawkach kawa posiada silne właściwości antystatyczne. Tak więc nie istnieją szkodliwe i korzystne produkty. Nawet trucizna w małych dawkach może być lekiem. Pozostaje tylko powtórzyć starą banalną prawdę – wszystko zależy od umiaru. 1-2 filiżanki dziennie w pełni wystarczy.

Na koniec kilka ciekawostek (niedotyczących spożycia kawy, ale najczęściej spożywanych płynów).

Dowiedziano naukowo, że różne płyny w różny sposób wymywają kamienie z nerek.

1. Coca-cola – 2%;
2. Przeprowadzona woda – 2-4%;
3. Stołowa woda mineralna – 6-8%;
4. Inne rodzaje wody mineralnej – 12-18%;
5. Herbata – 12%;
6. Kawa – 16%;
7. Piwo – 20%;
8. Zielona herbata – 46-60%.

**Dlatego dobrze jest od czasu do czasu pić wodę mineralną, herbatę, kawę, a nawet piwo, ale najlepiej pić zieloną herbatę.**

## **Część szósta**

**PEŁNE OCZYSZCZANIE ORGANIZMU  
— W czystym ciele zdrowy duch**

Pełne oczyszczenie organizmu składa się z higieny zewnętrznej i wewnętrznej. Jak z nich korzystać, aby służyły naszemu zdrowiu będzie napisane w tym rozdziale.

Żeby pozbyć się prawdziwej przyczyny wielu chorób, trzeba w pierwszej kolejności „wyprowadzić” z organizmu wszystko to, co jak na wysypisku gromadziło się przez lata. W tym celu należy przeprowadzić całkowite oczyszczenie organizmu lub mówiąc prościej, „generalne sprzątnięcie” wszystkich systemów oczyszczających.

Całkowite oczyszczenie organizmu jest nam nie tylko potrzebne, ale życiowo niezbędne, dlatego że tylko czysty organizm, wolny od „wewnętrznego brudu”, może funkcjonować harmonijnie i właściwie. Każdy etap oczyszczania będzie dawał odczuwalne wyniki. Po oczyszczeniu jelita grubego – przestaną Państwa dręczyć wzdęcia brzucha, zaparcia, zgaga; po oczyszczeniu wątroby poprawia się trawienie, pamięć, pojawia się blask w oczach, połysk włosów. Będziecie Państwo wyglądać młodziej, przestaniecie się męczyć, pojawi się energia i siły; oczyszczenie nerek powoduje zanik worków pod oczami, normalizuje się ciśnienie i zanikają różne bóle w dolnej części brzucha, przyczyny których do tej pory nie udało się ustalić. Oczyszczenie stawów spowoduje rozpuszczenie znajdujących się w nich soli. Jeśli nie były one (stawy) sprawne ruchowo i bolały, szczególnie przy zmianie pogody, to teraz będą sprawne i elastyczne. Oczyszczenie limfy i naczyń krwionośnych obroni Państwa przed infekcjami, zawałem, wylewem, żyłakami i wieloma dolegliwościami, które czynią czasem nasze życie nie do wytrzymania.

Mieszkanie po remoncie wygląda zupełnie inaczej, wypraną rzecz przyjemnie ubrać, polakierowany samochód cieszy nasze oko, ale wszystkiego tego nie da się porównać do odczuć, które się pojawiają po pełnym oczyszczeniu organizmu. Jeżeli zdecydujecie się na ten krok, zapewniam Państwa – staniecie się zupełnie innymi ludźmi.

## **ZEWNĘTRZNA HIGIENA CIAŁA**

### **Czyszczenie zębów**

Niewątpliwie o higienie zewnętrznej wiemy o wiele więcej niż o wewnętrznej. Ale czy zawsze nasza wiedza przynosi oczekiwane rezultaty? Np. przywykliśmy codziennie myć zęby, niektórzy robią to 2-3 razy dziennie. Długo trzemy zęby szczotką, stosując różnorodne pasty i dziwne jest, że mimo tak dokładnego dbania o zęby próchnica i parodontoza rządzi w naszej jamie ustnej. Trudno spotkać człowieka, który miałby zdrowe zęby. Gdzie leży przyczyna?

Szczotki do zębów, którymi się posługujemy, „czyszczą” zęby jednocześnie je niszczą. Po pierwsze, szczotki są twarde i kaleczą dziąsła. W pokaleczonych miejscach zaczynają rozmnażać się bakterie, ponieważ mikroskopijne resztki jedzenia, dostając się do ranek (szczególnie u mięsożerców), zaczynają gnić. Po drugie, szczotka do zębów praktycznie nie masuje dziąseł, co prowadzi do zakłócenia w nich obiegu krwi. Po trzecie, sama szczotka po niedługim

stosowaniu staje się siedliskiem bakterii. Z wyżej wymienionych powodów u większości ludzi, którzy regularnie i dokładnie czyszczą zęby, powstają dwa procesy patologiczne: próchnica – niszczenie zębów w wyniku procesów chemicznych na powierzchni zęba; paradontoza – uszkodzenie korzeni zębów w wyniku działania bakterii ropotwórczych i innych „pasożytów”. Oba te procesy stają się przyczyną nie tylko bólu zęba, ale i wielu chorób wewnętrznych: zapalenia stawów, rozstrojów funkcjonalnych oczu, nosa, uszu, nadciśnienia, zaburzeń w pracy nerek, serca, żołądka, jelit. Czy można znaleźć wyjście kompromisowe, aby nie przysparzać naszym zębom tak wielu kłopotów swoją ignorancją? Okazuje się, że można. Jogowie, którzy dali początek zabiegom oczyszczającym, nie uznają szczotek z powodu ich niehigieniczności i wolą stosować jednorazową „szczotkę do zębów” w postaci gałązki drzewa. My również jako szczotkę do zębów możemy wykorzystać gałązkę gruszy, lipy, porzeczki, maliny, sosny lub świerku. W tym celu należy przygotować gałązki długości 10-15 cm, na przykład z sosny lub świerku. Zanim zaczniemy czyścić zęby, jeden koniec gałązki trzeba dobrze pogryźć, aby otrzymać coś w rodzaju pędzelka. W trakcie żucia już dezynfekujemy zęby i dziąsła dzięki specjalnym związkom zawartym w drzewach iglastych. Teraz możemy nanieść na „szczoteczkę” pastę, którą stosujemy, na co dzień, dobrze wyczyścić zęby i pomasować dziąsła.

A oto kilka słów o pastach. Nie tak dawno jedna ze znanych na światowym rynku firm, produkujących pasty do zębów stanęła przed sądem, ponieważ w jej wyrobach wykryto wysoką zawartość fluoru. Właśnie duża zawartość fluoru stała się przyczyną śmierci dzieci, które czyszcząc zęby lubiły „przekąsać” pastę. W związku z tymi tragicznymi wypadkami chcę zwrócić uwagę rodziców na to, aby dokładnie obserwowali, jak ich dziecko czyści zęby i w żadnym wypadku nie pozwalali mu jeść pasty (a wiele dzieci ma taki zwyczaj). Dodam jeszcze, że jogowie w ogóle nie używają pasty do zębów, stosując w zamian drobny proszek zwykłej soli i olej.

Czyścimy zęby przeważnie 30<sup>0</sup> sekund, gdy maksymalny efekt w celu profilaktyki i wzmocnienia zębów można osiągnąć czyszcząc je 3-5 minut. Japończycy mają dobre, zdrowe zęby, a rzadko używają szczoteczek. Wolą czyścić zęby palcem wskazującym, nanosząc na niego trochę pasty do zębów. Ten sposób wspaniale czyści i wzmacnia zęby i jednocześnie masuje dziąsła.

Ja ze wszystkich wymienionych sposobów wybrałem swój, który składa się z ich kombinacji.

Pożyteczne rady:

**Przygotowuję pastę do zębów o następującym składzie:** 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżeczka oleju roślinnego, 2 łyżeczki pasty do zębów, (z której korzystacie na co dzień) i po pół łyżeczki sody oczyszczonej, soli, proszku imbiru. Wszystko dobrze mieszam i wkładam do pudełka, takiego, które chroni pastę przed światłem. Maczam w paście palec i przez 1-2 minuty kolejno wskazującymi palcami lewej i prawej ręki czyszczę zęby i masuję dziąsła. Potem około jedną minutę szczotkuję zęby. Po czyszczeniu dokładnie płuczę jamę ustną dużą ilością

wody.

Po myciu zębów wypijam szklankę zielonej herbaty, ponieważ chroni ona zęby przed psuciem i hamuje rozmnażanie mikroorganizmów niszczących emalię zęba.

## **Oczyszczenie języka**

Większość z nas ma język pokryty białawym lub żółtawym nalotem, co wskazuje na różnorodne schorzenia układu pokarmowego i zanieczyszczenie organizmu szlakami. Należy oczywiście doprowadzić układ pokarmowy do porządku. Nie można również godzić się z obecnością nalotu, ponieważ jest on siedliskiem bakterii w jamie ustnej. Język należy czyścić tak samo często jak zęby. Czyszczenie języka jest dość łatwe – palcem wskazującym zeszkrobujemy biały nalot (od nasady do podstawy języka), póki nie pojawi się różowe zabarwienie języka. Następnie lekko smarujemy język olejem.

## **Oczyszczenie nosa**

W odróżnieniu od czyszczenia zębów, ten zabieg nie jest nawykiem większości ludzi. A szkoda. Zapchany śluzem nos to nieprzyjemny towarzysz życia wielu z nas. I chodzi tu nie tylko o trudności w oddychaniu i zakłócenie funkcji powonienia, ale o zaburzenie bilansu energetycznego w organizmie, co prowadzi do poważnych niedomagań zdrowotnych. Informacja niżej zawarta jest Wam częściowo znana, ale chciałbym dodać parę uwag dotyczących oddychania przez drogi nosowe. Według starożytnej medycyny chińskiej oddychanie przez prawe nozdrze jest „słoneczne” lub dodatnie, wzrasta przy tym pozytywny potencjał w organizmie. Oddychanie przez lewe nozdrze jest „księżycowe” lub ujemne. Aby w organizmie utrzymać równowagę bioenergetyczną niezbędne jest swobodne oddychanie przez nos.

Trzeba wiedzieć jeszcze i to, że kurz wdychany przez nos osiada na śluzowej powierzchni kanałów nosowych i wyrzucany jest przez malutkie włoski (kosmyki), które znajdują się w ciągłym ruchu. Śluz nosowy posiada właściwości antyseptyczne i zabija ogromną ilość bakterii. W związku z tym, że zawartość brudu i kurzu we wdychanym powietrzu jest tak duża, chusteczka nie wytrze całego brudu i kurzu osiadającego w przewodach nosowych. Oprócz tego, ludzie przeważnie śpią na prawym lub na lewym boku (powinno się spać na plecach), co prowadzi do tego, że w jednej zatoce nosowej gromadzi się więcej odpadów toksycznych. Oddychanie przez obie zatoki staje się nierównomierne, natychmiast zakłócając normalny proces oddychania: zmienia się skład krwi i jej cyrkulacja, co prowadzi do zaburzeń snu, pracy układu nerwowego i pokarmowego. Ludzie, których męczą chroniczne katar, szybciej się starzeją, mając zaburzenia funkcji wzroku; pojawia się szum w głowie, w uszach.

Jednym słowem, jeśli nie ma normalnego, fizjologicznego oddychania przez oba nozdrza, z czasem prowadzi to do ogólnego osłabienia całego organizmu. Dlatego płukanie nosa i kanałów nosowych powinno znaleźć się wśród codziennych zabiegów higienicznych każdego człowieka, niezależnie od wieku.

### **Na czym polega technika oczyszczenia nosa?**

#### **Pożyteczne rady**

Weźcie 1/2 szklanki ciepłej wody, rozpuśćcie w niej 2 szczypty soli, 2 szczypty sodki, 1/2 łyżeczki od herbaty miodu. Zawartość przelejcie do małej buteleczki (do karmienia niemowląt) i nałóżcie na nią smoczek. W smoczku zróbcie dużą dziurkę, aby woda wydostawała się z łatwością. Zatkajcie jedną dziurkę nosa kciukiem, a przez drugą spróbujcie wciągnąć wodę z butelki tak, aby wylewała się przez usta. Tak samo postępujcie płuczając drugie nozdrze. I tak na zmianę. Kiedy opanujecie technikę przepłukiwania, możecie dwukrotnie zwiększyć ilość wody i pozostałych składników. Płukać nos należy rano lub wieczorem 2-3 razy w tygodniu. Płukanie można czasem wykonywać naparem z 1/2 szklanki ziół (mięta, rumianek), posiadają one właściwości antyseptyczne i aromatyczne. Płukanie nosa stymuluje zakończenia nerwowe i błonę śluzową. W czasie upałów płukanie nosa pozwala zachować wilgotność w nosie. Bardzo efektywne jest płukanie nosa wodą morską. Na podstawie własnego doświadczenia i doświadczenia moich pacjentów z przekonaniem mogę stwierdzić, że płukanie nosa jest efektywnym środkiem przeciw wielu chorobom związanym z jamą nosową. Jest to najlepsza metoda leczenia chronicznego kataru oraz wspaniały zabieg tonizujący dla mózgu i układu nerwowego.

**Uwaga!** W czasie płukania wodą morską początkowo będziecie odczuwać w nosie pieczenie i kłucie. Jest to wynik tego, że błona śluzowa jest uszkodzona i niezdrowa. Po 3-4 zabiegach bolesne, nieprzyjemne uczucia znikną.

Wielu laryngologów sprzeciwia się płukaniu nosa roztworami wodnymi, wołają od nich różne krople. Ale myślę, że ci, którzy doszczętnie wysuszyli błonę śluzową nosa i jamy ustnej kroplami i nie uzyskali, mówiąc prawdę, pożądanego rezultatu, mogą spróbować zaproponowane wyżej zabiegi. Często teoria mówi nam jedno, a praktyka pokazuje coś zupełnie innego. Po zastosowaniu płukania, kiedy błona śluzowa nosa zahartuje się, zapomnicie, co to znaczy katar i poczujecie, czym jest pełnowartościowe oddychanie nosem.

### **Oczyszczenie uszu**

Higiena ucha nie jest bardzo skomplikowana, ale niezbędna dla zdrowia. Matura przewidziała okresowe czyszczenie ucha poprzez przemieszczenie Woskowiny usznej, oczyszczającej ucho z zewnętrznych zanieczyszczeń. Z powodu zwiększenia ciśnienia woskowiny na błonę bębenkową możliwe są zawroty, bóle głowy i głuchota. Higiena ucha zewnętrznego po-



lega na prostej zasadzie – należy je gnieść, obracać w różne strony, odciągać w dół, do przodu, do tyłu. Wszystkie te ruchy zmuszają woskowiinę i różne „nieczystości” do przemieszczania się w uchu i wychodzenia z niego. Byłoby wspaniale, jeśli do kompleksu porannych zabiegów higienicznych włączylibyście masaż uszu, który wykonujemy w następujący sposób:

1. wzgórek za uchem potrzeć w górę – w dół 8 razy;
2. zagiąć małżowinę uszną z tyłu do przodu 8 razy;
3. pokręcić końce zgodnie ze wskazówkami zegara 8 razy;
4. odciągnąć w dół płatek ucha 8 razy.

Następnie włożyć w otwory uszu wskazujące palce obu rąk i energicznie poruszać z boku na bok, po czym usunąć suche, martwe komórki, kurz i woskowiinę.

Jak pokazuje doświadczenie, bardzo wiele osób po przeczytaniu moich książek z samozaparciem zaczyna stosować się do zaproponowanych rad i poleceń, ale mija czas i codzienna „bieganina” (obowiązki, brak czasu) prowadzi do tego, że wracają do poprzedniego rytmu życia, bez wysiłków i troski o swoje zdrowie. Chcę podkreślić, Moi Mili, że każdy z Was ma tylko jedno życie i jeśli robicie coś dla zdrowia, to robicie to przede wszystkim dla siebie. W naszym organizmie nie ma rzeczy pierwszych i drugoplanowych, wszystko jest dla niego ważne. Tylko kompleksowe podejście do wszystkich czynności fizjologicznych pozwoli Wam być zdrowymi.

## WEWNĘTRZNA HIGIENA CIAŁA

**O higienie zewnętrznej każdy wie z dzieciństwa, natomiast o higienie wewnętrznej wiemy niewiele, podczas gdy stan naszych wewnętrznych organów określa nie tylko nasz wygląd zewnętrzny, ale ma decydujące znaczenie, jeśli chodzi o stan naszego zdrowia.**

Informację, którą zamieszczam poniżej już czytaliście w pierwszej części mojej książki. Celowo zamieszczam jej skrót jeszcze raz, ponieważ zrozumienie jej treści pomoże Wam do końca życia utrzymać organizm w czystości.

Mało kto wie, że u dorosłej osoby w jelicie grubym znajduje się od 8 do 15 kg kamieni kałowych, które człowiek nosi przez całe życie.

Przeważnie po 40 roku życia jelito grube jest tak wypełnione kamieniami, że wypiera ze swoich miejsc inne organy, utrudniając pracę wątrobie, nerkom i płucom. To jest właśnie istotna przyczyna większości chorób. Spróbujmy wyjaśnić, na czym to polega.

Jelito grube jest dla nas jak doniczka dla roślin, a strawiony pokarm gra rolę dobrze nawiezionej gleby. Człowiek – to drzewo. Ścianki jelita grubego są pokryte korzonkami, które podobnie jak korzenie rośliny, wsysają do krwi pożyteczne substancje. Każda grupa korzonków odżywia odpowiedni organ. Zbyteczne pozostałości są wydalane. To jest zrozumiałe. A co dzieje się z niestrawioną bryłką?

Podczas następnego posiłku dokleja się do niej jeszcze jedna, potem następna... Niestrawiony pokarm przylepia się do ścianek jelita grubego. Człowiek nosi ich aż po kilka

kilogramów. A co się dzieje z tymi produktami, „przechowywanymi” przez wiele lat w temperaturze powyżej 36°C, nietrudno sobie wyobrazić.

Funkcjonujący nadal pod warstwą „brudów” układ wchłaniający jelita grubego dostarcza do ciała toksyny, substancje rakotwórcze, produkty gnicia. To się rozumie samo przez się, że z tych substancji nie zbuduje się nowych komórek. Rozchodzą się one z krwią po całym organizmie, stopniowo osiadając na ściankach naczyń krwionośnych, w stawach.

Stale rosnące zasoby kamieni kałowych zmieniają się w zwały. Ogromny, nieruchomy worek z odpadami wypiera z właściwego miejsca organy wewnętrzne, uciska przeponę – główny mięsień oddechowy, znacznie zmniejszając objętość płuc. Wypierana jest ze swego miejsca wątroba, podpierane są nerki, zmniejsza się ruchliwość jelita cienkiego, u mężczyzn zaciskany jest układ moczowo-płciowy.

Szczególnie cierpi dolna część odbytu: przeciążone żyły uwypuklają się, tworząc krwawe guzy. Niezliczone są objawy i uszkodzenia organów, nieprzewidywalna jest diagnostyka chorób powstałych z powodu stale zanieczyszczonego jelita grubego. Ale szczytem wszystkiego jest niedrożność w ostatnim stadium raka, kiedy zatyka się wąski kanał i człowiek skazany jest na śmierć z powodu zatrucia organizmu.

## **Jelito grube**

**Niektóre objawy zanieczyszczonego jelita grubego:** zaparcia, wzdęcia brzucha, skórne egzemy, wągry, alergie, czarny nalot na zębach, szary nalot na języku, nieprzyjemny zapach potu i skóry.

Pożyteczne rady:

1. Ograniczyć spożywanie następujących produktów: mięsa, czekolady, słodczy, cukru, krowiego mleka, jaj, białego chleba.
2. Pić rano i wieczorem po 1 szklance kefiru.
3. Dokładnie żuć pokarmy (każdy kawałek pokarmu żuć od 35 do 50 razy).
4. Nie popijać w trakcie jedzenia.
5. Zmniejszyć spożywanie kawy i herbaty.

Test na sprawdzenie prawidłowej pracy jelita grubego:

Należy wypić 2 łyżki stołowe świeżego soku z buraka. Jeśli po 4 godzinach mocz zabarwi się, to oznacza, że jelito grube nie spełnia swojej funkcji.

## **Oczyszczanie jelita grubego**

Temat lewatywy chciałbym omówić dokładniej, gdyż jest to jeden z najbardziej skutecznych (w warunkach domowych) sposobów oczyszczania organizmu z toksyn.

Niektórzy specjaliści ostrzegają, że przemywanie jelita grubego prowadzi do zniszczenia zdrowej mikroflory. Nie mogę się z tym zgodzić. Przy trybie życia, jaki prowadzimy (mam na myśli sposób odżywiania małą ruchliwość itp.) ilości spożywanych leków (szczególnie antybiotyków), znalezienie człowieka ze zdrową mikroflorą jest praktycznie niemożliwe. Myślę, że nie pomylę się jeżeli powiem, że 90% społeczeństwa ma zwyrodniały układ pokarmowy i naruszoną mikroflorę. Znany na całym świecie amerykański lekarz Walker (żył 106 lat), który przez 50 lat używał lewatywy w leczeniu różnych chorób, mawiał: Nie ma prostszego i bardziej skutecznego środka oczyszczającego człowieka od wewnętrznych „brudów” niż lewatywa. A osoby, które są jej przeciwnie, właśnie potrzebują lewatywy najbardziej. Nasi starożytni przodkowie używali lewatywy w celu utrzymania higieny wewnętrznej swojego ciała. W manuskrypcie „Świętej Ewangelii Jezusa Chrystusa według św. Jana” uzdrowiacz tak zwraca się do chorych: „Synowie człowieczy, wy zapomnieliście, czyimi jesteście dziećmi”. Waszą matką jest Ziemia. I wszyscy, którzy żyją na Ziemi muszą żyć według praw natury. Zdrowie – to naturalny stan człowieka. Choroba – to odpowiedź natury na nierozumne zachowanie człowieka. Żeby stanąć na drodze zdrowia, poproście Matkę-Ziemię o pomoc, trzech sprzymierzeńców: Anioła-Wodę, Anioła-Powietrze, Anioła-Światło. Jako pierwszy przyjdzie z pomocą Anioł-Woda. Znajdźcie dużą dynię z wydrążoną łodygą o wroście człowieka, oczyśćcie ją wewnątrz, napełnijcie wodą z rzeki ogrzanej Słońcem. Powieście dynię na drzewie, a chylcie głowę nisko do Ziemi. Módlcie się do Matki-Ziemi, żeby wybawiła Was „od grzechów”, które popełniliście z obżarstwa. Kiedy woda, opłukawszy jelita, z Was wyjdzie, zobaczycie na własne oczy, poczujecie własnym nosem, będziecie mogli dotknąć własnymi palcami, jakie ohydne brudy nosiliście w sobie. Jak może być wasze ciało zdrowym, a rozum nieotumanionym? I tak postępujcie cały tydzień, powstrzymując się przed sytym jadem. Dopiero wtedy poznacie, jakie to szczęście żyć w czystym ciele.

Praktyka świadczy o tym, że bynajmniej nie każdy człowiek z samozaparciem i gotowością zaczyna stosować te zabiegi. Dlatego też należy głęboko uświadomić sobie, że tylko w ten sposób będziecie Państwo mogli pozbyć się „brudów”, zgromadzonych w jelicie grubym. Dla wielu osób zabieg ten, wydaje się wstrętny, chociaż nie odczuwają żadnego wstrętu, „nosząc” w sobie kilka kilogramów gnijących kamieni kałowych, woń których jest nieporównywalna z żadną zawartością ścieków kanalizacyjnych. Inni natomiast rezygnują z zabiegów, ponieważ trzeba je rzeczywiście wykonywać na kolanach, a pozycje, tę przyjmować im niewygodnie lub trudno, albo też nie mają gdzie. Wymówki znajdują się różne. I dopiero pod groźbą noża chirurga lub jeszcze gorzej – śmierci, człowiek szybko zgadza się doprowadzić do porządku. Na szczęście są tacy, którzy z gotowością i bez problemów godzą się na przemywanie jelita grubego.

Dlatego też, zanim przejdę do istoty sprawy, proszę zapamiętać i wziąć sobie do serca dwie zasady. **Po pierwsze, wyrobić w sobie świadome pragnienie pozbycia się złożeń,**

**które są przyczyną wielu chorób. Po drugie, ściśle przestrzegać wszystkich zaleceń, aby niechcący nie zaszkodzić sobie i osiągnąć większą korzyść.**

### **Technika przemywania jelita grubego – Lewatywa**

Do 1 1/2-2 litrów przegotowanej wody (ochłodzonej do temperatury ciała) wlać jedną, dwie łyżki soku z cytryny. Sok należy odcedzić przez sitko, aby nie było miąższu i pestek. Wlać to wszystko do irygatora (wlewnika gumowego).

Powiesić irygator i posmarować koniec rurki i odbytu olejem roślinnym, ponieważ jest on produktem naturalnym, nie blokującym porów skóry. Wazelina, krem lub mydło się do tego nie nadają. Następnie należy przyjąć „pozycję tygrysa”, to znaczy oprzeć się na łokciach i kolanach, trochę rozstawić nogi, postarać się całkowicie rozluźnić brzuch. Koniec rurki prawą

lub lewą ręką wprowadza się niegłęboko do odbytu i woda spływa. Oddychać należy głęboko przez szeroko otwarte usta. Po 1-2 minutach lub kiedy worek jest pusty, można się podnieść. (Jeżeli woda nie będzie swobodnie ściekała należy ścisnąć wężyk prawą ręką, aby odciąć dopływ wody, poczekać kilka sekund i puścić wężyk).

Ale to nie koniec zabiegu. Wodę w jelicie grubym należy choć trochę wstrząsnąć. W jaki sposób? Mogą Państwo poskakać lub potrząsnąć dolną część brzucha rękoma – jednym słowem, postarajcie się, by to wasze „naczynie” choć trochę się przepłukało. Potem połóżcie się na plecach i czekajcie. Po 2 do 10 minut poczujecie parcie. Wtedy należy iść do ubikacji. Wziąć ze sobą książkę lub gazetę i siedzieć minimum 15-20 minut dopóki nie poczujecie, że woda zeszała. Sygnałem, że woda całkowicie wyszła z jelita grubego jest oddanie moczu.

