

# Co Robić, aby Nie Chorować?



Kasia Brzoza  
Marta Brzoza

# Spis Treści

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 – Sprawny mózg do późnej starości.....                                            | 3  |
| 2 – Uważaj na aspirynę! .....                                                       | 7  |
| 3 – Dlaczego żelatyna może być szkodliwa? .....                                     | 10 |
| 4 – Gdy pójdziesz na operację dowiedz się, dlaczego narkoza jest niebezpieczna..... | 12 |
| 5 – Usuń z domu grzyby, bo nie wyleczysz się z chorób .....                         | 15 |
| 6 – Uruchom produkcję kombuchy dla poprawy zdrowia .....                            | 20 |
| 7 – Masz depresję? To znaczy, że będziesz chorować .....                            | 24 |
| 8 – Jak jeść jaja, żeby być zdrowym? .....                                          | 29 |
| 9 – Jak poprawić wzrok? .....                                                       | 31 |
| 10 – Jak wolniej się starzeć? .....                                                 | 35 |
| 11 – Napraw problemy z żołądkiem .....                                              | 39 |
| 12 – Sposoby na szybkie wyleczenie grypy .....                                      | 42 |
| 13 – Nie możesz się odchudzić? Zobacz dlaczego.....                                 | 45 |
| 14 – Dlaczego managerowie korporacji stosują głodówki? .....                        | 49 |
| 15 – Tej wiedzy potrzebujesz, aby nie chorować.....                                 | 51 |
| 16 – Kto jest winny zakłamanej rzeczywistości medycznej?.....                       | 56 |
| 17 – Koniecznie kupuje te produkty, tylko organiczne .....                          | 60 |
| 18 – To ci pomoże rzucić palenie!.....                                              | 64 |
| 19 – Jak prawidłowo się nawodnić, aby nie chorować .....                            | 67 |
| 20 – Masz Sepse? Zobacz, jak wyleczyć .....                                         | 71 |
| 21 – Jedz orzechy, a uchronisz się nawet przed rakiem .....                         | 74 |
| 22 – Dwie odmiany pomidorów, które mogą zniwelować nowotwór.....                    | 77 |
| 23 – Naukowcy: octan cynku leczy nie tylko przeziębienia .....                      | 79 |
| 24 – Jak poradzić sobie z problemami oddawania moczu? .....                         | 82 |
| 25 – Jak wyleczyć zapalenie przyzębia? .....                                        | 84 |
| 26 – Jak usunąć aluminium z organizmu? .....                                        | 87 |
| 27 – żele antybakteryjne do rąk wchłaniają wyższe poziomy chemikaliów .....         | 90 |
| 28 – Co dzieje się po wypiciu RedBulla? Totalna destrukcja.....                     | 93 |

**Wszystkie prawa zastrzeżone.**

**Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.**

Wykonywanie kopii oraz modyfikowanie materiałów na własne potrzeby jest dozwolone.

Autorzy dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej publikacji informacje,  
były kompletne i rzetelne.

Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystywanie, jak i za związane z tym ewentualne naruszenie praw autorskich, patentowych lub innych.

Autorzy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody i straty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w tej publikacji.

Copyright © 2018 Grupa Brzoza

Opublikowano w USA.

[biuro@robertbrzoza.pl](mailto:biuro@robertbrzoza.pl)

<https://MartaBrzoza.pl>

<https://healthyasabirch.com>

Autorzy:

Marta Brzoza

Kasia Brzoza

# 1 – Sprawny mózg do późnej starości

Lepiej, gorzej ale każdy z nas dba o swój organizm. Coraz więcej ludzi rozumie, jak ważna jest wiejska żywność, bogata w minerały i witaminy, których nie posiadają produkty korporacyjne.

Stosujemy naturalne terapie, różne diety, dbamy o wygląd, katujemy się na siłowni.

A czy tak samo dbasz o swój mózg?

Dlaczego to takie ważne?

Dzięki odpowiedniemu odżywianiu, unikaniu przetworzonych produktów, utrzymywaniu dobrej kondycji fizycznej, możemy mieć sprawny mózg do późnej starości.

Siła naszego mózgu zależy od tego, w jaki sposób żyjemy.

Oczywiście, że mózg starzeje się, ale możemy to opóźnić.

Uczeni, artyści, naukowcy, ludzie bez tytułów na przestrzeni wieków pokazali, że nawet w późnym wieku można odnieść sukces, wynaleźć coś nowego, rozumieć otaczającą rzeczywistość. Jest to jeden z wielu dowodów na to, że można utrzymać umysł w maksymalnej sprawności do późnej starości.

Skoro jednym się udaje, a drugim nie, to może:

[istnieje metoda na sprawny umysł?](#)

Wiadomo, że komórki nerwowe z upływem lat ulegają osłabieniu. Trudniej radzą sobie z toksynami.

Po około 50 roku życia, gwałtownie spada poziom hormonu wzrostu, nazywany hormonem młodości.



To somatotropina stymuluje ciągle odnawianie naszych tkanek. Gdy jej brak – komórki obumierają.

Jej brak to początek meno- i andro- pauzy.

I machina się nakręca.

Wiemy, że każdy z nas starzeje się inaczej.

Powinniśmy zwrócić uwagę na to, jakie choroby występowały w przeszłości w naszej rodzinie. Czy na przykład nie występował Alzheimer.

Jeśli tak, to tym bardziej należy zwrócić uwagę na bardziej intensywne trenowanie umysłu.

Profesor Dorota Bukowska z AWF w Poznaniu mówi, że dbanie o mózg powinno być takie samo, jak dbanie o nasze mięśnie.

**To właśnie nasz mózg odpowiada i steruje czynnościami organizmu.**

Jakimi?

Wszystkimi!

Czy to mrugniemy okiem, czy kichniemy, czy ruszymy palcem, ręką, głową... za to odpowiada nasz mózg.

Czego potrzebuje mózg do pełnej sprawności?

### **Ćwiczeń fizycznych**

Podczas ćwiczeń wzmacniamy mięśnie, a tym samym poprawiamy ogólny stan umysłu.

**Ponieważ ruszamy się, poprawiamy również ukrwienie i odżywianie całego organizmu. Dzięki temu przez mózg przepływa więcej krwi, co za tym idzie więcej tlenu, więc umysł jest sprawniejszy.**

Wpływa to na lepszą koncentrację, na lepsze zapamiętywanie.

To ruch powoduje wzrost neuroprzekaźników i wydzielanie endorfiny czyli hormonu szczęścia. Odczuwamy wtedy mniejsze bóle, mamy lepszy nastrój, chcemy żyć.

Aby nasz mózg był sprawny, jak najdłużej należy go ćwiczyć, poddawać działaniom nowych impulsów, bodźców.

Dotyczy to zwłaszcza ludzi starszych, którzy nie prowadzą już aktywnego trybu życia, zamykają się w sobie, przestają spotykać się z innymi, uprawiać jakikolwiek sport czy zdrowo się odżywiać.

To właśnie aktywność fizyczna jest tu najważniejsza!

Profesor Bukowska mówi, że:

*„... w korze mózgowej każdego człowieka jest 16 mld. neuronów. Cały układ nerwowy ma 100 mld. neuronów. Z tych znajdujących się w korze mózgowej codziennie ubywa około 100 tysięcy. Może wydawać się to niedużo ale weźmy pod uwagę fakt, że osoby starsze mają ich już o połowę mniej. A to przekłada się na sprawność mózgu”.*

**To właśnie aktywność fizyczna pobudza cząsteczkę białek neurotropowych.**

Substancja ta chroni komórki nerwowe, a jednocześnie pobudza rozwój połączeń synaptycznych między neuronalną i komunikację między neuronami.

Badania dowodzą, że trening wytrzymałościowy u osób w podeszłym wieku np. pływanie, nordwalking, podnosi stężenie tego białka.

Innymi słowy, musimy się ruszać, bo to podnosi naszą sprawność umysłową.

### Ćwiczenia umysłowe

**Bardzo ważne będą tu ćwiczenia pobudzające naszą pamięć, ćwiczenia wspierające myślenie np. rozwiązywanie krzyżówek, układanie puzzli, czytanie książek, uczenie się nowych rzeczy, rozumienie otaczającego świata.**

Jest to bardzo ważny czynnik, a osoby starsze stronią od czytania, uczenia się.

I tu ważne są również ćwiczenia relaksacyjne, obniżające stres, spacer, pływanie, joga, taniec, aerobik.

To wszystko poprawia sprawność umysłową.

Są to proste, niewymagające sporego wysiłku sporty, na które nigdy nie jest za późno.

**Powinniśmy być aktywni umysłowo przez całe nasze życie. Nie przestawać, gdy starzejemy się, co za tym idzie wolniej ruszamy się, wolniej myślimy. Nie! Musimy tylko dostosować się do nowych możliwości.**

Mamy jeszcze inny powód, dlaczego należy dbać o mózg.

Jest to oczywisty fakt, że komórki nerwowe które giną, nie zostają zastąpione nowymi, innymi. Komórki nerwowe namnażają się tylko podczas rozwoju życia płodowego.

Zdrowe neurony rozgałęziają swoje wypustki neuronalne i docierają do innych komórek.

W ten sposób dochodzi do powstania całych sieci połączeń i to właśnie nasza aktywność fizyczna pobudza te rozgałęzienia i ich przekazywanie synaptyczne.

## Odpowiednie odżywianie

Dieta również wpływa na pobudzanie naszego umysłu.

Badania dowodzą, że nadwaga, choroba Alzheimera, choroba otępienia, występują min. w wyniku złego odżywiania.

Bardzo ważne są mikroelementy zawarte w pożywieniu. To one mają wpływ na nasz nastrój, nasze zachowanie, panowanie nad emocjami.

Ważne są tu: magnez, cynk, żelazo, wapń i witaminy.

Nasze pożywienie powinno być zróżnicowane, pochodzące z produktów naturalnych.

Jemy nie na ilość, tylko na jakość.

Mniej jeść – to być zdrowszym.

Głodówki też są jak najbardziej wskazane.

Nie dość, że odciążają nasz układ pokarmowy, to dodatkowo stymulują hormon wzrostu, a to wpływa na jakość naszego zapamiętywania.

Nawet alkohol w małych, umiarkowanych ilościach wpływa pozytywnie na układ krążenia.

Jeśli będziemy pobudzać nasz mózg przez aktywność sportową, przez zdrowe odżywianie, to mimo tego, że z roku na rok przybywa lat, jesteśmy w stanie utrzymać mózg w odpowiedniej sprawności.

Źródło: pap.pl – poradnikzdrowie.pl

## 2 – Uważaj na aspirynę!

Choroby układu sercowo-naczyniowego, w tym choroby serca i udar mózgu, dotyczą dziesiątki milionów ludzi w Polsce i na całym świecie.

Osoby, które cierpią na te choroby, często sięgają po aspirynę w celu zmniejszenia możliwości wystąpienia zawału serca lub udaru mózgu.

FDA (Agencja Żywności i Leków – amerykańska instytucja rządowa), która często stoi po stronie firm farmaceutycznych, wypowiedziała się negatywnie o zażywaniu aspiryny.

Uważają, że aspiryna nie pomaga w zapobieganiu zawałowi serca lub udarowi. W rzeczywistości, istnieją poważne zagrożenia związane z użyciem aspiryny, w tym zwiększone ryzyko krwawienia w żołądku i mózgu.

Opinie, jakie wydała FDA w temacie zażywania aspiryny:

**Pytanie 1: Jakie jest pierwotne zapobieganie zawałowi serca lub udaru mózgu?**

Zapobieganie pierwotne dotyczy zapobiegania zawałom serca u pacjentów, bez wcześniejszej historii choroby wieńcowej lub udaru mózgu.

**Pytanie 2: Jakie jest wtórne zapobieganie zawałowi serca lub udaru mózgu?**

Profilaktyka wtórna dotyczy środków zapobiegających kolejnym atakom serca lub udaru mózgu u pacjentów, u których uprzednio wystąpił atak serca, udar lub inne zdarzenia sercowo-naczyniowe.

**Pytanie 3: Powinienem przestać zażywać aspirynę, jeśli mój lekarz zalecił, aby to zrobić, aby zapobiec wystąpieniu pierwszego zawału serca lub udaru mózgu?**



Zachęcamy pacjentów do porozmawiania ze swoim lekarzem. Rodzaj dowodów, które FDA stosuje do podejmowania decyzji regulacyjnych, mających znaczne konsekwencje dla zdrowia publicznego, mogą różnić się od tych stosowanych przez lekarza zajmującego się konkretnym pacjentem.

**Pytanie 4: Czy FDA uznała dodatkowe informacje / badania dotyczące aspiryny? Czy FDA ponownie przyjrzy się tej decyzji w przyszłości?**

**FDA przeanalizowała badania dotyczące stosowania aspiryny w zapobieganiu wystąpienia pierwszego zdarzenia sercowo-naczyniowego (profilaktyka pierwotna) i nie znalazła wystarczającego poparcia w stosowaniu aspiryny do profilaktyki pierwotnej w tych badaniach.**

FDA obecnie oczekuje na wyniki dodatkowych badań klinicznych, które są w toku. Te badania kliniczne mogą dostarczyć nowych dowodów, które mogłyby stanowić podstawę do zmiany aktualnych zastosowań (wskazań) względem używania aspiryny.

**Pytanie 5: Dlaczego FDA wydaje te informacje teraz?**

FDA, niedawno odmówiło akceptacji wniosku złożonego przez firmę Bayer HealthCare LLC, aby umożliwić sprzedaż produktu w celu zapobiegania atakom serca u pacjentów bez wcześniejszej historii choroby sercowo-naczyniowej.

Po spotkaniu komitetu doradczego w 2003 r. FDA wiedziała o kilku trwających badaniach dotyczących profilaktyki pierwotnej u chorych na cukrzycę, chorób tętnic i żył zlokalizowanych poza sercem i mózgiem (choroba naczyń obwodowych). Zdecydowaliśmy się czekać na wyniki tych badań. Wyniki tych badań zostały opublikowane w ciągu ostatnich kilku lat. Nie wykazały one znaczących korzyści w celu zapobiegania pierwszorzędowej profilaktyce.

**Pytanie 6: Które inne organizacje rządowe popierają stanowisko FDA?**

Inicjatywa Narodowego Centrum Kontroli Chorób i Zapobiegania (CDC), kampania „Milion Serca”, koncentruje się na zakazie używania aspiryny u osób, które już chorują na serce lub udar. CDC, w kampanii Million Hearts, zgadza się ze stanowiskiem FDA.

Narodowy Instytut Serca, Płuc i Krwi (NHLBI) zaleca, podobnie jak FDA, stosowanie aspiryny do zapobiegania wtórnego. W szczególności NHLBI zaleca stosowanie kwasu acetylosalicylowego w celu zmniejszenia ryzyka zawału serca u osób, które już ją miały, a także utrzymywania otwartych tętnic u osób uprzednio przebytych na serce lub innych zabiegów tętniczych, takich jak angioplastyka wieńcowa.

źródło: [www.fda.gov](http://www.fda.gov)

Tłumaczenie: Hubertos

Edycja i opinia: Marta Brzoza.

Nasza opinia: nie zalecamy, ani nie zniechęcamy używania aspiryny. Nie jesteśmy lekarzami, aby jednoznacznie wydawać taką opinie. Jednak proszę mieć na uwadze jej destrukcyjne działanie. To już nie pierwsza, negatywna opinia na temat tego produktu.

# 3 – Dlaczego żelatyna może być szkodliwa?

Żelatyna spożywcza popularna w kuchni, jak i w przemyśle spożywczym, nie jest zdatna do spożycia.

Przy bliższym poznaniu jej składu, stanowczo nie powinniśmy jej używać.

Czym tak naprawdę jest żelatyna spożywcza?

Jest bezbarwnego koloru galaretowatą mieszaniną różnych substancji. Między innymi: białka, peptydy – pozyskiwaną dzięki procesowi hydrolizy kolagenu ze skór, chrząstek i kości zwierząt.

Składa się z glicyny, proliny i hydropsychroliny.

Żelatynę rozpuszcza się w wodzie i robi z niej galarety, czyli płyn, który zsiada się pod wpływem odpowiedniej temperatury.

Żelatyna oznaczona jest symbolem E-441 i jest środkiem dozwolonym do stosowania w przemyśle spożywczym jako środek żelujący, zagęszczający różne produkty.

Owszem, żelatyna powstaje z naturalnego białka zwierzęcego, czyli kolagenu znajdującego się w chrząstkach, kościach, skórze, ścięgnach, kopytkach ale już sam proces jej produkcji jest dość kontrowersyjny.

Mamy 4 rodzaje żelatyny: wołową, cielęcą, wieprzową i z agaru – czyli pochodzącą z roślin, którą stosują wegetarianie.

Gdzie jest wykorzystywana?

- W przemyśle spożywczym, zagęszcza takie produkty jak: jogurty, budynie, desery, żelki, galaretki, lody, cukierki, margaryny, kielbasy, konserwy.

- W przemyśle kosmetycznym przy produkcji szminek, kremów.
- W przemyśle winiarskim przy klarowaniu win, piw, soków owocowych.
- W przemyśle farmaceutycznym. Charakterystyczna otoczka leku, to nic innego, jak wspomniana żelatyna. Również stosuje się ją przy produkcji kapsułek.
- W zapalkach i w niektórych tkaninach.
- Przy produkcji kulek do gry.

Jak produkuje się żelatynę?

Kolagen wkłada się do gorącej wody, następnie suszy w temperaturze 100 stopni Celsjusza.

Otrzymaną w ten sposób substancję trzyma się w kwasie solnym kilka dni (około 5). Kolejne 50 dni w ługu.

Na koniec sterylizuje w temperaturze 140 stopni Celsjusza.

Czym jest pozyskany produkt?

Jest przyswajalnym białkiem ale niepełnowartościowym.

Żelatyna spożywcza ma 2 typy:

- typ A – produkowana w procesie kwasowym ze skór i kości wieprzowych,
- typ B – produkowana w procesie zasadowym ze skór i kości wołowych.

I to właśnie wołowa może być szczególnie szkodliwa. Znajdujące się w niej priony są niebezpieczne dla naszego zdrowia.

Przenoszą choroby. Są odporne na wysoką temperaturę i kwasy.

**Dlaczego żelatyna może być szkodliwa?**

Zwierzęta przeznaczone do przeróbki, nie mają robionych badań, nie ma możliwości wykrycia czy dane zwierzę jest chore, czy nie. Nie jesteśmy w stanie zidentyfikować ich możliwych chorób.

Właśnie te gorsze zwierzęta przeznacza się na przeróbkę, czasami dodają odpady zwierzęce niewiadomej jakości i to w postaci proszku.

A tymczasem mamy na wyciągnięcie ręki bardzo wiele innych możliwości.

Nie lepiej samemu przygotować dobrej jakości potrawy bez żelatyny?

Produkcja jej jest niejasna, kontrowersyjna. Może się okazać, że jemy niebezpieczne związki, silne toksyny, które uruchomią komórki rakowe.

Źródło: [www.blogcaskady.blogspot.com](http://www.blogcaskady.blogspot.com)

## 4 – Gdy pójdziesz na operację dowiedz się, dlaczego narkoza jest niebezpieczna

Narkoza to stan uśpienia, w jaki jesteśmy wprowadzani środkami farmakologicznymi podczas operacji. W wielu przypadkach jest to konieczne, aby nie czuć bólu, aby można było wykonać operację.

**Jednak, istnieje zagrożenie życia, pacjenci po narkozie umierają.**

U ogółu ludzi samo słowo – narkoza, budzi strach.

Ludzie boją się nagłego obudzenia podczas przeprowadzanej operacji, że przestaną oddychać i umrą, że nie zdołają się wybudzić.

Są również odważni zwolennicy tej metody. Należą do nich ludzie, którzy wolą nie być świadomi tego, co się dzieje w trakcie operacji czy zabiegu.

W jednej z polskich gazet pt. „Świat Wiedzy”, opublikowano wywiad z anestezjologiem dr. Jarosławem Jancem, z 4 Wojskowego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu.

W wywiadzie tym doktor zapewnia, że obecnie stosowane znieczulenie ogólne podczas operacji, nie niesie żadnych zagrożeń dla zdrowia. Wręcz sugeruje, że substancje stosowane do znieczulenia, jak i odpowiedni sprzęt, należą do bardzo precyzyjnych.

**Jak znieczulają chorego?**

Najpierw podaje się pacjentowi około godziny przed zabiegiem, lek uspakajający nazywany popularnie: „głupim Jasiem”. Jest to zazwyczaj lek z grupy benzodiazepin. Działa on przeciw lękowo, relaksująco, a tym samym uspokajająco, jesteśmy po nim senni, niemyślący racjonalnie.

W takim stanie przymroczenia przewozi się chorego na salę operacyjną.



Tam przenoszony zostaje na stół operacyjny i podpięty do odpowiedniego sprzętu anestezjologicznego.

To lekarz anestezjolog na podstawie wcześniej przeprowadzonych badań decyduje jaką narkozę mamy mieć podaną.

Dawkę ustala na podstawie: ciśnienia krwi, rytmu serca, temperatury, stężenia gazów i dwutlenku węgla i innych.

Aplikowaną mamy dawkę leków złożoną z 3 substancji w odpowiedniej kolejności przez założony wenflon do żyły.

Najpierw wstrzykiwane są leki nasenne, po których szybko tracimy świadomość.

Są to zazwyczaj: propofol, triopental, etomidot.

Leki te całkowicie paraliżują komunikację między wzgórzem, korą i pniem mózgu.

Chory nie czuje nic, tym bardziej bólu.

Następnie podaje się bardzo silne leki przeciwbólowe np. opioidy.

One też ograniczają naszą świadomość.

Kumulują się razem z lekami nasennymi i chory śpi mocno.

