

JAK ŻYĆ DŁUGO I ZDROWO

MICHAŁ TOMBAK

Autor wyraża serdeczne podziękowanie za udział
w powstaniu niniejszej książki swojej żonie Bogumile Tombak

Firma Księgarska
Serwis Galaktyka Sp. z o.o.
Łódź 2002

© Copyright by Michał Tombak
© Copyright by „Michel" Bogumiła Tombak
Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone

ISBN 83-911379-0-2

Książki prosimy zamawiać:
Serwis Galaktyka Sp. z o.o.
90-562 Łódź
ul. Łąkowa 3/5
tel. (0-42) 639 50 21
Księgarnia Wysyłkowa
Internet: <http://www.book.com.pl>
e-mail info@book.com.pl

Druk i oprawa:
Drukarnia Wydawnictw Naukowych S.A.
90-450 ŁÓDŹ, ul. Żwirki 2

Od Wydawcy

O sposobach na długie i zdrowe życie napisano ostatnio bardzo wiele. Mnożone są diety cud, zachwalane niezwykle preparaty, natrętnie reklamowane sposoby odchudzania i odmładzania. Wszystkich się w ten sposób ludzi, że zdrowie może być efektem zadziałania jakiegoś cudownego środka. Tymczasem na nasze zdrowie, tak jak na trapiące choroby pracujemy latami. Pełnia zdrowia to nie cudowne środki uzdrawiające, odmładzające lub odchudzające ale życie w rytmie natury.

Ta właśnie filozofia jest motywem przewodnim niniejszej książki. Zawiera niezwykle, nigdzie jeszcze nie publikowane recepty, które nie tylko pozwalają utrzymać pełnię zdrowia, ale dają też szansę na pozbycie się wielu trapiących nas dolegliwości.

Autor książki - Michał Tombak stworzył całościowy system dbania o własne zdrowie. Nie ma tutaj diety cud, są tylko cudownie przepisy na jego pielęgnowanie i ratowanie. Nie znajdziecie też tutaj państwo rygorystycznych przepisów liczenia kalorii, są proste i oczywiste, zgodne z naturą zasady odżywiania.

Autor wyraźnie zaznacza, że zdrowie to nie tylko jedzenie, jak chce twórców diet-cud. Zdrowie to przede wszystkim ścisły związek tego co jemy, z tym jak oddychamy, jak dbamy o nasze ciało i psychikę. kto nie rozumie tego prawa nie jest na prawdę w stanie nikogo uleczyć.

Niezwykłe, często szokujące, choć jednocześnie niebywale skuteczne są przepisy Michała Tombaka na oczyszczanie organizmu. Nie znajdziecie ich Państwo nigdzie indziej. Oparte są na tysiącletnich tradycjach naturalnej medycyny Wschodu i Zachodu. Są elementem pomijanym przez nowoczesną medycynę.

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.

Serdecznie zapraszamy do lektury.

Do Czytelników!

Szanowny Czytelniku, autor niniejszej książki uważa, że materiał 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 odbiorcy.

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, gdy nie pomagają metody medycyny oficjalnej, należy pamiętać, że istnieją metody terapii naturalnej, które j mogą się okazać bardzo skuteczne.

Jestem głęboko przekonany, że w wielu sytuacjach życiowych człowiek sam dla siebie powinien być lekarzem i doradcą. Powinien tak znać 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

Łódź, 1996 r.

CZY MOŻNA ŻYĆ 150 LAT?

Według ostatnich badań naukowych udowodniono, że organizm człowieka jest jednym wielkim energetycznym systemem, którego wszystkie komórki i organy, są między sobą ściśle powiązane.

Każdy z nas posiada trzy rodzaje energii.

1. Energię fizyczną pobieramy z pokarmu.
2. Energię astralną dziedziczymy od rodziców.
3. Energię mentalną otrzymujemy z kosmosu.

Te trzy rodzaje energii tworzą wokół naszego ciała biologiczną obwódkę - „aurę”, która określa fizyczny i psychiczny stan człowieka.

Patrząc z punktu widzenia zgromadzonej w człowieku energii powinniśmy żyć około 150 lat. Ponieważ w naszym życiu wyróżniamy 22 etapy, które zmieniają się co siedem lat. W ciągu siedmiu lat komórki naszego organizmu są w stanie całkowicie się zregenerować, należy tylko stworzyć dla tego odpowiednie warunki. Naukowo stwierdzone, że 15% zdrowia człowiek dziedziczy od rodziców, 15% mogą zwrócić lekarze, a natomiast 70% jest uzależnione od jego trybu życia.

W swoim życiu przeczytałem dużo książek o chorobach i zdrowiu, mogę powiedzieć, że jest pięć głównych przyczyn, które niszczą zdrowie człowieka:

- I. zaniedbany kręgosłup
- II. nieprawidłowe oddychanie
- III. brak wewnętrznej higieny ciała
- IV. nieprawidłowe odżywianie
- V. brak umiejętności: żyć szczęśliwie

I. Zaniedbanie kręgosłupa

Kiedyś człowiek opierał się na czterech kończynach i jego kręgosłup tak jak u zwierząt był ułożony w poziomie a wszystkie części jego ciała były zrównoważone, tak, że położenie kręgosłupa było idealne i dzięki temu wytrzymywało wiele obciążeń.

Kiedy jednak człowiek zaczął chodzić na dwóch nogach kręgosłup stał się tą częścią ciała, którą łatwo było uszkodzić.

Gwałtowny ruch, dźwiganie niedużych ciężarów mało ruchliwy tryb życia

nieprawidłowe ułożenie ciała podczas pracy lub nauki, itp. są w stanie spowodować minimalne zwichnięcie kręgow. *Zwichnięty kręg uciska nerwy i naczynia krwionośne, które są powiązane z mięśniami i konkretnymi organami ciała. Jeśli nerw jest uszkodzony, to i organ którym on kieruje źle funkcjonuje.*

Przy przemieszczeniu kręgów szyjnych mogą się pojawić następujące dolegliwości: bóle głowy, rozdrażnienie, nerwowość, bezsenność, katar, wysokie ciśnienie, ciągle przemęczenie, alergia, głuchota, choroby oczu, wypryski, pryszcze, różnorodne egzemy, choroby gardła, przeziębienia, choroby tarczycy.

Przy przemieszczeniu kręgów piersiowych: astma, kaszel, ciężki oddech, sapanie, bóle rąk (od łokcia w dół), pleców, choroby związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem serca, bronchit (zapalenie oskrzeli), zapalenie płuc, choroby pęcherzyka żółciowego, choroby wątroby, niskie ciśnienie, zaburzenia w krwioobiegu, zapalenie stawów, choroby żołądka, zgaga, owrzodzenie żołądka i dwunastnicy, nieżyt żołądka, choroby nerek, stany ciągłego zmęczenia, choroby skóry (wagry, wypryski, pryszcze, egzema, czyraki), reumatyzm, bóle brzucha, niektóre rodzaje bezpłodności.

Przy przemieszczeniu kręgów lędźwiowych: zaparcia, biegunki, skurcze w nogach, choroby pęcherza moczowego, rozregulowanie cyklu miesięczkowego, bolesna miesiączka, impotencja, silne bóle w kolanach, ischias, lumbago, bóle lędźwiowe, zły krwioobieg w nogach, obrzęki kostek, „zimne” nogi, słabość w nogach, skurcze w mięśniach nóg, hemoroidy.

Oto jeszcze niepełny spis chorób, które są wynikiem braku należytego zainteresowania swoim kręgosłupem.

Amerykański uczony M. Glass w swojej książce „Przyczyny chorób” pisał: co dziesiąty uczeń w Ameryce nosi okulary, jest alergikiem, cierpi na bóle głowy i brzucha.

Przyczyną tych wszystkich dolegliwości jest zwyrodniały kręgosłup. Ludzie często nie wiedzą, że 60% wszystkich chorób ma jedną przyczynę - zły stan kręgosłupa.

I dlatego jeśli pojawiły się u Państwa objawy wyżej wymienionych chorób, w pierwszej kolejności proszę się zająć swoim kręgosłupem. I Odpowiedzi na pytania, jak pozbyć się chorób kręgosłupa, pleców, i kości, stawów, jak uczynić kręgosłup zdrowym, znajdziecie Państwo I w rozdziale „Zdrowy kręgosłup”.

II. 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. Z powietrza w procesie oddychania pobieramy tlen - produkt, który jest niezbędny każdej komórce naszego ciała. Kiedy go wdychamy, on rozchodzi się z krwią i dostaje się do płuc. W płucach zabiera śmiertelny dwutlenek węgla (w którym są rozpuszczone szkodliwe toksyny). Przecież w procesie życiowym wytwarzamy trucizny. Te trucizny gromadzą się w krwi i są przenoszone do płuc - dwutlenek węgla. Z każdą porcją tlenu uwalniają się od wszystkich zgromadzonych toksyn. *Jeśli ilość dostarczanego tlenu nie będzie równa ilości wydalonego z organizmu tlenku węgla, to tym samym sprzyjamy zatruciu organizmu. Naruszenie tej równowagi jest jedną z głównych przyczyn chorób i przedwczesnej starości.* Według danych niemieckich uczonych aż 9 osób z 10 oddycha prawidłowo. 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 płucom daje się dużo przestrzeni i one pobierają w siebie powietrze częścią środkową i dolną. Im więcej tlenu dostanie się do płuc przy wdechu, tym lepsza jest wentylacja płuc i tym większa ilość erytrocytów krwi otrzymuje energię i tlen. *A to oznacza, że praktycznie wszystkie reakcje utleniania odbywają się bez tworzenia się szkodliwych toksycznych produktów dla organizmu.*

Właśnie dzięki takiemu sposobowi oddychania, który nazywa się *przeponowym*, dzieci są ruchliwe, energiczne, wesole.

Typ oddychania człowieka dorosłego jest zupełnie inny.

Z wiekiem na skutek mało ruchliwego trybu życia, skrzywień kręgosłupa, nadwagi, itd. człowiek zaczyna oddychać inaczej, 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 jest to zauważalne u osób tęgich). Tlen dochodzi do płuc małymi porcjami. Płuca zaczynają pracować intensywniej z dużym obciążeniem, ale tylko w swojej górnej części, co doprowadza do przedwczesnego zużycia komórek. W tkankach płuc tworzą się „martwe strefy” z martwych, нефunkcjonujących komórek. Im człowiek staje się starszy, tym większa ilość komórek przestaje brać udział w procesie oddychania. Organizm odczuwa ciągły głód tlenowy (nawet jeśli jesteście Państwo na świeżym powietrzu). To staje się przyczyną chorób nie tylko organów oddechowych, ale również układu krwionośnego, wątroby, nerek. *Nieprawidłowe oddychanie - to jedna z głównych przyczyn pojawienia się nadciśnienia, cukrzycy, chorób alergicznych, schorzeń układu żołądkowo - jelitowego (owrzodzenia żołądka, nieżyt żołądka i okrężnicy itp.)*

Według teorii uczonych, jeśli człowiek nauczy się oddychać przeponowo, i jeszcze na dodatek zwolni oddychanie, to pozwoli 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 on - na prawidłowym oddychaniu (oddychał on 1 raz na minutę). *Im głębiej oddycha człowiek i im mniej razy oddycha w ciągu minuty tym dłuższe jest jego życie.*

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

III. Brak wewnętrznej higieny ciała

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

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 grube jelito jest na tyle wypełnione kamieniami, że wypiera ze swoich miejsc inne organy, utrudniając pracę wątrobie, nerkom i płucom. To jest właśnie istotna przyczyna większości rób. Spróbujmy wyjaśnić na

czym to polega.

Wszystkie posiłki możemy podzielić na grupy:

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

Trawienie węglowodanów zaczyna się już w jamie ustnej, białka w żołądku, a potrawy roślinne w jelicie cienkim.

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

Na przetrawienie ziemniaka - potrzebne jest około 1 godz., natomiast mięsa od 3 do 7 godzin.

Nie myślimy o tym, że różne produkty żywnościowe są trawione różnym czasie. *Masę energii, przeznaczoną na czynności życiowe alkę z chorobami, organizm traci na próby strawienia 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. Zbyteczne pozostałości są wydalane. To jest zrozumiałe. A co się dzieje 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 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 i stopniowo osiadają na ściankach naczyń krwionośnych, w stawach.

Z powyższego jasno wynika, że u człowieka nie może być chory tylko jeden organ. Chory jest cały organizm. Po prostu jakiś organ odmawia posłuszeństwa jako

pierwszy i leczyć go nie ma sensu. Bowiem gdy medycyna leczy jakąś konkretną chorobę, to tak naprawdę likwiduje skutek ogólnej choroby, czyli zanieczyszczenia, całego organizmu.

Tymczasem główny sprawca chorób pozostaje i jest gotowy w każdej chwili ujawnić się w każdej 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 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.

Mikroflora jelita grubego

W jelicie grubym znajduje się ponad 500 gatunków bakterii. W zdrowym jelicie grubym te bakterie przetwarzają resztki pokarmu, niszczą chorobotwórcze bakterie, a także wytwarzają niezbędne dla organizmu witaminy, hormony, enzymy, aminokwasy.

Spożywanie dużych ilości białka powoduje w jelicie grubym procesy a, przy których wydziela się trujący gaz metan. Ten gaz niszczy bakterii produkujący witaminy grupy B, i spełniający bardzo funkcję, a mianowicie chroniących organizm przed powstawaniem komórek nowotworowych.

Wynika z tego, że brak tylko jednego rodzaju bakterii może spowodować nieobliczalne komplikacje w naszym zdrowiu. Francuski profesor Pachent pisze: „Zauważyłem, że u kobiet, które zachorowały na raka i w 9 przypadkach na 10 można było zaobserwować zahamowanie jelit. Jeśliby na 10 - 15 lat przed tym faktem

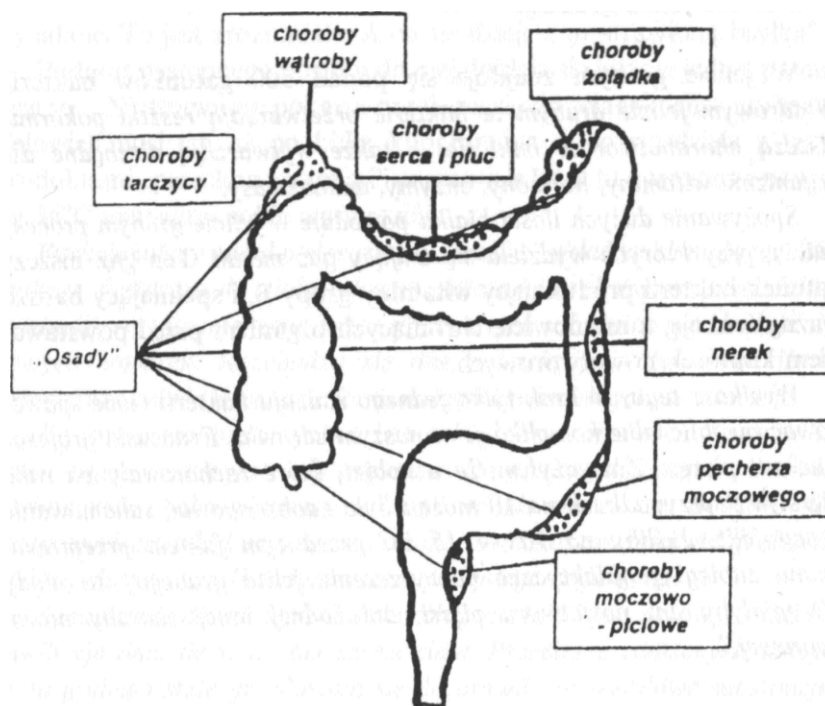
przeprowadzono zabiegi profilaktyczne (oczyszczenie jelita grubego) to nigdy nie miałyby ani nowotworu piersi, ani żadnej inne choroby nowotworowej."

Jelito grube - „bezpiecznik” zdrowia

Przyroda zaopatrzyła organizm człowieka w mocny system obronny. Jelito grube spełnia w tym bardzo istotną rolę. Każdy odcinek jelita tego stymuluje odpowiedni organ w naszym ciele. *Jeśli jelito grube jest zdrowe, nie są nam straszne żadne choroby, natomiast jeśli w jelicie powstaje „osad” lub naruszona jest jego mikroflora, to stan zagrożony.* Na przedstawionym rysunku (str. 16) widoczne jest, które powstają w wyniku tworzenia się „osadu” na jelicie grubym.

Niektóre 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, wiszących brodawek.



Powstawanie chorób w wyniku tworzenia się „osadu” w jelicie grubym

Szanuj swoje zdrowie - jak swój samochód troskliwie i czule

To powiedzenie często jest używane na Zachodzie. 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 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, złoгами, i chorobotwórczymi bakteriami, że zaczyna być bardziej podatny na choroby.

Popatrzmy na siebie uważnie - trudno znaleźć człowieka który byłby po

przekroczeniu tej magicznej granicy zupełnie zdrowy. 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. Po praniu lub myciu okien cierpi na bóle w plecach itp.

Dzieci noszą okulary, są alergikami, na twarzy i ciele mają wypryski, pryszcze, ciągle trapią je katary i przeziębienia.

W telewizji często reklamowane są „cudowne” środki na pryszcze, próchnice, bóle w stawach, katar. *Ale tak naprawdę wszystkie te środki są tylko walką ze skutkami, które widzimy na zewnątrz, a których przyczyny znajdują się wewnątrz nas.*

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 nowych. I właśnie taki „bilans” jest przyczyną chorób i niedoleżnej starości.*

Ciało jest złożone z komórek. Ewolucja komórek rozpoczęła się od prostego jednokomórkowca, który miał dwa otwory: jeden przystosowany do odżywiania (pobieranie pokarmu), drugi przystosowany do wydalania. Między tymi dwoma otworami toczyło się życie komórki. Jeśli proces wydalania był naruszony, to komórka ginęła. Był to idealny, mimo iż tak prosty, model. *Organizm człowieka stworzony jest z miliardów komórek, ale zasady ich pracy są takie same: zakłócenia pracy wydalania w komórce powodują choroby i śmierć.*

Znany lekarz Gerżon w swojej książce pod tytułem „Leczenie raka” pisał: „Rak” to jest zemsta natury za nieprawidłowo zjedzone posiłki.

Autotoksykacja

Samozatrucie organizmu (autotoksykacja) jest najstraszniejszym wrogiem naszego zdrowia. Jest przyczyną prawie wszystkich chorób, ponieważ wszystkie one mają swój początek w zatruciu krwi. Są wśród nich choroby uszkadzające serce, wątrobę, nerki, stawy i tętnice (arterie).

Starożytni mędrcy, jogowie, lekarze egipscy i tybetańscy już od dawien dawna znali fundamentalną prawdę; *jelito grube musi być utrzymywane w absolutnym porządku, jeśli oczywiście człowiek chce być zdrow.*

W wyniku nieprawidłowego odżywiania się, a głównie spożywania produktów gotowanych i skrobiowych, (artykuły mączne, obficie doprawiane masłem i cukrem, łączone na przemian z produktami białkowymi: mięsem, kielbasą, żółtym serem, nabiałem, jajami).

Wszystkie te produkty, przechodząc przez jelito grube pozostawiają na ściankach osad.

Każdy pokarm, przekształcając się w masę rojącą się od bakterii, tworzącą substancje trujące - toksyny. Te substancje są wchłaniane przez ścianki jelita grubego, następnie przedostają się do krwi, rozchodzą się po całym organizmie i powodują choroby. Jak więc widzimy pokarm ma nie tylko działanie budujące, ale również niszczące.

Gromadząc się w fałdach jelita grubego osad tworzy kamienie, które powodują procesy gnicia i fermentowania. Toksyczne produkty tych procesów i wywołują zjawisko, które otrzymało nazwę samozatrucia organizmu - autotoksykacji.

Jedną z wielu przyczyn autotoksykacji są zaparcia. Jeżeli trwają od 24 do 32 godzin są już problemem dla organizmu. *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 zaparcia.*

Krew jak życie

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

Komórki odżywiają się krwią. Krew - to życie. Ale tylko czysta i zdrowa krew, która jest nasycona niezbędną energią, mikroelementami w witaminami, może stworzyć zdrowe komórki, kości, skórę, włosy, zęby. Tylko krew wolna od trucizn może utrzymywać się w należyтым porządku i stanie cały organizm.

Krew zanieczyszczona w wyniku zaparcia jest źródłem samozatrucia. Wiele chorób przychodzi do nas przez żołądek. Jedną z najczęstszych przyczyn zaparcia jest spożycie wysokokalorycznego pożywienia niedużej objętości. Zły nawyk zaspokajania

głodu jedząc kanapkę, 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 wypróżniania. Jest to ewidentny przykład zaparcia.

Następną przyczyną zaparcia jest spożywanie zbyt dużych ilości pokarmu. Już dawno zostało dowiedzione, że człowiek spożywał o 3 - 5 razy więcej pokarmu niż jest to niezbędne dla jego organizmu.

Kiedy człowiek się objada a nie wszystkie produkty są przyswajane, to część pokarmu zacznie gnić. Podczas gnicia produktów tworzy się pleśń, która sprzyja tworzeniu się stanów chorobowych.

Niebezpieczna pleśń

W utworzonej pleśni pojawiają się zarodniki. Są one wchłaniane przez i rozchodzą się po całym organizmie. Następnie zaczynają wrastać najbardziej osłabione części ciała.

Rozrastając się dają produkty fizjologiczne pod postacią białych, podobnych do wosku substancji. Takie schorzenie nazywamy stwardnieniem. Czas biegnie, proces ten się komplikuje i gnijące masy w jelicie dają zwyrodnienie pleśni, która zaczyna uszkadzać stawy. W ten powstaje zapalenie stawów.

Zewnętrznym dowodem utworzenia się pleśni w organizmie i zwyrodnienia błon śluzowych jelita grubego jest powstawanie czarnego nalotu na zębach. Gdy zaprowadzi się porządek w jelicie grubym ten nalot znika, Proces gnicia w jelicie grubym powoduje ciężki, nieprzyjemny zapach z jamy ustnej. Nie można pozbyć się go myciem zębów ani płukaniem ust.

Pryszcze, wypryski, czyraki, skórne egzemy, pojawienie się torbieli i guzów to wszystko są skutki zatrucia organizmu. Czystość naszego organizmu - to gwarancja zdrowia. Czysty organizm to zdrowe paznokcie, włosy, zęby, skóra, organy wewnętrzne. Istnieje wiele sposobów oczyszczenia organizmu. W rozdziale „Oczyszczenie” każdy może znaleźć dla siebie najodpowiedniejszy sposób, żeby pozbyć się toksyn i złożeń, które latami odkładają się w naszym ciele.

IV. Nieprawidłowe odżywianie

Weźmy dla przykładu ulubiony posiłek - kanapkę (chleb posmarowany masłem z wędliną) popijany herbatą lub kawą.

Taka kanapka ma w sobie dużo kalorii. Mała objętość kanapki nie zmusza jednak jelita grubego do pracy. Staje się ono osłabione, wiotkie, co z czasem powoduje zaparcie ze wszystkimi szkodliwymi skutkami dla organizmu.

Chleb, masło, wędlina, gotowane i rafinowane produkty posiadają w sobie w małych ilościach bioregulatory (naturalne witaminy, hormony, enzymy). Spożywanie tych produktów powoduje zakłócenia pracy hormonalnego systemu układu pokarmowego, który „ciągnie” za sobą kolejne zaburzenia. *Np. przy nieprawidłowej pracy dwunastnicy powstają choroby tarczycy i trzustki, a także zaburzenia niektórych ośrodków mózgu.*

Chleb (przeważnie pszenny) jest zawsze wypiekany na drożdżach piekarskich, które powodują procesy gnicia i fermentacji w układzie pokarmowym.

Chleb należy do węglowodanów, masło do tłuszczów, a wędliny do grupy białkowej. Połączenie tych produktów tworzy ciężko strawną mieszankę.

Węglowodany są częściowo trawione w jamie ustnej i dwunastnicy, białka w żołądku i dwunastnicy, przy czym w żołądku i dwunastnicy dla strawienia białka i węglowodanów są wytwarzane różne soki trawienne. Masło dostając się do żołądka hamuje ich działanie. W rezultacie tego proces trawienia jest zahamowany, pożywienie w żołądku leży „kamieniem”.

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

W dwunastnicy istnieje odczyn zasadowy. Kwaśny sok żołądkowy niszczy śluzówkę dwunastnicy, co powoduje jej zapalenie, zgagi, wrzody i z biegiem czasu choroby całego układu pokarmowego.

Z dwunastnicy niestrawione resztki pokarmu dostają się do jelita grubego, gdzie niestrawiony chleb powoduje gnicie, a wędlina tworzy „osad” i kamienie kałowe. Jak „osad” wpływa na stan zdrowia już wiemy.

Niektórzy nie wyobrażają sobie życia bez kanapki. Nie jestem przeciwnikiem kanapek, ale chcę tym przykładem zwrócić uwagę na niebezpieczne dla zdrowia połączenie produktów.

Zużywanie dużych ilości białka zwierzęcego (mięso, wędliny itp.) powoduje

ciągle gnicie w układzie pokarmowym, zaparcia i zanieczyszczenie organizmu.

Mięso nie ma zapachu, smaku i dlatego, by można je było spożywać należy je smażyć, gotować, dodawać różne przyprawy, solić, tak by poprawić jego smak.

W trakcie gotowania mięsa wytwarza się w nim 20 trujących substancji, które niszczą naczynia krwionośne i układ nerwowy.

Jednym z ubocznych produktów trawienia mięsa są kwas mlekowy i szczawiovowy - bardzo negatywnie wpływające na stan naszego zdrowia.

Nadmierne używanie białka zwierzęcego szczególnie we wczesnym dzieciństwie obniża naturalne zabezpieczenie przed chorobami (na trawienie mięsa organizm traci duże ilości energii). Wszelkiego rodzaju uczulenia, egzemy i inne dziecięce choroby, które określamy mianem chorób przemiany materii są skutkiem ślepej miłości rodziców. To właśnie oni wzbogacając odżywianie dziecka mięsem, nie świadomi tego, powoli „zabijają” własne dziecko.

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

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

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. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia od momentu urodzenia, aż do śmierci człowiek średnio zużywa 50.000.000 kcal.

Teraz możemy podliczyć średnią długość życia (przy mieszanym pożywieniu) i dlatego 50.000.000 kcal (energia zużyta w ciągu życia) dzielona na 2500 kcal (energia zużyta w ciągu doby = 20.000 dób, czyli 58 lat.

Teraz spróbujemy podliczyć średnią długość życia zwolenników naturalnych roślinnych posiłków, którzy średnio zużywają do 1.000 kcal w ciągu doby.

$50.000.000 \text{ kcal} : 1.000 \text{ kcal} = 50.000 \text{ dób}$, lub 137 lat. To już nie jest arytmetyka - a nasze życie.

Niezaprzeczalnym naukowym faktem jest to, że na każde 1.000 osób odżywiających się mieszanymi posiłkami lub mięsożernych w wieku do 60 lat przypada jeden wegetarianin, a na każde 1.000 „mięsożernych” po siedemdziesiątce, jest już 100 wegetarian.

W wieku ponad 80 lat na każde 1.000 mięsożernych przypada 600 wegetarian.

Odżywianie oparte tylko na liczeniu kalorii jest błędne z fizjologicznego punktu widzenia. *Cala tajemnica tkwi w bilansie białka, węglowodanów, tłuszczów, soli mineralnych, witamin i mikroelementów.*

Jeśli ich ilość jest zbilansowana (przy odżywianiu się naturalnymi produktami roślinnymi), to organizm otrzymuje wiele energii i człowiek nie bywa głodny. Energetyczna wartość posiłków jest uzależniona od ich łączenia i sposobu gotowania, przy długim gotowaniu prawie wszystkie posiłki tracą od 50 do 70% swojej wartości.

Enzymy giną przy podgrzewaniu powyżej 47°C, a większość witamin przy 100°C, gotowane posiłki mają w sobie bardzo mało energii.

Człowiek żeby nie być głodny musi spożywać duże ilości gotowanych posiłków. To powoduje nadwagę i tak tworzy się zamknięte koło.

Z jednej strony człowiek walczy z ilością spożywanych posiłków, z drugiej strony 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 warzywach i owocach, w orzechach i słoneczniku - jednym słowem w naturalnym pożywieniu.

Nie każdy musi być wegetarianinem

Chcę żeby mnie prawidłowo zrozumiano. Nie wszyscy muszą być wegetarianami. Ja nie namawiam, by zrzec się wszystkich dobrodziejstw i ziemskich radości, bez których samo życie traci połowę wdzięku.

Ja namawiam do przestrzegania umiaru we wszystkim, bo to jest jeden z warunków istnienia człowieka.

Najbardziej interesującym wszystkich a jednocześnie najbardziej trudnym pytaniem jest to co człowiek powinien jeść. Jaką dietę powinien zastosować.

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

Odpowiedzi na pytania jak prawidłowo łączyć (komponować) produkty, żeby jedzenie służyło naszemu zdrowiu, znajdziecie Państwo w rozdziale „Zdrowe odżywianie”.

V. Brak umiejętności żyć szczęśliwie

Człowiek jest produktem swojego trybu życia. Innymi słowy mówiąc, 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 wypowiadacie przez kilka dni i to po kilka razy, to oznacza, że stała się ona dla Was szablonową, stereotypową. Zgodnie z prawem energii na każde działanie istnieje równe mu przeciwdziałanie. Myśl - to produkt energetyczny naszego mózgu i ona bezwarunkowo powróci do nas w naszych sprawach i postępowaniu. A jeśli nasze myśli są przepełnione gniewem i trwogą, bólem, smutkiem i uczuciem zemsty, to jak Państwo sądzą w jakie czyny mogą się one przerodzić?... Kontrolować swoje zdrowie i życie można kontrolując swoje słowa i myśli. Wszyscy żyjemy myślami - stereotypami. Jeśli myśli są pozytywne, to w życiu zazwyczaj nas czeka wszystko co najlepsze, jeśli dominują myśli negatywne - to i życie staje się nieudane i trudne.*

Jak się okazuje, nasze myśli stanowią nie tylko o naszych powodzeniach i klęskach życiowych, a także odgrywają znaczącą rolę w naszym zdrowiu, wpływając na nie. 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, umiejętności podejścia do rozwiązania problemu z różnych stron. Ludzie uparci, nie potrafiący pójść na kompromis, którzy są pozbawieni umiejętności spojrzenia na sprawę oczami swego oponenta (przeciwnika), zawsze będą odczuwać bóle głowy, bóle szyi i pleców, dopóki się nie nauczą traktować cudzą opinię (inne zdanie) z większą miłością i zrozumieniem, niż swoją. Koniecznie należy zrozumieć, że każda dolegliwość w naszym ciele ma nie tylko fizyczne, ale również i psychiczne przyczyny. Jeśli człowiek przyzwyczał 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 (choroby wątroby). Długo pamiętana doznana kiedyś krzywda rozkłada „pożera” ciało i w końcu prowadzi do powstawania nowotworów i rozwoju chorób onkologicznych.

Człowiek, który nieustannie ma poczucie winy również cierpi na różnorodne

dolegliwości, które się pojawiają w całym ciele. Nasuwa się jasny wniosek: należy obowiązkowo jak najszybciej pozbyć się negatywnych myśli - stereotypów, wtedy kiedy jeszcze jesteśmy zdrowi, niż usiłować wykorzenić je ale już po pojawieniu się choroby.

Kontrola swoich myśli i uczynków skierowana na ciągłe myślenie pozytywne, tworzenie pozytywnych myśli - stereotypów - to droga nie tylko do zdrowia psychicznego, ale również i fizycznego. Każdy człowiek powinien ciągle wypracowywać w sobie umiejętność życia szczęśliwie.

ZDROWY KREŃGOSŁUP

**I zasada zdrowia
KREŃGOSŁUP**

ZDROWY KRĘGOSŁUP

I zasada zdrowia

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 zwyrodnienie kręgów szyjnych.

Inna z moich pacjentek cierpiała na bezsenność i bóle żołądka. Przyczyną tych dolegliwości było lekkie zwichnięcie 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 w kręgosłupie.

Dlaczego przytoczyłem te przykłady? Czasami najlepsze badania nie są w stanie wykryć minimalnych zwichnięć, które powodują powstawanie pozornie nie związanych z kręgosłupem dolegliwości.

Kręgosłup jest podstawą, na której utrzymuje się wszystko z czego składa się ciało człowieka. *Bardzo często w czasie gwałtownych ruchów występują minimalne zwichnięcia kręgów, mięśnie wokół zwichniętego kręgu stają się sztywne, a to przeszkadza kręgowi wrócić na swoje prawidłowe miejsce.*

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, głównie z powodu spania na miękkim materacu, braku ruchu, nieprawidłowego odżywiania się i w efekcie nadwagi.*

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. Aby kręgosłup był zdrowy powinniśmy spać na twardym materacu, twardej poduszce i wykonywać odpowiednie ćwiczenia.

Dlaczego korzystne dla zdrowia jest spanie na twardym materacu?

1/3 swojego życia człowiek śpi. W czasie snu jego mięśnie rozluźniają się, napinając ciało nieświadomie. Ruchy te różnią się od wykonywanych w ciągu dnia. Potrzebują minimalnej ilości 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 kręgow, które mogły wystąpić w ciągu dnia lekko się prostują.