Na początku dobrze jest naprawdę przyjrzeć się temu, co zmyje się z wodą. Widok jest, mówiąc wprost, nieprzyjemny. Tym niemniej właśnie ten efekt najbardziej przemawia.

Zabieg przemywania jelita grubego należy wykonywać w następujący sposób:

w pierwszym tygodniu – codziennie

w drugim tygodniu – co drugi dzień

w trzecim tygodniu – co dwa dni

w czwartym – dwa razy w tygodniu

Większość z Państwa pod koniec czwartego tygodnia po własnym wyglądzie i zapachu wydzielin łatwo się zorientuje, że uporał się z zadaniem. Teraz, żeby utrzymać ten stan czystości, wystarczy przepłukiwać jelito grube raz w tygodniu, ale regularnie do końca życia.

Zastanówmy się, co się stało. Odświeżyliście Państwo swoje korzenie. Sprzątnęliście złoży kamieni kałowych, „zgniliznę”, pleśń, produkty fermentacji. Teraz te oczyszczone „korzenie” zaczęły pobierać ze strawionego pokarmu czyste substancje do tworzenia nowych komórek. Zakończył się proces przedostawania do organizmu szkodliwych substancji, w tym rakotwórczych toksyn i innych „paskudztw”. Zaczęła oczyszczać się krew.

Teraz szybko poprawia się odżywianie wszystkich organów, a czysta krew zaczyna roz-

mywać złoży szkodliwych substancji, odłożonych przez nią w ciele wcześniej. Stopniowo powracają na swoje miejsca przemieszczone organy, normalizuje się ich działanie. Rozciągnięty, bezwładny, atroficzny worek jelita grubego wisi. Trzeba go ponownie nauczyć pracować, przemieszczać masy pokarmowe, zmusić go do przyjęcia naturalnej formy.

W tym celu w okresie robienia lewatywy (a także w ogóle) bardzo korzystnie jest jeść kaszę. Kasza powinna być z gatunku otrębowych. Gotować ją należy koniecznie w wodzie. Jednorodna masa strawionej kaszy równomiernie zajmie objętość jelita grubego, nada mu właściwy kształt.

**Uwaga!** W żadnym wypadku proszę nie gotować kaszy na mleku i nie spożywać kaszy manny.

Opowiedziałem o lewatywie Walkera jako o najprostszym i efektywnym sposobie pozbycia się z jelita grubego złoży kamieni kałowych. Na koniec kilka uwag dotyczących tego zabiegu.

1. Na początku u wielu osób taka ilość wody (1 1/2 do 2 litrów) wywołuje strach. Dlatego informuję: w jelicie grubym (mam na myśli czyste i zdrowe) mieści się mniej więcej trzy i pół litra wody. Tak więc macie Państwo jeszcze dużo zapasowego miejsca. Co się zaś tyczy nieprzyjemnych doznań, to na początku one będą, tego nie unikniemy, ale potem całkowicie znikną. Należy chyba również zaznaczyć, że w przyszłości, kiedy jelita będą przepłukane, do celów profilaktycznych wystarczy jeden litr wody.
2. Dlaczego do wody dodajemy sok z cytryny? Rzecz w tym, że procesy fermentacji i gnicia zachodzą w środowisku zasadowym, lekkie zakwaszenie hamuje je, niszczy bakterie chorobotwórcze, stymuluje funkcjonowanie korzystnej i niezbędnej mikroflory. Oprócz tego kwas jest antytoksyczny, zabija pleśń, która jest wypłukiwana przez wodę i wydostaje się w postaci ciemnych strzępków.

Tym, którzy twierdzą, że dla nich ten sposób jest nie do przyjęcia, proponuję kilka innych czyszczeń jelita grubego. Z góry jednak zaznaczam, że nie są tak skuteczne jak lewatywa.

### **Oczyszczenie jelita grubego (kefirem, sokiem jabłkowym, surówkami z warzyw)**

Pierwszy dzień: wypić 2,5 litra kefiru w 6 dozach wraz z sucharkami z czarnego pieczywa (nie spożywać żadnych posiłków).

Drugi dzień: wypić 1,5 do 2 litrów soku z jabłek w 6 dozach wraz z sucharkami z czarnego pieczywa.

Sok powinien być świeżo przygotowany, jabłka powinny być słodkie (nie spożywać żadnych posiłków).

Trzeci dzień: w ciągu dnia jeść tylko sałatki z gotowanych warzyw (buraki, marchew,

ziemniaki, można dodać kiszone ogórki, kiszoną kapustę, cebulę, olej roślinny, wraz z sucharkami z czarnego pieczywa).

Stosować dwa razy w miesiącu.

### **Oczyszczanie jelita grubego owocami**

1. Śliwki suszone 400 g, daktyle 200 g, morele 200 g, figi 200 g – wszystko to zmielić. Do otrzymanej masy dodać 200 g miodu i wszystko razem wymieszać. Przechowywać w szklanym naczyniu w lodówce. Spożywać wieczorem przed snem po 1 łyżce, póki się nie skończy. Kurację należy stosować raz na trzy miesiące.
2. Dwie pomarańcze obrać ze skórki na 1-2 milimetry, tak aby na owocach pozostał biały miąższ. Razem z białym miąższem jeść pomarańcze na noc dwie godziny po ostatnim posiłku. Stosować przez 14 dni.
3. Wieczorem do szklanki zsiadłego mleka włożyć dziesięć suszonych śliwek, odstawić na noc. Rano na czczo wypić zsiadłe mleko, zjeść śliwki. Następnie znowu zalać 10 suszonych śliwek zsiadłym mlekiem. Odstawić do wieczora. Wieczorem, przed snem wypić zsiadłe mleko, śliwki zjeść. Kurację powtórzyć przez 10 dni. Stosować raz na trzy miesiące.

Wielu chorych panicznie usiłując uwolnić się od konieczności lewatyw, gotowych jest przyjmować leki przeczyszczające. Kategorycznie tego odradzam. Środki przeczyszczające odwadniają organizm, zabierając z jelit wilgoć. Mięśnie jelita grubego powinny pracować. Środki przeczyszczające po prostu wypłukują „zawartość” jelita, nie zmuszając mięśni do pracy, co prowadzi do atrofii tkanki mięśniowej jelita grubego.

W ostateczności grozi chronicznymi zaparciami. Zaś zwyczajne przepłukiwanie za pomocą irygatora przywraca i normalizuje pracę jelita grubego i ten, kto przeszedł fazę przepłukiwania, nie cierpi na zaparcia.

Wszystkie zabiegi zdrowotne należy wykonywać w określonej kolejności. Pierwszy krok do zdrowia, to właśnie ten, z którym się Państwo zapoznali. Jeżeli go nie zrobicie dalszej drogi nie ma. Mało tego: jeśli z niego zrezygnujecie i weźmiecie się od razu za wykonywanie kolejnych zabiegów, nie osiągniecie oczekiwanych rezultatów.

Aby było to zrozumiałe, uchylę rąbka tajemnicy dotyczącej następnego sekretu zdrowia: najlepszy wynik osiąga się przy jednoczesnym przestrzeganiu zasad higieny wewnętrznej i rozumnym odżywianiu. Wtedy jesteście Państwo całkowicie zabezpieczeni przed jakimikolwiek chorobami. Ale sama tylko higiena wewnętrzna nie uchroni was przed potężnymi stratami energii na strawienie nieprawidłowo zjedzonego pożywienia. A samo tylko sensowne odżywianie nie obroni przed przedostawaniem się do organizmu, do krwi straszliwego koktajlu szkodliwych substancji. Jeszcze gorzej: wybór tylko racjonalnego pożywienia stymuluje wchłanianie szkodliwych substancji z nie-przepłukanych jelit, a samo oczyszczenie jelit

będzie powodowało straty energii na strawienie niewłaściwego pokarmu. Wyjście jest jedno: trzeba zaakceptować cały kompleks proponowanych metod.

Po przeprowadzeniu cyklu oczyszczenia jelita grubego należy się nauczyć prawidłowo łączyć pokarm (patrz tabela nr 2) i zadbać o odbudowę zdrowej flory bakteryjnej jelita grubego.

### **Oczyszczanie jelit – (odtworzenie zdrowej flory bakteryjnej)**

Częste przyjmowanie leków (szczególnie antybiotyków), spożywanie słodczy, ciasta drożdżowego, mleka, a także nieprawidłowe łączenie produktów w potrawach sprzyja zagnieżdżeniu się w przewodzie pokarmowym obcych mikroorganizmów – bakterii, grzybów, drożdży. Te pasożyty wdzierają się do śluzówki dróg pokarmowych, żywią się naszą krwią i wydalają „w nas” trujące produkty fizjologiczne – toksyny.

Toksyny te są przyczyną bólów głowy, różnego rodzaju alergii, szybkiego męczenia się, angin, przeziębień, katarów, częstych zapaleń oczu, pęcherza moczowego, nerek, silnych bólów brzucha, żołądka, wątroby, nerek itd. Jednym słowem działalność tych bakterii w naszym organizmie czasem bywa zupełnie nieprzewidywalna. Niszcząc zdrową mikroflorę, bakterie chorobotwórcze powodują dysbakteriozę (degenerację zdrowej mikroflory jelita grubego). W walce z chorobotwórczymi „pasożytami” najbardziej skuteczny jest czosnek.

#### **„Dobrego po troszeczku”**

Czosnek należy do naturalnych antybiotyków, w walce z którym w warunkach laboratoryjnych żadne pasożyty nie mają szans na przeżycie. Jest

silnym lekiem stworzonym przez naturę i jak z każdym lekiem powinniśmy postępować ostrożnie stosując według ściśle określonej dawki. Dlatego zalecana przeze mnie kuracja czosnkowa lub niżej proponowana kuracja wymaga zużycia niewielkich ilości czosnku.

Wystarczająca dawka czosnku według mnie to 2-3 ząbki na tydzień i jako dodatek do surówek lub innych potraw. Natomiast kuracja lecznicza (odtworzenie zdrowej mikroflory jelit) wymaga większej jego dawki.

Technika przeprowadzania kuracji jest prosta. Przez dwa tygodnie należy zjadać po 1 ząbku czosnku wieczorem, dwie godziny po kolacji. Czosnek należy jeść bez chleba, dobrze przeżuwać. W czasie jedzenia czosnku w jamie ustnej, przełyku i w żołądku pojawia się silne pieczenie. Trzeba pocierpieć, ponieważ sok czosnku „zabijając” bakterie chorobotwórcze, wchłania się w pojawiające się ranki, gdzie gnieździły się pasożyty. W czasie spożywania czosnku może wzmóc się bicie serca u osób z zaburzeniami układu krwionośnego. To naturalna reakcja, ponieważ czosnek to jedyny produkt zawierający rozpuszczony german, a ten pierwiastek wspaniale regeneruje i oczyszcza naczynia krwionośne. Tak więc chwilowe

„niewygody” podczas jedzenia czosnku trzeba przecierpieć. Zapewniam Państwa, że zdrowie jest tego warte. Po zjedzeniu czosnku można przepłukać usta, umyć zęby i przed snem zjeść jabłko lub wypić herbatę z cytryną i miodem. Zapach czosnku zupełnie zanika, jeśli pozuje się skórkę cytryny, pomarańczy lub drobno posiekaną natkę pietruszki. Jeśli Państwo nie jesteście w stanie spożywać czosnku według opisanej wyżej metody, można ząbek przekroić na pół i połknąć jak tabletkę lub „schować” w kuleczkę chleba, przeżuć i połknąć.

Po oczyszczeniu jelit należy poświęcić uwagę naszemu „laboratorium chemicznemu” – wątrobie, bo od jej pracy zależy szybka regeneracja organizmu, która powinna nastąpić po czyszczeniu jelit.

## **Oczyszczanie wątroby**

### **Niektóre zewnętrzne objawy zanieczyszczonej wątroby.**

1. Pojawienie się na ciele piegów, znamion brązowych i brodawek.
2. Brązowe plamy przy korzeniach włosów.
3. Zimna i wilgotna skóra ciała i rąk.
4. Zabarwiony na żółto spód języka.
5. Brak możliwości zrobienia prawą nogą kroku takiej samej długości jak lewą.

### **Przyczyny nieprawidłowej pracy wątroby:**

- nadmierne spożywanie posiłków i płynów,
- nadmierne spożywanie cukru, produktów cukrowych, owoców i alkoholu,
- nadmierne spożywanie tłuszczów, oleju roślinnego oraz tłustego mięsa,
- nadmierne spożywanie posiłków gotowanych i rafinowanych,
- nadmierne spożywanie chleba (świeżego) i wyrobów mącznych,
- przyzwyczajenie do spożywania posiłków przed snem lub w nocy.

### **Pożyteczne rady**

1. Zmniejszyć ilość spożywanych posiłków.
2. Nie jeść śniadania.
3. Spożywać więcej gotowanych warzyw (30-40%) od ogólnej ilości posiłków na dobę.
4. Zimą należy jeść więcej kiszzonej kapusty.
5. Jeść więcej twarogu, zsiadłego mleka, kefiru.
6. Spożywać wszystko świeżo przygotowane (nie jeść posiłków podgrzewanych lub z poprzedniego dnia).
7. Pić i starać się przygotowywać posiłki na topionej (według podanej wcześniej receptury) wodzie.

Przy oczyszczaniu wątroby czyścimy także pęcherzyk żółciowy i trzustkę.



Wątroba to jeden z najważniejszych organów naszego ciała. To „laboratorium chemiczne”, od którego pracy zależy stan serca, układu krwionośnego, organów trawiennych, nerek, mózgu, układu limfatycznego i w końcu naszej psychiki. U większości osób, które przyzwyczyły się do spożywania mieszanych produktów, już w wieku 5 lat wątroba jest częściowo wypełniona kamieniami, „korkami” cholesterolu, „łuskami” bilirubiny (pozostałości czerwonych krwinek, które obumarły i z różnych przyczyn nie zostały wydalone z organizmu).

Obecnie istnieje wiele preparatów, które mogą poprawić funkcjonowanie wątroby, ale żaden preparat nie daje takich odczuwalnych efektów jak zabieg jej oczyszczenia. Ludzie, którzy przez kilkadziesiąt lat cierpieli na kamienie w pęcherzyku żółciowym i powinni byli przejść operację, po oczyszczeniu wątroby pozbyli się kamieni raz na zawsze. Operacja nie była potrzebna.

Dość często stan wątroby może niszcząco wpływać na pracę serca. Pozwolę sobie przytoczyć przykład z mojej praktyki naturalnego uzdrawiania.

Kobieta w wieku 36 lat z chorobą serca, blada, chuda, miała trudności z oddychaniem, nie mogła chodzić. Lekarze zaproponowali jej operację: usunięcie części aorty i zastąpienie jej naczyniem biodrowym, przy czym uprzedzili ją, że procent pomyślności operacji jest nieduży 30-40%. Kobieta zgłosiła się do naszego centrum z prośbą o pomoc. Po diagnostyce stwierdziliśmy u niej dość znaczną niewydolność wątroby. I jaki sens miałyby ta operacja? Przecież w jej naczyniach płynie „brudna”, gęsta, kwaśna krew. Nawet jeśli operacja przebiegnie pomyślnie, to za 5-7 lat będzie to samo. Przeszczep naczyń to tylko walka ze skutkiem, a przyczyna leży w jakości krwi. Jeśli krew się oczyści, oczyści się cały system, przez który ona płynie.

Kobieta przeprowadziła kurację oczyszczenia jelita grubego i wątroby, przy czym wątrobę przeczyszczyła trzy razy. Po trzech miesiącach stała się innym człowiekiem – zdrowa, pogodna i radosna.

Wiele osób naiwnie sądzi, że ich wątroba jest w porządku. To duży błąd. Na własnym doświadczeniu i doświadczeniu pacjentów przekonałem się, że tak nie jest. Kamienie żółciowe siedzą w wątrobie bardzo mocno. Po jej pierwszym i drugim oczyszczeniu kamieni nie było, były „koreczki” cholesterolowe (podobne do ciemnozielonych wałeczków), kawałki pleśni (podobne do pajęczyny). Po trzecim czyszczeniu zszedł półlitrowy słoik kamyczków, a także dużo starej żółci, ciemne płatki i inne „brudy”. A przecież wszystko to jest w wątrobie u każdego z nas. Im jesteśmy starsi, tym tego brudu jest więcej. Kiedy pozbędziemy się tego wszystkiego, od razu poczujemy się lepiej, odczujemy prawdziwą odnowę całego organizmu. Jednym słowem, oczyszczenie wątroby jest rzeczą naturalną i niezbędną dla każdego człowieka jak generalne porządki w mieszkaniu.

**Na podstawie mojego wieloletniego doświadczenia, a także opinii specjalistów leczących naturalnymi metodami, mogę z przekonaniem stwierdzić, że jeśli kuracja oczyszczająca wątrobę jest przeprowadzana ściśle według opisanych zaleceń i instrukcji,**

żadnych skutków ubocznych nie zaobserwowano.

## **Instrukcja metodyczna oczyszczenia wątroby**

**Uwaga!** Skuteczność oczyszczenia wątroby zależy od całkowitego stosowania się do przepisu i przeprowadzenia wszystkich etapów!

**Etap pierwszy.** Wcześniejsze przygotowanie – „złagodzenie” organizmu. „Złagodzenie” organizmu można osiągnąć korzystając z sauny (suchej lub parowej) lub biorąc gorącą kąpiel. Takich zabiegów powinno być przynajmniej 2 (5-7 dni przed oczyszczeniem wątroby). Najważniejsze, by poczuć rozluźnienie, zrelaksowanie i rozgrzanie całego ciała. Ostatnie „złagodzenie” proszę przeprowadzić na dzień przed głównym zabiegiem oczyszczającym.

**Etap drugi.** Przez 2-3 dni przed oczyszczeniem żywić się głównie produktami pochodzenia roślinnego. Wykluczyć z jadłospisu mięso (każdego rodzaju) i ryby. Można spożywać: jaja, tłusty ser, produkty mleczno-kwaśne (zsiadłe mleko, kefir, jogurt, biały ser).

**Etap trzeci.** Zabieg lepiej przeprowadzić pod koniec tygodnia (piątek – sobota lub sobota – niedziela).

### **Do zabiegu potrzeba:**

- 200 ml oleju roślinnego, każdego gatunku (ja wolę olej z pestek winogron),
- 6 cytryn średniego rozmiaru (około 1 kg),
- ząbek czosnku do wąchania,
- dwa kieliszki po 50 ml każdy (można użyć plastikowe),
- termofor lub poduszka elektryczna,
- słoik z zakrętką.

Zabieg oczyszczania trwa dwa dni.

### **Dzień pierwszy**

- Ostatni posiłek powinien być do godziny 14.00.
- Po godzinie 14 nic nie jeść.
- Przy poczuciu głodu pić tylko soki! (najlepiej świeżo przygotowane – marchwiowy, jabłkowy lub przegotowaną wodę).
- Jeżeli poczujecie osłabienie przede wszystkim nie denerwujcie się. Jest ono spowodowane oczyszczaniem organizmu, który nie mając pożywienia „zaczął się odżywiać” trującymi was toksynami. Aby się od nich uwolnić należy mu pomóc. Jak najwięcej w ciągu dnia spacerować, ciągle być w ruchu, żeby energia nie była tracona na rozgrzewanie organizmu (należy spacerować w ciepłym ubraniu).
- Jeśli pod wieczór będzie was boleć głowa zróbcie natychmiast lewatywę. Jeśli ból nie ustąpi wypijcie jedną szklankę gorącej, przegotowanej wody, dodając do niej łyżeczkę miodu i łyżeczkę octu jabłkowego. Tylko w ostateczności użyjcie środka

przeciwbólowego.

- Na noc obowiązkowo zrobić lewatywę-1 1/2 litra wody, 1/2 łyżki soku z cytryny.

### **Dzień drugi**

- Po przebudzeniu się możecie wypić szklankę gorącej, przegotowanej wody małymi łyżkami.
- Zrobić lewatywę (1 1/2 litra wody, 1/2 łyżki soku z cytryny) i iść na spacer.
- Do godziny 14 można pić soki (marchwiowy, jabłkowy lub ich mieszankę).
- O godzinie 14 odłączyć telefon, nie wykonywać żadnych obowiązków związanych z domem lub pracą. Unikać nieprzyjemnych rozmów, stresowych sytuacji. Wyłączyć się całkowicie (skupić na sobie).
- Między godzinami 15.00 i 18.00 należy położyć się kilka razy na 20-30 minut. Rozluźnić się, spróbować przypomnieć sobie najpiękniejsze, najprzyjemniejsze chwile Waszego życia. W tym czasie podgrzewać wątrobę termoforem lub poduszką elektryczną. (Na wszelki wypadek przypominam: wątroba znajduje się z prawej strony, dwa palce w dół od ostatniego żebra.)
- O godzinie 18.00 do naczynia z gorącą wodą wstawić butelkę z olejem (niech się powoli nagrzewa).
- 6 cytryn na kilka minut (10-15) włożyć we wrzątek (będą bardziej soczyste).
- W tym czasie weźcie ząbek czosnku, wyciśnijcie do słoika, nakryjcie pokrywką i odstawcie.
- Cytryny pokroić na połówki i przez sitko wycisnąć sok.
- Przygotujcie pościel, w której będziecie przebywać w trakcie zabiegu.

### **O godzinie 18.30 powinny być przygotowane:**

- 2 kieliszki po 50 ml (jeden do oleju drugi do cytryny),
- elektryczna poduszka lub termofor,
- olej 200 ml,
- sok z cytryny 100-150 ml.

O godzinie 18.30 wziąć prysznic trwający 10 minut, dobrze rozgrzać ciało i położyć się.

**Dalej wszystkie „kroki” zabiegu należy wykonać ściśle według podanego niżej rozkładu:**

- ✓ godzinie 19.00 wstać, nalać do jednego kieliszka oleju (40 ml) do drugiego soku z cytryny (20-30 ml).
- ✓ Wypić olej i natychmiast popić sokiem z cytryny.
- ✓ Potem należy znów się położyć i rozgrzewać wątrobę.
- ✓ 19.15 znów wypić olej (40ml) i sok z cytryny (20-30 ml). Położyć się i podgrzewać

wątrobę, i tak co 15 minut, dopóki nie wypijecie Państwo całego oleju i całego soku.

- ✓ Jeśli po kolejnej porcji (zwykle po czwartej) pojawią się nudności, otworzyć słoik z czosnkiem i go wachać. Jeśli nudności nie znikną, proszę się ograniczyć do już wypitej ilości. Następnie należy się położyć do łóżka na prawy bok, położyć poduszkę elektryczną lub termoфор na wątrobę i oglądać telewizję lub czytać.
- ✓ Okres od 21.00 do 23.00 jest najbardziej nieprzyjemny. Może pojawić się zgaga, słabość, pocenie się. Należy to przetrzymać (zdrowie jest tego warte). U niektórych osób, szczególnie ze słabo „pracującą wątrobą” może pojawić się uczucie „oddychanie wątroby” (lekkie telepanie pod prawym żebrem).
- ✓ Przede wszystkim nie bać się, uspokoić się, „porozmawiać” z wątrobą, przeprosić ją za krzywdę, którą jej nieświadomie robicie. „Ona” was zrozumie i na pewno wam wybaczy. Wtedy poczujecie ulgę i spokój w całym ciele.
- ✓ Pomiędzy godzinami 21.00 i 24.00 najlepiej nie chodzić, a więcej leżeć.
- ✓ Około godziny 1.00 w nocy poczujecie parcie. Idźcie do ubikacji. Po wypróżnieniu zróbcie lewatywę, a potem połóżcie się spać. Chcę zaznaczyć, że zdarzają się przypadki, kiedy parcie i wypróżnienie jelita następuje rano. Dlatego jeśli pomiędzy godzinami 1.00– 3.00 w nocy nie czujecie parcia śmiało połóżcie się spać. Wyniki otrzymacie po przebudzeniu.

Jak już pisałem organizm każdego z Was jest indywidualny i dlatego obserwujcie jego „zachowanie”, postępujcie kierując się własnym rozumem i moimi wskazówkami.

### **Kilka uwag dotyczących oczyszczania wątroby**

1. Czasem po wypiciu 3-4 porcji oliwki zdarzają się wymioty, to znak, że najpierw oczyścił się żołądek. To się może zdarzyć podczas pierwszego zabiegu oczyszczającego, to nic strasznego. Zabieg należy ukończyć. I czekać na wyniki.
2. Podczas oczyszczania trzeba być spokojnym i rozluźnionym (zrelaksowanym). Kiedy wątroba jest silnie zanieczyszczona i wydała z siebie „nieczystości”, możecie Państwo poczuć, że wątroba jak gdyby „oddycha”. Proszę się nie bać, bo strach powoduje skurcze naczyń i przewodów żółciowych, co również może być powodem wymiotów.
3. Następnego dnia po oczyszczeniu, niektóre osoby mogą odczuwać lekkie zmęczenie, ale już pod wieczór wszystko wróci do normy. Przeważnie większość osób z rana odczuwa przyływ energii, sił i chęci do życia.
4. Jeśli po zakończeniu zabiegu następnego dnia w okolicy wątroby czujecie ciężar to należy czyszczenie wątroby powtórzyć po dwóch tygodniach.
5. Osoby, które mają usunięty pęcherzyk żółciowy na pewno zapytałyby, czy mogą oczyścić wątrobę. Nie tylko mogą, ale jest to konieczne!
6. Oczyszczenie wątroby specjalnie opisałem tak szczegółowo – bo to jest jakby

mała operacja bez użycia skalpela, do której należy się dobrze przygotować zarówno pod względem organizacyjnym, jak i psychicznym.

7. Jeżeli podczas zabiegu poczujecie słabość lub mdłości (przy picciu oleju) należy, co jakiś czas otworzyć słoik i wachać czosnek.

**Teraz w skrócie przypomnimy sobie najważniejsze „kroki” zabiegu:**

#### **Dzień pierwszy**

- a) Nic nie jeść po godzinie 14.00. Potem pić sok marchwiowy lub jabłkowy w dowolnej ilości, ale nie więcej niż pół szklanki za jednym razem.
- b) Wieczorem lewatywa.