Ostatnie podawane leki to zwiotczające mięśnie, przez co organizm nie broni się, a tym samym operacja jest łatwiejsza do przeprowadzenia.

Dochodzi wtedy również do zwiotczenia mięśni oddechowych, więc chory musi być podłączony do respiratora. Ma wprowadzoną rurkę do tchawicy i w ten sposób płuca są wentylowane.

### Jak wybudzają chorego?

Przez cały czas trwania operacji, to anestezjolog kontroluje wszystkie parametry życiowe.

Jeżeli operacja zostanie z jakiś przyczyn przedłużona, to on decyduje o wyższej dawce narkozy.

Pod koniec zabiegu powoli zmniejsza dawkę leków, aż do całkowitego ich ustania.

W tym momencie mówimy o wybudzaniu chorego.

Trwa to około 10 minut.

W momencie kiedy zaczynamy oddychać, usuwana zostaje rurka z tchawicy, a pacjent zostaje przewieziony na salę pooperacyjną.

Tam nadal jesteśmy monitorowani, czyli kontrolują nasze podstawowe parametry życiowe.

Trwa to kilka godzin.

Jest to bardzo ważny etap dla pacjenta, ponieważ bardzo różnorako chorzy reagują po przeprowadzonej narkozie.

Tutaj następuje najczęściej zgonów. Przyczyną jest zła opieka, pozostawienie pacjenta bez kontroli anestezjologa.

Do najczęściej spotykanych powikłań po znieczuleniu należą:

- zaburzenia pamięci (nawet kilka miesięcy),
- pooperacyjne zaburzenia funkcji poznawczych, pacjenci czują się dobrze ale wszystko wykonują dużo wolniej,
- różne demencje,
- śmierć.

Co jest ważne?

Ważne jest na pewno, aby przed zabiegiem z użyciem znieczulenia ogólnego, zadać pytania anestezjologowi.

Pytania te powinny dotyczyć operacji, kto wykona nam narkozę i jaka jest opieka pooperacyjna w danym szpitalu.

Na te pytania powinniśmy otrzymać odpowiedzi.

Jeszcze raz zaznaczę: najczęściej zgonów wynika ze złej opieki po przeprowadzonej narkozie. Dlatego rodzina powinna zwrócić szczególną uwagę na okres, po przeprowadzonym zabiegu.

Źródło: interia.pl

# 5 – Usuń z domu grzyby, bo nie wyleczysz się z chorób

Pleśń, grzyb w najbliższym środowisku ma bardzo niebezpieczny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Często nie znamy przyczyn naszej choroby.

Często wystarczy prześledzić, co takiego znajduje się w najbliższym otoczeniu, co może negatywnie wpływać na twój organizm.

Pleśń i grzyb w domu...

Niestety, pleśń na ścianach domu wbrew pozorom nawet w niewielkich ilościach jest bardzo szkodliwa dla naszego zdrowia.

**Bardzo ciężko jej się pozbyć i całkowicie wyeliminować.**

Za jej powstanie odpowiada wiele czynników, między innymi: wilgotny klimat, ciepło, złe ocieplenie domu, zła wentylacja, brak światła słonecznego.

Jednak mówiąc o pleśni, myślimy tylko o powierzchni płaskiej, czyli: kropki w kolorze czarnym, zielonym czy brązowym.

Grzyb natomiast jest tym zjawiskiem, który sięje spustoszenie.

**To właśnie grzyb i pleśń niszczą całkowicie ściany, powierzchnie, elementy, drewno, tynk i co najgorsze - nasze organizmy.**

Są to straszne spustoszenia w naszych domach.

Ważne jest, żebyśmy regularnie myli te miejsca, w których najczęściej powstaje pleśń. Do takich szczególnych miejsc należą: kuchnie, piwnice, płytki, podłogi, szafy, spiżarnie.

Czyli miejsca, gdzie jest słaba wentylacja i ciepło.

### Jak działa pleśń i grzyb?

Ich wpływ na nasze zdrowie jest znaczny.

Wytwarzają związki chemiczne bardzo niekorzystne dla nas. Powodują powstawanie wielu chorób, w tym nowotwory.

Pleśń przenosi się za pośrednictwem unoszących się w powietrzu zarodników. Wilgoć czy ciepło to idealne warunki do ich szybkiego rozwoju.

Zarodniki pod wpływem wody pęcznią, rosną i rozsiewają enzym trawienny z toksynami.

Na świecie jest około 100000 gatunków grzybów – około 2,5% światowej biomasy.

Badania przeprowadzone w Europie i Ameryce Północnej podają, że pleśnie i grzyby występują w 23-98% wszystkich budynków.

Jako tako nie ma żadnych dopuszczalnych norm pomiaru grzyba w powietrzu.

Mówi się jedynie, że od 150 do 1000 powstających kolonii jednostek na 1 metr sześcienny, może powodować choroby.

Inne źródła mówią, że liczba ta jest znacznie przekraczana w powietrzu domowym.

### Jakie mamy najczęściej spotykane grzyby w domu?

Do takich grzybów należą:

- cladosporium,
- aspergillus,
- penicillum,
- alternaria,
- stachybotrys,
- rhizopus,
- mucor,
- wallemia,
- trichoderma,
- drożdżaki,
- botrytis,
- epi- coccum,

- fusarium.

Jakie objawy mogą powodować działające na nas grzyby?

Grzyby mają bardzo duży i bardzo różnorodny wpływ na nasz organizm.

Powodują między innymi:

- bóle mięśni i stawów,
- infekcje skórne,
- zapalenie zatok,
- problemy z oddychaniem,
- zmęczenie,
- alergie wziewne i skórne,
- podrażnienie oczu i skóry,
- pleśnie mogą uszkadzać wiele organów i układów,
- odpowiadają za powstawanie astmy u dzieci, za oskrzelową – płucną grzybicę kropidlakową,
- powodują mrowienie, drętwienie kończyn,
- zesztywniające zapalenie stawów,
- ogólne rozdrażnienie, niepokój, a nawet depresję,
- pleśń zmniejsza naszą koncentrację,
- powoduje bezsenność, problemy z utrzymaniem równowagi, bóle głowy,
- dysfunkcje nerek,
- zakłócają prawidłowy rozwój płodu u kobiet w ciąży,
- mogą doprowadzić nawet do powstania raka, martwicy wątroby czy uszkodzenia nerek.

Poważne infekcje powodują jednak takie grzyby jak:

- Candida,
- Aspergillus.

Należą one do bardzo pospolitych grzybów.

Zbadano, że u 50% ludzi występuje natychmiastowa reakcja na alergen grzybicze.

Niestety, ale mamy bardzo dużo toksyn, które wytwarzają grzyby.

Jak zwalczać grzyby?

Przede wszystkim musimy zwracać uwagę, czy mamy suche, przewiewne pomieszczenia, czy nie kwitnie na naszych ścianach.

Jednym z pierwszych objawów jest ciężki i nieprzyjemny zapach w pomieszczeniach zaatakowanych grzybem.

Wiadomo jednak, że jeśli mieszkamy w wilgotnym klimacie, czy warunkach o sprzyjającym środowisku do ich namnażania się, powinniśmy zrobić wszystko, aby nie dopuścić do ich rozwoju.

Należy często wietrzyć wszystkie pomieszczenia w domu, szafy, łóżka i pościel.

Świeże powietrze jest naszym najlepszym przyjacielem w zwalczaniu pleśni.

I tak, w naszym domu produktem numer jeden jest ocet.

Ocet jest bardzo łatwo dostępnym środkiem do czyszczenia i mycia niemal wszystkich powierzchni.

Dodatkowo jest tani i zupełnie nieszkodliwy dla naszego zdrowia. Nie zawiera bowiem żadnych szkodliwych substancji chemicznych.

Zabija grzyby, ponieważ zmienia ich środowisko z zasadowego na bardzo kwaśne. Tego nie lubią.

Octu możemy użyć w naszych domach dosłownie do czyszczenia i mycia wszystkich powierzchni: drewna, mebli, szkła, metalu, zlewów, pryszniców itd.

Wystarczy tylko zrobić odpowiednie jego stężenie.

Rozcieńczamy ocet z wodą w stosunku 1:4 czyli na 1 litr wody wlewamy 250 ml. octu.

Tak przygotowanym roztworem myjemy: łazienki, wanny, toalety, szafki itp.

Samą pleśń myjemy nierozcieńczonym octem. Wystarczy wlać go do butelki z rozpylaczem i spryskać powstałą już pleśń. Następnie myjemy to miejsce.

Polecam na stałe trzymać tak przygotowany ocet w butelce i przynajmniej 2 razy na tydzień myć miejsca narażone na pleśń.

W mojej łazience i kuchni ma on specjalne, stałe miejsce.

Innym dobrym środkiem likwidującym grzyby jest olejek z drzewa herbacianego (oil tea tree).

Zabija pleśń, grzyby i zapobiega ich powstawaniu. Do tego ma przyjemny zapach.

Około 2 łyżeczki olejku wlewamy do 0,5 litra wody. Mieszymy. Następnie przelewamy tak sporządzony roztwór do butelki z rozpylaczem. Możemy stosować go do rozpylania jako odświeżacz powietrza albo wlewamy około 15 kropli do kominka aromatycznego i w ten sposób rozpylamy w pomieszczeniu.

Olejek z drzewa herbacianego jest częstym składnikiem wykorzystywanym przy produkcji środków czystości w warunkach domowych.

Np. 10 kropli olejku wlane do 1 litra wody lub innego środka do mycia, pomaga zabić pleśń.

**Kolejnym naturalnym środkiem zwalczającym pleśń i grzyby jest ekstrakt z nasion grejpfruta.**

Jest bezpieczny, bezwonny i skuteczny w walce z grzybami.

Pomaga zwalczać infekcje, pleśnie, grzyby i alergie.

W tym celu przygotowujemy roztwór: około 10 kropli na ½ litra wody. Jest to doskonały środek bakterio i grzybobójczy.

**Ostatnia moja propozycja to kwas borowy.**

Jest uniwersalnym, skutecznym i do tego bezpiecznym środkiem czyszczącym i grzybobójczym.

Nawet długie jego stosowanie nie powoduje żadnych skutków negatywnych na nasze zdrowie.

Jest jednak środkiem żrącym i trzeba zachować ostrożność, aby nie przedostał się do wnętrza naszego organizmu. Nie ma żadnego negatywnego wpływu na naszą skórę i oddychanie.

Możemy go kupić w aptece lub w dobrych sklepach z naturalnymi produktami: np. Borasol.

Nie polecam natomiast żadnych środków wybielająco – czyszczących. Nie zabijają one pleśni i grzybów, a działają wręcz negatywnie na nasze zdrowie, bo zawierają substancje chemiczne – rakotwórcze.

Źródło: [naszeczialo.blogspot.com](http://naszeczialo.blogspot.com)



# 6 – Uruchom produkcję kombuchy dla poprawy zdrowia

Kombucha to inaczej grzyb herbaciany, cudowny grzyb. Nazywano kombuchę życiodajnym napojem zapewniającym długowieczność.

W medycynie wschodniej używana od ponad 2000 lat. Kombucha była pita najpierw na terenach Azji (około 2000 lat), potem przywędrowała do Europy.

Ma niesamowity wpływ na nasze zdrowie, a co najważniejsze ten znakomity napój można zrobić samemu.

Czym jest kombucha?

Nazwa pochodzi od słowa: kombu – brązowa alga i cha- napój.

Ten orzeźwiający napój powstaje w wyniku fermentacji herbaty i cukru, przy równoczesnym udziale grzybka.

Grzyb herbaciany wyglądem przypomina kremowy, gruby naleśnik, do 20 cm średnicy.

Czym jest?

Jest to kilka kolonii drożdży i szczepów bakterii, które żyją razem ze sobą w symbiozie.

Zarówno grzyb, jak i napój wytwarzany z grzyba herbacianego nazywa się – kombucha.

**Jak kombucha działa na nasze zdrowie?**

Regularne picie kombuchy:

- poprawia stan naszego zdrowia, tak fizycznego, jak i psychicznego,
- normalizuje przemianę materii,

- odtruwa cały organizm,
- wzmacnia układ odpornościowy organizmu,
- poprawia samopoczucie, kości nerwy,
- pomaga w leczeniu łuszczycy,
- hamuje rozwój bakterii gnilnych i patogennych,
- powstrzymuje grzybicę jelit,
- normuje ciśnienie krwi,
- pomaga spalić tkankę tłuszczową,
- zmniejsza objawy menopauzy,
- zmniejsza ryzyko wystąpienia raka,
- zmniejsza objawy astmy,
- zmniejsza objawy migreny,
- przywraca prawidłowy stan mikroflory jelit po leczeniu antybiotykami,
- pobudza produkcję soków trawiennych w żołądku i trzustce.

### Co zawiera kombucha?

Kwasy: kwas glukuronowy prawoskrętny ( L+), kwas mlekowy, kwas octowy, kwas jabłkowy, kwas winowy, kwas foliowy, niewielkie ilości bursztynu, kwas malonowy, kwas cytrynowy, kwas szczawiowy.

Minerały: żelazo, magnez, sód, potas, wapno, miedź, cynk.

Witaminy: B-1, B-2, B-3, B-6, B-12, C.

Naukowcy na całym świecie interesują się właściwościami kombuchy.

Również polscy naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, przeprowadzili szereg badań nad wpływem kombuchy na nasze zdrowie.

W Stanach Zjednoczonych jest to bardzo popularny napój, produkowany na dużą skalę.

### Jak w warunkach domowych wyhodować kombuchę i otrzymywać z niej napój?

Sama hodowla grzyba herbacianego w warunkach domowych jest prosta i nie wymaga dużych nakładów pracy.

Jednak najpierw trzeba go kupić lub dostać od kogoś.

W internecie jest duży wybór tego grzyba. Cena zależy od jego rozmiaru, ale nie jest wygórowana.

Kupując taki grzyb herbaciany, otrzymujemy go w naczyniu zanurzonym w gotowym płynie.

Jest to ważne, ponieważ płyn jest napojem i zaczynem dla naszej przyszłej hodowli.

Dodatkowo potrzebujemy herbatę i cukier.

Domyślam się, że w tym momencie wielu z was zniechęci się, bo cukier to nic dobrego. Ten cukier to nie dla nas tylko dla grzyba, który się nim odżywia.

#### Przepis na 1 litr napoju:

- ✓ Potrzebujemy litrowy szklany słoć, gaze i gumkę.
- ✓ Grzyb z płynem/zaczynem.
- ✓ Litr zaparzonej, ostudzonej herbaty (1 łyżeczka herbaty białej lub czerwonej lub zielonej lub czarnej lub ich odpowiednio dobrana mieszanka).
- ✓ Około ½ szklanki cukru.
- ✓ Zaparzamy herbatę, czekamy aż odpowiednio zaparzy się, przecedzamy, słodzimy cukrem do całkowitego rozpuszczenia.
- ✓ Przelewamy chłodną, ostudzoną wodę z herbatą do przygotowanego słoja.
- ✓ Dolewamy zaczyn, wkładamy umyty grzybek.
- ✓ Słoć zakrywamy gazą i obwiązujemy gumką.

Słoć odstawiamy w ciepłe (około 20 stopni C) w ciemne miejsce. Grzyb zmienia miejsce w słoju, raz jest na dnie, raz w środku innym razem unosi się na powierzchni. Tak ma być.

Zwróćmy jedynie uwagę, żeby na powierzchni nie przebywał zbyt długo, bo może pleśnieć. Gdyby tak się stało, musimy go dokładnie umyć i namoczyć w occie na pewien czas. Po tym zabiegu możemy znów rozpocząć produkcję napoju.

Po około 8-12 dniach napój jest gotowy do spożycia.

#### Po czym poznamy, że napój jest gotowy?

Po potrząśnięciu słojem powinny ukazać się bąbelki, smak powinien być lekko kwaśny, gazowany.

Wtedy napój zlewamy ze słoja do szklanych pojemników. Najlepiej uzyskany napój przecedzić, aby nie dostały się fragmenty grzybka lub nowo namnożone, nowe grzybki. Należy niewielką ilość pozostawić jeszcze na parę dni w celu wzmocnienia fermentacji płynu na kolejny zaczyn.

Grzybek powinien być cały czas zanurzony w płynie, ponieważ inaczej obumrze bez płynu i cukru.

Przed każdym ponownym użyciem, grzybek powinien zostać dokładnie umyty w zimnej wodzie. W przypadku powstania brązowych nalotów musimy je usunąć.

Im dłużej trzymamy taki napój, tym jego smak jest bardziej ostry, octowy.

Jeśli nie piliśmy nigdy wcześniej tego typu napojów fermentowanych, powinniśmy zacząć od niewielkiej ilości, stopniowo zwiększając. Maksymalnie do około szklanki dziennie.

Jak z każdą nową rzeczą musimy zachować umiar, ponieważ możemy początkowo poczuć się gorzej, wystąpić mogą biegunki, wzdęcia lub zaparcia.

Nie jest to nic złego, ponieważ jest to normalna reakcja organizmu na detoksykację. Nasz organizm odtruwa się i wydala toksyny.

Grzyb herbaciany żyje dość długo i podczas swojego życia potrafi kilkakrotnie rozmnożyć się.

Małe grzybki są przezroczyste i trudne do uchwycenia, z czasem można je złapać i umieścić w osobnym słoju aby dorosnął.

Chcesz zobaczyć, jak dokładnie zrobić kombuchę?

W tym ebooku krok po kroku, pokazaliśmy dokładnie na zdjęciach, jak my robimy kombuchę:

E-Book: Tom VIII – „Dwa Napoje, które Przedłużają życie”.

# 7 – Masz depresję? To znaczy, że będziesz chorować

Jeśli jesteśmy ciągle zmęczeni, to nasze codzienne obowiązki sprawiają nam trudności, nic nas nie cieszy, jakość naszego życia spada.

Choroby lubią taki stan osłabienia organizmu. Natychmiast się mnożą.

Dlaczego tak się dzieje?

Medycyna w ogóle nie radzi sobie z tym problemem.

Tymczasem, może być bardzo dużo powodów zmęczenia i nieraz nie jesteśmy wcale ich świadomi.

Warto wejść w głąb własnego życia, ponieważ coś, co identyfikujemy jako zmęczenie, może przejść w depresję. A wtedy stajemy się nieszczęśliwi, niszczymy związki z rodziną i znajomymi.

Co rozumiemy pod słowem zmęczenie?

To uczucie zmęczenia utrzymujące się przez cały dzień.

Są jednak przypadki, że po pewnym czasie, około 2-3 tygodni stan ten samoistnie znika, a przyczyna zostaje niewyjaśniona.

Często nie można znaleźć żadnego logicznego wyjaśnienia przyczyny zmęczenia, a utrudnia nam ono normalne, codzienne funkcjonowanie i wykonywanie prostych czynności.

W takich sytuacjach nasz układ odpornościowy podatny jest na wszelkie choroby. Czy to infekcji wirusowej, czy bakteryjnej.

Lekarze nazywają to zespołem chronicznego zmęczenia.

Cechuje się silnym zmęczeniem fizycznym i psychicznym, utrzymującym się przez dłuższy czas, czyli:

- bóle mięśni, stawów, gardła,
- bolesne węzły chłonne,
- problemy z koncentracją i pamięcią,
- bóle głowy,
- złe samopoczucie po wysiłku,
- zaburzenia snu,
- ciągłe złe humory,
- brak radości z życia,
- napady gniewu,
- szybkie złośczenie się.

Jakie są przyczyny ciągłego depresji?

Główną przyczyną mogą być leki.

**Powinniśmy sprawdzić, jakie leki przyjmujemy, czy w ciągu ostatnich miesięcy nie doszedł nam nowy lek i przeanalizować ich skutki uboczne.**

Wystarczy dobrze przyjrzeć się ulotkom dołączonym do leków i sprawdzić, czy zmęczenie jest wyszczególnione jako skutek ich przyjmowania.

Do leków powodujących depresję zaliczamy: leki nasenne, uspakajające, przeciwłękowe, przeciwdepresyjne.

Podobny objaw mogą wywołać leki: antyhistaminowe, neuroleptyczne, przeciwepileptyczne, antyarytmiczne, niektóre leki przeciwnadciśnieniowe, leki moczopędne, przeciwbólowe, zwiotczające mięśnie.

Do najczęściej przepisywanych leków należą: inhibitory pompy protonowej IPP i statyny. To one głównie wywołują zmęczenie.

IPP stosuje się przy refluksie żołądka – przełyku, przy wrzodach. Zdania są podzielone na temat jego skuteczności.

Natomiast statyny przyjmuje się przy wysokim cholesterolu i jego obniżanie jest totalnym nieporozumieniem.

Warto więc zastanowić się i rozważyć potrzebę przyjmowania niektórych leków, oczywiście w porozumieniu z lekarzem :).

### Następna grupa leków odpowiadająca za depresję, to antybiotyki.

Praktycznie po każdym leczeniu antybiotykiem jesteśmy zmęczeni. Lekarze wmawiają nam, że to po przebytej infekcji, a przyczyna tkwi w samym antybiotyku.

Do tej grupy należą: sulfametoksazol, trimetoprim (bactrin, cetaleksyna) i inne.

### Następnym objawem utrzymującej się depresji jest bezdech senny.

Jest to mimowolne zatrzymanie oddechu podczas snu.

Czasami trwa kilka sekund i powtarza się parę razy na godzinę. Budzisz się wtedy, żeby złapać oddech. I z tego powodu nie możesz głęboko zasnąć, jesteś niewyspana, zmęczona. Wtedy łatwo o chroniczne „humory”.

Większość ludzi z bezdechem nawet tego nie wie.

Problem narasta z wiekiem i występuje częściej u mężczyzn.

### Kolejnym powodem jest nadwaga.

Tutaj wystarczy uregulować wagę, przejść na zdrowe posiłki, odstawić papierosy, zmniejszyć używanie alkoholu, odstawić niepotrzebne leki.