Serce ma w tym momencie minimalnie obciążenie, lekko pompuje krew, co powoduje lepsze krążenie. Z kolei lepsze krążenie krwi ułatwia pracę wątrobie, która łatwo wtedy wyrzuca z organizmu szkodliwe toksyny.

Dobra praca wątroby powoduje lepszą przemianę materii i dlatego bez żadnej diety, po dwu miesiącach spania na twardym materacu, nasza waga spadnie 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 zwichnięcia kręgow, bóle ustąpią (po 10-14 dniach).

Dlaczego szkodliwe jest spanie na miękkim materacu?

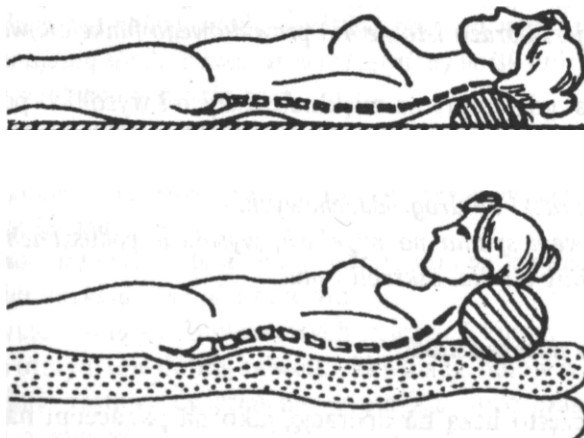
Śpiąc na miękkim materacu, kręgosłup nie jest w stanie rozluźnić się całkowicie, co powoduje jeszcze większe zwichnięcia kręgow.

Naukowo udowodniono, że jeśli kręgi piersiowe od 3 do 20 rozkładają się równomiernie w poziomie, wątroba pracuje efektywnie. *Natomiast u osób śpiących*

na miękkim materacu kręgi zawsze obrazują wygięcie, co mocno pogarsza pracę wątroby.

Wątroba to chemiczne laboratorium naszego organizmu, od pracy której zależy jakość naszej krwi, a dobra jakość krwi - to zdrowe zęby, włosy, paznokcie, skóra.

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



Ułożenie kręgów na twardym i miękkim materacu

1. Kręgi prawidłowo ułożone w chwili gdy śpimy na twardym i równym materacu.
2. Kręgi wyginają się i następuje ich zwyrodnienie wtedy kiedy śpimy na miękkim materacu i wysokiej poduszce.

Przedstawiony rysunek ilustruje na czym polega pozytywny i negatywny wpływ łóżka na którym śpimy na stan naszego kręgosłupa. Warto zadbać o to miejsce, w którym spędzamy jedną trzecią naszego życia. By dobrze służyło naszemu zdrowiu miast 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 Jasek. 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 wszystkich organów naszego ciała. I dlatego łatwe oddychanie przez oba nozdrza jest bardzo istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.*

Natomiast gdy śpimy na miękkich, dużych i wysokich poduszkach kręgosłup jest skrzywiony na tyle, że trudno oddychać przez nos i dlatego zaczynamy oddychać przez usta. *Przyzwyczajenie oddychania przez usta jest niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ przez jamę ustną łatwo dostają się zarazki do dróg oddechowych.*

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

Operacja to ostateczność

Chorzy często liczą na operację, jako na 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 „zapracowujemy” na stan własnego kręgosłupa. Jeśli zaniedbujemy go na co dzień, musimy liczyć się z faktem, że raczej prędzej niż później 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) ucisk których powoduje naruszenie ogólnego krążenia krwi.*

3. *Przyzwyczajanie siadania z nogą założoną na nogę, z wiekiem powoduje bóle w kręgosłupie i mięśniach nóg, żylaki, choroby naczyń krwionośnych kończyn dolnych.*

4. *Nie podnoś ciężarów z pozycji stojącej. Mniej obciążasz kręgosłup, jeśli uginasz kolana.*

5. *Wzmacniaj mięśnie brzucha - odciążają one kręgosłup o 20%.*

6. *Ciężar rozkładaj na oba ramiona.*

Proponuję zestawy kompleksowych ćwiczeń, których wykonywanie pozwoli na utrzymanie dobrej sylwetki, likwidację bólów w kręgosłupie. Przedstawione zestawy ćwiczeń 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 należy naciskać tyłem głowy na poduszkę. Naciskając przez 5 sek. - 5 sek. odpoczywać. Powtarzać 6 razy. Następnie położyć poduszkę na piersi i przez 5 sek. mocno ją obejmować - 5 sek. 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 i tak robić 6 razy. Palcami jednej nogi przez 5 sek. należy ciągnąć na siebie palce drugiej nogi i tak należy robić na zmianę 6 razy. Tak minęło 5 minut. Ćwiczenia zakończone, mięśnie i naczynia krwionośne rozgrzane. Ze względu na to, że ćwiczenie jest wykonywane w pozycji leżącej, obciążenie mięśnia sercowego jest minimalne i dlatego mogą je wykonywać zarówno starzy, dorośli jak i dzieci.

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, ręce położyć na kolana, podnosić i opuszczać ramiona 10 razy.
2. W tej samej pozycji robić skłony głową w prawą i lewą stronę - po 10 razy w każdą stronę.
3. Następnie skłamać głowę do przodu i tyłu po 10 razy w każdą stronę.
4. Skłamać głowę w prawo - 10 razy w lewo, i znów - 10 razy.
5. Wyciągnąć ręce do przodu w poziomie, kręcić głową w prawą i lewą stronę po 5 razy.
6. Podnieść ręce do góry nad głową równolegle i kręcić głową w prawo i lewo po 5 razy.
7. Położyć ręce na ramiona pod kątem prostym, odchylać ręce do tyłu, a podbródek ciągnąć do przodu i w górę.
8. Ręce położyć na kolanach, oczy zamknięte. Powoli kręcić głową wkoło 5 razy w prawą i lewą stronę. Następnie z zamkniętymi oczami zrobić 3 razy głęboki wdech i wydech. Otworzyć oczy.

Po wykonaniu tych ćwiczeń należy przyjąć kontrastowy prysznic - 30 sek. ciepły, 10 sek. (chłodny lub zimny).

Życie - to ruch

Starożytny grecki filozof Arystoteles często powtarzał swoim uczniom: „nic tak nie niszczy organizmu jak długotrwała fizyczna bezczynność”.

Fizyczne obciążenia są niezbędne dla naszego organizmu do prawidłowego funkcjonowania serca, mięśni, układu krwionośnego, do wydalania odchodów i toksyn, jednym słowem do zwiększenia możliwości rezerwowych całego organizmu. Musimy pamiętać o tym, że wzdłuż naszego kręgosłupa przebiega główna arteria energetyczna, po której energia, którą pobieramy ze środowiska naturalnego, rozchodzi się po całym ciele. Żeby organizm dobrze przyswoił tę energię, 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 przy pomocy regularnych ćwiczeń tak wytrenować swój organizm, że nie będzie on źle reagował na burze magnetyczne, zmiany ciśnienia atmosferycznego, promieniowanie słoneczne, 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 dotychczasowy 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. Sądzę, że z proponowanych Państwu ćwiczeń i zestawów, każdy będzie mógł wybrać dla siebie najbardziej odpowiednie dla wieku, wagi ciała, stanu zdrowia.

Uzdrawiający chód

Chód bardzo słusznie nazywa się królową ćwiczeń fizycznych. W żadnych innych ćwiczeniach nie osiąga się takiej harmonii w pracy mięśni i krwi. Chód wcale nie wymaga specjalnego ubioru, 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, starać się nie myśleć o sprawach i pracy, należy myśleć tylko o tym, że z każdym krokiem krew, przepływając przez naczynia oczyszcza i odżywia ciało, z każdym krokiem ciało napęlnia się zdrowiem, mózg się oczyszcza i wypełnia pozytywnymi myślami. W miarę robienia każdego kroku powtarzajcie sobie Państwo pozytywne słowa - stereotypy: „Zdrowie. Siła. Młodość. Piękno. Energia”. Podczas zajęć uzdrawiającego chodzenia jest ważne, żeby obciążenie nie spowodowało zmęczenia. Po takim chodzeniu powinniście odczuwać lekkość i rześkość. Obciążenie w czasie zajęć z uzdrawiającego chodzenia zwiększajcie stopniowo.

Obciążenia przy uzdrawiającym chodzeniu dla osób ze znacznymi zaburzeniami w stanie zdrowia:

Przez 1-3 miesiące odbywać spacery wolnym krokiem po 20 - 30 minut, 2 razy dziennie.

Od 3 do 6 miesięcy od 1 do 3 kilometrów szybkim krokiem, i od 6 do 12 miesięcy od 4 do 10 km codziennie.

Uzdrowiający bieg Starożytni Spartańczycy mówili: „Jeśli chcesz być silny - biegaj, chcesz być zdrowy - biegaj, chcesz być mądry - biegaj.”

Uzdrowiający bieg wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych, zmniejsza (spala) cholesterol, normalizuje przemianę materii, ciśnienie, poprawia pracę układu żołądkowo-jelitowego, wzmacnia kręgosłup, mięśnie, stawy. Bieg - to jeden z najlepszych środków 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 większości zrodziło wątpliwości o pożyteczności biegu. Chodzi o to, że wiele osób, które zaczęło uprawiać bieg nie uwzględniło możliwości i specyfiki swojego organizmu, a tym samym naruszyło główną zasadę - zasadę stopniowego zwiększania obciążenia. Wielu zaczęło biegać nie po to, by zyskać zdrowie, a po to, by szybko zrzucić zbędne kilogramy. Niewytrenowany, zanieczyszczony organizm otrzymał zbyt dużą dawkę obciążenia i nie wytrzymał...

Człowiek powinien się starać wyrobić nawyk umiarkowania. To znaczy, że powinien przestrzegać umiarkowania we wszystkim, jedzeniu, picciu, obciążeniach fizycznych (wysiłku fizycznym), itd.

Jakich zasad należy przestrzegać naprawiając bieg, żeby 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.
3. Biegając po asfalcie uszkadzacie sobie Państwo stawy, co z czasem może doprowadzić do zapalenia stawów.
4. Jeśli wcześniej nie trenowaliście, przebiegnijcie najpierw 30-60 metrów, łącznie bieg z chodem.
5. Biegnijcie lekko, swobodnie, maksymalnie rozluźniając mięśnie i maksymalnie skracając krok, ważny jest nie sam efekt biegu, a ten drobny skok, chwila

wysiłku dla wszystkich mięśni.

W odróżnieniu od ćwiczeń fizycznych podczas biegu odbywa się uderzenie na piętę, w wyniku czego kontruderzenie przemieszcza w górę strumień krwi w naczyniach. Taki hydromasaż wspinałoby wzmacnia ścianki naczyń i zapobiega odkładaniu się w naczyniach cholesterolu, a w stawach soli.

6. Żeby lepiej się spocić, a przez to oczyścić organizm, należy biegać w ubraniu.
7. Po biegu należy poleżeć przez okres połowy czasu, który został spożytkowany 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 podczas biegu krwioobieg zwiększa się i dlatego po biegu należy dać sercu wypocząć.
8. Biegać wieczorem należy w 2-3 godziny po jedzeniu.
9. Bieg zawsze powinien przynosić radość, a nie zamieniać się w ciężką monotonną pracę.
10. Starajcie się Państwo biegać w samotności. Stan zdrowia i przygotowanie fizyczne są u każdego człowieka różne, indywidualne. To wpływa na szybkość i tempo biegu. W grupie rozpoczynający mimo woli zwiększa tempo, co może negatywnie wpłynąć na jego zdrowie.
11. Biegajcie co drugi dzień - to daje maksymalny uzdrawiający efekt w organizmie.

Chodzenie boso

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

gołe stopy. Hipokrates już 4 wieki temu napisał „Najlepsze obuwie - to brak obuwia”.

W różnych naukowych laboratoriach na całym świecie były badane procesy zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem chodzenia boso. Jak obliczyli specjaliści na stopach znajduje się 72 tysiące zakończeń nerwowych i dlatego chodzenie boso jest naturalnym masażem stóp, który jak teraz powszechnie wiadomo, korzystnie wpływa na pracę organów wewnętrznych. Z chwilą pojawienia się obuwia zmniejszył się kontakt organizmu ludzkiego z ładunkami elektrycznymi ziemi. Właśnie na tym polega głównie jedna z przyczyn takich rozpowszechnionych chorób jak bóle głowy, rozdrażnienie, nerwice, choroby wieńcowe, predyspozycje do szybkiego męczenia się, i wiele innych.

Często widzi się na ulicach zebrzące małe dzieci rumuńskie, lekko ubrane, przeważnie chodzą boso w deszcz i mróz. Taka choroba jak grypa lub przeziębienie nie dotknie ich nawet wtedy kiedy wszędzie panuje epidemia grypy.

Nasi pradiadowie i dziadowie nie nosili modnych i 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 nawet w warunkach tej cywilizacji można znaleźć 1-2 minuty, żeby nasze stopy podstawić pod strumień chłodnej lub zimnej wody.

Jeśli będziemy codziennie pod strumień zimnej wody podstawiać na przemian stopy na 10-15 sek. - to grypa, przeziębienie i wiele innych chorób nie będzie nam zagrażać.

Przez kontakt gołych stóp z ziemią, organizm pobiera zdrowotną energię. *Chodzenie boso po ziemi, porannej rosie, morskim piachu, śniegu, bardzo mocno ładuje „akumulator” naszego życia.*

Chodzenie boso daje nie tylko wspaniały efekt hartujący i ogólnie wzmacniający, to również cudowna profilaktyka przeciw bólom w plecach, krzyżu, ramionach i mięśniach nóg, które powstają przez to, że wiele kobiet (szczególnie niskiego wzrostu) lubi nosić obuwie na wysokim obcasie i z wąskim czubkiem (noskiem). Takie obuwie gwałtownie hamuje krwioobieg w nogach, naraża mięśnie golenia i stopy na silne napięcie i szybkie męczenie się (gdyż wysoki obcas zmniejsza powierzchnię podeszwy 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 układzie mięśniowym całego ciała. Nie mam nic przeciwko eleganckiemu obuwiu, ale żeby zrehabilitować jego zły wpływ na zdrowie polecam kilka profilaktycznych ćwiczeń, które pomogą amatorkom chodzenia na wysokich obcasach pozbyć się bólu i odczuć w mięśniach nóg i całego ciała. Te ćwiczenia są również korzystne dla tych, którzy większą część czasu spędzają na nogach, a także cierpiących na bóle w mięśniach nóg.

1. Proszę 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) jednocześnie turlajcie ją nogami.
2. Proszę wziąć dwie miski, w jednej zimna w drugiej gorąca woda. 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 i pomasaż stopy i mięśnie łydek.

Taki zabieg sprzyja usuwaniu zmęczenia, stymuluje naczynia krwionośne, jest wspomagającą profilaktyką przeciw żylakom.

3. Siedząc na krześle od czasu do czasu wznosić palce stóp do siebie wykonując obroty stopami w różnych kierunkach. Pięty w tym czasie powinny, być przywarte do podłogi.

Uwaga!

Ci, którzy lekko i często się przeziębiają 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 1 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 dokładnie stopy do sucha.

Niezależnie od tego ile macie lat zaczynajcie chodzić boso i wtedy każdy dzień będzie wypełniony zdrowiem i radością.

ODDECH JAK ŻYCIE

II zasada zdrowia

ODDYCHANIE

ODDECH JAK ŻYCIE

II zasada zdrowia - oddychanie

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.

Wiemy, że w ciągu życia człowiek może zużyć około 50 mln kalorii. Wniosek z tego prosty. *Im bardziej prawidłowo zużywamy energię na procesy życiowe, tym dłużej będziemy żyć.*

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

Najłatwiej będzie to zilustrować prostym przykładem. Bez wyżywienia człowieka może żyć kilka tygodni, bez wody kilka dni, ale już bez powietrza zaledwie kilka minut.

I dlatego prawidłowe oddychanie jest najlepszą drogą do zdrowia i co ciekawe może nas do niego zaprowadzić najszybciej.

Sens właściwego oddychania polega na tym, że człowiek może pobierać ogromne zapasy naturalnej energii życiowej, która znajduje się w powietrzu i gromadzi ją w sobie.

(Właśnie dlatego system oddychania jogów znajduje się na najwyższym stopniu "drabiny zdrowia").

Znaczenie gimnastyki oddechowej polega na tym, że zmieniając zwyczajowy sposób oddychania gromadzimy w organizmie dwutlenek węgla (CO_2), który jest niezbędny dla wszystkich reakcji wymiany komórkowej. Chodzi o to, że tlen jest dla nas nieodzowny do procesów utleniania i dlatego należy oddychać czystym, świeżym powietrzem. Wszystkie pozostałe reakcje chemiczne zachodzące w organizmie są uzależnione od koncentracji CO_2 . Często po 3 - 5 godzinach spaceru po lesie, gdzie powietrze jest wyjątkowo nasycone tlenem (szczególnie gdy się oddycha szczególnie głęboko) wracamy do domu „rozbitci”, zmęczeni z „ciężką głową”, a często również z bólem głowy. Wszystko to dzieje się dlatego, że w organizmie zmniejszyła się koncentracja CO_2 .

Inaczej mówiąc, jeśli oddychamy powoli i jeszcze dodatkowo 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.

Kiedys 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 lat. W Chinach np. nowotwory są znacznie rzadsze niż w innych rejonach świata. Chińczycy przeważnie są bardzo sprawni fizycznie nawet w podeszłym wieku.

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

Oddychanie i palenie

U osób palących, komórki stale odczuwają tlenowy głód, 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 dwu 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, nabrzmięte 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 szukać pomocy u innych, spróbujmy 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.)

1. Kupować papierosy tylko po jednej paczce.
2. Biorąc jednego papierosa, natychmiast schować paczkę.
3. Palić papierosy tylko z filtrem.
4. Co drugi dzień zmieniać gatunek papierosów.
5. Nie trzymać papierosów w miejscu pracy na biurku.
6. Nie palić papierosów, którymi Cię częstują.
7. Nie nosić ze sobą zapalek ani zapalniczki.
8. Po wypaleniu papierosa należy sprzątnąć popielniczkę.
9. Po pierwszym zaciągnięciu się papierosem należy go zgasić.
10. Pierwszego papierosa zapalić po śniadaniu.
11. Nie kupować papierosów kartonami.
12. Dopóki nie skończy się paczka papierosów nie kupować następnej.
13. Nie palić po jedzeniu przez 15-20 minut
14. Nie palić w domu.
15. Nie palić podczas jedzenia.
16. Nie palić na łonie natury.
17. Nie palić w święta.
18. Nie palić kiedy palą inni.
19. Przed zapaleniem papierosa należy zrobić trzy głębokie wdechy.
20. Nie palić więcej niż jednego papierosa w ciągu godziny.
21. Kupując paczkę papierosów, zapisać jej cenę w końcu tygodnia i miesiąca,

policzyć jaką sumę możemy zaoszczędzić.

22. W zamian za palenie papierosa lepiej wykonać kilka łatwych ćwiczeń.

23. Należy nauczyć się palić bez zaciągania.

24. Na kartce wypisać przyczyny z powodu których chcemy rzucić palenie i czytać tę kartkę codziennie przed snem.

25. Każdego dnia należy palić o jednego papierosa mniej. Te rady przeznaczone są głównie dla osób o słabej woli, które chcą powoli rzucić palenie.

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 jesteście przyzwyczajeni.

Proces oddychania i trawienia są ściśle ze sobą powiązane. Wiele osób niepotrzebnie męczy się różnymi dietami odchudzającymi i co gorsza chemicznymi preparatami i lekami. Rezultaty są jednak tylko czasowe. Przestajemy stosować dietę lub używać leków, a nadwaga wraca z powrotem. Takie „eksperymenty” nad własnym organizmem 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.

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 płuca nie jesteśmy w stanie uzupełnić braku tlenu.

Należy starać się, w miarę możliwości, zwiększać maksymalnie kontakt świeżego powietrza i skóry:

1. Chodzić w domu rozebranym do majtek.
2. Wietrzyć mieszkanie kilka razy dziennie.
3. Przed snem chodzić na spacer.
4. Większą ilość wolnego czasu spędzać w ruchu i na świeżym powietrzu.

Oddychanie dla zdrowia

Czy zastanawialiśmy się, że w wielu różnych sytuacjach życiowych, sposób naszego oddychania ciągle się zmienia. Kiedy człowiek denerwuje się - to oddycha głęboko i często. Naukowo udowodniono, że ludzie którzy oddychają często i głęboko, żyją krócej, natomiast kiedy się śmieje - to wypuszcza powietrze małymi wydechami i wtedy czuje się zdecydowanie lepiej.

Podczas śpiewania wykonujemy wdech i długo, powoli wypuszczamy powietrze. W tym czasie odczuwamy wewnętrzny spokój i odprężenie.

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

Oto dlaczego nawet jeśli jesteście Państwo „powaleni” chorobą ale możecie oddychać, macie duże szansę nasycać swój organizm energią, poprzez prawidłowe oddychanie zwalczyć swoją chorobę.

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. Jaki sposób oddychania jest właśnie taki jaki dała nam natura. Ten typ oddychania nazywa się pełnym.

Od poznania tego typu należy rozpoczynać gimnastykę oddechową.

Pełne oddychanie - Ćwiczenia można wykonywać na stojąco, siedząco lub w pozycji leżącej. Mięśnie ciała powinny być rozluźnione, oczy jest lepiej 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, które są związane z częściowym wstrzymaniem oddechu.

Świadome wstrzymanie oddechu zwiększa harmoniczne rozprowadzenie energii po całym ciele, poprawia pracę gruczołów wydzielania dokrewnego, 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 (maleć). 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 przez nos przez 2 sekundy, następnie wstrzymać oddech na 8 sekund, po czym wypuścić powietrze przez 4 sekundy nosem. Wzór oddechowy pełnego cyklu oddychania zdrowotnego: 1:4:2, gdzie 1 wdech; - 4 pauza lub wstrzymanie oddechu; 2 - wydech.

Pamiętajcie! 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 wstrzymanie - 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 - Nasz cykl dobowy oddychania jest uzależniony od wpływu Słońca, Księżyca i gwiazd. Współczesne badania wykazały, że istnieje określony rytmiczny system oddychania przez lewy i prawy otwór nosowy, który się z dnia na dzień 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.

Przykładowo, 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 się odbywa przez lewy otwór nosowy, to nasz organizm znajduje się w stanie ciągłego zmęczenia.

Właściwe oddychanie przez nos jest niezbędne do życia dla każdego człowieka. Jogowie twierdzą: „Oddychać przez usta - to biec ku śmierci”.

Jest naukowo dowiedzione, że podczas oddychania nosem do 80% pochłoniętego podczas wdechu kurzu i bakterii chorobotwórczych jest zatrzymywanych i neutralizowanych przez system błony śluzowej jamy nosowej. Gdy oddychamy ustami powietrze dostaje się do przełyku, krtani, tchawicy i oskrzeli. Oddychanie przez usta u dzieci prowadzi do zahamowania u nich wzrostu tarczycy, zatrzymania ogólnego rozwoju 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 też oprócz oddychania przez nos należy nauczyć się regulować oddech podczas rozmów - tzn. wypowiadać słowa tylko na wydechu, a nie na wdechu, by jak najmniej powietrza wchodziło przez usta. Z tej też przyczyny podczas jedzenia należy nauczyć się nie rozmawiać. Jeść powoli, spokojnie, nie spiesząc się, w skupieniu dokładnie przeżuwać pokarm, starać się jak można najmniej wdychać powietrza ustami.

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 na 10-12 razy dla każdego otworu nosowego. Powyższy proponowany 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 ciągu pierwszego tygodnia wykonywać 10 powtórzeń, drugiego - 15 powtórzeń, trzeciego - 20 powtórzeń.

Po miesiącu wykonywać codziennie od 30 do 60 powtórzeń w zależności od samopoczucia.

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

Wnioski: Oddychanie - to podstawa życia. Nasze życie rozpoczyna się od krzyku, to znaczy od pierwszego wdechu i kończy się ostatnim wydechem. Między narodzinami i śmiercią ciągnie się życie, które całkowicie zależy od oddychania. Od umiejętności prawidłowego oddychania zależy to jak przeżyjecie Państwo całe swoje życie - nie chorując, czy ciągle walcząc z chorobami.

Wschodni mędrcy lubią mawiać: „Im dłuższy jest wydech, tym dłuższe jest życie”. We wszystkich proponowanych typach oddychania wydech jest zawsze dłuższy od wdechu. Gimnastykę oddechową należy robić 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 zawsze starajcie się Państwo oddychać przez nos.

WODA: TRUCIZNA LUB LEKARSTWO

III Zasada zdrowia WODA

WODA: TRUCIZNA LUB LEKARSTWO

III zasada zdrowia - woda

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

Komórki naszego ciała, nasza krew, nasz mózg w 70% składają się z 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 wszystko się spali.

Przez nieznaną podstawowych zasad funkcjonowania naszego organizmu bezpowrotnie „płoną” lata naszego życia. Dlatego też nie doceniać znaczenia wody, którą spożywamy - to świadomie skracać swoje życie i rujnować swoje zdrowie.

Woda wewnątrz nas

W naturze istnieje 135 rodzajów wody. W komórkach naszego organizmu woda znajduje się pod specjalną postacią, którą nazywamy „strukturalną”. Każdy inny płyn, który dostaje się do naszego organizmu musi być przetworzony i oczyszczony. Podczas tego procesu organizm traci znaczną ilość energii. *Musimy ciągle pamiętać, że nasze zdrowie zależy od tego ile energii organizm zużywa na obsługiwanie samego siebie. Im więcej energii tracimy na przetworzenie niepotrzebnej naszemu organizmowi wody, tym mniej energii pozostaje na regenerację komórek i walkę z chorobami.*

Woda, którą pijemy

Woda, którą pijemy, zawiera w dużych ilościach nierozpuszczalne w naszym organizmie sole wapnia i żelaza. Łatwo się można o tym przekonać, gdy popatrzymy na osad w naszym 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 naszym organizmie szkodliwych złożeń, których jest mu się niezwykle trudno pozbyć.*

Wodę się chloruje. Chlor - to gaz trujący, gromadząc się w organizmie powoli go zatruwa. Chloru nie da się zlikwidować poprzez gotowanie. Dlatego, by przyrządzić herbatę lub kawę należy użyć przegotowanej wody, która wcześniej stała minimum 2-3 godziny (żeby trujący chlor się ulotnił).

W zwykłej wodzie wodociągowej znajdują się domieszki promieniotwórcze. Te domieszki również nie są eliminowane poprzez gotowanie. Kiedy gotujemy wodę to niszczy wiele szkodliwych substancji, ale razem z nimi aktywny tlen, którego tak bardzo potrzebuje nasz organizm. *Podczas gotowania woda staje się „martwą”, ponieważ zmienia swoją naturalną strukturę. Jest pozbawiona tej cennej informacji, 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 mięśniach i stawach, powodując ich deformację. *Wodę mineralną można pić przez jakiś określony czas, w ciągu 2 - 4 tygodni, po czym należy koniecznie zrobić przerwę na 3 - 4 miesiące. Szczególnie niewskazane jest ciągłe 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 wszystkie wieki 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 krwioobiegu, 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

Zwykłą wodę wodociągową nalać do garnuszka o dowolnej objętości, zagotować, przykryć pokrywką, ostudzić i wstawić do zamrażalnika o temperaturze minus 4°C na 2-3 godziny. Po tym jak woda zamarznie, przebić powstały lód, a wodę zlać. Otrzymana woda posiada właściwości „strukturowanej”. Pod względem swojego składu 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 przegotowaną wodą i następnie gdy woda zamarznie nie podgrzewając jej dać wodzie 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, ponieważ wymywa ona z organizmu nie tylko złogi, ale również stare i martwe komórki, co stanowi wspomagającą 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 szklankę wody. Lepsza jest woda z roztopionego lodu. Wskazane jest pić ją małymi łyżkami.

Wiele osób ma nawyk popijania podczas spożywania pokarmów. Lepiej jest tego nie robić, ponieważ woda, dostając się do żołądka rozpuszcza soki żołądkowe i powoduje zaburzenie procesów trawiennych. Ciągły nawyk popijania podczas jedzenia prowadzi do powstawania gazów, wzdęć i zaparć. Wszelkie płyny najlepiej jest przyjmować na 15-20 minut przed jedzeniem i 1 godzinę po jedzeniu.

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

Jest naukowo dowiedzione, że w 6 nasionach jabłka znajduje się dobową dawkę 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.

Co jest lepsze: herbata czy kawa?

I herbata, i kawa są korzystne dla zdrowia tylko wtedy gdy je spożywamy racjonalnie: 1-2 szklanki dziennie. W takiej ilości te napoje mają korzystny wpływ na układ krążenia, odżywiają mięsień sercowy i nasz mózg.

Z wszystkich istniejących gatunków herbaty, najbardziej korzystna jest zielona. W swoim składzie zawiera ona 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. Oprócz tego zaleca się dla zdrowia pić herbatę zaparzoną z liści czarnej porzeczki, maliny, pokrzywy, mięty.

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 dodać jeden liść laurowy, w wyniku czego herbata nabiera delikatnego aromatu, a wszelkie szkodliwe substancje znajdujące się w herbacie zanikają.

Podczas parzenia trzeba na jedną szklankę dodawać przynajmniej pół łyżeczki cukru, ponieważ cukier podwyższa walory herbaty i w małych ilościach (2-3 łyżeczki dziennie) nie jest szkodliwy dla zdrowia.

Najlepiej jest pić herbatę świeżo zaparzoną, działa wtedy krzepiąco. Jeśli zaparzona herbata stała kilka godzin, tworzą się w niej szkodliwe substancje, które mają zgubny wpływ na nasze zdrowie.

Ludzie mają różne gusty i różne przyzwyczajenia. Niektórzy mogą pić herbatę i kawę w ogóle bez cukru, inni przeciwnie, bez cukru pić nie mogą.

Biały rafinowany cukier to chyba najbardziej niebezpieczny produkt naszego wieku. Generalnie można stwierdzić, że rujnuje nasz organizm, ponieważ wypłukuje z niego wapń.

Istnieje recepta, która pozwala z cukru - wroga, zrobić cukier - przyjaciela. 75 dag cukru - kryształu, 200 ml wody i 20 dag miodu należy wymieszać i odstawić na 8

dni. Trzy razy dziennie przemieszać całość łyżką drewnianą.

W wyniku tego szkodliwa dla organizmu sacharoza, która pochłania j wapń, pod wpływem miodu i wody rozkłada się na glukozę i fruktozę, które j są bardzo zdrowe.

Nowa hipoteza o pochodzeniu chorób

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

Komórki naszego ciała w 70 proc. składają się z wody. Jeśli są to komórki chorego narządu, to woda w nich przechowuje informacje o chorobie. Lekarstwa lub inne metody oddziaływania na jakiś czas zmieniają strukturę wody w komórkach, ale po cyklu leczenia woda znów usiłuje „przypomnieć sobie” informację o chorobie. By pozbyć się choroby należy zmienić strukturę wody w organizmie. Jak to zrobić? Są dwa sposoby.

Pierwszy sposób: *Przez pięć miesięcy w roku stosować do picia i przygotowywania posiłków tylko wodę z roztopionego lodu.*

Drugi sposób: *Pić świeżo przygotowane soki warzywne lub mieszanki tych soków, do około 0,5 l w ciągu dnia.*

Soki warzywne wypłukują stare, martwe komórki z naszego organizmu, sprzyjają rozpuszczaniu się nagromadzonych soli, rozpuszczają kamienie w wątrobie i nerkach, a także są ważnym środkiem zapobiegającym różnym chorobom nowotworowym.

Pragnę przypomnieć, że podczas przyrządzania soków w zwykłej sokowirówce wszystkie szkodliwe substancje chemizacji pozostają w wytłokach. W soku jest tylko strukturowana woda, witaminy, mikroelementy i łatwo przyswajalne przez organizm sole mineralne.

Sok należy pić na 20 minut przed jedzeniem małymi łykami lub przez słomkę.

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 również i naturalną biologiczną informację, która jest zawarta 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 wspólnego syntetyczna witamina C z naturalną - to tylko jej wzór chemiczny. Ostatnio 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 nieznane nauce, ale które stworzyła najbardziej unikalna apteka ze wszystkich istniejących - sama natura!

Do większości soków jest dodawany biały cukier. Ogromna korzyść wypływająca z soków świeżo przygotowanych polega na tym, że zwiększają one środowisko zasadowe („uzasadawiają”) organizm, 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 można wyjaśnić pojawienie się obfitych gazów i zgagi po wypiciu konserwowanych soków. To właśnie taki wypadek „kiedy beczkę miodu można zepsuć łyżką dziegciu”.

Specyficzny wpływ każdego soku jest związany z obecnością w nim określonych aktywnych fizjologicznie substancji przechodzących z roślin. Soki są tak 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, pojawia się normalny sen, poprawia się funkcjonowanie układu żołądkowo-jelitowego. Soki należy przygotowywać ze świeżych nie zepsutych warzyw lub owoców i możliwie od razu spożywać. Nawet krótkotrwałe przechowywanie soków w lodówce przyspiesza fermentację i psucie, chociaż smak ich 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 po spożyciu soku jest on w 100% przyswojony, podczas gdy do strawienia nawet potraw warzywnych potrzeba 1 godzinę lub więcej. A więc spożywając soki w znacznym stopniu odciążamy organy trawienne i dajemy organizmowi możliwość przeprowadzenia „remontu - oczyszczania” wszystkich układów i organów.