#### **Drugi dzień**

- a) Rano lewatywa.
- b) Pijemy soki, ale do 14.00.
- c) Od godziny 15.00 do 17.00 nagrzewamy wątrobę.
- d) O godzinie 18.30 bierzemy prysznic.
- e) Godzina 19.00,19.15,19.30,19.45,20.00 pijemy 40ml oleju, popijając 20-30ml soku z cytryny.
- f) Od 20.00 do 23.00 nagrzewamy wątrobę. Starać się jak najmniej chodzić.
- g) Po opróżnieniu jelita pomiędzy 1.00 a 3.00 w nocy robimy lewatywę.
- h) Rano po przebudzeniu robimy lewatywę.
- i) Zjedzcie lekkie śniadanie z produktów roślinnych, owoców i warzyw. Można zjeść kaszę na wodzie. Na obiad zupę wegetariańską, jarzynową. Na kolację pieczone lub gotowane ziemniaki z dodatkiem zieleniny, ryż z duszonymi warzywami itp. Od następnego dnia rozszerzajcie menu.

### **Ile razy należy czyścić wątrobę?**

Pierwsze czyszczenie jest najtrudniejsze, ponieważ organizm traci dużo sił. Zwykle jest wydalane dużo starej żółci, pleśni, białych nici, zielonych „koreczków”, ale kamieni może nie być. To nie oznacza, że oczyszczenie się nie udało. Po prostu wątroba jest silnie zanieczyszczona i podczas kolejnych oczyszczeń pojawiają się kamienie. Drugie oczyszczanie jest już łatwiejsze. Powinno się ono odbyć po 3-4 tygodniach. Następne oczyszczenia proszę przeprowadzać raz na 3 miesiące. W ciągu pierwszego roku powinny być minimum 4 czyszczenia – maksimum 7. Potem kontynuować raz na rok.

Czytelnik może zadać słuszne pytanie: po co tak często przeprowadzać kurację pierwszych czterech oczyszczeń wątroby? Wątroba składa się, z czterech części i w ciągu jednego zabiegu oczyszczania zdąży się oczyścić tylko jedna część, w ciągu drugiego – druga itd. Jeśli

zmienia Państwo sposób odżywiania się to po każdym z oczyszczeń będą się z Państwa sypać kamienie jak w kamieniołomach. Kolejne oczyszczania są niezbędne jeszcze, dlatego że kamienie w wątrobie i przewodach żółciowych osadzały się powoli przez wiele lat, stając się gładkie, przyjmowały kształt przewodów żółciowych (proszę sobie przypomnieć kamienie na plaży oszlifowane przez morską wodę). Dlatego one Państwu nie zawsze dokuczają bólami, tylko przeszkadzają wątrobie normalnie funkcjonować. Przeprowadzając oczyszczanie, rozdrabniając kamienie, które zaczynają się poruszać, ich kształt i położenie się zmienia. W czasie kolejnych oczyszczeń kamienie będą swobodnie wydalane. Tak naprawdę to, co nazywam potocznie kamieniami – kamieniami nie jest. Prawdopodobnie należałoby powiedzieć, że są to miękkie granulki, konsystencji plasteliny, wielkości grochu, fasoli lub czasami orzecha włoskiego.

### **Odżywianie po oczyszczeniu wątroby**

Należy wiedzieć, jakie produkty w nadmiarze są szkodliwe dla wątroby i ograniczyć ich spożycie. Są to: smażone mięso, ostre tłuste przekąski (szczególnie zimne), żywność bogata w skrobię – biała mąka, słodkie pieczywo, ciastka, herbatniki. Przy schorzeniach wątroby należy ograniczyć ocet, pieprz, musztardę, rzepę, rzodkiew, smażoną cebulę, kawę, kakao. W celu wzmocnienia chorej wątroby należy pić soki (burak + marchew), w proporcji 1 : 4, do 0,5 l dziennie. Wątrobie są niezbędne witaminy A, C, B, K, które w dużej ilości znajdują się w żółtku kurzego jaja, maśle śmietankowym, twarogu, pomidorach, burakach, marchwi, kabaczkach, kalafiorze, winogronach, arbuzie, truskawkach, jabłkach, suszonych śliwkach, kielkach pszenicy, w dzikiej róży, porzeczkach.

#### **Pożyteczne rady**

Przy procesach zapalnych w wątrobie i pęcherzyku żółciowym bardzo pożyteczna jest uzdrawiająca „kasza”, którą przyrządza się w następujący sposób: 100 g kielków pszenicy, 100 g gotowanych buraków, 100 g gotowanej marchwi, 100 g suszonych moreli. Wszystko skręcić w maszynce. Do masy dodać 2 łyżki soku z cytryny i trochę miodu. W smaku masa powinna być przyjemnie kwaskowa. Masło śmietankowe i olej roślinny starajcie się Państwo dodawać tylko do gotowych potraw, nie w procesie obróbki kulinarnej.

### **Oczyszczenie wątroby przy pomocy soków warzywnych**

Wyżej opisane oczyszczenie wątroby przy pomocy oleju i soku z cytryny jest najbar-

dziej skuteczne, ale są osoby, które nie są w stanie wypić oleju, mało tego, one nawet nie znoszą jego zapachu. Co wtedy robić? Oczyszczyć wątrobę mieszankami soków warzywnych. Jest to kuracja dłuższa i mniej skuteczna. W trakcie kuracji nie jeść mięsa i jego pochodnych.

1. Przygotować mieszankę soków z marchwi, buraka, świeżego ogórka według proporcji 10 : 3 : 3, (w ilości 250 g + 75 g + 75 g).
2. Pić w ciągu dnia 3-4 razy po 1/2 szklanki
3. Kurację przeprowadzać należy przez 2 tygodnie. W pierwszym roku przeprowadzić 4 kuracje po 14 dni, co 3 miesiące, potem raz w roku.

### **Oczyszczenie wątroby sokiem jabłkowym**

Sok jabłkowy wspornie oczyszcza organizm, szczególnie wątrobę, nerki i woreczek żółciowy.

Używać należy tylko świeżo przygotowanego soku (soki wytwarzane przemysłowo nie dają oczekiwanego efektu). Jabłka powinny być słodkie, ale można dodać trochę kwaśnych (antonówek). Smak soku powinien być przyjemny. Sok należy pić małymi łyżkami. Każdy łyżek potrzymać chwilę w jamie ustnej, aby dobrze wymieszał się ze śliną. Po spożyciu soku niektóre osoby (mające zakłóconą mikroflorę układu pokarmowego) mogą mieć nieprzyjemne odczucia żołądkowe. Czasem mogą pojawić się wzdęcia. W takim przypadku sok przed spożyciem trzeba bardzo dokładnie odfiltrować z drobinek miąższu. Oprócz tego należy przygotować układ pokarmowy do przyjmowania nadmiaru kwasu. W tym celu przed przeprowadzeniem kuracji poleca się przez tydzień pić 1/2 szklanki soku na 15 minut przed każdym posiłkiem. Samą kurację przeprowadzać 3 dni i przez ten czas niczego nie jeść. Korzystnie byłoby zażywać więcej ruchu na świeżym powietrzu.

W ciągu całego dnia można pić tylko sok z jabłek.

Pierwszy dzień:

godzina 8.00 rano – 1 szklanka soku jabłkowego,

godzina 10.00 rano – 1 szklanka soku,

godzina 12.00 w południe – 2 szklanki soku,

godzina 2.00 po południu – 2 szklanki soku,

godzina 4.00 po południu – 2 szklanki soku,

godzina 6.00 po południu – 1 szklanka soku,

godzina 8.00 wieczorem – 1 szklanka soku.

Drugiego i trzeciego dnia należy postępować tak samo. Jeżeli w czasie trwania kuracji nie nastąpi wypróżnienie, należy wypić zioła przeczyszczające, a najlepiej zrobić lewatywę.

### **Oczyszczenie kości i stawów**

Trudno znaleźć człowieka, którego nie męczyłyby bóle w stawach i kościach. A temu,

kto cierpi, jest wszystko jedno jak nazwiemy jego chorobę: reumatyzm, artretyzm czy osteoporoza. Ból przez to się nie zmniejszy. W swojej praktyce spotkałem wielu cierpiących. Były między nimi dzieci, młodzież, ludzie w średnim wieku. Ale szczególnie żał mi starszych osób, bo są one, jak nikt inny, nieszczęśliwe i bezradne. My, młodszy nie widzimy ich męczarni, dlatego że coraz rzadziej można spotkać na ulicach rześkich i cieszących się życiem ludzi w podeszłym wieku. Z reguły siedzą oni w domach sam na sam ze swoimi dolegliwościami. Większość z nich zmęczyła się już życiem. Nocami cierpią bezsenność, ich ruchy są ograniczone, w głosie brzmi smutek, a w oczach widać zmęczenie (w naszej świadomości jest głęboko zakorzeniona myśl, że jeżeli ma się 70 lat i jeszcze się żyje, to już jest dobrze). Jedyne, co mogą ci ludzie usłyszeć na pocieszenie, to „nie denerwuj się, co robić – starość nie radość”. Tak mówimy my, młodszy, nie myśląc o tym, że może przyjść czas, kiedy i nam będą mówić z wielkim współczuciem podobne słowa pocieszenia.

Starożytna tybetańska mądrość głosi: „mocne kości i elastyczne stawy są gwarancją długiego i sprawnego życia”.

Na jakość naszych kości i stawów ma wpływ wiele czynników. Jednymi z nich są sposób odżywiania się i ruchliwy tryb życia. Swoim rozumnym zachowaniem możemy w znacznym stopniu wywierać na nie wpływ. Ale jest jeden czynnik, na który jeszcze nie wymyślono skutecznej w 100% recepty – starość.

Jaki higieniczny tryb życia byśmy nie prowadzili, w kościach i w stawach zawsze będą powstawać warstwy soli toksycznych, które są przyczyną nie tylko ograniczenia ruchliwości, ale także ciągłych bolesnych stanów zapalnych np. reumatyzm, artretyzm (podagra) itp. Jednym ze skutecznych sposobów uniknięcia tych dolegliwości są regularne czyszczenia kości i stawów.

Kurację oczyszczenia kości i stawów należy przeprowadzać przez kolejne trzy dni, na co zużyjecie Państwo 15 g liścia laurowego.

1 dzień – 5 g liścia laurowego drobno pokruszyć, wrzucić do 300 ml wrzątku, gotować na małym ogniu 5 minut, następnie wywar wlać do termosu i odstawić na 5 godzin żeby się odstał. Płyn przecedzić, przelać do naczynia i pić małymi łykami, co 15-20 minut w ciągu 12 godzin.

**Uwaga!** Całego naparu od razu pić nie wolno!

2 i 3 dzień – tak samo jak w pierwszym dniu. W trakcie kuracji możecie jeść wszystko oprócz mięsa, jaj, mleka, żółtego sera, twarogu itp.

Podczas kuracji, w miarę wydalania soli i piasku, mocz może zmieniać barwę od zielonego do jasnoczerwonego. To normalne zjawisko. Kurację oczyszczenia stawów i kości należy stosować raz na rok w dwóch etapach z siedmiodniową przerwą.

Najlepszym okresem do przeprowadzania kuracji jest okres letnio-jesienny

## **Oczyszczanie nerek**



Pożyteczne rady:

**Niektóre zewnętrzne objawy zanieczyszczonych nerek:**

1. Pojawienie się worków pod oczami.
2. Białe kropki na paznokciach.
3. Wilgotne dłonie.

**Niektóre przyczyny nieprawidłowej pracy nerek:**

- nagromadzenie śluzu, z którego powstają kamienie;
- rozszerzenie nerek od nadmiaru spożywanych płynów;
- zwężenie nerek od nadmiaru spożywania soli, mięsa, ryb, pieczywa, słodczy, produktów mącznych i rafinowanych.

Jeśli pod oczami pojawiają się worki, to świadczy o nadmiarze płynów i złogów tłuszczu w nerkach. Jeśli przy dotyku worków jest miękki, to świadczy o dużych ilościach spożywanych płynów. Jeśli worki są twarde, jest to spowodowane nadmiarem spożywania żółtego sera, tłustych produktów mlecznych, tłustego mięsa, słodczy i tłuszczu zwierzęcego. Jeśli powieki są zaczerwienione, jest to oznaką tworzenia się kamieni.

Przy prawidłowej pracy nerek, człowiek powinien oddawać mocz 3-4 razy dziennie. Natomiast jeśli mocz oddajemy częściej, to należy zmniejszyć ilość spożywanych płynów. Kolor moczu powinien mieć barwę jasnego piwa. Jeśli kolor moczu jest bardzo jasny, to należy spożywać więcej soli, jeśli ciemny, to spożycie soli należy zmniejszyć.

Jeśli wokół oczu pojawiają się ciemnobrązowe koła, świadczy to o spożywaniu dużych ilości soli i produktów zawierających sole. W takich przypadkach należy przejść na dietę bez soli. Zamiast soli używać różnego rodzaju przypraw (suszony czosnek, pietruszka itp.)

Spośród wielu wariantów oczyszczania nerek omawiam cztery najbardziej skuteczne. Proszę wybrać ten, który Państwu najbardziej odpowiada. W trakcie wykonywania kuracji, niezależnie od wybranego wariantu, należy wyeliminować z jadłospisu produkty zawierające dużo białka, szczególnie: wątrobę, smażone i wędzone mięso, słone ryby, buliony mięsne, itd. Należy spożywać więcej sałatek, surówek, owoców, kielków zarodków pszenicy. Sałatki można umiarkowanie solić, żeby stymulować funkcjonowanie nerek i unikać słodczy, które zaburzają ich czynności.

**Wariant a**

Oczyszczenie nerek powinno się przeprowadzać według wyżej podanej instrukcji oczyszczania wątroby za pomocą soków warzywnych lub soku jabłkowego.

**Wariant b**

Dobry wynik daje oczyszczenie nerek z użyciem mieszanki soków z marchwi, selera, korzenia pietruszki w proporcji (9 : 5 : 2). Pić po pół szklanki soków 3-4 razy w ciągu dnia, przez dwa tygodnie. Kurację prowadzić raz na rok w okresie letnio-jesiennym.

### **Wariant c**

W celu rozpuszczenia i rozdrobnienia do wielkości ziaren piasku wszystkich kamieni w organizmie stosuje się napar z owoców dzikiej róży.

2 łyżki stołowe owoców dzikiej róży zalać 200 ml wody, gotować przez 15 minut, następnie ostudzić. Potem przecedzić i pić po 1/3 szklanki 3 razy dziennie.

Czas trwania kuracji – 2 tygodnie. Co 3 miesiące powtarzać kurację.

### **Wariant d – Sok z korzenia pietruszki**

Bardzo skuteczny środek przy schorzeniach układu moczowo-płciowego i kamieniach w nerkach (szczególnie wtedy, gdy w moczu znajduje się białko lub w nerkach jest infekcja). Sok z pietruszki jest jednym z najsilniej działających, dlatego też należy go spożywać oddzielnie, w czystej postaci, w ilości 30-50 g, raz dziennie, od października do stycznia.

Po wydaleniu kamieni z nerek należy przede wszystkim zmienić sposób odżywiania, ponieważ kamienie są tylko skutkiem. Główną przyczyną ich tworzenia się jest nadmiar kwasu moczowego i jego soli, które powstają w organizmie z takich przyczyn, jak: nadmiar spożycia pokarmu białkowego, siedzący tryb życia itd.

## **Oczyszczenie limfy i krwi ze związków radioaktywnych i toksycznych**

Tę kurację należy przeprowadzać, gdy zaczyna się epidemia grypy lub innych zakażeń bakteryjnych. Bez stosowania antybiotyków można szybko i skutecznie zniszczyć infekcję w organizmie. W ciągu dnia należy wypić dwa i dwie dziesiąte litra mieszanki soków. Codziennie należy sporządzać nową mieszankę sokową.

Skład mieszanki na 1 dzień: (soki muszą być świeżo wyciśnięte): 900 g soku z grejpfrutów + 900 g soku z pomarańczy + 200 g soku z cytryny + 200 g wody destylowanej. Kurację przeprowadza się przez trzy dni, (podczas kuracji nie należy niczego jeść oprócz pomarańczy lub grejpfrutów).

### **Technika przeprowadzania kuracji**

Rano na czczo należy wypić 1 łyżkę stołową gorzkiej soli, rozpuszczonej w szklance ciepłej wody. Po wypiciu roztworu gorzkiej soli należy się ciepło ubrać i co 30 minut pić mieszankę soków po 1/2 szklanki, dopóki się nie skończy. Robi się to w celu wydalenia ze wszystkich części organizmu znajdujących się tam toksyn. Roztwór ten działa na zatrutą toksynami limfę jak magnes na opiłki żelaza. W wyniku tego wszystkie „odpady” zbierają się w jelitach i są wydalane niejednokrotnym przeczyszczeniem. Działając „przeczyszczająco” roztwór soli gorzkiej, wymywając toksyny, odwadnia organizm. Żeby zrekompensować ubytek wody, pije się roztwór mieszanki sokowej, która jest szybko wchłaniana przez organizm.

Gdy pojawi się uczucie głodu – jeść pomarańcze lub grapefruity, ale nic oprócz nich.

W czasie kuracji możecie Państwo silnie się pocić – to normalne zjawisko. Z potem organizm pozbywa się wszelkich nieczystości.

W ciągu drugiego i trzeciego dnia postępować tak samo jak w pierwszym dniu. Kurację stosować wczesną wiosną lub późną jesienią, raz na rok.

### **Oczyszczenie układu krwionośnego (naczyń i żył)**

Do 2-litrowego naczynia wsypać: szklankę nasion kopru włoskiego, 2 łyżki stołowe zmielonego korzenia kozłka lekarskiego, 2 szklanki miodu naturalnego. Zalać to wszystko litrem przegotowanej wody. Naczynie postawić na małym ogniu i po wrzeniu gotować przez 2 minuty. Potem odstawić i przechowywać w temperaturze pokojowej przez 10 godzin. Można przykryć ręcznikiem, żeby nie było utraty ciepła. Następnie przecedzić, przelać i trzymać w lodówce na najniższej półce. Pić po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie, na 30 minut przed jedzeniem, dopóki mieszanka się nie skończy. Kurację przeprowadzać raz do roku.

### **Dodatkowe sposoby oczyszczania organizmu**

Zapoznaliśmy się z podstawowymi sposobami oczyszczania organizmu, ale oprócz nich można przeprowadzać dodatkowe oczyszczania, które są konieczne, aby maksymalnie oczyścić każdy „zakamarek” w naszym organizmie.

#### **Lecznicza lewatywa miodowa**

Stołową łyżkę miodu rozpuścić w szklance wody o temperaturze pokojowej, następnie dodać łyżkę stołową soku z cytryny. Stosować 1-2 razy w miesiącu.

#### **Lecznicza lewatywa kawowa**

Do 200 ml wrzącej wody wrzucić 3 łyżki stołowe kawy (ale nie rozpuszczalnej), gotować 3 minuty. Następnie 12 minut trzymać na małym ogniu. Przecedzić, ostudzić do temperatury pokojowej. Warunki stosowania jak wyżej. Korzyści z lewatywy kawowej są ogromne, a jej tajemnica polega na tym, że nie tylko aktywizuje błonę jelita grubego, ale również usuwa z niego zatruwające organizm toksyny. Wspaniale stymuluje pracę wątroby i pęcherzyka żółciowego. Nie działa szkodliwie na układ nerwowy, nie wypłukuje z organizmu wapnia (Ca), nie niszczy witamin grupy B tak jak wypita kawa. Stosować raz na miesiąc.

### **Oczyszczenie wątroby**

Często w Waszych listach pojawia się pytanie, jak oczyścić wątrobę nie używając wyżej opisanych sposobów. Nie wszyscy mogą przez 2 dni pić jedynie soki lub wypić 200 ml oleju, co dotyczy szczególnie dzieci. Dla tych wszystkich proponuję następujący przepis. Jego realizacja jest trochę skomplikowana, więc proszę dokładnie zapoznać się z metodyką i dawkowaniem.

### **Metodyka oczyszczenia wątroby**

(bez zastosowania oleju) dla osób starszych i dzieci

**Zestawy nr 1 i 2 należy przygotowywać jednocześnie!** (w odstępie nie większym niż jedna godzina).

**Zestaw nr 1.** Trzy szklanki owsa zmielić i wsypać do 5-litrowego emaliowanego garnka, a następnie zalać 4 litrami zimnej wody. Zamknąć wieczkiem i odstawić na 24 godziny.

**Zestaw nr 2.** Potem przygotować drugi zestaw: szklankę owoców dzikiej róży rozdrobnić i przełożyć do 2-litrowego garnka, po czym zalać litrem wrzątku. Zamknąć wieczkiem, owinąć ręcznikiem i odstawić na 24 godziny.

Po 24 godzinach do garnka z owsem dodajemy 2 stołowe łyżki pęczków brzozy i 3 łyżki stołowe liści maliny. Stawiamy garnek na ogniu, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy 15 minut. Następnie należy dodać 2 stołowe łyżki kukurydzianych włosków (włoski okrywające kolbę po odwinięciu liści) i gotować na małym ogniu jeszcze przez 15 minut. Następnie mieszaninę odstawić na 45 minut i ostrożnie, żeby nie zmaćcić, przecedzić.

Po 24 godzinach przecedzić zestaw nr 2. Połączyć otrzymany roztwór z zestawem nr 1 i otrzymujemy środek do oczyszczenia wątroby dorosłego człowieka.

Jeśli przygotowujecie mieszankę w celu oczyszczenia wątroby u dzieci, to powinniście zmniejszyć ilość składników według następujących proporcji:

od 1 do 3 lat– 10 razy,

od 3 do 6 lat– 8 razy,

od 7 do 10 lat– 6 razy,

od 10 do 15 lat– 4 razy.

Otrzymaną mieszankę przelać do butelek i trzymać w lodówce lub w suchym, ciemnym i chłodnym miejscu. Mieszankę należy przyjmować po 150 ml 4 razy dziennie, na 30 minut przed jedzeniem (w trakcie prowadzenia kuracji starać się jeść 4 razy dziennie, niedużymi porcjami). Ostatnie użycie mieszanki nie później niż o 19.00. A teraz dawki dla dzieci:

od 1 do 3 lat — 1 łyżeczka od herbaty 4 razy dziennie, przez 2 tygodnie;

od 3 do 5 lat — po 2 łyżeczki od herbaty 4 razy dziennie, przez 2 tygodnie;

od 5 do 7 lat — po 1 stołowej łyżce 4 razy dziennie, przez 2 tygodnie;

od 7 do 10 lat — po 2 stołowe łyżki dziennie, przez 2 tygodnie;

od 10 do 15 lat — po 4 stołowe łyżki dziennie, przez 2 tygodnie;

powyżej 15 lat — po 150 ml 4 razy dziennie, póki nie skończy się mieszanka.

Kurację należy przeprowadzać raz na rok.

## **Oczyszczenie nerek**

### **Wariant a – Oczyszczenie pietruszką i selerem**

1 kg korzenia pietruszki i 1/2 kg korzenia selera umyć, oczyścić i zmielić. Przełożyć do garnka o objętości 4-5 litrów, następnie do otrzymanej mieszanki dodać 1 kg miodu pszczelego i 1 l ostudzonej, gotowanej wody. Postawić garnek na małym ogniu i ciągle mieszając drewnianą łyżką, gotować póki nie zawrze. Następnie przykryć pokrywką i postawić na 3 dni do lodówki. Na czwarty dzień dodać jeszcze 1 l gotowanej wody, znów podgrzać na małym ogniu do wrzenia, po czym ostudzić i jeszcze ciepły roztwór przecedzić. Otrzymany syrop przelać do butelek i przechowywać w ciemnym miejscu. Używać po 3 łyżki stołowe na 15 minut przed jedzeniem, 2 razy dziennie, dopóki syrop się nie skończy.

### **Wariant b – Oczyszczenie porzeczką**

3 stołowe łyżki młodych liści porzeczki zalać 1/2 l wrzątku, odstawić na 20 minut, a następnie liście odcisnąć i wyrzucić. Potem podgrzać roztwór na małym ogniu prawie do wrzenia i wsypać do niego 2 stołowe łyżki świeżych, mrożonych lub suszonych porzeczek. Odstawić na 3 godziny i pić po

1/2 szklanki w ciągu dnia małymi łykami, zjadając porzeczki. Ten przepis można stosować przez cały rok, ponieważ oprócz oczyszczenia nerek, wywar z liści i owoców porzeczki jest wspólną odżywką witaminową.

## **Oczyszczenie układu krwionośnego**

Przepisy, które podaję niżej są efektywne przy niedomaganiach wywołanych zaburzeniem pracy układu krążenia: zmniejszają one poziom cholesterolu, nadciśnienie, szum w głowie, uszach, polepszają wzrok.

350 g czosnku oczyścić i wycisnąć sok. Jednocześnie wycisnąć sok z 24 cytryn, wszystko zmieszać i wstawić na 24 godziny do lodówki. Pić po łyżeczkę od herbaty przed snem, popijając 1/2 szklanki kefiru, zsiadłego mleka lub jogurtu (dopóki się nie skończy przygotowana mieszanka).

### **Oczyszczenie krwi (1)**

Zaparzyć w 1/2 szklanki łyżkę zielonej herbaty (liście) i odstawić na 10 minut, po czym dopełnić szklankę, tłustym, niegotowanym mlekiem (najlepiej wiejskim), wsypać szczyptę

soli, rozmieszać. Wypić na czczo. Na noc zrobić tak samo, tylko zamiast soli dodać łyżeczkę od herbaty miodu i wypić 2 godziny po ostatnim posiłku. Pić ten zestaw rano i wieczorem przez 6 dni. Co drugi dzień na noc robić lewatywę. W ciągu tygodnia pożywienie powinno być roślinne (warzywa, kasze, chleb, olej itp.).

