

Wstrząsająco proste przepisy na zdrowe życie



Ojciec Jan Grande-Majewski był zakonnikiem zakonu bonifratrów we Wrocławiu. Zajmował się ziołolecznictwem według starej, tradycyjnej szkoły petersburskiej.

Przy niesieniu pomocy zielarskiej zwracał pacjentom uwagę na sposób żywienia i pielęgnowania własnego organizmu. W swoim życiu spotykał się z różnymi specjalistami w dziedzinie sztuki zdrowego żywienia i posiadał tajniki tej wiedzy podróżując po Ukrainie, Mongolii i dalekim Tybecie.

Autorem poradnika jest Ojciec Jan Grande Majewski zakonnik zakonu bonifratrów we Wrocławiu. Zajmował się ziołolecznictwem w/g starej, tradycyjnej szkoły petersburskiej, leczył ciała i dusze. Pod drzwiami jego gabinetu w klasztorze bonifratrów we Wrocławiu zawsze czekała kolejka ludzi. Chorych, ale też ciekawych słynnego zakonnika i jego porad zdrowotnych, przepisów.

Opowiadanie o sposobie żywienia i pielęgnowania organizmu ludzkiego spisano w Łodzi w 1990 r. w streszczeniu z taśmy magnetofonowej, drukowano w „Wieczorze Wybrzeża”.

Pan Bóg stworzył nas z wapna i krzemu

Stan naszego zdrowia podkreśla się w starej szkole niekonwencjonalnej medycyny uzależniony jest od stanu naszego Żywienia. Dlatego kiedy przychodzi pacjent, pytam: co jada, jak jada, ile jada, kiedy jada i „wyprostowuję jego drogi jedzenia, Żeby mógł zregenerować organizm. Dlaczego tak postępuję? Dlatego, że Przedwieczny, gdy zaczął w swoim wspaniałym okresie stwórczym zastanawiać się jak stworzyć naturę ludzką wziął najpierw trochę wapna, domieszał krzemu, żelaza, kobaltu, magnezu, cynku i zbudował rusztowanie w rodzaju wielkiego krzyża. z wapna i krzemu przede wszystkim, a reszty dodał po troszku, aby krzyż wzmocnić.

Na jego czubku osadził puszkę na komputerowy mózg, a na tym wszystkim porozwieszał 9 fabryk przemiany materii. Wszystko to pięknie pospinał, poobklejał mięśniami, pozaszywał żyłami, nakrył długim, 180 km, systemem nerwowym. W środku między fabrykami przemiany materii zawiesił ogromne zakłady farmaceutyczne. Zapalił 2 żarówki w komputerze. Tchnął swoją

energię w to ożywione ciało, pokryte delikatną, aksamitną, bardzo unerwioną skórą, dał blask żarówkom.

Przez chwileczkę był zaskoczony, nie wiedząc, jak to będzie dalej. W końcu powiedział idź, zbieraj, szukaj, aby to mogło się palić, żeby to mogło wydawać energię dobieraj to, z czego sam jesteś zbudowany. I przez miliony lat (bo prawdopodobnie żyjemy przeszło 450 milionów lat) ten człowiek tak dobierał pożywienie, by było w nim to, co jest potrzebne do regeneracji i do wzrostu organizmu.

W tej chwili najwyżsi i najmądrzejsi uczeni, potwierdzają dawne wiadomości, mówiąc, że w organizmie nie może zabraknąć niczego, ani o jotę z tego, z czego organizm był zbudowany na początku. Jeżeli w naszym organizmie z powodu nietypowego życia, pośpiechu, jadania nieodpowiednich potraw, narastających form napięć nerwowych, wyczerpie się odporność nerwowa to znaczy, że nie dbaliśmy o to, by w naszym organizmie była odpowiednia ilość: fosforu, bardzo ważnej witaminy B1. Znaczy to, że zabrakło odpowiedniej ilości selenu, jodu i cynku.

Jeśli nie zwrócimy uwagi na to, co mamy w garnku, nie ma mowy, abyśmy kiedykolwiek wrócili do normalnego samopoczucia.

Bywa, że człowiek zwała wszystko na przedwczesną sklerozę, brak pamięci, brak koncentracji nie wiadomo, co się z nim dzieje, wieczne znużenie, nocna bezsenność, pobołowanie głowy, łamanie w kościach kompletna ruina.

Okazuje się, że zabrakło w garnku witaminy B1.

Na pobołowanie głowy lub bezsenność przez trzy dni używać witaminę B1 trzy razy dziennie po trzy tabletki. Ale żeby ją w naturalny sposób gromadzić trzeba koniecznie dostarczyć organizmowi dużej ilości drożdży i różnych jarzyn.

Utrata odporności na zmęczenie wiązać się może z brakiem w garnku fasoli i grochu bo w nich jest masa: magnezu, kobaltu, żelaza, fosforu, błonnika, białka roślinnego, żółtego fosforu przeciw stanom reumatycznym, kamicy nerkowej i wątrobowej. Zastanawiamy się, że 100 lat temu nikt nie znał choroby, którą teraz nazywamy zawałem...

Ale 100 lat temu, nikt nie słyszał o kranie w ścianie, o wodzie ze wspólnej studni, do której sypie się masę chloru, który zupełnie niszczy krzem. A jak wspominałem na początku Pan Bóg z krzemu zmieszanego z wapnem zbudował nasze kości, zęby, usztywnił dziąsła i nawet włosy. Teraz zaś mamy wodę rozmiękczoną, zupełnie bez krzemu. Nie mamy krzemu również w pożywieniu, bo właściwie i ziemia jest już z niego wyjąłowiona. Łodygi roślin są wiotkie. Nie dostarczając organizmowi krzemu, zapadamy w końcu na chorobę nazywaną zawałem, mamy krwawiące dziąsła, wypadające włosy, łamiące się paznokcie, kruche kości i ogólnie jesteśmy zmęczeni. Przy byle wysiłku pocimy się niesamowicie.

Zastanawiamy się, jak to było, że nasze prababki rodziły po dziesięcioro dzieci, 10 godzin chodziły w słońcu po polu z sierpem i żadna nie chorowała na żylaki, na hemoroidy, nie miała kłopotu z wylewem krwi do mózgu. A pradziadek nic nie wiedział o kłopotach z krążeniem w nogach i żadnego zawału nie powalił? Bo oni jedli często kaszę gryczaną, która dostarczała ogromnych ilości krzemu.

Kasza gryczana posiada 60 proc. krzemu, stąd nie chce jej zjeść żaden robaczek ani mysz polna. W byle jakich warunkach nie ulega zanieczyszczeniu właśnie z powodu dużej ilości krzemu. Tego krzemu bardzo łatwo przyjmowanego i wchłanianego przez nasz organizm. W kaszy gryczanej są całe pokłady rutyny, od której zależą nasze arterie, wszystkie żyły, tętnice. Dlatego z kaszy gryczanej robią w tej chwili (Herbapol) tabletki wenes cyn przeciw Żylakom, hemoroidom i innego rodzaju kłopotom krążeniowym. Na Zachodzie robią weneruton. Robią kropelki przeciw miażdżycy rutison. Robią też rutinascorbion zmieszany z dziką różą. A w garnku kaszy gryczanej nie uświadczysz...

Kamienie nerkowe i wątroba dawniej nic o nich nie wiadano. Dlaczego? Ponieważ na jesieni gospoia przygotowywała 2 worki fasoli na zimę. Kto jada fasolę w życiu nie cierpi na migrenę, nie ma problemów z jakimkolwiek łamaniem w kościach, z bezsennością i nie zachoruje na kamicę nerkową i wątrobową. Nigdy nie zachoruje na zapalenie pęcherza, ani nie będzie miał problemów z dną, tzn. z odkładaniem się mocznika między tkanką stawową a mięśniami. A fasola jest jakoś bardzo rzadko w kuchni obecna, raz na dwa tygodnie, raz na miesiąc. Przy fasoli wytwarzają się gazy aby tego uniknąć, trzeba do gotowania dosypać dużo kminku. Fasolę gotuje się bez mięsa w zupełnie oddzielnym garnku, w tej samej wodzie, w której była namoczona już z kminkiem. Gotować ją bez soli. Niech sobie stoi jako półfabrykat. Potem można ją użyć do ugotowanej zwykłej zupy jarzynowej z dodatkiem łyżki masła, roztartym ząbkiem czosnku i odrobiną majeranku. Idealna rzecz. Od czasu do czasu możemy sobie nawet pozwolić na cięższą potrawę: podsmażyć na oleju trochę resztek z mięsa, trochę cebulki lekko podrumienionej, wlać jakiegoś przecieru (pomidorowego) i dodać te ugotowaną fasolę, trochę jeszcze przyprószyć kminkiem i pieprzem. I mamy fasolkę po bretońsku po łyżce. Bardzo łatwo i prędko.

Można fasolę zmielić na maszynie, dodać tartej bułki, do tego przyrumienionej cebulki, masła, trochę pieprzu, troszeczkę mielonego gotowanego mięsa, dwa przetarte jajka wymieszać mamy doskonały farsz, którym możemy nadziać pierożki. Palce lizać! Co za przysmak! A mamy tam: magnez, żelazo, kobalt, fosfor, błonnik, białko roślinne. Przeciwdziała antykamicy nerkowej i wątrobowej, migrenie, zapaleniu narządów

moczowych.