Zazwyczaj stosuje się trzy pory spożywania soków w zależności od potrzeb:

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

Następnie należy na miesiąc przerwać kurację, a potem wznowić aż do otrzymania pozytywnego rezultatu.

W celu profilaktycznym można spożywać dowolne świeżo przygotowane soki, przyjemne w smaku. Co się tyczy celów odciążającego i leczniczego, to najlepiej jest skorzystać z przepisów na koktajle warzywne (patrz: koktajle warzywne, str. 73).

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 na dwa razy po 25 dag (1 szkl.).

Uwaga! Soku z buraków nie należy pić świeżo po przygotowaniu, ponieważ jest bardzo energetyczny. Należy go pić 2 - 3 godziny po przyrządzeniu.

Sok z marchwi

Zawiera witaminy A, B1, B2, B12, PP, K, E i inne. Polepsza strukturę zębów, włosów, paznokci, likwiduje wrzody żołądka i dwunastnicy, wzmacnia system odpornościowy, zwiększa odporność organizmu na infekcje i wzmacnia 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 alergię skóry, uczulenia, egzemy (wypryski), choroby układu limfatycznego zanikają po regularnym picciu soku z marchwi.

Wiadomo, że przyczyną różnych dolegliwości alergicznych jest nieprawidłowe funkcjonowanie wątroby. Przy spożywaniu soku z marchwi odbywa się oczyszczenie wątroby. W wyniku tego duże ilości substancji toksycznych, które znajdują się w organizmie nie mogą być wydalone tylko poprzez wątrobę i dlatego też, co jest całkowicie naturalne, przechodzą one do układu limfatycznego, żeby następnie zostały wydalone przez pory skóry.

Te rozpuszczone toksyny są koloru żółtego lub pomarańczowego i dlatego też, jeśli w organizmie było dużo złogów, 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 swej naturalnej barwy. Czasami proces ten może trwać od 6 miesięcy do roku.

Jedna szklanka soku z marchwi zawiera wszystkie niezbędne dla organizmu w ciągu doby witaminy i mikroelementy. Sok z marchwi składa się ze związków takich pierwiastków, które odżywiają cały organizm, pomagają w normalizacji funkcjonowania układu odpornościowego organizmu.

Sok ze świeżej kapusty

Zawiera witaminy: C, grupy B, 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 witaminy: C, grupy B, siarkę, fosfor, potas i inne. Sok z ziemniaków oczyszcza organizm z bakterii, normalizuje proces organów trawiennych i tarczycy, wspaniale oczyszcza skórę ciała i twarzy z różnego rodzaju plam i wyprysków.

Zdarza się, że ludzie latami cierpią na wrzody żołądka i wszystkie sposoby i metody leczenia, które już wypróbowali nie pomagają.

Chciałbym zaproponować następującą receptę: żeby się pozbyć wrzodów żołądka trzeba rano na czczo wypić 10 dag świeżego soku z surowego ziemniaka. Następnie położyć się na pół godziny i położyć na żołądek poduszkę elektryczną. Kuracja trwa od 10 do 14 dni.

Przy silnym bólu głowy wystarczy wypić 100 g świeżego soku z ziemniaków, żeby ból ustąpił.

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. Pić sok ogórkowy można po 1/2 szklanki codziennie sam lub w zestawie koktajli warzywnych (patrz: koktajle warzywne str. 73).

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 szklanę soku z zielonej papryki na czczo.

Sok ze szczawiu

Sok ze szczawiu wspaniale regeneruje błonę śluzową jelit. Szczaw posiada w dużej ilości szczawian potasu, który jest korzystny dla organizmu tylko w postaci organicznej (świeży). Należy bardzo 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, które są 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 koniczyiny

(Przygotowuje się z liści) jest bardzo dobry przy chorobach kobiecych, przedwczesnym klimakterium. Uczeni stwierdzili, że koniczyina 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 trawiennego, 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 0,5 l często pomaga pozbyć się zaparc najcięższej formy w ciągu kilku dni lub tygodni.

Stosowanie środków przeczyszczających, jest niestety częstokroć nieuzasadnione. Każdy chemiczny lub nieorganiczny środek przeczyszczający działa podrażniające, stymulując mięśnie jelit do wypróżnień. W rezultacie utrzymuje się chroniczny stan beczynności miejscowych tkanek, mięśni i nerwów. Środki przeczyszczające są tylko środkami podrażniającymi, które powodują postępującą degenerację jelit.

Świeży (surowy) sok ze szpinaku jest bardzo skuteczny do oczyszczania i pomaga zregenerować nie tylko dolną część jelita ale i całego układu trawiennego.

Kolejną cenną zaletą szpinaku jest jego oddziaływanie na zęby i dziąsła, zapobieganie ropotokowi. Choroba ta jest spowodowana niedoborem w organizmie właśnie tych pierwiastków, które są zawarte w mieszance soku z marchwi i szpinaku.

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, furunkuloza (czyrączność), 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 surowej marchwi i szpinaku.

Sok z dyni

Ten sok posiada właściwości moczopędne przy obrzękach spowodowanych przez schorzenia serca i nerek, wzmacnia wątrobę, pobudzając wydzielanie żółci i regeneruje. Uspokaja układ nerwowy, działa przeciwgorączkowo. Można go pić po 1/2 - szklanki dziennie.

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, przeciw miażdżycowy (przy miażdżycy tętnic), aseptyczny (przy obfitych krwawieniach), ogólnie wzmacniający (z uwagi na dużą zawartość cukrów), środek spędzający sól 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. 73).

Sok winogronowy

Najlepszy z soków owocowych. Bardzo wysoko cenił pożytek soku winogronowego dla zdrowia, twórca 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 1/2 do 1 szklanki raz dziennie.

Systematycznie spożywając sok winogronowy 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. Zadziwiające związki pierwiastków chemicznych zawarte w soku cytrynowym - to wspaniała profilaktyka dla chorób infekcyjnych. Pozna jesienią i wczesną wiosną należy profilaktycznie pić sok z cytryn przeciwko epidemii grypy i przeziębieniom według następującego schematu:

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 1-ego do 5-tego dnia zwiększamy spożywanie o 1 cytrynę, a od 6-tego do 10-tego 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. Wyciśnięte połówki cytryny nie należy wyrzucać, przecież w pozostałej części cytryny skórce są cenne fitocydy i olejki eteryczne, które korzystnie działają na pracę serca, naczyń krwionośnych, mózgu. Wyrośnięte 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 1 łyżeczki miodu i soku z 1 ząbku czosnku i pojawi się normalny sen. Przy silnym bólu zębów na nadgarstek lewej ręki należy położyć rozdrobniony na miazgę 1 ząbek czosnku i zabandażować i ból ustanie. Stwierdzono, że w czosnku znajdują się przynajmniej 2 naturalne antybiotyki, które są zdolne do niszczenia do 30 rodzajów bakterii chorobotwórczych. Fitocydy znajdujące się w czosnku całkowicie likwidują procesy gnilne i fermentacyjne w jelitach. A obecność w czosnku hormonu czyni go niezastąpionym w walce przeciwko schorzeniom serca i naczyń krwionośnych. Spożywanie soku z czosnku w ciągu dwóch tygodni całkowicie leczy z dysbakteriozy (choroby, na którą cierpi około 90% dzieci i dorosłych) - patrz: oczyszczanie pkt. 3, str. 161.

W 1971 roku przez wyprawę 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	6 kropli	9 kropli
4	10 kropli	11 kropli	12 kropli
5	13 kropli	14 kropli	15 kropli
6	15 kropli	16 kropli	17 kropli
7	18 kropli	19 kropli	20 kropli
8	21 kropli	22 krople	23 krople
9	24 krople	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 się nie skończy 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 warzywne

Podane proporcje są obliczone na otrzymanie 240 g mieszanki sokowej.

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
występujących u osób w podeszłym wieku.

Koktajl Nr 5

Mieszanka soków: marchwi + 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 wspólnie oczyszcza organizm ze śluzu i
sprzyja szybkiej likwidacji tkanki tłuszczowej. Do 1,5 - 2 l
mieszanki pić w odciażające dni sokowe. Rezultat jest
oszałamiający!

Koktajl Nr 7

Mieszanka soków: ogórka (80 ml) + czarnej porzeczki (80 ml) + jabłek (40 ml) + grapefruitów (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 naturalnym rezultatem niezdolności organizmu do wydalania nagromadzonego nieorganicznego wapnia, który powstaje w organizmie w wyniku nadmiernego spożywania rafinowanych produktów żywnościowych i pokarmów, które zostały poddane długiej obróbce termicznej.

Wapń, który jest tak niezbędny dla naszego organizmu występuje w dwóch postaciach - organicznej i nieorganicznej. Organiczny wapń - to jedyna 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 (trwaróg domowej roboty, kwaśne mleko, kefir...).

Wapń, który jest zawarty w cukrach i skrobi po poddaniu ich obróbce cieplnej (chleb, bułeczki, pieczywo cukiernicze, cukierki, cheepsy, frytki, wyroby mączne itp.) jest w formie nieorganicznej i nie rozpuszcza się w wodzie. Tak więc, jest obcym elementem dla organizmu i przy każdej sposobności jest wydalany przez limfę i krew. 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. Racjonalnym zastosowaniem naturalnych sposobów uzdrowienia 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? Należy pić sok z jednej cytryny rozpuszczony w 1/2 szklanki gorącej wody 3-4 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. Pozbycia się piasku lub kamieni można osiągnąć w ciągu kilku dni lub tygodni (w zależności od ilości i rozmiarów kamieni). Ale przy tym należy wyeliminować z pożywienia artykuły mączne, cukier, kasze, produkty mleczne (oprócz masła śmietankowego).

Woda - uzdrowicielka

Woda w naszym pojęciu jest źródłem życia. Każdy żywy organizm rozpoczyna swoje życie w wodzie, zarodek ludzki nie jest wyjątkiem. Niemiecki lekarz Kneip w swojej znakomitej książce „Moje leczenie wodą” pisał: „Każdy kontakt z wodą - to dodatkowa minuta życia”. Jak dowodzą ostatnie badania naukowe, z pomocą wody najszybciej odbudowuje się naturalny potencjał elektryczny ciała. Nie na próżno z 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 rozcierając ciało, co jak wiadomo aktywnie pobudza krwiobieg i przemianę materii, pomaga wydalić z organizmu „szlam”, co w ostateczności sprzyja szybkiemu wyleczeniu. Bardzo często ludzie są gotowi przejechać setki kilometrów w poszukiwaniu jakiegoś „cudownego lekarstwa”, zapominając o tym, że znacznie większy efekt można osiągnąć przy pomocy zwykłej strugi wody tryskającej z naszego kranu. Miał rację wielki filozof Seneka, który powiedział: „Jaka szkoda, że istota rzeczy jest taka prosta!”. Jak się okazuje, zwykłym polewaniem się 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 krwiotok w organach wewnętrznych. W ten sposób zwykle naprzemienne oddziaływanie ciepła i zimna (podczas zabiegów wodnych) jest tym „cudownym lekiem” na wiele schorzeń, ponieważ regeneruje proces normalnego krwiotoku, wzmacnia mięśnie i serce, podwyższa odporność.

Naprzemienne nacieranie - to wspaniały 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, wrażliwość na zmiany pogodowe, które to są charakterystyczne dla ich wieku. Jeśli do wody przeznaczonej do nacierania doda się wyciąg z rumianku, szalwi 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. Namoczywszy w zimnym wyciągu mały ręczniczek frotte (lub uszytą ręcznika rękawicę) wykręca się, by woda nie ściekała i naciera całą rękę. Następnie namoczywszy ręcznik w gorącym wyciągu, po wykręceniu zabieg należy powtórzyć. Po tym skórę naciera się suchym ręcznikiem do odczucia ciepła i zaczerwienienia. Kolejno w ten sposób naciera się drugą rękę, klatkę piersiową, plecy i nogi. Całkowity czas zabiegu od 3 do 5 minut. Zabieg jest najlepiej wykonywać po naprzemiennym chłodnym i gorącym prysznicu porannym - codziennie.

Naprzemienny prysznic - brać codziennie rano i wieczorem. Stać pod prysznicem, wyregulować wodę, żeby była przyjemnej temperatury, oblewać się 20 sekund. Następnie odkręcając kran z zimną wodą obniżyć temperaturę, żeby woda stała się przyjemnie chłodna na 10 sekund, a potem to odkręcając, to zakręcając kran z zimną wodą oblewać się na przemian raz ciepłą, raz zimną wodą według schematu: 20 sekund - ciepła woda, 10 sek. - chłodna. Czas trwania zabiegu od 2 do 4 minut według samopoczucia.

Domowe kąpiele lecznicze

Kąpiele lecznicze - to jeden z najstarszych sposobów leczenia. Kąpiel, którą nie jest trudno przygotować 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 - to dodaje jeszcze niepowtarzalny aromat Państwa ciała. Wiele osób, które odczuwają bóle w plecach, ramionach, krzyżu itp. marzy o tym, że pojedzie do uzdrowiciela (sanatorium) weźmie kąpiele rodonowe lub inne lecznicze. Ale z różnych przyczyn, a głównie z powodu braku pieniędzy, marzenia nie zawsze się spełniają, a plecy nadal bolą. 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 nie mniej niż 10-15 kąpielei co drugi dzień. Szczególnych warunków do kąpielei nie potrzeba. Żeby jeszcze lepiej rozluźnić mięśnie można w czasie kąpielei słuchać ulubionej muzyki. Po kąpielei w całym ciele i na duszy robi się lekko i radośnie, bo naprawdę oczyszczając ciało, oczyszczasz i duszę! Czas przebywania w kąpielei od 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 postawić na 2 godz. Następnie przecedzić i wlać do wanny.

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

Kąpiel nr 2 - temp 34°C

200 g liści szalwii zaparzyć w 5 l wrzątku i postawić na 2 godz. Następnie przecedzić i wlać do wanny.

Zastosowanie: niskie ciśnienie, astma, bronchit, choroby skóry, przeciwzapalne, oczyszcza stawy.

Kąpiel nr 3 - 38°C

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

Zastosowanie: bóle kręgosłupa, kości, obrzęki kończyn.

Kąpiel nr 4 - temp. 37-38°C

Do wanny wsypać 2 kg zwykłej soli jodowanej, dobrze rozmieszać.

Zastosowanie: 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 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 bolą dlatego, że się starzejemy, ale to nie jest tak. Natura obdarzyła każdy staw człowieka elastycznością, która zabezpiecza specjalna substancja, rodzaj 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 - nieprawidłowe odżywianie się i wewnętrzne „zanieczyszczenia” organizmu wywołane przez zaparcie, które powodują samozatrucie organizmu i leżą u podstaw wielu chorób. Z samozatruciem organizmu można walczyć na wiele sposobów.

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 - 60-90°C, opłukując się ciepłym prysznicem - 30-40°C, chłodnym - 15-20°C i od razu widoczna jest różnica temperatur w prawie 70 stopniach. Należy pamiętać, że zmienne prysznice to najlepszy termomasaż naczyń krwionośnych skóry, gorący tusz powoduje rozluźnienie mięśni i rozszerzenie naczyń krwionośnych. Zimny prysznic powoduje efekt odwrotny - zwężenie naczyń. Taki trening uodparnia potem na wszelkie zmiany pogody.

Kto może korzystać z sauny?

Profilaktyczne ćwiczenia i hartowanie organizmu jest dobre. Wszyscy o tym wiedzą, choć z reguły każdy ma jakieś wymówki, by ten prosty sposób na zdrowie wcielić w życie. Sauna nie wymaga żadnego wysiłku i jest dobra - co potwierdzają badania naukowe - dla wszystkich. Dla osłabionych, dla średnio zahartowanych i dla mało odpornych na wszelkie dolegliwości. Fińskie powiedzenie brzmi: *„Z sauny może korzystać każdy, kto potrafi do niej dojść”*.

Sauna i serce

Szwajcarscy lekarze zaproponowali, by wykorzystać saunę do leczenia chorych na nadciśnienie. Wspomniane tu wcześniej ćwiczenia termiczne dla naczyń krwionośnych mają w tym wypadku kapitalne znaczenie. Już po 15 zabiegach w saunie w większości przypadków ciśnienie tętnicze wracało do normy. Pobudzenie krwioobiegu - a to właśnie ma miejsce podczas korzystania z sauny - powoduje lepsze odżywianie i oczyszczanie komórek organizmu. Naukowcy udowodnili, że sauna jest stabilizatorem krwi - podwyższa tym, którzy mają zbyt niskie, obniża je nadciśnieniowcom oraz stabilizuje skoki, u tych którzy mają ciśnienie zmienne. Osoby z wadami i osłabieniem serca powinny pamiętać, że oprócz temperatury na układ krążenia ma także wpływ wilgotność powietrza, ułożenie ciała i czas korzystania z sauny. W szczególnych przypadkach należałoby zatem skonsultować z lekarzem, jak długo można przebywać w saunie i w jakiej temperaturze.

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 na co dzień 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 likwidacji napięcia nerwowego. Dlatego polecam wszystkim korzystanie z sauny, która w Polsce niestety nie jest wykorzystywana w szerokiej skali. 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 ma duży wpływ na przemianę materii, poprzez pory skóry wydostaje się dużo toksycznych kwasów i szkodliwych pierwiastków.

W dzisiejszych czasach większość artykułów spożywczych zawiera duże ilości konserwantów, barwników i soli. Żeby organizm pozbył się szkodliwych substancji, człowiek powinien dobrze się spocić, co następuje właśnie w saunie. O poprawie przemiany materii możemy się przekonać, obserwując wydzielanie potu i zmniejszanie wagi ciała. Intensywne pocenie w saunie jest pomocne dla pracy nerek, ponieważ 3/4 wszystkich toksyn z organizmów wydzielane jest poprzez pory skóry. Naukowcy ustalili, że korzystając z sauny przez jedną godzinę organizm wydziela wraz z potem tyle toksyn, ile zdrowe nerki w ciągu 24 godzin. Oprócz tego w ciągu jednej godziny można schudnąć o 0,6-2 kg.

Niemiecki profesor Krauz w trakcie badań udowodnił, że kobiety ciężarne regularnie chodzące do sauny rodziły dzieci lekko i szybko, a u 96,6% spośród nich noworodki miały prawidłową wagę. Obserwując ich dzieci w ciągu trzech lat, dostrzeżono u nich odporność na wszelkiego rodzaju infekcje i przeziębienia. Oprócz tego sauna powoduje zwiększenie laktacji (ilości mleka) u karmiących je matek - w przybliżeniu o 80%.

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 1,5 do 3 minut (jednorazowo) i w temperaturze 50 - 60°C, przy wilgotności powietrza 25%.

Sauna i skóra

U dorosłej osoby ogólna powierzchnia skóry wynosi od 1,5 do 2 m². Zdrowa skóra chroni organizm przed szkodliwymi oddziaływaniami środowiska zewnętrznego. Poprzez pory skóry organizm oddycha, przy czym proces tego oddychania jest bardzo istotny, a nie tak nie oczyszcza por 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. W organizmie człowieka korzystnie wpływają na działanie 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 pryszcze, trądzik, wągry itp., to pożyteczne jest przed wejściem do sauny przygotowanie roztworu: 1 stołowa łyżka soli plus jedna łyżka sody oczyszczonej na szklanek 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 gorącą herbatę.

Amerykańscy naukowcy, w trakcie badań, proponowali jednej grupie picie zimnych płynów, a drugiej - gorącą herbatę. Zostało udowodnione, że zimne napoje obniżają temperaturę tylko w jamie ustnej, a gorąca herbata obniża temperaturę całego ciała o 1 - 2°C. Dlatego herbata jest najlepszym napojem do sauny, szczególnie z dodatkiem liści czarnej porzeczki, maliny, poziomki oraz miodu. Od dawna wiadomo, że w liściach herbaty znajduje się powyżej stu pierwiastków i żaden z nich nie jest szkodliwy dla człowieka. Herbatę należy pić zawsze świeżo zaparzoną (czas parzenia: 4 - 6 min). Jeśli herbata po zaparzeniu stoi zbyt długo, giną w niej wszystkie witaminy.

Ważne drobiazgi

1. Najlepiej przebywać w saunie 5-10 minut.
2. Po każdym wyjściu z sauny, odpoczywać 10-15 minut.
3. Liczba wejść do sauny: 3 - 5.
4. Najbardziej pożyteczna dla zdrowia temperatura: 60-70°C.
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.

CO JEMY I CO „JE” NAS

**Szkodliwość rafinowanego
pokarmu**

CO JEMY I CO „JE” NAS

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

- a) musi być kaloryczne, żeby sycić się mniejszą ilością pokarmu;
- b) musi być łatwo przyrządzane, bo dzisiejsza pani domu ma zbyt mało czasu;
- c) musi być łatwo pochłaniane, żeby zęby nie musiały wykonywać 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 przeżuwa. Oczyszczony ryż i cukier wyglądają bardziej zachęcająco. Poporcjowane, zamrożone produkty wypierają świeże, bo wymagają mniej pracy w kuchni. Nawet świeże soki są zamieniane na konserwowe. Ten typ odżywiania uważany jest za osiągnięcie współczesnego postępu. On uwalnia 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. Ci słabsi zaczynają cierpieć znacznie wcześniej, ale najcięższe skutki można zaobserwować u dzieci.

Szkodliwość rafinowanego pokarmu

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

W procesie rafinacji (oczyszczenia w celu nadania wyglądu handlowego, za pomocą obróbki termicznej, gotowania) pożywienie jest pozbawione głównej „biologicznej” informacji, którą otrzymało od słońca, ziemi i wody. Takie pożywienie

staje się dla organizmu obce i organizm, żeby je przyswoić zaczyna tracić własne zapasy. Doskonałym przykładem są buraki i cukier, który z nich jest otrzymywany. Burak - to naturalny produkt roślinny, w którym znajduje się wiele witamin, soli mineralnych, fermentów, 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 jest pozbawiona witamin, soli mineralnych, substancji aktywnych biologicznie. By taki wysokokaloryczny produkt mógł być wchłonięty przez organizm, musi być do niego dołączona inna substancja. W naturalnym produkcie - buraku - są wszystkie niezbędne substancje, a w cukrze jest ich brak. Dlatego też organizm zmuszony jest oddawać własne substancje: wapń z zębów - stąd próchnica, żelazo i inne pierwiastki z krwi - co prowadzi do cukrzycy. Cukier, jak wiadomo, używany jest nie tylko do herbaty i kawy, zawierają go cukierki, herbatniki, ciastka, napoje. Wszystkie drogi dostosowania się cukru do organizmu są wprost niemożliwe do wyliczenia. W związku z dużym spożyciem cukru w ciągu ostatnich 10-15 lat we wszystkich krajach wysoko rozwiniętych wzrosła zachorowalność społeczeństwa na cukrzycę. W USA liczba ta osiągnęła 10 mln osób, w Rosji w ciągu ostatnich 10 lat liczba osób chorych na cukrzycę wzrosła trzykrotnie.

Ostatnie dane naukowe mówią o tym, że cukier jest dla organizmu całkowicie obcą substancją, która właściwie wcale nie jest wchłaniana, a tylko prowadzi do zaniku naczyń krwionośnych i mutacji lub zwyrodnienia komórek, co w ostateczności powoduje raka.

Dlatego też ogromnym błędem jest wyrabianie u małego dziecka „apetytu” na słodkie. Naprawić tego błędu nie będzie można przez całe jego dalsze życie.

Obecnie szeroko stosowana jest zamiana mleka kobiecego na mleko krowie lub sztuczne mieszanki pokarmowe. Dziecko karmione sztucznie to potencjalny alergik. Trudno przewidzieć jakie jeszcze choroby mogą spotkać dziecko, które jest pozbawione pokarmu matki. Wraz ze sztucznym mlekiem krowim do organizmu dziecka dostają się białka - antyciała, których organizm dziecka nie jest w stanie strawić. *W mleku kobiecym znajduje się w dużej ilości laktoza (cukier mleczny), 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, zamiast fermentacji mlekowej, kwasowej powstają gnilne procesy fermentacyjne, co wywołuje samozatrucie słabego organizmu, zaburzenia mikroflory jelita grubego i jego zwyrodnienia.

Sztuczne mleko nie posiada energii biologicznej, która jest obecna 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 strawić i wchłonąć tych produktów, system fermentacyjny jest jeszcze niepełnie ukształtowany. Niektórych fermentów po prostu brak, a pokarm już jest. Proszę popatrzeć na dzieci w wieku od 2 do 5 lat Mają pod nosem ciągle śluzową wydzielinę - to przez nadmiar pożywienia zawierającego skrobię. Dzieci sztucznie karmione ciągle chorują na przeziębienia i zapalenia. Całkowicie brak im instynktu samozachowawczego.

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 - informacji jak ustrzec się od nieszczęść i chorób. W mleku kobiecym cała ta informacja się znajduje.

Jeśli w pożywieniu ciężarnej kobiety przeważają słodkie, białe pieczywo, wędlina, krowie mleko, kawa, smażone (pieczone) mięso, itp. rafinowane produkty i na dodatek pali ona papierosy, to może mieć za mało pokarmu, lub w ogóle pokarmu mieć nie będzie.

MLECZNY „NAŁÓG”

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

Jeśli chodzi o koty, to my ludzie, nauczyliśmy je pić mleko. Koty, które go nie piją żyją dwa razy dłużej (co zostało udowodnione przez naukę). Obecnie mleko zostało zastąpione specjalnym pożywieniem, które ze smakiem zajądają nasi ulubieńcy. Sami więc Państwo widzicie, że gust naszych pupilków jest zmienny.

Podstawowa różnica między mlekiem krowim i kobiecym to wysoka zawartość białka - kazeiny w mleku krowim. Kazeina to substancja niezbędna cielakowi, by mu rosły kopyta i rogi, ale nawet cielak pije mleko tylko do 6 miesięcy.

Człowiek nie ma kopyt ani rogów, dlatego też, żywieniowe normy białka są jawnie zawyżone. *Człowiek potrzebuje znacznie mniej białka, ponieważ określony gatunek bakterii, znajdujący się w jelicie grubym posiada zdolność syntetyzowania białka z węglowodanów, których dostarczamy spożywając produkty roślinne. W mleku kobiecym białka - kazeiny jest mało, zaledwie 0,2%.*

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

Ten „twaróg” oblepia cząstki innego pokarmu znajdujące 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. Stąd też pytanie: po co zamieniać swój organizm w „fabrykę - przetwórnę” mleka i kwaśnych produktów mlecznych, tracąc przy tym wiele energii na proces trawienia?

Kazeina, znajdująca się w mleku, rozkłada się w organizmie przy pomocy 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 ciężkostrawnym.

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? Więcej. A co najważniejsze - jest tam w idealnej proporcji z innymi minerałami i do tego w formie łatwo przyswajalnej przez organizm.

W mleku występują tłuszcze zwierzęce - a jak wiemy tłuszcz zwierzęcy powoduje zwiększenie ilości cholesterolu i wypłukuje wapń z organizmu, dlatego też mleko się odtłuszcza. Tłuszcze znajdujące się w orzechach i ziarnach np. słonecznika (najbardziej wartościowe) są przyswajalne przez organizm w 80%, podczas gdy tłuszcze z mleka - tylko w 20%. W prasie zachodniej dawno już pisano, że zaobserwowano tendencję rezygnowania ze spożywania tłustego mleka i coraz

częściej spożywa się niskotłuszczowe. To przyniosło odczuwalne wyniki - znacznie zmniejszyła się ilość zachorowań związanych z układem krwionośnym i pokarmowym.

Nasuwa się pytanie: po co zwiększać liczbę zachorowań, spowodowanych przez mleko, a potem walczyć o ich zmniejszenie? Co się tyczy kwaśnych produktów mlecznych - kefiru, jogurtu, a szczególnie twarogu i żółtego sera, to te produkty można spożywać, a nawet trzeba. 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 trudem.

Niestrawna kazeina

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. Niektórzy lubią dodawać mleko do kawy, herbaty. Lepiej tego nie robić, ponieważ pod wpływem temperatury kazeina, znajdująca się w mleku, ściąga się. Kazeina to surowiec do produkcji kleju organicznego. W naszym organizmie niestrawiona kazeina „klei” kamienie w nerkach, naczynia krwionośne, powoduje powstawanie guzów w nogach, deformację palców rąk, a inne niestrawione składniki mleka osiadają w naszych tkankach i ścięgnach pod postacią śluzu.

Znakomity uczony - specjalista do spraw żywienia, znawca diet - H. Shelton pisał: *Mleko krowie jest źródłem powstawania śluzu w organizmie człowieka od okresu niemowlęctwa do głębokiej starości*, a doktor Walker dodał: *... i jest przyczyną takich chorób jak grypa, przeziębienia, astma, bronchit (zapalenie oskrzeli).*

Informacja w mleku

W bioenergetyce istnieje teoria - każdy produkt żywnościowy zawiera w sobie informację o warunkach swoich „narodzin”, rozwoju, dojrzewania itd. - jednym słowem kształtuje w człowieku „naturalny instynkt zachowawczy”. Co z punktu widzenia tej teorii przedstawia sobą mleko krowie, nietrudno się domyślić. Mądrzy

jogowie, żeby nie spożywać krowiego mięsa i nie pić mleka uczynili krowę „świętą”. Nawyk picia mleka w dużych ilościach, szczególnie w ciągu ostatnich 100 lat, przywędrował z Ameryki. Nadmiar otrzymanego mleka Amerykanie przerabiali na proszek (odżywki mleczne) i „obdarowywali” nim kraje Trzeciego Świata. Całej tej akcji towarzyszyła szeroko reklama o korzyściach płynących z mleka. Jak wiadomo, darowanemu koniowi w zęby się nie zagląda.

Rozstanie z „nałogiem”

Czy wszystkie te argumenty przyjmują do wiadomości ci, u których mleko zajmuje czołowe miejsce w jadłospisie? Najprawdopodobniej nie. Człowiek z trudem rozstaje się z nałogiem. Jednak chcę poradzić, szczególnie ludziom starszym, zastąpienie mleka kefirem i chudym twarogiem. A wszyscy ci, którzy będą nadal pić mleko powinni przyjrzeć się uważnie swoim odczuciom. Czy po spożyciu mleka nie odczuwają żadnych dolegliwości jelitowych, nie mają wzdęcia brzucha itp. Oprócz tego należy pamiętać, że mleko z uwagi na specyficzne trawienie należy spożywać zawsze oddzielnie, nie łącząc go z innymi produktami.

MAKA CZY MĘKA

Nadszedł czas na omówienie takiego pospolitego produktu jakim jest mąka. Otrzymuje się ją z ziaren zbóż. W zmielonej, nie oczyszczonej mące znajdują się witaminy grupy B, PP, F, substancje mineralne, fermenty, a więc wszystko to, co jest niezbędne dla naszego organizmu. Spożywając potrawy przygotowane z takiej mąki, człowiek otrzymuje 100% energii zawartej w ziarnach. W skład ziarna wchodzi skrobia - 85% i otoczka biologiczna - 15%. Substancje, znajdujące się w tej otoczce umożliwiają rozszczepienie i przyswojenie przez nasz organizm skrobi (przypomnijmy sobie zasadę mechanizmu „samotrawienia”). Oczyszczona, rafinowana mąka nie posiada otoczki, a więc tego, co jest najlepsze i najpotrzebniejsze w ziarnie.

Męki z oczyszczoną mąką

Na strawienie kawałka białego pieczywa lub drożdżówki potrzeba całego szeregu substancji, które będą pobierane z zapasów naszego organizmu. Mąka oczyszczona to skrobia, która jest pozbawiona informacji biologicznej (kodu) i dlatego będzie trawiona z trudem, a niestrawione jej resztki będą wypełniać fałdy tłuszczowe w naszym ciele. Każda gospodyni wie co się dzieje, gdy zanurzyć mąkę w ciepłej wodzie, ona pęcznieje, tworząc klajster, substancję podobną do kleju. Dokładnie tak samo niestrawiona skrobia pęcznieje w naszych jelitach, przeszkadzając normalnemu procesowi trawienia, na dodatek jeszcze niestrawiona skrobia jest głównym sprawcą tworzenia się złogów we krwi, zanieczyszczenia naczyń krwionośnych i powstawania kamieni w pęcherzyku żółciowym.

Żeby pieczywo, ciastka, herbatniki, bułeczki i praktycznie wszystkie produkty z białej mąki wyglądały bardziej apetycznie, stosuje się do ich produkcji różnorodne domieszki: barwniki, środki aromatyczne, środki odkwaszające, przyspieszacze, utrwalacze, spulchniacze (środki spulchniające) itp. Gdzie się później podziewają te „domieszki”? Niestety pozostają w nas do końca życia. Pod wpływem tych „domieszek” naczynia krwionośne „drętwieją” i mąka zamienia się w mękę.

Niebezpieczne drożdże

Praktycznie wszystkie gatunki chleba wypiekane są na drożdżach piekarskich, a drożdże, jak wiemy, powodują procesy fermentacyjne w jelitach. Oprócz tego, jak stwierdzili amerykańscy naukowcy, drożdże aktywizują powstawanie nowotworów w organizmie. Spożywając chleb, zamieniamy swój układ pokarmowy w „pole walki” między drożdżami, znajdującymi się w pieczywie i naturalną mikroflorą jelit. 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, bulek itp.*

Przaśny chleb

Szkodliwość pieczywa drożdżowego, które po raz pierwszy pojawiło się w Egipcie około 15 tys. lat temu, była stwierdzona już dość dawno, Wiele narodów, żeby 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. *Proszę starać się spożywać chleb z mąki grubo mielonej, lub pieczony bez użycia drożdży.*

Proszę nie jeść świeżego chleba, należy odczekać 1-2 dni, dopóki drożdże nie stracą swojej aktywności i przestaną być szkodliwe. Można opiekać chleb w tosterach, sporządzać suchary, grzanki...