### **Oczyszczenie krwi (2)**

Do 100 g soku z majowej i czerwcowej pokrzywy dodać 100 ml soku jabłkowego (może być z kartonu, ale bez dodatku cukru) i wypić na czczo 30 minut przed śniadaniem. Mieszanekę używać przez 20 dni, potem 10 dni przerwy i znów powtórzyć.

### **Oczyszczenie tarczycy**

40 pestek z jabłka drobno pokroić i zalać 100 ml spirytusu. Postawić w ciemne miejsce na 7 dni. Pić 15 minut przed jedzeniem po 7 kropel, rozpuszczając w 20 ml wody. Kurację prowadzić raz na 3 miesiące. Można zamiast pestek z jabłek wziąć 21 pestek z grejpfruta. Odżywkę przygotować w analogiczny sposób.

### **Oczyszczenie narządów oddechowych**

Dla osób palących i często chorujących na schorzenia dróg oddechowych.

#### **Wariant a**

Umytą czarną rzepę, obrać ze skóry, pokroić na kawałki i skręcić w sokowirówce. Do otrzymanego soku dodać łyżkę stołową miodu i pić na noc. Pozostały po odcisnięciu miąższ położyć na bawełnianą tkaninę i równomiernie ułożyć na klatce piersiowej (oprócz okolicy serca), przykryć ręcznikiem lub ciepłym kocem. Jeśli pieczenie będzie silne, kompres zdjąć. Nie dopuścić do oparzenia skóry. Później nasmarować lekko klatkę piersiową olejem roślinnym.

#### **Wariant b – kompres z kapusty**

Wziąć 4 liście białej kapusty (ich rozmiary powinny być takie, aby mogły przykryć płuca od strony pleców i klatki piersiowej), włożyć do garnka i gotować dokładnie 3 minuty od momentu zagotowania wody. Następnie posmarować klatkę piersiową i plecy smalcem, i przyłożyć 2 liście z przodu oraz 2 z tyłu. Owinąć chorego ręcznikiem, założyć mu ciepłą koszulę i nakryć ciepłym kocem. Kompresy robić na noc, trzy noce pod rząd. Po drugim kompresie z płuc zacznie schodzić flegma, pojawi się kaszel, chory zacznie się mocno pocić (jest to normalne).

### **Wariant c – żywica**

Szklankę koziego mleka podgrzewać na małym ogniu (nie doprowadzać do wrzenia), włożyć do niego kawałek żywicy sosnowej, rozmiaru około 1-1,5 cm. Mieszać dopóki się nie rozpuści, odstawić żeby mieszanka ostygła. Ciepłą mieszankę pić na noc. Następnie natrzeć choremu klatkę piersiową i plecy balsamem rozgrzewającym (pochodzenia roślinnego) i założyć mu ciepłą koszulę.

### **Oczyszczenie oczu (soczewki)**

Stosowanie wskazanych niżej metod sprzyja likwidacji między innymi zmętnienia soczewki przy katarakcie.

#### **Wariant a**

Dwie łyżeczki od herbaty kwiatów nagietka zalać 2 szklankami wrzątku, odstawić na 30 minut, przecedzić. Pić po 1/2 szklanki 3 razy dziennie, najlepiej 15-20 minut przed jedzeniem. Z pozostałego roztworu robić okłady na oczy po 5-10 minut wieczorem i następnego dnia rano. Kurację stosować przez miesiąc.

#### **Wariant b – oczyszczenie oczu światłem słonecznym**

W celu poprawy widzenia oraz zapobiegania schorzeniom oczu należy patrzeć szeroko otwartymi oczami na słońce (szczególnie w kwietniu i w maju). Rano do godziny 8.00 i wieczorem po godzinie 18.00.

Czas trwania seansu:

- 1 tydzień – 1 minutę,
- 2 tydzień – 2 minuty,
- 3 tydzień – 3 minuty,
- 4 tydzień – 5 minut.

Jeśli w czasie seansu pojawi się ból w oczach, patrzeć nie prosto w słońce, a w jego kierunku.

### **Oczyszczanie czarną rzepą**

**(stawów, mięśni, układu limfatycznego, układu krwionośnego, organów wewnętrznych)**

10 kg czarnej rzepy dobrze umyć, usunąć wszystkie uszkodzenia i włoski, nie zdejmując skórki, przepuścić przez maszynkę do mięsa. Następnie wytłoczyć odwirować w sokowirówce. Otrzymamy około 3 l soku. Sok przelać do szklanych litrowych butelek lub innych ciemnych szklanych naczyń, zamknąć szczelnie korkiem i przechowywać w lodówce. (Uwaga! Sok można przechowywać tylko w lodówce!). Pić po 1 łyżeczce od herbaty godzinę po jedzeniu (3 razy dziennie – nie więcej!). Zwiększenie dawki może spowodować niebezpieczne skutki!!! Żeby kuracja była skuteczna, należy wypić cały sok z 10 kilogramów.

Muszę uprzedzić, że u osób, które mają mocno zanieczyszczony układ kostny, na początku kuracji mogą wystąpić bóle w kościach, czasem nawet dość silne. Proszę się nie bać! Nie brać środków przeciwbólowych, w dalszym ciągu pić sok. Jest to normalny przebieg procesu oczyszczania. Po zakończeniu kuracji może zniknąć wiele męczących Państwa dolegliwości.

Jeśli pojawi się ból wątroby (ponieważ zachodzi oczyszczenie pęcherzyka żółciowego z kamieni i soli), na 40-60 minut kłaść na wątrobę termofor. Jeśli bóle nie pojawiają się, dawkę po 7 dniach zwiększyć do 2-3 łyżeczek. W czasie zażywania soku z rzepy unikać ostrych, kwaśnych produktów oraz ograniczyć do minimum spożycie chleba, mleka, ryb, jajek i produktów mlecznych, natomiast więcej spożywać produktów pochodzenia roślinnego.

Wytłoczniny, które zostały przy robieniu soku, nie wyrzucać. Zebrać je do garnka, dodać 300 g miodu, wymieszać, nakryć pokrywką, przycisnąć ciężkim przedmiotem i przechowywać w suchym, ciepłym miejscu. Od czasu do czasu zamieszać drewnianą łyżką. Kiedy wypijemy sok, należy zacząć jeść wytłoczniny, do tego czasu już zakwaszone. Jeść wytłoczniny podczas posiłków po 1-2 łyżki stołowe. Na podstawie opinii pacjentów mogę nazwać tę kurację eliksirem zdrowia i młodości, ponieważ po jej przeprowadzeniu ludzie wyglądają młodziej i są bardziej energiczni, znikają zmarszczki, a cera wygląda świeżo i jędrnie. Dolegliwości związane z bólami w dolnym kręgosłupie, kończynach dolnych i górnych, mięśniach itp. Znikają bez śladu. Osobiście przeprowadzam kurację z czarnej rzepy raz na 5 lat i ci, którzy mnie długo nie widzieli, mówią, że czas na mnie nie działa.

## **Oczyszczenie z radionukleidów i metali ciężkich**

Radionukleidy i metale ciężkie należą do czynników kancerogennych (rakotwórczych). Sprzyjają powstawaniu i rozwojowi komórek nowotworowych. Dostają się do naszego organizmu wraz z powietrzem, wodą i pożywieniem. Wszyscy, bez wyjątku, mieszkańcy miast stanowią małą „elektrownię atomową”, „wybuch” której może grozić rakiem różnych narządów. Dlatego oczyszczenie organizmu z radionukleidów i metali ciężkich powinno być nieodłączną częścią naszej higieny.

### **Wariant a**



Oczyszczenie pączkami sosnowymi. 4 łyżki młodych sosnowych pączków włożyć do 1/2 litrowego słoika i zalać 1 szklanką miodu. Odstawić do lodówki. Po 2 dniach pojawi się sok. Pić 3 razy dziennie po 1 łyżce stołowej.

#### **Wariant b**

Oczyszczenie igliwem sosny lub świerku. 1/2 szklanki rozdrobnionych igieł zalać 1 l gotowanej wody i podgrzewać 10-15 minut na słabym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia wody. Potem odcedzić. Pić 1-2 szklanki 2 razy dziennie zamiast herbaty, przez 7 dni, następnie zrobić 2 miesiące przerwy i znów powtórzyć. Stosować raz na rok.

#### **Wariant c**

Oczyszczenie siemieniem lnianym. 1/2 szklanki siemienia zalać 1,5 l wrzątku, gotować 2 godziny na słabym ogniu, ostudzić i przecedzić. Wypijać w ciągu dnia przez 2 tygodnie. Stosować raz na rok.

### **Ssanie oleju**

Można stosować w leczeniu zapalenia żył, chronicznej anemii, paraliżu, egzemy, obrzęków, chorób żołądka, jelit, serca, układu krwionośnego, nowotworów, chorób stawów i wielu innych, mniej poważnych, lecz dokuczliwych niedomagań.

Chyba Państwo zauważyli, że małe dziecko ssie palec. Jest to instynkt samozachowawczy dany dziecku przez naturę. W trakcie ssania palca powstaje w jamie ustnej nadmiar śliny, która ma między innymi działanie bakteriobójcze. Prawdopodobnie medycyna ludowa zastosowała podobny sposób, który polega na ssaniu oleju roślinnego.

W ciągu 30 minut jamę ustną „omywa” 3 1/2-4 litra krwi. Olej roślinny dobrze absorbuje (wchłania) substancje. W przypadku opisanej poniżej kuracji, olej absorbuje substancje toksyczne, znajdujące się w organizmie.

Metoda jest prosta, bezbolesna i absolutnie nieszkodliwa. Z powodzeniem stosowała ją nie jedno pokolenie syberyjskich znachorów. Istotą metody jest następujące działanie:

Rano na czczo lub wieczorem przed snem (po upływie 3-4 godzin od ostatniego posiłku) należy wziąć do ust nie więcej niż 1 stołową łyżkę oleju słonecznikowego lub arachidowego i ssać jak cukierka, trzymając w przedniej części ust. Ssać należy lekko, bez wysiłku przez 25-30 minut. Olej z początku trochę zgęstnieje, potem stanie się płynny i biały. Należy go wypluć, w żadnym wypadku nie łykać! – zawiera substancje, Wywołujące wiele chorób. Metodę tą można stosować dowolnie długo, dopóki nie odczujecie rześkości, energii, spokoju, nie powróci zdrowy sen i dobra pamięć. Ostre stany chorobowe mijają szybko – w ciągu 2-3 tygodni, chroniczne – w ciągu kilku miesięcy – do roku. Należy mieć na uwadze, że przy chorobach chronicznych (reumatyzm, artretyzm, zapalenie żył) w pierwszym tygodniu mogą

wystąpić lekkie niedomagania, słabość itp. Zjawiska te występują przy osłabieniu ognisk choroby. Jest to normalne i należy to przetrzymać. Widocznym objawem pomyślnego przebiegu leczenia są: energia w ciele po przebudzeniu, lepszy apetyt, rzeźkość. Kwestię, jak długo należy stosować ssanie oleju, każdy powinien rozstrzygnąć sam, biorąc pod uwagę stan własnego zdrowia. Ludzie zdrowi i dzieci mogą również stosować tę metodę w celach profilaktycznych przez 2 tygodnie. Pozwoli to nie tylko zabezpieczyć się przed wyżej wymienionymi chorobami, ale także pozbyć się toksycznych metali ciężkich, które występują w każdym organizmie, nawet zdrowym. Myślę, że nikogo nie trzeba o tym przekonywać, a lepiej zapobiegać chorobie niż ją leczyć. Najlepsze wyniki można osiągnąć, jeśli ta kuracja jest stosowana na co dzień w ciągu 1 do 6 miesięcy.

## **Drodzy Czytelnicy!**

Nadszedł już czas rozstania się z Państwem. Teraz drogę do swojego zdrowia każdy powinien wybrać samodzielnie. Doskonale rozumiem, że zdobyć się na to, nie jest wcale łatwe. Przecież po to, by być zdrowym, trzeba zerwać ze złymi nawykami, które powstawały całymi latami, zmienić styl życia i sposób myślenia. Jednak, jeśli czujecie Państwo, że Waszego zdrowia zaczęło „ubywać”, nie traćcie czasu – weźcie się za siebie, działajcie!

Im wcześniej zaczniecie sobie Państwo pomagać, tym szybciej odzyskacie zdrowie. Najważniejsze – nie spieszyć się, stopniowo przyzwyczajajcie organizm do nowego trybu życia.

Niniejsza książka została pomyślana jako praktyczny poradnik, służący do uzdrowienia organizmu. Dlatego też radzę jak najczęściej do niej zaglądać, a na pewno uzyskacie pomoc. Polecam również porównywanie zawartych w niej przepisów z wynikami własnych obserwacji. Gromadźcie Państwo doświadczenia w zakresie uzdrowienia swojego organizmu i przekazujcie je swoim dzieciom i wnukom – to jedyna „droga”, która doprowadzi nas wszystkich do zdrowia.

Pozostało jeszcze wiele pytań, na które oczekujecie Państwo odpowiedzi. Zawsze jestem gotów służyć Wam radą i pomocą, i dlatego zapraszam do nowych spotkań na stronach kolejnych książek.

Życzę Wam zdrowia,  
*Michał Tombak*

# **Część siódma**

**ZDROWIE BEZ LEKÓW  
- PRZEPISY NASZYCH BABĆ**

Szanowni Państwo, często w Waszych listach przewija się pytanie: Czy można choremu na cukrzycę podawać w tym samym czasie mieszanki na obniżenie ciśnienia, silny kaszel i grypę?

**Wszystkie niżej zamieszczone przepisy zawierają tylko naturalne składniki.**

W związku z tym mogą być stosowane jednocześnie, bez obawy wzajemnej sprzeczności składników. W przypadku stosowania przepisów na cztery, pięć dolegliwości jednocześnie, dawkowanie należy zmniejszyć o połowę.

**Kilka uwag dotyczących przygotowania mieszanek**

- Do przygotowania mieszanek najlepiej używać emaliowanych, szklanych naczyń.
- Do mieszania składników najlepiej stosować drewnianą łyżkę.
- Słoiki z mieszankami najlepiej przechowywać na najniższej półce w lodówce.
- Wskazane jest naklejanie na słoik etykiety zawierającej informacje: numer przepisu, data przyrządzenia albo nazwa składnika.
- Termin ważności składników mieszanek jest dość długi, tym niemniej radziłbym nie trzymać przygotowanej mieszanki w lodówce więcej niż 6 miesięcy.

## **Choroby wskutek zaziębienia**

**Angina, grypa, kaszel, katar, zapalenie oskrzeli**

**1. Składniki:** 1 łyżka stołowa konfitur z malin, miodu, wódki lub koniaku, pół cytryny.

**Przygotowanie:** wszystkie składniki włożyć do szklanki (250 ml), wycisnąć do nich sok z cytryny, uzupełnić wrzątkiem.

**Stosowanie:** małymi łyżkami pić przed snem (3 łyżeczki).

**2. Składniki:** sok z jednej cytryny, 100 g miodu.

**Przygotowanie:** sok z cytryny zmieszać ze 100 g miodu

**Stosowanie:** przyjmować po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie.

**3. Składniki:** 100g kwiatu lipy, 100g suchych malin, 1 litr wrzątku

**Przygotowanie:** kwiat lipy i suche maliny zalać wrzątkiem, odstawić na 10 minut, przecedzić.

**Stosowanie:** podgrzany płyn pić po 200 g przed snem przez 2-3 dni. Przechowywać w lodówce – przed użyciem podgrzać.

**4. Składniki:** 1/2 szklanki soku z rzodkiewki, 1/2 szklanki startego chrzanu, 1/2 szklanki miodu.

**Przygotowanie:** składniki dobrze wymieszać, odstawić na 3-4 godziny.

**Stosowanie:** przyjmować trzy razy dziennie, dorośli – po 2-3 łyżki stołowe, dzieci – po 1 łyżeczce od herbaty. Przechowywać w lodówce.

**5. Składniki:** 50 g startej cebuli, 20g octu (jabłkowego lub winnego), 60g miodu.

**Przygotowanie:** startą cebulę zalać octem, do płynu dodać miód i dobrze wymieszać, odstawić na 2 godziny, przecedzić.

**Stosowanie:** podawać choremu po 1 łyżeczce od herbaty co pół godziny.

**6. Składniki:** 100 g startej cebuli, 100 g cukru-kryształu.

**Przygotowanie:** do cebuli wsypać cukier, odstawić na godzinę. Przechowywać w lodówce.

**Stosowanie:** powstały sok pić po 2 łyżeczki od herbaty 3 razy dziennie.

**7. Składniki:** 100g czosnku, 100 ml miodu.

**Przygotowanie:** wycisnąć czosnek, zmieszać z miodem, odstawić na 24 godziny, odcedzić i przelać do słoika 200 ml. Przechowywać w lodówce.

**Stosowanie:** przyjmować po 1 łyżce od herbaty 3 razy dziennie lub po łyżce stołowej przed snem, popijać ciepłą wodą.

#### **Przy leczeniu anginy, przeziębienia, kaszlu**

**8. Składniki:** 1/2 szklanki mleka, 4-5 fig.

**Przygotowanie:** do mleka włożyć figi, gotować przez 5-10 minut, ostudzić.

**Stosowanie:** przed snem wypić małymi łykami mleko i zjeść figi. Kurację powtarzać 3-4 razy lub dopóki kaszel nie zniknie.

#### **Przy leczeniu przeziębienia, kaszlu**

**9. Składniki:** 1/2 szklanki miodu, 1/2 szklanki czerwonego wytrawnego wina, 10-15 g czosnku.

**Przygotowanie:** do 1/2 szklanki miodu nalać 1/2 szklanki czerwonego wytrawnego wina i dobrze wymieszać. Czosnek obrać i rozgnieść.

**Stosowanie:** przed snem dobrze rozetrzeć stopy rozgniecionym czosnkiem i założyć wełniane skarpety, założyć ciepłą bieliznę i wypić ciepłą przygotowaną mieszankę.

#### **Przy leczeniu kaszlu**

**10. Składniki:** 200 g niesolonego masła śmietankowego, 200 g smalca, 200 g miodu, 200 g kakao w proszku, 15 żółek.

**Przygotowanie:** wszystko dobrze zamieszać, zagotować na małym ogniu 30-40 minut, ostudzić. Przechowywać w lodówce.

**Stosowanie:** 1 łyżeczkę od herbaty rozpuścić w 1/2 szklanki gorącego mleka. Pić 3 razy dziennie bardzo małymi łyżkami. Kaszel znika po 5-7 dniach.

**11. Składniki:** 2 łyżki stołowe przegotowanego gorącego mleka, 2 łyżki koniaku.

**Przygotowanie:** składniki mieszać.

**Stosowanie:** przyjmować na pół godziny przed jedzeniem 3 razy dziennie. Po wypiciu mieszanki nie należy ochładzać organizmu i wychodzić na dwór. Przyjmować aż do całkowitego wyleczenia.

**12. Składniki:** 0.33 l piwa, 1 łyżka miodu.

**Przygotowanie:** do emaliowego naczynia wlać piwo, dodać łyżkę miodu, gotować 5 minut na słabym ogniu.

**Stosowanie:** wypić ciepłą mieszankę jednorazowo, małymi łykami, stosować 2 razy w tygodniu.

#### **Przy leczeniu rzadkiego kaszlu, silnego kaszlu, nocnego kaszlu**

**13. Składniki:** 1 cytryna, 2 łyżki stołowe gliceryny, miód.

**Przygotowanie:** cytrynę zagotować na wolnym ogniu w ciągu 10 minut (staje się ona miękka i daje więcej soku). Przekroić cytrynę na połówki, wycisnąć sok do słoika (200-250 ml), dodać glicerynę, dokładnie wymieszać i uzupełnić miodem aż do całkowitego wypełnienia. Szczelnie zamknąć.

**Stosowanie:** kaszel – przyjmować po 1 łyżeczce od herbaty na noc. Nocny kaszel – przyjmować 1 łyżeczkę od herbaty na noc, jedną łyżeczkę nocą. Przechowywać w lodówce.

#### **Przy leczeniu kaszlu w podeszłym wieku**

**14. Składniki:** 200 g masła, 200 g smalcu, 200 g miodu.

**Przygotowanie:** wszystkie składniki włożyć do garnuszka i dobrze wymieszać. Gotować na małym ogniu 5 minut tak, aby powstała jednolita masa, następnie ostudzić.

**Stosowanie:** 1 łyżeczkę mieszanki mieszać z 1/2 szklanki gorącego mleka. Pić małymi łykami 3 razy dziennie 1-1 1/2 godziny po jedzeniu.

#### **Przy leczeniu anginy**

**15. Składniki:** starty burak czerwony – 1 szklanka, 1 łyżka octu (jabłkowego lub winnego).

**Przygotowanie:** buraki zalać octem, odstawić na 2-3 godziny, przecedzić i wlać do szklanego naczynia. Stosowanie: mieszanką płukać gardło i pić po 1 łyżce stołowej 2 razy dziennie.

### **Przy epidemii grypy**

**W profilaktyce przeciwko grypie ważne miejsce zajmuje cebula i czosnek. Trzeba je jeść lub przynajmniej żuć, nie połykając, po 2-3 minuty, najlepiej przed snem. Podczas epidemii grypy, w celach profilaktycznych można stosować nalewkę czosnkową:**

**16. Składniki:** 2-3 ząbki czosnku, 30-50 ml wrzątku.

**Przygotowanie:** drobno posiekać czosnek, zalać 30-50 ml wrzątku, odczekać 1-2 godziny i przecedzić.

**Stosowanie:** wkraplać do nosa po 2-3 krople do każdego otworu 1-2 razy dziennie. Termin ważności nalewki 2 dni. Przechowywać w lodówce.

- Żeby nie zarazić domowników zaleca się powiesić na szyję woreczek z gazy napełnionej drobno posiekanym czosnkiem (2, 3 ząbki). Żeby nie zachorowały małe dzieci – przywiążcie Państwo taki woreczek z czosnkiem do łóżeczka lub obok postawcie spodeczek z posiekanym czosnkiem.
- Przy kontakcie z chorym na grypę, w celach profilaktycznych, rano należy pożyć liść eukaliptusa, część liścia trzymać w ustach (między policzkiem, a dziąsłem). Wieczorem należy płukać gardło świeżym sokiem z surowego buraka, dodając na 1 szklankę soku 1 łyżeczkę od herbaty 3% roztworu octu stołowego.

**Jeśli się Państwu nie udało uniknąć infekcji i już zachorowaliście, proszę skorzystać z poniższych porad.**

- Najczęściej jak można, pijcie gorącą herbatę z cytryną lub malinowymi konfiturami, a także ciepłe mleko z miodem (1 łyżka stołowa na 1 szklankę).
- Wkładajcie do nosa tampony z waty zmoczone świeżym sokiem z cebuli, na 7 minut, 3-4 razy dziennie.
- Wyciśnijcie sok z cebuli, nalejcie go na spodek i wdychajcie nosem po 2-3 minuty, 3 razy dziennie.
- Zetrzyjcie na drobnej tarce czosnek, rozmieszajcie go z taką samą ilością miodu (najlepiej lipowego) i zażywajcie przed snem po 1 łyżce stołowej, popijając ciepłą wodą.
- Zetrzyjcie na tarce cebulę, zalejcie 112 1 doprowadzonego do wrzenia mleka, odstawcie do ciepłego miejsca; połowę nalewki wypijcie na noc, a połowę – rano, też w postaci gorącej.



- 2 łyżki stołowe wysuszonych (lub 100 g świeżych) malin zalać szklanką wrzątku. Odstawić na 10-15 minut, dodać 1 łyżkę stołową miodu, rozmieszać. Należy stosować ciepłe jako środek na-potny przed snem.

## **Chrypka**

Przepisy terapii dietowej są zalecane w przypadkach pojawienia się chrypki po przeziębieniu, a w mniejszym stopniu spowodowanej ostrym zapaleniem krtani.

- Wymyć i obrać ze skórki gruszkę. Wycisnąć sok. Od czasu do czasu pić sok z gruszki, uprzednio przez jakiś czas trzymajcie sok w ustach. Połykajcie Państwo sok małymi porcjami.
- Oliwki. Przemycie trochę oliwek i weźcie jedną do ust. Trzymajcie w ustach jakiś czas, łykając ślinę. Powtórzcie to samo z innymi oliwkami
- Jedzcie kawałki świeżej białej rzepy. Porcja: 5-10 kawałków, trzy razy dziennie.

## **Choroby układu pokarmowego**

### **Wrzody żołądka, krwotoki żołądkowe**

**17. Składniki:** (4 łyżki stołowe) suchej, rozdrobnionej kory dębowej, szklanka wrzątku.

**Przygotowanie:** korę wsypać do naczynia emaliowanego, zalać wrzątkiem, przykryć pokrywką, gotować przez 20 minut, od czasu do czasu mieszając drewnianą łyżką, ostudzić, precedzić. Przebrać do naczynia szklanego z korkiem. Przechowywać w ciemnym miejscu.

**Stosowanie:** przyjmować po 1 łyżce stołowej 2-3 razy dziennie.

### **Wątroba**

**Przy chorobach wątroby jako środek pobudzający wydzielanie żółci**

**18. Składniki:** 100 g owoców dzikiej róży, cukier.

**Przygotowanie:** owoce dzikiej róży wsypać do termosu o pojemności 1 litra, zalać wrzątkiem, zakryć korkiem i odstawić na noc.

**Stosowanie:** wypić w ciągu dnia cały napar, cukier dodawać do smaku.

### **Przy kamieniach w woreczku żółciowym**

**19. Składniki:** garść suszonych liści brzozy.

**Przygotowanie:** liście rozdrobnić, zalać szklanką wrzątku, odstawić na 20 minut, precedzić.

**Stosowanie:** przyjmować po szklance naparu rano i wieczorem przed jedzeniem.

**20. Składniki:** czarna rzepa.

**Przygotowanie:** utrzeć na tarce i wycisnąć sok z czarnej rzepy.

**Stosowanie:** świeży sok pić po 2-3 łyżki stołowe dziennie.

### **Kolka wątrobowa, kamienie**

**21. Składniki:** 10 suszonych fig, szklanka wrzątku, 1/2 szklanki gorącego mleka i łyżeczka cukru.

**Przygotowanie:** figi drobno pokroić, włożyć do emaliowanego naczynia, zalać wrzątkiem, doprowadzić do wrzenia, dodać mleko i cukier, przestudzić.