### Kolejnym powodem jest niedobór witaminy D.

Wiemy, że odgrywa kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu.

Potrzebny jest enzymom, od którego zależy szybkość wytwarzania neuroprzekaźników.

Jeśli nie mamy jej wystarczająco dużo, jesteśmy zmęczeni, przygnębieni, nasze mięśnie są osłabione.

Powinniśmy przyjmować ją praktycznie cały rok, chyba że mamy cały czas dostęp do naturalnej witaminy D, czyli słońca.

### Nieprawidłowo działająca tarczyca jest również powodem występowania zmęczenia, a nawet depresji. W przypadku takiego podejrzenia, powinniśmy zbadać poziom jej hormonów.

Również skoki poziomu cukru, czy to w górę czy w dół, powodują zmęczenie.

Jeśli zjemy produkty zawierające cukier, szybko trafia on do krwi i pobudza produkcję insuliny (hormon regulujący poziom cukru). W odpowiedzi na insulinę, poziom cukru bardzo gwałtownie spada, nasz organizm na nowo odczuwa niedobór cukru, a tym samym zmęczenie i spadek energii.

Musimy więc uważać, a zwłaszcza przed południem na produkty o wysokim indeksie glikemicznym.

**Inną przyczyną zmęczenia jest niedobór albo nadmiar żelaza we krwi.**

Jeśli jego poziom jest za niski, jesteśmy również zmęczeni.

Najbardziej narażone na niedobór są dzieci i kobiety przed menopauzą.

Jako ciekawostkę podam, że nabiał w każdym posiłku i picie dużych ilości herbaty, blokują wchłanianie żelaza.

Wiele ludzi cierpi z powodu nietolerancji pokarmowej, nie zdając sobie w ogóle z tego sprawy.

Wiemy, że nietolerancja na dany produkt może pojawiać się nagle. Pobudza układ odpornościowy do reakcji zapalenia jelit, często ukrytej. Zapalenie to z czasem przechodzi w postać przewlekłą i daje objaw przewlekłego zmęczenia, ponieważ stan ten zużywa dużo energii.

Należy tu wymienić najczęściej występujące: nietolerancję nabiału i glutenu.

Niejednokrotnie samo odstawienie tych produktów, powoduje rozwiązanie problemu.

Można też przeprowadzić test na próbę, odstawiając nabiał, pszenicę, gluten a zastępując je ryżem, gryką lub warzywami strączkowymi.

**Ostatni objaw to stress i brak radzenia sobie z rzeczywistością.**

Stres występuje zawsze w parze ze zmęczeniem.

Dlaczego?

Ponieważ intensywne życie, jego szybkie tempo, ciągłe wyzwania, stany napięcia, nasze rozdrażnienie, problemy z koncentracją, zniechęcenie, negatywne myślenie prowadzi do chronicznego zmęczenia.

Zmęczenie to także każda infekcja rozgrywająca się wewnątrz naszego organizmu, każdy mikro-uraz, każdy ból.

Ogólnie nasz organizm jest tak przystosowany, że poradzi sobie z nimi, gdy jednak objawy te powracają non stop, mogą dodatkowo pojawiać się takie problemy:

- zwiększona wrażliwość na zimno,
- problemy jelitowe,
- bóle mięśni, pleców, nóg,
- podatność na infekcje.



Objawy te występują wtedy, gdy stres jest chroniczny i organizm nie odpoczywa, nie regeneruje się.

Kiedy już zwykły sen nie przynosi poprawy, musimy zacząć działać, aby nie było jeszcze gorzej.

Jak to zrobić?

- Uprawiaj sport o umiarkowanej intensywności.
- Idź na basen popływać.
- Wyciągnij rower z piwnicy, idź na siłownię.
- Poszerz wiedzę na temat skutecznych metod relaksacji, takich jak koherencja serca.

Co jeszcze?

Najlepsze lekarstwo na zmęczenie jest takie, które nie ma żadnych skutków ubocznych i nie jest na receptę.

W 2/3 przypadkach zmęczenie przynosi skuteczną poprawę.

Jakie to lekarstwo?

Tym skutecznym lekarstwem jest właśnie sport!

Poprawia koncentrację, zdolności myślenia, pomaga schudnąć, poprawia wyniki leczenia takich chorób jak cukrzyca i rak, zmniejsza ryzyko zawału serca.

Oprócz sportu możemy również wykonywać proste czynności takie jak: praca w ogrodzie, intensywne chodzenie, praca w gospodarstwie, hobby, muzyka.

Żeby jednak odzyskać energię, musimy robić to regularnie.

**I oczywiście najważniejsze: otaczaj się pozytywnymi, uczciwymi ludźmi. Ich energia, radość pozwoli ci wyjść z każdej depresji.**

**Bo najważniejsze w tym wszystkim jest: KONTROLA UMYŚŁU.**

**Polega na odpychaniu złych, destrukcyjnych, zazdrosnych, mściwych, złośliwych myśli.**

**Codziennie uśmiechaj się, nawet na siłę!**

Źródło: „Naturalnie zdrowym być”

## 8 – Jak jeść jaja, żeby być zdrowym?

Nasza żywność jest coraz bardziej przetwarzana, zatruwana szkodliwymi substancjami, które przynoszą nam coraz więcej problemów zdrowotnych. Zjadamy toksyny nawet z tych zdrowszych produktów spożywczych.

Obecnie ludzie są bardziej dociekliwi, nie wierzą we wszystko, co wmawiają im lekarze, szukają lepszej jakości produktów, zaczynają zdrowiej się odżywiać i wracać do korzeni... czyli w kierunku natury.

Bo tak naprawdę mamy pod ręką wspaniałą substancję!

**I taką substancją jest właśnie JAJKO!**

Jajko to najważniejszy surowiec naturalny!

To w jajku znajdują się wszystkie bioaktywne substancje biorące udział w tworzeniu życia, jak i biorące udział w utrzymaniu tego życia w zdrowiu.

Poniżej przedstawiamy link do wywiadu z prof. Tadeuszem Trziszka, który wyjaśnia najistotniejsze właściwości substancji znajdujących się w jajkach, jak i obala mity na temat ich rzekomej szkodliwości np. cholesterolu, bez którego tak naprawdę nie byłoby życia.

Wbrew temu, co lekarze mówią na jego temat, cholesterol nie zabija, tylko daje nam życie.

Profesor Trziszka od lat prowadzi wnikliwe badania nad właściwościami jaj, a nawet habilitował się z tego tematu!

Obecnie prowadzi badania nad wyizolowaniem tych wspaniałych substancji, jakie znajdują się w jajach jak np. fosforopidy, czy jorkina i wiele innych, aby produkować z nich naturalne leki.

Osobiście polecam jajecznicę na dobrym maselku i boczku. Dla odmiany można robić jajecznicę z samych żółtek i przeróżnych zdrowych dodatków.

Najważniejsze jest przy robieniu jajecznicy jej płynność. Jeżeli zetniemy żółtka na sucho, to zatracimy bardzo dużo właściwości jaj. Jajecznicę powinna być płynna, mokra, a żółtka nieścięte.

Drugim fantastycznym przepisem jest kogel-mogel. Wrzucamy 3-4 żółtka do garnuszka, odrobinę cukru i mocno ubijamy małą łyżeczką. Po powstaniu jednolitego płynu, jemy.

<https://www.youtube.com/watch?v=bvJr0JTbEVE>

# 9 – Jak poprawić wzrok?

Starzejemy się. Nie jesteśmy w stanie tego procesu zatrzymać. Wraz z wiekiem również nasz wzrok ulega pogorszeniu.

Czy tak musi być?

Czy można w jakiś sposób opóźnić bądź całkowicie pozbyć się okularów?

Otóż okazuje się, że można, ale nie jest to łatwe.

Jak wiadomo, jeden człowiek szybciej się starzeje, drugi wolniej.

Z naszym wzrokiem również jest podobnie.

Wzrok narażony jest na wysiłek fizyczny, który ma wpływ na stopień widzenia.

Dodatkowo nasz styl życia, odżywianie, aktywność fizyczna, rodzaj wykonywanej pracy np. przed komputerem ma olbrzymi wpływ na wzrok.

Dlatego tak ważna jest zmiana nawyków, diety i jakości codziennego życia. To właśnie naturalne metody niwelują wiele chorób, jak i pomagają w poprawie wzroku.

Oczy i dobry wzrok potrzebne są nam najbardziej ze wszystkich zmysłów. Bez dobrego widzenia trudno czytać, pisać, analizować obecny świat.

Dlatego warto spróbować i walczyć o swój wzrok.

Jakie witaminy polecam na poprawę wzroku?

Do prawidłowego funkcjonowania wzroku potrzebujemy takich witamin jak: A, C, E. Występują w owocach i warzywach.

Powinniśmy również przyjmować antocjany, które znajdują się głównie w jagodach, ciemnych warzywach i owocach.

Karotenoidy takie jak luteina i zaeksantyna znajdują się w czerwonych pomarańczach i żółtych barwnikach roślin.

Mikroelementy: selen, mangan, miedź, cynk. Znajdują się głównie w rybach, owocach morza, jajkach, orzechach, pieczywie pełnoziarnistym.

Medycyna akademicka nie pokazuje nam, jak chronić wzrok.

Nie ma w tym celu. Wiadomo, jak popsują się oczy dostaniemy okulary lub soczewki.

W okularach czy soczewkach widzimy dobrze, ale nie naprawią nam wzroku.

Za to, za jakiś czas potrzebujemy nowych... bo znowu gorzej widzimy i tak w kółko Macieju, aż do utraty wzroku...

Jak to zatrzymać?

Jak pomóc samemu sobie, żeby tak się nie stało?

### Oto kilka naturalnych sposobów na poprawę wzroku

Pewien naukowiec Silvia Bisti, prowadził badania nad właściwościami szafranu (pręciki krokusów). Celem była poprawa widzenia.

Doszedł do wniosku, że to właśnie szafran powstrzymuje proces pogorszenia wzroku i może wyleczyć już istniejący problem.

Jak to osiągnięto?

Szafran wzmacnia komórki narządu wzroku. Cofa procesy związane ze zwyrodnieniem plamki (czyli ślepoty).

Warto spróbować codzienne picie herbatki z szafranu.

#### Potrzebujemy:

Około 1 gr. szafranu, 1 szklankę wody. Parzymy jak tradycyjną herbatkę. Słodzimy na przykład miodem.

Popijać w ciągu dnia lub przed snem.

Herbatka z szafranu nie dość, że poprawia wzrok, to jeszcze wpływa na stan pamięci i zapamiętywania.

Dodatkowo, możemy szafran dodawać w niewielkich ilościach do gotowania innych potraw.

Inny naukowiec, lekarz Władimir Pietrowicz Filatov, poświęcił całe swoje życie, na znalezienie naturalnego środka na poprawę wzroku.

Sporządził następującą miksturę.

Potrzebujemy:

100 gr. aloesu, sok z 3-4 cytryn, 300 gr. dobrego miodu.

Sok z aloesu najlepiej zrobić samemu w domowych warunkach. Mielimy kilka zerwanych z rośliny, dolnych liści. Gotujemy, a po ostygnięciu precedzamy.

Tak sporządzony napój przyjmujemy na ½ godziny przed każdym posiłkiem.

**Odpoczynek i ćwiczenia na poprawę wzroku**

Dla wzroku bardzo ważny jest odpoczynek.

Nasze oczy potrzebne są nam non stop. To poprzez nie odbieramy większość bodźców.

Powinniśmy więc odpowiednio o nie zadbać i zapewnić im odpoczynek. Nie chodzi tylko o sen nocny, ale również odpoczynek dzienny.

Nie jest to trudne.

Oto kilka ćwiczeń na zrelaksowanie wzroku:

- mruganie,
- zmiana kąta patrzenia oka,
- skupienie wzroku na jakimś punkcie,
- patrzenie na kolor zielony,
- zamknięcie oczu na parę sekund,
- kreślenie oczami ósemek,
- skupianie na przemian wzroku na punkcie znajdującym się blisko i daleko,
- skupianie wzroku na punkcie zbliżającym się i oddalającym.

Na sam koniec zostawiłam jedną z najlepszych porad.

**Kiedy jesteś w górach, na szlaku, nad jeziorem, nad morzem, na spacerze nie ubieraj okularów przeciwsłonecznych. Promienie słońca naturalnie leczą wzrok. Wszelkie okulary przeciwsłoneczne zatrzymują promienie słoneczne.**

Okulary ubieraj tylko, jeżeli na przykład prowadzisz samochód.

Świat zwariował. Wmawia nam, że słońce szkodzi, dlatego nakazują nosić okulary.

Jest to droga do samookaleczenia.

Źródło: opowiadka.com – warsztatdobregoslowa.pl – optyk-gogle.pl

# 10 – Jak wolniej się starzeć?

Życie w ruchu to wolniejsze starzenie.

*“Naukowcy z University of Birmingham i King’s College London sprawdzili stan zdrowia starszych osób, które przez większość życia korzystały z ćwiczeń fizycznych. Chcieli się dowiedzieć, jak ruch wpływa na starzenie.*

*W badaniu wzięło udział 125 amatorów i amateerek kolarstwa w wieku od 55 do 79 lat. Aby zakwalifikować się do projektu, mężczyźni musieli przejechać 100 km w 6,5 h, a kobiety – 60 km w 5,5 h.*

*Ochotnicy przeszli następnie serię testów. Ich wyniki naukowcy porównali z wynikami badań zdrowych osób nieuprawiających sportu, w wieku od 57 do 80 lat oraz od 20 do 36 lat.*

*Regularny ruch w ciągu życia owocuje wyjątkowymi korzyściami na starość – pokazują rezultaty”.*

Pisze PAP - <http://www.pap.pl/aktualnosci/news,1324176,zycie-w-ruchu-oznacza-wolniejsze-starzenie.html>

**Nordic Walking, czyli marsz ze specjalnymi kijami jest jednym z najbardziej bezpiecznie uprawianych sportów. Obecnie bardzo popularny na całym świecie.**

Idealny sport dla ludzi nie tylko starszych, ale w każdym wieku.

**Aż 90% naszych mięśni pracuje, kiedy maszerujemy z kijami. Dla porównania przypomnę tylko, że podczas normalnego chodzenia pracuje tylko 35% mięśni.**

Na czym polega popularność nordic walking?



Nordic walking jest tanim, ogólnodostępnym rodzajem aktywności fizycznej.

Odpowiedni w każdym wieku, bez względu w jakiej kondycji fizycznej znajduje się nasze ciało.

Jest to najbliższy naturze, najbezpieczniejszy sposób na poprawę aktywności i kondycji w każdym wieku.

Jest to nawet pewien rodzaj rehabilitacji dla ludzi starszych i dobra forma powrotu do zdrowia po przebytym zawale serca.

Uprawianie tego sportu nie powoduje kontuzji i nie obciąża organizmu.

Jakie jeszcze korzyści dla naszego zdrowia przynosi nordic walking?

Intensywne chodzenie z kijami wspinałoby wpływa na sylwetkę, pozwala zrzucić dodatkowe kilogramy tłuszczu.

Odciąża stawy, kręgosłup. Intensywne chodzenie zmusza mięśnie do pracy.

To właśnie ten szczególny sposób poruszania się jest korzystny dla ludzi, którzy mają problemy z bolącymi stawami kolanowymi, biodrowymi, kręgosłupem, z problemami ortopedycznymi. Kije pozwalają utrzymać prawidłową postawę kręgosłupa.

Trening z kijami wzmacnia mięśnie kończyn górnych, dolnych, tułowia.

Wspinałoby wpływa na pracę serca. Wzmacnia je i neutralizuje krążącą we krwi adrenalinę. To po takim właśnie treningu czujemy się zrelaksowani i wyciszamy się.

Marsz z kijami zwiększa wydolność płuc, lepiej oddychamy.

Regularne uprawianie tego sportu podnosi odporność organizmu.

Jak uprawiać nordic walking?

Technika jest tu bardzo ważna. Każda osoba indywidualnie musi dobrać kije, jak i tempo marszu.

Musimy nauczyć się odpowiednio korzystać z kijów. Nie służą do podpierania się ale do odpowiedniego odpychania. To właśnie dzięki odpowiedniemu odpychaniu, angażujemy zarówno górne, jak i dolne partie ciała.

Ciało powinno być wyprostowane, lekko pochylone do przodu.

Nie zginamy stawów biodrowych.

Rozpoczynając marsz, powinniśmy kije odpowiednio ustawić ukośnie za plecami.

Podczas marszu należy trzymać je blisko ciała.

Nasze ramiona powinny być rozluźnione, opuszczone i to ręce muszą pracować. Przy zgięciu w stawie ramiennym i łokciowym zaciskamy dłonie na uchwytach kijów. Przy ich wyprostowaniu otwieramy dłonie.

Stawiamy długie kroki.

Ważne jest również ustawienie stopy podczas marszu.

Najpierw podłóża powinna dotykać pięta, następnie środek stopy a na samym końcu palce.

Przy odepchnięciu kija, jego koniec powinien znajdować się na wysokości pięty nogi przeciwnej.

**I tak, idąc dosyć szybkim tempem w ciągu godziny, możemy spalić nawet do 400 kcal.**

**Często na siłowni przy godzinnym treningu z ciężarami, nie spalimy tyle kalorii.**

Atutem jest to, że nie czujemy się przy tym zmęczeni, czy jak to w przypadku biegania złani potem.

Gdzie najlepiej uprawiać nordic walking?

Nordic walking możemy uprawiać prawie wszędzie. W lasach, w parkach, na plaży.

Dla bardziej zaawansowanych polecam chodzenie po górkach/górach. Ale musimy wtedy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednie obuwie.

Obecnie, dostępnych jest duży wybór kursów nordic walking.

Nie dość, że możemy tam prawidłowo nauczyć się maszerować, to poznajemy ciekawych ludzi, z którymi przyjemnie możemy spędzić czas na wspólnych marszach.

Na co zwrócić uwagę przy wyborze kijów?

Mamy dwa rodzaje kijów do uprawy nordic walking.

Dzieli się na jednoczęściowe i teleskopowe z regulacją wysokości.

Jak zmierzyć odpowiednią wysokość kija?

W tym celu stajemy z odpowiednio wyprostowanymi plecami, kije wbijamy w ziemię przed siebie. Ramię przylegające do tułowia i przedramię tworzą wtedy kąt prosty.

Najlepsze kije wykonane są z włókna węglowego. Te z włókna są lżejsze i amortyzują większość wstrząsów, na które jesteśmy narażeni podczas marszu. Raczki, czy uchwyty najlepsze są gumowe lub korkowe.

Ważny jest również wygodny strój i odpowiednie obuwie sportowe.

Źródło: Przepis na zdrowie. Nr.9/2016 – [www.polki.pl](http://www.polki.pl)

# 11 – Napraw problemy z żołądkiem

Bóle brzucha, wzdęty brzuch w kształcie piłki, stała niestrawność, odbijanie/bekanie, zatwardzenie, to dolegliwości wielu osób.

Chyba każdy się z nimi spotkał...

Jest wiele sposobów na leczenie układu trawiennego, jednak zazwyczaj trwa to dłuższy czas. Bardzo szybko możemy zniszczyć florę bakteryjną stosowaniem leków.

Odbudowa trwa nawet kilka miesięcy.

Dzisiaj omówmy jedną z wielu przyczyn problemów żołądkowych, czyli wrzody żołądka.

Istnieją trzy rodzaje wrzodów:

- wrzody przełyku – to wrzody rozwijające się w przełyku;
- wrzody żołądka – rozwijają się w żołądku;
- wrzody dwunastnicy – rozwijają się w górnej części jelita cienkiego, zwanego dwunastnicą.

Wrzody żołądka, to uszkodzenie błony śluzowej wokół żołądka, wywołane stanem zapalnym.

Ubytki powstające w ścianie żołądka lub dwunastnicy mają różną wielkość – od ziarnka pieprzu, pestki wiśni do kilku centymetrów.

Różne czynniki mogą powodować zapalenie żołądka lub jelita cienkiego, między innymi:

- nadmierny stres,
- nadprodukcja kwasu żołądkowego,
- infekcja bakteriami *Helicobacter pylori* ( *H. pylori* ) w jelitach,
- palenie papierosów i nadmierne picie alkoholu,

- długotrwałe stosowanie leków przeciwzapalnych z grupy NLPZ, takich jak: aspiryna, ibuprofen i inne leki przeciwzapalne,
- przedawkowanie witaminy C,
- radioterapia,
- rak żołądka.

Najczęstszym objawem wrzodu żołądka jest palący ból brzucha, który rozciąga się do klatki piersiowej. Może być łagodny lub mocno dokuczliwy.

#### Inne objawy to:

- zgaga lub refluks żołądkowy,
- wzdęcia,
- nudności,
- wymioty,
- krew w stolcu,
- zmiany w apetycie,
- nietolerancja pokarmowa,
- niestrawność,
- utrata masy ciała i ból w nocy (osoba może się obudzić w środek snu z powodu bólu żołądka).

Małe owrzodzenia mogą nie wywoływać żadnych objawów we wczesnych fazach.

Jednak nieleczone owrzodzenia mogą z czasem ulec pogorszeniu.

Mogą doprowadzić do innych poważniejszych powikłań zdrowotnych, takich jak perforacja, w których otwór w wyściółce żołądka lub jelicie cienkim powoduje infekcję; krwawienie wewnętrzne, które może prowadzić do utraty krwi; i powodować blizny, co utrudnia przechodzenie pokarmu przez przewód pokarmowy.

Wszystkie te powikłania są poważne i mogą wymagać operacji.

Jeśli wystąpi nagły, ostry ból brzucha, nadmierne pocenie; krew w wymiocinach lub stolcu; brzuch, który jest twardy w dotyku; bóle brzucha, które pogarszają się wraz z ruchem, to należy zwrócić się o pomoc specjalisty.