Błędne koło

Wszystkie „wzbogacone” kasze, podobnie jak i ziarna są pozbawione tych wartościowych substancji, które znajdują się w ich otocze i będąc oczyszczonymi są trudno przyswajalną skrobią. Dlatego też zaleca się spożywanie nie oczyszczonych

kasz i nie oczyszczonego ryżu. Rafinowane i „wzbogacone” pożywienie (cukier, herbatniki, wędliny, czypsy, pieczywo itp.) zwykle zawierają mało wody, a nadmiar soli lub cukru. Spożywając takie produkty odczuwamy pragnienie, dlatego też popijamy je różnymi płynami.

Tak tworzy się biedne koło. A mianowicie: spożywanie rafinowanych produktów powoduje pragnienie, co z kolei wywołuje zapotrzebowanie na napoje, by je zaspokoić. Płyny wypłukują soki trawienne, co zakłóca procesy trawienne poprzez gwałtowny brak witamin i fermentów.

A więc znów odczuwamy pragnienie, zaspokajamy je płynami itd. W rezultacie przybieramy na wadze, napełniamy się wodą, stajemy się ociężali, odczuwamy brak energii i sił.

Jakie jedzenie, taki nastrój

Jak się okazuje rafinowane produkty nie tylko szkodzą naszemu zdrowiu, ale również oddziałują na psychikę. Jeśli ktoś ma nie zrównoważony charakter i jest nadpobudliwy w kontakcie z innymi, przede wszystkim powinien zmienić swój jadłospis i przejść na naturalne pożywienie - tak radzą indyjscy lekarze. Japończycy często żartują: „Jeśli małżonkowie dzień rozpoczęli od kłótni - niech pomyślą o tym co jedli poprzedniego dnia”.

Amerykańscy psychologowie twierdzą, że zmniejszenie w jadłospisie człowieka ilości cukru, mięsa i kawy obniża ich agresywność o 50%. Według nich - wniosek jest jeden - przestępczość, podobnie jak i chorobę należy leczyć naturalną dietą.

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, plasterka wędliny. „Trucizna” w niedużych ilościach nie jest szkodliwa.

DIETA PRZECIW RAKOWI

Co każdy powinien wiedzieć o wpływie odżywiania na powstawanie chorób onkologicznych?

W ostatnim czasie jest coraz bardziej zrozumiała ogromna rola odżywiania zarówno w powstawaniu, jak i w profilaktyce chorób nowotworowych.

Według danych Amerykańskiego Instytutu Badań nad Rakiem, nieracjonalne odżywianie staje się przyczyną rozwoju choroby 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.

Wielki Hipokrates mawiał: „Twoim lekarstwem powinno się stać pożywienie!”.

Profilaktyka raka za pośrednictwem odżywiania jest możliwa przy zachowaniu dwóch podstawowych zasad:

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

Źródłem substancji rakotwórczych w naszym pożywieniu mogą być różnorodne tłuszcze, przy czym niebezpieczeństwo wielokrotnie wzrasta przy spożywaniu nieświeżych 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.*

Istnieją dane na temat tego, że tłuszcze niekorzystnie wpływają na system odpornościowy człowieka, ich nadmiar sprzyja przemianie komórek w komórki rakowe. Wiadomo, że w miarę wzrostu poziomu życia w krajach niegdyś biednych (Japonia, Grecja, Włochy), w wyniku zwiększenia w jadłospisie ilości tłuszczu, wzrosła tam zachorowalność na raka gruczołu mlekowego i jelita grubego.

Szczególnym zagrożeniem dla zdrowia są produkty wędzone, do których z dymu podczas wędzenia przedostają się substancje rakotwórcze i inne niebezpieczne związki. Te substancje zostały znalezione w kielbasach, szynkach, polędwicy, boczku,

szprotach, śledziach wędzonych „na zimno”, a także owocach suszonych dymem. Nieraz w 50 g kielbasy wędzonej 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.

Wiele produktów zawiera azotany i azotyny. Te sole same z siebie nie są rakotwórcze, jednak w żołądku człowieka powstają z nich bardzo szkodliwe substancje. Azotany i azotyny mogą znajdować się w kielbasach, niektórych konserwach mięsnych, w importowanych warzywach i owocach.

W pożywieniu należy stosować warzywa wyhodowane w otwartym gruncie (nie szklarniowe!) przy użyciu nawozów naturalnych, na przykład kompostów. Gotować warzywa zaleca się w dużej ilości wody, w żadnym wypadku nie spożywając wywaru z warzyw, o których uprawie nic nie wiemy.

Kiedy zapytano naukowca z Filadelfii, czy istnieje jakaś dieta przeciwrakowa, odpowiedział: Tak! Trzeba po prostu mniej jeść". Zgadza się z tą opinią praktycznie wszyscy specjaliści. Jak wykazały masowe badania ludności, otluszczenie wzmacnia prawdopodobieństwo zachorowania na raka.

Jak powstrzymać swój apetyt?

Jedzcie produkty, które powodują szybkie nasycenie - podsuszone pieczywo, fasolę, groch, rośliny strączkowe, smażone ziarna słonecznika, kasze.

Substancje - obrońcy

Nasze pożywienie powinno zawierać składniki zwiększające obronne właściwości organizmu, co pozwala mu przeciwstawiać się działaniu substancji rakotwórczych i innych szkodliwych związków.

Przede wszystkim są to witaminy, szczególnie A, C i E, a także B2 i PP. Wysokie stężenie witaminy C w organizmie także blokuje powstawanie substancji rakotwórczych z azotanów i azotynów. Witamina E chroni przed szkodliwym oddziaływaniem produktów utleniania tłuszczów. Witamina A sprzyja zabezpieczeniu przed różnymi postaciami raka.

W witaminę A jest bardzo bogata 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, pietruszka, szpinak, cebula. Jest on również w morelach, pomidorach, dyni, oraz w innych owocach i warzywach o barwie żółto-czerwonej lub pomarańczowej.

Zażywając preparaty witaminy A, C i E należy wiedzieć, że ich nadmiar może przynieść organizmowi szkodę. Należy spożywać tylko naturalne witaminy. Najbardziej bogata w witaminę E jest wątroba cielęca, nerki bydła rogatego, ziarna pszenicy, owsa, żyta, kukurydzy, groch, pietruszka, żółtko jaja kurzego, marchew, cebula.

Podstawowym źródłem witaminy C (kwasu askorbinowego) są warzywa, owoce, jagody i zielenina. Najwięcej witaminy C jest w owocach dzikiej róży, czarnej porzeczce, czerwonej papryce, chrzanie, pietruszce, koperku, rokitniku. Niewiele kwasu askorbinowego znajduje się w owocach cytrusowych oraz w jabłkach (szczególnie antonówkach). W porze zimowej i wiosennej głównym źródłem witaminy C są dla nas ziemniaki, biała kapusta i kiszona, inne owoce, a także cytrusy i ich soki.

Włóknisty sojusznik

Angielski chirurg Barcket w czasie pracy w Afryce zauważył, że rak jelita grubego rozpowszechniony w Europie, jest rzadko spotykany wśród ludności miejscowej, która spożywa znacznie więcej produktów włóknistych (celuloza, pektyny). Okazuje się, że są one swoistą, wewnętrzną miotłą jelita; sprzyjają szybkiemu usunięciu szkodliwych produktów, mszczą procesy gnilne i działalność bakterii, które uczestniczą w powstawaniu substancji rakotwórczych. *Podstawowym źródłem włókien pokarmowych są chleb i mąki grubo mielone, kasze - gryczana, owsiana, kasza jaglana, 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 żółty ser i twaróg, fasola, marchew, kapusta. Najwięcej selenu wykryto w grochu i burakach.*

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

Należy zaznaczyć, że żadna dieta nie daje absolutnej obrony przed rakiem, ale niewątpliwie może w znacznym stopniu obniżyć prawdopodobieństwo zachorowania na raka. Różnorodny, bogaty w naturalne witaminy jadłospis pozwoli organizmowi wybrać z pożywienia niezbędne dla niego substancje lecznicze.

I jeszcze jedno. Jak mówił doktor Gerzon (największy specjalista w dziedzinie leczenia raka): rak - to zemsta natury za nieprawidłowo spożywane posiłki. W 99% ze 100 - to zatrucie własnymi toksynami i tylko 1% to nieodwracalne zmiany, które występują w organizmie. Są „ofiary” raka (tylko 1%) i są jego twórcy (99%), o tym każdy powinien wiedzieć.

Choroba na talerzu

Komisja Światowej Organizacji Zdrowia przeprowadziła badania w kilku klasztorach w Tybecie. W wyniku badań zostało stwierdzone, że 90% mieszkańców, wśród których byli starcy - u 60% całkowicie nie stwierdzono próchnicy zębów, zaburzeń w pracy układu krwionośnego i pokarmowego, wszyscy oni niezależnie od wieku byli sprawni i prawie w 100% 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.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia w takich najbardziej rozwiniętych krajach jak USA, Niemcy, Francja, które stoją w czołówce pod względem spożycia mleka, mięsa i innych rafinowanych produktów, zdrowie ludności wygląda inaczej. 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.

Francja - Alergia dotyka od 15 do 20% ludności, 450 tys. dzieci poniżej 18 roku życia cierpi na różnorodne zaburzenia słuchu i wzroku, 1,5 mln dzieci w wieku 6

lat choruje na astmę. We wszystkich krajach wysoko uprzemysłowionych w ciągu ostatnich 25 lat, procent noworodków z wrodzonymi schorzeniami się podwoił.

Wychodzi na to, że przy pomocy widelca i łyżki sami sobie kopujemy grób.

ZDROWE ODŻYWIANIE

IV Zasada zdrowia ODŻYWIANIE

RAZEM CZY OSOBNO?

IV zasada zdrowia - odżywianie

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 we właściwym stanie.

Teoretycznie urozmaicone, bogate w białko zwierzęce i węglowodany pożywienie powinno nieść zdrowie, a taki pokarm niestety, jak się okazuje, staje się przyczyną chorób i cierpień.

Na przykład: jemy zupę, mięso z ziemniakami, potem wszystko popijamy słodkim kompotem lub zjadamy pomarańczę, banana bądź inny deser. Wszystkie te produkty wymagają różnego czasu do trawienia i potrzebują różnych soków żołądkowych. W żołądku tworzy się mieszanka nie do strawienia. Rozpoczyna się rozkład owoców, w wyniku którego powstaje alkohol i kwas octowy, a są to trucizny. Ziemniaki mieszają się z mięsem, tworzą silnie trującą substancję - solaninę. Wszystko to znajduje się w żołądku, gdzie jest ciemno i ciepło. (Proszę sobie przypomnieć jak robi się wino domowe: rozdrabnia się owoce, wsypuje do naczyń i stawia w ciemnym miejscu, gdzie wszystko to zaczyna fermentować). Nic w tym dziwnego, że po takim obiedzie pojawiają się gazy, bóle w żołądku, ociężałość w całym ciele itd.

Jeśli w organizmie zachodzi proces gnilny z powodu nieprawidłowego zmieszanego pożywienia białkowego, to tworzy się siarkowodór (często przy spożyciu jaj ugotowanych na twardo), indol, fenol - bardzo silne - trucizny. Wszystkie te trucizny powinny być unieszkodliwione i wydalone z moczem. Jednak, gdy „załadunek” mięsa odbywa się codziennie, to organizm nie jest w stanie zneutralizować tej trucizny. Powstają wtedy następujące choroby: schorzenia serca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca tętnic, cukrzyca, zakrzepowe zapalenie żył, astma, alergie.

Jeśli te dwa procesy, tzw. fermentacyjny i gnilny zachodzą w organizmie człowieka, a dzieje się to u 50% ludzi, jeśli nie więcej, to można się spodziewać pojawienia się wszystkich wyżej wymienionych chorób ze wszystkimi wpływającymi z tego skutkami, przy czym wiek już nie odgrywa wtedy decydującego znaczenia. *I dlatego prawidłowe połączenie posiłków ma bardzo istotne znaczenie dla zdrowia.*

Wszystkie artykuły można podzielić na: białka, węglowodany, tłuszcze, warzywa, owoce. Zasady spożywania tych produktów podano poniżej.

Zasady spożywania białek:

1. Jedzcie tłuszcze i białka w różnym czasie (w różnych porach) - tłuszcze spowolniają proces trawienia białek o 2-3 godziny.
2. Obfitość zielonych warzyw neutralizuje działalność tłuszczów.
3. Jeśli spożywacie tłuszcz z białkiem (mięso smażone na oleju roślinnym), to należy jeść mięso z dużą ilością zielonych warzyw (ogórki, pomidory, cebula, kabaczki, szczypior).
4. 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.
5. Produkty białkowe lepiej spożywać na kolację bez oleju roślinnego i sosów zawierających olej.

Przykłady

- sałatka warzywna + mięso gotowane,
- sałatka warzywna + twaróg,
- sałatka warzywna + jajecznicą, gotowane jaja,
- sałatka warzywna + szaszłyk,
- sałatka warzywna + kotlety mięsne,
- sałatka warzywna + orzechy,
- sałatka warzywna + gotowany groch lub fasola,
- sałatka warzywna + liście rzepy + duszony (pieczony) drób.

6. Najlepiej jest mięso zapiekać w piekarniku, piec na grillu, w folii aluminiowej (we własnym sosie), niż smażyć na oleju i gotować.

7. Sałatka warzywna musi się znaleźć przed każdym pożywieniem

białkowym.

8. Wiele osób narzeka, że nie może spożywać surowych warzyw, tak się dzieje dlatego, że jedzą je w różnych połączeniach: z chlebem, kaszami, z majonezem, olejem - to znaczy bez żadnej zasady (systemu). Sałatka powinna być prosta - najlepiej, gdy zawiera 5 rodzajów warzyw różnego koloru.

9. Wiele warzyw, niestety, zawiera nukleidy promieniotwórcze, dlatego też sałatki należy przyrządzać z warzyw wyhodowanych na własnej działce, lub warzyw czystych ekologicznie, jeśli nie mamy takich możliwości, to tych 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 niszczy się do 40% radionukleidów. Co prawda w ten sposób częściowo pozbawiamy warzywa witamin, więc żeby to zrekompensować polecam dodawać do takich sałatek świeżo przygotowany sok z kapusty, marchwi, buraków. (Przypominam, że podczas przygotowania soku wszystkie szkodliwe substancje pozostają w wytlókach. Soki nie są niebezpieczne).

10. Wszystkie kwasy, znajdujące się w kwaśnych owocach przeszkadzają wydzielaniu soków żołądkowych i powodują gnicie w układzie pokarmowym. Dlatego też absolutnie nie należy doprawiać mięsa kwaśnymi przyprawami (octem, sokiem z cytryny itp.).

11. Szczególnie chciałbym przestrzec przed mieszaniem mięsa z ziemniakami. Przy takim połączeniu w żołądku wytwarza się substancja - solanina (substancja trująca!), która oddziałuje na system nerwowy podobnie jak środek nasenny, dlatego właśnie po zjedzeniu mięsa z ziemniakami człowiek staje się leniwy, odrętwiały, ospały.

12. Rosoły, mięsne (buliony): na strawienie mięsnego bulionu organizm zużywa 30 razy więcej energii, niż na trawienie mięsa. Produkty mięsne, jak już pisałem, zawierają ponad 40 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 zwierzęce nie są potrzebne człowiekowi w dużych ilościach wystarczy spożywać mięso - 2 razy w tygodniu, ryby - 2 razy w tygodniu, drób 2 - 3 razy w tygodniu, a białka lepiej otrzymywać spożywając twaróg - 100 gkg dziennie, orzechy i ziarna słonecznika.

13. Mięso i ryby należy zawsze spożywać świeżo przygotowane, nie pozostawiając na następny dzień.

14. Jeśli gotujecie mięso, to na 10 minut przed końcem gotowania należy dodać kawałek jabłka. Ryba będzie smaczniejsza, jeśli gotując ją, kilka razy będziecie dolewać zimną wodę.

15. Zamienniki białek zwierzęcych: 10 dkg orzechów całkowicie zaspokajają dobowe zapotrzebowanie na białko, 12 dkg roślin strączkowych zjedzonych w dwóch porcjach jest znacznie cenniejsze, niż 20 dkg mięsa lub 30 dkg ryby.

Zasady spożywania węglowodanów

1. Nie należy jeść chleba, ziemniaków, kasz, cukru, miodu razem z owocami cytrusowymi i pomidorami, ponieważ niszczą one fermenty niezbędne do trawienia węglowodanów.

2. Starać się jednorazowo spożywać jeden rodzaj węglowodanowych produktów. Na przykład: chleb, ziemniaki i słodkie ciastko zjedzone razem spowodują fermentację, ponieważ żołądek może przyjąć i strawić tylko jeden rodzaj skrobi.

3. Nie jedzcie chleba, ziemniaków, wyrobów mącznych, kasz z dżemami, cukrem, ponieważ zmieszanie ich ze sobą spowoduje fermentację w żołądku. Dlatego też po zjedzeniu bułek drożdżowych, pączków z powidłami, dżemem, odczuwamy zgagę. Wyjątek stanowi tu miód.

4. Słodkie i suszone owoce można łączyć ze skrobiami: chlebem, kaszami, ryżem.

5. Kasze, chleb, ziemniaki i inne skrobie powinny być spożywane oddzielnie od mięsa, ryby, jaj, żółtego sera, twarogu, tzn. pokarmu białkowego. Przerwa między spożywaniem węglowodanów i białek powinna wynosić przynajmniej 2 - 3 godz.

6. Skrobie należy spożywać jednego rodzaju (kasza bez chleba, groch bez chleba. Kilka rodzajów skrobi zjedzonych jednocześnie powoduje wzrost apetytu, co oznacza zwiększoną ilość zjedzonego pokarmu).

7. Trawienie skrobi rozpoczyna się już w ustach, dlatego połykanie skrobiowe należy szczególnie dokładnie żuć.

8. Gatunki bezdrożdżowego pieczywa, kasza - posiadają włókna roślinne,

które oczyszczają układ pokarmowy. Spożywanie tych produktów ma działanie profilaktyczne przeciwko wielu chorobom.

9. Kaszę należy spożywać codziennie, szczególnie korzystne dla zdrowia są kasze: gryczana, pszenna, kukurydziana, jęczmienna, ryż. Kasze powinny być ugotowane na „gęsto”, bez dużej ilości wody. Kasze powinny stanowić 1/3 naszego codziennego posiłku.

10. Najlepiej spożywać kasze ugotowane metodą „z przerwą”. Przykładowo, kasze gryczaną gotujemy w następujący sposób:

Kaszę należy przemyć następnie 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 szczelnie zawijamy, by nie traciła ciepła i „dochodziła” przez 15-30 min. Przed jedzeniem dodać masło lub olej roślinny.

Jeśli taki sposób gotowania Państwa nie urzęda z powodu słabego trawienia, proszę gotować kaszę metodą tradycyjną.

11. Pokarm skrobiowy zaleca się spożywać w dzień w okresie między godziną 9. a 13.

12. Przed spożyciem skrobi koniecznie należy zjeść sałatkę warzywną.

13. Najlepiej przyrządzić sałatki z następujących warzyw: kapusty, marchwi, buraków, kopru, pietruszki, soli, przypraw, 40% kapusty, 30% marchwi, 20% surowego lub gotowanego buraka. Fermenty, znajdujące się w warzywach pomagają strawić skrobię.

14. Proszę jeść skrobię i cukry w różnym czasie, np. nie dodawać cukru do wszelkiego rodzaju kasz (owsianek). Chleb można smarować miodem, ale dla zdrowia jest korzystniej rozpuścić go w ciepłej przegotowanej wodzie i wypić.

Zasady spożywania tłuszczu

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 - 23 - 30 g oleju roślinnego dziennie, 10 - 15 g masła śmietankowego.
3. 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 rozkładają się zamieniając się w związki toksyczne.

Kiedy smażymy w wysokiej temperaturze, to na obsmażonych produktach tworzy się „skórka” przypominająca polietylen. W szczególności znajdują się tam substancje rakotwórcze, a więc spożywanie takich produktów zwiększa ryzyko zachorowania na raka.

Dlatego też najlepiej tłuszcze spożywać w postaci niepodgrzanej, bezpośrednio przed użyciem.

4. 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 1 godzinę.

Następnie ostudzić i wstawić do lodówki, po zastygnięciu masła zlać wodę. Poprzez gotowanie masła, do wody przenikają wszelkiego rodzaju domieszki.

Jak spożywać owoce?

1. Owoce należy spożywać oddzielnie od innych produktów (ponieważ łącząc się z innym pokarmem, powodują fermentację). Owoców najlepiej nie spożywać między posiłkami (oprócz jabłek) z tych samych powodów.

2. Można jeść owoce w niedużej ilości na 20-30 min. przed posiłkiem.

3. Podczas karmienia chorych owocami H. Shelton radzi podawać słodkie i kwaśne owoce w różnych porach.

4. Cukru i miodu nie należy łączyć z grapefrutem i innymi owocami cytrusowymi.

5. Nie dodawać cukru do owoców. Starać się spożywać owoce zgodnie z sezonem na nie. Zimą jedzcie więcej owoców suszonych, latem owoców,

pochoǳących z Waszych najbliŹszych okolic.

Zimą i wiosną nie spoŹywać nadmiernie owoców cytrusowych, bananów, pomidorów, ogórków. Wszystkie wymienione owoce i warzywa zostały wyhodowane sztucznie. Owoce wyhodowane na sztucznych glebach spadają od razu jak tylko dojrzeją, dlatego teŹ szybko gniją i psują się. Źeby tego uniknąć poddaje się je działaniu różnorodnych środków, Źeby zwiększyć termin przechowywania. Jaką szkodę w organizmie powodują te środki juŹ wiemy.

„Bioinformacja” w warzywach i owocach

Należy odŹywiać się produktami wyhodowanymi w miejscu zamieszkania i najlepiej zgodnie z sezonem. Chodzi o to, Źe kaŹda 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 spoŹywamy, ochładzają nasz organizm. (Zimą owoce cytrusowe lepiej jeść w nieduŹych ilościach). Latem lepiej jeść miejscowe owoce - truskawki, maliny, jabłka, wiśnie, czereśnie, gruszki tzn. owoce, które rosną w naszym regionie. JeŹli marchew, pietruszka itp., jabłka, gruszki, morele, śliwy zebrane latem wysuszy się na słońcu, to zimą można je moczyć w „topionej” wodzie i dodawać do jarzynowych i owocowych zup i kasz. Na dodatek przez cały rok będziemy otrzymywać 100% witamin, znajdujących się w tych warzywach, czy teŹ owocach.

Rośliny, które rosną w chłodnych warunkach klimatycznych, wytwarzają w sobie przeciwne - rozgrzewające właściwości. Rośliny zboŹowe, orzechy, pestki słonecznika, pestki dyni, rośliny okopowe (korzeniowe), gdy je spoŹywamy - rozgrzewają nasz organizm. Wniosek nasuwa się sam: *latem należy spoŹywać 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 przeciwności - parzystości (lewa i prawa ręka, lewa i prawa półkula mózgowa itd.). W naszym organizmie znajdują się dwa bardzo ważne pierwiastki, to sód i potas. Posiadają różne właściwości i różnie (kaŹdy inaczej) działają na wymianę płynów w organizmie (na gospodarkę wodną). *Proporcja między tymi pierwiastkami powinna*

wynosić: $Na:K - 1:20$. Zaburzenie równowagi w tę, 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, porzeczki, marchew, jabłka, morele, pomidory, kasza jaglana, kasza gryczana, owies). Idealną proporcję 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, czynią krew zasadową, dają olbrzymią ilość energii i nie potrzebują jej wiele na strawienie pokarmu.

Spożywając owoce najlepiej przestrzegać następujących połączeń:

- wiśnie, morele,
- wiśnie, morele, śliwy,
- brzoskwinie, morele, - jabłka, winogrono.

Wiosną i latem bardzo smaczną sałatkę można przyrządzić z sezonowych owoców: śliw, morel, wiśni, czereśni, dodając do nich sałatę, seler i inne warzywa według własnego uznania i smaku.

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 przepełnionego żołądka, hamują zachodzące w nim procesy trawienia pokarmu. Stają się przyczyną fermentacji w układzie pokarmowym, stąd więc wniosek: unikajcie deserów!

Jeżeli chcecie zjeść kawałek ciasta, proszę go spożywać z dużą ilością surowych warzyw i nic więcej nie jeść.

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. Fermenty pokarmowe są aktywne w temperaturze $+37^{\circ}\text{C}$, 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 gazów i torbieli u kobiet oraz zapalenia prostaty u mężczyzn. Dlatego też radzę spożywać te produkty bardzo sporadycznie i najlepiej w ciepłych porach roku

Żeby ułatwić czytelnikom sposoby łączenia produktów proponuję korzystać z podanych tabel 1 lub 2. (str. 114, 115)

Tabela 1

Łączenie produktów żywnościowych

BIĄŁKO Mięso, ryby jaja, rosoły, bakłażany, grzyby, fasola, bób, orzechy, ziarna słonecznika	TŁUSZCZE I PRODUKTY „ŻYWE” Smalec, masło, oleje, i in. Zielenina, owoce suszone, warzywa (oprócz ziemniaków), soki, jagody, arbuzy, wino wytrawne
miód	WĘGLOWODANY Pieczywo, kasze, ziemniaki, cukier,
Jeśli zasłonią Państwo lewą ręką część tabeli, to otrzymacie listę artykułów	

spożywczych, które można mieszać ze sobą w dowolnych proporcjach przy pokarmie węglowodanowym. Natomiast jeśli zakryjecie prawą część tabelki to otrzymacie listę artykułów pokarmu białkowego. Przerwa między spożywaniem jednego i drugiego posiłku powinna być nie mniejsza niż dwie godziny. Na początku taki podział wydaje się trochę trudny do zaakceptowania. Wiele osób denerwuje to, że muszą rezygnować z pieczywa, ziemniaków lub kaszy, jeśli zachciało im się zjeść mięsa. Ale mówi się, że zdrowie jest droższe.

Tabela 2

Łączenie produktów żywnościowych

Nazwa produktu	Najlepsze połączenie	Najgorsze połączenie
Mięso (wszystkich rodzajów)		zielone warzywa mleko, skrobia, słodczyne inne białka, kwaśne owoce, olej, masło śmietankowe, śmietana
Skrobia (chleb, ziemniaki)		zielone warzywa, tłuszcze zwierzęce i roślinne wszystkie białka, wszystkie owoce, cukry, kwasy
Zielone warzywa	wszystkie białka, wszystkie produkty skrobiowe	mleko
Orzechy (większość rodzajów)		zielone warzywa, kwaśne owoce mleko, skrobia, słodczyne, inne białka, masło śmietankowe, olej roślinny
Jaja	zielone warzywa	mleko, skrobia, słodczyne, inne białka, kwaśne produkty, olej roślinny
Mleko	spożywać oddzielnie, można z kwaśnymi owocami	wszystkie białka, zielone warzywa produkty skrobiowe
Tłuszcze zwierzęce	wszystkie rośliny zbożowe	wszystkie białka
Melon (wszystkie rodzaje)		zawsze spożywać oddzielnie wszystkie produkty
Rośliny zbożowe (pszenica, żyto, owies)		zielone warzywa kwaśne owoce, wszystkie białka, wszystkie słodczyne, mleko
Rośliny strączkowe	zielone warzywa	wszystkie białka, wszystkie słodczyne, owoce (wszystkie rodzaje), masło śmietankowe, śmietanka
Owoce niekwaśne i półkwaśne		kwaśne mleko kwaśne owoce, skrobia, białka, mleko
Kwaśne owoce	orzechy, kwaśne mleko i inne kwaśne owoce	wszystkie słodczyne, skrobia (pieczywo, zboża), białka z wyjątkiem orzechów

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.

Smak pożywienia

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

1. **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.*

2. **Kwaśny** - posiada działanie orzeźwiające, pobudza apetyt, sprzyja zatrzymywaniu płynów w organizmie, wzmacnia właściwości intelektualne, reguluje procesy trawienne organizmu. Nadmiar kwaśnego smaku pogarsza skład krwi, prowadzi do owrzodzeń, podrażnień skóry, zgagi. *Jeśli w jadłospisie znajduje się dużo produktów kwaśnych, to człowiek staje się nadpobudliwy, rozdrażniony, wybuchowy.*

3. **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 fermentów. Dostając się do krwi razem z sokiem żołądkowym, rozchodzi się po całym organizmie rozpuszczając stare, chore komórki rakowe i chorobotwórcze, nie ruszając przy tym komórek zdrowych. Najnowsze badania wykazały, że w wieku do 1 roku 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, possać i wypłuć ślinę.

4. **Gorzki** - poprawia apetyt i trawienie, ogrzewa ciało, stymuluje wydalenie płynów z organizmu, oczyszcza ciało, rozrzedza krew. *Spożywanie gorzkich produktów sprzyja oczyszczaniu organizmu, chudnięciu.* Nadmiar gorzkiego smaku powoduje utratę sił, wywołuje poczucie strachu, niepotrzebne zdenerwowanie.

5. **Cierpki** - posiada właściwości wysuszające, wysusza ropę, krew, sprzyja gojeniu się ran, poprawia kolor skóry.

6. **Ostry** - normalizuje funkcjonowanie układu żołądkowo-jelitowego, poprawia apetyt.

Wykorzystując w pożywieniu łączenie różnych smaków 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 przybierać na wadze. Jeśli chcemy zwiększyć „lekkość” ciała, stać się bardziej sprawnym 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.

Pożywienie posiadające smak słodki i słony zmniejsza energię w organizmie, dlatego też podobny pokarm może być stosowany jako środek przeczyszczający.

Smaki produktów

Cukier, miód, mleko, śmietanka, masło, pieczywo pszenne, owoce, warzywa, rośliny strączkowe - mają słodki smak. Owoce cytrusowe - mają smak kwaśny i słodki. Warzywa z zielonymi liśćmi mają smak cierpki. Kefir, żółty ser, twaróg - są

kwaśne lub ostre (w zależności od gatunku). Orzechy i ziarna słonecznika - mają słodki smak (smażone ziarna - gorzki). Gruszki, kapusta, ziemniaki - mają cierpki smak. Gorzki smak posiadają gorzkie wyrzywa, ogórki, skórka cytrynowa. Ostry smak jest w cebuli, czosnku i ostrej papryce strączkowej, rzodkiewce, rzepie, wszystkich przyprawach. Słony smak - w soli.

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

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 starać się spożywać produkty zawierające wszystkie sześć smaków, bez nadużywania któregośkolwiek z nich. Takie spożywanie pokarmów będzie harmonijnie stymulować energię organizmu. W przypadku przybierania na wadze, łączenie i dobieranie smaków może zahamować ten proces. Należy pamiętać, że podczas przygotowywania potraw, produkty zmieniają swój smak. Cebula ma pierwotnie smak ostry, a po smażeniu lub gotowaniu nabiera smaku słodkiego. Jeśli zawładniemy tajemnicą wpływu poszczególnych smaków na organizm, bez żadnego problemu, w zależności od potrzeb, można będzie chudnąć lub tyć.

WEWNĘTRZNY OGIEŃ

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” osłabł (z wiekiem), to pokarm jest trawiony niecałkowicie, 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. Dawniej przyprawy korzenne były w Europie cenione jak złoto. Przyprawy koniecznie należy stosować w chłodnych porach roku. Szczególnie zaleca się je osobom w podeszłym wieku oraz osobom ze zmniejszonym trawieniem. Żeby zwiększyć zdolności trawienne organizmu należy dodawać do posiłków, a także do herbaty trochę sproszkowanego imbiru. *Według teorii Wschodu - imbir to najlepszy produkt, który pozwala odtworzyć zdolność organizmu, odpowiednio trawić pokarm.*

Kuracja imbirowa

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

W niedużym emaliowanym lub ceramicznym naczyniu należy rozetrzeć 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.

Mieszanke tę należy spożywać codziennie 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	0,5 łyżeczki od herbaty	Dziesiąty dzień
Drugi dzień	1 łyżeczka od herbaty	Dziewiąty dzień
Trzeci dzień	1,5 łyżeczki od herbaty	Ósmy dzień
Czwarty dzień	2 łyżeczki od herbaty	Siódmy dzień
Piąty dzień	2,5 łyżeczki od herbaty	
Szósty dzień	2,5 łyżeczki od herbaty	

W siódmym dniu należy zmniejszyć dawkowanie o 0,5 łyżeczki tak, by w dziesiątym dniu spożyć, tak jak na początku 0,5 łyżeczki od herbaty.

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

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

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

Biorytmy i odżywianie

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 godz. 6.00 do 10.00 - to okres spokoju. Wschodzi Słońce, ranek 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 godz. 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 od 18.00 do 22.00, od 22.00 do 2.00 i od 2.00 do 6.00 rano. Wieczorem między 18.00 a 20.00 należy zjeść lekką kolację.

Słońce się obniża i „ogień trawienny” maleje. Najlepiej zjeść pokarm białkowy, żeby białko było korzystnie przyswojone, warzywa.