**Stosowanie:** ciepły płyn pić drobnymi (małymi) łykami, owoce figi zjeść.

### **Hemoroidy, choroby wątroby, zaparcia**

**22. Składniki:** woda z kiszanej kapusty.

**Stosowanie:** przyjmować od 1/2 do 1 szklanki płynu codziennie, godzinę przed posiłkiem w ciągu 14 do 30 dni.

### **Choroby nerek i pęcherza moczowego**

**Jako środek moczopędny przy problemach z oddawaniem moczu, przy leczeniu kamieni w nerkach i pęcherzu moczowym**

**23. Składniki:** wycisnąć sok z korzeni i liści chrzanu.

**Stosowanie:** rano i wieczorem przyjmować świeży sok z chrzanu po 1 łyżeczce od herbaty.

**24. Składniki:** 1 łyżeczka esencji herbacianej, 50 g szałwi.

**Przygotowanie:** składniki wsypać do termosu o pojemności 1 litra, zalać wrzątkiem, odstawić na 30 minut.

**Stosowanie:** pić herbatę po pół szklanki 6-8 razy w ciągu dnia.

**25. Składniki:** 1 szklanka miodu, 1 szklanka soku z kiszanej kapusty.

**Przygotowanie:** składniki zmieszać, zlać do szklanej butelki, zakorkować. Przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu.

**Stosowanie:** przyjmować po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie, na godzinę przed jedzeniem.

**26. Składniki:** 100 g zielonych orzechów włoskich, zebranych przed 7 lipca, 100 g cukru – kryształu lub miodu.

**Przygotowanie:** orzechy drobno posiekać, włożyć do słoika, dodać cukier lub miód, szczelnie przykryć i odstawić na miesiąc do lodówki.

**Stosowanie:** przyjmować po 1 łyżeczce od herbaty 3 razy dziennie przed jedzeniem. Przechowywać w lodówce.

### **Kamienie w nerkach, wątrobie i woreczku żółciowym**

**27. Składniki:** 3 cytryny ze skórką (bez pestek), 150 g oczyszczonego czosnku, 1/2 l chłodnej, przegotowanej wody.

**Przygotowanie:** cytrynę z czosnkiem zmielić, włożyć do litrowego słoika, dodać wodę. Odstawić na 24 godziny, precedzić. Dobrze zamknąć słoik. Przechowywać w ciemnym miejscu.

**Stosowanie:** pić codziennie rano 50 ml.

**28. Składniki:** 3 szklanki wody, 4 cytryny (bez pestek), 1 szklanka miodu, sok z jednej cytryny.

**Przygotowanie:** do naczynia wlać 3 szklanki wody, włożyć 4 drobno pokrojone cytryny. Gotować tak długo, aby została jedna szklanka płynu. Ostudzić i odcedzić, wlać do szklanego naczynia, dodać miód i sok z jednej cytryny. Wszystko dobrze wymieszać i przykryć pokrywką.

**Stosowanie:** pić po 1 łyżce stołowej przed snem dopóki się nie skończy mieszanka. Przechowywać w lodówce.

W razie wystąpienia kolki nerkowej, należy położyć na okolicę lędźwi poduszkę elektryczną lub termoфор. Można wziąć ciepłą kąpiel.

**Uwaga!** Trzeba wiedzieć, że podobne bóle mogą pojawić się przy ostrych stanach zapalnych narządów jamy brzusznej. Jeśli nie ma pewności, że przyczyną bólów jest kolka nerkowa, wymienionych wyżej środków nie należy stosować, trzeba skontaktować się z lekarzem!

### **Piasek w nerkach**

**29. Składniki:** jedną cytrynę (bez pestek), 50 g miodu, 50 g oleju roślinnego.

**Przygotowanie:** cytrynę sparzyć wrzątkiem, dobrze wytrzeć szmatką, zetrzeć na tarce

ze skórka. Włożyć do szklanego naczynia, dodać miód i olej. Wszystko dobrze wymieszać, przykryć pokrywką.

**Stosowanie:** Używać po 1 łyżce stołowej 4-5 razy dziennie.

## **Choroby sercowo-naczyniowe**

### **Przy schorzeniach sercowo-naczyniowych**

- Codziennie spożywać 2-3 razy dziennie po 1 łyżeczce od herbaty miodu z mlekiem lub tłustym twarogiem.
- Codziennie pić na noc szklankę ciepłej herbaty z rozpuszczoną w niej łyżką stołową miodu.

**30. Składniki:** 200 g rodzynek, litr wrzątku, 1 łyżka stołowa świeżego soku z cytryny.

**Przygotowanie:** rodzynki przemyć, zalać wrzątkiem, gotować na słabym ogniu 5 minut, następnie ostudzić, przecedzić i dodać soku z cytryny, dobrze zamknąć w szklanym naczyniu.

**Stosowanie:** przyjmować po 1/2 szklanki 3 razy dziennie. Przyjmować w ciągu 1-2 miesięcy. Przechowywać w lodówce.

**31. Składniki:** 1 łyżka stołowa soku z marchwi, 1 łyżka stołowa tartego chrzanu, szklanka miodu, sok z jednej cytryny.

**Przygotowanie:** składniki dobrze rozmieszać drewnianą łyżką w naczyniu emaliowanym, przełożyć do naczynia szklanego, szczelnie zamknąć, przechowywać w chłodnym miejscu.

**Stosowanie:** przyjmować po 1 łyżce od herbaty na godzinę przed jedzeniem, 3 razy dziennie przez dwa miesiące.

### **Przy osłabieniu czynności serca, w celu obniżenia ciśnienia tętniczego krwi**

**32. Składniki:** 1 łyżka stołowa liści melisy, szklanka wrzątku.

**Przygotowanie:** melisę zalać wrzątkiem, odstawić na godzinę, przecedzić.

**Stosowanie:** pić po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie.

### **W celu wzmocnienia słabego serca**

**Stosowanie:** codziennie należy żuć kawałek skórki cytryny, która jest bogata w olejki eteryczne.

## Przy nadciśnieniu

W celu likwidacji nadciśnienia niezbędne jest oczyszczenie wątroby, układu krwionośnego (patrz rozdział „Oczyszczenie organizmu”). Należy ograniczyć spożywanie tłustych i mącznych potraw. Spożywać więcej produktów z wysoką zawartością witaminy C i dużo się ruszać.

**33. Składniki:** 1/2 l wódki, 200 g rozdrobnionego czosnku.

**Przygotowanie:** do ciemnej butelki o pojemności 0,75 l wlać wódkę i włożyć czosnek. Szczelnie zakryć korkiem, odstawić w ciemne miejsce na 6-8 dni. Nalewkę czasem wstrząsać. Następnie przecedzić i przechowywać w zamkniętym naczyniu w lodówce.

**Stosowanie:** pić po 1 łyżce stołowej przed jedzeniem 3 razy dziennie.

## Nadciśnienie tętnicze, choroby serca, stwardnienie rozsiane mózgu

**34. Składniki:** 1 cytryna (bez pestek), 200 g żurawiny, 200 g owoców dzikiej róży, 200 g miodu.

**Przygotowanie:** cytrynę sparzyć wrzątkiem, dobrze wytrzeć suchą ściereczką, zetrzeć razem ze skórką na tarce o małych otworach. Żurawinę i dziką różę dobrze rozgnieść. Wszystko włożyć do szklanego naczynia, dodać miód, dobrze wymieszać, przykryć i odstawić na całą dobę.

**Stosowanie:** przyjmować po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie, na 15 minut przed jedzeniem. Stosować 14-30 dni.

## Niedociśnienie

- Ludzie mający skłonności do niedociśnienia, powinni jak tylko można najwięcej, chodzić, biegać, być ciągle w ruchu.
- Regularne odwiedzanie sauny jeden raz w tygodniu przez rok normalizuje ciśnienie.
- Naprzemienne prysznicze wspaniale regulują napięcie naczyń krwionośnych.
- Wibromasaż pomaga podwyższyć ciśnienie. Stań prosto, ręce wzdłuż ciała, unieś się na palce, a następnie z całej siły uderzyć piętami o podłogę (opuszczając się na całą stopę). Wykonywać rano i wieczorem po 20 razy. Ciśnienie podnosi rytmiczne uderzanie o podłogę na zmianę piętą raz lewej, raz prawej nogi.
- Jeśli niskie ciśnienie odczuwane jest szczególnie przy zmianie pogody, należy pić sok z marchwi i buraków w proporcji 4 : 1 minimum szklankę dziennie.

## **Stwardnienie naczyń (skleroza), miażdżyca tętnic**

- Pić na czczo po 1/2 szklanki soku z surowych ziemniaków, w ciągu 14 dni.
- Przeprowadzić kurację z cytryny. „?• Oczyszczyć wątrobę.
- Zjadać jeden grejpfrut rano na czczo i wieczorem, 2 godziny po ostatnim posiłku.
- W ciągu dnia wypijać 2-3 filiżanki zielonej herbaty.
- Przeprowadzić kurację oczyszczenia wątroby.
- Przeprowadzić kurację oczyszczenia układu limfatycznego.
- Stosować naprzemienny prysznic codziennie rano i wieczorem.
- Pić sok z dyni po 1/3 szklanki 3 razy dziennie lub pić sok z arbuza po 1 szklance 3 razy dziennie lub pić sok z buraków po 1/3 szklanki 3 razy dziennie, 15 minut przed jedzeniem.
- Łyżkę stołową oliwy z oliwek zmieszać z sokiem z 1/2 grejpfruta. Pić w ciągu miesiąca, potem miesiąc przerwy. Kurację przeprowadzać raz na rok.
- 100 g włoskich orzechów, 100 g rodzynek, 100 g miodu, 100 g fig zmielić, wymieszać. Używać po 1 łyżce 2 razy dziennie, można smarować chleb.
- Wycisnąć 50 g czosnku i zalać szklanką wódki. Odstawić w ciepłe miejsce na 3 doby. Stosować 3 razy dziennie po 8 kropel, zapijając łykiem zimnej wody.

**35. Składniki:** sok z 2 dużych główek czosnku, 250 g wódki.

**Przygotowanie:** do półlitrowego słoika wycisnąć czosnek i zalać 250 g wódki. Odstawić w ciemne miejsce na 12 dób.

**Stosowanie:** pić po 20 kropel 3 razy dziennie, 30 minut przed jedzeniem. Cykl leczenia – 3 tygodnie. Potem jeden miesiąc przerwy, znów leczenie 3 tygodnie, miesiąc przerwy. Tak postępować dopóki nie skończy się nalewka.

## **Bóle w stawach, kościach, mięśniach**

### **Domowe nalewki przy bólach mięśni i stawów**

**36. Składniki:** 1 1/2 szklanki soku z czarnej rzepy, 1 szklanka miodu, 150 ml wódki, stołowa łyżka soli.

**Przygotowanie:** wszystko razem dobrze wymieszać.

**Stosowanie:** używać po 1 łyżce stołowej przed snem (przechowywać w lodówce).

**37. Składniki:** 1/2 l spirytusu, 5 strączków ostrej papryki (długości 6-8 cm).

**Przygotowanie:** paprykę drobno posiekać. Wsypać do słoiczka, zalać spirytusem, przykryć pokrywką i postawić w ciemnym miejscu na tydzień.

**Stosowanie:** nasączyć gazę nalewką i położyć na bolące miejsca na 3-4 godziny (robić kompresy). Po 7-10 kuracjach znikają wszystkie, nawet zestarzałe bóle. Nalewką także można smarować bolące stawy i mięśnie – raz dziennie na noc. Bóle zazwyczaj ustępują po 12-15 regularnych smarowaniach.

**38. Składniki:** 50 g kamfory, 50 g proszku gorczycy, 10 g spirytusu, 100 g surowego białka z jajka.

**Przygotowanie:** nalać spirytus do słoiczka, wsypać kamforę i rozpuścić. Następnie wsypać gorczycę i rozpuścić, dodać białko, wszystko dobrze wymieszać tak, aby powstała maść. Maść należy trzymać w lodówce, przed zastosowaniem lekko podgrzewać.

**Stosowanie:** smarować bolące stawy i mięśnie wieczorem, przed snem. Maści nie należy wcierać do całkowitego wchłonięcia, ale tak, aby pozostał ochronny filtr. Po 20 minutach smarowane miejsca należy wytrzeć gazą zmoczoną w ciepłej wodzie.

## Cukrzyca

### Przy leczeniu cukrzycy

**39. Składniki:** 100 g soku z cebuli, 100 g miodu.

**Przygotowanie:** obrać cebulę z twardej łuski, zetrzeć na gęstej tarce, odcisnąć sok, przelać go do słoika. Do soku z cebuli dodać miód, dobrze wymieszać, szczelnie przykryć wieczkiem. Przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu.

**Stosowanie:** przyjmować po 2 łyżeczki od herbaty 3 razy dziennie, przed jedzeniem, przez miesiąc.

**40. Składniki:** 10 sztuk średniej wielkości liści laurowych, 1/2 l wrzątku.

**Przygotowanie:** liście laurowe rozgnieść i wsypać do termosu 1/2 l, zalać je wrzątkiem do pełna, odstawić do naciągnięcia na 2-3 godziny.

**Stosowanie:** pić ciepłe po 1/2 szklanki, 3-4 razy dziennie przed jedzeniem. Kuracja trwa 2 tygodnie.

## Klimakterium (okres przekwitania)

Aby opóźnić nadejście klimakterium u kobiet trzeba, zaczynając od 40 roku życia, od czasu do czasu stosować następującą kurację:

**41. Składniki:** 200 g białego wina, 10-12 ząbków czosnku.

**Przygotowanie:** wino podgrzewać na małym ogniu i doprowadzić do wrzenia. Natychmiast po zagotowaniu dodać czosnek i gotować 30 sekund. Otrzymany płyn ostudzić

i wlać razem z czosnkiem do butelki z ciemnego szkła. Przechowywać w ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej.

**Stosowanie:** pić po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie, 20 minut przed jedzeniem w ciągu 3 dni, na początku każdej dekady miesiąca (1, 2, 3; 11, 12, 13; 21, 22, 23). Ta kuracja również przywraca zdolność rodzenia dzieci, poprawia cerę i ogólne samopoczucie.

### **Na zatrzymanie krwawienia oraz złagodzenie nieprzyjemnych „niespodzianek” klimakterium:**

**42. Składniki:** skórki z 10 pomarańczy, 2 1 wrzątku, cukier lub miód do smaku (nie-duża ilość).

**Przygotowanie:** obrać skórki z pomarańczy i wrzucić do wrzątku, gotować tak długo na małym ogniu pod przykryciem, aż pozostanie 0,7 l. Otrzymany roztwór przecedzić dwukrotnie, dodać cukier lub miód. Przebrać do butelki i trzymać w lodówce.

**Stosowanie:** pić po 1 łyżce stołowej 3-4 razy dziennie

## **Oczy**

### **Zapalenie oczu (zapalenie spojówek)**

- 1/2 szklanki skórki z ogórków zalać 1/2 szklanki wrzątku i dodać 1/2 łyżeczki sodki. Stosować jako okłady.
- Ugotować w niewielkiej ilości wody cebulę wraz z łupinami, następnie dodać trochę miodu. Wymieszać. Przemycać oczy tym wywarem 4-5 razy na dzień (pomaga szczególnie przy zaczerwienieniu oczu).
- Starte jabłko lub starty ziemniak wymieszać z białkiem jajka i położyć na chore oczy. Następnie zmyć ciepłą, gotowaną wodą.

## **Oparzenia**

- Na oparzone miejsce przykładać drobno startą marchew.
- Rozmieszać żółtko z 1 łyżką stołową masła śmietankowego. Otrzymaną mieszaninę, podobną do majonezu, nałożyć na gazę i zrobić opatrunek na oparzone miejsce. Ból ustąpi i żadnej blizny po oparzeniu nie będzie.
- Oparzone miejsce natychmiast opłukać strumieniem zimnej wody i obficie posypać sodą.
- W razie oparzenia gardła należy płukać je 1 łyżką oleju, a następnie olej wypić.



## **Puchlina (obrzęki)**

Przy wystąpieniu obrzęków wskazane jest spożywanie warzyw i owoców, posiadających właściwości moczopędne, takich jak seler, pietruszka, szparagi, cebula, czosnek, arbuzy, dynia, poziomki, porzeczki.

43. Składniki: dwie średnie cebule, 1 łyżka cukru.

Przygotowanie: wieczorem skroić cebulę na cienkie plasterki i posypać 1 łyżką cukru, odstawić na noc, aby cebula puściła sok. Rano wycisnąć sok.

Stosowanie: pić po 2 łyżki stołowe na dzień. Pić po 1/2 szklanki na dobę soku z dyni.

## **Wycieńczenie organizmu po przebyciu ciężkiej choroby**

### **Mieszanka wzmacniająca organizm**

44. Składniki: 100 orzechów, 100 g moreli, 100 g rodzynek, 100 g suszonych śliwek, 100 g słonecznika, 100 ml miodu, 2 cytryny ze skórką (bez pestek).

**Przygotowanie:** wszystkie produkty zmielić, dodać miód, a następnie dobrze wymieszać. Włożyć do szklanego naczynia o objętości jednego litra, przykryć pokrywką. Przechowywać w chłodnym miejscu.

**Stosowanie:** dzieci – 1 łyżeczka od herbaty 1 raz dziennie, dorośli – 2-4 łyżeczki od herbaty w ciągu dnia.

## **Lecznice właściwości octu jabłkowego**

### **Ocet jabłkowy**

Wiele osób używa octu w dużych ilościach w potrawach i przetworach. Ocet winny lub biały destylowany, zawiera składniki niszczące organizm, np. kwas octowy ( $C_2H_4O_2$ ). Kwas octowy, wchodzący w skład octu destylowanego, niszczy czerwone krwinki, powoduje anemię, zakłóca procesy trawienne i zaburza proces prawidłowego przyswajania pokarmu. Powoduje marskość wątroby, wrzodowe zapalenie jelita grubego itp. (zwracam na to uwagę amatorom marynowanych ogórków, grzybków, różnych kiszonych sałatek). Radzę unikać octu spirytusowego, aby nie mieć problemów ze strony układu pokarmowego.

Zupełnie inne wartości posiada ocet jabłkowy. Zawiera w swoim składzie kwas jabłkowy ( $C_4H_6O_5$ ). Kwas zawarty w occie jabłkowym, łącząc się z zasadami i substancjami mineralnymi, tworzy glikogen. Glikogen pozwala uregulować cykl menstruacyjny, polepsza stan

naczyń krwionośnych, sprzyja tworzeniu się czerwonych krwinek. Jedną z najcenniejszych wartości octu jabłkowego jest wyjątkowo wysoka zawartość potasu, koniecznego do wyciszenia układu nerwowego, uregulowania pracy hormonów, zatrzymania w organizmie wapnia, żelaza, magnezu, i krzemu.

Ocet jabłkowy jest w sprzedaży, ale można go również przygotować samodzielnie.

### **Przygotowanie octu jabłkowego**

Ilość zależy od tego, do jakich celów się go przygotowuje. Odrzucić zgniłe lub robaczywe części jabłek (nie obierać ze skórki). Jabłka wraz z gniazdami nasiennymi zmielić. Otrzymaną masę włożyć do emaliowanego lub szklanego naczynia z szeroką szyjką, dodać ciepłej przegotowanej wody (1 litr wody na 800 g jabłek). Na każdy litr wody dodać 100 ml miodu, 10 g drożdży piekarskich i 20 g czarnego, podsuszonego chleba. Zakryć naczynie i odstawić do sfermentowania w temperaturze 20-30°C (fermentacja zachodzi lepiej przy stałej temperaturze i gdy szyjka naczynia jest jak najszersza). W ciągu pierwszych 10 dni zawartość naczynia należy codziennie przemieszać drewnianą łyżką. Po upływie 10 dni przełożyć do worka z gazy i odcisnąć. Otrzymany sok jeszcze raz przefiltrować i przelać do naczynia z szeroką szyjką. Na 1 litr otrzymanego soku dodać 80 ml miodu i wymieszać drewnianą łyżką do całkowitego rozpuszczenia. Naczynie przykryć gazą i postawić w ciepłym miejscu (temperatura 25-30°C). Ocet jest gotowy w momencie, gdy płyn zjaśnieje. W zależności od rodzaju jabłek, miodu i ilości wody oraz innych czynników trwa to zwykle 40-60 dni. Gdy płyn zjaśnieje, filtruje się go, przelewa przy pomocy lejka do półlitrowych butelek. Butelki należy szczelnie zamknąć (korek można zalać woskiem) i przechowywać w chłodnym miejscu. Tak przygotowany ocet można wykorzystywać zgodnie z powyższymi przepisami, a także jako dodatek do surówek i innych potraw. Jeszcze raz chcę zwrócić uwagę, że dla zdrowia najlepiej używać octu jabłkowego jako kwaśnego dodatku do wszelkiego rodzaju potraw.

### **Leczenie octem jabłkowym**

#### **W przypadku utykania spowodowanego silnym urazem:**

1 żółtko + 1 łyżeczkę miodu + 1 łyżkę octu jabłkowego. Wszystko dokładnie wymieszać i wcierać w chore miejsce.

#### **Półpasiec:**

4 razy w dzień i 3 razy nocą (w przypadku, gdy swędzenie nie pozwala spać) przykładać na zaatakowane miejsca gazę, nasączoną nie rozcieńczonym octem jabłkowym. Po 5-10 minutach swędzenie ustępuje, a po upływie 3-7 dni półpasiec znika.

**Nocna potliwość:**

Przed snem przetrzeć skórę octem jabłkowym.

**Oparzenia:**

Przy pomocy gazy zwilżyć poparzoną powierzchnię skóry octem jabłkowym, który uśmierza ból i zapobiega tworzeniu się blizn.

**Żylaki:**

Rano i wieczorem przemywać octem jabłkowym skórę w miejscach, gdzie są rozszerzone żyły i rozcierać. Oprócz tego 2 razy dziennie pić szklankę ciepłej, przegotowanej wody z rozpuszczonymi w niej 2 łyżeczkami octu jabłkowego. Przeważnie po miesiącu stosowania regularnych zabiegów, żyły zaczną znikać.

**Odchudzanie:**

Przed każdym posiłkiem wypijać 1 szklankę przegotowanej wody z 2 łyżeczkami octu jabłkowego.

**Łzawienie oczu:**

Do jednej szklanki wody dodać 1 łyżeczkę octu jabłkowego i 1 kroplę jodiny. Pić raz dziennie przez 2 tygodnie, potem tylko we wtorki i czwartki przez 2 miesiące.

**Utykanie spowodowane zapaleniem stawów:**

Przed każdym posiłkiem pić 10 łyżeczek od herbaty octu jabłkowego. W ciągu 2 dni dolegliwość ustąpi w 20%, a na piąty dzień w 50%. Po 30 dniach kuracji powinny zniknąć bóle stawów i zmniejszy się utykanie.

**Nadciśnienie:**

U niektórych osób w układzie trawiennym występuje niedostatek kwasu solnego, co podwyższa ciśnienie krwi. Aby skutecznie walczyć z tą dolegliwością trzeba jeść mniej mięsa, a przed jedzeniem pić od 1 do 3 łyżeczek octu jabłkowego. Ciśnienie krwi zauważalnie obniża się. Okresowo ocet można „przegryzać” 1 łyżeczką miodu. Wówczas efekt będzie jeszcze lepszy.

**Ból głowy:**

Do garnuszka nalać 1/2 szklanki octu jabłkowego i 1/2 szklanki przegotowanej wody. Wymieszać i postawić na małym ogniu. Kiedy roztwór zagotuje się, garnuszek zdjąć i zrobić inhalację. Wdychać parę powoli 75 razy. Jeżeli ból głowy nie minie całkowicie, to na pewno przynajmniej znacznie osłabnie.

# Aneks A

## Wywiady z Autorem

### W ZGODZIE Z NATURĄ

Rozmowa z prof. dr hab. Michałem Tombakiem zamieszczona na łamach „Expressu Ilustrowanego”

– *Mamy cały arsenał najwymyślniejszych leków na każdą chorobę...*

– Rzeczywiście. Tyle, że zapomniawszy o prostej prawdzie, że każdy ból to sygnał o tym, że coś jest w organizmie nie w porządku, zaczęliśmy szukać uniwersalnego środka, by ten ból „zagłuszyć”. I tak oto pojawiły się lekarstwa, które nie likwidują przyczyny bólu, a tylko oddziałują na jego skutki. Im więcej lekarstw się pojawiło – tym więcej chorób powstawało, ponieważ każde lekarstwo likwidując jedną chorobę, wywoływało inną (to co nazywamy skutkami ubocznymi). Każdy organ ludzkiego ciała nagle zaczął cierpieć na taką liczbę chorób, że powstała konieczność, dla wygody leczenia, podzielenia człowieka na części składowe. W ten sposób stworzony przez naturę jednolity, całościowy organizm, w którym wszystko jest ściśle ze sobą powiązane, składający się z „ciała i duszy” został podzielony na serce, nerki, wątrobę, układ nerwowy, mózg, rdzeń itp. Kardiolog zaczął leczyć serce, urolog – nerki, a laryngolog – ucho, gardło i nos. I od tego momentu człowiek, jako jedna całość, przestał istnieć. Stworzywszy silnie działające lekarstwa i doskonałą technikę medyczną, nadal mimo wszystko chorujemy. Setki tysięcy osób rocznie umiera na raka, miliony – na ataki serca, i co jest znamienne – im bogatszy kraj, tym cięższe i bardziej wyrafinowane w nim choroby. Dzieje się tak dlatego, że nie można wyprodukować lekarstwa przeciwko nawykowi obfitego jedzenia, nieprawidłowego sposobu oddychania, małej ruchliwości – jednym słowem – nieprawidłowego trybu życia.