#### **Jak leczyć wrzody żołądka?**

Zanim sięgniesz po medycynę akademicką, polecam samu wziąć się za naturalne możliwości wyleczenia wrzodów lub innych problemów z brzuchem/żołądkiem/trawieniem.

**Aloes zwyczajny** – aloes zwyczajny jest składnikiem wielu kosmetyków i produktów zdrowotnych. Ta roślina ma właściwości przeciwzapalne, które mogą pomóc złagodzić

podrażniony żołądek, a także pomóc w zmniejszeniu produkcji zbyt dużej ilości kwasu. Aloe vera jest również doskonałym środkiem odtruwającym.

**Banan** – banany pobudzają wzrost komórek i zwiększają wydzielanie śluzu w jelitach. Pomaga to wyleczyć wrzody i zapobiec innym problemom zdrowotnym związanym z układem trawiennym. Ponadto, substancja przeciwbakteryjna w bananach może hamować wzrost bakterii *H. pylori*, która jest jedną z przyczyn wrzodów. Banany są również bogate w potas, który pomaga regulować poziom płynów w organizmie i przynosi ulgę przy refluksie.

**Betaina** – betaina jest aminokwasem występującym w produktach pszennych, które promują syntezę białek w organizmie. Niedobór betainy może prowadzić do niestrawności, więc dodawanie produktów pszennych do diety jest dobrym sposobem na zapewnienie wystarczającej ilości tego aminokwasu dla ochrony układu trawiennego.

**Kapusta** – spożycie kapusty zwiększa poziom witaminy C, która ma tendencję do bardzo niskiego poziomu soków żołądkowych u pacjentów z chorobą wrzodową.

**Rumianek** – rumianek to zioło lecznicze, które ma wiele zalet zdrowotnych, nie jest zaskoczeniem, że jest skutecznym środkiem homeopatycznym na wrzody trawienne. Dodawanie herbaty rumiankowej do codziennego posiłku zmniejsza bóle brzucha, poprawia trawienie, a także łagodzi objawy zapalenia okrężnicy (zapalenie błony śluzowej jelita grubego).

**Lukrecja** – korzeń lukrecji pomaga wytwarzać śluz w układzie pokarmowym, który jest dobrym lekarstwem na leki z grupy NLPZ, takie jak aspiryna, które mogą powodować wrzód trawienny. Korzenie lukrecji są skuteczne w łagodzeniu stanów zapalnych i bólu żołądka.

Co zrobić, kiedy boli brzuch?

Bóle brzucha mogą mieć przeróżne podłoża. Jeżeli nie masz wrzodów, to polecam mieć zawsze krople gorzkie/nalewkę gorzką.

Należy wlać nalewkę na dużą łyżkę, połknąć i popić pół szklanką wody. Za chwilę powtórz ten zabieg.

Dodatkowo dla wszystkich osób polecam bardzo prostą kurację.

Do miseczki wsypujemy 5 dużych łyżek siemienia lnianego.

Bierzemy trzy jajka. Gotujemy wodę. Do wrzącej wody wkładamy jaja na 30 sekund.

Następnie do siemienia lnianego wrzucamy trzy żółtka.

Mieszamy to wszystko i jemy taką porcję raz dziennie.

źródło: [naturalnews.com](http://naturalnews.com)

# 12 – Sposoby na szybkie wyleczenie grypy

Najważniejsze w wyleczeniu grypy i przeziębień jest szybkość działania.

Kiedy jesteś w otoczeniu kichających osób, w szpitalu, w zatłoczonych miejscach, to musisz wziąć pod uwagę fakt: dookoła jest pełno różnych wirusów.

Kiedy jesteś w zamkniętym pomieszczeniu, niewietrzonego pomieszczeniu, wirusy zagęszczają się.

Wtedy na 100% „złapiesz” wirusa.

Czy zachorujesz?

Niekoniecznie.

Wszystko zależy od stanu twojego organizmu. Pora roku ma również tutaj duże znaczenie.

Najłatwiej wirusy mają w zimie. Wychodzenie z gorącego pomieszczenia na dwór z minusową temperaturą, brak słońca, niewietrzone pomieszczenia. To wszystko jest powodem osłabienia naszego systemu obronnego.

Dużo łatwiej wirusowi przeniknąć do organizmu.

Wtedy zaczyna się katar, kaszel, gorączka, czyli tzw grypa.

Należy ją zwalczać naturalnymi metodami, bez podawania antybiotyków.

Każda wzięta seria antybiotyków, niszczy dobre bakterie w jelitach. Jeżeli w jelitach jest źle, to pojawiają się przeróżne choroby.

Co zrobić, aby wirus nie dostał się do organizmu?

Kiedy jesteś w miejscach publicznych, nie dotykaj rękami: ust, nosa i uszów.

Tymi drogami, możesz wprowadzić wirusy do organizmu.

Najczęściej wirusy gromadzą się w tylnej części gardła. Tam czekają na wejście do organizmu.

Aby zwalczać wirusy w jamie ustnej, polecam stosować miksturę: dobrej jakości wody z wodą utlenioną.

Miksturę robimy następującą:

1 łyżeczka 3% wody utlenionej na 50 ml wody.

Sprawdzamy tę metodę na naszej rodzinie i na razie jest bez chorób.

Aby ona zadziałała, każda osoba, z którą mieszkasz w domu musi wiedzieć, co ma robić.

Czyli:

raz w tygodniu płukać usta przez kilka minut roztworem z wodą utlenioną.

Kiedy ktoś z domowników przebywał koło kichającej, chorej osoby, po przyjeździe do domu natychmiast płuka gardło roztworem z wodą utlenioną. Po przepłukaniu gardła, wykonujemy kilka mocnych oddechów.

Zawsze, ale to zawsze po przyjeździe do domu, należy myć ręce mydłem i gorącą wodą. Ocieramy w różne strony jedną rękę o drugą rękę, aby dokładnie zmyć wirusy.

Wirusy na rękach utrzymują się przez kilkadziesiąt minut.

Wirusy na martwych rzeczach, czyli klamkach, stołach, łóżkach, chusteczkach przebywają kilkanaście godzin.

Bardzo dobrze niszczą wirusy mosiądz lub miedź.

Przez około 12 godzin samoistnie neutralizują je.

Jeżeli tylko jedna osoba wprowadzi do domu grypę, należy ją odizolować. W przeciwnym razie zachorują wszyscy domownicy.

Najtrudniej wirusy mają w lecie.

Pomieszczenia są często wietrzone, organizm jest silniejszy częstym przebywaniem na słońcu.

To słońce jest czymś wspaniałym.



Niszczy, usuwa wiele chorób.

Dlatego w lecie przebywaj na słońcu tak często, jak tylko możesz, nie doprowadzając do poparzenia skóry.

W zimie słońca jest bardzo mało, dlatego postępowanie jest inne, niż w lecie.

Jerzy Zięba wyjaśnia, co zrobić, kiedy już wirus przeniknie do organizmu i wywoła gripę:

<https://www.youtube.com/watch?v=DDtkG1GkAMw>

# 13 – Nie możesz się odchudzić? Zobacz dlaczego...

Dieta tłuszczowa, dieta beztłuszczowa, węglowodanowa, glutenowa, warzywna, mięsna.... świat prześciga się w wymyślonych nazwach.

Czy miałaś tak, że po zakończeniu diety pojawił się efekt jojo?

Czy miałaś tak, że trzy miesiące po skończonej diecie, pozytywny efekt całkowicie minął?

Zaryzykuję... tak dzieje się w co najmniej 90% przypadkach.

Ludzie męczą się od rana do wieczora, aby nic złego nie zjeść. Psychika im siada, czują się fatalnie, bo ileż można jeść te warzywa, to mięso, ten tłuszcz.

Czy nie pomyślałaś sobie w duchu: „jaki to ma sens? Jaki chcę uzyskać efekt, stosując np. dietę glutenową?”.

Jeżeli odpowiesz: „chcę schudnąć”, to znaczy, że jeszcze potrzebujesz pokarmu, jeszcze jesteś na etapie wiedzy przedszkolnej.

Wszelkie diety powinny być zakazane!

One mogą czynić więcej zła, niż pożytku.

Dlaczego?

Podejdź do swojego zdrowia z głową.

Najpierw wypisz sobie na kartce papieru, swoje dolegliwości, choroby.

Tylko nie wypisuj: „chcę schudnąć”.

Napisz na przykład: „mam stały problem z trawieniem”, „często pali mnie przełyk”, „mam mało energii”, „mam często wyдутy brzuch”, „mam ciągłą wysypkę”, „mam kołatania serca” itd.

Powiedzmy, że wypiszesz 5 – 10 dolegliwości.

Czy zauważyłaś, że te dolegliwości obejmują różne części twojego organizmu?

Skąd wiesz, czy dieta bezglutenowa naprawi twoją skórę, albo skąd wiesz, że dieta warzywna zlikwiduje wyдутy brzuch?

Masz dar widzenia przyszłości?

Powiem więcej, tego nie wie żaden MĄDRY lekarz.

A ten, który z góry wszystko wie i na wszystko daje tabletki, to nie leczy, tylko okalecza.

W porządku, możesz zagrać w rosyjską ruletkę i na wszystkie swoje dolegliwości zastosować dietę np. bezglutenową.

Po trzech miesiącach jej stosowani okaże się, że jesteś zdrowsza.

Ale czy po 6 miesiącach od zastosowania diety, dalej będziesz zdrowsza?

Już niekoniecznie.

Nie dość, że wszystkie dolegliwości mogą wrócić, to jeszcze możesz nabyć nowe choroby.

Z jakiego powodu?

Złego karmienia organizmu.

Zanim zastosujesz jakąkolwiek dietę, najpierw zapytaj: „czy ja jestem na to przygotowana?”.

Nigdy, przenigdy nie stosuj żadnej diety, dopóki:

- nie nauczysz się, jak mieć stale zakwaszony żołądek,
- nie nauczysz się, jak mieć stale nawodniony organizm,
- nie nauczysz się, jak mieć stale zdrową florę jelitową,
- nie nauczysz się, jak w zimie nie chorować na grypę,
- nie nauczysz się, jak nie mieć zakwaszonego organizmu,
- nie nauczysz się, jak stale dbać o swoje serce,
- nie nauczysz się, jak utrzymywać w dobrej kondycji swoje ciało,
- nie nauczysz się, jak codziennie być uśmiechniętym,
- nie nauczysz się, jak kochać ludzi.

Jeżeli chcesz oderwać ducha od ciała, to nigdy nie będziesz zdrowa...

Dopóki nie wyjdiesz ze szkoły, dopóki nie nauczysz się powyższych zagadnień, to nigdy, przenigdy nie stosuj żadnej diety!

Gdy na stałe wdrożysz te tematy, wiele chorób odejdzie od ciebie, jak mija nas wiatr.

Pytam się młodą osobę, której pomogłam: „która konkretnie rzecz pomogła ci wyleczyć żołądek?,,.

Odpowiedziała fantastycznie: „nie mam zielonego pojęcia”.

I to jest prawidłowa odpowiedź!

**Medycyna akademicka zepsuła nasze prawidłowe spostrzeganie zdrowia.**

Przez lata wpoili nam do głowy, że na każdą dolegliwość jest tabletką.

To jest fałsz i obłuda!

Większość tabletek jest dobra tylko dla koncernów farmaceutycznych!

...

Co dalej?

Jeżeli przez kilka miesięcy wdrożysz do swojego życia te proste metody, które opisujemy w naszych ebookach, jeżeli będą one twoją codziennością, dopiero wtedy zrób podsumowanie swojego zdrowia.

**Jeżeli danej dolegliwości nie udało się wyleczyć, poprzez zmianę stylu życia, to wtedy pomyśl, jaka dieta wyleczyłaby moją przypadłość.**

**Dopiero w takiej sytuacji jest sens zastosowania, danej diety.**

Jeżeli masz kiepski stan żołądka i zastosujesz na przykład: trzymiesięczną dietę warzywną, to możesz się pochorować.

Do tego stopnia, że całe to zdrowie wyjdzie ci bokiem.

Jeżeli dietetyk, bez wdrożenia tych podstaw, rozpisze ci jakąś dietę, to szybko uciekaj od niego. Bo to „krwiopijca”.

Na przykład: lekarz nie powinien leczyć danej choroby, bez nakazu np. nawodnienia organizmu.

Uwaga! Nakaz nie obowiązuje tylko przez miesiąc czy 3 miesiące.

Ale przez całe życie.

Czy to znaczy, że masz codziennie pić 3-4 litry wody?

W żadnym wypadku.

Pij tak dużo wody z dobrą solą, aby mieć ciągle biały lub lekko żółty mocz.

Po co sól?

Aby zatrzymać wodę w organizmie i nasaczyć organizm minerałami, które są w soli.

Przykro mi patrzeć na ludzi, którzy mają stenty, rozruszniki serca i stale dochodzące nowe choroby.

Nie można im pomóc, bo są zapatrzeni w lekarzy.

A wystarczyłoby codziennie wychodzić na trzydziestominutowy spacer. Szybko minęłaby depresja chorobowa.

I wtedy mogłoby wrócić logiczne myślenie.

Jakie?

Skoro biorę 20 tabletek, a moje zdrowie pogarsza się, to czy dwudziesta pierwsza tabletkę uleczy mnie?

# 14 – Dlaczego managerowie korporacji stosują głodówki?

W ciągu ostatnich ośmiu miesięcy, były dyrektor generalny „Evernote” i obecny dyrektor generalny „AI studio All Turtles”, nie jadł od dwóch do ośmiu dni. Po niedługim okresie, stracił prawie 40 kg i opisuje, jak post stał się jego życiem:

*„Jest łagodna euforia. Jestem w lepszym nastroju, moja uwaga jest lepsza, i jest stały dopływ energii. Po prostu czuję się dużo zdrowiej. Pomaga mi to, być lepszym zawodowcem. Wejście w post jest zdecydowanie jedną z dwóch najważniejszych rzeczy, które zrobiłem w życiu”.*

Phil Libin, CEO All Turtles, regularnie pości od dwóch do ośmiu dni.

Najczęściej stosuje dietę 5:2, czyli je normalnie przez pięć dni w tygodniu. Przez kolejne dwa dni, spożywa znacznie zmniejszoną liczbę kalorii, około 500.

Geoffrey Woo, dyrektor generalny firmy biohackingowej i nootropowej HVMN, poprowadził siedmiodniowy post w swojej firmie, na początku 2017 roku. Wzięło w nim udział ponad 100 osób.

Niektórzy uczestnicy nosili glukometry, zwykle noszone przez diabetyków, w celu sprawdzania poziomu glukozy we krwi. Mierzyli również podwyższone stężenie ketonów we krwi, aby sprawdzić, czy ich ciało rzeczywiście używa tłuszczu jako paliwa, czy osiąga stan metaboliczny zwany „ketozą”.

*„Ketony są super paliwem dla mózgu. Dają klarowność umysłu, co jest wynikiem wzrostu liczby ketonów w systemie”* – powiedział Woo.

Woo i inne osoby chciały oszacować wpływ postu na produktywność, dlatego połączyli fizjologiczne śledzenie ketonów i cukru we krwi z oprogramowaniem Rescue Time, który mierzy wydajność pracy.

*„Można by pomyśleć, że po siedmiu dniach niejedzenia będziecie całkowicie rozproszeni i będziecie toczyć walkę o jedzenie, ale w ciągu dwóch lub trzech dni głód zmniejsza się, gdy wzrasta poziom ketonu. Karmisz swój mózg i ciało alternatywnym źródłem paliwa” – powiedział Woo.*

Tak opisuje swój pierwszy post jeden z dyrektorów generalnych:

*„Poszedłem do domu i przeczytałem sporo informacji o głodówkach. Chciałem coś udowodnić... Pierwszego dnia poczułem się tak głodny, jakbym miał umrzeć. Drugiego dnia już tylko głodowałem. Ale gdy obudziłem się trzeciego dnia, czułem się tak dobrze, jak nigdy od 20 lat”.*

Po co wykonujemy posty?

Istnieje zbiór badań naukowych badających wpływ poszczenia na organizm. Każdego roku publikuje się dziesiątki artykułów pokazujących, w jaki sposób post może pomóc wzmocnić układ odpornościowy, zwalczyć stan przedcukrzycowy, poprawić pamięć, zwiększyć wydajność pracy i pomysłowość, a nawet, spowolnić starzenie.

Istnieją również dowody na niebezpieczeństwo poszczenia, jeśli nie jest mądrze przeprowadzone.

**Celem postu jest wprowadzenie organizmu w stan ketozy.**

Zazwyczaj komórki czerpią energię z glukozy. Kiedy odetniemy im cukry i węglowodany, to organizm przerzuci wajchę na tłuszcze.

Będzie czerpał energię z tłuszczu, co przyczyni się do powstania ciał ketonowych.

**Kiedy uda ci się dokonać tego cudu, czyli doprowadzić do produkcji ciał ketonowych, możesz zwalczyć wiele chorób, a twój umysł zacznie eksplodować.**

**Już po kilkunastu godzinach niejedzenia, czujesz fantastyczne objawy intelektualne. Możesz wykorzystywać wyższe pokłady umysłu, wydajniej pracować, głębiej myśleć.**

To jest powód, dlaczego dyrektorzy i pracownicy korporacji wdrażają głodówki.

Konkurencja w wymyślaniu coraz lepszych produktów jest olbrzymia. Każdy chce być najlepszy. Regularne głodówki po określonym czasie, powodują czerpanie intelektu z wyższych pokładów umysłu.

Jak prawidłowo przeprowadzić głodówki?

Jak doprowadzić do powstania ciał ketonowych?

Jak osiągnąć wyższy poziom intelektualny?

# 15 – Tej wiedzy potrzebujesz, aby nie chorować

Trwa bum, szal na witaminy, suplementacje, zdrowe jedzenie.

To wielki sukces podziemnego internetu medycznego. Tysiące osób wdrożyło lub ma w planie wdrożyć metody zdrowego odżywiania.

Tak jak w każdej społeczności, tak samo w internecie jest wiele osób, które mówią o toksyczności witaminy D3, o niepotrzebnym braniu witaminy C, o zakazie jedzenia mięsa, o przetrzuceniu się tylko na owoce i warzywa...

Ludzie gubią się, kiedy słyszą tak radykalne i odmienne poglądy z wielu ust.

Gdzie jest prawda?

W rozsądku, w myśleniu.

Najpierw wiedza, czytanie, słuchanie, douczanie się. Później należy uruchomić zdrowy rozsądek, inteligencję, aby poprzez złe doradztwo nie zepsuć zdrowia, nie nabyć chorób, nie trafić z deszczu pod rynnę.

Nasze rozważania zacznijmy od podstawowej, fundamentalnej zasady:

należy zakazać zażywania wszelkich witamin, należy zakazać wszelkiej suplementacji. Wszystkie potrzebne witaminy, minerały, substancje odżywcze, czerpiemy: ze słońca, z ziół, z owoców, z warzyw, z potraw mlecznych/mięsnych.

Tylko niech pierwszy rzuci kamień i pokaże owoce bez oprysków, warzywa bez toksyn, produkty mleczne i mięsne pozbawione hormonów i toksyn.



Być może, jakiś promil Polaków mieszka w głuszy, w dziczy i hoduje/uprawia naprawdę zdrową żywność.

Tym osobom gratulujemy!

Jednak większość społeczeństwa żyje w warunkach pełnych toksyn, obdartego z witamin jedzenia, oprysków chemicznych, nasion GMO.

Nawet, jak kupujesz na targu od rolnika owoce i warzywa, to dalej nie wiadomo na ile są zdrowsze od tych kupowanych w markecie.

Większość rolników ma dopłaty z Unii Europejskiej. Dwoją się i troją, jak osiągać zyski z gospodarstwa, a nie jak uprawiać zdrową żywność.

Nie tak dawno napisał do nas rolnik, który porzucił uprawianie zdrowej żywności.

Dlaczego?

Bo nikt nie chciał płacić więcej pieniędzy, bo zdrowa żywność kosztuje: pracy, wiedzy, inwestycji.

Typowy rolnik zakupi nasiona Monsanto, wyleje chemię i w pierwszych latach ma wysokie plony. Sprzedaje po niskich cenach, bo jeszcze go na nie stać.

Dlatego, jeżeli ktoś wam doradza, aby całą dietę oprzeć na warzywach i owocach, to najpierw pomyśl, czy masz dostęp do niepryskanych, bez GMO owoców i warzyw?

Czy masz to szczęście kupować od mądrych, fantastycznych rolników, którzy nie oszukują?

Większość osób nie ma takich możliwości.

Jeżeli będą jeść tylko owoce i warzywa z oprysków, z nasion GMO, to mogą sobie bardzo zaszkodzić.

Amatorzy medycyny, którzy taki styl promują, narażają się na świadome lub nieświadome niszczenie zdrowia ludzi.

Są bardzo niebezpieczni.

Jaka dieta jest najlepsza?

Przyznam, że kiedy słyszę słowo „dieta”, to widzę ogrom kobiet, które przez całe życie nie mogą schudnąć.

Oczywiście, człowiek wszystko musi nazwać. My też używamy słowa „dieta”. Jednak z odpowiednim zrozumieniem tego słowa.

Aby przeprowadzać dietę wysoko/niskołuszczową, bez/z węglowodanami, bezglutenową, czy jakkolwiek inną, należy dobrze poukładać sobie w głowie.

W przeciwnym razie nigdy nie schudniesz, nigdy nie zabezpieczysz swojego organizmu przed chorobami.

Podstawowych zasad jest kilka:

1 – Najpierw całkowicie wyeliminuj słodkie ze sklepu. Masz ochotę na słodkie, to zjedz banana, jabłko, inny owoc, domowej roboty lody, domowe ciasto z minimalną ilością cukru.

2 – Nie wolno jeść na mieście żadnych, ale to żadnych fast-foodów.