Groch żółty czasami, nie wiadomo dlaczego, na poligonach służy jako podstawowa potrawa. I okazuje się, że nawet ciamajdowaty chłopak, który poszedł do wojska, raptem nabiera tam energii życiowej. Wraca mu rozum do głowy, robi kilka dyplomów, a po powrocie do domu jest tak pełen siły, że dom by rozwalił. Niestety, po trzech miesiącach bez grochówki w domu, okazuje się, że robi się z niego znowu ciamajda życiowa.

Wróćmy znowu 100 lat wstecz do czasów, kiedy jeszcze nie było ani kombajnów, ani żadnych maszyn na polu pracujących i pradziadek z kosą wychodził o 3 rano na pole. A prababka nagotowała garnek grochu, drugi garnek kapusty, mięsa zmieszała to wszystko razem i zaniosiła na pole. Wszyscy się najedli i kosili jak obecne kombajny.

Kto jada groch regularnie raz w tygodniu, to do 100 lat nic nie będzie wiedział o reumatyzmie. To już jest udowodnione. Ale znowu do grochu: kminek i masło. I ma być tak ugotowany jak fasola stoi w garnku. Kiedy potrzeba dodać do ziemniaczanki z posiekaną chudą kiełbasą, jeszcze troszkę majeranku, tymianku i mamy łatwo strawną, wspaniałą grochówkę.

Dzieciństwo spędziłem w Azji, bo byłem sybirakiem 7 lat, mieszkałem na pograniczu mongolskich stepów Kirgizji. Poznałem herbatę... Jak Polakowi podano szklankę, to tubylcy mieli święty spokój, bo język mu skołowaciał i 3 godziny nic nie mówił. W Azji zwyczajowo na stole stoi duży samowar, na samowarze duży imbryk, a w tym imbryku wrze bez przerwy esencja herbaciana. I tak jest dobrze. A u nas, Polaków, jak się herbata gotuje, to uważamy, że straciła rzekomo wszystkie wartości. Tymczasem ona dopiero powyżej 100 st. C zaczyna być lekarstwem. Wyparzają się w niej garbniki wit. B1, B6 działające przeciw otyłości. Wyparza się puryna i rutyna, która uelastycznia naczynia krwionośne. Herbata posiada jeszcze masę garbników, które zastępują na Wschodzie jodynę. Narody Azji nie znają jodyny. Rany zalewają esencją herbacianą i owijają gałgankiem z płatkami herbacianymi. Po dwóch dniach obrzęku nie ma i po tygodniu się goi.

Na kobiece problemy, jakiekolwiek by były, ze śluzówkami najlepsza jest esencja herbaciana, przechowywana w srebrnym dzbanuszkach, bo w srebrze nie rozwijają się żadne bakterie jednokomórkowe. Robić płukanki, podmywania i nie będzie żadnych problemów. Esencja herbaciana działa dwa razy lepiej niż wywar z kory dębu do przemywania ran, do pielęgnowania odleżyn, do różnego rodzaju kłopotów ze śluzowymi błonami. Herbata zabezpiecza przed chorobami krążenia, serca, niewydolnością mózgu, wszelkiego rodzaju kłopotami z zapaleniem śluzówki na tle ataku szczepów wirusowych.

Pijąc mocną herbatę Azjaci nie chorują nigdy na grypy i nie podlegają napromieniowaniu nawet bomby atomowej. Stwierdzono to w Japonii i po wybuchu czarnobylskim.

Pod drzwiami jego gabinetu w klasztorze bonifratrów we Wrocławiu zawsze czekała kolejka ludzi. Chorych, ale też ciekawych słynnego zakonnika i jego porad zdrowotnych, przepisów kulinarnych i tego, co sądził o współczesnym życiu i jego szalonym tempie.

Był orędownikiem powrotu do tradycji, dbałości o rodzinę. W czasie jednego z wywiadów, narzekał, że współczesne Polki nie rozumieją i nie doceniają znaczenia wspólnych posiłków, ważnych i dla zdrowia, i dla budowy więzi rodzinnych. Był przeciwnikiem półproduktów i gotowego jedzenia ze sklepu. W głowie mu się nie mieściło, że tak wiele gospodyń kupuje dzisiaj pierogi, zamiast robić je samemu.

Jajka – lek przeciw miazdżycy

Wracamy do konstrukcji jaką Pan Bóg wybudował: nasza czaszka to jest puszka na mózg, w niej dwa miejsca na osadzenie żarówek, oczu, oraz nosa do wciągania dużych ilości tlenu z powietrza i wydychania.

Ale najważniejszy jest młyn, w którym Pan Bóg uszeregował zęby: najpierw siekacze, potem koła młyńskie, aby wszystko porządnie zemleć, językiem, taką łopatą delikatna ruchomą przewracać. Spod języka wypływa ślina, jak z dwóch studzienek z pepsyną i po wymieszaniu wszystkiego taką rurą wpada do wielkiej betoniarki naszego żołądka, który jest strasznie unerwiony, trzy razy bardziej niż nasza twarz.

Zanim ktoś zauważy, żeśmy się zdenerwowali, to już żołądek ze złości stracił kolor różowy, zrobił się biały jak prześcieradło i skurczył się o 2/3. Niech tylko przez chwilę będzie pusty, to się tak skurczy, że wytwarza się w nim pompa ssąca, która wysysa z woreczka żółciowego żółć, a żołądek, wbrew swojemu przeznaczeniu, wessie ją do środka.

Tymczasem żółci nie może być w żołądku ani jednej kropli. A tu ze 2 łyżki żółci wlało się do środka. I tragedia człowiek nie wie, co ma ze sobą zrobić, bo jak coś zje, wszystko zalane żółcią uniemożliwia pracę śluzową żołądka. Żołądek to wypycha do kiszek. Kiszki podrażnione żółcią i nie zmielonymi porządnymi kawałkami strawy, wyrzucają to jak najprędzej do ostatecznej fabryki przemiany do grubej, potężnej siwej kichy i ta dopiero jak się zirytuje, nie chce wcale pracować.

Wszystko tam zaczyna się odkładać, temperatura wzrasta. Zaczyna się proces gnilny, a powinien trawienny. A biedne małe robotniki, czerwone krwinki, których nam Pan Bóg podarował przeciętnie aż 4,5 mln zamiast wyszukać z pożywienia w cienkim i grubym jelicie i w wątrobie, to co nam jest

potrzebne, aby zanieść to w wielkich workach na plecach tam gdzie potrzeba nic nie mogą złapać, same są poparzone żółcią, kurczą się i zaczyna się rozpacz.

Człowiek zamiast tyć, chudnie, traci siły i ma zaparcia. Dlatego abyśmy byli zdrowi, należy jadać przynajmniej 6 razy dziennie. To nie musi być za każdym razem zasiadanie za stół, wystarczy między normalnymi posiłkami jakiś sucharek, suche paluszki, kawałek sera żółtego itp. 2-3 kęsy czegoś aby ten znerwicowany żołądek cały czas był zajęty trawieniem. Wtedy nie będzie miał czasu na skurczenie się, na zasysanie żółci.

Ludzie, którzy często jadają, nie tyją, to już jest udowodnione. Ci, którzy często jadają o połowę mniej są mniej narażeni na otyłość niż ci, którzy jadają rzadko a dużo.

Wrzody żołądka powstają wtedy, gdy żołądek nie umie bronić się przed nadmiarem żółci. Bo jak się żółć dostanie do żołądka wytwarza się wówczas taki dziki, dziwny gaz bezzapachowy, odbija się i czujemy jakieżś aż podpieranie pod serce. Wtedy żółć wytrawia śluzówkę. Gdy przychodzi do mnie pacjent, to ja prócz ziółek i wszystkich zaleceń, piszę na recepcie bezwarunkowo jadać 8 razy dziennie i pić często **mleko**.

Mleko potrafi oczyścić żołądek z narzucanej żółci i zneutralizować nadmiar kwasu solnego. Jeżeli mamy z żółcią porządek, nie mamy nerwicy żołądka. Ale jeśli jadamy często wywary z mięsa, gdzie jest masa kwasów tłuszczowych nasyconych, które bardzo łatwo łączą się z cukrem rafinowanym i produkują bezpośrednio, już w torbie żołądka, cholesterol to wtedy mamy problemy z zarzucaniem cholesterolu do wszystkich naszych naczyń krwionośnych i pozostawiania go w dużej ilości w naszej wątrobie.

Do usunięcia cholesterolu z organizmu konieczna jest duża dawka wapna. Musimy je spożywać bez przerwy. Nasz system kostny posiada przeciętnie 16 kg wapna, a bardzo łatwo je tracimy na korzyść serca. Serce, jeżeli nie dostanie wapna z mlekiem, z serem, to ukradnie sobie wapno z kości. Nie może pracować bez soli wapna rozpuszczonych w krwioobiegu. Jak samochód nie pociągnie bez oleju napędowego, tak samo serce nie pociągnie bez litra mleka na dobę. I mamy na starsze lata problemy z kośćmi, zwyrodnieniami kostnymi i reumatycznymi sprawami, mamy słabnące serce, przedwczesną starość, zmęczenie ogólne, spowodowane brakiem szacunku dla mleka i przetworów mlecznych.

Wracam znowu do Syberii obserwowałem tam Mongołów i Kirgizów, u których panował jeszcze „wiek XIX”. Oni mieli rzeczywiście więcej lat niż Mojżesz. To nie przesada, 90 proc. Ludzi starych przekraczało 110, 115 lat i byli zupełnie sprawni. Tam 70 lat, to dopiero wiek średni. Ale oni nie znają oranżady, wina, cukru, (do naszych czasów o cukrze nic nie wiedzieli). Piją po 5 litrów mleka przeciętnie albo ajran takie specjalne mleko azjatyckie przerobione ze zwykłego mleka.