– *Czy to już koniec zagrożeń?*

– Niestety nie. Obecnie uczeni i lekarze na całym świecie są zaniepokojeni tym, że system odpornościowy u większości osób jest już osłabiony w wieku 20 lat. Pojawiły się także wirusowe choroby, na które nie działają najsilniejsze antybiotyki. Bakterie wypowiedziały człowiekowi wojnę, której wyniki są nieprzewidywalne. Osłabiony układ odpornościowy współczesnego człowieka to tylko skutek, przyczyna kryje się w czym innym, mianowicie w pogwałceniu praw natury.

– *Proces niszczenia zdrowia zaczyna się Pana zdaniem już w okresie niemowlęcym.*

– Jedynym pokarmem dla niemowlęcia jest mleko matki, tak ustaliła natura. Tylko ono tworzy zdrową mikroflorę jelita grubego, którego bakterie chronią organizm dziecka przed każdą infekcją. Właśnie mleko matki tworzy u dziecka instynkt samozachowawczy, który nazywamy naturalnym instynktem. Lecz jeśli dziecko praktycznie od urodzenia otrzymuje sztuczny pokarm, zwyrodnione jelito grube nie jest w stanie chronić go przed chorobami. Mało odporny organizm zaczyna często chorować. Szpikujemy je antybiotykami, które na swej drodze niszczą zdrowe i chore mikroorganizmy. Przez to prawie każde dziecko od dzieciństwa często ma zaparcia, które są stale podtrzymywane zwiększonym spożywaniem rafinowanych i syntetycznych produktów. W wyniku tego rozwija się choroba – dysbakterioza, polegająca na zmianie normalnej flory bakteryjnej, która niszczy układ odpornościowy. Czy takie dziecko może być zdrowe?

– *Co powoduje, że w organizmie człowieka pojawia się coraz więcej bakterii zjadliwych, wywołujących bardzo groźne choroby?*

– Wiadomo, że najlepszym środowiskiem dla życia bakterii chorobotwórczych i wirusów jest środowisko zasadowe. Właśnie takie środowisko powstaje w organizmie w wyniku nadmiernego spożywania mięsa, słodczy, białego pieczywa. Przez nieprawidłowe odżywianie latami tworzymy w swoim organizmie „idealne” warunki dla rozwoju bakterii chorobotwórczych. Od chwili wynalezienia nowego antybiotyku do jego wdrożenia mija wiele lat i przez ten czas bakterie chorobotwórcze znów zdążą się zmodyfikować. Natura nie wynajduje nowych lekarstw. Przez wiele setek lat najlepszym antybiotykiem na każdą infekcję w jej „aptece” był i będzie czosnek.

– *Leku idealnego, skutecznego na wszystkie choroby jednak nie ma?*

– Gdy reklama obiecuje nam niezwykle środki na wszystkie choroby – nie wierzę w to. Cudownych środków nie ma! Nie ma łatwych metod prowadzących do zdrowia. Zdrowia w aptecę się nie kupi – trzeba na nie zapracować!

– *Jakiej rady udzieliłby Pan naszym Czytelnikom, pragnącym żyć zdrowo i długo?*

– Powróćcie Państwo do prostego, naturalnego pożywienia, uczcie się prawidłowo oddychać i zażywajcie dużo ruchu, hartujcie swe ciało wodą, powietrzem i światłem słonecznym. Żyjąc zgodnie z naturą, nasz organizm leczy się i odmładza sam.

## **Tygodnik „ANGORA”**

### **Fragmenty wywiadów z prof. dr hab. Michałem Tombakiem**

**Rozmawiał: Bohdan Gadomski**

**BOHDAN GADOMSKI** – autor wywiadu z Michałem Tombakiem jest jednym z najpopularniejszych w Polsce publicystów prasowych, znanym dobrze także wśród amerykańskiej, kanadyjskiej i europejskiej Polonii, bowiem jest redaktorem tygodnika „Angora”, w którym redaguje własny cykl rozmów

„SALONOWE BURZE BOHDANA GADOMSKIEGO” czyli spotkania z najciekawszymi osobowościami życia kulturalnego i społecznego w Polsce. Na koncie ma kilka tysięcy wywiadów, w tym wiele głośnych i szeroko komentowanych. Jest dziennikarzem multimedialnym, bo występuje także w radiu i telewizji. Laureat „Złotego Pióra” dla najlepszego recenzenta festiwalu piosenki w Sopocie i Opolu, „Złotej Nuty” za całokształt pracy dziennikarskiej, ze szczególnym uwzględnieniem showbizensu. Do wydania przygotowuje książkę „Pod łózkami gwiazd”, czyli zbiór swoich najgłośniejszych wywiadów.

– *Wywołał Pan liczne kontrowersje swoimi wskazówkami, jak żyć długo i zdrowo. Ciekawy jestem, gdzie i jak posiadał Pan tą wiedzę, którą, stosunkowo niedawno, zaczął się Pan dzielić z ludźmi?*

– Będąc na studiach wyjechałem z wyprawą naukową na Daleki Wschód, gdzie spotkałem się z mnichami tybetańskimi, których podejście do organizmu człowieka było inne i bardzo interesujące. Dzięki nim poznałem różne tajemnice diagnostyki, które teraz pozwalają mi patrzeć na danego człowieka, na jego wygląd, sposób chodzenia, nawet zdarte buty, i określać dolegliwości, na które cierpi. Przekonałem się, że w organizmie człowieka nie może być chory tylko jeden organ. Coś nas boli i zaczynamy z tym walczyć ze skutkiem, a nie z przyczyną i z tego powodu ból może przejść do innego miejsca i spowodować zupełnie inną chorobę. Dla mnie nie ma konkretnych chorób w organizmie człowieka. To są odchylenia od normy.

– *Dlaczego jako przedmiot studiów wybrał Pan biologię, a nie medycynę?*

– Cała moja rodzina była lekarska i ja, będąc dzieckiem, pytałem swoją matkę, lekarzkę, dlaczego nie może uleczyć mojego chorego ojca oraz dlaczego sama cierpi na bóle serca i narzeka na bezsenność. Nie znajdując odpowiedzi zrozumiałem, że medycyna posługuje się jedynie lekami, a biologia jest nauką znacznie szerszą, która chce wejść w każdy zakamarek organizmu człowieka. I właśnie dlatego wybrałem biologię, chociaż matka pragnęła, abym poszedł na medycynę.

– *Jak sam Pan pisze: „zdrowie to nie tylko prawidłowe jedzenie”, to także...*

– Prawidłowe oddychanie. Bo bez jedzenia człowiek może żyć miesiąc, a bez powietrza zaledwie kilka minut. Dopóki człowiek nie będzie prawidłowo oddychał, nie będzie można mówić, że jest zdrowy. Dziewięć osób z dziesięciu oddycha nieprawidłowo i chronicznie brakuje im w organizmie tlenu. Z tego powodu człowiek wcześniej zaczyna się starzeć i odzywają się u niego wszystkie choroby.

– *Co najbardziej niszczy zdrowie człowieka?*

– Jest kilka przyczyn: nieprawidłowe oddychanie, nieprawidłowe jedzenie, nieprawidłowe picie, mało ruchu i brak radości życia oraz takie emocje, jak: zazdrość, podłość, chciwość, gniew. Człowiek wciąż ma jakieś problemy i rozterki, co bardzo skraca mu życie.

– *Czy starość można oddalić?*

– Jeżeli człowiek sam sobie nie skracałby życia, to mógłby żyć bardzo długo. W Gruzji spotkałem się z ludźmi, z których jeden miał 160 lat, a drugi 120. Obaj byli szczupli, tańczyli i śpiewali. Nigdy nie jedli tego, co jest nieświeże, wszystkie posiłki przyrządzali tylko na jeden raz. Obaj byli ciągle w ruchu i wciąż się uśmiechali. Mieli bardzo pozytywne nastawienie do życia. Bo tak naprawdę człowiek nie ma wieku. Patriarchowie biblijni żyli 950 lat. Nasze nerki, według naukowo stwierdzonego modelu, mogą wytrzymać 1200 lat. A tymczasem, po 35 latach nasze nerki „nafaszerowane” są kamieni, a po 50 roku życia człowiek już jest do niczego i cały czas walczy ze swoimi chorobami.

– *Propaguje Pan zdrowe życie, a czy sam zawsze był zdrow?*

– Swego czasu miałem marskość wątroby, do czego doprowadziła mnie matka-lekarka nieodpowiednim odżywianiem. W dzieciństwie miałem częste zaparcia, także kontuzję kręgosłupa i przez dwa lata nie miałem czucia w kończynach dolnych. Lekarze nie dawali mi szans na chodzenie.

– *Kim korzystniej jest być: mięsożernym czy wegetarianinem?*

– Według statystyk, wegetarianin jest bardziej wytrzymały od osoby mięsożernej, ale na różne choroby cierpią i jedni, i drudzy. Najlepiej zachować umiar we wszystkim. To jeden z podstawowych warunków istnienia człowieka. Jedyłą rzeczą, której nie należy ograniczać, to ciągle się uśmiechać. Im więcej, tym lepiej.

– *Zainteresowanie Pana działalnością jest ogromne. W Moskwie pod Pana domem koczowały dzień i noc tłumy. W Polsce jest Pan oblegany, gdy tylko pojawi się na Festiwalu Rzeczy Niezwykłych. Dlaczego nie przyjmuje Pan pacjentów?*

– W Polsce nie przyjmuję pacjentów, bo właśnie z tego powodu wyjechałem z Rosji, gdzie doszło do tego, że nie mogłem wejść do własnego domu. Życie takie stało się nie do zniesienia. Całą swoją wiedzę zamieściłem w książkach.

## Aneks B

### Fragmenty artykułów z miesięcznika „Człowiek, Zdrowie, Natura – Szaman”

**Nina Grella** – znana polska dziennikarka, od szeregu lat propagatorka medycyny naturalnej. Autorka m.in. bestselerowej książki „Leczenie naturalne” oraz poradnika „Widzę bez okularów”. Wydawca miesięcznika „Człowiek, Zdrowie, Natura – Szaman”. Organizatorka największej w Europie imprezy popularyzującej medycynę naturalną – Targów „Blżej zdrowia, bliżej natury”.

#### **„Jak żyć długo, zdrowo i szczęśliwie”**

Wśród licznych zdjęć profesora Michała Tombaka z imprez, które wspólnie prowadziliśmy mam jedno szczególnie ulubione – profesor siedzi na stole, w pełni rozluźniony, uśmiechnięty, szczęśliwy... Król życia! Człowiek, któremu wszystko się udaje. Idol, którego kochają ludzie, zwierzęta i rośliny. Wiem to, bo zawsze pilnie obserwuję reakcje uczestników wykładów i seminariów profesora, znam też... jego psa i jego kwiaty. Wierzcie mi – gród państwa Tombaków to po prostu skrawek raju wpisany w pejzaż wielkiego przemysłowego miasta..

Ulubione zdjęcie profesora przysłała mi uczestniczka pierwszego grupowego zabiegu oczyszczania wątroby, jaki zorganizowała redakcja miesięcznika „Szaman – człowiek, zdrowie, natura”. Gdyby obejmowało całą salę, pokazywałoby także 90 szczęśliwych ludzi, którzy dzięki pomocy profesora Michała Tombaka wykonali najważniejszy w życiu krok ku zdrowiu – oczyścili swoje przeciążone, przeładowane toksynami wątroby.

Tydzień wykładów profesora, jego indywidualne rozmowy z uczestnikami tych uzdrawiających wczasów, niezwykle zabieg na kręgosłupie, któremu poddany został każdy członek grupy (profesor jest wręcz fenomenalnym kręgarzem, przywracającym jednym zabiegiem pełną sprawność nawet najbardziej sfatygowanej „osi zdrowia”, tak nazywa kręgosłup), a przede wszystkim gruntowne oczyszczenie wątroby pomogło ciężko chorym, zestresowanym ludziom odzyskać utracone siły i radość życia. Zapomnieli o cierpieniach ciała i rozterkach ducha, uwierzyli w siebie i w możliwość szczęśliwego życia. Weszli na drogę zdrowia.

I tego właśnie uczy nas profesor Michał Tombak w swoich książkach. Przekazuje czytelnikom prawdy proste, a zarazem niezwykle, formułuje zalecenia łatwe do wykonania, ale wymagające przesunięcia problemu zdrowia na naczelne miejsce w hierarchii życiowych war-



tości. Zdrowie zasługuje na ten piedestał, ale większość z nas nie chce przyjąć do wiadomości owej prostej maksymy, że zdrowie nie jest wszystkim, ale wszystko bez zdrowia jest niczym. Człowiek zdrowy lepiej pracuje, precyzyjniej myśli, głębiej kocha, łatwiej wybacza, po prostu wszystko robi lepiej. Tego także uczy nas Michał Tombak w swoich niezwykłych książkach,

Karl Gustaw Jung odkrył istnienie tzw. zranionych uzdrowicieli. Michał Tombak jest takim właśnie uzdrowicielem. Syn lekarki zafascynowanej możliwościami medycyny akademickiej, był dzieckiem słabym i stale chorującym, typowym parolatką przekarmianym lekami z wszystkimi negatywnymi tego skutkami. Cierpiał na uporczywe zaparcia, potem na marskość wątroby, ciężkie dolegliwości kręgosłupa, groził mu inwalidzki wózek...

I oto w trakcie studenckiej podróży do Tybetu spotkał wiekowych starców o takiej witalności, wyglądzie i sprawności umysłu, o jakiej mogą jedynie marzyć młodszy pokolenie ludzki Zachodu. Postanowił zgłębić ten fenomen, zaczynając od wypróbowywania na samym sobie technik i receptur tradycyjnej medycyny Wschodu (ten nawyk pozostał mu zresztą do dziś, zawsze wypróbowuje na sobie to, co chce zalecić innym). I tak zaczął proces powrotu do zdrowia wątłego rosyjskiego studenta o głębokim, analitycznym umyśle, a zarazem proces tworzenia oryginalnego systemu zdrowia przyszłego profesora Michała Tombaka.

Opiera się ten system o trzy solidne przesła – tradycyjną medycynę Wschodu, europejskie i pozaeuropejskie ziołarstwo oraz o najwybitniejsze osiągnięcia współczesnej medycyny zachodniej. Realizuje zatem w praktyce zasadę, którą tak pięknie i celnie sformułował dr Ion Kabat Zinn, założyciel Kliniki Redukcji Stresu Uniwersytetu Massachusetts:

„Nasza planeta stała się niewiarygodnie mała. Nie ma Wschodu i nie ma Zachodu, a rodzaj ludzki potrzebuje całej mądrości, na jaką go stać. Musimy brać to, co najbardziej wartościowe z różnych tradycji intelektualnych i integrować to z zachodnią nauką oraz głównym nurtem medycyny”.

Najlepszą wizytówką wartości systemu Michała Tombaka jest nie tylko sam Autor, ale tysiące ludzi, którzy dzięki książkom profesora nauczyli się troski o wewnętrzną higienę ciała, zmienili sposób odżywiania z bezmyślnego na racjonalny, zaczęli dbać o potrzeby swojej osi zdrowia (kręgosłupa), nauczyli się prawidłowo oddychać i nieustannie starają się zgłębiać tajniki umiejętności bycia szczęśliwym, co profesor uważa za jeden z pięciu głównych filarów zdrowia.

Dlatego właśnie osiedlenie się w Polsce tego wybitnego rosyjskiego naturalisty uważam za fakt najbardziej znaczący dla szybkiego umacniania się i rozwoju medycyny naturalnej w tej części Europy. Uważam to także za najbardziej znaczący impuls do wyraźnej zmiany stosunku do zdrowia moich rodaków.

Podobnego zdania jest Andrzej Rostocki, znany socjolog z Uniwersytetu Łódzkiego:

„Nikogo, kto od kilku lat śledzi podsumowania różnych list bestsellerów (...) nie powinna dziwić tak zdecydowana przewaga poradników napisanych przez Michała Tombaka. Błyskawicznie podbiły one rynek, a w tej ekspansji pomagała dynamiczna i otwarta osobowość Autora. Autor trzech bestsellerowych poradników wygląda na człowieka o żelaznym

zdrowiu. Robi też wrażenie kogoś bezgranicznie szczęśliwego. W społeczeństwie hipochondryków jego pojawienie się powiało jak tchnienie ożywczej bryzy. Nie można jednak być zdrowym, nie wiedząc nic o swoim organizmie i toksynach go zżerających. Chcąc nie chcąc, tysiące osób musiało sobie przypomnieć trudną sztukę czytania.”

Musiało także – i chciało dzięki sile przekonywania poradników profesora Michała Tombaka – przypomnieć sobie trudną i przez Polaków zaniedbywaną sztukę codziennej troski o dobre samopoczucie. Autor bestsellerów: „Jak żyć długo i zdrowo”, „Droga do zdrowia” i „Uleczyć nieuleczalne” (oficjalnie ponad milion egzemplarzy sprzedanych w Polsce w ciągu 3 lat, ile faktycznie dotarło do czytelników nie wiadomo, bo od ponad roku polska policja bezskutecznie walczy z pirackimi wydaniem książek profesora) odkłamał wyobrażenia przeciętnego zjadacza chleba o zdrowiu i chorobie.

Medycyna akademicka (naukowa), której dobrodziejstw doświadczają codziennie miliony ludzi na całym świecie, posiada także drugie, mniej chlubne oblicze. Ugruntowując w ludziach przekonanie (m.in. przy pomocy skutecznej reklamy „cudownych” leków) o swoich niezwykłych możliwościach, usypia zdrowotną czujność współczesnych społeczeństw. Ludzie zaczynają wierzyć, że skoro istnieją leki niemal na wszystkie dolegliwości, można folgować sobie w jedzeniu, picu, paleniu, upodobaniu do siedzącego trybu życia itd.

Od kilku lat, dzięki książkom Michała Tombaka, robię rzeczy, które kiedyś uznałabym za szalone, np. odchudzam się (skutecznie!) chodząc wczesnym rankiem nago po mieszkaniu. Od kilku też lat mam możliwość obserwowania niezwykłych przypadków uzdrowień ludzi, którzy zaufali temu systemowi odzyskiwania i umacniania zdrowia. Dzięki niemu wyzwolili się po długich najczęściej latach cierpień z gnębiących ich alergii, nawracających infekcji, z kamicy nerkowej i żółciowej, wrzodów żołądka i dwunastnicy, kłopotów jelitowych itd. Wygrali walkę z dziesiątkami chorób, z tymi najcięższymi włącznie. Dzięki książkom profesora odkryli też umiejętność wręcz bezcenną-nauczyli się rozszyfrowywać głos (sygnały) ciała-Anioła Stróża naszego zdrowia, którego ludzie Zachodu odrzucili i zapomnieli.

Dlatego, Drogi Czytelniku, który kupiłeś lub wzięłeś do ręki tę książkę, zachęcam Cię gorąco – nie czytaj jej, ale ją studiuj. Zawarte w niej zalecenia stosuj na co dzień, a nie tylko od przypadku do przypadku. Nagrodą za to będzie życie długie, zdrowe i szczęśliwe. Mówię to z całym przekonaniem, bo sama tego doświadczam...

Na koniec chciałabym wyznać coś, co nawet mnie, zdeklarowaną wielbicielkę i propagatorkę medycznej myśli profesora Michała Tombaka (popularyzacją medycyny i oświaty zdrowotnej zajmuję się profesjonalnie od ponad 30 lat), niezmiernie zaskoczyło. Otóż przed kilku tygodniami do mojego domu włamali się złodzieje. Ograbiono mnie z biżuterii, futer, zastawy stołowej, sprzętu komputerowego, słowem wszystkiego, co zwykle pada łupem złodziei. Ale ci, którzy grasowali w moim domu zabrali też... wszystkie książki Michała Tombaka! A miałam ich kilka, po 2-3 egzemplarze z każdego tytułu. Innych książek nie tknęli, choć bibliotekę mam bogatą i wartościową. Oby te, z dedykacjami profesora, wyszły im na zdrowie i zainicjowały zmianę charakteru...

### **„Uniwersytet zdrowia Michała Tombaka”**

Od momentu, kiedy los zetknął mnie z profesorem Michałem Tombakiem, a spotkanie z nim uważam za jeden z najbardziej znaczących faktów w moim zawodowym życiu, przekonuję swoich czytelników i słuchaczy do oczyszczania organizmu. Gdy przed rokiem zorganizowaliśmy wspólnie pierwszy turnus takiego oczyszczania (wtedy nazywaliśmy to oczyszczaniem wątroby), wiedziałam, że ten zabieg odciąża nie tylko wątrobę, ale wspiera też inne narządy. Nie wiedziałam natomiast, że oczyszcza także, w jakiś niezwykle sposób, umysł człowieka.

### **„Tydzień łaski dla ciała i ducha”**

Znów jak przed rokiem, zasiadam do komputera, by zrelacjonować wszystko to, czego doświadczyłam i nauczyłam się podczas dwu kolejnych turnusów oczyszczania wątroby z profesorem Michałem Tombakiem. Ubiegłoroczną relację zatytułowałam „Tydzień dobroci dla wątroby”. I oto w tym roku przekonałam się niezbitcie, że był to tydzień dobroci nie tylko dla tego jednego narządu. Skutki niezwyklej terapii profesora Tombaka sięgają znacznie głębiej – wzmacniają i uzdrawiają cały organizm, a jednocześnie zmieniają psychikę człowieka.

### **Joanna**

Uświadomiła mi to tuż po przyjeździe do Szczyrku Joanna. Przy recepcyjnej ladzie zobaczyłam uśmiechającą się do mnie, jakby znajomą twarz.

– Nie poznaje mnie pani? – zapytała mnie blondynka.

– Niby poznaję, ale nie potrafię umiejscowić sobie naszej znajomości – wyznałam szczerze.

– Byłam na zesłorocznym turnusie profesora. Na pewno pamięta pani astmatyczkę, która nie potrafiła wejść na piętro bez zatrzymania się i użycia respiratora.

– To pani? – zawołałam, – Niemożliwe, nie wierzę własnym oczom! Odmłodziła pani o dziesięć lat...

– Wszyscy mi to mówią, a ja po prostu schudłam dziesięć kilo, ale przede wszystkim pożegnałam się z astmą.

– Po przyjeździe ze Szczyrku czułam się wspaniale – opowiadała – zniknęło towarzyszące mi stale uczucie braku powietrza, powoli zniknął też strach przed napadami duszności. Po dwóch tygodniach uświadomiłam sobie, że właściwie nie używam respiratora, ale przepisane mi przez lekarzy leki nadal regularnie zażywałam. Jednakże w czasie kolejnych dni zaczęła dojrzywać we mnie decyzja całkowitego odstawienia leków. Odważyłam się uczynić to dokładnie w miesiąc po powrocie z wczasów. Bałam się strasznie, ale wytrzymałam przez cały dzień. Następnego dnia rano strach minął. Wyjęłam z torebki wszystkie lekarstwa i ostentacyjnie zostawiłam je na stole. Do pracy poszłam bez żadnego zabezpieczenia na wypadek ataku duszności. Owładnęło mną nieodparte przekonanie, że jestem zdrowa. I to przekonanie

trwa do dziś.

Stałam się w ciągu tego roku zupełnie innym człowiekiem. Przestałam być osobą lękliwą, kryjącą się stale za plecami innych. Mam niesłychany napęd do działania, stale nowe pomysły, stałam się radosna i optymistyczna, Rodzina, znajomi, koledzy z pracy nie mogą wyjść z podziwu.

### **Barbara**

To druga z kilkunastu osób, które przyjechały do Szczyrku powtórnie, aby kolejny zabieg oczyszczania wątroby przeprowadzić pod okiem profesora, aby wysłuchać jego fascynujących wykładów i poddać się zabiegowi bioterapeutyczno-kręgarskiemu, który zaiste sprawia cuda. Zaobserwowałam, że likwiduje przykurczę mięśni i ścięgien, uwalnia od dotkliwych migren i mrowienia w kończynach, zmienia sylwetkę z pochyłej na wyprostowaną, a przede wszystkim znakomicie ułatwia przejście procedury oczyszczania wątroby.

Tym razem przywiozłam ze sobą swojego 20-letniego syna. Gdy zobaczył, jak zmienił się mój stan zdrowia po powrocie z wczasów, sam, bez żadnych przekonywań z mojej strony, zdecydował się na przeprowadzenie oczyszczania. Wojtek ma ambicje sportowe i niezłe wyniki. Niestety, odziedziczył po mnie skłonność do alergii, co utrudnia mu pełne rozwinięcie skrzydeł. Kiedy przekonał się, że odrzuciłam wszystkie leki, że odzyskałam świetną kondycję fizyczną i psychiczną, powiedział pewnego dnia: Jadę!

Barbara dzięki pobytowi w Szczyrku, wykładom profesora, a także pilnej lekturze jego książek stała się w swoim środowisku ekspertem w dziedzinie medycyny naturalnej. Jest przekonana, że zastosowanie zaleceń profesora oraz przeprowadzenie kuracji cytrynowej u operowanego na raka płuc, w czwartym stadium choroby, męża koleżanki, uratowało mu życie.

### **Alicja**

Alicję upatrzyłam sobie już w momencie zakładania jej kartoteki przez dr Hannę Chmiel-Pietriczenko, która sprawowała opiekę medyczną nad obydwoma grupami tegorocznych kuracjuszy. Znałam ją od wielu lat, wiedziałam więc, że jeśli zdecydowała się na przeprowadzenie zabiegu oczyszczania wątroby, wykona wszystko w sposób modelowy, a ponieważ mieszka w Katowicach, będę mogła dokładnie obserwować dalsze, ewentualne zmiany w jej stanie zdrowia. A nie był on kwitnący.

– Na przyjazd do Szczyrku – powiedziała – zdecydowałam się przyjechać przede wszystkim z powodu fatalnego samopoczucia. Mam 20 kg nadwagi, nadciśnienie (160/100), stale podwyższone tętno (100 uderzeń na minutę), cholesterol całkowity doszedł już u mnie do 300 mg%. A ponadto od najmłodszych lat cierpię na dotkliwe zaparcia, męczą mnie wzdęcia, odczuwam stały ból w prawym boku, stale też dokuczają mi bóle kolan i dłoni, tak dotkliwy, że obawiam się, iż niebawem nie będę mogła utrzymać w dłoni pióra. Próbowałam oczywiście znaleźć pomoc u swojego lekarza rodzinnego, Niestety, błędne diagnozy i złe leczenie spowodowały, że zaczęłam szukać ratunku u lekarzy prywatnych. Pomogli mi doraźnie, ale

czuję, że udaje się im jedynie usuwać najdotkliwsze skutki jakiejś niezdiagnozowanej choroby. Postanowiłam więc wziąć sprawę swojego zdrowia we własne ręce i... przyjechałam do Was.