3 – Nie wolno się „obżerać”. Mniejsze porcje jedzenia mają doprowadzić do zmniejszenia pojemności żołądka. Do uzyskania dobrego zdrowia, organizmu bez chorób, nie potrzebujemy jeść tony jedzenia.

Ten krok jest najtrudniejszy dla wielu osób, bo wymaga naprawy psychiki, zmiany przyzwyczajeń, a przyzwyczajenia to nałóg.

4 – Organizm musi być nawodniony. Dlatego pij wodę z solą himalajską, kłodawską lub inną, która ma minerały. Sól potrzebna jest, aby zatrzymać wodę w organizmie, aby nawodnić komórki.

Ale też nie wpadaj w przesadę. Nie pij wody tonami. Jeżeli twój mocz jest biały lub jasnożółty, to znaczy, że dobrze nawadniasz organizm. Jeżeli twój mocz jest pomarańczowy, brązowy, mocno żółty, to zwiększ ilość wypijanej wody.

5 – Napraw żołądek. Nie pij podczas jedzenia, ani zaraz po jedzeniu. Doprowadź do sytuacji, w której twój żołądek, będzie mocno zakwaszony. Dlatego zacznij od wina piołunowego, kropli żołądkowych, kwasu jabłkowego.

6 – Zero leków. Jednak to jest sugestia tylko dla osób średnio zdrowych i zdrowych. Jeżeli do tej grupy należysz, to nie skusz się na żadne lekarstwa. Przyjmowanie w zimie serii antybiotyku, tak niszczy florę bakteryjną, że jej odbudowanie trwa nawet kilka miesięcy. Pod warunkiem jedzenia kiszonek i innych zdrowych suplementów.

7 – Zrób wszystko, aby pozbyć się kamieni kałowych z okrężnicy. To temat dla zaawansowanych. Ale poczytaj, zdobądź wiedzę.

Jeżeli zrealizujesz te kroki, to możesz na okres np. do 3 miesięcy wdrażać różne diety, kuracje, odtruwanie organizmu. W przypadku, gdy nie masz podstaw, o których wyżej piszę, to objasz się o ścianę i denerwujesz się z braku efektów.

Czy brać witaminy?

Jeżeli mieszkasz w raju środowiskowym, to żadne witaminy nie są potrzebne. Wszystko, co potrzebuje organizm, czerpie z pożywienia, ze słońca, z przyrody.

Jeżeli nie masz możliwości mieszkania w raju, to musisz się suplementować.

Tak, każda witamina to w jakiś sposób chemia. Tak samo, jak płukanie z toksyn okrężnicy czyli tzw. lewatywy, to również ingerencja w organizm.

Każdy suplement zrobiony przez człowieka jest ingerencją w organizm. Jest czymś nienaturalnym.

I to musisz wiedzieć, aby nie szokowały cię informacje z różnych portali o szkodliwości witaminy C, witaminy D3 czy innych substancji, których my nazywamy naturalne.

One nie są naturalne, ponieważ zostały wyprodukowane w procesie produkcji.

Jednak czapkę z głów przed tą firmą, która produkuje te suplementy najzdrowiej, jak potrafi.

Jeżeli kupisz witaminę C od Chińczyków lub zrobioną z dzikiej róży. To jakość tej drugiej będzie wielokrotnie wyższa od chińskiej.

Jedna czy chińska nie będzie działać?

Będzie... i to jak.

Problem w tym, aby nie stosować jej za często, bo może mieć dodatkowe substancje chemiczne.

Podczas spożywania taniej witaminy C, wprowadzamy do organizmu, jakieś ilości toksyn.

Wiem, dobrej jakości witaminy kosztują majątek.

Potrzeba wydawać, co najmniej kilkaset złotych miesięcznie, na rodzinę czteroosobową.

Jednak, jaki mamy wybór?

Zdrowie, albo leki...

Początek góry lodowej

Te zasady, dotyczące diety nazwaliśmy: „normalną formą żywienia”.

Opisujemy je bardzo dokładnie w ebookach.

To nie jest jakaś dieta cud, tylko codzienne odżywianie, które powinni nam włożyć do głowy rodzice już w przedszkolu, od kołyski.

Te kilka zasad, które wymieniłam, to początek góry lodowej.

Jednak nie na tym polega odżywianie, że przez trzy miesiące katujesz się na diecie np. bezglutenowej, a później wracasz do starych nawyków.

Po to wdrażasz te wszystkie zasady, aby nie chorować, nie mieć na starość rozrusznika serca, stenów, nie nosić przy sobie insuliny, nie umrzeć na raka czy inną paskudną chorobę.

Zrzucenie kilogramów, to tylko efekt uboczny.

Kobiety natomiast chcą za wszelką cenę schudnąć i to ich tylko interesuje.

Czy znacie osoby szczupłe i chore?

Powiem więcej, osoby szczupłe chorują nie mniej, niż osoby otyłe...

Należy wbić sobie do głowy podstawową rzecz: odżywasz się zdrowo nie dlatego, żeby schudnąć, tylko dlatego, żeby nie chorować.

Rzucanie kilogramów przyjdzie samo i co najważniejsze NATURALNIE.

Nasz organizm kocha to, co naturalne lub zbliżone do naturalności.

Diety konkretne, czyli np. dieta ketogenna czy dieta bezglutenowa, obowiązują przede wszystkim osoby chore.

Dla nich nie wystarczy wdrożyć normalne zasady żywienia. One potrzebują coś ekstra, bo ich organizm został zniszczony.

Jeżeli jesteś w miarę zdrowy, to ciesz się życiem i nie dopuść do siebie chorób.

Bez suplementacji nie osiągniesz tego.

Jednak, kiedy masz dostęp do słońca, to nie zażywaj witaminy D3, jeżeli masz dostęp do zdrowych owoców, to po co zażywasz witaminę C.

Odżywianie wymaga myślenia...

# 16 – Kto jest winny zakłamanej rzeczywistości medycznej?

Czy sami pacjenci?

Czy korporacje farmaceutyczne, które zmusiły lekarzy do wielu kłamstw?

Zobaczmy, co piszą nasze czytelniczki...

Paulina pisze:

*Głupie jest pisanie, że wszystko to ICH wina.*

*Te złe korporacje, firmy farmaceutyczne, mafie lekarskie, oni wszystko tylko dla kasy i dla kasy!*

*A ktoś was zmusza do biegania po lekarzach i po pigułki z apteki?*

*Kto pali papierosy, śmieci za domem wieczorami i zimą w piecach, wyrzuca stare telewizory i lodówki do rowów i lasów?*

*Kto chce kupić kurczaka za 6 zł za kilogram i mięso świni, co w swoim życiu nigdy słońca nie zobaczyła?*

*Kto chrupie śmierdzące czipsy i popija piwem, a na imprezie ciasto z tłuszczu palmowego i cukru popija wódką?*

*Dlaczego ludzie na prezent dają sobie słodczyce i alkohol?*

*Bo tak jest szybciej, prościej.*

*Ludzie sami wybierają sobie takie życie, pokrzyczą potem, że ta cała chemia to wina złych rządów i chciwych korporacji i będą zadowoleni.*

**Hipokrateska odpowiada:**

*Naprawdę za śmieciowe jedzenie, nachalne reklamy w mediach, niewłaściwe leczenie symptomów, zakłamywanie prawdy!!! Obwiniasz zwykłych ludzi???*

*Szczęśliwcy, mający dostęp do PRAWDZIWEJ WIEDZY, to zaledwie niewielki procent!*

*Np. moja mama skazana jest na TV, radio i gazety.*

*I tylko instynkt podpowiada jej, że leki, które przepisuje jej lekarz, nie leczą, tylko pogarszają jej stan (ma 76 lat i bardzo wysokie ciśnienie) czyli zaawansowaną miażdżycę.*

*Doktorek młody dopiero po studiach: ani słowa o diecie, Wit. D3, Wit. C ???*

*Jedynie co robi, to zmienia leki i z receptą odsyła do domu.*

*Moim zdaniem już od urodzenia powinniśmy wiedzieć, co jest zdrowe, a co nam szkodzi?*

*Wiesz, co robi się z naukowcem, lekarzem, który odkrywa, jak się leczy raka, autyzm itp.*

*W „najlepszym” wypadku traci pracę!*

*W najgorszym życie!*

*Jedenastu lekarzy holistycznych na Florydzie zostało pozbawionych życia, bo odkryli, że w szczepionkach jest nagalaza, która blokuje łączenie białka Gc z Wit. D3 i organizm nie może produkować białka GcMAF, naturalnej obrony systemu immunologicznego.*

*Lekarze podawali chorym Białko GcMAF i z powodzeniem leczyli z raka i autyzmu!*

*Mafia z FDA nasłala na nich swoje służby, które splądrowały ich kliniki (bohaterowie XXI w mieli ogłosić publicznie, że w szczepionkach jest nagalaza, która niszczy układ odpornościowy) a ich samych załatwili.*

*Nagalazę produkują również komórki rakowe i wirusy!*

*Dlatego, żeby się wyleczyć, należy oczyścić organizm i wzmocnić system odpornościowy (nigdy odwrotnie, czyli dalej zanieczyszczać wlewając truciznę).*

*Słyszałaś lub oglądałaś reklamy telewizyjne, że mięso ze zwierząt hodowanych w „obozach koncentracyjnych” (świnie, 38-dniowe kurczaki, norweski hodowlany łosoś z etoksykiną) jest niebezpieczne dla ludzi?*

*Nigdy!?*

*Ale, że czerwone (wołowina, baranina) jest przyczyną raka – te kłamstwa są rozpowszechniane w mediach.*

*Ja jak widzę reklamy, to najlepiej zrobić odwrotnie!*

*Im więcej pieniędzy przeznaczają na reklamę, tym bardziej to jest niebezpieczne dla zdrowia!*

*Przy tym wykorzystują znanych celebrytów. Np. (oleje rafinowane rzepakowe GMO, traktowane przed zbiorem raundapem – glifosatem), który uszkadza błony śluzowe jelit.*

*Margaryny – trucizna (reklamuje celebrytka od siadania na języku).*

*Cola (celebryta od piłki nożnej – co jego żona pilnuje jego diety! Ale pieniądze nie „śmierdzą”).*

*I tak można wymieniać bez końca!*

**NIE ZGADZAM SIĘ Z TWOJĄ OPINIĄ!!!**

*Ja, żeby zdobyć informacje o uzdrowieniu swojego wyniszczonego organizmu, poświęciłam dwa lata.*

*Nigdy nie przypuszczałam, że to będzie takie trudne, tysiące informacji i jedne zaprzeczają drugim.*

*Przekopalam internet, wszystko, co wydawało mi się logiczne stosowałam, wyciągałam wnioski, ulepszałam.*

*Wiedza zdobyta na własnym przykładzie jest bezcenna.*

*Najważniejsze zaopiekować się sobą – nikt tego za nas nie robi.*

*Efekty są zdumiewające: całkowity powrót do zdrowia.*

*PS. Nigdy nie paliłam papierosów, nie piłam wódki, nie znosiłam Macdonalda, chipsów. Karą dla mnie była wizyta u lekarza, a jak musiałam łyknąć tabletkę, miałam odruchy wymiotne.*

*A i tak zachorowałam na „nieuleczalną”.*

*Co do niej doprowadziło?*

*Wieloletnia nietolerancja na gluten. W badaniu wyszło, że nie mam nietolerancji. Nie uwierzyłam. Od 4 lat nie tykam zbóż (dziurawią jelita) i cukru (niszczy prawidłową florę bakteryjną jelit i jest przyczyną dysbakteriozy).*

*Dysbakterioza to rozrośnięta candida (zarodniki przedostają się do wszystkich tkanek w organizmie, wielu lekarzy uważa, że to one są przyczyną raka).*

*Jelita to nasz „drugi mózg” i to od ich jakości zależy nasze zdrowie!*

*Oczyść jelito grube lewatywami najlepiej z uryny, załatwi: grzyby, patogeny, polipy, kamienie kałowe itp.*

*Zregeneruj jelita i tkanki łączne – kolagenem.*

*Odbuduj florę bakteryjną synbiotykiem z jak największą ilością szczepów, naturalnym kefirem zrobionym na grzybku tybetańskim, kiszonkami.*

*I odrzuć fabryczne jedzenie z ogromną ilością chemii.*

*Żaden lekarz ci tego nie powie, bo on tego nie wie.*

*A jeśli wie i o tym nie informuje, to jeszcze gorzej...*

źródło: komentarze pod artykułem: „[Chemioterapia szybciej zabija pacjentów](#)„



# 17 – Koniecznie kupuje te produkty, tylko organiczne

Dlaczego żywność organiczna jest tak droga?

Być może dlatego, że żywność śmieciowa z sieci fast-foodów i marketów jest bardzo tania w produkcji. Bo ile może kosztować zrobienie w laboratorium chemicznym sosu do mięsa czy substancji, z której przyrządza się kurczaki w sieciach szybkiej obsługi?

Kura ekologiczna, a w czasie komunizmu powiedzielibyśmy po prostu kura, bez dodatkowego słowa „ekologiczna, domowa” to ptak hodowlany, wypuszczany na wolny wybieg. Co znajdzie, to zje.

Nie chodzi o to, że popieram komunizm. W żadnym wypadku. Jedynie rolnik w tamtym okresie nie został kupiony przez Unie Europejską, Monsanto i innych trucicieli.

**Wtedy mieliśmy jedną z najzdrowszych żywności na świecie.**

Dzisiaj powstał nowy rynek, nowa branża z naklejkami: „ekologiczna, domowa, green, organiczna, bez szkodliwych pestycydów, bez sztucznych nawozów, bez napromieniowywania, bez sztucznych dodatków, bez rozpuszczalników przemysłowych, bez GMO, bez hormonu wzrostu, bez....”.

Za niedługo będziemy dostawać metrową ulotkę do każdego produktu ekologicznego z wykluczeniami, co nie zawiera.

Czy organiczny zawsze jest zdrowy?

Oczywiście, że nie. Należy uodpornić się na słowa „bio”, „organic” i temu podobne.

Szczególnie, kiedy kupujemy w markecie produkty przetworzone z takimi naklejkami.

**Ubranie produktu w zielone pudełko, nie oznacza od razu, że jest zdrowy.**

Ideąłem byłoby kupowanie tylko świeżych lub mrożonych surowych produktów. Wszystkich uprawianych czy hodowanych organicznie. Tylko wtedy można byłoby mieć kontrolę nad tym, co się spożywa.

Ale dla wielu osób kupowanie wyłącznie organicznych owoców i warzyw, nieprzetworzonego mięsa i ryb, przekracza możliwości finansowe.

Są za drogie.

Niestety, ale produkt biały z wodą i chemicznymi dodatkami z marketu zwany mlekiem, nie jest tym samym, co mleko od domowej, pasącej się na polu krowy.

Pielęgnacja takiej krowy wymaga pracy, poświęconego czasu.

Dlatego nie wiadomo czy produkty domowe są za drogie, czy korporacje chemikaliami, sztucznie obniżyły ceny śmieciowych produktów.

Może my mało zarabiamy, bo opieka nad zwierzętami, warzywami, owocami kosztuje i czas i pieniądze.

Jak możemy zaoszczędzić jedząc zdrowo?

Część organicznych owoców i warzyw nie jest warta tego, aby je kupować.

Na przykład: niektóre owoce wchłaniają wiele pestycydów, a inne – niewiele lub wcale. W uprawie niektórych, pestycydy w ogóle nie są wykorzystywane. Niektóre warzywa potrzebują nawozów, inne rosną świetnie bez nich.

Dlatego można spożywać bezpiecznie wiele nieorganicznych produktów, oszczędzając jednocześnie pieniądze.

W tych owocach i warzywach pestycydy nie są stosowane, albo stosowane są tylko w niewielkim stopniu:

- cebula,
- ananas,
- awokado,
- szparagi,
- mango,
- bakłażan,
- melon,
- kiwi,
- kapusta,
- kalafior,
- brokuły,

- arbuz,
- bataty (słodkie ziemniaki),
- grejpfrut,
- grzyby,
- zielony groszek,
- kukurydza (jeśli nie jest GMO).

**Produkty, które zawsze (o ile to tylko możliwe) kupuj organiczne**

Oto owoce i warzywa szczególnie narażone na pestycydy:

- truskawki,
- brzoskwinie (w tym nektarynki),
- jabłka,
- gruszki,
- sałata,
- ogórek,
- dynia zwyczajna (w tym cukinia) i inne dyniowate,
- zielona fasola,
- seler,
- papryka,
- szpinak,
- winogrona,
- ziemniaki,
- marchew,
- pomidory,
- śliwki,
- borówki (jagody),
- maliny.

**Unikaj produktów zawierających GMO**

Jeśli mieszkasz w kraju, który zezwolił na stosowanie GMO, musisz wiedzieć, że niektóre warzywa są częściej modyfikowane niż inne.

Tak jest w przypadku:

- kukurydzy,
- soi,
- dyni zwyczajnej (w tym cukinii) i inne dyniowatych,
- rzepak (a więc i oleju rzepakowego),
- buraków cukrowych,
- lucerny.

Produkty GMO są także stosowane w hodowli zwierząt.

Dlatego w krajach, które produkują GMO, jest szczególnie ważne, aby kupować organiczne:

- mięso,
- nabiał,
- jajka,
- miód.

Warto zapamiętać tę wiedzę, bo dzięki niej możemy zaoszczędzić sporo pieniędzy.

źródło: [pocztazdrowia.pl](http://pocztazdrowia.pl)

# 18 – To ci pomoże rzucić palenie!

To prawda.

Bardzo trudno rzucić palenie.

Tylko nieliczni robią to natychmiast, od ręki.

Większość palaczy od lata rzuca według zasady: „od jutra nie palę”.

I tak codziennie powtarzają ten slogan.

Profesor Tombak podał fantastyczne informacje dla palaczy. Polecam zapoznać się z nimi i zastosować.

Zapraszam.

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

Dziesięć wypalonych papierosów dziennie w ciągu dwóch lat wytwarza w organizmie palacza 2 kg toksycznej smoły. Po dziesięciu latach palenia – ilość smoły zwiększa się do 4 kg.

Ten, kto pali ponad 20 lat ma w swoim organizmie ponad 6 kg „trującego brudu”.

I cały ten brud organizm powinien gdzieś rozmieścić.

Wszystkie choroby układu krążenia, układu pokarmowego, nabrzmiałe żyły u kobiet, bóle w nogach u mężczyzn i wiele innych dolegliwości, to zapłata za chwilę przyjemności z wypalonego papierosa.

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?

1. Kupuj papierosy tylko po jednej paczce.
2. Biorąc jednego papierosa, natychmiast schowaj paczkę.
3. Pal papierosy tylko z filtrem.
4. Co drugi dzień zmieniaj gatunek papierosów.
5. Nie trzymaj papierosów w miejscu pracy, na biurku.
6. Nie pal papierosów, którymi Cię częstują.
7. Nie noś ze sobą zapalek ani zapalniczki.
8. Po wypaleniu papierosa sprzątnij popielniczkę.
9. Po pierwszym zaciągnięciu się papierosem zgaś go.
10. Pierwszego papierosa zapal po śniadaniu.
11. Nie kupuj papierosów kartonami.
12. Dopóki nie skończy się paczka papierosów, nie kupuj następnej.
13. Nie pal po jedzeniu przez 15-20 minut.
14. Nie pal w domu.
15. Nie pal podczas jedzenia.
16. Nie pal na łonie natury.
17. Nie pal w święta.
18. Nie pal, kiedy palą inni.
19. Przed zapaleniem papierosa zrób trzy głębokie wdechy.
20. Nie pal więcej niż jednego papierosa w ciągu godziny.
21. Kupując paczkę papierosów, zapisz jej cenę na koniec tygodnia i miesiąca, i policz, jaką sumę możesz zaoszczędzić.
22. Zamiast palić papierosa, lepiej wykonaj kilka łatwych ćwiczeń.

23. Naucz się palić bez zaciągania.

24. Na kartce wypisz przyczyny, z powodu których chcesz rzucić palenie i czytaj tę kartkę codziennie przed snem.

25. Każdego dnia wypalaj o jednego papierosa mniej.

Przyznam, że powyższe wskazówki nie są banalne. Nie ma tu propozycji sięgnięcia po tabletki, po zamienniki nikotyny czy przerzucenie się na elektroniczne papierosy.

**Te propozycje zastąpienia papierosów innymi wynalazkami są nieefektywne, ponieważ każdy nałóg, przyzwyczajenie, to sprawa psychiki.**

Najpierw trzeba powoli, stopniowo naprawić psychikę, przekonać się, że naprawdę tego chcemy.

Nie można dopuścić do sytuacji, w której na siłę rzucamy palenie dla drugiej osoby.

Taka postawa siłowa, nigdy nie przynosi sukcesu. Będziemy palić w ukryciu, oszukując siebie i innych.

**Najważniejsze, to wierzyć, że się uda i konsekwentnie wdrażać plan rezygnacji z palenia.**

Jednym z argumentów jest następujący fakt: papierosy są przyczyną powstania nowotworów.

Jest to straszna choroba, z którą medycyna akademicka kompletnie sobie nie radzi.

A nie ma dużo specjalistów, którzy lecziliby nowotwory naturalnymi terapiami.

Dlatego wielu chorych jest w kropce.

Chce się leczyć naturalnymi terapiami, ale nie ma gdzie.

źródło: prof. dr hab Michał Tombak „Czy można żyć 150 lat”

# 19 – Jak prawidłowo się nawodnić, aby nie chorować

Woda stanowi co najmniej dwie trzecie ludzkiego ciała. Brak jej może prowadzić do wielu schorzeń, począwszy od migreny i zapać do kamieni nerkowych. Może również doprowadzić do utraty prawidłowego funkcjonowania mózgu.

Na przykład, gdy jesteś odwodniona, jesteś bardziej podatna na irytację, niepokój i zmęczenie.