Kwas mlekowy w tym ajranie jest antytoksyną dostarcza bardzo dużej ilości wapna do krwioobiegu. Dlatego serce ma pełną możliwość spalania wapna. Nie męczy się, nie nakazuje małym krwinkom czerwonym, aby kradły wapno z kości. Przeciwnie, nadmiar wapna transportowany przez czerwone krwinki idzie jako forma regenerującego budulca do kości. Przy tym jeszcze piją czystą wodę z krzemem.

Tam, w ziemi krzemu jest dużo. Wszystko razem usuwa z organizmu wszelkie formy gnilne bakterii, a część wapna w postaci nadmiaru tego wypitego mleka, wyrzuca z masami kałowymi cholesterol. Jeżeli chcemy komuś obniżyć cholesterol, powinniśmy w pierwszym rzędzie podawać mu duże ilości kwaśnego **kefiru**. Cholesterol spadnie w ciągu paru tygodni do zupełnej normy i jeszcze zostaną usunięte miękkie złogi wapna, które już poosiadały na naszych tętnicach, żyłach i na zastawkach. Jeżeli prowadzimy oszczędne w mleko i sery żywienie, to nigdzie więcej organizm wapna nie znajdzie... Troszeczkę jest tego w jarzynach, ale w bardzo nikłej ilości. I z biegiem lat mamy kości odwapnione do tego stopnia, że są dziurawe jak stary pumeks. Serce sobie nie podaruje, pracować bez wapna nie może, dlatego że musi jednak bez przerwy tę krew transportować nie może pozwolić sobie na luksus zastąpienia, bo wtedy kaput! Serce współpracuje z mózgiem, musi jakoś sobie radzić.

Mózg nakazuje jakimiś, tajemniczymi dla nas, bioprądami, czerwonym krwinkom, by jak małe mrówki, płynęły do kości, z kości wydziobywały miękkie wapno i niosły do serca. Po drodze gubią wapno na zastawkach żylnych i tętnicznych. Krwinki, te które ratują serce, są przyczyną miażdżycy typu wapniowego. Nazywają się wapniakami. Tracimy pamięć, mamy zimne nogi, bolące pięty, czasem pękające, odciski na nogach, zaczynamy źle się czuć, bolą nas ramiona. Wiadomo, zaczyna się odwapnienie kości. Kark boli, gdy kręcimy głową na lewo, na prawo chrupie, trzeszczy. Wszystko zaczyna się psuć.

Konieczne jest wapno bez tego Życie nie można. Mleko nie wszystkie organizmy przyjmują w normalny sposób. Są takie choroby, w których mleko może zaszkodzić, np. chorem na trzustkę. Trzustka nie znosi słodkiego mleka i wtedy trzeba pić kwaśne, najlepiej gdyby to był kefir. Bo kefir to nie jest zwykłe mleko. To jest mleko takie nietypowe. Nazywa się kefir, bo francuski uczony nazwiskiem Kefir, był w Tybecie w XIX wieku i tam u Mongołów podpatrzył, jak oni zeskrobywali dziwny śluz ze ściany jaskini, dodawali to do mleka, które bardzo się zsiadało. Miało taki specyficzny smak. Zauważył, że po tym mleku bardzo dobrze się czuje jego przewód pokarmowy. Przyjechał do Francji zbadał to bliżej pod mikroskopami i okazało się, że to nie śluz, ale rodzaj grzyba skalnego. Grzybki Kefira zakwaszając mleko, polują na bakterie. Ponieważ odżywiają się bakteriami gnilnymi, polując, oczyszczają mleko z wszelkich brudów.

Druga sprawa rozwijając się w tym mleku wytwarzają mlekowy kwas chemiczny odwrotnie złożony, który tak potrafi oczyścić nasz organizm, że nawet trupi jad rakowy usuwają. Jeżeli ktoś choruje na raka i pije 3 razy dziennie kefir po pełnej szklance, to ma o połowę toksyn rakowych mniej w swoim krwioobiegu. Tak bardzo ważna to substancja.

A gdy grzybki Kefira wypijemy z mlekiem, to robią one w naszym żołądku, w kiszka, to co robiły w garnku mleka polują na wszystkie bakterie dla nas niepotrzebne wymordują je tak dokładnie, że nie pozostanie ani jedna paskudna bakteria, która przyniosłaby nam szkodę. Dlatego w każdym domu powinien być specjalny garnek do zakwaszania kefiru. Wczorajszym kefirem jutrzejszy. Mleko trzeba gotować na wolnym ogniu pół godziny, żeby sobie trochę odparowało, ale w ciemnym garnku (i żeby mleko nigdy nie stało na słońcu). Do tego ugotowanego, już chłodnego mleka wlać dwa litry kefiru (na 80 osób), przykryć pokrywką, postawić w ciepłym miejscu i na drugi dzień, na wieczór kasza gryczana, nawet ze skwarkami i do tego po szklance kefiru. Nie ma żadnego problemu trawiennego wszyscy będą zdrowi.

Jeżeli mamy osłabiony system nerwowy a nie potrafimy go sobie poprzez dobrą kuchnię, naturalnym i dobrym wyżywieniem doprowadzić do porządku to jesteśmy niecierpliwi, mamy skaczące ciśnienie, czasem apatia przychodzi, wstajemy rano z niechęcią i bez przerwy, mimo woli, zarabiamy na kłopotliwą sytuację rozliczeń z Panem Bogiem. Ale gdy najemy się dwa razy w tygodniu grochu, kaszy gryczanej, raz w tygodniu fasolówki, popijemy codziennie litrem mleka, zjemy 5 dkg sera, główkę cebuli, to nie ma na nas siły.

Starość nie przychodzi, kości nas nie boją. Kładziemy się spać kiedy trzeba, wstajemy, kiedy trzeba. żeby nam nawet ktoś nadepnął na palec, to się śmiejemy, zamiast kląć. I żebyśmy nawet nie chcieli, to do nieba pójdziemy. Znam tysiące wypadków, że ludzie przez całe lata nie jedli tych podstawowych starosłowiańskich potraw. Po wizycie u mnie, nie mieli w pierwszej chwili zaufania czy będą mogli tak się zacząć odżywiać. Ale w końcu próbują. Po trzech miesiącach przyjeżdżają z radością, wyniki doskonałe.

Proszę księdza! 20 lat fasoli i grochu nie jadłem, teraz wszystko jem, doskonale się czuję, tak siły nabrałem... Szczególnie kobiety matki. Kiedy wyrówna jej siły jadłospis domowy, okazuje się, że dzieci w szkole zaczynają mieć zamiast dwójek trójki, piątki, a ona zauważa, że włosy zaczynają odrastać, paznokcie sztywnieją, zęby przestają się ruszać. Cały organizm się regeneruje. Niech to będą potrawy proste, ale wartościowe, które niosą organizmowi to, co trzeba dać. Na kamienie wątrobowe trzeba jadać przez całą zimę czarną rzodkiew, która równocześnie zabezpiecza przed chorobą wątroby, przed grypą, kaszlem, katarem, a przy okazji zapewnia nam piękną gładką skórę.

Niedobrze jest, gdy w jadłospisie jest dużo cukru, konfitur, leguminek, dżemów itp. To wszystko musi z kuchni zniknąć.

Jajka są lekarstwem przeciw miażdżycy, wbrew wszystkiemu, co się o jajkach mówi. Można zjadać 6 jajek na dzień i obniżyć jajkami miażdżycę i poziom cholesterolu. Ale jak do jajek dodamy łyżeczkę cukru momentalnie rośnie cholesterol. Białko proste w jajkach daje człowiekowi ogromne siły, a żółtko zawiera w sobie ogromne stężenie wszystkich mikroelementów, biopierwiastków i witamin.

Nie ma nic idealniejszego w sposobie odżywiania organizmu jak żółtko, bo w nim jest to, co rozwijające się z białka kurczątko musi zjeść, żeby mogło żyć i rosnąć. Jajko zawiera w sobie drogocenną substancję lecytynę zapobiegającą miażdżycy. Ale jajka nie można łączyć z dodatkowymi tłuszczami nasyconymi, nie można jajka smażyć na maśle i nie można do jajek dodawać cukru. Poza tym można je jadać zupełnie śmiało. Tylko w tym dniu gdy mamy jajka np. na śniadanie czy na kolację, to powinna być do tego kawa zbożowa z mlekiem, albo herbata (herbaty na wieczór się nie pija) i bez cukru, zupełnie wtedy ten posiłek bez cukru. A jak będzie cukier, to już nie jajka.

Młodym osobom, owszem, jajka nie grożą, można je sobie zjeść, bo tam jeszcze ta gospodarka jest jako taka. Ale już po trzydziestce trzeba się chronić od cholesterolu. Zresztą ostatnio było kilka wypadków, że dzieci 11-letnie miały miażdżycę i to taką miażdżycę zaawansowaną z cholesterolem powyżej 300mg%. To była tragedia. Ale to, niestety, przekarmienie cukierkami i rosołkami.

Błogosławione ziemniaki po Żydowsku

Placki ziemniaczane można nawet w lipcu upiec z zeszłorocznych ziemniaków. 2 jajka ubić porządnie, do tego wlać pół litra przegotowanego mleka, do tego wtarkować 2 duże główki cebuli, dobrze wymieszać. Jak ktoś chce miękkie placki, to wsypać troszeczkę proszku do pieczenia i w to wszystko wtarkować dopiero 5 dużych ziemniaków (skrobia nigdy nie poczernieje w mleku), smażyć na oleju.