Jak wynika z biorytmów - 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 okresu. Nasze organy też żyją według swojego „rozkładu”, rano i w porze obiadowej są aktywne organy trawienne, a wieczorem i nocą wydalnicze. *Spożywanie pokarmów na noc narusza ten rytm, część energii musi być „przerzucona” do organów trawiennych. Pokarm jest trawiony niecałkowicie, tworzy się „śluz”, toksyny i tłuszcz. Zakłócona jest praca organów trawiennych, pojawia się bezsenność. 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”.*

GATUNKOWE ODŻYWIANIE

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

Im więcej spożywamy, tym większą odczuwamy potrzebę jedzenia. Zdrowe odczucie 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 objaśnienia tego zjawiska, a wynika ono 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 pili tylko wodę. Po potopie potomkom Noego pozwolono jeść mięso i pić wino - to stało się przyczyną skrócenia życia człowieka. Ciągłe wzrastający poziom techniki zmienił warunki życia, ale nie zmienił jego genów.

Obecnie istnieje 12 najpopularniejszych systemów odżywiania. Wiele z nich jest trudnych do realizacji i głównie odpowiadają mieszkańcom tych rejonów, gdzie zostały stworzone. Nawet taki popularny system, jak odpowiednie dzielenie pokarmu, którego twórcą jest H. Shelton, powstał w Ameryce i zupełnie nie odpowiada mieszkańcom Europy. Wiele współczesnych systemów żywieniowych jest sprzecznych ze sobą (wykluczają się nawzajem), ponieważ za podstawowe kryterium uważa się kaloryczność produktów, a przecież już wiemy, że kaloryczny pokarm nie ma znaczenia, ponieważ większość kalorycznego pokarmu - to puste kalorie, których

organizm nie może przyswoić.

Tworząc system żywieniowy, który chciałbym Państwu zaproponować, opierałem się na czterech istniejących systemach. Wegetariańskim - Hipokratesa, mikrobiotyki i modyfikacji M. Kusi, systemie żywienia jogów oraz oddzielnego żywienia H. Sheltona.

Pierwsze trzy systemy są bardzo stare i istnieją już tysiące lat. W ciągu tego czasu podstawowe założenia tych systemów praktycznie nie ulegały zmianie w odróżnieniu od współczesnych teorii żywieniowych, a więc innymi słowy są sprawdzone.

Jeśli z wszystkich tych systemów wziąć, tylko to najkorzystniejsze, to otrzymamy system oparty na odżywianiu uwzględniającym rodzaj pokarmów. Przejście na systemowe spożywanie produktów wiedzie do rychłej poprawy zdrowia. Ten system jest odpowiedni dla chorych i zdrowych, dorosłych i dzieci, silnych i słabych, jest on oparty na fizjologicznych zasadach działania układu pokarmowego w naszym organizmie, przy czym uwzględnia indywidualne cechy każdego człowieka.

Ponieważ każdy człowiek jest indywidualnym przypadkiem, to spożywanie jednakowych, pod względem kaloryczności produktów daje całkowicie różne wyniki. Jedni spożywają słodczyki kilogramami i są szczupli, inni tyją nawet po spożyciu jednego kawałka czekolady.

Jednak istnieje system, który mógłby rozwiązać wiele problemów żywieniowych. To system gatunkowy (rodzajowy). 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.

Ze skórą i pestkami

W naturze istnieje zasada „samotrawienia”. Polega ona na tym, że trawienie pokarmu w 50% odbywa się przy udziale fermentów, 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. W wyniku tego proces trawienia, przyswajania i wydalania jest przyspieszany.

Dlatego właśnie wszystkie naturalne produkty roślinne zaleca się spożywać ze skórą i pestkami (jeśli są). Spożywanie ziemniaków w łupinach o 30 razy zwiększa jego wartość i pięciokrotnie zwiększa czas jego trawienia. Przyroda tworząc naturalne produkty wprowadziła w nie naturalny kod - hasło (bioinformację). Układ trawienny posiada unikalną zdolność odczytywania tego kodu, tracąc przy tym niewiele energii na proces trawienia.

Proszę sobie przypomnieć kostkę Rubika. Gdy się zna hasło (kod), to w błyskawicznym tempie, w parę sekund można ją ułożyć, jeśli nie zna się zasady - 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 się, ale jeśli on nie odpowiada jego typowi, człowiek będzie słaby i chory.

Wiele osób niejednokrotnie zadawało sobie pytanie dlaczego spożywając pożywienie, które zawiera taką samą ilość kalorii jedni tyją a drudzy nie. Często obiad, który odpowiada mamie może być całkowicie niedobrym dla córki i wręcz niebezpiecznym dla zdrowia ojca.

Współczesna nauka o odżywianiu rozpatruje pożywienie z punktu widzenia kalorii, które ona 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 i 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: bóle żołądka, gazy, itp.). Z pozycji kaloryczności jest trudno wyjaśnić to zjawisko, ale z punktu widzenia starożytnych dietetyków - łatwo. Jabłko posiada w sobie informację o lecie, energia, którą ono zawiera powinna nasycać wilgocą i orzeźwiać (ochładzać) organizm. Dzięki swojemu słodkiemu lub kwaśnemu smakowi jabłko także chłodzi. Według teorii starożytnych dietetyków każdy produkt gromadził w sobie informację o miejscu, w którym rósł, dojrzewał, o smaku, kolorze, według parametrów ciepło - chłód, wilgoć - suchość, itp. 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 zawęziła nasze spojrzenie na pożywienie, które jest podstawą naszego życia. Według zdolności przyswajania produktów starożytni dietetycy podzielili ludzi na trzy typy: X(wiatr), Y(żółć) i Z (śluz).

Cechy zewnętrzne osób typu X

1. Drobną kość, osoba szczupła, niewysokiego lub wysokiego wzrostu, mizerna, ciągle marznie, z natury bojaźliwy.
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, powierzchowny.

Właściwości psychiczne i umysłowe (intelektualne)

1. Pogoda ducha, żywotność.
2. Szybko chwytą informacje ale i szybko ją zapominają.
3. Łatwo wchodzi w relacje, kontakty z innymi - komunikatywny.

Jakie pożywienie lubi?

1. Ciepłe, oleiste (tłuste), lubi dobrze zjeść.

Pory roku

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

Możliwe dolegliwości:

1. 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, mięsne buliony.

Osoby typu y

Cechy zewnętrzne

1. Średnia budowa ciała, włosy rudawe cienkie 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. Informację zapamiętują różnie - czasem bardzo dobrze, a czasem z trudem.
3. Łatwo się denerwują z błahych powodów.

Jakie pożywienie lubią?

1. Chłodne, jedzą w miarę.

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

Kasze: pszenica, owies, jęczmień, przerośnięta pszenica (kiełki 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, grapefruity, pomarańcze.

Warzywa: dynia, ogórek, ziemniaki, kapusta, strączkowe, pietruszka (korzeń i 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, jednak 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. Informację przyswajają szybko i dobrze ją pamiętają.
3. Wewnętrznie spokojni. Trudno ich wyprowadzić z równowagi. Ale jeśli się zezłoszczą, 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

Słodczy: miód

Oleje roślinne: wszystkie rodzaje, szczególnie olej z kukurydzy.

Owoce: jabłka, gruszki, granaty, winogrono, pigwa, arbuzy, melony, mniej słodkich owoców.

Warzywa: ziemniaki, marchew, kapusta, cebula, pomidory, rzepa, zielone warzywa, dynia, seler, szpinak, pietruszka, strączkowe, groch.

Przyprawy: dowolne, mniej soli. Produkty zwierzęce: kurczaki, jaja, wołowina, wieprzowina, raki, mięso z 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.

Kryteriami tego czy pożywienie odpowiada Państwa typowi będą następujące zmiany w samopoczuciu:

1. Wzrosła aktywność umysłowa i fizyczna
2. Poprawił się słuch i wzrok
3. Oczy stały się czyste
4. Język stał się różowy (zginął białoszary nalot)
5. Zmienił się kolor twarzy (cera)
6. Lepiej zaczęły rosnąć paznokcie i włosy.

Ani dobre, ani złe

W teorii odżywiania gatunkowego nie ma złych i dobrych produktów, nawet trucizna w niektórych wypadkach może być pożywieniem, a pożywienie - trucizną. Wszystko zależy od tego, czy ten lub inny rodzaj pokarmu odpowiada nam, czy nie.

Klasyfikacja produktów żywnościowych

W proponowanym przeze mnie sposobie odżywiania, kaloryczność produktów nie ma żadnego znaczenia, a znaczenie ma tylko zdolność organizmu do trawienia i przyswajania pożywienia z minimalnymi stratami energii.

Wszystkie istniejące produkty podzielono na 9 grup:

1 grupa - warzywa zawierające skrobię i ich soki spożywamy gotowane, pieczone lub surowe (ziemniaki, marchew, buraki, dynia, kukurydza).

2 grupa - węglowodany, zawierające skrobię spożywamy gotowane (nie oczyszczone kasze, pieczywo cukiernicze, chleb, produkty mączne).

3 grupa - warzywa nie zawierające skrobi (zjadane na surowo lub w postaci kiszonej, wszystkie warzywa sezonowe, niezależnie od koloru (zielone, czerwone, żółte, białe - dmuchawiec, kapusta, liście rzepy, szpinak, liście buraka, rzepa, ogórki, pietruszka, szparagi, czosnek, słodka papryka, rzodkiewka, a także nać (liście) tych roślin, które służą jako pożywienie).

4 grupa - warzywa, które nie zawierają skrobi spożywane w postaci gotowanej

(korzeń selera, czerwona i zielona papryka, rzepa, korzeń pietruszki).

5 grupa - produkty białkowe (mięso, jaja, produkty mleczne, twaróg, żółty ser, kefir, jogurt, orzechy, groch, fasola, soja, ryby, drób, owoce morza).

Tabela 3

Tabela połączeń produktów żywnościowych według autora

Nr	Nazwy produktów	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Ziemniaki, buraki, marchew, dynia, KP KP MŁ NŁ			kukurydza		•	NŁ	KP	KP	MŁ
2	Chleb, wyroby mączne, nie oczyszczone kasze, pieczywo cukiernicze KP KP MŁ NŁ KP MŁ NŁ								NŁ	•
3	Warzywa zielone, żółte, czerwone, • KP KP KP KP KP KP			białe (kapusta, ogórki, pietruszka)					KP	KP
4	Rzepa, korzeń pietruszki, seler czerwona i zielona papryka KP KP KP KP KP						KP	KP	KP	•
5	Mięso, jaja, twaróg, żółty ser, groch, soja, fasola, drób i ryby KP • MŁ KP MŁ KP							MŁ	MŁ	KP
6	Ziarna zbóż, oczyszczone kasze NŁ MŁ			KP	NŁ	KP	KP	MŁ	•	KP
7	Tłuszcze roślinne, olej, słonecznikowy, oliwa z oliwek itd. KP KP • NŁ MŁ						KP	KP	KP	KP
8	Świeże figi, słodkie wiśnie, jabłka, truskawki, maliny MŁ NŁ NŁ • MŁ						MŁ	MŁ	KP	KP
9	Pomarańcze, grejpfruty, cytryny kwaśne śliwy, pomidory KP MŁ MŁ MŁ •						NŁ	NŁ	KP	KP

KP - korzystne połączenie produktów, NŁ - nie należy łączyć, MŁ - można łączyć (ale nie jest to całkowicie nieszkodliwe dla zdrowia),

6 grupa - wszystkie ziarna zbóż, oczyszczone kasze.

7 grupa - tłuszcze - oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, śmietanka, śmietana, smalec, masło śmietankowe.

8 grupa - półkwaśne owoce, leśne, świeże figi, słodkie wiśnie, jabłka, gruszki, brzoskwinie, morele, czarne jagody, czereśnie, porzeczki, truskawki, maliny.

9 grupa - kwaśne warzywa i owoce (pomarańcze, grejpfruty, granaty, cytryny, kwaśne śliwki, kwaśne gatunki jabłek, pomidory).

Dla człowieka wzorcowym pokarmem są warzywa, owoce, zboża, rośliny strączkowe, rośliny okopowe, owoce leśne, miód, trawy jadalne (rośliny trawiaste), grzyby, liście warzyw rosnących w tym regionie, gdzie mieszka człowiek, do 1 - 2 lat mleko matki, czasem jaja ptaków, mleko zwierząt, czasami mięso.

Dzięki takiemu typowi łączenia produktów żywnościowych (patrz tabela 3) stale utrzymuje się słabo kwasowe środowisko w organizmie, organizm jest zaopatrywany w niezbędne naturalne witaminy, sole mineralne, ferment. Środowisko kwasowe w organizmie uniemożliwi powstawanie w nim bakterii chorobotwórczych, co wyklucza procesy gnilne, fermentacyjne, gromadzenie się śluzu i złogów. Gatunkowe odżywianie zapewnia właściwą skoordynowaną pracę wszystkich układów organizmu, zwiększa wytrzymałość, odporność, obniża agresję, zmęczenie, rozstroje nerwowe.

Ile należy jeść?

Kiedy mnie pytają ile należy jeść, odpowiadam - im mniej tym lepiej! Od umiarkowanego jedzenia jeszcze nikt nie umarł, umierają i chorują z powodu przejedzenia. U większości osób żołądek jest rozciągnięty do nienaturalnych rozmiarów i dlatego jedzą oni 5-10-krotnie więcej niż jest to potrzebne. Przyzwyczajenie do tego, że należy jeść dużo - to poważny błąd, nasza wada, z którą człowiek powinien walczyć. Fizjologiczna objętość żołądka - to 350 - 450 cm³.

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 otruleś.*

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

jedzenia nie należy się spieszyć - to prosta, ale bardzo korzystna rada - proszę nauczyć się jeść wolno i bardzo dokładnie przeżuwać pokarm (rady jak zrzucić nadwagę patrz str. 139).

„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. Jeśli krew ma odczyn kwaśny, to płynie w żyłach przewlekle chorych osób. *Jaka powinna być proporcja spożywanego przez nas pokarmu w ciągu dnia, by krew miała odczyn zasadowy?* 60% - warzywa i owoce (grupy 1, 3, 4, 8, 9); 20% - pokarm białkowy (grupa 5); 14% - węglowodany (grupy 2, 6) i 6% - tłuszcz (grupa 7) - patrz tabelka nr 3(str. 132).

Po posiłku powinniśmy odczuwać lekkość, energię, rześkie samopoczucie. Ale jeśli po posiłku chce się spać, odczuwamy ciężkość w żołądku, powstawanie gazów lub inne nieprzyjemne doznania, to znaczy, że pokarm, który zjedliśmy jest dla nas nieodpowiedni.

Bardzo często nasze zwyczaje żywieniowe i nasz 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 wytrzymuje i „psuje” się.

Spróbujmy zrezygnować ze stereotypu w odżywianiu, poszukać takiego sposobu odżywiania, który da energię, siłę, rześkość ducha, jasność myśli - to klucz do zdrowia.

Stopniowe przejście na gatunkowe odżywianie

I. Etap

Przejście na zalecane przeze mnie odżywianie gatunkowe powinno odbywać

się stopniowo. Zaczynamy od soków warzywnych (2 razy dziennie po szklance) nie zmieniając dotychczasowego sposobu odżywiania (przez 1 - 1,5 miesiąca). Potem dodajemy do jadłospisu więcej sałatek i warzyw, tak by 30 - 40% dziennego pożywienia stanowiły surowe, gotowane lub duszone warzywa (przez okres 1,5 do 2 miesięcy).

Następnie należy zmienić proporcje między surowym a gotowanym jedzeniem (surowe 60%, gotowane - ok 40%). Przy zestawianiu codziennego menu powinno się kierować prostą zasadą - jeść to, co rośnie na ziemi, pod ziemią, na drzewach, miód, jajka, produkty mlecznokwaśne, pić herbatę z ziół, zimą „topioną” wodę, spożywać dużo warzyw, owoców, pić soki.

II Etap

1. 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).

2. Należy wyłączyć (w miarę możliwości) wszystkie szkodliwe dla zdrowia produkty (czarna herbata, kawa, wędzonki, ciasta, cukierki itp.).

3. Należy stopniowo przyzwyczajać organizm do surowego pożywienia: pić codziennie minimum 1 szklankę świeżo przygotowanych soków warzywnych, spożywać warzywa: 50% surowych, 50% gotowanych lub smażonych.

4. W zależności od pory roku należy zastosować spożywanie w ciągu całego dnia: tylko jabłek (1,5-2 kg), winogron, arbuzów, truskawek.

Na śniadanie najlepiej spożywać warzywa i owoce i ich soki, na obiad surówki, sałatki, kasze z masłem lub gotowane warzywa, na kolację surówki, białe ser, ryby, jaja. Przed snem wypić szklankę kefiru.

Jeśli w ciągu dnia odczuwamy głód, można jeść zimą: suszone owoce; latem: czereśnie, truskawki, śliwki, arbuzy, gruszki, morele. Zastosowanie takiego typu jedzenia powoduje zmiany w naszych nawykach jedzenia. Posiłki, które na początku były niesmaczne, coraz bardziej będą nam smakować.

Podstawowe zasady odżywiania gatunkowego

1. Spożywanie produktów wyhodowanych w regionie, w którym mieszkamy.
2. Spożywanie warzyw, owoców, orzechów ściśle według sezonu na nie.
3. Każdy posiłek powinien zawierać surowe lub duszone warzywa (1/2 objętości).
4. Rezygnujemy ze spożywania pieczywa drożdżowego, jemy chleb pieczony z mąki gruboziarnistej.
5. Do przygotowania posiłków wykorzystujemy tablicę łączenia produktów nr 1, 2 lub 3.
6. Jemy warzywa ze skórą (jeśli nie znamy pochodzenia warzyw, skórkę obieramy - szczególnie zimą).
7. Dokładnie przeżuujemy (50 - 70 razy). Jeśli nie opanujemy wolnego przeżuwania, nie zauważymy efektu po zmianie pokarmu.
8. Przyrządzamy posiłki bezpośrednio przed jedzeniem (potrawy nieświeże, przygotowane powyżej 2 godzin przed podaniem są szkodliwe).
9. Nie odgrzewamy wielokrotnie zup jarzynowych, potraw mięsnych.
10. Rezygnujemy z bulionów mięsnych (oprócz rosołu z drobiu).
11. Zmniejszamy spożywanie produktów sztucznych i rafinowanych.
12. Rezygnujemy z potraw gotowych i konserwowych produktów.
13. Zmniejszamy spożycie kawy i herbaty do 1 szklanki dziennie.
14. Mniej zmieszanych produktów, zmniejsza ich spożycie.
15. Jedzenie powinno być proste i smaczne.
16. Dodajemy, do potraw: pieprz, imbir, itd. (szczególnie zimą).
17. W porze letniej i jesiennej robimy dzień: „truskawkowy”, „czereśniowy”, „arbuzowy”, „jabłkowy” i nic więcej nie jemy.
18. Raz w tygodniu „głodujemy” 16 lub 24 godz. (pijemy mineralną lub roztopioną wodę).
19. Zimą pijemy roztopioną wodę.
20. Gdy pojawi się świeża marchew, buraki, jabłka, pijemy świeżo przygotowane soki do 1 l dziennie.
21. Walczymy z zaparciami - to główny wróg zdrowia i główna przyczyna starzenia się organizmu.
22. Od poniedziałku do piątku odżywiamy się skromnie. Od 20.00 w piątek do 12.00 lub 20.00 w sobotę przeprowadzamy głodówkę.
23. W niedzielę natomiast można jeść wszystko.

Rozkład dnia (zgodnie z naturalnymi biorytmami)

Jeśli będziemy stosować się do niego codziennie, gwarantuję rześkość i wspaniałe samopoczucie.

- Pobudka między 5.00 a 6.00 rano.
- Przeplukujemy usta (roztopioną, przegotowaną lub mineralną wodą).
- Pijemy 1/2 szklanki wody (źródłowej, mineralnej, roztopionej z 1 łyżeczką miodu).
- Mycie, czyszczenie zębów.
- Masaż głowy opuszkami palców 1-2 minuty, dopóki nie pocujemy przyływu ciepła do skóry głowy.
- Masaż małżowin usznych. W tym celu „rozciągamy” je, trzymamy obiema rękami w ciągu 1 minuty.
- Wykonujemy dowolny zestaw ćwiczeń na kręgosłup i mięśnie brzucha i pleców (3-5 minut).
- Rozcieramy ciało wilgotnym, ciepłym ręcznikiem, żeby skóra poczerwieniała (2 minuty).
- Bierzemy naprzemienny prysznic (gorący-ciepły, ciepły-chłodny, gorący-zimny), tak by ciało było przyjemnie (1 - 2 minuty).
- Nabieramy do miski zimnej wody (do wysokości 10-15 cm) trzymamy w niej nogi (1-2 minuty), można nasypać do miski gładkich kamyczków i pochodzić po nich (to dobry masaż stóp). Po tym należy dokładnie wytrzeć nogi i koniecznie założyć skarpety.
- Przez 2-4 minuty wykonujemy ćwiczenia oczyszczające na oddychanie.
- Przechodzimy szybkim krokiem lub lekkim biegiem (w zależności od wieku) po parku lub lesie 3 - 5 km.
- Śniadanie - od 7 do 9 rano.
- Obiad - między 11.00 a 14.00
- Podwieczorek - między 16.00 a 17.00.
- Kolacja - między 18.00 a 20.00.
- O 22.00 - ćwiczenia na oddychanie oczyszczające (10-15 razy).
- Naprzemienny prysznic.

- 22.00 - 23.00 - przygotowanie do snu. Sen - od 22.00 do 2.00
- najspokojniejszy, głęboki, regenerujący organizm.

Ludzie żyjący według takiego rozkładu dnia, żyją zgodnie z prawami natury i fizjologii swojego organizmu. Jeśli nie możemy zasnąć między 22.00 a 23.00, a zasypiamy między 1.00 a 3.00, nastawiamy przez cztery dni z rzędu budzik na 5 rano.

Przez pierwsze dni nie będziemy się wysypiać, a potem wchodzimy w normalny rozkład. Organizm zawsze łatwo się dostosowuje do tego, co jest dla niego pożyteczne.

CZY ISTNIEJE DIETA CUD?

Otyłość stała się dziś problemem cywilizacyjnym. Mody i lekarze narzucają wzór bycia szczupłym, to że otyłość stała się zagrożeniem dla zdrowia zrozumieli sami otyli. Pojawiły się dziesiątki „cudownych” diet, skomplikowanych, wymagających wielkich wyrzeczeń. Tak naprawdę jednak zrzucenie wagi jest bardzo proste.

Współczesne teorie żywieniowe zwykle opierają się na dwóch kryteriach: kaloryczności i budowie cząsteczkowej (białka, tłuszcze, węglowodany itd.). Dlatego też wszystkie diety odchudzające są tak trudne do przestrzegania. Dopóki człowiek jest na diecie niskokalorycznej to chudnie, ale przy tym odczuwa stale męczący głód. Po zakończeniu przestrzegania diety człowiek zaczyna jeść wszystko i szybko nabiera wagi. Diety niskokaloryczne są raczej dla ludzi z silną wolą, ponieważ wymagają rezygnacji z nawyku jeść dużo i smacznie, a to przyzwyczajenie powstaje latami. 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 człowieka, szczególnie wątrobie, żołądkowi, trzustce, a także układowi krwionośnemu trudno opisać. Odwadniając organizm preparaty odchudzające zagęszczają krew, zmieniają jej skład, zmieniają środowisko wewnętrzne organizmu na kwasowe (szkodliwe!) i dlatego też skutki stosowania środków odchudzających są nieobliczalne. Proces odchudzania przy pomocy środków odchudzających odbywa się sztucznie, bez udziału naszej psychiki. Stosując środki odchudzające zaczynacie Państwo chudnąć w tych miejscach, w których nie chcecie, na przykład macie dużo tkanki tłuszczowej na brzuchu i rękach, a chudniecie na nogach itp. Dzieje się tak dlatego, że 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 ma się opierać nie na preparatach chemicznych, a na cechach fizjologicznych organizmu. Procesem chudnięcia powinna kierować nasza psychika. Tracąc zbędne kilogramy, powinniśmy zyskać zdrowie, a nie choroby.

Dlaczego diety są nieskuteczne

Jak wiadomo podstawę tłuszczu, który odkłada się w organizmie stanowi woda. Dowolna dieta lub środek odchudzający prowadzą do tego, że zaczynają działać mechanizmy obronne: nie mając wystarczającego pożywienia, organizm zaczyna rozkładać (rozczepiać) tłuszcz (dając energię na procesy fizjologiczne). W charakterze procesu ubocznego powstaje woda, która jest wydalana z organizmu, ale przy tym człowiek nie chudnie, a zaczyna wysychać, zaczyna być podobny do śliwki suszonej, na ciele fałdami zwisa skóra, tworzą się zmarszczki na twarzy, mięśnie stają się zwiotczałe, pojawiają się bóle głowy, wątroby żołądka. Ciągłe, męczące uczucie głodu, ogólne osłabienie zmuszają nas do przerywania diety.

Tkanka tłuszczowa jest jak gąbka, ona dąży do wypełnienia się wodą, człowiek zaczyna szybko przybywać na wadze. Skóra nie nadąża z osiągnięciem niezbędnego ciśnienia, zmarszczki pozostają, a waga ciała staje się jeszcze większa. Stara wschodnia mądrość głosi: „Jeśli się zbierze 9 ciężarnych kobiet, to nie urodzą one dziecka w ciągu jednego miesiąca”. Należy zrozumieć prostą prawdę, jeśli przez kilka lat Państwo przybywali na wadze (zwykle to 1 kg w ciągu roku), żeby mógł się rozpocząć proces chudnięcia, organizm musi się przestawić (przestroić), i na to potrzebuje mniej więcej - 1-2 miesięcy. Podstawowy błąd wszystkich odchudzających się - chęć zrzucenia zbędnych kilogramów maksymalnie w najkrótszym czasie. Należy, przeciwnie, nie śpieszyć się, nie myśleć o zrzuceniu wagi. Wszystko będzie się działo automatycznie.

Ostatnio bardzo modne stały się ośrodki, w których w celu zrzucenia wagi wykorzystywane jest połączenie diet niskokalorycznych z dużym wysiłkiem fizycznym w ciągu 2 tygodni. Według mnie taka metoda przypomina bicie batem ledwo żywego od ciężkiej pracy konia, który już nie ma sił, a ciągle go biją.

Jakie niebezpieczeństwa niesie ta metoda.

Podczas dużego wysiłku fizycznego ma miejsce zwiększony krwioobieg, 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 jest wchłaniana przez krew i roznoszona po całym naszym ciele, przez co doprowadzając do zatrucia organizmu (autoksykacja). Prowadzi to do pogorszenia ogólnego stanu zdrowia, pojawienia się silnych bólów głowy i stanów depresyjnych.

Kto ma już po trzydziestce nie powinien korzystać z takiego sposobu odchudzania. Wszyscy, którzy chcą schudnąć za wszelką cenę robią kolejny błąd, a mianowicie wybierają zły kierunek. Słowo „dieta” w tłumaczeniu z greckiego oznacza tryb życia, a my traktujemy dietę jako 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 rezultatu.

Spójrzmy prawdzie w oczy, co to jest otyłość - przecież to nie jest tylko niezgrabna, otyła figura, to przede wszystkim choroba, która jest związana z zakłóceniem wielu procesów fizjologicznych, zachodzących w organizmie i tak jak każdą chorobę - otyłość trzeba „leczyć” długo i cierpliwie, a jeśli się tego nie robi w odpowiednim czasie, to ona zniszczy 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, nasze nałogi.

Przyzwyczajenia - drugą naturą człowieka.

- Przyzwyczajenie do szybkiego jedzenia - pośpiech podczas jedzenia, złe przeżuwanie pokarmu, zakłóca proces trawienia, pokarm nie jest trawiony całkowicie i odkłada się w postaci tłuszczu. Żeby się pozbyć tego przyzwyczajenia należy przyjąć jako zasadę (jak by to nie było dla nas trudne), że każdy kęs pokarmu powinien być przeżuty minimum 50 razy.

- 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 po jedzeniu.

- 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 powoduje zwiększanie masy ciała. Proszę zamienić słodczy na suszone owoce, pestki (np. słonecznika, dyni...) i niedużą ilość orzechów.

- 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, to „trucizna” czy pożywienie. 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 oczyszczania organizmu, właśnie dlatego, podczas infekcji grypy ci, którzy przyzwyczaili się ciągle żuć chorują w pierwszej kolejności, nawiasem mówiąc, dotyczy to również tych, którzy nieustannie żują gumę.

- Przyzwyczajanie do niewłaściwego łączenia produktów - do strawienia różnych grup produktów są wydzielane różne fermenty. Nieprawidłowe łączenie produktów z czasem osłabia aparat fermentacyjny. Pokarm jest trawiony z trudem, część pokarmu zaczyna gnić, a część - organizm przekształca w tłuszcz.

- Przyzwyczajanie 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 powoduje lepsze trawienie.

- Przyzwyczajanie do siedzącego trybu życia - W ciągu dnia powinno się wykonywać nie mniej niż 1000 różnorodnych w miarę intensywnych ruchów.

- Przyzwyczajanie do jedzenia podczas oglądania telewizji - Jedzenie jest procesem intymnym. Nie na próżno starożytni dietetycy radzili by człowiek jedzący był „głuchy” i „niemy”. Jeśli się je i ogląda telewizję, to wykonuje się niezgodne ze sobą „prace”. W wyniku tego zakłóca się proces trawienia. Je się wtedy więcej niż można zjeść.

- Przyzwyczajanie do jedzenia w stanie poddenerwowania - Jeśli się Państwo zdenerwowali nigdy nie jedzcie w złym stanie emocjonalnym, bo będziecie Państwo jeść bez umiaru.

- Przyzwyczajanie do jedzenia przed snem (nocą) - nocą organizm śpi, wszystkie procesy są skierowane na regenerację komórek i odbudowywania sił. Energia „uszła” z organów trawiennych. Jeśli się „naładuje” żołądek nocą, to rano będziecie Państwo zmęczeni, rozdrażnieni, rozbici. Nocny pokarm oprócz tłuszczu,

kamieni w wątrobie i nerkach - nic nie daje.

□ Przyzwyczajenie do jedzenia produktów rafinowanych i gotowanych. Te produkty są pozbawione naturalnych witamin, mikro- i makro-elementów. Jedyne 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. Produkt rafinowany zwykle jest pozbawiony wody (jest suchy) - chipsy, ciastka, wędliny, itp. Po ich zjedzeniu chce się pić, i łańcuch się zamyka. Jedzenie, pragnienie, picie, znów jedzenie, pragnienie itd. W rezultacie puchniemy, wypełniamy się wodą. Skutkiem tych wszystkich wyżej wymienionych złych przyzwyczajęń są: zaparcia, zaburzenia w trawieniu (układu trawiennego), „zanieczyszczenie organizmu złoгами. *Inaczej mówiąc, główną przyczyną otyłości jest utrata przez organizm zdolności przetwarzania i przyswajania pokarmu, dlatego zaczyna się go magazynować w postaci tłuszczu na szyi, biodrach, udach, brzuchu, itd.*

Teraz znacie Państwo przyczyny, jeśli je zlikwidujecie - przestaniecie tyć. Następnie należy zlikwidować nadwagę, która już jest. W tym celu należy:

1) „Odbudować” utracone normalne trawienie. W tym celu przeprowadzić kurację imbirową; (patrz str. 120)

2) Prawidłowo łączyć produkty, uwzględniając indywidualny typ organizmu (X, Y, Z); (str. 126-132, 114, 115)

3) Stopniowo, systematycznie obciążać organizm wysiłkiem fizycznym.

Stosując się do tych porad w ciągu 6-ciu miesięcy schudniecie Państwo o 10-20 kg. Tłuszcz zamieni się w mięśnie, skóra będzie gładka bez zmarszczek, a najważniejsze jest to, że odzyskacie Państwo wspaniałe samopoczucie. Z poprzedniego otyłego człowieka pozostanie tylko imię i nazwisko.

Tak więc radzę uzbroić się w cierpliwość i spróbować.

JAK JEMY - TAK ŻYJEMY

V Zasada zdrowia

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU

JAK JEMY - TAK ŻYJEMY

Hipokrates mówił: *Każda choroba ma swoją przyczynę, której nie zlikwiduje żaden lek.*

Najlepszy lek, najlepszy szpital nie jest w stanie wyleczyć człowieka od nawyku „zanieczyszczania” swego organizmu.

Nigdy nie mogę zrozumieć rodziców, którzy ze ślepej miłości kupują 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, dziedziczny jest nieprawidłowy tryb życia, który w rezultacie jest przyczyną wielu chorób.

Siedem systemów oczyszczania

Organizm każdego człowieka posiada siedem systemów oczyszczania ze śluzówki, substancji smolistych i innych „brudów”, które niszczą nasze zdrowie. Są nimi: jelito grube (1), wątroba (2), nerki (3), tkanka tłuszczowa (4), mięśnie i ścięgna (5), nos, uszy oraz oczy (6), płuca i skóra (7).

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 lub inne alergie, pojawia się katar.

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.

Spróbujemy prześledzić jak w większości przypadków wyglądają nasze systemy oczyszczania. Układ pokarmowy jest tak zanieczyszczony, że nie wiadomo, czy z jelita grubego do krwi przenika więcej brudów czy pożytecznych substancji.