Co to jest odwodnienie?

Do odwodnienia dochodzi, gdy tracimy dużo płynów, a nie zastąpimy ich odpowiednią ilością zdrowej wody z minerałami.

Osoba może pić dużo wody i być odwodniona, kiedy woda przelatuje przez organizm i jest wydalana z minerałami.

Odwodnienie zmniejsza mózg

Około trzech czwartych mózgu to woda. Podczas odwodnienia mózg rzeczywiście maleje w objętości, co powoduje bóle głowy.

Nawet łagodne lub czasowe odwodnienie może zmienić działanie mózgu i wpłynąć na nastrój, jak wykazano w badaniu z roku 2013, w którym 20 zdrowych kobiet w połowie lat dwudziestych zostało pozbawionych wszystkich napojów przez 24 godziny.

Chociaż nie stwierdzono klinicznych nieprawidłowości w parametrach biologicznych (moczu, krwi i ślinie), to zwiększyło się pragnienie i częstość akcji serca, a wydalanie moczu znacznie spadło. Zgodnie z oczekiwaniami mocz był ciemniejszy.



Jeśli chodzi o nastrój, autorzy badania zauważyli:

„Istotnym skutkiem [deprywacji płynów] na nastrój było zmniejszenie czujności i zwiększona senność, zmęczenie i dezorientacja. Najbardziej konsekwentne efekty delikatnego odwodnienia dotyczą parametrów snu...”.

Na szczęście, w ciągu 20 minut od wypicia wody, takie efekty mijają.

Bóle głowy są również szybko złagodzone po nawodnieniu.

Co ciekawe, zimna woda jest wchłaniana 20 procent szybciej, niż letnia woda, dlatego aby zwiększyć szybkość rekuperacji, należy pić zimną wodę.

Po utracie od 1 do 2 procent płynu, następuje uruchomienie mechanizmu pragnienia, co powoduje, że pijesz, ale w tej chwili odwodnienie już wpływa na twoją czynność.

Podczas łagodnego odwodnienia możesz stracić do 5 procent płynu ustrojowego.

Objawy długotrwałego odwodnienia lub silniejsze odwodnienie, obejmują zwiększony poziom „złego” cholesterolu, szybsze bicie serca i / lub oddychania, niskie ciśnienie krwi i oznaki przedwczesnego starzenia się, takie jak „sucha” skóra.

Odwodnienie spowalnia także metabolizm.

Według jednego z badań, picie zaledwie 0,5 l wody dziennie, może zwiększyć tempo przemiany materii nawet o 30 procent.

Według tego samego badania wykazano, że 2-procentowy poziom odwodnienia powoduje 10-procentowy spadek wyników sportowych.

Jakie są objawy odwodnienia?

- Zmęczenie i / lub zawroty głowy, ból głowy.
- Mgliste myślenie i zła koncentracja.
- Skurcze mięśni lub bóle stawów.
- Suche lub lepkie usta.
- Rzadkie oddawanie moczu; kolor ciemny.
- Wahania nastroju; zwiększone napięcie lub niepokój.
- Pragnienie zjedzenia cukru.

Jak sprawdzić poziom odwodnienia?

Częstość oddawania moczu: większość osób oddaje mocz od czterech do siedmiu razy dziennie, w zależności od wielkości pęcherza moczowego i ilości moczu, które należy uwolnić. Jeśli oddasz mniej niż cztery razy, lub w ogóle, prawdopodobnie musisz pić więcej wody.

Kolor moczu: kolor jest jednym z najprostszych sposobów określania stanu odwodnienia. Kolor moczu jest określony przez stężenie produktów ubocznych w płynie. Należy pić wystarczającą ilość wody, aby mocz był biały lub jasnożółty.

Zapach: twój mocz powinien być stosunkowo bezwonny. Zapach zależy od poziomu odwodnienia, od żywności zjedzonej przez ostatnie 24 godzin i czy masz infekcję pęcherza moczowego. Im bardziej skoncentrowany jest mocz (z produktów ubocznych wyeliminowanych przez nerki), tym silniejsza jest woń amoniaku.

Jak się nawodnić?

Możesz żyć dość długo bez jedzenia, ale bez wystarczającej ilości wody, wydajność i zdrowie zaczynają słabnąć dość szybko.

Wystarczy zamienić wszystkie słodzone, butelkowane napoje, które pijesz na czystą wodę z solą. Wszystkie procesy biochemiczne w Twoim ciele potrzebują wody, a nie cukru. Jeżeli pocisz się, to wydalas z organizmu i wodę i sole mineralne.

Wartościowych substancji nie znajdziesz w kolorowych wodach. Picie takich napojów nie ma nic wspólnego z nawodnieniem.

Bardzo trudno jest zagonić ludzi do regularnego picia wody z solą, posiadającą wiele pierwiastków. Sól powoduje zatrzymanie wody w organizmie, dzięki czemu nawadniane są komórki.

U nielicznych osób np. z problemami puchnięcia nóg należy sól dawkować powoli i obserwować organizm.

Większość społeczeństwa jest odwodniona, ponieważ pije samą wodę, bez minerałów lub pije ją w niedostatecznej ilości.

W tych wodach, które kupujemy jest mało wartościowych minerałów, bardzo potrzebnych organizmowi.

Kiedy pocimy się, wydaliśmy minerały z organizmu. Pijąc wodę ubogą w minerały, powodujemy, że ona przelatuje przez nasz organizm, nie nawadniając dostatecznie komórek.

Dopiero kiedy pijemy wodę z solą np. himalajską/kłodawską, dostarczamy potrzebne minerały i nawadniamy komórki.

Ile wody należy pić?

Około 30 mililitrów na kilogram ciała. Średnio jest to 2,5 litra dziennie.

Jednak najlepiej regulować ilość wody po kolorze moczu. Im jaśniejszy, tym nasz organizm jest bardziej nawodniony.

źródło: [articles.mercola.com](https://articles.mercola.com)

Tłumaczenie fragmentu: Hubertos

# 20 – Masz Sepse? Zobacz, jak wyleczyć

SEPSĘ można wyleczyć w prosty i tani sposób, ale lekarze nie chcą tego robić, ponieważ nie mają takich instrukcji w swoich procedurach.

Jest niemożliwe, aby świat naukowy o tym nie wiedział:

**ASKORBINIAN SODU leczy sepsę.**

Doktor Paul Marik i jego zespół pielęgniarek w ciągu 48 godzin dokonuje... cudów.

Co to jest SEPSA?

Sepsa to zespół ogólnoustrojowej reakcji organizmu na zakażenie. Każde zakażenie powinien zwalczyć zdrowy organizm. Natomiast, kiedy mamy słaby układ odpornościowy, ponieważ chorujemy na np. zapalenie płuc, to może dojść do sepsy.

W wyniku zakażenia nieprawidłowo pracują, nerki, mózg, dochodzi do zaburzenia krzepnięcia krwi powodujące liczne krwawienia, płuca przestają pracować przez co, nie można oddychać.

Wszystkie te zaburzenia są odpowiedzią organizmu na zakażenie.

Sepsą można i nie można się zarazić, w zależności, jak popatrzymy na zagadnienie.

Reakcją organizmu, która wywołuje sepsę, nie można się zarazić, jak: wysoką/niską temperaturą (szybki wzrost powyżej 40 stopni, lub nagły spadek poniżej 30 stopni), spadkiem ciśnienia tętniczego, ale można zarazić się: bakteriami, grzybami, wirusem, powodującymi Sepsę.

Przy zdrowym organizmie, układ odpornościowy powinien zwalczyć bakterie. Jednak przy niesprawnym dochodzi do różnych objawów. Najpierw pojawia się stan zapalny, następnie krew przenosi zakażenie do pozostałych tkanek i narządów, a sepsa atakuje cały organizm.

Najgorsze jest to, że medycyna akademicka nie umie poradzić sobie z sepsą. Prowadzą ponad 2000 badań i nie wymyślili prostego, taniego sposobu, a pacjenci umierają...

Podwalinę pod metodę zwalczającą sepsę, odkrył już w 1949 roku dr Frederick Klenner z Karoliny Północnej.

Czy nie wiedzą o tym korporacyjni naukowcy?

Jak leczyć sepsę?

Doktor Paul Marik mówi:

*„Mamy poważnie chorego pacjenta i w ciągu zaledwie 48 godzin, jego stan znacząco się poprawia, możemy go wypisać z intensywnej terapii, jego narządy działają prawidłowo”.*

To wszystko dzieje się po podaniu Witaminy C w postaci askorbinianu sodu.

Dlaczego Witamina C ma takie działanie?

Dr Catravas z Old Dominion University zbadał działanie witaminy C.

*„Komórki wystawione na działanie toksyn, wytwarzanych przez bakterie powodują śmierć komórek. Kiedy do hydrokortyzonu dodamy witaminę C, komórki chronione są przed trucizną. Taką prawidłowość laboratoryjnie potwierdził dr. Catravas” – powiedział dr. Marik.*

Czy to nie jest osiągnięcie na skalę światową?

Metoda jest prosta i tania do zastosowania.

Potrzebne są trzy składniki:

- Askorbinian sodu,
- hydrokortyzon,
- Witamina B1 (tiamina).

Dlaczego w ten sposób, oficjalnie nie leczy się w polskich szpitalach?

Gdzie jest minister zdrowia?

Natychmiast powinien wysłać delegację do Eastern Virginia Medical School, Department of Internal Medicine, Norfolk, United States, gdzie pracuje dr. Paul Marik.

Należy skopiować całą procedurę leczenia sepsy i wdrożyć ją w polskich szpitalach.

Tak wynika z logiki, z czystej uczciwości. W końcu rząd, minister zdrowia jest powołany do działania dla narodu polskiego...

Zapraszam na wywiad z dr. Paul Marik:

<https://www.youtube.com/watch?v=FKKhsh6mUho>

Zobacz, co mówią pielęgniarki o metodzie dr. Paul Marika:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=geuabIZMBNI](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=geuabIZMBNI)

Co mówią media o odkryciu?

<https://www.youtube.com/watch?v=tINKR8g11OQ>

Co zrobić, gdy ktoś bliski choruje na sepsę?

Jerzy Zięba doradza aby walczyć. Udać się na policję, do prokuratury.

Uzyskać nakazać podania witaminy C choremu:

<https://www.youtube.com/watch?v=SgldCpS9Wnw>

<https://www.youtube.com/watch?v=hO-5Asqz4oo>

źródło: [superfakty.info](http://superfakty.info)

# 21 – Jedz orzechy, a uchronisz się nawet przed rakiem

Spożywanie orzechów, takich jak migdały, orzesznik jadalny, orzechy włoskie, orzechy laskowe i orzechy nerkowca mogą zmniejszyć ryzyko ponownego nawrotu raka jelita grubego.

Mamy najnowsze badania naukowe na temat raka.

Zespół zbadał ponad 800 pacjentów z rakiem jelita grubego w stadium III. Badania wykazały, że pacjenci, którzy tygodniowo spożywali 57 gramów lub więcej różnego rodzaju orzechów, mieli o 42 procent mniejsze szanse na ponowne wystąpienie raka jelita grubego niż osoby, które nie jadły orzechów.

Naukowcy odkryli również, że pacjenci, którzy jedli orzechy mieli o 57 procent niższe szanse na śmierć spowodowaną rakiem jelita grubego w porównaniu z grupą, która nie spożywała orzechów.

Zespół badawczy stwierdził, że ryzyko nawrotu raka jelita grubego było o 46 procent niższe u osób, które jadły orzechy niż te, które nie jadły. Ponadto osoby, które jadły orzechy, miały o 53 procent zmniejszone szanse na wystąpienie raka jelita grubego w porównaniu z grupą niejedzącą orzechów.

*„Liczne badania z zakresu chorób serca i cukrzycy wykazały korzyści wynikające ze spożycia orzechów i dlatego zastanawialiśmy się, czy korzyści te mogą przełożyć się na pacjentów z rakiem jelita grubego. Pacjenci z zaawansowaną chorobą, korzystający z chemioterapii często pytają, co jeszcze mogą zrobić, aby zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby lub śmierci, a nasze badanie utwierdziło tezę, że modyfikacja diety i aktywności fizycznej jest korzystna przy każdej chorobie” – powiedział główny autor badania Temidayo Fadelu, pracownik kliniczny w Instytucie Nowotworowym Dana Farber.*

Zdaniem zespołu badawczego nie stwierdzono istotnej redukcji ryzyka nawrotu raka jelita grubego, lub śmierci, u pacjentów, którzy jedli orzeszki ziemne lub masło orzechowe.

Autorzy badań sugerują, że rośliny strączkowe, takie jak orzeszki ziemne, mogą mieć inną kompozycję metaboliczną w porównaniu z orzechami włoskimi.

*„To badanie pokazuje, że coś tak prostego, jak jedzenie orzechów drzewnych może mieć znaczenie w śmiertelności pacjenta. Konsumpcja orzechów i zdrowa dieta są ogólnie czynnikami, na które klinicyści i pacjenci powinni zwracać uwagę, gdy planują sposób podejścia do leczenia raka jelita grubego... Należy podkreślić, że autorzy nie sugerują, że jedzenie orzechów ma zastąpić standardową chemioterapię oraz inne sposoby leczenia raka jelita grubego. Raczej pacjenci z rakiem jelita grubego powinni być optymistyczni i powinni prowadzić zdrową dietę, w tym spożywać orzechy, które mogą nie tylko poprawić ich zdrowie, ale również zmniejszyć szanse powrotu raka”* – powiedział dr Daniel F. Hayes, prezes American Society of Clinical Oncology (ACSO).

Wyniki zostały zaplanowane na prezentacji podczas dorocznego spotkania ASCO w Chicago w 2017 r.

Wiele badań wykazało już, że spożywanie orzechów może pomóc zmniejszyć ryzyko wystąpienia raka jelita grubego.

Na przykład, badanie przeprowadzone przez naukowców z Seul National University College of Medicine w Korei Południowej wykazało, że spożywanie orzechów trzy lub więcej razy w tygodniu może utrzymać stan chorobowy pod kontrolą.

W ramach badania grupa badawcza zbadała ponad 900 pacjentów z rakiem jelita grubego i porównała ich dietę z blisko 2000 osobami zdrowymi.

Badanie wykazało, że mężczyźni, którzy jedli trzy lub więcej porcji orzechów, mieli o 69 procent niższe szanse rozwoju raka jelita, niż osoby, które ich nie spożywały.

Naukowcy odkryli również, że kobiety, które spożywały dużo orzechów, miały o 81 procent mniejsze prawdopodobieństwo zapadnięcia na chorobę, niż osoby niespożywające orzechy.

Wyniki zostały przedstawione na corocznym spotkaniu Amerykańskiego Stowarzyszenia Badań nad Rakiem.

źródło: [naturalnews.com](http://naturalnews.com)

Kolejne badanie opublikowano w magazynie PLOS ONE. W badaniu uczestniczyło 450 osób.

Oznajmiono, że jedzenie tylko dwóch porcji (jedna porcja to jedna czwarta szklanki lub 30 gramów) orzechów drzewnych skutecznie utrzymywało poziom cukru we krwi pod kontrolą.



Kolejne badanie opublikowano w BMJ Open. Zespół kanadyjskich naukowców przeanalizował dane 2000 osób uczestniczących w 49 badaniach. Wyniki to znaczne zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poziomu trójglicerydów.

źródło: [choroby.senior.pl](http://choroby.senior.pl)

#### Wnioski:

Przytoczyliśmy tylko trzy różne badania, jednak ich ilość jest dużo większa.

Wyniki badań wyraźnie wskazują na to, że składniki orzechów leczą wiele przypadłości, uzupełniają niedobory witamin i składników, których nie ma w innych pokarmach.

Wnioski są jednoznaczne: każda osoba powinna dziennie jeść dwie garści orzechów.

## 22 – Dwie odmiany pomidorów, które mogą zniwelować nowotwór

W ramach badań, zespół międzynarodowych naukowców z Włoch i USA analizował składniki ekstraktów z dwóch różnych odmian pomidorów południowych Włoch: San Marzano i Corbarino.

Zbadał ich zdolność do radzenia sobie z różnymi nowotworami z linii komórkowych raka żołądka.

**Badania wykazały, że ekstrakty z obu odmian pomidorów zatrzymały wzrost i rozmnażanie komórek nowotworowych.**

Zdaniem zespołu badawczego, leczenie wyciągiem pomidorowym wywoływało negatywne efekty w kluczowych procesach dla komórek rakowych, co hamowało ich zdolność do poruszania się.

Zespół badawczy zauważył również, że leczenie zatrzymało cykl komórkowy przez modulowanie białek rodziny retinoblastomy. To ostatecznie doprowadziło do apoptozy (śmierć komórek).

*„Nasze wyniki wykazały, że te dwa rodzaje pomidorów wyróżniają się właściwościami antynowotworowymi. Kuracja ekstraktami pomidorowymi zaburzała zdolność komórek rakowych do wzrostu zarówno w przyleganiu, jak i w pożywce pólstalej, zmniejszając również zdolność migracji komórek.*

*Nie zaobserwowano żadnych efektów toksycznych na zdrowych komórkach nienowotworowych. Odkryliśmy, na liniach komórek raka żołądka, wpływ na progresję cyklu komórkowego i modulację apoptozy.*

*Skutki efektów przeciwnowotworowych nie wydają się jednak korelować z zawartością karotenoidów i aktywnością antyoksydacyjną obu odmian pomidorów.*

*Nasze dane wskazują, że spożycie odmian San Marzano i Corbarino może być uważane za wsparcie żywieniowe nie tylko w profilaktyce raka, ale także w diecie dla chorych na raka*” – napisali naukowcy w Journal of Cellular Physiology.

Autor badania Daniela Barone zauważyła, że efekty nie wydają się być związane z konkretnymi składnikami przeciwrakowymi, takimi jak likopen. Autorzy dodali, że korzystne efekty powinny wywodzić się z całego owocu.

*„Prace wymagają dalszych badań nad potencjalnym zastosowaniem określonych składników odżywczych nie tylko w profilaktyce raka, ale także jako komplementarna strategia leczenia konwencjonalnego raka”* – powiedział prof. Antonio Giordano.

Według Światowego Funduszu Badań nad Rakiem, rak żołądka jest najczęstszym typem raka na świecie.

Organizacja zauważyła również, że w 2012 roku rozpoznano 952 000 nowych przypadków raka żołądka.

Narodowy Instytut Raka (NCI) ujawnił również, że w USA w roku 2014 prawie 96 000 osób miało raka żołądka.

Instytut zauważył również, że liczba nowych przypadków raka żołądka w całym kraju wyniosła 7,3 na 100 000 mężczyzn i kobiet rocznie, a roczna śmiertelność wyniosła 3,2 na 100 000 mężczyzn i kobiet.

Dane z Amerykańskiego Towarzystwa Raka (ACS) wykazały również, że w Stanach Zjednoczonych w tym roku będzie rozpoznanych około 28 000 nowych przypadków raka żołądka.

ACS przewidywało również, że w 2017 roku umrze 11,000 ludzi na ten rodzaj raka.

źródło: [naturalnews.com](http://naturalnews.com)

## 23 – Naukowcy: octan cynku leczy nie tylko przeziębienia

Według najnowszych badań opublikowanych w „Open Forum Infectious Diseases”, pastylki octanu cynku skutecznie przyspieszają powrót do zdrowia w czasie przeziębienia.

Grupa ekspertów z Uniwersytetu w Helsinkach w Finlandii, analizowała dane z trzech losowo wybranych badań, obejmujących blisko 200 pacjentów.

Pacjenci otrzymali tabletki z octanem cynku w dawkach od 80 do 90 mg na dobę. Zespół badawczy zastosował analizę proporcjonalnego hazardu Coxa (analiza pozwalająca na przewidywanie czasu do wystąpienia jakiegoś zdarzenia), aby ocenić faktyczną skuteczność octanu cynku.

**Badanie wykazało, że pacjenci, którzy otrzymali pastylki octanu cynku, odzyskiwali zdrowie trzy razy szybciej, niż w grupie placebo.**

Zdaniem zespołu badawczego, efekt leczenia nie był modyfikowany przez czynniki, takie jak: wiek, płeć, rasa i alergia.

**Wyniki wykazały, że w piątym dniu leczenia 70 procent pacjentów w grupie cynkowej wyleczyło się z przeziębienia w porównaniu z zaledwie 27 procentami w grupie placebo. Ponadto, prawie trzy razy więcej pacjentów w grupie cynkowej wyleczyło się z choroby w porównaniu z osobami w grupie placebo.**

*„Trzykrotnie szybszy powrót do zdrowia po przeziębieniu jest klinicznie ważnym efektem. Należy zbadać optymalną formułę pastylki i idealną częstotliwość ich podawania. Biorąc pod uwagę dowody skuteczności zaleca się, aby chorzy przyjmowali tabletki octanu cynku w ciągu 24 godzin od wystąpienia objawów” – pisali naukowcy.*

Inne badania także potwierdzają skuteczność cynku w leczeniu przeziębień

Wiele badań wykazało już wcześniej skuteczność cynkowych pastylek w zwalczaniu przeziębień.

Metaanaliza opublikowana w „BMC Family Practice” wykazała, że pastylki cynku polepszyły siedem objawów oddechowych i trzy objawy ogólnoustrojowe u pacjentów.

Zdaniem zespołu badawczego, tabletki z octanem cynku były w stanie skrócić czas występowania wydzieliny z nosa o 34 procent, przekrwienie nosa o 37 procent i kichanie o 22 procent.

Badanie wykazało również, że leczenie ograniczyło czas trwania bólu gardła o 18 procent i chrypki o 43 procent. Ponadto stwierdzono, że leczenie skróciło czas trwania kaszlu i bólu mięśni o 46 procent i 54 procent.