Jajko też ma inną strukturę, jeśli jest najpierw rozbite z mlekiem... Wychodzą placki jasno żółte w odcieniu różowym, jak z młodych ziemniaków. Takie placki są łatwo strawne. Jeśli zostaną na dzień następny, to wtedy robi się zupę pomidorową, zamiast ryżu dodaje się pokrojone w paseczki placki ziemniaczane. Idealna, smaczna zupa z doskonałymi flaczkami.

Ziemniaki są błogosławieństwem dla nas w Europie, ale nie przesadzajmy z nimi. One nie mogą być rano, wieczór i w południe. Gdybyśmy ziemniaki przyrządzali tak, jak przyrządzają to żydówki, to byśmy mieli z nich 10 pożytków więcej. Nie wiadomo skąd Mojżesz przed wiekami wiedział, że to, ci

siedzi w ziemi, choć nieczyste, jest bardzo bogate w życiodajne siły. I nakazał, że wszystko co rośnie w ziemi, przed przygotowaniem ma być doskonale wyszorowane i wymyte. I żeby żydówka była najbrudniejszą i żeby w domu wody nawet nie miała, to ona nigdy nie będzie obierała ziemniaków tak, jak Polka.

U nas przyniosą ziemniaki z piwnicy brudne, po których koty chodziły, ślimaki i inne... zanieczyszczenia... Przyniosą, obierają, połowę wyrzucają z łupinami i wytyłane, wybrudzone wrzucają do wody i teraz 5 razy to się myje, niektóre miejsca dociera, bo jeszcze są brudne. (A przecież ziemniak jest bardzo porowaty, prawie jak gąbka). I w końcu te biedne, nieszczęśliwe resztki wrzuca się do garnka, wlewa wody do pełna, sypie sól, przykrywa pokrywką, a jak się zaczyna gotować, zdejmuje się pokrywkę, bo to chlapie na kuchni, śmierdzi, no i w końcu jak już ugotowane, to się wylewa to co drogocenne do zlewu, a tę bezwartościową skrobie utłucze, niekiedy doda się trochę śmietany i wszystkim brzuchy chcą popękać. Żydówka, jak przyniesie z piwnicy ziemniaki, to najpierw je porządnie wyszczotkuje, wymyje pod bieżącą wodą, jak nie ma bieżącej wody, to 3 razy wymywa w nowej wodzie i te czyściutkie ziemniaki obiera tak cieniutko, że skórka jest przeźroczysta. Nie wiadomo skąd to wiedzą.

Okazuje się, że tuż pod naskórkiem ziemniaka są całe pokłady magnezu, kobaltu, Żelaza, tych najcięższych, biopierwiastków, których nam ciągle brakuje. Obiera, w jednej wodzie przepłukuje, wrzuci do czystego „koszernego” garnka, tylko do ziemniaków przeznaczonego. Pół garnka tylko ziemniaków, ile osób w domu, tyle główek cebuli przekroi na 4 i włoży na wierzch, wsypie żdziebełeczko kminku, włoży dużą łyżkę masła, wleje 2 szklanki mleka, doleje wrzącej wody. Bo u żydówki jest jeszcze specjalny garnek na wodę. Nigdy brudną wodą „niekoszerną” nie zaleje żadnej potrawy. Duży specjalny garnek stoi na kuchni, w którym bez przerwy gotuje się woda. Wszystko co jest niepotrzebne wyparuje z parą, a żelazo i różne paskudztwa z rur osiadają na ściankach i woda jest i miękka i czysta. I tą wodą zaleje ziemniaki, tylko też do połowy garnka, bo pół garnka musi być pary, i nie soli. Przykrywa pokrywką i to się na dobrym ogniu prędko gotuje. Stwierdzi, że miękkie, posoli, chwileczkę jeszcze się pogotuje. Przygotuje czysty gliniany garnek, wyleje do niego ten wywar z ziemniaków. Ziemniaki wysypie na półmisek już są z masłem, z kminkiem, z mlekiem, z cebulą zapach niesamowity posypie tylko zielonym posiekanym szczypiorkiem. I nie trzeba już niczym przyprawiać. Są wyśmienite, nawet bez mięsa się je zje. A do tego wywaru doleje 2/3 zimnego mleka, posieka rzeżuchę lub szczypiorek i ponalewa do kubków do picia, zamiast pomyjnego polskiego kompotu z rozbełtanego dżemu. To jest zdrowie. To są ważne rzeczy, ważne i wartościowe. Gdybyśmy zwrócili uwagę na to, co my jemy i jak my jemy i ile powinniśmy zjeść, to w naszych warunkach, tych teraźniejszych, nawet najgorszych i ekonomicznie i psychicznie, moglibyśmy 120 lat Żyć, bo na tyle mamy zakodowane w Europie nasze siły żywotne, bez znajomości słowa lekarz.

W ziółkach też mamy: witaminy, mikroelementy, garbniki, biopierwiastki. Ziółka w części uzupełniają to, czego nam w organizmie zabrakło. Dlatego bardzo dużo ludzi pije zioła i doskonale się czuje. A kiedy przestaną pić, a nie poprawią sobie jadłospisu, to oczywiście po 2-3 miesiącach rozklei się wszystko i znowu przyjeżdżają. I znowu proszę księdza, tak dobrze było, jak piłam ziółka a gdy zapytam:

A kiedy pani jadła fasolówkę?

Ojej! Ze 3 tygodnie temu.

A grochówkę?

Może ze dwa miesiące temu no, nie mogę, bo wzdyma, później takie gazy są.

A kakao, kiedy pani piła?

Ojej, to na kamienie szkodzi. I okazuje się, że dzisiaj wypila 3 kawy, wypaliła papierosy. I ona chce być **zdrowa!** Tak samo jest z młodzieżą. Jest bardzo nieregularnie odżywiana. Takie byle co, aby tylko ten żołądek czymś oszukać. To jest tragedia. Dlatego mamy tyle raków przewodu pokarmowego i tragedii z systemem nerwowym. Przede wszystkim musimy pilnować systemu nerwowego, bo od niego zależy żołądek, jelita i wchłanianie. Bo jak jest wszystko znerwicowane, to nie ma wchłaniania.

Także ziemniaki są wspaniałą rzeczą, ale muszą być rzeczywiście bardzo umiejętnie i porządnie przygotowane. Wszystko powinno być gotowane pod przykryciem, nie bez przykrycia. Dlatego powinniśmy mieć duże garnki, wykorzystane tylko do połowy. Nigdy nie można gotować w małym garnku. Ucieka wit. B1, ta, której my wszyscy mamy ciągły niedostatek, bo tej witaminy, tak jak wit. C organizm nie kumuluje. Nic na zapas nie składa. Jeżeli zabraknie wit. B1, to wtedy mamy to samo prawie podobne zmiany, jak z powodu braku magnezu, ale wtedy nawet i magnez o połowę lżej wytrąca się z organizmu i ucieka narasta taka nerwica, że nie możemy się pozbierać. Dlatego wszystkie garnki muszą być przykryte pokrywką i mają się tak gotować, żeby z nich nic nie uciekało. Dlatego powinno być pół garnka objętości i pół garnka na parę. I jeszcze jedno.

Trzeba zlikwidować wszelkie aluminium w kuchni okropnie niszczy kości i śluzówki.

Wszystkie przyprawy są bardzo drogocennym lekarstwem. Gdyby pieprz był szkodliwy, wszyscy Węgrzy wymarliby na pieprznicę. Tymczasem żaden z nich nie ma wrzodów żołądka.

Tak samo angielskie ziele jest silnym lekiem żółciotwórczym i zapobiega chorobom trzustki. Majeranek, tymianek to są zioła lecznicze, które zapobiegają zatrzymywaniu soków trawiennych i żółci w woreczku żółciowym. Gałka muszkatołowa ziółko porządnie żółciotwórcze, żółciopędne.

W ciastach wyszukanych, w mazurkach na przykład, dodaje się troszeczkę gałki muskatołowej, aby nie były ciężko strawne. Im więcej w kuchni przypraw, tym mniej kłopotów w żołądku. Nawet proste zupy nie mogą być zupełnie bez przypraw. Pieprz, wszędzie musi być, jest bakteriobójczy. Natomiast ocet uchowaj Boże, siódme nieszczęście.

Cytryna jest błogosławieństwem, ale nie dla zębów, bo się rozlezą tak, że połamią się nawet na bulce. Nigdy nie można dopuścić do tego, żeby ktoś gryzł cytrynę. Okropność. Sok owszem, dodany do wszystkiego, ale tak żeby nie oddziaływał na szkliwo zębów, bo normalnie w ciągu 2 minut rozpuszcza szkliwo. Jeszcze raz wracam do cukru. Na Zachodzie, szczególnie w Stanach Zjednoczonych cukier zapisano już do księgi niebezpiecznych potraw, na drugim miejscu po narkotykach. Przyjął też nazwę „białej śmierci”. Azjaci, którzy nie znają cukru, żyją 120-150 lat.