Wątroba i woreczek żółciowy do takiego stopnia zanieczyszczone są

kamieniami, rurkami cholesterolowymi, czarnozieloną żółcią, że nie ma mowy o jakimkolwiek oczyszczaniu krwi z substancji trujących.

Nerki nie są w stanie spełniać swoich funkcji, ponieważ są „nafaszerowane” kamieniami i piaskiem.

Pokrycie stawów i kości warstwą soli powoduje ból przy każdym zgięciu szyi, ręki, kolana. Dochodzi do tego, że słyszymy wyraźne chrupanie układu kostnego.

Czy tak zanieczyszczony organizm może być zdrowy?

Siedem stopni zanieczyszczenia organizmu

Na podstawie wielu badań określono siedem stopni zanieczyszczenia organizmu:

1. Pierwszy stopień zanieczyszczenia, kiedy człowiek zdrowy z wyglądu zaczyna odczuwać ciągłe zmęczenie.
2. Przy drugim stopniu, oprócz ciągłego zmęczenia dochodzą bóle głowy i łamanie w kościach całego ciała.
3. Trzeci stopień to wszelkiego rodzaju alergię.
4. Czwarty - pojawienie się torbieli, guzów, kamienie, nadwaga.
5. Piąty stopień to deformacja organów wewnętrznych, kości i stawów.
6. Szósty - organiczne choroby układu nerwowego.
7. Siódmy - rozkład komórek i organów, który powoduje tworzenie się chorób nowotworowych.

Na podstawie tych wyjaśnień, każdy może łatwo określić stopień zanieczyszczenia swojego organizmu.

Jeśli jeden lub kilka systemów oczyszczania nie spełnia swoich funkcji, to wywołuje następujące choroby:

- przy nieprawidłowej pracy pierwszego i drugiego systemu oczyszczania występują bóle głowy, zaparcia, depresje, zmęczenie, hemoroidy, wrzody żołądka i dwunastnicy itp;
- jeśli pierwszy, drugi, trzeci i czwarty system oczyszczania nie spełnia swoich funkcji do powyżej wymienionych dolegliwości dochodzą guzy, torbiele, kamienie w nerkach i woreczku żółciowym, alergię skórne, astma na tle alergicznym, cukrzyca, nadwaga;

- przy naruszeniu od pierwszego do szóstego systemu oczyszczania do powyżej wymienionych dolegliwości dochodzą choroby stawów, kończyn dolnych i górnych, układu krążenia, układu oddechowego układu nerwowego;
- jeśli wszystkie systemy oczyszczania, od pierwszego do siódmego, nie są w stanie spełniać swoich funkcji, może to doprowadzić do chorób nowotworowych (wątroby, trzustki, skóry itp.).

Chcę jeszcze raz zwrócić uwagę na błędy, które prowadzą do zniszczenia systemów oczyszczania naszego organizmu:

1. Spanie na miękkim materacu i wysokiej poduszce powoduje zwyrodnienia kręgosłupa „fundamentu” naszego ciała.

2. Nieprawidłowy sposób oddychania, brak ruchu na świeżym powietrzu jest przyczyną niedotlenienia organizmu i anemii.

3. Spożywanie nieodpowiednich płynów - niszczy systemy oczyszczania.

4. Spożywanie dużych posiłków - powoduje zaparcia, nadwagę.

5. Spożywanie dużych ilości gotowanych posiłków - pozbawia organizm soli mineralnych, witamin i mikroelementów, niszczy systemy oczyszczania.

6. Spożywanie cukru, produktów cukrowych, rafinowanych, chleba tworzy w organizmie „osad”, „śluz”, „kamienie”, wypłukuje wapno z kości.

7. Spożywanie dużych ilości białka zwierzęcego powoduje ciągle zatrucia organizmu toksynami (które zawiera mięso), a także gnicie w układzie pokarmowym.

8. Nieprawidłowe spożywanie płynów (popijanie w trakcie lub tuż po jedzeniu) powoduje zmywanie niestrawionych resztek pokarmu i rozcieńczenie soków trawiennych, co przyczynia się do powstawania chorób układu pokarmowego.

9. Nieprawidłowe łączenie posiłków obciąża układ trawienia, powodując gnicie i zwyrodnienia układu pokarmowego - szczególnie jelita grubego.

10. Szybkie spożywanie posiłków - kiedy jemy szybko, pożywienie nie jest dobrze wymieszane ze śliną, co hamuje proces trawienia; posiłki leżą w żołądku „kamieniem”, powodując gnicie w układzie pokarmowym.

11. Żywnościowa narkomania - utrata instynktu natury (człowiek - niewolnik swojego żołądka; spożywając posiłki nie kieruje się rozsądkiem).

Człowiek nie chce żyć według praw natury, przestał korzystać z dobrodziejstw ziemi, zastępując je smakołykami w ładnych opakowaniach. Przyzwyczaił się do tego, że wszystko powinno być słodkie, smaczne, gotowane i ciepłe. Dlatego też ciągle trwa w „rozcieńczonym” stanie.

Wraz z „zatrutą” krwią po ciele rozchodzą się choroby, ubywa zdrowia, słabnie serce, obumierają komórki mózgu. Nie pomagają w tym przypadku żadne tabletki, organizm przypomina stojące bagno, które człowiek stopniowo wchłania.

Z tej sytuacji są tylko dwa wyjścia: albo żyć chorując i oczekując na śmierć, albo też zmienić swoje życie tak, by być zdrowym.

Sposoby oczyszczania organizmu

Zastosowanie kuracji oczyszczania organizmu, u niektórych osób może mieć bardzo dobre rezultaty, u innych natomiast ledwo zauważalne zmiany. Nie należy się tym martwić. Każdy organizm jest inny. I dlatego nie ma uniwersalnego sposobu na wszystkie dolegliwości. Spróbujcie zastosować różne przepisy.

Przepisy, które podaję są mądrością naszych przodków. Należy zastosować taki przepis, który daje maksymalne efekty. Uważnie obserwujcie swoje samopoczucie. Jeżeli dzień po dniu czujemy się coraz lepiej, oznacza to, że wybraliśmy prawidłową drogę.

Przyroda tak mądrze stworzyła człowieka, że wszystkie wewnętrzne zmiany są widoczne na zewnątrz. Można je rozpoznać: po języku, paznokciach, ustach, policzkach, czole, brwiach, włosach.

Nawet każda zmarszczka na twarzy świadczy o zmianach zachodzących wewnątrz naszego organizmu, np.: płatek ucha świadczy o układzie hormonalnym, włosy to wskaźnik życiowych sił i stanu układu nerwowego, broda - wskaźnik siły woli i fizycznej wytrzymałości, policzki świadczą o sile pracy serca, stan skóry na szyi - wskaźnik biologicznego wieku.

Kształt ucha sygnalizuje zmiany w kręgosłupie, język wskazuje na stan układu pokarmowego. Budowa i kolor górnej wargi mówią o jakości naszej krwi, kształt nosa to silne lub słabe kości. Paznokcie świadczą o stanie układu pokarmowego, wątroby, nerek, trzustki.

Nawet charakter pisma zmienia się przy chorobie. Jeśli przy pisaniu końcowe wiersze przeważnie opuszczamy w dół, świadczy to o chorobach żołądka, natomiast gdy końcowe wiersze podnosimy w górę to znaczy, że chora jest wątroba.

Chodzi o to, by obserwując zewnętrzne objawy móc obronić się przed chorobami.

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.

Profilaktyka:

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.

Miękkie sposoby oczyszczania jelita grubego

Oczyszczenie kefirem

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 suszonymi owocami

Śliwki suszone 400 g, daktyle 200 g, morele 200 g, figi 200 g - wszystko to

zemleć w maszynce do mielenia. Do otrzymanej masy dodać 200 g miodu i wszystko razem wymieszać. Przechowywać w szklanym naczyniu w lodówce. Pić wieczorem przed snem po 1 stołowej łyżce.

Kurację należy stosować jeden raz na trzy miesiące.

Oczyszczanie warzywami i owocami

1. Pić po 1/2 szklanki soku z kapusty kwaszonej 3 razy dziennie. Stosować przez 14 dni.

2. Dwie pomarańcze obrać ze skórki na 1 - 2 milimetry, tak aby na owocach pozostał biały miąższ. Razem z białym miąższem jeść pomarańcze rano i wieczorem. Stosować przez 14 dni.

3. Dziesięć suszonych śliwek, wieczorem zalać wrzątkiem, odstawić na noc. Rano na czczo wypić wodę, śliwki zjeść. Następnie znowu zaparzyć 10 suszonych śliwek. Odstawić do wieczora. Wieczorem, przed snem wodę wypić, śliwki zjeść.

Kurację stosować przez 10 dni.

Wątroba

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.

Profilaktyka

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 kiszonej 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.

Miękkie oczyszczanie wątroby sokami warzywnymi

Pierwszy zestaw:

Marchew 300 g, ogórek świeży 90 g, burak 90 g.

Drugi zestaw:

Marchew 270 g, seler 130 g, pietruszka 60 g.

Zastosowanie zestawów

Pić rano na czczo. Stosować najlepiej latem i jesienią.

Oczyszczanie igliwem

Wziąć 5 stołowych łyżek igliwia sosny lub świerku, drobno posiekać, zaparzyć wrzątkiem 0,5 litra i gotować 10 minut na małym ogniu. Przecedzić i wlać do termosu.

Pić w ciągu dnia małymi łykami o dowolnej porze. Wywar należy robić codziennie świeży. W trakcie tej kuracji mocz będzie mętny i zabarwiony na różne kolory. Kiedy mocz wróci do normalnego zabarwienia (kolor jasnego piwa), kuracja powinna być zakończona. Kurację należy stosować w lutym, marcu i kwietniu.

Nerki

Oczyszczanie nerek

Niektóre zewnętrzne objawy zanieczyszczonych nerek:

1. Pojawienie się worków pod oczami.
2. Białe kropki na paznokciach.
3. Wilgotne dłonie.

Niektóre przyczyny nieprawidłowej pracy nerek:

- a) nagromadzenie śluzu, z którego powstają kamienie,
- b) rozszerzenie nerek od nadmiaru spożycia płynów,
- c) 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 worek jest miękki, to świadczy o dużych ilościach spożywanych płynów. Jeśli worek jest twardy, jest to spowodowane nadmiarem spożywania żółtego sera, tłustych produktów mlecznych, tłustego mięsa, słodczy i tłuszczu zwierzęcego. Jeśli powieki są zaczerwienione, jest to oznaka 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 przyprawy (suszony czosnek, pietruszka itp.) (oczyszczanie nerek patrz str. 171).

**CAŁKOWITE
OCZYSZCZANIE
ORGANIZMU**

**(kuracje dla tych kto chce być
zdrowym i ciągle młodym)**

CAŁKOWITE OCZYSZCZANIE ORGANIZMU

Mądry Hipokrates powiedział: „Człowiek rodzi się zdrowy, wszystkie choroby przychodzą do niego przez usta z pożywieniem”. Całą różnorodność produktów spożywczych można umownie podzielić na: białka, węglowodany, tłuszcze, owoce i warzywa. Na każdą grupę produktów żołądek wydziela specyficzne fermenty. Produkty o charakterze białkowym (mięso, ryby, jaja, grzyby itd.) powodują w układzie żołądkowo-jelitowym wydzielanie kwaśnych fermentów, a produkty zawierające węglowodany (pieczywo, ziemniaki, kasze, cukier, itp.) - zasadowych.

Jeśli się spożywa produkty białkowe razem z węglowodanami, to fermenty wydzielane na strawienie oddziałują na siebie i częściowo neutralizują się (niszczą się). W wyniku tego białka i węglowodany przemieszczają się po układzie żołądkowo-jelitowym niestrawione. Niestrawione resztki pokarmu przechodzą przez jelito cienkie warstwami osiadają na jego ściankach jak gdyby „zamurowując” je od środka. Po pierwsze, taki proces zmniejsza zdolności wchłaniające jelita, co staje się jedną z głównych przyczyn nadwagi; po drugie: uszkadza gruczoły trawienne osłabiając proces trawienia; po trzecie - mnoży liczbę bakterii chorobotwórczych, które niszczą zdrową mikroflorę przewodu pokarmowego. Następnie niestrawiony pokarm wraz z produktami fizjologicznymi bakterii chorobotwórczych przedostaje się do jelita grubego, gdzie przez wiele lat odbywa się proces gnicia i fermentacji, powodując choroby. (Pamiętajmy o stale tworzącym się osadzie!). Takie jelita stają się przyczyną zatrucia krwi, przecież powierzchnia wchłaniająca u dorosłego człowieka wynosi 300 m². Zaburzenia w funkcjonowaniu układu pokarmowego i odbytnicy pogarszają zdolności filtrujące wątroby, a to z kolei prowadzi do zwiększenia ilości bilirubiny we krwi, tworzenia się piasku i kamieni w pęcherzyku żółciowym i nerkach, odkładania się cholesterolu na ściankach naczyń krwionośnych, odkładania się różnego rodzaju soli w mięśniach i stawach, osłabieniu odporności, złej przemiany materii.

Z powyższego jasno wynika, że taki organizm jest skazany na przewlekłe choroby. *Nadwaga, schorzenia żołądka i jelit, trzustki, wątroby, nerek, układu krwionośnego i wiele innych chorób, to tylko wynik, główna przyczyna tego - to zanieczyszczenie wszystkich oczyszczających systemów wewnątrz organizmu w rezultacie nieprawidłowego łączenia produktów w posiłkach, które spożywamy.*

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 sprzątanie” wszystkich systemów oczyszczających.

Całkowite oczyszczenie organizmu jest nam nie tylko potrzebne, jest nam 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 i bardziej świeżo, nie będziecie 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 i 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, żylakami i wieloma dolegliwościami, które czynią nasze życie czasem nie do wytrzymania.

Mieszkanie po remoncie wygląda zupełnie inaczej, wypraną rzecz jest przyjemnie ubrać, polakierowany samochód - cieszy nasze oko, ale wszystkiego tego nie da się porównać do tych odczuć, które się pojawią po pełnym oczyszczeniu organizmu.

Zapewniam Państwa, że staniecie się zupełnie innymi ludźmi.

1. Oczyszczenie jelita grubego

Do realizacji tego celu może służyć każdy ze sposobów oczyszczenia jelita grubego (patrz: str. 152), ale oprócz tego należy pić codziennie 500 ml świeżo wyciśniętego soku z marchwi na 30 minut przed posiłkiem, brać naprzemienny ciepły i zimny prysznic rano i wieczorem (patrz: str. 78) i na noc zażywać tabletkę przeczyszczającą.

2. Jak tylko Państwo przeprowadziliście cykl oczyszczenia jelita grubego należy się nauczyć prawidłowo spożywać pokarm (patrz tab. 1 lub 2).

3. Oczyszczanie jelit - odtwarzanie normalnej flory bakteryjnej

Częste przyjmowanie leków (szczególnie antybiotyków), spożywanie słodczy, ciasta drożdżowego, mleka, a także nieprawidłowe łączenie produktów w potrawach sprzyja zagnieżdzeniu się w przewodzie pokarmowym obcych mikroorganizmów - bakterii, grzybów, drożdży. Te pasożyty wdzierają się do śluzówki dróg pokarmowych żywią się naszą krwią i wydają „w nas” trujące produkty fizjologiczne - „toksyny”. Toksyny te są przyczyną bólów głowy, różnego rodzaju alergii, szybkiego męczenia się, anginy, przeziębienia, 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, na którą cierpi, według danych specjalistów, do 80% populacji, niezależnie od wieku. W walce z chorobotwórczymi „pasożytami” najbardziej skuteczny jest czosnek.

Przez dwa tygodnie należy zjadać po 1 ząbku czosnku wieczorem dwie godziny po kolacji, sygnałem wyzdrowienia będzie nie odczuwanie ociężałości lub wzdęcia brzucha (powiększenie żołądka) po spożyciu pokarmu. 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 się wzmoczyć 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 przeczekać. 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.

3. Oczyszczenie wątroby*

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. Wszystko to prowadzi do zaburzeń filtracyjnych i wydalniczych zdolności wątroby, co może stać się początkiem bardzo różnych poważnych chorób. Oprócz już opisanych cech nieprawidłowo funkcjonującej wątroby (patrz str. 153), chciałbym dodać następujące: wzdęcia brzucha, dreszcze, niestrawność po spożyciu posiłku, biegunki, szczególnie po zjedzeniu smażonych produktów, ogólne osłabienie, brak apetytu, gorycz w ustach, stany przygnębienia, potliwość, rozdrażnienie, zaburzenia snu, zaczerwienienie dłoni w okolicach kciuka i małego palca, skurcze w łydkach i palcach rąk, bóle w kościach i stawach - oto jeszcze niepełny spis objawów złe pracującej wątroby. Na podstawie wymienionych objawów możecie samodzielnie Państwo osądzić, czy Wasza wątroba jest zdrowa i czysta. Ale jeśli opisane objawy powtarzają się u Państwa regularnie, koniecznie proszę udać się z wizytą do lekarza.

Obecnie istnieje wiele preparatów, które mogą poprawie funkcjonowanie wątroby, ale żaden preparat nie daje takich odczuwalnych efektów jak zabieg oczyszczenia wątroby. 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 wątroba może niszcząco wpływać na serce.

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 pomyślnej operacji jest nieduży 30-40%. Kobieta zgłosiła się do naszego

centrum z prośbą o pomoc. Po biodiagnostyce stwierdziliśmy u niej silnie zanieczyszczoną wątrobę. I jaki sens miałyby ta operacja? Przecież u Pani przez naczynia płynie gęsta, kwaśna, „brudna” 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, to i oczyści cały system przez który płynie. Kobieta przeprowadziła kurację oczyszczenia jelita grubego, jelita cienkiego i wątroby, przy czym wątrobę przeczyszczyła trzy razy z rzędu, po czym przeszła na fizjologiczny sposób odżywiania. Po 3 miesiącach była już zdrowa, stała się innym człowiekiem - pogodna i radosna. Żadnej operacji już nie potrzebowała.

Wiele osób na pewno naiwnie sądzi, że ich wątroba jest w porządku. To duży błąd. Na własnym doświadczeniu i doświadczeniu pacjentów przekonałem się, że to nieprawda. Kamienie żółciowe siedzą w wątrobie bardzo mocno. Po moim pierwszym i drugim oczyszczeniu kamieni nie było, były „koreczki” cholesterolowe (podobne do ciemnozielonych wałeczków), kawałki pleśni (podobne do pajęczyny), ale 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 i im jesteśmy starsi, tym tego brudu jest więcej. Kiedy pozbędziemy się tego wszystkiego od razu pocujemy się lżej, odcujemy prawdziwą odnowę całego organizmu. Jednym słowem, oczyszczenie wątroby jest rzeczą naturalną i niezbędną dla każdego człowieka, jak generalne porządki w mieszkaniu.

Zanim opiszę mechanizm oczyszczenia wątroby, odpowiem na pytania, które mi zawsze zadają specjaliści (biolodzy, lekarze) w zakresie fizjologii organizmu człowieka.

Pytanie: „Wiadomo, że przewody żółciowe mają średnicę 3 - 4 mm, w jaki sposób mogą przez nie przejść duże kamienie o średnicy 20 mm i więcej (a takie są)?

Odpowiedź: „Przewody żółciowe posiadają gładką muskulaturę i są zdolne do rozszerzania się do 20 mm, a kiedy się kurczą, powodują to, że żółć jest wyrzucana pod ciśnieniem od 300 do 800 mm słupka wody”.

Jak wiadomo leczenie ciepłem jest najlepszym sposobem pozbycia się stanów zapalnych, i skurczów wątroby i dlatego przed i podczas zabiegu należy ciągle rozgrzewać powierzchnię wątroby.

Kamienie żółciowe w 90 - 99% składają się z cholesterolu, który pod wpływem ciepła (podczas ogrzewania powierzchni wątroby) topi się, mięknie,

dlatego też kamienie przybierają kształty przewodów żółciowych i pod ciśnieniem swobodnie przechodzą przez nie absolutnie nie powodując bólu.

Pytanie: „Dlaczego kamienie zaczynają się poruszać?”

Odpowiedź: Podczas zabiegu stosuje się oliwę z oliwek, a fakt, że oliwa z oliwek posiada silne działanie spędzające żółć i powoduje kurczenie się pęcherzyka żółciowego i maksymalne otwarcie wszystkich przewodów żółciowych - jest powszechnie znany. Oprócz tego gwałtownemu wydzielaniu się żółci z wątroby towarzyszą kwasy. Kwas cytrynowy, wykorzystywany podczas oczyszczania stymuluje tę funkcję, dodatkowo jeszcze rozpuszczając twarde występy - haczyki, które utrzymują kamienie żółciowe w przewodach. Kwaśny smak - stymuluje działanie wątroby, a olejki eteryczne soku działają jednocześnie zarówno jako środek spędzający żółć, jak również i środek aseptyczny.

Pytanie: „Dlaczego oczyszczenie wątroby należy przeprowadzać właśnie od godziny 19-ej?”

Odpowiedź: Zgodnie z biorytmem. Od 19-ej nasz organizm zaczyna się oczyszczać. Według opinii chińskich lekarzy, specjalizujących się w leczeniu akupunkturą praca wątroby i pęcherzyka żółciowego jest najbardziej intensywna od 23-ej do 3-ej w nocy (biorytm wątroby, właśnie w tym czasie są wyrzucane kamienie).

Pytanie: „Czy są możliwe skutki uboczne?”

Odpowiedź: Na podstawie mojego wieloletniego doświadczenia a także opinii specjalistów leczenia naturalnymi metodami, mogę z przekonaniem stwierdzić, że jeśli kuracja oczyszczająca wątrobę jest przeprowadzana ściśle według opisanych zaleceń - instrukcji, żadnych skutków ubocznych nie zaobserwowano.

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 (nie zwiększając ani ilości oliwki, ani soku).

Podczas oczyszczania trzeba być spokojnym i rozluźnionym (zrelaksowanym). Kiedy wątroba jest silnie zanieczyszczona i wydala 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, Ale jeśli już odczuwają Państwo strach, niepokój lub nerwowość (związane z oczekiwaniami rezultatu oczyszczenia), proszę wziąć 2 tabletki Nospy na uspokojenie. Wszystko wróci do normy automatycznie.

Oczyszczanie wątroby jest nieprzyjemne, gdy się je przeprowadza po raz pierwszy. Człowiek zawsze się denerwuje, kiedy coś robi pierwszy raz.

Instrukcja metodyczna oczyszczenia wątroby

Skuteczność oczyszczenia wątroby zależy od całkowitego stosowania się do przepisu i przeprowadzenia wszystkich etapów.

Etap pierwszy. Wcześniejsze przygotowanie - „złagodzenie” organizmu. Jest to niezbędne do tego, by rozluźnić, nagrzać i nawilżyć organizm.

„Złagodzenie” organizmu można osiągnąć korzystając z sauny (suchej lub parowej) lub biorąc gorącą kąpiel. Takich zabiegów powinno być przynajmniej 5 (czas trwania od 10 do 20 minut).

Najważniejsze, by poczuć rozluźnienie, zrelaksowanie po takim zabiegu łagodzącym i rozgrzanie całego ciała. Ostatnie „złagodzenie” proszę przeprowadzić na dzień przed głównym zabiegiem oczyszczającym.

Etap drugi. Przez 3-4 dni przed oczyszczeniem żywić się tylko głównie produktami pochodzenia roślinnego, pić 0,5 l świeżo wyciśniętego soku z buraka + jabłek, w proporcji (1:4), a codziennie na noc pić napar z ziół przeczyszczających.

Etap trzeci. Oczyszczenie właściwe lepiej przeprowadzać pod koniec tygodnia (piątek-sobota lub sobota-niedziela).

1 - 2 dzień - przez cały dzień pić tylko sok w dowolnej ilości. Gdy chce się jeść - pić sok, chce się pić - pić sok (burak + jabłka, 1:4). Podczas dnia jak najwięcej się poruszać, przebywać na świeżym powietrzu (tylko nie należy marznąć i schładzać ciała). Przy silnym uczuciu głodu jeść pieczone jabłka z miodem. Wieczorem przed snem wziąć ciepłą kąpiel (10-15 min.), wypić napar z ziół przeczyszczających.

3 dzień - rano wypić napar z ziół przeczyszczających, następnie w ciągu dnia do godziny 18-ej pić sok (podczas silnego głodu jeść pieczone jabłka z miodem). Po godzinie 14-ej od czasu do czasu nagrzewać powierzchnię wątroby poduszką elektryczną lub termoforem - tak do godziny 18-ej. O 18-ej przyrządzić mieszkę z: 150 g oliwki z oliwek i 150 g soku z cytryny, 6 plasterków cytryny, ząbek czosnku - rozdrobnić i przełożyć do słoiczka z wieczkiem. Przygotować ciepłą pościel. Jeżeli już wszystko jest przygotowane należy o 18³⁰ wziąć gorący prysznic, dobrze rozgrzać ciało, wytrzeć do sucha i położyć się do łóżka. O 19⁰⁰ wstać, wypić 2 łyżki oliwki i

natychmiast popić 2 łykami soku z cytryny, jeśli zbiera się Państwu na wymioty wziąć i ssać plasterki cytryny, jeśli ten stan nie mija, otworzyć słoiczek z czosnkiem i powąchać. Nieprzyjemne uczucie minie. Potem należy znów się położyć i rozgrzewać wątrobę. Za 15 minut znów wypić oliwkę i sok z cytryny. I tak co 15 minut, dopóki nie wypijecie Państwo całej oliwki i całego soku. Jeśli po kolejnej porcji (zwykle po czwartej) nudności nie przechodzą, proszę się ograniczyć do już wypitej ilości. Następnie należy się położyć do łóżka na prawy bok, położyć poduszkę elektryczną lub termofor na wątrobę i oglądać telewizję lub czytać. Jeśli pojawił się niepokój, proszę zażyć 2 tabletki Nospy. Po 1,5-2-3 godzinach rozpocznie się parcie i opróżnienie jelit. Mniej więcej około północy proszę wypić napar z ziół przeczyszczających i położyć się spać.

Rano wypijcie napar z ziół przeczyszczających i zjedzcie lekkie śniadanie z produktów roślinnych, owoców i warzyw, można zjeść kaszę na wodzie. Na obiad zupełną 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 pojawią się kamienie. Drugie oczyszczanie jest już łatwiej przeprowadzić. Powinno się ono odbyć po 3-4 tygodniach, następne oczyszczenia proszę przeprowadzać raz na 3 miesiące. Po 5 - 7 oczyszczaniach można przeprowadzać kurację raz na rok.

Czytelnik może zadać słuszne pytanie: po co tak często należy przeprowadzać kurację pierwszych oczyszczeń wątroby. Po to, że ponieważ wątroba składa się z 4-ech części w ciągu jednego zabiegu oczyszczania zdąży się oczyścić tylko jedna część, w ciągu drugiego - druga..., a jeśli zmienią Państwo sposób odżywiania się, to po każdym z oczyszczzeń będą się z Państwa sypać kamienie jak w kamieniołomach. Kolejne oczyszczania jeszcze są niezbędne dlatego, że kamienie w wątrobie i przewodach żółciowych powoli się osadzały przez wiele lat stając się gładkie,

przyjmowały kształt przewodów żółciowych. (Proszę sobie przypomnieć kamienie na plaży oszlifowane przez morską wodę). Dlatego one Państwu nie dokuczają bólami, tylko przeszkadzają wątrobie normalnie funkcjonować. Przeprowadzając oczyszczanie, rozdrabniacie Państwo kamienie, one zaczynają się poruszać ich kształt i położenie się zmienia, swoimi chropowatymi brzegami mogą podrażniać ścianki przewodów żółciowych. W czasie kolejnych oczyszczeń kamienie się zmniejszają i następnie są swobodnie wydalone. Jeśli po 2 dniach od czasu pierwszego oczyszczania odczuwacie Państwo ciężkość w wątrobie, po 2 tygodniach należy zabieg oczyszczania powtórzyć. Osoby, które mają usunięty pęcherzyk żółciowy na pewno zapytałyby: A czy mogą one czyścić wątrobę? Nie tylko mogą, ale jest to nawet konieczne.

Odżywianie po oczyszczeniu wątroby

Należy wiedzieć jakie produkty są szkodliwe dla wątroby i wyeliminować je z jadłospisu. Są to: smażone mięso, ryba, ostre tłuste przekąski (szczególnie zimne), żywność, która jest bogata w skrobię - biała mąka, słodkie pieczywo, ciastka, herbatniki - zatykają tkanki wątroby, a także grzyby. 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 0,5l 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, winogronie, arbuzie, truskawkach, jabłkach, śliwkach suszonych, przerośniętej pszenicy, dzikiej róży, porzeczkach.

Przy procesach zapalnych w wątrobie i pęcherzyku żółciowym jest bardzo pożyteczna „uzdrawiająca kasza”, którą się przyrządza w następujący sposób: 100 g przerośniętej pszenicy, 100 g gotowanych buraków, 100 g gotowanej marchwi, 100 g suszonych moreli. Wszystko skręcić na maszynie do mięsa, 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 specjalnie opisałem tak szczegółowo, bo to jest jakby mała operacja bez użycia skalpela, do której należy

się dobrze przygotowywać zarówno pod względem organizacyjnym, jak i psychicznym. Jak dowiodła praktyka pierwsze oczyszczenie można przeprowadzić zużywając 150 g oliwki, przy kolejnym ilość oleju i soku z cytryny można zwiększyć do 200 g. Zamiast picia naparu ziół przeczyszczających, dobrze jest oczyścić jelita, robiąc lewatywę (na 400 g przegotowanej wody dodać 2 łyżeczkę soku z cytryny) - to poprawia efekt oczyszczania jelit.

Oczyszczenie wątroby przy pomocy soków warzywnych

Wyżej opisane oczyszczenie wątroby przy pomocy oleju i soku z cytryny jest najbardziej 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, ale tym niemniej skuteczna. Pozwala ona oczyścić wątrobę i rozpuścić kamienie (jeśli one są).

Podczas stosowania kuracji należy się odżywiać zgodnie z tablicą 1 lub 2 (patrz: str. 114-115).

Instrukcja przeprowadzenia kuracji w ciągu 1 dnia:

1. Pić rano, w porze obiadowej i wieczorem 1/2 szklanki gorącej wody, do której należy wycisnąć sok z 1 cytryny.
2. Pić w ciągu dnia 3-4 razy po 1/2 szklanki mieszanki soków z marchwi, buraka z sokiem ze świeżego ogórka, w proporcji 10:3:3, (w ilości 250 g + 75 g + 75 g). Kurację przeprowadzać należy przez 2 tygodnie. W pierwszym roku przeprowadzać 4 kuracje po 14 dni co 3 miesiące, dalej - raz w roku.

Podobny przepis podawałem wcześniej (patrz: str. 76 - rozpuszczanie kamieni przy pomocy soku) z tym, że mieszanka soków była podana w innej proporcji. Proporcja mieszanki soków (10:3:3) pozwala nie tylko rozpuścić kamienie, ale i wyczyścić przewody wątroby i pęcherzyka żółciowego.

5. Oczyszczanie kości i stawów

Podstawową przyczyną zanieczyszczenia kości i stawów jest spożywanie nadmiernych ilości posiłków.

Nie strawione posiłki gniją tworząc toksyny, które osadzają się w stawach. Przez długie lata nieprawidłowego odżywiania nagromadzony w organizmie kwas szczawiowy „cementuje” nasze stawy. Stawy tracą elastyczność i zaczynamy odczuwać bóle. Z początku odczuwamy bóle w stopach, kolanach, w stawach biodrowych.

Toksyny „wędrują” wzdłuż kręgosłupa do ramion, szyi, barków i palców rąk. Spróbujcie pokręcić głową a usłyszycie chrupanie - to kryształki toksycznych kwasów, które usadowiły się w kręgosłupie.

Niezależnie od tego, ile kto ma lat, jest tylko jedna przyczyna utraty elastyczności stawów - zanieczyszczenia organizmu.

Oczyszczenie stawów należy przeprowadzić przez kolejne trzy dni, na co zużycie Państwo 15 g liścia laurowego. Podczas kuracji w miarę wydalania soli i piasku mocz może zmieniać barwę od zielonego do jasnoczerwonego. To normalne zjawisko. Po 7 dniach kurację oczyszczenia powtórzyć.

1-szy 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. Następnie 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, ponieważ można spowodować krwotok!

2-gi dzień - 3-ci dzień - tak samo jak w pierwszym dniu. W trakcie kuracji najlepiej nie spożywać produktów białkowych (mięso, jaja, mleko, żółty ser, twaróg itp.).

6. Oczyszczenie nerek

Spośród wielu wariantów oczyszczania nerek omawiam 3 najbardziej skuteczne. Można stosować dowolny z nich, można je stosować wymiennie. Proszę wybrać ten, który Państwu najbardziej odpowiada.

Wariant 1

Oczyszczenie nerek powinno przeprowadzać się według wyżej podanej instrukcji oczyszczania wątroby przy pomocy soków warzywnych.

Wariant 2

Dobry wynik daje oczyszczenie nerek przy pomocy mieszanki soków z marchwii, selera, pietruszki w proporcji (9:5:2).

W ciągu dnia należy 3 - 4 razy pić najlepiej przed jedzeniem 1/2 szklanki mieszanki.

Czas trwania kuracji 1-2 tygodnie. W pierwszym roku co 3 miesiące kurację należy powtarzać, następnie raz do roku.