Alicja należy do tych pacjentów, których lekarze określają mianem trudnych. Chce wszystko dokładnie wiedzieć i zrozumieć. Ma sceptycyzm wpisany w psychikę i widoczny na pierwszy rzut oka.

Obserwowałam ją pilnie na wykładach profesora Tombaka. Przez pierwsze dwa dni najwyraźniej nie była przekonana do tego, co robi, niczego nie notowała. Trzeciego dnia sceptycyzm zniknął, pojawił się natomiast notes i długopis.

A potem już wszystko przebiegało modelowo. Po wypiciu wszystkich porcji oleju i soku z cytryny, już o 12.00 w nocy jej przewód pokarmowy pozbył się nadmiaru żółci, o godzinie 2.00 w nocy „urodziła” (bez bólów oczywiście) trzy pierwsze kamienie, o 3.00 pojawiły się w misce wielkie ilości zielonego „ryżu” i trochę większych złogów, a o 7.00 rano około 30-40 dużych kamieni.

Wyjeżdżała ze Szczyrku rozpromieniona, zeszczupiała o 4 kg, zniknął ból rąk i kolan, uczucie ciężaru w wątrobie.

Spotkałam się z Alicją dokładnie w dwa tygodnie po zakończeniu turnusu, tuż przed przystąpieniem do pisania tego artykułu. To nie była ta sama osoba. Piękna cera, promienny uśmiech, żadnych obrzęków na dłoniach i wręcz nieprawdopodobna poprawa stanu zdrowia. Ciśnienie krwi – 110/72, cholesterol – 203, 3, waga – niższa o kolejne 3 kg. Zniknęły zaparcia, bóle głowy, ręce stały się idealnie sprawne.

Ale przyznać trzeba, że solidnie na to pracowała. Od razu po powrocie do domu zaaplikowała sobie 7-dniowy post. Przeszła go wspaniale. Jestem wdzięczna – mówi – że poprzez swoją działalność ułatwiliście mi wejście na drogę do zdrowia. Czuję się nieporównywalnie lepiej niż przed trzema tygodniami. Ale za również duży sukces uważam to, że zrozumiałam wreszcie, iż bez silnej woli i dyscypliny nie odzyskam zdrowia. Nie ofiaruje mi go żaden lekarz. Sami musimy naprawić to, co przez długie lata psuliśmy – oświadczyła.

Przedstawiłam relacje trzech uczestniczek naszych wczasów z oczyszczaniem wątroby. Nie przedstawiłam natomiast wielu niezwykłych faktów, które zdarzyły się podczas dwu ostatnich turnusów, Czy nie jest np. fascynujące, że w czasie ścisłego postu insulinozależni cukrzycy, a było ich kilku, nie brali Insuliny? W dniach postu poziom cukru w surowicy krwi obniżył się u nich do normalnej wartości. Takich zaskoczeń przeżyliśmy wiele, warto aby zainteresowali się nimi lekarze akademicy.

Już trzykrotnie miałam możliwość obserwowania pacjentów, przebiegu oczyszczania wątroby i dobroczynnego wpływu tego zabiegu na organizm i psychikę człowieka. Nie mam więc żadnych wątpliwości, że metoda oczyszczania wątroby, opracowana przez profesora Michała Tombaka, to najlepszy sposób przeciwdziałania wielu poważnym schorzeniom wątroby, w tym także marskości tego narządu.

**Oczyść swój „klucz do zdrowia”**

Kiedy pół roku temu relacjonowałam w „Szamanie” swoje (i nie tylko) obserwacje i przemyślenia z wczasów z prof. Michałem Tombakiem, zilustrowałam je grupowym, poże-  
gnalnym zdjęciem uczestników. Widać wyraźnie, że wszyscy jesteśmy roześmiani, wyluzowa-  
ni i szczęśliwi.

Nie wyglądaliśmy tak w pierwszym dniu kuracji. Dr Barbara Buczyńska, sprawująca  
medyczną (konwencjonalną!) opiekę nad naszą grupą, po przebadaniu wszystkich uczest-  
ników tego turnusu nie kryła przerażenia. Niektórych wręcz błagała, aby nie poddawali się  
wieńczącemu kurację zabiegowi oczyszczania wątroby, ale poprzestali na leczeniu diete-  
tycznym i lewatywach. Okazało się bowiem, że mamy wśród kuracjuszy osoby z chorobami  
nowotworowymi, bajpasami, cukrzycą, nadciśnieniem i wieloma innym przewlekłymi niedo-  
maganiem. Grupa ludzi zdrowych, którzy przyjechali na kurację ze względów profilaktycz-  
nych, była nieliczna.

Żałuję dziś, że nie zrobiłam kontrolnego zdjęcia w pierwszym dniu wczasów. Ciekawe  
byłoby porównanie obu fotografii.

W ciągu tych kilku miesięcy, jakie minęły od wczasów, ich uczestnicy informowali  
mnie o swoich dalszych zdrowotnych doznaniach. Chwalili się kolejnymi oczyszczeniami wą-  
troby, wykonywanymi już samodzielnie, a przede wszystkim nie kryli satysfakcji z ewidentnej  
i trwałej poprawy stanu zdrowia.

Gdy rozstawaliśmy się, jedna z uczestniczek wczasów wyznała mi w tajemnicy, że –  
mimo panującego w grupie entuzjazmu – nie jest w pełni zadowolona z kuracji. Obawia się  
zwłaszcza, że nie spełniła ona jej oczekiwań w stosunku do córki, najmłodszej uczestniczki  
naszych wczasów. I oto podczas „Spotkań z medycyną naturalną”, towarzyszących XV Targom  
„Bliżej zdrowia, bliżej natury”, zobaczyłam je obie roześmiane i szczęśliwe. Mama poinfor-  
mowała mnie, że moja wczasowa ulubienica ma teraz lepszy apetyt (była klasycznym niejad-  
kiem), lepiej śpi, nie cierpi już na dotkliwie bóle głowy, nękające ją przed wczasami, słowem  
czuje się znacznie lepiej.

Istotnie dziewczynka wygląda teraz zupełnie inaczej niż przed kilkoma miesiącami.

– Nie ma w tym nic dziwnego – powiedział prof. Michał Tombak, kiedy zrelacjono-  
wałam mu telefonicznie tę rozmowę. – Czasem poprawa samopoczucia przychodzi natychmiast,  
czasem trzeba na nią trochę poczekać, ale pozytywny efekt gruntownego oczyszczenia orga-  
nizmu, dokonanego poprzez oczyszczenie wątroby, następuje zawsze.

Większość z nas – podkreśla – nawet odżywiających się prawidłowo, nie zawsze gro-  
madzi w organizmie potrzebne dla zdrowia witaminy, enzymy, mikro- i makroelementy.  
Wydaje się nam np., że zapewniamy sobie dostateczną ilość witaminy A. Pijemy sok z mar-  
chwi, zjadamy czerwone warzywa, nawet zażywamy betakaroten, a tu nagle zaczyna pogar-  
szać się nam wzrok. Oznacza to oczywiście, że coś niedobrego dzieje się z wątrobą, głównym  
filtrem organizmu. Po prostu ten filtr został „zatkany”.

A o to nietrudno. Wystarczy jakiś stan zapalny, jakaś infekcja, stresy, kłopoty, gniew,  
nadmiar mięsa, wędlin, ostrych przypraw, kawy, alkoholu, zjedanie obfitych kolacji. Przyczyn

może być dziesiątki, a rezultat jest w tym wypadku jeden: zawarta w pożywieniu prowitamina A przechodzi przez organizm jakby tranzytem, bez zatrzymywania. Nie dochodzi więc do zsyntetyzowania się witaminy A i zgodnie z chińską maksymą: „oczy to kwiat wątroby”, zaczyna nam ten kwiat więdnąć, to znaczy pogarsza się wzrok. I nie tylko wzrok. Niedobór witaminy A to także gorsza praca serca i całego układu krążenia, gorsze utlenienie (odżywianie) mózgu, gorsze funkcjonowanie systemu hormonalnego itd. Podobnie dzieje się z witaminą E, zwaną popularnie witaminą młodości, ściśle związaną z witaminą A. To właśnie dlatego „wątrobiarze” mają swoje dolegliwości wypisane na twarzy i cierpią na przedwczesne starzenie się.

– Czyszczenie wątroby to podstawa naszej kuracji, ale nie ogranicza się ona do wątroby – podkreśla prof. Michał Tombak. – Jeśli usprawnimy pracę swojego głównego laboratorium, inicjujemy tym samym proces oczyszczania całego organizmu, proces zdrowienia i odmładzania. Po kuracji szybko odczuwamy poprawę pracy całego systemu trawienia, zwłaszcza trzustki, jelita cienkiego i grubego, poprawę pracy serca i układu krążenia, lepsze funkcjonowanie mózgu, a także... łatwiejsze radzenie sobie z negatywnymi emocjami, stresem itp. To właśnie dlatego poprzez oczyszczanie wątroby można uzyskać, w zadziwiająco krótkim czasie, tak dobre wyniki zdrowotne.

– Powiedzmy krótko – wątroba to Twój „klucz do zdrowia”. Jaka wątroba, takie ciało i umysł!

## Aneks C

## Recepty na zdrowie

### Tybetańskie recepty odmładzające

- Żeby nasza twarz zawsze wyglądała świeżo, pod oczami nie było zmarszczek, należy pić jedną szklankę kefiru lub zsiadłego mleka na czczo.
- Białka oczu, żeby były białe i czyste, a oczy miały aksamitny blask, należy codziennie pić 50 g soku z korzenia pietruszki.
- Żeby z wiekiem nie zmniejszały się nasze oczy, należy masować przed snem małe palce obu naszych rąk.
- Oczy starzeją się razem z człowiekiem i pojawia się starcza dalekowzroczność. Nie każdy chciałby używać okularów i dlatego trzeba masować po 3 minuty codziennie wskazujące palce obu rąk.
- Na Wschodzie są dobre zwyczaje i tradycje nazywane szczęściem nóg, kiedy małżonkowie robią sobie nawzajem masaże stóp. Na stopach znajduje się ponad 70 tys. końcówek nerwowych. Taki masaż likwiduje zmęczenie, poprawia sen i przedłuża życie.

### Zapobieganie zmarszczkom na twarzy

- **Przepis:** 1 żółtko, 1 stołowa łyżka gliceryny, 1 stołowa łyżka miodu. Wszystko razem wymieszać.  
**Stosowanie:** nakładać maseczkę na twarz rano i wieczorem na 10-15 minut.
- **Przepis:** do szklanego naczynia włożyć 100 ml miodu, dodać startą na tarce cytrynę ze skórką. Wszystko dobrze wymieszać.  
**Stosowanie:** codziennie nakładać maseczkę na twarz na 10-15 minut.
- **Przepis:** do szklanego naczynia włożyć 100 ml miodu, dodać 100 ml podgrzanej wódki. Wszystko dobrze wymieszać.  
**Stosowanie:** codziennie nakładać lekko podgrzaną maseczkę na twarz, na 15 minut.
- **Przepis:** pęczek natki pietruszki gotować w 0,5 l wody przez 30 minut. Ostudzić, w pokojowej temperaturze przez 30 minut. Odcedzić, wlać do słoika, zamknąć pokrywką. Odstawić w ciemne miejsce na 2 dni.



**Stosowanie:** nacierać twarz płynem rano i wieczorem, nie zmywać.

### **Likwidacja zmarszczek i plam na twarzy**

- **Przepis:** 100 g korzenia pietruszki drobno posiekać, włożyć do garnka, zalać wrzątkiem, przykryć pokrywką i gotować 15 minut. Ostudzić w pokojowej temperaturze przez 20 minut. Odcedzić, wlać do słoika, dodawać 1 stołową łyżkę soku z cytryny. Wszystko dobrze wymieszać, odstawić w ciemne miejsce.

**Stosowanie:** przecierać twarz płynem rano i wieczorem.

### **Przepisy zdrowej kuchni**

#### **Domowy twarożek z małą zawartością kazeiny i kwasów:**

Przygotowanie:

Wziąć 1 litr mleka (chudego), 200 g kefiru, 60 g śmietany i niepełną łyżeczkę sodki. Do wrzącego mleka wlać kefir, śmietanę, gotować, jednocześnie mieszając do wytworzenia się twarogu i dodać sodkę. Odsączyć wodę.

#### **Bezdrożdżowy chleb**

Przygotowanie:

4 szklanki mąki gruboziarnistej, 1/2 l wody mineralnej, wymieszać i wyrobić ciasto tak, aby się nie przyklejało do rąk. Następnie uformować i wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w lekko nagrzanym piecyku przy temperaturze 100-150 °C. Czy chleb jest dobry, możemy sprawdzić patyczkiem. Chleb przechowywać w lodówce. Będzie zawsze świeży i miękki.

#### **Chleb słodki**

Przygotowanie:

1/2 kg mąki gruboziarnistej, 50 g oleju, 50 ml miodu, 1/2 szklanki wody. Wszystko razem wymieszać, zrobić placek i piec jak w przepisie powyżej. Przechowywać w lodówce.

#### **Zdrowe „cukierki” dla dzieci**

Włożyć do ciepłej wody suszone śliwki, figi, morele na 6-8 godzin. Następnie wyjąć z wody i do środka włożyć orzechy włoskie. (Można nasmarować miodem i obtoczyć otrębami).

#### **Zdrowa „czekoladka” dla dzieci**

25 g słonecznika lekko podsmażyć na patelni, 25 g rodzynek, 25 g suszonych śliwek, 2 figi, 25 g orzechów włoskich. Wszystkie produkty zmielić, do tego dodać 2 łyżki miodu.

Włożyć do foremki i wstawić na 12 godzin do zamrażalnika. Pokroić na kostki, przechowywać w zamrażalniku.

### **Zdrowy deser dla dzieci i dorosłych**

150 g startych jabłek zmieszać z sokiem z połowy pomarańczy, do tego dodać 10 orzechów włoskich, 2 łyżeczki miodu. Wszystko wymieszać.

### **Uniwersalne recepty na przyprawy do zup, sałatek, mięsa itp.**

Do jednej szklanki kefiru należy dodać sok z 3 ząbków czosnku i wszystko razem wymieszać. Ta przyprawa jest bardzo smaczna i zdrowa. Większość osób nie spożywa czosnku ze względu na jego odór. Żeby zlikwidować woń czosnku, należy zjeść posiekaną natkę pietruszki lub jabłko, cytrynę, grejpfruta (kilka plasterków).

### **Sałatki wiosenne**

1. **Sałatka z mlecza** (mniszka lekarskiego). Posiekać 3 garście liści mlecza, wymieszać z 10 orzechami włoskimi, zmielonymi w młynku. Dodać 1 łyżkę stołową oleju słonecznikowego lub miodu. Uwaga! Mlecz przed przygotowaniem sałatki należy włożyć na 20-30 minut do chłodnej posolonej wody (na litr wody 1 stołowa łyżka soli), by zlikwidować gorzki smak.
2. **Sałatka z pokrzywy i mlecza**. Drobną posiekać garść młodych liści pokrzywy, dodać 1 łyżkę stołową soku z cytryny, łyżkę soku z kiszzonej kapusty oraz łyżkę oleju słonecznikowego. Oprócz tego dodać 1 małą łyżeczkę pokrojonej cebuli, a z wierzchu posypać 60 g (2 garściami) posiekanych zielonych części mlecza oraz mielonymi orzechami włoskimi (10-15 g).
3. **Rzodkiewki z orzechami**. 100 g rzodkiewek (15 sztuk) drobno posiekać lub zetrzeć na tarce, zmieszać z 40 g (8 sztuk) mielonych orzechów włoskich, dodać 1 łyżeczkę oleju roślinnego, posypać z wierzchu posiekany szczypiorkiem.
4. **Surówka po francusku**. 100 g zewnętrznych liści sałaty połączyć 1/2 łyżki octu jabłkowego lub winnego, dodać 1 łyżkę stołową oleju roślinnego i 1 łyżeczkę pokrojonej cebuli. Wszystko dobrze wymieszać.
5. **Sałatka z botwiny**. Posiekać 80 g botwiny i 2-3 liście sałaty. Połączyć je 1 łyżką oleju słonecznikowego i wymieszać. Jedno surowe jajko wymieszać z sokiem z 1/2 cytryny i wylać na sałatę. Dodać do botwiny, wymieszać. Posypać z wierzchu posiekaną pietruszką i koperkiem lub szczypiorkiem.
6. **Surówka z młodych buraków**. Utrzeć na tarce 5-6 młodziutkich buraków, dodać 2 łyżki śmietany i doprawić szczyptą mielonego kminku.
7. **Sałatka ze szczawiu i mleczy**. Do 1 garści sałaty (30 g) dodać 30 g młodego szcza-

wiu i 30 g liści mlecza. Szczaw i mlecza należy drobno posiekać, na wierzchu położyć 10 orzechów włoskich, połączyć 1 łyżką miodu i 1 łyżką oleju słonecznikowego. Na koniec wszystko wymieszać.

8. **Szczypiorek z orzechami.** 50 g szczypiorku drobno posiekać i zmieszać z 50 g zmielonych orzechów ziemnych.
9. **Rzodkiewka z orzechami, pietruszką i miętą.** 15 rzodkiewek zetrzeć na tarce, dodać posiekaną nać pietruszki, miętę, koperek. 1/2 łyżeczki kminku, 6 stołowych łyżek zmielonych orzechów (50 g). Wszystko dobrze wymieszać. Można udekorować liśćmi sałaty.
10. **Rzodkiewka z twarogiem** (najlepiej tłustym). 3 stołowe łyżki twarogu (75 g) zmieszać z 3 drobno pokrojonymi rzodkiewkami i 1 łyżeczką drobno posiekanego szczypiorku. Wszystkie składniki wymieszać, ułożyć na liściach sałaty.
11. **Surówka ze szpinaku.** Pokroić garść młodego szpinaku, dodać 1 łyżkę drobno posiekanego szczawiu, 1 łyżkę posiekanego szczypiorku. Wszystko wymieszać i dodać 3 łyżki zmielonych orzeszków ziemnych oraz 1 łyżkę borówek.
12. **Szpinak z jajkiem.** Ubić żółtko, dodając po trochu półtorej łyżki masła, po czym wlać 1 łyżkę soku z cytryny. Wymieszać, do otrzymanej gęstej papki dodać zmiążdżony ząbek czosnku i dwie garści drobno posiekanego szpinaku. Wszystko wymieszać. Otrzymaną masę ułożyć na liściu sałaty. Z wierzchu można posypać mielonymi orzechami.
13. **Surówka z botwiny z liśćmi sałaty.** Pokroić 80 g botwiny, 2 lub 3 liście sałaty, połączyć 1 łyżką oleju roślinnego i wymieszać. Do jednego jajka dodać soku z 1/2 cytryny, wymieszać i dorzucić szczyptę posiekanego kopru, pietruszki i szczypiorku. Wszystko wymieszać.
14. **Surówka z botwiny.** Pokroić liście młodego buraka (60 gram – 2 garście). Przygotować sos: 1 żółtko wymieszać z 1 łyżką soku z cytryny, 1/2 łyżeczki musztardy, 1 łyżką oleju roślinnego i 1 łyżeczką pokrojonego szczypiorku. Wymieszać.

## Sałatki letnie i jesienne

1. **Ogórek w zsiadłym mleku.** Pokrojony 1 ogórek połączyć 1/2 szklanki zsiadłego mleka oraz posypać 1/2 łyżki posiekanego kopru.
2. **Ogórek z pomidorem.** Ogórka pokroić na duże kawałki, pomidora w plasterki. Posypać 4 łyżkami zmielonych orzechów.
3. **Surówka z czerwonej kapusty.** Do 50 g czerwonej poszatowanej kapusty (3 łyżki) dodać 2 łyżki posiekanej pietruszki, 1 łyżkę oleju słonecznikowego i 1 łyżkę miodu. Wszystko wymieszać.

4. **Surówka ze świeżej kapusty.** Do 100 g pokrojonej kapusty dodać 4 stołowe łyżki soku z grejpfruta, 1 łyżkę miodu, 1/2 łyżeczki kminku. Wszystko wymieszać.
5. **Groszek z pomidorami.** 50 g świeżego groszku wymieszać z 120 g surowych, rozgniecionych pomidorów oraz z 2 stołowymi łyżkami oleju słonecznikowego. Z wierzchu posypać pietruszką i szczypiorkiem.
6. **Groch z marchewką.** 50 g grochu, 1 utarta na tarce marchew, łyżka oleju roślinnego, 1 łyżka soku z malin lub porzeczek, 1/2 pokrojonej cebuli. Wszystko wymieszać.
7. **Marchew z ziemniakami.** Drobno utrzeć 100 g marchwi, wymieszać z 2-3 łyżkami stołowymi soku z grejpfruta lub czarnej porzeczki. Dodać 30 g drobno posiekanego surowego ziemniaka oraz 1 łyżeczkę posiekanego szczypiorku. Wszystko wymieszać, ułożyć na dużym liściu sałaty.
8. **Marchew ze szczypiorkiem.** Do 100 g marchwi dodać 30 g szczypiorku. Marchew zetrzeć na tarce i wymieszać z drobno posiekanym szczypiorkiem. Dodać 1 stołową łyżkę oleju roślinnego i posypać drobno posiekanym ogórkiem.
9. **Surówka świąteczna.** 10 g surowego, drobno posiekanego ziemniaka zmieszać z 30 g utartej marchwi i 10 g utartego surowego buraka. Dodać 50 g drobno pokrojonej kapusty, 2 stołowe łyżki oleju i 2 łyżki szczypiorku. Wszystko wymieszać. Masę ułożyć na liściu sałaty, z wierzchu posypać koperkiem lub pietruszką. Całość można udekorować kawałkami pomidorów i rzodkiewek.
10. **Surówka z kiszonej kapusty.** 100 g sałaty pokroić (a lepiej porwać) na duże kawałki, zmieszać z 4 łyżkami kiszonej kapusty, dodać 2 łyżki soku z kapusty i 1 łyżkę oleju roślinnego.
11. **Czerwona surówka.** Utrzeć 1/4 buraka, dodać 60 g utartej marchwi, 30 g drobno pokrojonych, surowych ziemniaków, 1 łyżkę oleju roślinnego, 2 łyżeczki soku z porzeczek lub malin, 1 łyżkę szczypiorku. Wszystko wymieszać, posypać 1 łyżką tartej bułki.
12. **Surówka oczyszczająca krew.** Utrzeć 50 g buraków i 50 g marchwi. Dodać 50 g pokrojonej kapusty, 1 1/2 łyżki oliwy z oliwek, 1 1/2 łyżki miodu. Wszystko wymieszać i posypać z wierzchu 1 szklanką jagód lub czerwonych porzeczek.
13. **Kapusta kminkowa.** Drobno pokroić 100 g kapusty, dodać 1 łyżkę miodu i 1 łyżeczkę mielonego kminku.
14. **Pomarańczowy twaróg.** 120 g marchwi zetrzeć na drobnej tarce, zmieszać ze 100 g twarogu. Dodać 1 łyżkę oleju słonecznikowego i jeden ząbek czosnku. Wszystko wymieszać i posypać zmielonymi orzechami i zieloną pietruszką lub szczypiorkiem.
15. **Pomidory z orzechami lub sucharkami i marchwią.** 100 g rozgniecionych pomidorów wymieszać z 100 g utartej marchwi, 30 g posiekanej pietruszki, 50 g mielonych orzechów lub sucharków. Dodać 1 1/2 łyżki oliwy z oliwek i wymieszać.

16. **Pomidory z ziemniakami.** Rozgnieść 100 g pomidorów, dodać 2 łyżki oleju roślinnego i 2 łyżki słonej wody z kiszenia ogórków. Wszystko wymieszać i dodać 30 g drobno pokrojonego surowego ziemniaka. Odstawić na 30 minut.
17. **Pomidory faszerowane kiszoną kapustą.** Ściąć górną część pomidora o wysokości 3-4 mm. Ze środka wyjąć miąższ, zostawiając ścianki grubości 2-3 mm. Miąższ zmieszać z drobno pokrojoną, czerwoną kapustą i 1/2 łyżeczki oleju roślinnego. Farszem tym nappełnić pomidory. Z wierzchu udekorować 1/2 łyżeczki majonezu lub śmietany, posypać posiekaną pietruszką lub szczypiorkiem.
18. **Seler z zsiadłym mlekiem lub śmietaną.** Grubo pokrojone łodygi selera i kilka pokrojonych na kawałki liści położyć na talerzu i polać 2 łyżkami śmietany lub 1/2 szklanki zsiadłego mleka.
19. **Surówka z zielonej fasoli.** 60 g młodych, delikatnych strączków drobno pokroić, usunąwszy wcześniej włókienka. Dodać 50 g grubo pokrojonej sałaty i 2 stołowe łyżki oleju słonecznikowego (można dodać 1 łyżeczkę miodu do smaku).
20. **Sałatka ziemniaczana.** Drobno pokroić 60 g ziemniaków, dodać 4 łyżki wody od kiszenia ogórków, 1/2 małej cebulki, 2 łyżeczki posiekanego kopru lub pietruszki, 40 g mielonych orzeszków ziemnych, 1 łyżkę miodu (niekoniecznie).
21. **Surówka z marchwi i selera.** Do 50 g utartej marchwi dodać 50 g pokrojonego selera, 1/2 ogórka, 50 g mielonych orzechów, łyżkę miodu. Zamiast orzechów można dodać 2 łyżki oleju słonecznikowego.
22. **Ziemniaki z kapustą.** Drobno pokroić i wymieszać 40 g ziemniaków, 60 g kapusty, 25 g cebuli. Dodać 6 łyżek wody od kiszenia ogórków, orzechy, pietruszkę i kminek.
23. **Surówka z porów.** Pokroić drobno 60 g porów, przyprawić 3 łyżkami majonezu, odstawić na godzinę. Następnie dodać 1 łyżkę pokrojonego selera, szczyptę kminku, 1 łyżkę wody z miodem (1 łyżeczka miodu rozpuszczona w 2 łyżeczkach wody).
24. **Surówka z dyni.** Utrzeć 1 marchew, 50 g dyni, 25 g selera. Dodać 25 g posiekanego szczypiorku lub czerwonej cebuli oraz 10 zmielonych orzechów.