Glukoza odżywia tkankę nerwową. I jest obecna w cukrze. Ale mimo wszystko cukier jest trucizną. Glukoza jest składnikiem roślin i różnych innych substancji odżywczych i jak do niej dodamy łyżeczkę miodu (na dobę), to już wystarczy na dzienną dawkę energii. A cukier zanim zostanie przetrawiony, przechodzi w organizmie 4-krotną formę przeobrażenia i rozkładu chemicznego. W pierwszej wersji łączy się z solami tłuszczów nasyconych i produkuje ogromne kryształy cholesterolu to jest pierwsza jego substancja. Druga jest przyczyną powstawania kamicy nerkowej. Natomiast miód przechodzi w bezpośrednią formę przeobrażenia i od razu łączy się w energię. Cukierki, podobnie jak cukier, raczej szkodzą. Sacharyna bardzo wysusza śluzówkę, raczej nie należy jej używać.

Nadkwasota pozorna, nie zawsze jest nadkwasotą. 90 proc. ludzi, którzy mają nadkwasotę przewodu pokarmowego, mają zgagi. I wyobrażają sobie, że to jest nadkwasota, bo piecze, bo to, bo tamto, odbija się. A okazuje się, że to jest stała niedokwasota z powodu niedokwaszenia przewodu pokarmowego... Są nietypowe odbijania się... Na wzdęcia wpływają pokarmy, gdzie jest dużo fosforu bardzo nam potrzebnego.

Nasz system nerwowy składa się ze 180-km długiej, bardzo delikatnej niteczki, która w różny sposób pozwijana wychodzi z komputera mózgowego aż 1800 zwojów nerwowych i przechodzi przez cały kręgosłup aż do kości ogonowej. I poza kością ogonową zostaje zakończona delikatną miotełeczką, którą nazywają teraz korzonkami nerwowymi. I między każdym kręgiem rozgałęzia się opasując cały nasz organizm. System nerwowy składa się w 80 proc. z fosforu. Tego fosforu nieustannie dużo potrzebujemy. Jeżeli nieumiejętnie ten fosfor przygotujemy, to w pierwszym rzędzie rozdymają się od niego jelita. I żeby to zneutralizować, trzeba podawać kminek i pić kwaśne mleko. Fosfor znajduje się w nasionach strączkowych, w rybach, w serach, w mleku.

Chora wątroba lub trzustka, w pierwszym rzędzie uczula się na mleko. Mleko też jest przyczyną wzdęć i nawet biegunkowatych stolców. Ludzie, którzy mają tendencje do wzdęć, powinni sobie aplikować kminek jako normalny dodatek do potrawy. Po obiedzie, 1 łyżeczkę kminku, popić letnią wodą. Żółte sery owszem, można jeść, tylko nasze żółte sery są za młode i są strasznie zakaźne, mają dużo bakterii gnilnych. Stąd nasz przewód pokarmowy musi wewnątrz stoczyć wielką walkę, aby zneutralizować nietypowe tło bakteryjne. Dlatego, jeżeli w domu jest kefir, to nie ma problemu z żółtym serem. Jeżeli kefiru nie pijemy, to lepiej Żółtego sera nie jadać.

Natomiast bardzo zdrowe są sery topione: zgłiwiałe sery topione z kminkiem, z dodatkiem trochę świeżego masła, domowej roboty. Te kupne są bardzo zanieczyszczone bakteriami. Aby sprawdzić, czy mleko jest zanieczyszczone trzeba go zakwasić grzybkami kefiru, bo tam, gdzie jest zanieczyszczenie chemiczne, grzybki się nie rozwijają. Po prostu, mleko zburzy się i ucieknie z garnka. Kefir jest mlekiem czystym, dlatego, że grzybki wyniszczają bakterie, bo się nimi odżywiają.

Cebula leczy żylaki

Ludzie, którzy jadają czosnek i cebulę w większych ilościach, mają w swoim krwioobiegu detromecynę, stężoną nawet. Organizm produkuje antybiotyki własne, które są tak silnymi środkami bakteriobójczymi, że ludzie odżywiający się w ten sposób nie chorują. Bakterie nie mają do nich przystępu. Eteryczne olejki cebuli są zbawienne jeszcze pod jednym względem, nie tylko dlatego, że rozpuszczają krwioobieg, cebula dostarcza również siarki i te eteryczne olejki cebuli mają zbawienny wpływ na naszą śluzówkę. Jeśli u kogoś wypadłby jakiś nietypowy katar, czy stwierdzi, nie daj Boże, u kogoś zapalenie zatok, to poradzić można następująco: Utrzeć na tarce do ziemniaków 2 duże cebule, wrzucić do wysokiej koktajlowej szklanki, owinać jej brzeg wianuszkami z waty, tak, aby je uszczelnić, by gaz nie wszedł do oczu, tylko do nosa i głęboko oddychać przez około 20 minut. Taką inhalację przeprowadzać przez kilka dni.

Wtedy nie mamy ani jednego gronkowca w zatokach, ani kataralnego, ani w oskrzelikach, ani w oskrzelach, ze względu na to, że wszystkie szczepy gronkowców i złocistych i zieleniejących i różne paciorkowce, odporne nawet na antybiotyki, nie opierają się eterycznemu olejkom cebuli przesyconym siarką. I to ratuje organizm ludzki. Krojenie cebuli też jest zdrowe jeśli ktoś ma zapalenie spojówek na tle gronkowcowym to jednego dnia ucierać chrzan na tarce, a drugiego dnia ucierać 2-3 główki cebuli i porządnie popłakać. Za tydzień wypłacze chorobę z siebie. I po kłopotach.

Najgorsze nieszczęście w naszych kuchniach, to jest rosół. Na rosole można gotować tylko trzy zupy: pomidorową, ogórkową i kwaśny kapuśniak krakowski.

Resztę, wszystkie rosoly mają iść do zlewu. Żadna inna zupa nie nadaje się do jedzenia, jeżeli chcemy przedłużyć sobie życie.

Nie wbrew nakazom Przedwiecznego, ale zgodnie z rozsądkiem. żebyśmy do 90 lat mieli sprawne nogi i głowę, pamięć i wszystkie nasze arterie o to powinniśmy dbać już od młodości.

Owszem, starość może być miła i sympatyczna, jeżeli my sami nie jesteśmy sobie trucizną i dla otoczenia nie jesteśmy trucizną wtedy starość jest pełna mądrości, doświadczenia i nawet młode pokolenie ją szanuje. Ale żeby sobie zasłużyć na starość, nie możemy sobie dogadzać rosołkami i cukrem. Powinniśmy pić mleko, jadać sery i cebulę.

Cebula to jedyna substancja na świecie, która nie dopuszcza do zakrzepów krwi. Żebyśmy już nawet mieli w żyłach zakrzepy, to przy częstym zjadaniu cebuli, te zakrzepy z biegiem czasu rozpuszczają się, całkowicie zwalniają napięcia żyłne. Cebula w żadnej postaci nie traci wartości leczniczych, z wyjątkiem jednej tylko smażenia cebuli na smalcu bez pokrywy. Na oleju, pod pokrywką pełna duża patelnia, a nawet duży garnek zalana olejem, posolona, uduszona na złoty kolor jest lekarstwem. Posiekana drobniutko i ugotowana w zupach jest lekarstwem. U nas taka moda, że jak się cebulę ugotuje w zupie, to się wyrzuca. A to nie trzeba wyrzucać, tylko zjeść.

Do jadłospisu trzeba wprowadzić dużo cebuli surowej na Żylaki, na wyrównanie krążenia. Marchew na Wschodzie marchwią leczą nieżyt jelit, biegunki, wszelkiego rodzaju stany zapalne, ślepotę i przedwczesne zmarszczki. Gotuje się pół kg marchwi w wodzie lekko osolonej i dodaje łyżkę masła.

Tak przyrządzone śniadanie zjadać na: wrzody żołądka, grubego jelita, inne problemy. Zauważono, że przy usilnym kurowaniu przewodu pokarmowego marchwią, ludzie tracili zmarszczki na buzi. I to w 90 proc. pokrywa się z prawdą. A u nas jak się ugotuje trzy marchwie w wielkim garnku rosołu, to dla oszczędności wyciąga się, aby potem dodać do sałatki. Po co to dodawać do sałatki, jak można wziąć tyle marchwi, ile osób do posiłku potarkować na grubej tarce i wrzucić tę marchew do zupy niech się rozgotuje jak płatki marchwiane, niech też cebuli będzie tyle ile talerzy na stole, też drobno posiekanej, rozgotowanej. A tam, gdzie już koniecznie musi być mięso w zupach, niech też będzie kminek.

Kminek jest kopalnią żelaza, a poza tym całkowicie hamuje niepotrzebną nadgorliwość jelit i przy tym powstawanie nadmiaru gazów...

Jeżeli z powodu dużej dawki fosforu zbierają się gazy to łatwo wówczas odchodzą z organizmu i nie ma wzdęć. Osoby starsze lub znerwicowane, mające złe trawienie powinny zażywać po obiedzie łyżeczkę zmielonego kminku i popić letnią wodą. Wtedy nie będzie wzdęcia, ani zaparcia, ani żadnych problemów z trawieniem.

Na 20 dkg kminku dodać 3 dkg jałowca i to zmielić w młynku do kawy.