Wariant 3

W celu rozpuszczenia i rozdrobnienia do wielkości ziaren piasku wszystkich kamieni w organizmie jest wykorzystywany napar z owoców dzikiej róży.

2 łyżki stołowe owoców dzikiej róży zalać 200 ml wody, gotować przez 15 minut, następnie ostudzić. Po tym przecedzić i pić po 1/3 szklanki 3 razy dziennie.

Czas trwania kuracji - 2 tygodnie. Co 3 miesiące powtarzać kurację.

Sok z pietruszki - bardzo skuteczny środek przy schorzeniach układu moczowo - pęciowego 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 powyżej 30-50 g.

Po wydaleniu kamieni z nerek należy zmienić sposób odżywiania ponieważ kamienie są tylko skutkiem, główna przyczyna ich tworzenia się - to nadmiar kwasu moczowego i jego soli, które to w wyniku wielu przyczyn (zaburzenia przemiany materii, dziedziczność, itp.) nie są wydalane z organizmu.

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, przemożonej pszenicy, codziennie pić soki. Sałatki można umiarkowanie solić, żeby stymulować

funkcjonowanie nerek i unikać słodczy, która je zaburza.

7. Oczyszczenie limfy i krwi (ze związków radioaktywnych i toksycznych)

Tę kurację należy przeprowadzać gdy zaczyna się epidemia grypy lub innych zachorowań bakteryjnych. Bez stosowania antybiotyków można szybko i skutecznie zniszczyć infekcję w organizmie, a oprócz tego oczyścić układ limfatyczny i krwionośny, a także uzupełnić zapasy naturalnej witaminy C, niedobór który stwierdza się u każdego człowieka, szczególnie palącego (wypalony papieros niszczy w organizmie 25 mg witaminy C).

Kurację przeprowadza się przez trzy dni z kolei, podczas kuracji nie należy niczego jeść oprócz pomarańcz lub grapefruitów. W ciągu dnia należy wypić 2 l mieszanki soków. Codziennie należy sporządzać nową mieszankę sokową.

Skład mieszanki na 1 dzień: soki muszą być świeżo wyciśnięte. 900 g soku z grapefruitów + 900 g soku z pomarańcz + 200 g soku z cytryny + 200 g wody destylowanej - razem 2 litry.

Przeprowadzenie kuracji: przepis na 1 dzień.

1. Rano na czczo należy wypić 1 łyżkę stołową gorzkiej soli rozpuszczonej w szklance ciepłej wody. Robi się to w celu wydalania ze wszystkich części organizmu znajdujących się tam toksyn. Roztwór ten działa na zatrutą toksynami limfę jak magnes na opłuki żelaza. W wyniku tego wszystkie „odpady” zbierają się w jelitach i są wydalone niejednokrotnym przeczyszczeniem. Działając „przeczyszczająco” roztwór soli gorzkiej wymywając toksyny odwadnia organizm. Żeby zrekompensować ubytek wody pije się 2 litry mieszanki sokowej, która jest szybko wchłaniana przez organizm.
2. Po wypiciu roztworu gorzkiej soli należy się ciepło ubrać i co 30 minut pić mieszankę soków po 100 g dopóki się ona nie skończy. 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 2-go i 3-go dnia postępować tak samo jak w 1-ym dniu.

Kurację stosować wczesną wiosną i późną jesienią przed rozpoczęciem epidemii chorób górnych dróg oddechowych.

8. Oczyszczenie naczyń

Wariant 1

Przygotować mieszankę: 1 szklanka nasion kopru włoskiego, 2 łyżki stołowe zmielonego korzenia kozłka lekarskiego, 2 szklanki miodu naturalnego. Całą tę mieszankę wlać do termosu o pojemności 2l i zalać wrzącą wodą do wypełnienia całego termosu. Odstawić na 24 godziny. Następnie przecedzić, przelać i trzymać w lodówce na najniższej półce. Pić po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie na 30 minut przed jedzeniem. Dopóki się nie skończy mieszanka. Kurację przeprowadzić 1 raz do roku.

Wariant 2

Tak samo znakomicie naczynia oczyszcza nalewka czosnkowa (patrz str. 72).

Teraz dokonamy podsumowania: 1) zaczynamy od oczyszczenia jelita grubego, 2) prawidłowo łączymy pokarm według tabeli 1, 2 lub 3, 3) odtwarzamy naturalną florę bakteryjną, 4) następnie kolejno oczyszczamy wątrobę, stawy, nerki, układ limfatyczny i krwionośny, a na końcu naczynia.

W rezultacie w ciągu pierwszego roku będziecie Państwo przeprowadzać, kolejno kuracje oczyszczające. W następnym roku wszystkie kuracje oczyszczające należy przeprowadzać tylko raz w roku, i tak już do końca życia, upajając się zdrowiem i energią swojego niestarzejącego się ciała.

Myślę, że każdy doskonale rozumie, że nasz organizm to nie mechaniczna suma różnych organów, z których każdy spełnia określoną funkcję, a jest to skomplikowany biosystem, w którym jest wszystko wzajemnie powiązane ze sobą. Dlatego też samo tylko oczyszczanie organizmu bez ruchu, świeżego powietrza, zabiegów wodnych i prawidłowego odżywiania, nie przyniesie oczekiwanych rezultatów.

Realizujcie stopniowo jedną zasadę zdrowia za drugą, nie spieszcie się, wykonujcie wszystko z radością. Pamiętajcie, że pomagacie swojemu własnemu organizmowi.

życzę powodzenia...

RADOŚĆ NA STAROŚĆ

**VI zasada zdrowia
PSYCHIKA**

VI Zasada zdrowia - psychika

„Apteka" w każdym z nas...

Komórki każdego organizmu naszego ciała posiadają zdolność prymitywnego myślenia (które przypomina nie rozwinięte myślenie małego dziecka). To zawsze należy brać pod uwagę, gdy zwracamy się do chorego organu. Człowiek powinien w myślach wyobrazić sobie chory organ, skoncentrować swoją uwagę na przekazaniu w myślach rozkazu choremu organizmowi, 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 w tonie ostrym, rozkazującym. Serce jest mądrzejszym organem, ulega rozkazom w delikatnej, serdecznej formie. Ogólnie mówiąc, system samoleczenia można przedstawić w następujący sposób: należy się położyć, zrelaksować, rozluźnić mięśnie, położyć prawą rękę na chorym organie i rozmawiać z nim przez 5-10 minut jak z kochanym, nieposłusznym dzieckiem. Na przykład: jeśli serce bije silnie i nierównomiernie, połóżcie na nie prawą rękę i „przemówcie" do niego miło i delikatnie: serce uspokój się, bij, pracuj spokojnie i równomiernie, itd. Po kilku minutach zauważymy, że serce się uspokoiło i zaczyna bić równo.

W taki sposób możemy oddziaływać na wszystkie chore organy naszego ciała, jak również i na system nerwowy, pamięć, wzrok, słuch, itp. Najważniejsze, by robić to poważnie, przyznając się do tego, że za wiele naszych chorób jesteśmy sami winni. W każdym z nas natura „umieściła" cudowną, znakomitą indywidualną „aptekę", w której znajdują się wszystkie leki na wszystkie nasze choroby, pozostaje tylko zadanie - nauczyć się z tych leków korzystać.

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 rozpadającą się zmurszałą chatę. Starość należy podtrzymywać, polepszać jej stan, likwidować cierpienia związane z dolegliwościami i pomagać organizmowi zgasnąć bez męczarni.

Chciałabym przedstawić inny pogląd na tę sprawę. Istnieje przekonanie, że natura stworzyła dla nas nienaruszalny porządek: rodzimy się, dorastamy, starzejemy się i w końcu umieramy. Okazuje się jednak, że natura zarządziła inaczej: co sekundę w organizmie człowieka pojawia się sześć milionów nowych krwinek i sześć milionów starych obumiera. W ten sposób odbywa się ciągłe odnawianie organizmu. Powstaje pytanie: dlaczego organizm się starzeje? Właśnie dlatego, że sami tego chcemy.

„Nie tak straszna jest śmierć, jak straszna jest starość” - tak głosi jedna z mądrości Wschodu. Każdy człowiek boi się starości, chorób, starczego zniedołężnienia, bezradności. Samo pojawienie się myśli o starości jest już jej początkiem.

Wszystko zależy od naszej psychiki, od naszego mózgu, który „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 nieskończoną liczbę faktów, kiedy to ludzie bezustannie myślący o jakiejś chorobie, zapadali na nią i na odwrót - pozbywali się nieuleczalnych chorób dzięki pozytywnemu stanowi psychicznemu.

Oznacza to, że nasze myśli mogą uczynić nas zdrowymi lub chorymi, młodymi lub starymi.

Starość - to nastawienie

Od określonego momentu życiowego człowiek zaczyna świadomie dzielić swoje życie na etapy: małżeństwo, urodzenie dziecka, oczekiwanie rozpoczęcia menopauzy (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, przy pomocy psychiki sami siebie zabijamy. 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 nie starzejącego 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 też ja źle wyglądam! Czyżby to już była starość?

Takie myśli prowadzą do zniechęcenia 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

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 od niego - 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 - źle pracują, niszczą kontakty utleniając się. Całkowicie sprawny układ telewizor - pilot zaczyna funkcjonować, nieprawidłowo, a następnie 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.

Recepty na młodość

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, zapasy hormonów, które należy „zmusić” do pracy.

Problem polega na tym, jak wydać im odpowiednie polecenie. Natura postąpiła bardzo mądrze dając człowiekowi pamięć. Wspomnienia budzą w nas emocje, a emocje zmuszają hormony do pracy z nową siłą, a także i receptory komórek - a więc - i cały organizm. *Znaczy to, że eliksirem młodości są przede wszystkim nasze pozytywne myśli, emocje i uczucia.*

Zupełnie nie ma znaczenia ile mamy lat, zawsze możemy przesunąć wskazówki naszego „zegara biologicznego” ze starości na młodość. W tym celu należy nauczać 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 pozachwycić, a czasami nawet ubierały się w nią. Regularnie należy 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. *Stałe nastawienie psychiczne na młodość i zdrowie, nie tylko hamuje nadejście starości, ale*

może przywrócić nam młodość.

Żeby żyć długo, trzeba umieć żyć szczęśliwie. To jest taka sztuka, której nikt nas nie może nauczyć. Każdy musi się tego nauczyć sam.

Korzystając z podanych niżej rad mędrców możemy przedłużyć młodość, zdobyć zdrowie, zatrzymać starość.

Pomóż sobie sam

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 czyn to z radością.
7. Nigdy nie myśl o chorobach, starości, śmierci.
8. Najlepszym lekarstwem na choroby i starość - jest miłość.
9. Twoimi wrogami są: obżarstwo, chciwość, uleganie własnym słabościom.
10. Troski prowadzą do zejścia z tego świata. Wzdychania mszczą ciało człowieka.
11. Największym grzechem jest strach i podłość.
12. Najlepszym dniem - jest dzień dzisiejszy.
13. Najlepsze miasto - to to, w którym ci się najbardziej 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.

W ZGODZIE Z NATURĄ

Rozmowa z Autorem zamieszczona na łamach „Expressu Ilustrowanego” po zakończeniu cyklu artykułów „Jak żyć długo i zdrowo”

- Pańskie przepisy na zdrowe i długie życie spotkały się z ogromnym zainteresowaniem Czytelników. Niektóre z nich były znane, inne stanowiły zupełną, i co tu ukrywać, często szokującą nowość.

- Artykuły, które pisałem, zawierały fakty naukowe sprawdzone lub zebraną z „drobinek” informację o mądrości naszych dalekich przodków. Czytając tę lekturę wielu zrozumiało, że nieprawidłowo żyje, je, oddycha, śpi. Nie ma w tym nic dziwnego, bo przyzwyczailiśmy się nieprawidłowo żyć. Tak żyli nasi rodzice i rodzice naszych rodziców, tak żyjemy my i tak będą żyć nasze dzieci. Przecież człowiek rozwija się tylko poprzez naśladownictwo. *Niewłaściwy tryb życia i choroby, które on wywołuje, są przekazywane z pokolenia na pokolenie.*

- Jest jednak współczesna medycyna, nowoczesne założenia dietetyki. One nie oceniają życia współczesnego człowieka aż tak ponuro.

- Tak naprawdę zdrowie każdego człowieka to jego prywatna sprawa. Lekarze zajmują się tylko naszymi chorobami. Przemysł farmaceutyczny zbankrutuje, jeśli przestaniemy chorować. Nikt nie zamknie gorzelni i zakładów przemysłu tytoniowego, chociaż wszyscy wiedzą jaką szkodę wyrządzają te produkty naszemu zdrowiu. Przemysł spożywczy nadal będzie dodawał do kielbas sól i azotany, a cukiernicy - cukier i drożdże do ciastek, chociaż i jedni i drudzy na pewno wiedzą jak te produkty niszczą układ pokarmowy. *Więc trzeba zrozumieć, że o swoje zdrowie każdy musi zadbać sam.*

- Skąd więc taka niefrasobliwość w traktowaniu własnego zdrowia?

- Natura dała człowiekowi bezinteresownie bezcenne bogactwo - zdrowie. Jedyne, czego zażądała od „swego dziecka” w zamian - to życie według jej praw. Niestety, na nieszczęście lenistwo jest naszą wrodzoną cechą, i jeśli z tą wadą nie walczymy, a wręcz przeciwnie - kultywujemy ją w sobie, to stajemy się mało ruchliwi, otyli chorzy. Nie chcieliśmy żyć w zgodzie z prawami natury, zaczęliśmy tworzyć swoje „sztuczne prawa życia” - zatrujemy powietrze i wodę, zastąpiliśmy naturalne, pożyteczne produkty - ładnymi ale sztucznymi.

- Mamy też 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 je przed chorobami. Mało odporny organizm zaczyna

często chorować. Szpikujemy go 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 bakteria chorobotwórcza znów zdąża się zmodyfikować. Natura nie wynajduje nowych leków. Przez wiele setek lat najlepszym antybiotykiem na każdą infekcję w jej „aptece” był i będzie czosnek.

- Na czym polega fenomenalna zdolność czosnku do walki z bakteriami?

- Czosnek stale „modyfikuje” swoje właściwości bakteriobójcze, dostosowując się do nowych rodzajów bakterii, a „kieruje” tym procesem natura. Ci, którzy regularnie stosują w potrawach czosnek lub jego wyciągi, rzadko są narażeni na infekcje.

- Leku idealnego, skutecznego na wszystkie choroby jednak nie ma?

- Gdy reklama obiecuje nam niezwykle środki na wszystkie choroby - Ja osobiście nie wierzę. Cudownych środków nie ma! Nie ma łatwych metod, prowadzących do zdrowia. Zdrowia w aptece się nie kupi - na nie trzeba zapracować!

Nasz organizm jest jednolitym biosystemem. To cząsteczka otaczającej nas przyrody, która nieustannie wymienia się z nią informacją za pośrednictwem powietrza, wody i pożywienia. Energia, którą czerpiemy od natury przemienia się w naszym organizmie w energię intelektualną, fizyczną i duchową.

I dlatego Człowiek ma tylko dwie możliwości - albo żyć zgodnie z prawami natury i być zdrowym, albo te prawa naruszać i nieustannie chorować.

- Jakiej rady udzielilby 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.

PYTANIA
I
ODPOWIEDZI

Pytanie: W jednym ze swoich artykułów pisał Pan, że przyjmowanie syntetycznej witaminy C jest szkodliwe. Dlaczego? (Maria K...)

Odpowiedź: Szkodliwe jest nie tylko przyjmowanie witaminy C ale i wszystkich syntetycznych witamin.

Po pierwsze: Witaminy, to związki, które nie są wytwarzane drogą syntezy w organizmie człowieka. W roślinach powstają 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, które sprzyjają pełnemu przyswojeniu ich przez organizm. Właśnie dzięki temu przedawkowanie naturalnych witamin jest bardzo trudne, a syntetycznych - bardzo łatwe.

Po drugie: Sztuczne witaminy - to krystaliczna nieorganiczna substancja (produkt rafinowany) 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 mocz (po spożyciu witamin) posiada kolor i zapach spożytych witamin. Często zdarzają się różne formy nietolerancji organizmu (mdłości, osłabienie, swędzenie) po spożyciu sztucznych witamin. Podczas takiego „leczenia” przeciążamy tylko nerki i wątrobę, naruszamy równowagę substancji mineralnych w organizmie.

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 intensywnie jeść, co prowadzi do nadwagi (Amerykanie są najbardziej otyłym narodem na świecie między innymi przez to, że Jedzą” sztuczne witaminy w dużych ilościach). W naszej świadomości o witaminie C utrwaliła się opinia nieszkodliwego preparatu, jednak w ostatnich latach lekarze coraz częściej zaczęli obserwować reakcje uboczne, spowodowane nadmiernymi dawkami syntetycznej 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 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 zwiększona 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.

Osobom, które otrzymywały witaminę B₂ w zastrzykach lekarze odradzają przyjmowanie witaminy C, ponieważ niszczy ona tę witaminę.

Chorzy na cukrzycę powinni wiedzieć, że 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.

Sądzę, że wniosek może być jednoznaczny - przed spożyciem witaminy C należy obowiązkowo skonsultować się z lekarzem i przyjmować tylko naturalne witaminy, w które obfitują warzywa i owoce. Na pewno ich Państwo nie przedawkują.

Pytanie: Na ubiegłorocznym festiwalu jasnowidz powiedział mi, że nie należy nosić dużo pierścionków na rękach. (Halina C...)

Odpowiedź: 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 (pierścionelek) na palcu środkowym - stwardnienie tętnic (miażdżycy), nadciśnienie tętnicze.

Obrączka (pierścionelek) na palcu wskazującym - bóle pleców, zwapnienie kości i zapalenie korzonków.

Częste noszenie ozdób na małym palcu prowadzi do schorzeń dwunastnicy.

Stąd wniosek: nie obciążajcie Państwo rąk pierścionkami (obraczkami). Obowiązkowo zdejmujcie na noc nawet obrączkę ślubną. Od czasu do czasu należy dać rękom całkowicie wypocząć. W czasie wolnym (kiedy oglądacie Państwo telewizję, itp.) masujecie 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.

Pytanie: Czy sposób odżywiania może wpłynąć na płeć przyszłego dziecka? (Elżbieta, Maciej P...)

Odpowiedź: W ostatnich latach nagromadziło się немало 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, w tym, 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, bakłazany, buraki, marchew, ogórki, cebula, papryka, jabłka, truskawki, maliny, grapefruity, cytrusy, orzechy, cukier, miód, dżemy.

Pytanie: Wiele lat bez rezultatu leczę zapalenie gruczołu krokowego. Może medycyna ludowa zna jakieś recepty? (Roman B...)

Odpowiedź: 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 się rozwinąć 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-tym roku życia dwa razy w roku.

Środki profilaktyczne, których należy przestrzegać po 40 roku życia.

1. Unikać siedzącego trybu życia.
2. Nie doprowadzać do zaparć.
3. Nie ziębić ciała (szczególnie nóg).
4. Nie nadużywać alkoholu.
5. Starać się więcej spożywać 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).
6. W chłodnych porach nosić bieliznę, nie stać długo na mrozie.
7. Więcej spacerować niezależnie od pogody.
8. Nie dopuszczać do nadwagi.
9. Zdecydowanie ograniczyć cukier, słodczyce, wyroby mączne.
10. 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 boso po trawie, po plaży, itd.).

Tym, którzy już cierpią na tę chorobę polecam następujące sposoby:

Recepta Nr 1. Oczyszczenie układu moczowo-płciowego. W 1-szym dniu do półlitrowego słoika wsypać 2 łyżki nieoczyszczonego ryżu, nalać do pełna zimnej, przegotowanej wody i odstawić na 24 godziny. W 2-gim 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.

Recepta Nr 2. Herbata imbirowa.

Codziennie pić 1 szklankę herbaty o następującym składzie: 1 torebkę zielonej lub czarnej herbaty należy zalać wrzątkiem, odczekać 3 minuty, następnie włożyć 2 łyżeczki od herbaty śmietanki, pół łyżeczki masła, 1 łyżeczkę miodu i pół łyżeczki sproszkowanego imbiru. Wszystko dokładnie rozmieszać i pić. Ten przepis poleca mądra nauka - mikrobiotyka. Pić herbatę imbirową należy przez 2 miesiące, a jeśli będzie smakowała to i do końca życia. Składniki tej herbaty nasycają organizm wszystkimi istniejącymi mikro- i makroelementami

Pytanie: Pisze Pan, że kawa jest szkodliwa, a ja czytałam o tym, że kawa jest pożyteczna (o korzyściach płynących z picia kawy). (Bożena T...)

Odpowiedź: Jeśli chcecie Państwo mieć dobre zdrowie, unikajcie 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. Istnieje związek między piciem kawy, a skłonnościami samobójczymi.

Ci, którzy w ogóle nie piją kawy o 66% częściej myślą o tym, że nadszedł czas pożegnać się z życiem. Wniosek jest jednoznaczny: w małych dawkach (1 filiżanka dziennie) kawa posiada silne właściwości antystatyczne. Tak więc nie istnieją szkodliwe i korzystne produkty. Nawet trucizna w małych dawkach jest lekarstwem. Wszystko zależy od umiaru.

Dowodzono naukowo, że różne płyny w różny sposób wymywają kamienie z nerek.

1. Coca-cola - 2%
2. Przegotowana 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 jest pić zieloną herbatę.

Pytanie: Ja nie wierzę, że prawidłowo się odżywiając można żyć 150 lat. (Jacek K...)

Odpowiedź: 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 - zdrowie i tym bardziej zaczyna je cenić. Nie chodzi o to, żeby żyć długo, chodzi o to, żeby żyć nie chorując.

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 wegetarianinami. Zwykle ich jadłospis składa się z surowych warzyw i owoców (latem), kielków zbóż, suszonych moreli, owczej brynzy (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 na 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.

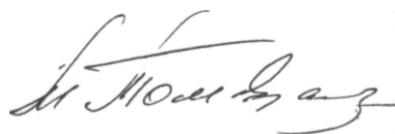
Nadszedł już czas rozstania się z Państwem, Drodzy Czytelnicy. Teraz drogę do swojego zdrowia każdy powinien wybrać samodzielnie. Doskonale rozumiem, że zdobyć się na to nie jest wcale łatwo. **Przecież po to, by być zdrowym trzeba zerwać ze złymi nawykami, które powstawały całymi latami, zmienić styl 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 poradnik praktyczny, 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 kolejnej książki.



ZDROWIE BEZ LEKÓW

(Przepisy Medycyny Ludowej)

I. Choroby wskutek zaziębienia

angina, grypa, kaszel, katar, zapalenie oskrzeli

ف	Przepis. Składniki: konfitury z malin	- 1 łyżka stołowa
	miód	- 1 łyżka stołowa
	wódka lub koniak	- 1 łyżka stołowa
	cytryna	- 0,5 cytryny

Wszystkie składniki włożyć do szklanki, wycisnąć do nich sok z 0,5 cytryny, uzupełnić wrzątkiem.

Stosowanie: małymi łyżkami pić przed snem.

ف **Przepis:** sok z jednej cytryny zmieszać ze 100 g miodu.

Stosowanie: przyjmować po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie.

ف **Przepis:** po 100 g kwiatu lipy i suchych malin sparzyć wrzątkiem w ilości 1 l, odstawić do zaparzenia, przecedzić.

Stosowanie: podgrzany płyn pić po 200 g przed snem przez 2-3 dni.

ف **Przepis:** po 1/2 szklanki soku z rzodkiewki i chrzanu i tyle samo miodu, dobrze rozmieszać, zaparzać 3-4 godziny.

Stosowanie: przyjmować trzy razy dziennie w godzinę po posiłku, dorośli - po 2-3 łyżki stołowe, dzieci - po 1 łyżeczce od herbaty.

ف	Przepis. Składniki: starta cebula	- 50 g
	ocet	- 20 g
	miód	- 60 g

Startą cebulę zalać octem, odcisnąć przez gazę, do płynu dodać miód i dobrze rozmieszać

Stosowanie: co pół godziny podawać choremu po 1 łyżeczce od herbaty.

ف **Przepis:** zmieszać 30 g miodu i 70 g wody.

Stosowanie: gorącym płynem przeprowadzać inhalację.

ف **Przepis:** 100 g startej cebuli posypać 100 g cukru-kryształu, odstawić by trochę postało.

Stosowanie: powstały sok pić po 2 łyżeczki od herbaty 3 razy dziennie.

ف **Przepis:** czosnek utłuc na tarce i zmieszać w proporcji 1:1 z miodem.

Stosowanie: przyjmować po 1 łyżce od herbaty 3 razy dziennie lub po łyżce stołowej przed snem, popijać ciepłą wodą.

ف **Przepis** (przy leczeniu grypy): 1 łyżkę stołową ziół nagietka, rumianku, szalwi lub liści eukaliptusa zaparzyć 0,5 l wrzątku, parzyć przez 3 - 5 minut, przecedzić.

Stosowanie: pić po 1/2 szklanki 3 razy dziennie lub płukać gardło kilka razy dziennie. Zioła można brać oddzielnie lub korzystać z mieszanki ziołowej.

ف **Przepis** (przy leczeniu chorób wskutek zaziębienia): ugotować ziemniaki „w mundurkach”, część wody odlać, ziemniaki gotować z koprem. Do gorących ziemniaków dodać 2 łyżki stołowe oleju roślinnego i 1/2 łyżeczki od herbaty sody oczyszczonej, dobrze podgrzać na ogniu.

Stosowanie: narzucić na głowę flanelowy koc (zrobić duży kaptur), nachylić się nad naczyniem z gorącymi ziemniakami i ustami wdychać gorącą parę (przeprowadzać inhalację). Leczenie można przeprowadzać kilka razy dziennie, aż do całkowitego wyzdrowienia. Podczas inhalacji chory silnie się poci, nie wolno wychodzić na dwór, nie schładzać organizmu.

ف **Przepis** (przy leczeniu kaszlu):

Składniki: masło śmietankowe niesolone	- 200 g
wieprzowe sadło z kiszek	- 200 g
miód	- 200 g
kakao w proszku	- 200 g
świeże żółtka jajeczne	- 15 szt.

Wszystko dobrze zamieszać, zagotować na małym ogniu, ostudzić.

Stosowanie: przyjmować po 1 łyżeczce od herbaty na 1/4 szklanki gorącego mleka 3 razy dziennie. Pić bardzo małymi łyżkami. Poprawa następuje po 5-

7 dniach.

ف **Przepis** (przy leczeniu kaszlu): zmieszać 2 łyżki stołowe przegotowanego gorącego mleka z dwiema łyżkami koniaku.

Stosowanie: przyjmować na 1/2 godziny przed jedzeniem 3 razy dziennie. Po wypiciu mieszanki nie należy ochładzać organizmu i wychodzić na dwór. Przyjmować aż do całkowitego wyleczenia.

ف **Przepis** (przy leczeniu rzadkiego kaszlu, silnego kaszlu, nocnego kaszlu): zagotować na wolnym ogniu w ciągu 10 min. 1 cytrynę. Stanie się ona miękka i można z niej wycisnąć więcej soku. Przekroić cytrynę na połówki i wycisnąć sok do szklanki. Dodać 2 łyżki stołowe gliceryny, dokładnie rozmieszać i uzupełnić miodem aż do całkowitego wypełnienia szklanki.

Stosowanie: rzadki kaszel - przyjmować po 1 łyżeczce od herbaty na noc i jeszcze jedną nocą; kaszel silny - przyjmować po 1 łyżeczce od herbaty przed jedzeniem lub na noc po kolacji; nocny kaszel - przyjmować 1 łyżeczkę od herbaty na noc, jedną łyżeczkę nocą.

W miarę zmniejszania się kaszlu ograniczać (redukować) przyjmowanie mieszanki.

ف **Przepis** (przy leczeniu anginy, przeziębienia, kaszlu): do 1/2 szklanki mleka włożyć 4-5 fig, gotować przez 5-10 minut, ostudzić.

Stosowanie: przed snem wypić małymi łykami mleko i zjeść owoce figi. W razie konieczności - powtarzać.

ف **Przepis** (przy leczeniu anginy): zetrzeć na tarce szklanekę czerwonego buraka, wlać stołową łyżkę octu, odstawić na kilka godzin, następnie odcisnąć sok do szklanego naczynia.

Stosowanie: sokiem buraka z octem płukać gardło i łykać po 1 - 2 łyżki stołowe.

ف **Przepis** (przeziębienie, kaszel): do 1/2 szklanki miodu nalać 1/2 szklanki portweina i dobrze rozmieszać. Obrać i rozgnieść 10-15 g czosnku. Przygotować 10-20 ml nafty.

Stosowanie: przed snem dobrze rozetrzeć stopy rozgniecionym czosnkiem i założyć wełniane skarpety. Natrzeć klatkę piersiową naftą, założyć ciepłą bieliznę i wypić szklankę portweina z miodem.

ف **Przepis** (przy leczeniu kaszlu): w 1 butelce piwa rozpuścić łyżkę miodu, gotować 5 minut.

Stosowanie: podczas kaszlu pić ciepłe piwo z miodem po 1 - 2 szklanki.

ف **Przepis** (przy leczeniu kaszlu): wymyć rzodkiewkę, wyciąć w niej zagłębienia (rzodkiewki powinno być nie mniej, niż 1-3 łyżki stołowe), do zagłębień nasypać 1 łyżkę stołową cukru-kryształu i odstawić na nie mniej niż 40 minut.

Stosowanie: pić sok z rzodkiewki po 1 łyżeczce od herbaty trzy razy dziennie.

ف **Przepis** (przy leczeniu grypy, anginy): szybko zetrzeć na tarce cebulę, położyć ją na gazie higroskopijnej, owinać w gaziki (zrobić tampony) i wsunąć do obu otworów nosowych, potrzymać 15 minut. Stosować rano, w południe i wieczorem.

ف **Przepis** (przeziębienie):

Składniki: cebula - 50 g,
ocet - 20 g,
miód - 60 g,

Cebulę zetrzeć na tarce, zalać octem następnie położyć na gazę i wycisnąć do otrzymanego soku dodać miód i dobrze wymieszać.

Stosowanie: pić co 30 min. po 1 łyżeczce soku.

ف **Przepis** (przeziębienie):

Składniki: dżem malinowy - 1 łyżka stołowa,
miód - 1 łyżka stołowa,
wódka lub koniak - 1 łyżka stołowa,
pół cytryny

Wszystkie składniki włożyć do szklanki (oprócz cytryny), dobrze to wszystko wymieszać i do tego wycisnąć sok z pół cytryny. Dopełnić szklankę ciepłą, przegotowaną wodą.

Stosowanie: pić małymi łykami przed snem.

ف **Przepis** (kaszel w podeszłym wieku):

Składniki: masło - 200 g,
smalec - 200 g,
miód - 200 g,
kakao (proszek) - 200 g,
świeże żółtka - 15 szt.

Wszystkie składniki włożyć do garnuszka i dobrze wymieszać. Gotować na małym ogniu 5 minut, tak aby powstała jednolita masa, następnie ostudzić.

Stosowanie: 1 łyżeczka na 1/4 szklanki gorącego mleka, 3 razy dziennie po jedzeniu. Pić małymi łykami. Poprawa następuje w ciągu 5 lub 7 dni.

ف **Przepis** (angina): do garnka wlać 150 g mleka, włożyć 4-5 fig suszonych i gotować przez 5-7 minut.

Stosowanie: przed snem wypić małymi łykami mleko, a figi zjeść. Powtarzać kilka razy.

ف **Przepis** (angina): zetrzeć na tarce czerwony burak, żeby otrzymać 1 szklankę, dodać 1 łyżkę stołową octu. Gotowe do spożycia po 3 godz. Sok wycisnąć przez gazę.

Stosowanie: pić sok po 1 - 2 stołowej łyżce 5 razy dziennie, a także płukać sokiem gardło.

ف **Przepis** (grypa): 100 g cebuli zetrzeć na tarce, dodać 100 g cukru. Gotowe do spożycia po 2 godzinach.

Stosowanie: pić sok po 2 łyżeczki 3 razy dziennie.

W profilaktyce przeciwko grypie wśród ludowych środków główne miejsce zajmuje cebula i czosnek. Trzeba je jeść, lub przynajmniej żuć, nie połykając, po 2 - 3 minuty kilka razy dziennie.

Podczas epidemii grypy w celach profilaktycznych można stosować nalewkę czosnkową:

ف **Przepis:** drobno posiekać 2-3 ząbki czosnku, zalać 30-50 ml wrzątku,

odczekać 1-2 godziny i przecedzić. Wkrapiać do nosa po 2-3 krople do każdego otworu nosowego 1-2 razy dziennie. (Nalewkę należy przygotować na 2 dni).

Żeby nie zarazić domowników zaleca się powiesić na szyję woreczek z gazy z drobno posiekanym czosnkiem, żeby nie zachorowały małe dzieci - przywiążcie Państwo taki woreczek z czosnkiem do łóżeczka, lub obok postawcie spodeczek z posiekanym czosnkiem.