*„Efekty octanu cynku na objawy przeziębienia mogą wiązać się z lokalną dostępnością cynku z najwyższymi poziomami w okolicy krtani. Jednakże ich ustalenia wskazują, że wpływ jonów cynku nie jest ograniczony do regionu gardła.*

*Nie ma dowodów na to, że działanie cynku na objawy nosa są mniejsze, niż jego wpływy na objawy okolicy gardła, które jest bardziej narażone na uwalnianie jonów cynku.*

*Biorąc pod uwagę, że niekorzystne efekty cynku w tych trzech badaniach były niewielkie, pastylki do cynkowania uwalniające jony cynku w dawkach około 80 mg na dobę mogą być użyteczne w leczeniu przeziębienia, rozpoczętym w ciągu 24 godzin, przez okres krótszy, niż dwa tygodnie” – stwierdził zespół badawczy.*

Inna analiza w „Cochrane Database of Systematic Reviews” wykazała, że cynkowe pastylki, tabletki i syropy mogą skrócić czas trwania przeziębienia o średnio dzień lub dłużej, gdy są przyjmowane w ciągu 24 godzin po wystąpieniu objawów takich jak katar lub objawy gardła.

Ponadto, raport opublikowany w „Journal of Infectious Diseases” wykazał, że stosowanie cynku w pastylkach może pomóc zmniejszyć czas trwania przeziębienia od siedmiu dni do czterech dni i zmniejszyć kaszel od pięciu dni do dwóch dni.

#### Wnioski:

Z powyższych badań wynika, że do naszej naturalnej kuracji, możemy dodać: octan cynku. My podczas przeziębienia stosujemy duże dawki kwasu askorbinowego plus rozcieńczoną wodę destylowaną jako zakrapiacz do nosa.

Inne osoby stosują duże dawki witaminy D3, jeszcze inne wodę z solą jako zakrapiacz do nosa.

Metod szybkiego zwalczania przeziębienia jest dużo. Do naszej kuracji możemy dołożyć octan cynk w postaci dawki 80-90 mg na dobę. Taką dawkę sugerują naukowcy.

źródło: [naturalnews.com](http://naturalnews.com)

## 24 – Jak poradzić sobie z problemami oddawania moczu?

Im dalej w przód, tym większe problemy zdrowotne. Oddawanie moczu jest kluczową rolą organizmu. Zaburzenie tego mechanizmu przynosi niesamowitą udrękę.

Jesteś w pracy, w sklepie, na spacerze, a tu nagle pęcherz natychmiast nakazuje opróżnić go lub jeszcze gorzej, nagle czujesz mokro...

Trudno gdziekolwiek wyjść...

To są prawdziwe, uciążliwe problemy.

Amerykańskie Stowarzyszenie Urologiczne doradza, jak sobie z tym poradzić.

Osoby z pęcherzem nadreaktywnym (OAB – overactive bladder) powinny zdecydować się na naturalne środki takie jak: zmiany w diecie i kontrole przyjmowanych płynów.

Pacjenci mogą również spróbować nauki technik kontroli pęcherza, czyli oddawanie moczu według ustalonego planu (np. co 3 godziny), opóźnianie oddawania moczu lub dwukrotne oddawanie moczu.

Wytyczne amerykańskiego stowarzyszenia nadreaktywnego zalecają: kontrolowanie masy ciała, zaprzestanie palenia tytoniu, naturalne terapie, stosowanie ziół i suplementów.

Przedstawiamy siedem ziół i suplementów które mogą być używane w leczeniu nadczynności pęcherza:

**Gosha-jinki-gan** – ta mieszanka tradycyjnych chińskich ziół hamuje aktywność pęcherza, co zostało udowodnione w badaniu na zwierzętach. Naukowcy badali 42 samice szczurów, które podzielono na dwie grupy: grupę Gosha-Jinki-gan i grupę kontrolną. Badania wykazały, że skurcze pęcherza, były mniejsze i mniej częste w grupie leczonej w porównaniu z grupą kontrolną. Badanie zostało opublikowane w „Journal of Urology”.

**Znamię Kukurydzy (Corn silk)** – od dawna stosowana w medycynie tradycyjnej. Przynosi ulgę podrażnionemu pęcherzu i w nietrzymaniu moczu w nocy. Trzeba uważać, aby produkt nie był zrobiony z kukurydzy GMO.

**Ekstrakt z pestek dyni** – ekstrakty te są korzystne w leczeniu nadreaktywnego pęcherza i oddawaniu moczu w nocy. W rzeczywistości, badania opublikowane w „Journal of Traditional and Complementary Medicine” ujawniły, że ekstrakty pomogły złagodzić symptomy choroby u uczestników badania w czasie 12 tygodniowej suplementacji.

**Witamina D** – wyższe poziomy witaminy D zmniejszają ryzyko posiadania zaburzeń dna miednicy, takie jak: nietrzymanie moczu u kobiet. Badania opublikowane w „European Journal of Clinical Nutrition” odkryły również, że niski poziom witaminy D negatywnie wpływał na wystąpienie tego schorzenia w późniejszych latach życia.

**Kapsaicyna** – według badania w „Journal of Medical Association” w Tajlandii, ten związek uzyskany na bazie chili może być skuteczną i niedrogą opcją w leczenia nadwrażliwości pęcherza moczowego.

**Lakownica Żółtawa** – ten ekstrakt ziołowy pochodzi z Azji Wschodniej. Badania wykazały, że suplement skutecznie polepszył objawy u mężczyzn z problemami dróg moczowych. Ponadto, naukowcy odkryli, że ekstrakt nie powoduje szkodliwych skutków ubocznych u pacjentów. Wyniki zostały opublikowane w „Asian Journal of Andrology”.

**Wodorotlenek magnezu** – badania wykazały, że suplementy te poprawiły objawy nietrzymania moczu u ponad 50% testowanych kobiet. Badania zostały opublikowane w „British Journal of Obstetrics and Gynecology”.

Posiadanie nadczynności pęcherza moczowego jest jednym z najczęściej występujących schorzeń, które wpływają na miliony ludzi.

Według Urology Care Foundation (UCF), nadczynność pęcherza sama w sobie nie jest chorobą, ale raczej grupą objawów moczowych. Najczęstszym objawem nadreaktywnego pęcherza jest nagła i niekontrolowana potrzeba oddania moczu.

Według UCF, około 33 milionów ludzi w Stanach Zjednoczonych cierpi z powodu nadreaktywnego pęcherza w tym 40 procent to kobiety i 30 procent mężczyźni. Jednak liczby te mogą być wyższe, ponieważ wiele osób, którzy mają to schorzenie nie szukają pomocy lekarskiej.

Nadczynność pęcherza może być symptomem innych chorób takich jak: cukrzyca, choroby Parkinsona, choroby nerek i stwardnienie rozsiane.

Przypadłość ta może być efektem ubocznym: operacji, urodzenia dziecka lub używania leków.



# 25 – Jak wyleczyć zapalenie przyzębia?

W badaniu opublikowanym w Journal of Dental Research w 2010 roku stwierdzono, że ponad 47 procent dorosłych osób w wieku powyżej 30 roku życia, ma łagodne, umiarkowane lub ciężkie zapalenie przyzębia. Potocznie nazywane paradontozą, paradentozą.

Liczba ta wzrasta do ponad 64 procent u dorosłych powyżej 65 roku życia.

Co to jest zapalenie przyzębia?

Parodontopatie lub choroby przyzębia to poważne zakażenie dziąseł. Osłabia tkankę miękką i kości, które utrzymują zęby. Powoduje, że kość wokół zębów powoli zanika, a pozostawione nieleczone, w końcu doprowadzi do utraty jednego lub więcej zębów.

Jest to również związane ze wzrostem bakterii przywierających do powierzchni zębów, co z kolei zwiększa ryzyko zawału serca, udaru mózgu i innych problemów zdrowotnych, ponieważ system jest powoli zatrutowany.

Zapalenie dziąseł jest zatem poważnym stanem, który powinniśmy zapobiegać lub leczyć jak najszybciej.

Skąd wiadomo, czy masz zapalenie przyzębia?

Objawy, o których należy pamiętać, obejmują:

- obrzęk dziąseł; dziąsła zmieniają kolor i stają się jasnoczerwone lub fioletowe,
- bolesne dziąsła; zęby wyglądają jak dłuższe, ponieważ dziąsła kurczą się odsłaniając szyjki zębów,
- dodatkowe przestrzenie lub ropa między zębami,
- krwawienie przy szczotkowaniu lub metaliczny smak w ustach,

- ciągły brzydki oddech,
- zęby stają się luźniejsze.

Dentysta, który zdiagnozował chorobę przyzębia, oczyści bakterie między zębami, podkreśli znaczenie higieny jamy ustnej i może przepisać antybakteryjny płyn do płukania jamy ustnej lub żel antybiotykowy.

Przy bardziej zaawansowanym zapaleniu przyzębia, zaleca się leczenie operacyjne.

Zabiegi są inwazyjne i niosą ze sobą ryzyko i skutki uboczne.

### Jak naturalnie wyleczyć zapalenie przyzębia?

Na szczęście natura dostarczyła broń przeciwko tej chorobie:

- witamina C w połączeniu z kwercetyną,
- przeciwutleniacz, koenzym Q10 (CoQ10).

Witamina C wzmacnia układ odpornościowy i walczy zarówno z infekcją, jak i z zapaleniem. W połączeniu z kwercetyną, potężnym flawonoidem, staje się jeszcze skuteczniejsza.

*W rzeczywistości, badanie z 2012 roku z udziałem 60 zdrowych mężczyzn, którzy otrzymywali tylko witaminę C, lub tylko kwercetynę lub kombinację tych dwóch, pokazało, że u osób biorących połączenie witaminy C i kwercetyny, zauważono poprawę stanu zdrowia komórek i zmniejszenie stanu zapalnego od 50% do 62%.*

*Jest to znacznie lepszy wynik, niż z którykolwiek z pozostałych dwóch grup testowych.*

Witamina C występuje w dużych ilościach w żółtych papryczkach, ciemnozielonych liściastych warzywach, guavach, owocach kiwi, brokułach i jagodach.

Jagody z kolei mają wysoką zawartość kwercetyny.

Dostępne są również dobrej jakości suplementy witaminy C i suplementy kwercetyny.

**Innym ważnym składnikiem odżywczym w walce z chorobą przyzębia jest CoQ10.**

Jest to przeciwutleniacz, który ma podstawowe znaczenie dla zdrowia tkanek i organów całego organizmu.

Poziomy tego składnika odżywczego spadają wraz z wiekiem, co może wyjaśnić, dlaczego ilość ludzi zapadających na tę przypadłość wzrasta wraz z wiekiem.

Aby temu zapobiec, należy zwiększyć spożycie żywności o wysokiej zawartości CoQ10, takich jak: makrele, sardynki, brokuły i szpinak.

Alternatywnie, można przyjmować suplement CoQ10 w wysokości od 60 do 600 mg na dobę, w zależności od ogólnego stanu zdrowia.

Warto skonsultować dawkę z lekarzem o specjalizacji: zdrowie naturalne/naturopata, aby uzyskać bardziej szczegółowe wytyczne w tym zakresie.

Tak więc, jeśli Twój dentysta zdiagnozuje u ciebie chorobę przyzębia, nie panikuj.

Zwiększ spożycie ekologicznych, nie GMO owoców i warzyw.

Zacznij uzupełnianie diety witaminą C, kwercetyną i CoQ10.

W tym wypadku warto stosować kwas askorbinowy z maksymalnymi dawkami, jakie twój organizm jest w stanie udźwignąć.

Myć zęby pastami bez fluoru.

Płukać zęby wodą utlenioną. Musi być zmieszana ze zwykłą wodą.

Utrata zębów jest patologią w społeczeństwie.

Dentyści mają dylemat: z jednej strony powinni nauczyć pacjentów zapobiegać występowaniu zapaleniu przyzębia, z drugiej strony zarabiają olbrzymie pieniądze na mostkach, sztucznych zębach, implantach.

Dlatego warto samemu dbać o organizm. Pomoże w tym tylko naturalna medycyna i lekarz ze znajomością naturalnej medycyny.

# 26 – Jak usunąć aluminium z organizmu?

Każdego dnia jesteśmy bombardowani aluminium. Mimo, że aluminium jest substancją toksyczną, można ją znaleźć w wielu codziennych produktach, takich jak: przetwory spożywcze, naczynia kuchenne, szczepionki, leki, produkty dla niemowląt, kosmetyki, antyperspiranty, filtry przeciwsłoneczne, środki czyszczące, woda z kranu, a nawet w powietrzu, którym oddychamy.

Aluminium to toksyczny metal gromadzący się w ciele, a zwłaszcza w mózgu. Jest związany z wieloma chorobami, takimi jak: choroba Alzheimerera, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane (MS), przewlekłe zmęczenie, zaburzenia autystyczne i inne choroby neurologiczne lub autoimmunologiczne.

Profesor Christopher Exley, naukowiec z Uniwersytetu Keele w Staffordshire w Wielkiej Brytanii, nazwał okres od początku XX wieku do teraz erą „aluminium”. Dzisiaj ilość aluminium jest tak duża w otaczającym nas środowisku, że praktycznie niemożliwe jest jego uniknięcie.

Dlatego Dr Exley poświęcił ponad dwadzieścia lat swojego życia nad badaniem efektów toksyczności aluminium.

Podczas swoich badań doszedł do następującego wniosku:

*“picie wody mineralnej bogatej w krzem może być rozwiązaniem chroniącym ciało i mózg przed osadzaniem się aluminium w organizmie i uszkodzeniami mózgu”.*

Jego dane wykazały, że picie wody bogatej w krzem (35 miligramów krzemu na litr) przez okres 12 tygodni, znacznie poprawiło funkcje poznawcze u osób z chorobą Alzheimerera, bez jakichkolwiek znanych lub widocznych efektów ubocznych.

Podczas badań klinicznych, obejmujących zarówno osoby zdrowe, jak i osoby z chorobą Alzheimerera, Exley i jego zespół stwierdził, że codzienne picie około jednego litra wody

mineralnej z dodatkiem krzemu, może przyspieszyć wydalanie aluminium z organizmu przez nerki i mocz nawet o 70 procent.

Picie wody z krzemem jest nieinwazyjnym sposobem na usunięcie większej ilości aluminium z organizmu, co przynosi korzyści wszystkim osobom, w tym zaszczepionym dzieciom i pacjentom z chorobami takimi jak: choroba Alzheimer, demencja i choroby Parkinsona.

Chociaż znane są już negatywne efekty szkodliwego działania aluminium, to ta toksyczna substancja jest nadal dozwolona w codziennych produktach, które powoli niszczą nasze zdrowie.

Jak poinformował dr Exley, każdy powinien zacząć codziennie pić wodę z krzemionką, aby chronić się przed toksycznością aluminium i wieloma chorobami, jakie ono powoduje.

Jeśli kupisz wodę z krzemionki, powinieneś poszukać takiej, która ma minimalne stężenie 30 miligramów krzemionki na litr (lub 30 ppm).

Dobre marki wód bogatych w krzem to ACILIS (również sprzedawane pod nazwą Spritzer), Volvic i Fiji.

Choć woda z krzemionką może być trudna w znalezieniu, istnieje wiele naturalnych produktów bogatych w krzem, które mogą pomóc zmniejszyć obciążenie aluminium.

Żywność naturalnie bogata w krzemionkę to:

- Owies (595mg/100g).
- Kasza jaglana (500mg/100g).
- Jęczmień (233mg/100g).
- Ziemniaki (200mg/100g).
- Słonecznik bulwiasty (36mg/100g).
- Czerwone buraki (21mg/100g).
- Szparagi (18mg/100g).
- Banany (13.60mg/250g).
- Gotowana zielona fasola (6.10 mg/250g).
- Surowe marchewki (4.58mg/200g).
- Brązowy ryż (4.14mg/200g).

Aluminium jest składnikiem prawie wszystkich szczepionek. Doktor Exley wyjaśnił, że jest to bardzo niebezpieczne, kiedy aluminium wstrzykiwane jest prosto do krwiobiegu, omija zwykłe kanały eliminacji lub wydalania, i idzie prosto do mózgu lub serca.

Wiele zwolenników szczepionek twierdzi, że aluminium jest najbardziej powszechnym minerałem na naszej planecie, a więc jest nieszkodliwe. Jednakże nowe wyniki naukowe nie zgadzają się z ich wizją. Ponadto dr Exley dodał, że wydobycie i stosowanie aluminium koreluje ze wzrostem chorób neurologicznych.

Kluczowym aspektem badań Dr Exley jest pomoc w ochronie naszych dzieci przed uszkodzeniami neurologicznymi, spowodowanymi przez szczepionki.

W przeszłości stosował formę krzemionki, zwaną kwasem krzemowym w leczeniu dzieci z zaburzeniem spektrum autyzmu lub innymi uszkodzeniami neurologicznymi, spowodowanymi szczepionkami i otrzymywał doskonałe rezultaty.

#### Jak zrobić wodę krzemową?

Kupujemy kwarc lub czarny krzemień. Na każdy litr wody należy wziąć 10 g kwarcu/krzemienia. Dokładnie myjemy, wkładamy do szklanego naczynia i zalewamy wodą. Po 4 dniach woda krzemionkowa jest gotowa.

Pijemy z wierzchniej warstwy wody, ponieważ na dnie naczynia gromadzi się osad. Związki krzemu tworzą koloidy, które przyciągają zanieczyszczenia osadzające się na dnie.

Kamienie kupujemy w sklepach ze zdrową żywnością. Można je używać kilka miesięcy.

źródło: [naturalnews.com](http://naturalnews.com)

## 27 – żele antybakteryjne do rąk wchłaniają wyższe poziomy chemikaliów

Wiele ludzi stosuje żele antybakteryjne do rąk w celu usunięcia drobnoustrojów w postaci bakterii, archeonów, pierwotniaków, grzybów. Chcemy tak zdezynfekować ręce, aby po dotknięciu ust, żadne drobnoustroje nie przedostały się do organizmu.

Sprawdźmy...

jak działają żele antybakteryjne?

Według badań przeprowadzonych przez naukowców z University of Missouri i opublikowanych w internetowym czasopiśmie naukowym PLOS ONE, żele antybakteryjne do rąk, powodują wchłanianie 100 razy więcej Bisfenolu A (BPA) zaburzającego pracę hormonów i wywołującego wiele chorób, jak nowotwory.

Związek ten stosowany jest przy produkcji nie tylko tworzyw sztucznych. Wywołuje liczne choroby na tyle groźne, że nawet amerykańskie koncerny przemysłu tworzyw sztucznych, postanowiły wycofać BPA z procesu produkcji opakowań do przechowywania żywności.

*„Nasze badania wykazały, że duże ilości BPA mogą przenosić się na ręce, a następnie do żywności, którą dotykamy i spożywamy, a także wchłaniać się przez skórę do wnętrza organizmu” – powiedział autor Frederick vom Saal.*

Badania wykazały już wcześniej, że żele antybakteryjne do rąk, powodują wchłanianie wyższych poziomów chemikaliów. Poziomy są tak wysokie, że mogą powodować niebezpieczne choroby.

*„BPA wykazało właściwości hormonopodobne i okazały się być przyczyną wad rozwoju płodu, niemowląt, dzieci i dorosłych. Może także powodować raka, problemy metaboliczne i odpornościowe u gryzoni. BPA z papierów termotransferowych wchłania się szybko do krwi, na tych poziomach wzrasta wiele chorób, takich jak cukrzyca i otyłość” – powiedział vom Saal.*

BPA powoduje choroby serca i niepłodność

Przeprowadzono badanie, w którym uczestnicy mieli trzymać w dłoniach papierowe rachunki/paragony.

Niektórzy uczestnicy skorzystali z żelu antybakteryjnego do rąk przed przystąpieniem do eksperymentu, a niektórzy zjedli frytki rękami po trzymaniu papierowego rachunku. Poziomy BPA we krwi, skórze i moczu uczestników mierzono przed i po każdym doświadczeniu.

Naukowcy odkryli, że trzymanie papieru rachunkowego przez 45 sekund powoduje wzrost poziomu BPA na skórze do 581  $\mu\text{g}$  – 40 procent tego wzrostu wystąpiło zaledwie w ciągu pierwszych 2 sekund.

Po około 4 minutach poziomy chemikaliów na skórze spadły o 27 procent, prawdopodobnie dlatego, że BPA wchłaniania się w miarę upływu czasu.

90 minut po otrzymaniu paragonu, uczestnik miał poziom krwi i moczu o stężeniu 20 mg BPA / g kreatyniny, które wcześniej związane były ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia choroby serca i cukrzycy typu 2.

Zaobserwowane poziomy uważane są również za wystarczająco wysokie, aby zwiększyć ryzyko rozwoju zaburzeń u dzieci.

Jakie były poziomy chemikaliów u osób, które zdezynfekowały ręce żelem antybakteryjnym?

Mieli poziomy BPA we krwi i moczu 100 razy wyższe, niż osoby, które nie stosowały żelów.

Poziomy BPA wzrosły bardziej u kobiet, niż u mężczyzn.

Odkrycia te są szczególnie niepokojące dla osób zajmujących się rachunkami/fakturami/paragonami sklepowymi przez cały dzień w pracy.

„Rachunki ze sklepu czy restauracji, bilety lotnicze, pokwitowania bankomatów i inne papiery termiczne, wykorzystują ogromne ilości BPA na powierzchni papieru jako wspomagacz dla farby. Problem polega na tym, że my, jako konsumenci mamy żele antybakteryjne do rąk, kremy do rąk, mydła i osłony przeciwsłoneczne na naszych dłoniach, które drastycznie zmieniają (zwiększają) stopień absorpcji BPA znaleziony na tych rachunkach” – powiedział vom Saal.

Naukowcy zauważyli, że ludzie, którzy trzymają paragony, a potem jedzą jedzenie, są narażeni na BPA dwa razy: przez skórę i przez usta.