Cebula, a ściślej sok cebulowy, do tego stopnia potrafi rozrzedzić krew, że zagęszczona, zaślimaczona krew u ludzi, którzy mało korzystają ze świeżego powietrza, są niedotlenieni, lub mają miażdżycę typu cholesterolowego, gęstą

krew, zagęszczoną lipidami potrafi tę krew doprowadzić do substancji rzadkiej jak woda z kranu i w dodatku do koloru jasnoczerwonego. Można to zaobserwować czasem przy pobieraniu krwi do strzykawki. Krew powinna zaraz sama uciekać do strzykawki jak tylko się wepchnie igłę momentalnie wypierać tłok i być jasnoróżowa. Taka krew jest zdrowa. **Natomiast krew ciemna, brązowawa, gęsta wiadomo, jest zatłuszczona, krwinki są niedotlenione, organizm ma za mało wit. C, za mało żelaza.** Trzeba zabrać się do jadania potraw bogatych w te substancje.

Można zrobić doświadczenie po zabiciu np. kury nakapać trochę świeżej krwi na spodeczek ona łatwo się zetnie, robi się brązowa i na to pokropić 2-3 krople soku cebulowego. Momentalnie ta krew zacznie się robić jasnoróżowa, rozrzedzi się i jeszcze się zauważa, Że prawie pulsuje, prawie robi się żywa. Jeżeli ktoś ma chora wątrobę, zapalenie jelit itp. jest rzeczywiście chory, to surowa cebula szkodzi. Ale cebula gotowana, smażona, duszona na oleju nigdy nie zaszkodziła jeszcze nikomu.

Smażenie? Owszem, można smażyć dużo rzeczy, ale zawsze na oleju. Nigdy natomiast na maśle, bo to jest tragedia. Jeść można tylko świeże masło. Masła można jeść bardzo dużo, podobnie jak jajek, bez zagrożenia miażdżycą i cholesterolem, jeżeli do masła dodamy czosnku. Kilka drobno roztartych ząbków czosnku z solą wymieszać z masłem i smarować chleb czy bułkę. Pasuje ser do tego. Dżem nie.

Jeżeli w waszym jadłospisie nie będzie cukru naturalnego i rosółów, a będzie zwyżka wapna w postaci mleka i serów, to będzie błogosławieństwo nad waszym domem. A jeśli dodacie do tego jeszcze groch, fasolę, grykę, czarną rzodkiew, dużo cebuli, marchwi, wspaniałej pietruszki to i starości nie będzie. Nie wiadomo, gdzie się podziały obrzęki nóg na starsze lata człowiek o 5 kg jest lżejszy. Pietruszka jest środkiem silnie moczopędnym, przeciwzapalnym, bardzo bogatym w żelazo i najbogatszym w wit. C.

Jeżeli gotuje się zupę i ona koniecznie musi być na mięsie, to niech będzie w niej drobno posiekana pietruszka. Wszystkie warzywa powinno się właściwie tarkować na tarce od buraków, żeby wychodziły wiórki. Nigdy w kawałkach nie wrzucać i nigdy nie przechowywać na 3-4 dzień do sałatki. Sałatki nie są zdrowe i uważam, że sałatek nie powinno się robić tych z gotowanych jarzyn z majonezem. Surówki tak.

Majonez jest bardzo zdrowy, nawet ci, którzy mają ciężką miażdżycę, mogą smarować nim chleb. Majonez posiada tłuszcze nienasycone, posiada jajko, które w tych tłuszczach nienasyconych przestało zagrażać miażdżycą.

Oprócz cebuli i pietruszki, trzeba zwrócić uwagę na rzodkiewki wiosną i na czarną rzodkiew w zimie. Są one kopalnią magnezu.

Magnez jest bardzo ważnym składnikiem naszego systemu nerwowego, nie bezpośrednio jednak, tylko w powiązaniu.

Na bazie magnezu pracuje kora nadnercza wydzielając adrenalinę hormon działający przeciwko zmęczeniu, pilnujący właściwego poziomu ciśnienia, zapobiegający naszemu rannemu zmęczeniu, wieczornemu ożywianiu się. Jeżeli mamy odpowiedni poziom magnezu, to normalnie między 5 a 6 rano, ten hormon zostaje wstrzykiwany przez kory nadnercza do naszego 5,5 litra krwi. Budzimy się bardzo chętnie, niecierpliwie leżymy w łóżku, wstajemy prędko, czujemy się doskonale.

Natomiast, jeśli zabraknie magnezu z powodu braku szacunku dla kakao, a przede wszystkim dla rzodkiewek i dla ciemnozielonych jarzyn, to wtedy zaczyna się dziwadło.

Coraz częściej stwierdzamy, że pod wieczór napada na nas chęć do życia, coś mamy jeszcze do zrobienia, do przeczytania, do przekładania, chodzenia, kręcenia się, mamy ciągle napięcie takie, byśmy Panu Bogu jeszcze radośnie 5 psalmów odśpiewali. A rano tragedia. Do południa człowiek na kredyt żyje, 3 kawy pije i po kawie, po dwóch godzinach, czujemy się, jak po ćwiartce wódki. Kawa jest drogocenna, jeżeli się ją pije z ekspresu, albo kiedy ktoś umie tak kawę przyrządzić, aby do niej nie trafił węgiel ze zmielonej kawy. Kawa sama zawiera czystą kofeinę i ta kofeina rozszerza naczynia krwionośne. Najpierw rozrzedza trochę krwioobieg, pobudza do życia, podnosi ciśnienie, zapobiega zmęczeniu. Oczywiście na dwie godziny. Po dwóch godzinach przez nerki 14 razy krwioobieg przeszedł i oczyścił się, wszystko się wysuszało i po kofeinie znaku nie ma i trucizny w organizmie nie ma. Ale jak my po polsku kawę pijemy, sypiąc do szklanki, zalewamy wodą, mieszamy, to ten węgiel bez przerwy się unosi ten najdrobniejszy miałki węgiel. Gdy to wypijemy, to porowata śluzówka żołądka jest podrażniona zmielonymi mikronami węgla, on się wżera coraz głębiej w śluzówkę. A śluzówka pęcznieje, broni się przeciw jego obecności i wydziela ogromną ilość kwasów trawiennych o przewodzie kwasu solnego. I ten kwas solny nie może być z organizmu inaczej usunięty, tylko przez użycie całego magnezu, jaki mamy w krwioobiegu. Ucieczka magnezu do odkwaszania krwi powoduje zastój w wydzielaniu adrenaliny. I wtedy, kiedy brakuje adrenaliny, to mało, że na kredyt żyjemy z rana, ale mamy niskie ciśnienie do południa, napadowe bóle głowy, mroczki przed oczami, jak się schylimy, mrowienie w nogach jak dłużej siedzimy, jesteśmy nerwowo niecierpliwi, rozklekotani, nie wiemy po co przyszliśmy, gdzie klucze leżą, co mamy załatwić, trzeba notes przy sobie nosić! Dlatego zamiast kawy radziłbym popijać bardzo mocną esencję z herbaty przegotowanej, rano przy śniadaniu. Kto czuje się trochę źle, trochę słabiej, ma słabsze krążenie, czy niższe ciśnienie to pół szklanki esencji i pół szklanki przegotowanego mleka.

Zamiast cukiernicy, radziłbym bardzo, by stała na stole miseczka z miodem. Miód nie jest dla naszego organizmu szkodliwą substancją bardzo nas wzmacnia i bardzo poprawia samopoczucie. Nie może być jednak

przedawkowany nie może go być więcej jak duża łyżka czubata na dobę. Ale musi być najmniej łyżeczka, bo kora mózgowa potrzebuje glukozy, żeby się mózg nie męczył. Lepiej miodu nie wkładać do gorącego płynu. Najlepiej herbatę robić z mlekiem taką mocną i taką pić bez cukru, a chleb posmarować sobie masłem i miodem i na wierzch położyć kawałek sera. Teraz w sklepach nasz polski miód jest w 100 proc. dobry. I zamiast 5 kg cukru lepiej kupić 1 kg miodu to będzie 2 razy więcej pożytku. Oczywiście, jak się piecze na święta jakieś ciasto, tort czy coś innego się robi, wiadomo, miodu tam nie damy, z wyjątkiem porządnego piernika. To z tego cukru nie będzie tragedii, ale żeby tego nie było na co dzień.

Cukier dla 20, 25-latków jest dopuszczalny z powodu ich ogromnego ruchu bardzo szybko się spala. Do tego wszystkiego, co młodzież jada, trzeba dodać dużą dawkę powietrza i ruchu na świeżym powietrzu, a z drugiej strony dużo mleka. Bo to są organizmy, które kończą cykl budowy. Jeśli w pewnym okresie, nawet przy dobrej względnie kuchni, zabraknie dla intensywnego dokończenia budowy organizmu budulca, podówczas te organizmy zaczynają raptem słabnąć, przede wszystkim wysiadają nerwowo.

Błogosławieństwem dla młodzieży jest, oprócz dużej dawki mleka i jarzyn, także kasza gryczana, groch, fasola, wszelkie wydania kapusty. Codziennie powinna stać na stole miska dobrej, takiej ukraińskiej kapusty surówki 2 kg posiekanej cebuli, posolonej, ręką wyduszonej, żeby zmiękła. Nigdy nie można cebuli surowej nie zmiękczonej zjadać, bo ta surówka będzie zawierała błonnik nie zniszczony, bardzo ciężko strawny. Cebulę trzeba zawsze posolić i ręką wygnieść, żeby ona zupełnie zmiękła. Wymieszać to z kwaśną kapustą. Broń Boże, kapusty nie piec. Jeżeli jest bardzo kwaśna i chcemy ją przyrządzić jako gotowaną, to musimy w drugim garnku ugotować 5 do 10 dużych marchwi (bez soli) włożyć do kapuśniaku i za 15 minut mamy kapuśniak bezkwasowy, a marchew posiada doskonały winny smak. I do takiej posiekanej, zmiękczonej cebuli dodajemy kwaśną kapustę, wsypujemy garść cukru, wymieszać, potarkujemy ze 4 do 6 jabłek, dolejemy z pół litra oleju, wymieszać porządnie i niech to stoi na stole, aby każdy jadł.