W celach profilaktycznych rano można pożuć liść eukaliptusa i przy kontakcie z chorym na grypę, 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 następujących porad:

- najczęściej jak można pijcie gorącą herbatę z cytryną lub malinowymi konfiturami, a także ciepłe mleko z miodem (1 łyżka stołowa na 1 szklankę);
- przemywajcie co godzinę jamę nosową i gardłową nalewką cebuli z miodem (1:1); roztwór należy wciągnąć nosem, a wydalać ustami;
- wdychajcie opary esencji rumiankowej (z rumianku aptecznego);
- wkładajcie do nosa tampony z waty zmoczone świeżym sokiem z cebuli, na 10-15 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 0,5 l doprowadzonym do wrzenia mlekiem, 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 napotny przed snem.
- równą ilość kwiatów lipy i owoców malin zalać wrzątkiem, kierując się zasadą, że: 1 łyżka stołowa mieszanki przypada na 1 szklankę wody, zawinąć, by nie

traciła nalewka ciepła, odstawić na 1 godzinę, przecedzić. Należy pić po 1/2 szklanki 3-4 razy dziennie;

- szczyptę mieszanki, składającej się z równych ilości liści czarnej porzeczki i kwiatów lipy, zalać 0,5 l wrzątku i niech się tak gotuje przez 5 minut, zdjąć z ognia, otulić, by nalewka nie traciła ciepła na 30 minut. Przecedzić. Pić po 1 szklance w stanie ciepłym jak herbatę 3-4 razy dziennie.

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 pijcie sok z gruszki, uprzednio przez jakiś czas trzymajcie sok w ustach. Połykajcie Państwo sok małymi porcjami.
- Zamoczcie Państwo na noc 50 g orzechów ziemnych w zimnej wodzie. Zdejmijcie skórkę i gotujcie na małym ogniu do chwili, dopóki nie staną się miękkie. Stosować 1 raz dziennie.
- Oliwki. Przemijcie 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.

II. Choroby układu pokarmowego

ف **Przepis** (przy leczeniu wrzodów żołądka): obrane ziemniaki ugotować bez soli.
Stosowanie: wywar pić po 0,5l trzy razy dziennie. Za każdym razem przygotowywać świeży wywar.

ف **Przepis** (przy leczeniu wrzodów żołądka): całą porcję pełnego siemienia lnianego zalać gorącą przegotowaną wodą w proporcji 1 : 30, przez 15 minut potrząsać (mieszać), odcisnąć i przecedzić.
Stosowanie: pić po 1/4 szklanki 3 razy dziennie na 30 minut przed jedzeniem. Żeby poprawić smak można dodać łyżkę soku owocowego. Leczenie trwa 2-3 tygodnie. Pić tylko świeżo przygotowane siemię lniane.

ف **Przepis** (wrzód żołądka): zaparzyć suszone kwiaty białego bzu i pić jak herbatę.

ف **Przepis** (wrzody żołądka, krwotoki żołądkowe): 20 g (4 łyżki stołowe) suchej rozdrobnionej kory dębowej wsypać do naczynia emaliowanego, zalać szklanką wrzątku, przykryć pokrywką, gotować przez 20 minut, od czasu do czasu mieszając. Ostudzić, odcisnąć, przecedzić. Przelać do naczynia szklanego z korkiem. Przechowywać w ciemnym miejscu.

Stosowanie: przyjmować po 1 łyżce stołowej 2-3 razy dziennie.

ف **Przepis** (wrzód żołądka): poszatковать białą kapustę, lekko posolić, wycisnąć sok.

Stosowanie: 2-3 razy dziennie pić przed jedzeniem sok z kapusty (świeży) po 1/2 szklanki.

Choroby wątroby

ف **Przepis** (przy chorobach wątroby jako środek pobudzający wydzielanie żółci): 100 g owoców 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.

ف **Przepis** (choroby wątroby): zetrzeć korzeń chrzanu na tarce z małymi otworami, wycisnąć sok. Taką samą ilość soku z chrzanem, i miodu (jeśli nie ma miodu, można użyć cukru) zamieszać i zamknąć w szklanym naczyniu.

Stosowanie: przyjmować po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie na 20 minut przed jedzeniem.

ف **Przepis** (choroby wątroby): zaparzyć 1 łyżkę stołową nasion kopru ogrodowego szklanką wrzątku, odstawić, ochłodzić, przecedzić.

Stosowanie: przyjmować po 1/2 szklanki 2 razy dziennie.

ف **Przepis** (chroniczna choroba wątroby): **Składniki:**

sok z korzeni świeżego mlecza (dmuchawca) - 100 g
spirytus 96% - 15 g
gliceryna - 15 g
przegotowana woda - 17 g

Wszystkie składniki dobrze przemieszać i przecedzić.

Stosowanie: przyjmować po 1 - 2 łyżki stołowe dziennie na 15 minut przed jedzeniem.

ف **Przepis** (choroby wątroby, regeneracja po zachorowaniu): wątrobę rogacizny drobno pokroić, obsmażyć, ale nie całkowicie (musi być z krwią), następnie skrócić przez maszynkę do mielenia mięsa. Na 200 g wątroby dodać 100 g masła śmietankowego dobrze przemieszać do konsystencji pasztetu wątrobianego.

Stosowanie: przyjmować po 100 g pasztetu codziennie.

ف **Przepis** (przy leczeniu kamieni żółciowych): garść suszonych liści brzoźowych rozdrobnić, zalać szklanką wrzątku, odstawić na 20 minut, odcisnąć, przecedzić.

Stosowanie: przyjmować po szklance naparu rano i wieczorem przed jedzeniem.

ف **Przepis** (choroba wątroby): drobno pokroić białą kapustę, wycisnąć sok.

Stosowanie: pić po 1/2 szklanki świeżego soku z białej kapusty. Do soku można dodawać wodę po kapuście.

ف **Przepis** (kamienie na wątrobie): 60 g suszonych fig drobno pokroić, włożyć do emaliowanego naczynia, zalać szklanką wrzątku, doprowadzić do wrzenia, dodać 1/2 szklanki gorącego mleka i 1-5 g cukru, przestudzić.

Stosowanie: ciepły płyn pić drobnymi (małymi) łykami, owoce figi zjeść. Dobrze jest też jeść świeże poziomki, pić świeży sok z marchwi.

ف **Przepis** (hemoroidy, choroby wątroby, zaparcia): przyjmować od 1/2 do 2 szklanek płynu po kapuście codziennie.

ف **Przepis** (kamienie w pęcherzyku żółciowym): utrzeć na tarce i wycisnąć sok z czarnej rzepy.

Stosowanie: świeży sok pić po 2-3 łyżki stołowe dziennie.

Choroby nerek i pęcherza moczowego

ف **Przepis** (przy kamieniach w nerkach, pęcherzu moczowym): 1 - 1,5 łyżki stołowej ziela pietruszki ogrodowej włożyć do szklanki wody, sparzyć wrzątkiem, zakryć, odstawić na 30 minut pod przykryciem, odcedzić, przelać do szklanego naczynia z korkiem.

Stosowanie: pić szklankę nalewki w ciągu dnia trzykrotnie. Pić do całkowitego wyzdrowienia.

ف **Przepis** (przy leczeniu pęcherza moczowego): do porcelanowego czajnika o pojemności 1 l wsypać 1 łyżeczkę od herbaty cukru-kryształu, esencję herbacianą i 50 g szałwi. Żaląc wrzątkiem, przykryć i odstawić na 30 minut.

Stosowanie: pić herbatę z dodatkiem szałwi.

ف **Przepis** (przy schorzeniach nerek): zmieszać 1 szklankę majowego miodu i 1 szklankę soku z kapusty, zlać do butelki szklanej, szczelnie zakorkować. Przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu.

Stosowanie: przyjmować po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie na godzinę przed jedzeniem.

ف **Przepis** (przy leczeniu kamieni i piasku w pęcherzu moczowym, kamieni w nerkach): podsuszyć i zmielić nasiona marchwi na proszek (na przykład w młynku do kawy).

Stosowanie: przyjmować po 1 łyżeczce od herbaty 3 razy dziennie, popijać ciepłą wodą.

ف **Przepis** (jako środek moczopędny przy problemach z oddawaniem moczu, przy leczeniu kamieni w nerkach i pęcherzu moczowym): wycisnąć sok z korzeni i liści chrzanu.

Stosowanie: rano i wieczorem przyjmować świeży sok z chrzanu po 1 łyżeczce od herbaty.

ث **Przepis** (profilaktyczne stosowanie przed powstawaniem kamieni w pęcherzu moczowym i pęcherzyku żółciowym, (jeśli jest zagrożenie tworzenia kamieni)): czarną rzepę zetrzeć na tarce o małych otworach i wycisnąć sok. Zmieszać sok rzepy z miodem w proporcji 1:1. **Stosowanie:** rozpoczynając od 1/2 szklanki dziennie, stopniowo zwiększać dawkę soku z rzepy z miodem do 2 szklanek dziennie.

ث **Przepis** (przy leczeniu chorób nerek): 100 g zielonych orzechów włoskich, zebranych przed 7 lipca, zmielić na maszynce do mięsa, włożyć do słoika, wsypać 100 g cukru - kryształu lub miodu, szczelnie przykryć i odstawić na 1 miesiąc w ciemne miejsce.

Stosowanie: przyjmować po 1 łyżeczce od herbaty 3 razy dziennie przed jedzeniem.

Kamienie w nerkach, wątrobie i woreczku żółciowym

ث **Przepis:** wieczorem 2 stołowe łyżki ryżu zalać 0,5 l wrzątku. Rano wodę zlać i ryż ugotować.

Stosowanie: Jeść bez soli na czczo 1-2 godziny przed posiłkiem. Kuracja trwa 40 dni. Po kilku miesiącach kurację powtórzyć.

ث **Przepis:** wziąć 3 cytryny ze skórką, 150 g oczyszczonego czosnku zmielić w maszynce do mielenia. Wszystko włożyć do 1l słoika, dodać 0,5 l chłodnej przegotowanej wody. Odstawić na 24 godziny, przecedzić i wycisnąć. Dobrze zamknąć słoik, przechowywać w ciemnym miejscu.

Stosowanie: pić codziennie rano 50 ml.

ث **Przepis:** do naczynia wlać 3 szklanki wody, dodać 4 cytryny drobno pokrojone. Gotować tak długo, aby została jedna szklanka płynu. Ostudzić i odcedzić, wlać do szklanego naczynia, dodać 1 szklankę miodu, sok z 1 cytryny. Wszystko dobrze wymieszać i przykryć pokrywką. Stosować po 1

łyżce stołowej przed snem.

- ف **Przepis** (piasek w nerkach): jedną cytrynę sparzyć wrzątkiem, dobrze wytrzeć szmatką. Następnie zetrzeć na tarce ze skórką. Włożyć do szklanego naczynia, dodać 50 g miodu, 50 g oleju roślinnego.

Wszystko dobrze wymieszać, przykryć pokrywką. Używać po 1 łyżce stołowej 4 - 5 razy dziennie.

III. Choroby sercowo-naczyniowe

- ف **Przepis** (przy schorzeniach sercowo-naczyniowych):
- a) codziennie spożywać 2 - 3 razy dziennie po 1 łyżeczce od herbaty miodu z mlekiem, twarogiem i innymi produktami mlecznymi;
 - b) codziennie pić na noc szklankę ciepłej herbaty z rozpuszczoną w niej łyżką stołową miodu.

- ف **Przepis** (jako środek uśmierzający przy schorzeniach serca) - gryźć pestki dyni w razie konieczności.

- ف **Przepis** (przy osłabieniu czynności serca, w celu obniżenia ciśnienia tętniczego krwi): 4 g (1 łyżka stołowa) liści melisy sparzyć szklanką wrzątku, odstawić na 1 godzinę, przecedzić.

Stosowanie: pić po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie.

- ف **Przepis** (w celu wzmocnienia słabego serca) - często należy żuć skórkę cytryny, która jest bogata w olejki eteryczne.

- ف **Przepis** (przy nadciśnieniu): do ciemnej butelki o pojemności 0,75 l wlać 0,5 l wódki i włożyć 200 g rozdrobnionego czosnku. Szczelnie zakryć korkiem, odstawić w ciemne miejsce na 6 - 8 dni. Nalewkę czasem wstrząsać. Następnie przecedzić i przechowywać w zamkniętym naczyniu w ciemnym, chłodnym miejscu.

Stosowanie: pić po 1 łyżce stołowej przed jedzeniem 3 razy dziennie.

- ف **Przepis** (na obniżenie wysokiego ciśnienia tętniczego krwi):
- a) 20 g czosnku sparzyć szklanką wrzątku, w zamkniętym szklanym naczyniu trzymać 6-8 godzin. Odcisnąć, osad przefiltrować, zamknąć w naczyniu szklanym;
- b) do szklanki włożyć 20 g rozdrobnionego czosnku, mieszać go ze 100 g cukru-kryształu, uzupełnić do pełnej szklanki wrzątkiem i dobrze rozmieszać aż do rozpuszczenia cukru, odstawić na 4-6 godzin w ciemne ciepłe miejsce. Przechowywać w ciemnym miejscu w zamkniętym naczyniu.

Stosowanie: pić przed jedzeniem po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie.

- ف **Przepis** (przy chorobach sercowo-naczyniowych): przemyć rodzynki, rozgnieść i 200 g rodzynek zalać litrem wrzątku, gotować na słabym ogniu 5 minut, następnie ostudzić, przecedzić i dodać 10 ml świeżego soku z cytryny, dobrze zamknąć w szklanym naczyniu.

Stosowanie: przyjmować po 1/2 szklanki 3 razy dziennie. Powtarzać aż do całkowitego wyleczenia.

- ف **Przepis** (choroby sercowo - naczyniowe).

Składniki:

sok z marchwi	- 1 łyżka stołowa
tarty chrzan	- 1 łyżka stołowa
miód	- 1 szklanka
sok z cytryny	- 1 szt.

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.

- ف **Przepis** (nadciśnienie tętnicze, choroby serca, stwardnienie rozsiane mózgu).

Składniki:

cytryna	- 1 szt.
żurawina	- 200 g
dzika róża	- 200 g
miód	- 200 g

Cytrynę sparzyć wrzątkiem, dobrze wytrzeć suchą ściereczką, zetrzeć razem ze skórką na tarce o małych otworach. Żurawiny i dziką różę dobrze rozgnieść. Wszystko włożyć do szklanego naczynia, dodać miód, dobrze rozmieszać, przykryć i odstawić na całą dobę.

Stosowanie: przyjmować po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie na 15 minut przed jedzeniem. W razie potrzeby powtarzać aż do całkowitego wyleczenia.

ف **Przepis** (przy rozszerzeniu żył): 5 g gałki muskatołowej zmielić w młynku do kawy lub rozdrobnić w moździerz, wsypać do szklanki z gorącą przegotowaną wodą, dodać 1 łyżkę stołową miodu i dobrze rozmieszać.

Stosowanie: przyjmować rano na godzinę przed jedzeniem, wieczorem - w dwie godziny po jedzeniu. Leczenie kontynuować aż do całkowitego wyleczenia. Dobrze jest codziennie rano i wieczorem poleżeć na plecach po 15 minut, nogi należy trzymać uniesione ku górze, pionowo.

Nadciśnienie tętnicze

Przepisy są skuteczne gdy mamy do czynienia z początkami nadciśnienia lub samorodnego podwyższonego ciśnienia i mniej skuteczne przy wtórnym nadciśnieniu.

ف Seler. Seler posiada zdolności obniżające ciśnienie krwi i może być stosowany pod wieloma postaciami. Proszę pokroić seler na małe kawałki i wycisnąć sok. Następnie dodać cukru i pić sok, tak jak piją Państwo herbatę. Seler można również przygotowywać jako napar lub gotować razem z aromatyczną gruszką i spożywać jako dodatek do potraw.

ف Miód. On także posiada wspaniałe właściwości obniżające ciśnienie krwi. Miód jest szczególnie skuteczny w początkowym stadium zachorowania. Najlepiej jest rozcieńczać miód wodą i pić go jak herbatę.

ف Zupa z czosnku i fasoli. Weźcie 100 g fasoli i czosnek. Czosnku należy wziąć tyle, by jeden ząbek odpowiadał jednemu rokowi z Państwa wieku. Dla osób powyżej 50 roku życia stała dawka - 50 ząbków czosnku. Należy oczyścić ząbki czosnku i wrzucić je razem z fasolą do garnka. Dodać 500 ml

przegotowanej wody, przykryć garnek pokrywką i pozostawić na 10 minut. Cukier można dodawać do smaku. Lekarstwo należy pić jak herbatę lub inny napój.

IV. Bóle w stawach, kościach, mięśniach

ف **Przepis** (przy leczeniu ciężkich bólów, zapaleniu korzonków): do chorych miejsc przyczepić liście chrzanu na kilka dni (aż do całkowitego wyleczenia), liście można codziennie zmieniać.

ف **Przepis** (przy leczeniu zapalenia korzonków): zaparzać gałązki świerku (tzw. „łapki”) w słonej wodzie, robić gorące kąpiele.

ف **Przepis** (służy usunięciu bólów przy odkładaniu się soli): żytnią mąkę sparzyć wrzątkiem i zmieszać z gotowanymi ziemniakami w proporcji 1 : 1 (zrobić jednolitą masę).

Stosowanie: chore miejsce smarować olejem roślinnym i dobrze masować. Z przygotowanej masy zrobić cienki „placek” wielkości chorego miejsca, by całkowicie je zakryć. Skórę posmarować terpentyną i „placek” położyć na chore miejsce. Należy ciepło się przykryć i trzymać „placek” najdłużej jak tylko można. Kurację najlepiej robić na noc.

ف **Przepis** (w przypadku odkładania się soli): 3 cytryny ze skórką i 150 g obranego czosnku przekręcić przez maszynkę do mielenia mięsa, zalać na dobę 0,5 l zimnej przegotowanej wody, przecedzić, odcisnąć masę, przelać do naczynia szklanego ze szczelnym zamknięciem.

Stosowanie: pić codziennie rano przed śniadaniem po 50 g.

ف **Przepis** (przy leczeniu stawów). **Składniki:**

sok rzodkwi	- 2 szklanki
miód	- 1 szklanka
wódka 40%	- 1/2 szklanki
sól kuchenna	- 1 łyżeczka od herbaty

Wszystko dobrze rozmieszać, aż do uzyskania jednolitej masy.

Stosowanie: otrzymaną masę wcierać w chore miejsca.

ف **Przepis** (przy leczeniu zapalenia korzonków): suszone owoce kasztanowca zetrzeć na proszek (zmielić w młynku do kawy lub ugnieść w moździerzu).

Stosowanie: na cienką kromkę ciemnego (razowego) chleba nasypać warstwę proszku i przykładać na chore miejsce.

ف **Przepis** (przy leczeniu ostróg): kurze jajo, 25 g esencji octowej i 25 g terpentyny dobrze zmieszać i odstawić na 10 dni w zamkniętym szklanym naczyniu do odstania, od czasu do czasu zamieszać.

Stosowanie: chore miejsce smarować mieszanką kilka razy dziennie.

ف **Przepis** (przy leczeniu reumatyzmu): do litrowego słoika wsypać drobno pokrojone kawałki koszyczka słonecznika, tam też wsypać 50 g wiórków mydła toaletowego, wlać 500 ml wódki 40%, dobrze rozmieszać, szczelnie zamknąć i odstawić na 8 - 9 dni na światło słoneczne do odstania. Następnie otworzyć, dobrze rozmieszać, przecedzić, odcisnąć masę, przelać do szklanego naczynia ze szczelną przykrywką.

Stosowanie: nacierać chore miejsca.

ف **Przepis** (przy leczeniu obrzęków stawów kolanowych, stłuczeń, wrzodów, świerzbu, egzemy): ocet rozcieńczyć gotowaną wodą w proporcji 1:1.

Stosowanie: robić kompresy i okłady na chore miejsca.

ف **Przepis** (przy leczeniu reumatyzmu, podagry, bólów w stawach, chorób wskutek przeziębienia): przygotować (wycisnąć 50 g soku z rzodkwi).

Stosowanie: wcierać sok z rzodkwi w chore miejsca.

ف **Przepis** (przy leczeniu podagry, ostróg na nogach, halluksów): zebrać świeże poziomki, wycisnąć z nich sok i tym sokiem nacierać chore miejsca.

ف **Przepis** (przy leczeniu halluksów): zmieszać jodynę z amoniakiem w proporcji 1 : 1.

Stosowanie: mieszankę nanosić na halluksy cienką warstwą wieczorem przez dwa tygodnie, następnie należy zrobić dwutygodniową przerwę i znów ponowić kurację, smarować aż do całkowitego zniknięcia.

Domowe nalewki przy bólach mięśni i stawów

ف **Przepis:** 1,5 szklanki soku z rzepy, 1 szkl. miodu, 150 ml wódki, 1 stołowa łyżka soli. Wszystko razem dobrze wymieszać.

Stosowanie: używać po 1 łyżce stołowej przed snem (przechowywać w lodówce).

ف **Przepis:** Wieczorem korzeń i natkę pietruszki zmielić w maszynce do mielenia, żeby otrzymać 1 szklankę. Następnie włożyć do garnka i zalać 2 szkl. wrzątku, nakryć ręcznikiem. Rano wywar przecedzić i do tego wcisnąć sok z jednej, średniej cytryny.

Stosowanie: pić po 1/3 szkl. dwa razy w dzień, po jedzeniu. Pić przez 2 dni, 3 dni - przerwa do momentu zniknięcia bólu.

ف **Przepis:** 0,5 l spirytusu, 5 strączków papryki (dł 6 - 8 cm). Strączki papryki zmielić w maszynce do mielenia kawy. 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 godz. (robić kompresy). Po 7-10 kuracjach znikają wszystkie, nawet zestarzałe bóle.

ف **Przepis:** wziąć 50 g kamfory, 50 g proszku gorzycy, 10 g spirytusu, 100 g surowego białka z jajka. Nalać spirytus do słoiczka, wsypać kamforę i rozpuścić. Następnie wsypać gorzycę 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 min. smarowane miejsca należy wytrzeć gazą zmoczoną w ciepłej wodzie.

- ف **Przepis:** wziąć 3 cytryny ze skórą, 150 g obranego czosnku. Wszystko zmielić w maszynce do mielenia. Następnie zmieloną mieszankę włożyć do słoika (0,75 l) zimnej, przegotowanej wody, nakryć pokrywką i postawić na 24 godz. Przecedzić, wlać do słoika i nakryć pokrywką.
- Stosowanie:** Pić codziennie rano przed jedzeniem.

V. Cukrzyca

- ف **Przepis** (przy leczeniu cukrzycy): obrać cebulę z twardej łuski, zetrzeć na gęstej tarce, odcisnąć sok, przelać go do słoika. Na 100 g soku z cebuli włożyć 100 g miodu, dobrze rozmieszać, szczelnie przykryć wieczkiem. Przechowywać w ciemnym chłodnym miejscu.
- Stosowanie:** przyjmować po 2 łyżeczki od herbaty 3 razy dziennie przed jedzeniem, przez 1 miesiąc.
- ف **Przepis** (przy leczeniu cukrzycy): niedojrzałe orzechy włoskie (zerwane przed 7 czerwca) rozdrobnić i zalać wrzątkiem w proporcji 10 g orzechów na szklanekę wrzątku, wlać do emaliowanego czajnika, zakryć pokrywką, zaparzać 15 minut.
- Stosowanie:** pić ciepłe jak herbatę.
- ف **Przepis** (przy leczeniu cukrzycy): 100 g ziaren dojrzałego owsa umieścić w naczyniu emaliowanym, zalać 600 ml (3 szklankami) wrzątku, przykryć pokrywką i podgrzewać mieszając w ciągu 15 minut. Następnie ochładzać przez 45 minut w temperaturze pokojowej, chłodny napar przelać do szklanego naczynia, przecedzić, odcisnąć ziarna, dolać wody przegotowanej do 600 ml, zakorkować. Przechowywać w chłodnym miejscu nie dłużej niż 2 doby.
- Stosowanie:** przyjmować ciepłe po 1/2 szklanki 3-4 razy dziennie przed jedzeniem. Kuracja trwa 3 miesiące.
- ف **Przepis** (przy leczeniu cukrzycy): 10 sztuk średniej wielkości liści laurowych

włożyć do naczynia szklanego lub emaliowanego, zalać 600 ml (3 szklankami) wrzątku, przykryć pokrywką i odstawić do naciągnięcia na 2-3 godziny.

Stosowanie: przyjmować po 1/2 szklanki 3 razy dziennie. Kuracja trwa 2 tygodnie, następnie trzeba zrobić miesięczną przerwę. Potem kurację powtórzyć.

Metody leczenia przy pomocy odpowiedniej diety są szczególnie skuteczne w leczeniu cukrzycy, którą można bardzo efektywnie kontrolować w warunkach terapii dietowej.

ف Liście batatu, które czasem są nazywane liśćmi białego lub czerwonego ziemniaka. Proszę wziąć 60 g świeżych liści (30 g wysuszonych liści) i 100 g skórki świeżej białej dyni (lub 12 g suchej skórki). Należy wszystkie te składniki drobno pokroić i ugotować. Pić otrzymany płyn jak herbatę o każdej porze dnia.

ف Napój z suszonych śliwek. Włożyć 15 g suszonych śliwek do wrzącej wody. Po przygotowaniu należy pić napój jak herbatę.

ف Zupa z grochu. Proszę gotować 50 g strączków grochu przez 20 minut. Pić zupę i jeść groszki. Lekarstwo stosować 1 raz dziennie.

ف Kasza z żołądka prosięcia. Gotować 500 g żołądka prosięcia do półmiękkości. Pokroić go na małe kawałki. Wziąć ryż i pokrojony na kawałki żołądek prosięcia, po 100 g każdego z produktów, ugotować zupę. Do zupy dodać cebulę, imbir i czosnek.

VI. Impotencja

ف Smażona cebula i orzechy włoskie. Należy dobrze przesmażyć 50 g orzechów włoskich na oleju roślinnym. Następnie przesmażyć trochę cebuli do momentu, aż w 80% będzie gotowa. Potem należy mieszać te dwa produkty,

dodać trochę soli. Stosować według potrzeby.

VII. Zatrzymanie laktacji (wydzielanie mleka)

Kobiety, cierpiące na nadmierne wydzielanie mleka w okresie karmienia niemowlęcia piersią powinny stosować następujące metody terapii dietowej:

ف **Przepis:** dokładnie przepłukać 200 g jęczmienia, zawinąć go w gazę i umieścić w ciepłym miejscu. Gdy jęczmień wypuści kielki, wziąć 50 g tych kielków i ugotować je. Kielki powinny być długości 1 - 2 cm.

Stosowanie: pić wywar 1-2 razy dziennie przez 1 tydzień.

ف **Przepis:** przygotować kielki pszenicy z 200 g nasion pszenicy w sposób opisany wyżej. Przesmażyć kielki pszenicy prawie do ich spalenia. Następnie ugotować je w wodzie.

Stosowanie: pić wywar trzy razy dziennie przez kilka dni.

ف **Przepis:** przygotować wywar z 60 g jęczmienia i 60 g kielków pszenicy.

Stosowanie: przyjmować dwa razy dziennie przez trzy dni. Codziennie należy przygotowywać świeżą porcję.

VIII. Wycieńczenie organizmu po przebyciu ciężkiej choroby

ف **Przepis. Składniki:**

miód	- 100g
masło	- 100g
smalec	- 100g
sok z aloesu	- 15 g
kakao (proszek)	- 100 g

Wszystko włożyć do szklanego naczynia. Następnie wstawić do garnka z gorącą wodą na 20 minut. Wszystko dobrze wymieszać, przykryć pokrywką. Przechowywać w ciemnym miejscu.

Stosowanie: używać codziennie po 1 łyżce stołowej, popijając szklanką gorącego mleka, 3 x dziennie na 30 minut przed jedzeniem.

Mieszanka wzmacniająca organizm

ف Przepis. Składniki:

orzechy	- 100g
morele	- 100g
rodzynki	- 100g
śliwki suszone	- 100g
słonecznik	- 100g
miód	- 100g
cytryna ze skórą	- 2 szt.

Wszystkie produkty zmielić w maszynce do mielenia, dodać 100 g miodu. Wszystko dobrze wymieszać. Włożyć do szklanego naczynia, przykryć pokrywką. Przechowywać w chłodnym miejscu.

Stosowanie: dzieci - 1 łyżeczka od herbaty 1 x dziennie.

dorośli - 2-4 łyżeczki od herbaty w ciągu dnia.

IX. Tybetańskie recepty odmładzające

ف Żeby nasza twarz zawsze wyglądała świeżo, pod oczami nie było zmarszczek, należy pić jedną szklankę kefiru lub zsiadłego mleka na czczo.

ف Białka oczu, żeby były bidę 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 u obu rąk.

Na wschodzie są dobre zwyczaje i tradycje, nazywane są szczęściem nóg, kiedy małżonkowie robią sobie nawzajem masaż stóp. Na stopach znajduje się ponad 70 tys. końcówek nerwowych. Taki masaż likwiduje zmęczenie, poprawia sen i przedłuża życie.

Zapobieganie zmarszczkom na twarzy

ف **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.

ف **Przepis:** do szklanego naczynia włożyć 100 g miodu, dodać startą na tarce cytrynę ze skórką. Wszystko dobrze wymieszać.

Stosowanie: codziennie nakładać maseczkę na twarz na 10 - 15 minut.

ف **Przepis:** do szklanego naczynia włożyć 100 g miodu, dodać 100 g podgrzanej wódki. Wszystko dobrze wymieszać.

Stosowanie: codziennie nakładać lekko podgrzaną maseczkę na twarz, na 15 minut.

ف **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

ف **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.

Usuwanie włosów z twarzy

ف **Przepis** i stosowanie: smarować owłosione miejsca na twarzy sokiem zielonego przekrojonego orzecha włoskiego.

ف **Przepis** i stosowanie: skorupki z orzechów włoskich spalić na popiół. Otrzymany popiół wymieszać z wodą tak, aby powstała papka. Otrzymaną papką smarować owłosione miejsca na twarzy.

ف **Przepis** i stosowanie: 40 g nasion pokrzywy zalać 100 g oleju roślinnego (najlepiej rzepakowy) w szklanym naczyniu. Odstawić na 14 dni. Następnie odcedzić, wlać do słoika, przykryć pokrywką. Smarować zawiesiną owłosione miejsca na twarzy.

X. Przepisy zdrowej kuchni

ف **Domowy twarożek z małą zawartością kazeiny i kwasów:**
Wziąć 1 litr mleka (chudego), 200 g kefiru, 60 g śmietany i 1 niepełną łyżeczkę sodki.

Przygotowanie:

Do wrzącego mleka wlać kefir, śmietanę, gotować i jednocześnie mieszając do wytworzenia się twarogu i dodać sodkę. Odsączyć wodę.

ف **Bezdrożdżowy chleb**

Przygotowanie:

4 szklanki mąki, 0,5 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. Czy chleb jest dobry możemy sprawdzić patyczkiem. Przechowywać w lodówce.

ف **Chleb słodki**

Przygotowanie:

0,5 kg mąki, 50 g oleju, 50 g miodu, 1/2 szklanki wody. Wszystko razem wymieszać, zrobić placek i piec w niezbyt rozgrzanym piekarniku. Przechowywać w lodówce.

ف **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 obtoczyć otrębami).

ف **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 w maszynce do mielenia, do tego dodać 2 łyżki miodu. Włożyć do foremki i wstawić na 12 godzin Pokroić na kostki, przechowywać w zamrażalniku.

ف **Odżywka 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.

ف Uniwersalne recepty na przyprawy do zup, sałatek, mięsa itp. Na jedną szklankę kefiru należy utrzeć na tarce 3 ząbki 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, jabłko, cytrynę, grejpfruta.

Produkty żywnościowe niezbędne do prawidłowej pracy mózgu

morele	jabłka	kapusta	marchew
orzechy	wiśnie	brukselka	seler
grejpfruta	porzeczki	kalafior	ogórki
miód	olej kukurydziany	mięta	czosnek
maliny	oliwa z oliwek	chrzan	wątroba
pietruszka	olej słonecznikowy	agrest	pomarańcze

ziemniaki	rodzynki	winogrona	kielki
pszeniczne			
groch		sałata	śliwki suszone
cebula		żółtko surowe	

SPIS TREŚCI

[Od Wydawcy](#)

[Do Czytelników](#)

[Czy można żyć 150 lat?](#)

[Zdrowy kręgosłup](#)

[Oddech jak życie](#)

[Woda - trucizna i lekarstwo](#)

[Niezwykła moc sauny](#)

[Co jemy i co je nas](#)

[Mleczny nałóg](#)

[Mąka czy męka](#)

[Dieta przeciw rakowi](#)

[Zdrowe odżywianie](#)

[Energia smaków](#)

[Wewnętrzny ogień](#)

[Gatunkowe odżywianie](#)

[Czy istnieje dieta cud?](#)

[Jak jemy tak żyjemy](#)

[Całkowite oczyszczanie organizmu](#)

[Radość na starość](#)

[W zgodzie z naturą](#)

[Pytania i odpowiedzi](#)

[Zdrowie bez leków \(przepisy medycyny ludowej\)](#)

[I. Choroby wskutek zaziębienia](#)

[II. Choroby układu pokarmowego](#)

[III. Choroby sercowo-naczyniowe](#)

[IV. Bóle w stawach, kościach, mięśniach](#)

[V. Cukrzyca](#)

[VI. Impotencja](#)

[VII. Zatrzymanie laktacji \(wydzielanie mleka\)](#)

[VIII. Wycieńczenie organizmu po przebyciu ciężkiej choroby](#)

[IX. Tybetańskie recepty odmładzające](#)

[X. Przepisy zdrowej kuchni](#)