Dlatego naukowcy zalecają, aby nie jeść natychmiast po napromieniowaniu termicznym (dotykaniu lub trzymaniu paragonów).

Żele antybakteryjne do rąk były wcześniej powiązane z innymi problemami zdrowotnymi, w tym zaburzeniami endokrynologicznymi, zaburzeniami odporności i rakiem.



Badania wykazały również, że przyczyniają się do rozwoju bakterii opornych na antybiotyki i powodują nierównowagę bakteryjną na skórze – a może nawet zwiększają ryzyko różnych infekcji.

W ostatnich latach zwrócono większą uwagę na niebezpieczeństwa związane z BPA.

Ważne jest, aby pamiętać, że związek ten znajduje się nie tylko na paragonach, fakturach, biletach lotniczych, pokwitowaniach z bankomatu, ale również w plastikach na żywność i w puszkach z jedzeniem.

źródło: [naturalnews.com](http://naturalnews.com)

## 28 – Co dzieje się po wypiciu RedBulla? Totalna destrukcja...

Wszystkie „napoje energetyczne” na rynku są niebezpieczne dla zdrowia.

Pomimo wszelkich ostrzeżeń o spożywaniu napojów energetycznych, ich sprzedaż w ogóle nie spadła, donosi UK's Daily Mail.

Ludzie piją je, aby zachować czujność w pracy, podczas nauki, jazdy samochodem, mieszają z alkoholem.

Miliony pije codziennie, a wielu z nich więcej, niż jeden raz dziennie.

Prawdopodobnie nie mają pojęcia, co wlewają w swój organizm.

Red Bull z alkoholem niszczy mózg...

Dzięki informacjom zebranych przez witrynę „Personalise” wiemy, co dzieje się w organizmie krok po kroku, minuta po minucie, po spożyciu napoju energetycznego.

**Badanie to pojawiło się zaledwie parę tygodni po innym badaniu, które stwierdziło, że Red Bull stosowany jako mieszanina alkoholowa, ma taki sam wpływ na mózg nastolatka... jak kokaina.**

Tak samo, jak narkotyki klasy A.

Napoje energetyczno-alkoholowe mają bardzo szkodliwy wpływ na równowagę chemiczną w mózgu.

Zaburzenia mózgu mogą utrzymać się przez dłuższy okres czasu.

Według danych opracowanych przez „Personalise”, po spożyciu napoju energetycznego notujemy:

- ✓ Pierwsze 10 minut: ogromna dawka kofeiny zaczyna przenikać do organizmu przez układ krwionośny, tętno wzrasta.
- ✓ 15-45 minut później: w przypadku, gdy napój został spożyty szybko, zaczynasz być bardziej czujny i skoncentrowany w ciągu 15 minut; ci którzy piją go wolniej, będą odczuwać te skutki dopiero po około 40 minutach.
- ✓ 30-50 minut później: po tym czasie, nastąpiła już pełna absorpcja kofeiny, co prowadzi do rozszerzonych źrenic, wzrostu ciśnienia krwi. Wątroba uwalnia więcej cukru do krwiobiegu. Receptory adenozynowe w mózgu są już zablokowane, co zapobiega senności. Występuje wzrost cukru we krwi, co z kolei prowadzi do kolejnego impulsu uwalniania insuliny, aby przeciwdziałać dużej ilości cukru we krwi. Wątroba reaguje dalej, przeobrażając każdy znaleziony cukier w tłuszcz – a jest go tam mnóstwo.
- ✓ 1 godzina później: ciało zaczyna doświadczać ogromnej katastrofy cukrowej. Zmniejszają się efekty działania kofeiny. Uczucie zmęczenia zaczyna wzrastać, bo poziomy energetyczne zaczynają spadać. Ponadto, cała woda, która była w puszcze Red Bulla, została wydalona przez mocz. Również woda zawierająca składniki odżywcze, którą organizm mógł wykorzystać do nawadniania i wzmacniania kości, została wydalona.
- ✓ 5-6 godzin później: jest to punkt, w którym kofeina z napoju energetycznego osiągnęła czas połowicznego rozpadu w organizmie. Dla kobiet, które biorą pigułki antykoncepcyjne, dzieje się to po 10 godzinach.
- ✓ 12 godzin później: tyle czasu dla większości ludzi zajmuje całkowite wydalenie całej kofeiny z organizmu. Jednakże szybkość z jaką to dzieje się, również w znacznym stopniu zależy od wieku i innych czynników, takich jak metabolizm i aktywność fizyczna.
- ✓ 12-24 godzin później: w tym momencie organizm zaczyna odczuwać łagodne objawy „trzeźwienia”, takie jak nerwowość, pocenie się, niepokój i bezsenność. Ale po około jednym dniu, organizm będzie potrzebował kolejnej dawki napoju energetycznego. A potem kolejnej i kolejnej. A kiedy organizm przyzwyczai się do niego, to zacznie czuć się ospały i przygnębiony. Bóle głowy, a także zaparcia, staną się częstsze.
- ✓ 7-12 dni później: w tym czasie, badania wykazały, że organizm staje się bardziej tolerancyjny wobec większej ilości kofeiny. A to oznacza przyzwyczajenie się do pobudzającego efektu. To zazwyczaj prowadzi do jeszcze większej konsumpcji napojów energetycznych, aby otrzymać ten sam efekt pobudzenia, jak za pierwszym razem.
- ✓ Wpadamy w niebezpieczny nawyk używania napojów energetycznych. Używamy rano, do obiadu, mieszamy z alkoholem, co wywołuje takie działanie, jak po kokainie. Organizm wpada w uzależnienie.

źródło: [naturalnews.com](http://naturalnews.com)

# 29 – Akupunktura skuteczniejsza, niż morfina

Akupunktura to odwieczna tradycyjna praktyka chińskich lekarzy, w której stymuluje się określone punkty na ciele, poprzez nakłuwanie skóry cienkimi igiełkami.

W Azji, akupunktura stosowana jest od wieków w leczeniu: pleców, kolan, bólu szyi, zapalenia kości i stawów, bólu głowy i wielu innych schorzeń.

Dziś, naukowcy powoli odkrywają, jakie korzyści może mieć akupunktura na ogólny stan naszego zdrowia.

Według nowych badań, opublikowanych w *American Journal of Emergency Medicine*, akupunktura może być bardziej skuteczna w leczeniu bólu, niż dożylnie podawana morfina.

Ponadto, badania wykazały, że akupunktura może działać szybciej w łagodzeniu bólu, bez niekorzystnych dla zdrowia skutków ubocznych.

Gdy wykonywana jest przez doświadczonego, dobrze wyszkolonego lekarza/specjalistę i przy użyciu sterylnych igieł, akupunktura jest na ogół dobrze tolerowana i uważana za bezpieczną dla większości ludzi.

Osobom cierpiącym na przewlekłe, chroniczne bóle, zazwyczaj przepisuje się morfinę lub morfino podobne leki na receptę. Te opioidowe leki przeciwbólowe są bardzo uzależniające i mogą mieć poważne, negatywne skutki uboczne.

Oprócz tego, że są bardzo uzależniające, leki na bazie morfiny mogą powodować: senność, zawroty głowy, zaparcia, bóle brzucha, nudności, wymioty, bóle głowy, uczucie zmęczenia, lęk i łagodny świąd.

Ponadto, zespół badawczy z Uniwersytetu Colorado-Boulder poinformował, że leki te, mogą faktycznie pogorszyć przewlekły ból, zamiast go leczyć.

Jak donosi „Waking Times”, leki przeciwbólowe są odpowiedzialne za ponad 183 000 zgonów w ciągu ostatnich 15 lat.

Choć istnieje kilka holistycznych opcji w leczeniu przewlekłego bólu, lekarze kontynuują przepisywanie tych szkodliwych dla zdrowia leków, osobom cierpiącym na chroniczny ból.

Aktualne badania wskazują, że akupunktura jest jednym z najbardziej skutecznych zabiegów holistycznych na zwalczanie chronicznego bólu. Może być nawet bardziej skuteczna, niż morfina, według naukowców z University Hospital Fattaouma Bourguiba w Tunezji.

Zespół badawczy z Tunezji, badał 300 pacjentów będących w nagłych przypadkach zdrowotnych. Spośród tych 300 pacjentów, 150 podawano do 15 mg morfiny dziennie, podczas gdy pozostałe 150 osób leczono za pomocą akupunktury.

Celem było unicestwienie bólu.

Zespół stwierdził, że istnieje istotna różnica w poziomie zmniejszonego bólu pomiędzy grupami.

Grupa z metodą akupunktury doświadczyła większej redukcji bólu. Ponadto podano, że efekty nastąpiły szybciej i miały mniej skutków ubocznych w porównaniu do grupy z morfiną.

To nie pierwszy raz, kiedy akupunktura powiązana jest z lepszym stanem zdrowia i kontrolą bólu.

W 1996 roku, akupunktura stała się akceptowaną formą leczenia, oficjalnie uznawaną przez niektóre rządy na całym świecie.

Niemniej jednak, szkodliwe leki na receptę są dla wielu osób cierpiących na ból chroniczny, jedynym sposobem na pozbycie się go.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), akupunktura okazała się być skuteczną metodą leczenia skutków ubocznych radioterapii i / lub chemioterapii, alergicznego nieżytu nosa, kolki żółciowej, depresji, czerwoności, nudności i porannych mdłości, nadciśnienia, bólu głowy, rwy kulszowej i dolnej części pleców, kolan i bólu szyi.

źródło: [naturalnews.com](http://naturalnews.com)

## 30 – Naukowcy przebadali to zioło na nowotwór. Wyniki zdumiewające

Korzenie, liście i kwiaty mniszka lekarskiego są mocnym i zdrowym lekarstwem, choć większość z nas uważa, że te żółte kropki na trawniku, to po prostu uciążliwe chwasty.

Grecy i Chińczycy stosowali związki mniszka lekarskiego, w celu wspomagania trawienia oraz jako tonik dla wątroby i środek moczopędny.

Obecnie, naukowcy odkryli możliwość leczenia nowotworów tym ziołem...

Naukowcy „zatwierdzają” ekstrakt z mniszka jako skuteczny inhibitor stresu oksydacyjnego.

Tradycyjni zielarze, zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie, wykorzystują właściwości mniszka lekarskiego we wspomaganiu wątroby, jak i oczyszczaniu krwi.

Jego oczyszczające krew właściwości, przyciągnęły uwagę kanadyjskich naukowców z University of Windsor. Zdecydowali się zbadać, czy korzenie mniszka lekarskiego mogą być skuteczną terapią dla osób cierpiących na raka.

Zespół eksperymentował, mieszając na szalkach Petriego, wyciąg z korzenia mniszka lekarskiego i „krwi pobranej od pacjentów z białaczką oraz od szczurów laboratoryjnych”.

Odkryli, że:

„wyciąg z korzenia mniszka lekarskiego był skuteczny w indukcji apoptozy i/lub w samobójstwach komórek nowotworowych, pozostawiając zdrowe komórki w nienaruszonym stanie”.

Naukowcy dzięki temu niezwykłemu odkryciu, otrzymali zgodę na przetestowanie ich protokołu z udziałem korzenia mniszka, na trzydziestu chorych na raka kanadyjskich pacjentach.

Po raz pierwszy w Kanadzie zdarzyło się, że naturalny ekstrakt został zatwierdzony do przetestowania w badaniu klinicznym.

Prowadzący naukowiec dr Siyaram Pandey, profesor biochemii w Windsor, odkrył właściwości lecznicze mniszka dzięki onkologowi, którego pacjenci mieli dość chemioterapii i zamiast jej wybierali picie herbaty z mniszka lekarskiego... i żyli!

Naukowcy z University Annunzio Chieti-Pasaca we Włoszech, porównali wyciągi: z kurkumy, mniszka lekarskiego, rozmarynu, i karczochy w badaniu przeprowadzonym w roku 2010.

Potwierdzili efekty.

Zioła wywierały pozytywny wpływ na wątrobę i pęcherzyk żółciowy. Chcieli porównać ich efekty antyproliferacyjne (hamowanie wzrostu), efekty przeciwutleniające (zwalczanie wolnych rodników) i efekty ochronne.

Choć kurkuma miała największe działanie przeciwutleniające, mniszek również zawierał dużą ilość tych właściwości. Naukowcy potwierdzili, że te zioła są użyteczne we wspomaganiu leczenia.

Właściwości redukujące skutki stresu oksydacyjnego ekstraktu z mniszka, badano na szczurach z uszkodzoną przez czterochlorek węgla (CCl<sub>4</sub>) wątrobę, przez chemikalia stosowane w gaśnicach i czynnikach chłodniczych, które są wysoce toksyczne dla wątroby.

Ekstrakt z mniszka na bazie wody lub herbaty z mniszka, znacznie zmniejszył ilość stresu oksydacyjnego i zapalenia, obecnego w wątrobach szczurów.

Naukowcy są entuzjastyczni, co do działania mniszka lekarskiego wobec różnych nowotworów.

Naukowa medycyna, zaczyna powoli akceptować pozytywne wyniki naturalnych suplementów diety w leczeniu nowotworów. Tylko w ciągu ostatnich kilku lat, naukowcy kliniczni opublikowali badania, w których skutecznie eliminowano nowotwory za pomocą mniszka lekarskiego.

Oto kilka badań:

- International Journal of Oncology, opublikował w 2008 roku badanie kliniczne wykazujące pozytywne efekty herbaty z liści mniszka lekarskiego. Zmniejszyła ona komórki raka piersi, ale herbata z korzenia mniszka nie okazała się, aż tak skuteczna. Naukowcy testowali herbatę z liści mniszka na komórkach raka prostaty i uzyskali podobne wyniki. Naukowcy stwierdził, że ekstrakt z mniszka lekarskiego, może być uznawany za środek przeciwnowotworowy.

- Journal of Ethnopharmacology opublikował badanie w styczniu 2011 roku, które przetestowało działanie herbaty z korzenia mniszka lekarskiego na komórkach białaczkowych. Badanie wykazało, że korzeń mniszka zabijał komórki białaczkowe w procesie zwanym apoptozą. Uważa się, że mniszek sygnalizuje apoptozę na receptorach danej komórki białaczki. Naukowcy odkryli, że korzeń mniszka nie przekazuje tego samego sygnału do zdrowych komórek. Uważają, że mniszek powinien być traktowany jako nietoksyczny środek przeciwnowotworowy.
- International Journal of Oncology opublikował raport w 2011 roku oznajmiający, że suplementy diety zawierające mniszka lekarskiego są jednym ze składników hamujących wzrost komórek raka prostaty.
- W jeszcze innym badaniu z 2011 roku, udowodniono klinicznie, że ekstrakt z korzenia mniszka powoduje apoptozę u ludzi mających lekooporne komórki czerniaka (złośliwego nowotworu skóry) bez zatrucia lub uszkodzenia zdrowych komórek. Po raz kolejny badania wykazały, że wyciąg z korzenia mniszka powinien być traktowany jako nietoksyczna terapia nawet na lekooporne formy raka.

#### Wniosek z powyższych badań:

Mniszek zabija komórki rakowe, pozostawiając zdrowe komórki w stanie nienaruszonym. Wzmacnia układ odpornościowy. Nie jest toksyczny, jak również zawiera o wiele więcej właściwości, witamin i minerałów, w tym: wapnia, magnezu, potasu i witaminy A, K, B6 i B12.

Lekarze i naturopaci w Polsce, jak i w Ameryce, nie mogą leczyć pacjentów naturalnymi i o wiele bardziej skutecznymi środkami, takimi jak witamina C lub mniszek lekarski.

Jednak warto samemu przyjrzeć się mniszkowi lekarskiemu, ponieważ jak widać zawiera on wiele pomocnych właściwości.

Miejmy nadzieję, że wkrótce pojawią się odważni naukowcy, którzy nie będą bali się powiedzieć, jak konkretnie stosować mniszka, aby wyleczyć z różnych dolegliwości, w tym z nowotworów.

źródła: [naturalnews.com/03541](http://naturalnews.com/03541) – [naturalnews.com/2017](http://naturalnews.com/2017)



# 31 – Zakazać eutanazji

Kanadyjscy naukowcy opublikowali analizę kosztów i korzyści przewidując, że eutanazja i wspomagane samobójstwa, oszczędzą pieniądze kanadyjskich podatników o 139 milionów dolarów rocznie.

Naukowcy twierdzą, że badanie dostarcza “dowodu” dla rządu, aby namawiać starsze osoby na eutanazję, na „spełnienie obowiązku” wobec systemu opieki zdrowotnej.

„Ten rodzaj badania stworzy nowy rodzaj presji społecznej” – powiedział Alex Schadenberg, szef londyńskiej Koalicji Przeciw Eutanazji (Euthanasia Prevention Coalition) do LifeSiteNews.

Schadenberg mówi dalej: „Nowy model dobrego obywatela” będzie naciskał na poważnie lub śmiertelnie chorych, dając im do zrozumienia, że śmierć jest kwestią obowiązku publicznego”.

Oszczędności dzięki eutanazji...

Badanie zatytułowano: „Analiza kosztów kanadyjskiej pomocy medycznej w umieraniu”. Zostało opublikowane w kanadyjskim magazynie „Medical Association Journal”.

Wykorzystując informacje od pionierów eutanazji z Belgii i Holandii, lekarze Aaron Trachtenberg i Braden Manns stworzyli scenariusz, w którym osoby poddające się eutanazji zmniejszyłyby swoją żywotność o tydzień, a nawet miesiące.

Następnie oszacowali koszty usług lekarskich, gdyby pacjenci nie poddali się eutanazji.

Na tej podstawie oszacowali kwotę zaoszczędzoną, dzięki przymuszonej eutanazji pacjentów.

Napisali:

„Pomoc medyczna w umieraniu, mogłaby zmniejszyć roczne wydatki opieki zdrowotnej w Kanadzie, pomiędzy \$ 34.7 mln a \$ 138,8 mln, przekraczając \$ 1.5- \$ 14,8 milionów kosztów bezpośrednio związanych z realizacją planu”.

Przeciwnicy eutanazji i wspomaganego samobójstwa, natychmiast potępili naukę za stawianie dolarów przed ludzkim życiem. Uważają, że jest to pierwszy krok do niebezpiecznej propagandy licznych samobójstw, a następnie polityki, która nie tylko zatwierdzi wspomaganie samobójstwa, ale promuje je jako obowiązek obywatela.

Schadenberg oskarża:

„Przesłanie do pacjentów będzie brzmiało: Jak można być takim egoistą? Będą im mówić, że jeśli zdecydują się pozostać przy życiu i naciągać państwo na takie koszty, to sami powinni płacić z własnej kieszeni za opiekę medyczną”.

Schadenberg przewiduje, że jeśli tok myślenia zmieni się przez badanie, to ludzie, u których zdiagnozowano nieuleczalną i śmiertelną chorobę, natychmiast będą dostawali wybór pomiędzy medycznym samobójstwem lub wypisaniem do domu z jakimiś środkami przeciwbólowymi – cokolwiek, aby odsunąć ich z dala od wysokich kosztów pobytu w szpitalu.

Pobyt w szpitalu będzie oferowany tylko, jako bardzo odległa trzecia opcja.

Schadenberg zaatakował nieprawdziwą sugestię naukowców, aby oszczędności w systemie opieki zdrowotnej dzięki wczesnej eutanazji pacjentów, będą stosowane do opieki paliatywnej:

„Autorzy tego badania są naiwni. Im więcej ludzi będzie umierać przedwcześnie dzięki śmiertelnemu zastrzyku, tym mniejsze będzie zapotrzebowanie na opiekę paliatywną” – powiedział.

Amy Hasbrouck, dyrektor wykonawczy Toujours Vivant/Not Dead Yet Canada powiedział, że badanie jest przykładem postawy, którą niepełnosprawni Kanadyjczycy napotykają codziennie.

Te badania tylko zwiększyły interpersonalną i instytucjonalną presję na seniorów, chorych, i niepełnosprawnych ludzi. Hasła typu ”Zrób, co do Ciebie należy” i „przestań być ciężarem dla swojej rodziny i systemu opieki zdrowotnej” psychiczne ciążą na tych ludziach. Jest jasne, że oszczędności będą czynnikiem decyzyjnym o żądaniu i zatwierdzaniu eutanazji i wspomaganego samobójstwa.

Musimy wziąć pod uwagę fakt, że osoby starsze inaczej odbierają rzeczywistość. Bardzo łatwo można przekonać ich do samobójstwa. Dlatego kluczowa jest rola rodziny, aby chronić starsze osoby przed brakiem empatii naukowej.

źródło: [lifesitenews.com](http://lifesitenews.com)

## Drodzy czytelnicy!

Polecamy bardzo mocno wdrożyć podstawowe nawyki podane w bonusowym raporcie.

Trudno będzie wyleczyć chorobę, czy zrzucić zbędne kilogramy, jeżeli na przykład, organizm jest odwodniony, żołądek niezakwaszony, witamina D3 na niskim poziomie czy brakuje jakiegoś ważnego minerału.

Te nawyki to nie jest dieta, którą będziemy przerabiać przez trzy miesiące.

Dietę można stosować dopiero, jak wdroży się do codziennego życia podstawowe nawyki.

Te nawyki, to czynności, które wykonujesz codziennie, jak: mycie rano, golenie, makijaż, kąpiel wieczorem itd.

Lista kontrolna, którą podajemy w bonusowym dodatku, to pomoc we wdrożeniu tych nawyków.

Kiedy pójdziecie do bardzo dobrego lekarza z jakąś chorobą, to on nakaże wam wdrożyć te nawyki.

Zapomnij o lekarzach, których nie interesuje, co jesz, jak żyjesz.

Dostaniesz masę tabletek i one mają cię wyleczyć...?

To nie tak działa...

Serdecznie Pozdrawiamy ☺

Marta Brzoza

Kasia Brzoza