A dla tych, którzy zębów nie mają to zemleć przez maszynkę do mięsa i jest bardzo smaczna papka, którą można jeść łyżeczką. Doskonale wyposaża organizm w ogromną ilość żelaza, działa silnie odświeżająco na krwiobiegu, zapobiega wrzodom żołądka i dwunastnicy oraz wszelkiego rodzaju stanom zapalnym żyłakowatym, silnie wzmacnia krwinki czerwone. Jest lekarstwem nawet przeciw rakowi.

Biała kapusta również 2 duże główki kapusty posiekać, posolić, wygnieść rękami aż chrzęści. Do tego 2 kg cebuli, posiekać, posolić, wygnieść. Razem wymieszać ze śmietaną. Kapusta surowa biała silnie działa przeciw wzdęciom, a my ciągle mówimy, Że kapusta nas rozdyma. A ona wcale nas nie rozdyma, jeżeli jest przyszykowana w surówce. Ale jeżeli ją ugotujemy na

mięsie, nie dodamy tam kminku, albo, nie daj Boże, zrobimy bigos z kapusty... Najgorsza trucizna w polskiej kuchni to jest: rosół, kotlet schabowy i bigos. Hindusowi dać bigos do zjedzenia, to 3 lata będzie na kroplówce, a rosół polski jakby zjadł ktoś z podbiegunowego koła, to chyba dwa lata miałby biegunkę. Kasza jęczmienna Jęczmień posiada w sobie substancje regenerujące, dostarcza bardzo dużo wit. B2 – zapobiega zajądom, chorobom skórny, a przede wszystkim, klej z jęczmienia regeneruje naszą śluzówkę okostną, nie trzeszczą stawy ani łokcie, ani kości w kolanach.

Chrzan – ma bardzo silne właściwości bakteriobójcze, jest środkiem żółciotwórczym, antyreumatycznym, przeciwgośćcowym, przeciw zapaleniu nerek, pęcherza, moczowodów. Reguluje także trawienie pod względem usuwania z organizmu zagrożenia odkładania się lipidów, tłuszczu. Dlatego robimy chrzan z buraczkami. Jeszcze poradzę, aby buraczków nigdy nie zmarnować przez gotowanie barszczu, bo i ten barszcz trzeba jeszcze przyprawiać itd.

Raz w tygodniu upiec 10–20 lub więcej – wg potrzeby – buraków w piekarniku, tak jak się piecze jabłka. Umyć buraki i na polewanej blasze, (nie na blaszanej!) włożyć do piekarnika. I niech się upieką. Tak upieczone niech stoją sobie w misce w chłodnym miejscu. Trzeba zrobić barszcz, zdjąć skórkę z buraków, ile potrzeba, potarkować na grubej tarce, wrzucić do gotowanej zimnej wody, dodać kilka ząbków czosnku rozartego z solą, kwasku cytrynowego, cukru, 2–3 łyżki oleju, parę ziarenek rozbitego kminku. Wszystko wymieszać i jest wspaniały barszcz. Do tego gorące frytki, albo ugotowane pyrkki.

Jeżeli, nie daj Boże, ma ktoś zapalenie jelit, utrudnione opróżnianie, nietypowe wzdęcia lub zaparcie – na to te pieczone buraki są bardzo dobrym lekarstwem. Potarkować buraki na drobnej tarce, dodać łyżeczkę mielonego kminku, łyżeczkę oleju, troszkę soli, wymieszać i na czczo zjeść 10 łyżek.

Po trzech, czterech dniach wyjdzie wszystko z burakami, Że znaku nie będzie.

Zapalenie grubego jelita można także zlikwidować. Nerwica – jak żołądek się skurczy, wessie żółć do środka i żółć zaleje żołądek, a później do żołądka wpada potrawa, to żołądek nie jest zdolny jej rozetrzeć i nie przygotowaną, zalaną żółcią, papkę trawienną przetransportuje do jelit – a jelita poparzone żółcią nie trawią – wypchną wszystko do grubego jelita i w grubym jelicie odbywa się wówczas proces gnilny. A człowiek ma podwyższoną temperaturę. I wtedy, przy tej podwyższonej temperaturze, po prostu wysysa się płyn, żeby jelito nie zastygło, nie zesztyniało. To właśnie jest nerwica żołądka.

Zaparcia są zawsze nerwicą żołądka, która z biegiem lat, nie leczona, kończy się... rakiem odbytu. Lekarstwem na takie kłopoty, są to pieczone buraki z kminkiem, z olejem, zdziebelkiem soli i to trzeba zjadać na czczo.

Jarzyne, kapusta – są bardzo bogate w błonnik. Nigdy nie należy przecierać grochu i fasoli przez sito czy durszlak, bo skórki na fasoli i na grochu są czystym błonnikiem, który w jelicie grubym powoduje powstawanie specjalnego tła bakteryjnego, pomagającego trawić i jako balasty błonnika nierozkładanego, jednocześnie wydrapują z jelita wszystkie substancje i wynoszą na zewnątrz. I dlatego powinniśmy jadać dużo surówek.

Właściwie jabłko nie powinno się obierać, A starsi ludzie, powinni tak prowadzić sobie kuchnię, Żeby codziennie miała każda starsza osoba 2 pieczone jabłka, bez względu na porę roku. nie wolno wyrzucać skórki. Bo jak zaobserwowałem – wydrążą sobie to co miękkie, a resztę wyrzucają. Dlatego się piecze jabłko, żeby je zjeść razem z łupiną, bo łupina jest w jabłku najdrogocenniejsza. Nie samo jabłko, bo jabłko posiada bardzo mało witamin. Ale zawiera pektynę drogocenną dla organizmu, a pektyny chronią nas przed zatruciami, przed złym trawieniem, przed zapaleniem jelit, przed zapaleniem przewodu pokarmowego. To jest drogocenna rzecz.

Na maśle i na margarynie nie można smażyć. Margaryna pochodzi właściwie z oleju, ale nie znosi temperatury wyższej jak 100–120 st. i już od razu się pali. Olej natomiast wytrzyma temperaturę do 350 st. i nie pali się. Na smalcu można smażyć, bo smalec wytrzyma temperaturę aż do 500 st. i dlatego kiedyś wszystkie placki smażyło na smalcu. Łój jest błogosławieństwem dla organizmu. Jest dobry przeciw miażdżycy. Placki ziemniaczane na łoju są najzdrowsze. Łój wołowy, żółty, ten gruby łój trzeba kupować – jak widzicie – w sklepach i na łoju ziemniaki robić – bardzo zdrowe.

Ziemniaki po Żydowsku: na dno garnka lub rondla położyć kilka liści surowej kapusty, kilka marchwi posiekanych, na to nałożyć warstwę posiekanej w kostkę surowej wołowiny i też troszeczkę łoju, na to warstwę surowych ziemniaków, tylko już bez marchwi i bez kapusty, dalej warstwa mięsa, warstwa ziemniaków, warstwa cebuli, warstwa mięsa, warstwa ziemniaków i cebuli, posypać po wierzchu pieprzem, dać 2 listki bobkowe, wlać do tego ze 2– 3 kubeczki wody i wstawić do piekarnika na godzinę. Oczywiście przykryte pokrywką.

Pomidory są szkodliwe tylko w przypadku, jeśli ktoś ma wrzody żołądka. W żadnym innym przypadku nie są szkodliwe. Jest w nich potas, zapobiegają kurczom w nogach, zmęczeniu i kurczeniu się mięśnia sercowego, migotaniu przedsionków, tak, że nad pomidor lekarstwa lepszego się nie znajdzie, ani na serce, ani na mięśnie. Poza tym ostry sok pomidorowy potrafi pomagać

trawić. Tam, gdzie jest bezsoczność żołądka, złe trawienie, to trzeba przyrządzić sobie sok pomidorowy na ostro z surową cebulką, nawet dopuszczalna jest łyżeczka octu do tego. Na trawienie.

Pomidor jest złośliwy, jeżeli u kogoś się rozwija, nie daj Boże, rak.

Papryka jest błogosławieństwem dla organizmu. Żaden typ papryki nie jest szkodliwy.

Do Jugosławii jeździłem prawie co roku, a tam nie ma dnia, jak się nie zjada w rodzinie półtora do dwóch kilogramów papryki. Jeżeli się nie znosi zapachu papryki, tzn., że organizm coś tam ma do niej, jakieś pretensje.

Gruźlica jelit – może być leczona z bardzo dobrym skutkiem piołunem, który jest także na bezsoczność żołądka bardzo dobry.

Śledzie to jest kopalnia selenu, jodu, cynku i fosforu – czterech dla nas najdrogocenniejszych, niezbędnych składników. Ryby mają fosfor, jod, cynk, ale nie mają selenu.

Cebula rozrzedza krew, a selen daje rozum. Selen hamuje starzenie się organizmu, daje całkowitą odporność na choroby, również na choroby zakaźne, zapobiega przemęczeniu. I dlatego selen jest nam bardzo potrzebny jako niezbędna substancja składowa. Mamy taki duży gruczoł, na który niewielu lekarzy – nawet przy badaniu – zwraca uwagę. Nikt się nim nie przejmuje, a to jest jeden z najważniejszych gruczołów, wisi 3 cm od tarczycy, dwoma płatami kładzie się na serce z obu stron. Nazywa się grasicą. I ta grasicą wydziela hormon przeciw zmęczeniu, przeciw starzeniu się, przeciw spadkowi intelektu, zapobiegając wszelkim chorobom, nawet rakowi.