## Sałatki zimowe

1. **Sałatka z buraków i orzechów.** Ugotować dużego buraka, utrzeć go na tarce. Dodać 1/2 utartego małego surowego buraka, 1 zmiądzony ząbek czosnku, 2 łyżki oleju roślinnego. Wymieszać, posypać mielonymi orzechami i szczyptą posiekanego szczypiorku.
2. **Różowa kiszona kapusta.** 100 g kiszonej kapusty wymieszać z 2-3 łyżkami stołowymi soku z buraka. Dodać 1/2 małej białej lub czerwonej cebuli oraz łyżkę oleju

roślinnego. Na koniec wymieszać.

3. **Kiszona kapusta z jabłkami.** Do 100 g kiszonej kapusty dodać 1/2 przetartego jabłka (antonówki), 1 łyżkę oleju roślinnego i posypać pokrojoną połówką cebuli.
4. **Zimowa surówka świąteczna.** Drobno pokroić 100 g kiszonej kapusty. Wymieszać 1/2 antonówki, 1 łyżkę oleju roślinnego, 1/2 posiekanej cebuli, szczyptę kminku, sok z 1 cytryny, 1 łyżkę miodu. Połączyć z kapustą, odstawić na godzinę pod przykryciem.
5. **Sałatka ziemniaczana.** 75 g drobno pokrojonych ziemniaków, 50 g startych lub zmielonych orzechów, 1 łyżka miodu, 1 łyżeczka startego chrzanu.
6. **Surówka „Witaminka”.** Utrzeć na tarce 50 g marchwi, 75 g kapusty, 50 g ziemniaków. Dodać 25 g posiekanej natki pietruszki, 25 g porów, 2 łyżki oleju roślinnego, łyżkę miodu, 50 g zmielonych orzechów i wszystko wymieszać.
7. **Surówka marchwiowo-chrzanowa.** Utrzeć na tarce dużą marchew i 50 g korzenia selera. Dodać 1 łyżeczkę utartego chrzanu, 10 g zmielonych orzechów i łyżkę oleju roślinnego, wymieszać.
8. **Rzodkiewka z kwaśnym mlekiem.** 60 g utartej rzodkiewki zalać 1 szklanką kwaśnego mleka i odstawić w ciepłe miejsce na minimum 1 III godziny (potrawy z dodatkiem rzodkiewki powinny być przygotowane co najmniej 1 1/2 godziny przed spożyciem, wtedy nie grozi nam ból ani wzdęcie żołądka).
9. **Pudding z rzodkiewki.** 60 g utartej rzodkiewki wymieszać z 10 zmielonymi orzechami włoskimi i 30 ziemnymi. Odstawić na 1 1/2 godziny, następnie dodać 1 łyżkę oleju roślinnego i wymieszać.
10. **Surówka świąteczna nr 2.** Małą główkę czerwonej kapusty (1/4 dużej – 75 g) lub 75 g białej kapusty drobno poszatковать. dodać 1/2 utartej średniej marchwi, 1/2 kiszonego ogórka, 10-centy-metrowego, drobno pokrojonego pora, 5 zmielonych orzechów włoskich, 1 łyżkę oleju roślinnego, 2 łyżeczki borówek, 3 łyżki płatków owsianych. Wszystko wymieszać.
11. **Surówka „Zimowa bajka”.** Utrzeć średniej wielkości marchew, dodać 3 łyżki kiszonej kapusty, 1 łyżkę wody od kapusty, 1 łyżkę utartej rzodkiewki, łyżkę borówek, malin lub porzeczek. Wszystko wymieszać.

## Sosy, majonezy

Z reguły sosy i majonezy zawierają ocet spirytusowy, konserwanty, barwniki i inne obce dla organizmu substancje, zanieczyszczające krew. W związku z tym podaję przepisy do

samodzielnego wykonania.

1. **Olej cytrynowy.** Do 250 g oleju roślinnego dodawać powoli soku z 1-2 cytryn. Bardzo dokładnie wymieszać.
2. **Majonez orzechowy** (najlepiej przygotować tuż przed spożyciem). 2 łyżki mielonych orzechów zmieszać z 1 łyżeczką od herbaty oleju roślinnego. Po powstaniu gęstej papki ubijać ją z 3-4 łyżkami oleju roślinnego, dodając soku z 1 cytryny.
3. **Sos śmietankowy.** Wymieszać sok z 1/2 cytryny z 3 łyżkami śmietany. Dodać zmiądzony ząbek czosnku, 1/2 łyżeczki drobno posiekanego szczypiorku lub utartej cebuli, 1 łyżkę oleju roślinnego. Wszystko wymieszać.
4. **Sos pomidorowy.** Do 6 części oleju roślinnego dodać 1 część soku z cytryny. Połączyć z sokiem z pomidorów, do smaku dodać startego selera.
5. **Majonez witaminowy „Tęcza”.** Ubijać 2 żółtka, dodając powoli 3 stołowe łyżki oleju roślinnego. Wymieszać z 1 łyżką utartego selera lub łyżeczką utartej cebuli. Do otrzymanej masy dodać soku z cytryny. Dokładnie ubijać do konsystencji majonezu. Majonez można zabarwić: na zielono – dodając soku ze szpinaku, na pomarańczowo – soku z marchwi, na różowo – soku z czerwonej porzeczki.

## Chłodniki

Najlepiej spożywać je w ciepłych porach roku (lato, jesień). Osoby, które mają kłopoty z wypróżnianiem mogą jeść je przez cały rok. Chłodniki są bardzo zdrowe, ponieważ zawierają wszystkie witaminy i sole mineralne, które nie zostają zniszczone przez podgrzewanie oraz wodę strukturowaną i tlen.

1. **Zupa pomidorowo-ogórkowa.** 3 stołowe łyżki płatków owsianych zalać 10 łyżkami zsiadłego mleka. Odstawić na 2-3 godziny. Utrzeć na tarce ogórki i rozdrobnić pomidory, wymieszać ze zsiadłym mlekiem i płatkami, dodać zmiądzony ząbek czosnku i posypać posiekaną natką pietruszki.
2. **Zupa pomidorowa ze śmietaną.** Utrzeć 2 pomidory, dodać 1/2 śmietany (18% lub 30%). Mieszaną tą zalać 3 łyżki płatków owsianych. Odstawić na ok. 1/2 godziny. Dodać posiekaną zieloną natkę pietruszki.
3. **Zupa malinowa** (lub poziomkowa). Do szklanki zsiadłego mleka dodać 3 łyżki wody mineralnej i 3 łyżki rozdrobnionych malin lub poziomek. Można dodać 1 łyżkę miodu.
4. **Zupa z suszonych owoców.** W dwóch szklankach wody zamoczyć na noc garść suszonych owoców (śliwki, rodzynki, jabłka, gruszki). Odstawić na 8-10 godzin. Kiedy owoce zmiękną, dodać 2 łyżki płatków owsianych, 1/2 łyżki miodu. Odstawić jeszcze na 3-5 godzin. Gotową zupę można jeść na śniadanie lub obiad.

## Desery

1. **Śnieg jabłkowy.** Utrzeć 2-3 jabłka, dodać 1 łyżkę miodu, rozpuszczonego w 1 łyżce wody. Wszystko dokładnie wymieszać. Oddzielnie ubić 2 białka, dodając połowę soku z cytryny. Wszystko wymieszać i ubić. Na koniec można udekorować deser brzoskwiniami z puszki, gruszkami, mrożonymi truskawkami lub świeżymi malinami, porzeczkami, poziomkami (jak najwięcej fantazji!).
2. **Jabłkowa pajęczyna.** Ubić oddzielnie 2 żółtka i 2 białka. Połączyć je razem i jeszcze raz ubić. W dwóch łyżkach ciepłej wody rozpuścić 1 łyżkę miodu. Utrzeć 3 słodkie jabłka, dodać do nich 2 łyżeczki soku z cytryny. Wszystkie składniki wymieszać i znowu ubić. Udekorować świeżymi owocami (np. jagodami), kawałkami pomarańczy, grejpfrutów.
3. **Miodowe placuszki.** 30 g soku z cytryny połączyć z 60 g zmielonych orzechów włoskich lub ziemnych. Odstawić na 1/2 godziny. Następnie dodać 2 łyżki miodu i 60 g zmielonych ziaren ryżu. Wszystko wymieszać, uformować placuszki. Z wierzchu posypać zmielonymi na proszek, podsmażonymi na patelni ziarnami słonecznika.
4. **Krem cytrusowy.** Oczyszczyć pomarańcze z pestek, pokroić, zmixować. Wymieszać z 1 łyżeczką miodu i 150 g tłustego twarogu. Oddzielnie ubić białko z 1/2 łyżeczki cukru i żółtko z 1/2 łyżeczki cukru. Wszystko wymieszać i jeszcze raz ubić. Udekorować winogronem lub brzoskwiniami z puszki.

## Produkty żywnościowe niezbędne do prawidłowej pracy mózgu

morele  
orzechy  
grejpfruty  
miód  
maliny  
natka pietruszki  
ziemniaki  
groch  
cebula

jabłka  
wiśnie  
porzeczki  
olej kukurydziany  
oliwa z oliwek  
olej słonecznikowy  
rodzynki  
żółtko surowe

kapusta  
brukselka  
kalafior  
mięta  
chrzan  
agrest  
winogrona  
sałata

marchew  
seler  
ogórki  
czosnek  
wątroba  
pomarańcze  
kielki z pszenicy  
śliwki suszone



# Aneks D

## Zewnętrzne ostrzeżenia wewnętrznych chorób

Drodzy Czytelnicy, chcę zwrócić Waszą uwagę na to, że niektóre oznaki rozpoczynających się chorób widać na naszym ciele zanim zostaną wykryte w trakcie badań. Dlatego, niezależnie od tego, czy jesteście chorzy czy zdrowi, przypatrzcie się sobie uważniej. Tym samym będziecie mogli uchronić się przed nieprzyjemnymi „niespodziankami”, które poważnie mogą nadwątlić Wasze zdrowie.

Chciałbym osobno zaznaczyć, że ostateczną diagnozę choroby powinien postawić tylko lekarz!

Z kolei Wasza dokładna obserwacja działania własnego organizmu może pomóc lekarzowi trafnie tę diagnozę postawić.

Ponieważ zarówno chorób, jak i ich oznak jest bardzo wiele, rozpatrzmy te, które spotykane są najczęściej.

| Choroby        | Widoczne oznaki zewnętrzne   |
|----------------|--|
| Anemia         | Bładość twarzy, brązowe zabarwienie dolnej powieki, perłowe zabarwienie białkówki oka, perłowe zabarwienie zębów, bladość małżowin usznych, zajady w kącikach ust, uczucie pieczenia języka, język gładki, czerwony. |
| Nadciśnienie   | Czerwony, guzkowaty nos z żyłkami, zrośnięte brwi, zaczerwienie policzków.   |
| Niedociśnienie | Bładość poszczególnych fragmentów policzków, bladość skóry czoła, bladość twarzy, obwisłe powieki.   |
| Bóle głowy     | Zrośnięte brwi, zmarszczki z jednej strony czoła, wyraźna zmarszczka między brwiami.   |
| Hemoroidy      | Zagłębienie pośrodku podbródka, powstanie żółtego nalotu na zębach.  |

|  |   |
|--|---|
| Zapalenie wątroby  | Żółte białkówki oczu, żółtość skóry, policzki zapadnięte z obu stron, żółte zabarwienie skóry wokół ust, nieznaczne żyłki na skrzydełkach nosa, brązowe zabarwienie skóry wokół oczu, ciągłe występowanie białych plam na paznokciach, zgrubienie dolnego brzegu wargi. |
| Nieżyt żołądka   | Biały nalot na środkowej trzeciej części języka, błądź płątków nosowych.  |
| Cukrzyca   | Gładka, sucha dolna warga z sino-czerwonymi zabarwieniami, pojawienie się martwych włosów, wczesna siwizna.   |
| Skłonność do cukrzycy  | Suchy język i popękany język, wąska górna warga.  |
| Trzustka przeciążona na granicy choroby                      | Pomarszczona skóra twarzy, wąska górna warga.   |
| Zapalenie prostaty   | Bardzo gruba dolna warga, bladuróżowe zabarwienie skóry wokół oczu.   |
| Nadmierne obciążenie tarczycy, mogące doprowadzić do choroby | Wypukłe paznokcie, krótkie brwi, brak bocznych części brwi, częste mruganie, nalot na dolnych powiekach, opuchnięta szyja, wąski grzbiet nosa, górny brzeg ucha zwinięty w rurkę.   |
| Oslabienie funkcji gruczołów płciowych u kobiet              | Włosy na górnej wardze, zakola na czole u kobiet, gęste krzaczaste brwi.  |
| Wrażliwy żołądek   | Ostry nos.  |
| Skurcze żołądka  | Garbienie się przy chodzeniu.   |
| Schorzenie żołądka   | Zmiany kształtu paznokcia na palcu środkowym, pojawienie się pęknięć.   |
| Zaburzenie krążenia krwi                                     | Zbielenie koniuszka nosa, zrosnięte brwi, wczesna siwizna, błądź twarzy, błądź warg, zgrubienie paznokci, „ścięta” potylica.  |
| Choroby płuc   | Oba ramiona cofnięte, zaczerwienienie policzków, długa szyja, częste krwotoki z nosa, wypukłe paznokcie.  |

|  |   |
|--|---|
| Bolesne lub rzadkie menstruacje              | Cienkie, delikatne brwi.  |
| Niedobór witaminy A                          | Niezdolność do płaczu, przy wchodzeniu ze światła do ciemnego pomieszczenia utrata zdolności widzenia.                            |
| Niedobór witaminy B                          | Obrzmiewanie języka.  |
| Niedobór żelaza w organizmie                 | Zapadłe, sinawe powieki dolne, okresowe pojawienie się białych plam na paznokciach, czerwone uszy, częste zajady w kąciakach ust. |
| Niedobór wapnia w organizmie                 | Błyszcząca skóra uszu.  |
| Niedobór magnezu                             | Drżenie dolnej powieki, przypływ energii po godzinie 20.00, zaczerwienienie skóry koło nosa.                                      |
| Niedobór substancji mineralnych w organizmie | Kruche, łamliwe paznokcie.  |
| Niedobór hormonów estrogenowych u kobiet     | Cienkie, delikatne brwi.  |
| Wyczerpany system nerwowy                    | Trudności przy wchodzeniu po schodach (szczególnie w młodym wieku).   |
| Zaburzenia przemiany materii                 | Nalot na dolnych powiekach, białe plamy na paznokciach.   |
| Skłonność do otyłości                        | Okrągłe grube uszy, bardzo grube płatki uszu.   |
| Przeciążenie organizmu, szybkie męczenie się | Małe uszy.  |
| Zaburzenie funkcji trawienia                 | Podłużne bruzdki na paznokciach, w połączeniu z różnymi wypryskami na skórze powstawanie pryszczycy, czerwone uszy.               |
| Kręgosłup – częste bóle, choroby kręgosłupa  | „Ścięta” potylicy, szeroki krok, ciągłe znoszenie na boki przy chodzeniu.   |
| Zwyrodnienie kręgów szyjnych                 | Wyraźna zmarszczka przy prawej brwi.  |
| Spadek potencji u mężczyzn                   | Pionowe zmarszczki przed uchem.   |
| Początek okresu przekwitania u kobiet        | Wiele głębokich małych zmarszczek nad górną wargą.  |

|  |   |
|--|---|
| Chore nerki  | Duża i mięsista górna warga, gruba skóra na czole i głębokie zmarszczki, czerwone uszy, obrzmiałe dolne powieki, długie, wąskie, wypukłe paznokcie, ciągła obecność na paznokciach białych plam, powstawanie worków pod oczami. |
| Choroby i zaburzenia funkcji pęcherzyka żółciowego | Żółte zabarwienie skóry koło ust, pożółknięcie zębów, żółta skóra koło oczu, ciągłe bóle w okolicy prawej łopatki, żółte zabarwienie oczu.  |
| Choroby pęcherza moczowego                         | Obrzęk dolnych powiek i ich zabarwienie na różowosiny kolor, nieproporcjonalnie mały wzrost.  |
| Reumatyzm  | Paski piany z obu stron języka.   |
| Skłonność do reumatyzmu                            | Lewe ramię wyższe niż prawe, na paznokciach wgłębienia w kształcie punktów.   |
| Serce – niewydolność i choroby                     | Woskowe zabarwienie dolnych powiek, obrzmiałe dolne powieki, grube żyły na szyi, zbyt krótka szyja, zbyt krótki nos, trudności przy wchodzeniu po schodach.   |
| Skłonność do zawału serca                          | Pomarszczone płatki uszu! Drętwienie przy nacisku miejsca między dolną wargą a podbródkiem.   |
| Skleroza   | Na wewnętrznej stronie dłoni wyraźnie występują żyły, przy wyprostowanej dłoni wyraźnie widać zagłębienie.  |
| Zakrzepica – powstawanie skrzepów                  | Na skórze koło nosa wyraźnie widać popękane naczynia krwionośne.  |
| Cholesterol – zakłócenie bilansu                   | Okrągłe wzniesienia koloru żółtobrazowego (podobne do maleńkich brodawek) na górnej powiece.  |
| Mała ilość energii życiowej                        | Wąskie pismo.   |
| Tracenie na próżno energii życiowej                | Szerokie, zamaszyste pismo.   |
| Skłonność do epilepsji                             | Zrośnięte brwi.   |
| Wrzód żołądka – skłonność                          | Wąski, wgłębiony (rozdwojony) koniuszek nosa.   |
| Wrzód żołądka                                      | Bóle w lewej łopatce, biały koniuszek nosa.   |

# Aneks E

## Skóra i biorytmy

Bez wątplenia, gwiazdy mają duży wpływ na stan naszej skóry. Ale nie mniejsze znaczenie ma stan układu pokarmowego i jelita grubego. I dlatego, niezależnie od tego pod jaką „gwiazdą” urodziliście się, co jakiś czas oczyszczajcie organizm, szczególnie jelito grube i wątrobę. Inaczej mówiąc, polegaj na gwiazdach, ale sam nie zaprzepaść sprawy.

Ponieważ wszystkie procesy fizjologiczne organizmu są w ścisłej zależności od wpływu Słońca i innych planet (mam na myśli rytmy kosmiczne), ludzie urodzeni w różnych porach roku mają charakterystyczne symptomy stanu ich skóry. Mówiąc prościej, dla każdego znaku zodiaku charakterystyczne są określone zmiany skóry.

### **Baran**

Skóra Barana skłonna jest do schorzeń zapalnych i ropnych. Z powodu swojej niecierpliwości Barany często same sobie niszczą twarz. Bardzo często „rzucają się” na każdy pryszczak jak na najgorszego wroga, bezlitośnie zaczynają go wyciskać, robiąc sobie krzywdę. Baranom poleca się maseczki nawilżające skórę: z pomidorów, truskawek, jabłek, marchwi itp. Wszystkie owoce i warzywa nadają się, najważniejsze, aby zawierały jak najwięcej witamin A i B.

### **Byk**

Kobiety, urodzone pod znakiem Byka powinny zwracać uwagę przede wszystkim na szyję. To ich słaba strona. I w ogóle skóra Byków skłonna jest do różnych alergii i nadmiernej potliwości. Byki powinny stosować do pielęgnacji skóry nawilżające maski witaminowe: z poziomek, ogórków, bananów, marchwi z dodatkiem oliwki. Dla Byków wskazane są kąpiele z siana, morskiej lub zwykłej soli. Po zastosowaniu naprzemiennego prysznica ciało trzeba natrzeć wyciągiem z szałwi, kory dębu lub zielonej herbaty. Szczególną uwagę należy poświęcać skórze szyi. Aby skóra szyi pozostała jak najdłużej młoda, należy raz w tygodniu kłaść na nią naprzemienny kompres. Najpierw gorący na 3 minuty, potem zimny na 1 minutę i tak 2-3 razy. Podczas oglądania telewizji trzeba przyjąć za zasadę wykonywanie następującego zabiegu: wziąć zwykłą łyżkę, lekko posmarować ją ciepłym olejem roślinnym i masować łyżką szyję od góry w dół, im dłużej, tym lepiej.

### **Bliźnięta**

Wszystkie problemy, związane z pielęgnacją skóry związane są ze zwiększoną nieufnością Bliźnięt i nieprzestrzeganiem normalnego rytmu życia. Bliźnięta są tak zaangażowane w pracę, że zostaje im bardzo mało czasu, aby dbać o swoje zdrowie. Skóra Bliźnięt jest dość sucha, skłonna do łuszczenia. Szczególną uwagę Bliźnięta powinny poświęcać skórze rąk i ramion. Dla Bliźnięt wskazane są maseczki nawilżające z różnych owoców egzotycznych: kiwi, bananów, odżywcze zawierające jajko, twaróg, drożdże. Myć się najlepiej wodą ziołową, którą dość łatwo przygotować. Do 1/2 litra wrzątku wsypać 1 łyżkę dowolnych ziół, np. szałwi, pokrzywy itp.

### **Rak**

Kobieta Rak woli dbać o siebie bez postronnej pomocy, nie bardzo dowierza gabinetom kosmetycznym. Tym niemniej dla Raków bardzo korzystne są zabiegi fizjoterapeutyczne, a szczególnie masaż. Ich skóra jest bardzo delikatna i wymaga pielęgnacji. Myć się najlepiej naparami mięty, rumianku, kwiatu lipy, tymianku. Rak ma skłonności do alergii i obrzęków, dlatego też dla pielęgnacji skóry twarzy korzystne są kompresy z wywaru z liści lub pąków brzozy. Skórę Raków odmładzają i odżywiają warzywne maseczki z kapusty i ogórka oraz z żytniego chleba.

### **Lew**

Kobieta-Lwica zawsze chce być piękna i robić wrażenie. Nadmierna miłość do słodczy często odbija się na twarzy w postaci różnych wyprysków. Naczynia krwionośne rozszerzają się, a na twarzy pojawiają się żyłki. W związku ze zwiększoną wrażliwością na promienie ultrafioletowe Lwy powinny z umiarem przebywać na słońcu, najlepiej opalać się w cieniu. Lwy rzadko chorują na alergię i skórę przeważnie mają zdrową. Dla Lwów wskazane są maseczki z ziemniaków, bananów, arbuzów. Do odżywienia skóry najlepsze są kremy zawierające mleko migdałowe i kokosowe.

### **Panna**

Skóra Panny jest odzwierciedleniem stanu jej jelit. Różnorodne wysypki, pryszcze, podrażnienia są wynikiem stanu zapalnego układu pokarmowego lub zaparć. Wszystkie Panny mają bardzo delikatny żołądek i powinny być ostrożne w jedzeniu.

Aby Panna zachowała świeżą i młodą skórę, powinna przestrzegać diety wzbogaconej produktami roślinnymi. Dla Panien wskazane są maseczki z jabłek, płatków owsianych, kabaczków. Z zaparciami należy walczyć za pomocą świeżo przygotowanych soków z buraków i jabłek, zamoczonych na 5-8 godzin suszonych owoców oraz spożywając produkty z kwaśnego mleka.

## **Waga**

Skóra Wag jest bardzo wrażliwa, skłonna do alergii, sucha i szybko się starzeje. Szczególnej uwagi wymaga skóra wokół oczu, gdzie często pojawiają się ciemne kręgi, obrzęki, szczególnie, jeśli Wagi denerwują się. Wagom poleca się maseczki nawilżające z poziomek, brzoskwiń, ogórków. A na noc należy wypijać szklankę zimnej wody mineralnej.

## **Skorpion**

Skorpiony często cierpią na różne ropne wysypki, szczególnie na brzegach warg i na nosie. Wskazane są dla nich maseczki nawilżające z jabłek i wiśni oraz odżywcze na bazie twarogu i jaj. Dobrze jest brać kąpiel w naparach z liści czarnej porzeczki i mięty. Organizm Skorpionów wykazuje szczególne zapotrzebowanie na witaminy B, C, E.

## **Strzelec**

Skóra Strzelca bywa tłusta, porowata z zielonkawym odcieniem. Dla Strzelców wskazane są maseczki z ogórków, winogron. Myć się należy wywarami z liści czarnej jagody, maliny, natki pietruszki. Strzelce mają bardzo wrażliwą wątrobę i z tego powodu często cierpią na czyraczność.

## **Koziorożec**

Podstawowymi problemami Koziorożców są: skłonność do alergii, suchość i łuszczenie się skóry, brodawki. Ich skóra wymaga zabiegów tonizujących. Jeśli są problemy ze skórą, to lepiej myć się wodą gotowaną lub mineralną. Maseczki nawilżające z kapusty, liści szpinaku, żółtek. Koziorożce powinny szczególnie uważać na zęby i starać się je czyścić nie szczotką, a wskazującym palcem, nakładając na niego trochę pasty. Taki masaż dziąseł uchroni ich delikatne zęby przed paradontozą.

## **Wodnik**

Skóra Wodnika zwykle nie sprawia mu kłopotów, ale częste stresy i przeciążenie nerwowe mogą być przyczyną pojawienia się na skórze różnorodnych egzem i świerzbiączek. Najważniejsze, aby Wodniki nauczyły się kierować swoimi emocjami i częściej się odprężyć. Wodnikom zalecane są maseczki nawilżające z pomarańczy, grejpfruta, cytryny, arbuza. Ich skóra wykazuje zapotrzebowanie na witaminy D i B.

## **Ryby**

Skóra Ryb jest wrażliwa i często ma skłonności do obrzemień i alergii. Nawilżać skórę najlepiej maseczkami z marchwi, poziomek, ogórków, winogron. Do oczyszczenia skóry wskazane są napar z szałwi, piołunu. Dobry masaż twarzy i całego ciała pozwala Rybom utrzymywać skórę w dobrym stanie.