Selen w 100 proc. blokuje raka. Tego selenu prawie w pożywieniu nie mamy. Bo gdybyśmy jedli kaszę jaglaną, gdybyśmy jedli mamałygę z kukurydzy, no to byłoby z tym selenem jeszcze jako tako. Ale że nie mamy ani kaszy jaglanej, ani kukurydzianej, to powinniśmy chociaż na te śledzie lecieć.

Śledzie z cebulką, z olejem, to mamy selen, jod, fosfor, cynk, z cebuli siarkę, w oleju wit. A i B, i biotynę, wit. H, która wszystkie drogi oddechowe leczy, łącznie ze strunami głosowymi. Jeżeli ktoś ma jakiś wstręt, bo czasami bywa tak, że ktoś ma wstręt do zapachu śledzia, to można je po Mojżeszowemu zrobić. Tak samo jak po polsku, tylko zalać gorącym olejem. Zanim olej ostygnie, to struktura zapachowa i śledzi i cebuli zupełnie zmieni się. Delikatna forma konserwowa, zupełnie dla nas niespotykana, bardzo smaczna, apetyczna. I mięso śledzi wtedy o wiele łatwiej od ości odchodzi, bo gorący olej je rozmiękczył. Potrawy smażone są niezdrowe?

Wszystko będzie zdrowe, jeżeli w tym czasie, kiedy jecie takie wieprzowe boczki, wypijecie więcej kwaśnego kefiru. Proszę pierwszy kefir kupić w sklepie, tak ze 2–3 litry (na ok. 8 osób). Przetrzymać go przez 12 godzin w domu, tak żeby grzybki kefiru dobrze się rozwinęły i później już do zwykłego, chudego, przegotowanego mleka wlać i niech to przez 24 godziny stoi w ciepłym miejscu, aż skisnie i się zetnie. Potem to trzeba wytrzepać porządnie. Wczorajszym kefirem już jutrzejszy można zakwaszać.

Sproszkowane mleko jest bardzo drogocenne do gotowania wszelkich zup, do picia kawy zbożowej z mlekiem, ale nic więcej z tego nie można zrobić. Cukrzyce wszelkiego rodzaju są wynikiem wadliwego odżywiania i przeciążenia trzustki (rosoły przede wszystkim, cukier naturalny, a poza tym nieregularne jedzenie). Człowiek powinien jadać regularnie. Znerwicowany człowiek nie powinien pozostawiać możliwości do odkładania się tłuszczów. Nie powinien jadać nadmiernie. Kiedy rośniemy, powinniśmy jadać dużo, ale już po 23 roku życia, jak skończy się okres rozwojowy u dziewcząt, a po 25 u mężczyzn, to człowiek powinien jadać o 1/3 mniej.

Nie jedz ogórków po czterdziestce! Żeby nie być cukrzykiem na przyszłość, trzeba jadać często, a po trochu. Wtedy nie ma skłonności do tycia. Nie można zostawić znerwicowanego żołądka pustym, bo jak on się zasysa i wysysa żółć z woreczka żółciowego, to tym bardziej drażni trzustkę. Bo woreczek żółciowy jest przyrośnięty do opuszki dwunastnicy takim twardym kablem, a sam leży aż 13 cm dalej. A do opuszki dwunastnicy jest bezpośrednio przyrośnięta taka mała kijanka, 12–dekagramowa trzustka i przewód jej podłączony jest do brodawki watera, w tym miejscu, gdzie przewód żółciowy. Jak następuje ssanie, to ssanie opróżnia woreczek żółciowy i wątrobie właściwie szkody nie przynosi, bo tylko woreczek żółciowy opróżnia i wysysa z niego wszystko.

Ale to ssanie jest tak silne, że wysysa na zewnątrz położony bardzo delikatny przewód trzustkowy. Bo trzustka oprócz żółci, musi wydzielać do organizmu sok, który rozmydla tłuszcze. Bez soku trzustkowego, tłuszcze są zupełnie niestrawne, zlepiają jelita. Natomiast sok trzustkowy zachowuje się w jelitach tak jak „Ludwik” do zmywania naczyń. Rozmydla zupełnie tłuszcze, które my zjadamy. I jak żołądek wypycha przerobioną gęstą papkę trawienną, to wtedy ten tłuszcz, znamionko, które nazywa się brudawka, zżera, drażni, ono się rozsuwa leciutko i wtedy w naturalny sposób ścieka żółć i ścieka kropelkami sok trzustkowy i to przepływa do cienkich jelit. A w cienkich jelitach wymieszane, rozbełtane zupełnie rozmydla tłuszcz na neutralną substancję, z domieszką żółci. I ten tłuszcz w dalszej drodze jest trawiony.

To jest bardzo ważne. Jeżeli natomiast jemy dużo rosołów, pieczone mięsa, szczególnie te polskie kotlety schabowe (uchowaj Boże), to wtedy trzustka nie nadąży wydzielać tyle co trzeba soku, albo jeżeli jest narażona na to

ssanie, wpada w stan zapalny, bo jej przewód jest nadszarpywany. Wtedy trzustka traci równowagę wytwarzania hormonów i zaczyna coraz mniej produkować insuliny. I wtedy zaczyna się skłonność do złej przemiany cukru. Atakuje przeważnie ludzi tęgich.

Wszystkie kotlety z każdego mięsa, trzeba ubić na stolnicy, aby się rozlatywały, nawet kury nie powinno się inaczej przyrządzać – miękkie kawałki kury ubić porządnie na stolnicy, młotkiem metalowym (nie drewnianym), utłąć w gruboziarnistej mące, później dopiero w ubitym jajku i usmażyć na oleju tak, jak kartoflane placki na złoty, piękny kolor, który się nawet nie da rady przypalić i na talerzu dopiero posypać pieprzem i solą i położyć na to dwie łyżki uduszonej na oleju cebuli.

Kotlety schabowe należy najpierw obtaczać w jajku, później w bułce, znowu w jajku i znowu w bułce i smażyć na tłuszczu wieprzowym. Albo np. mięso wołowe duszone – najpierw opiec po wierzchu na oleju, potem przełożyć do rondla, nasypać dużo jarzyn i niech mięso się tak podusi. Sosy – posiekać drobno mięso, lub nawet jeden kawałek większy, usmażyć na różowo, tak porządnie na różowo, Żeby było przypieczone i do już usmażonego mięsa wlać gorącej wody. Zrobi się z tego naturalny kolor. Rozrobić na mleku mąkę i wlać do sosu. Taki sos jest pachnący i smaczny.

Wszystkie zasmażki są tragiczne dla organizmu. Wymagają wielokrotnie więcej sił trawiennych jak zwykła potrawa. Bo nie spala się i zamienia się w taką samą substancję zakwaszającą przewód pokarmowy jak mielona kawa. Jak ten węgiel z kawy. Nie można spalonego jadać. Skórka od chleba – jest bardzo zdrowa, drogocenna – wszystkie witaminy, jakie tylko są w zbożu, są w skórkach od chleba. Poza tym radziłbym, chociaż co drugi dzień jadać na kolację płatki owsiane gotowane pół na pół z otrębami pszennymi i z mlekiem. To drogocenna substancja odżywcza.

Płatki owsiane są kopalnią magnezu i selenu. A otręby to cała kupa witaminy B kompleks i błonnik, który wydrapuje nam kiszkę i oczyszcza. Można nawet dosypywać garść otrębów do ciasta makaronowego domowej roboty. Ciasto momentalnie odkleja się od rąk i stolnicy, pachnie pszenicą. Dynia – jest kopalnią cynku, soli mineralnych. Cynk zabezpiecza przed wszystkimi chorobami związanymi z niepłodnością ludzką, u kobiet z rakami piersi i narządów kobiecych, u mężczyzn gruczołem krokowym, z wypadaniem włosów, z krwawieniem dziąseł, zwiotczeniem skóry, wrzodami – to wszystko od dyni zależy.

Młodym małżonkom zawsze zalecam dodawać ją do wszystkiego. A na zimę jest idealny dżem z dyni pół na pół z jabłkami. Posiekać dynię i jabłka, wrzucić do przegotowanego syropu, nawet cukrzanego, z goździkami i smażyć na wolnym ogniu po godzinie przez 3 dni. I mamy idealny dżem. A kto zjada pestki z dyni, to 100 lat nic nie wie o starości.

Ryż – jak najbardziej jest zdrowy, ale jest zasadotwórczy, odkwasza przewód pokarmowy. Nie powinniśmy szukać bardzo krystalicznego ryżu, Żeby nie był bardzo wypolerowany, bo ten nie ma wartości odżywczych. Natomiast ryż prosty, zwykły ma bardzo dużo witaminy B1 i B2, silnie działa przeciw zmęczeniu mięśni i przeciw wyczerpaniu nerwowemu. Jeśli ktoś lubi ryż, to znaczy, Że organizm go potrzebuje. Od ryżu piękna cera się robi, to już z góry wiadomo.

Ogórki – mają tylko sole mineralne. Ogórkami bardzo dobrze płukać nerki. W okresie zielonych ogórków, w każdym domu powinno się wziąć kilka ogórków codziennie, przepuścić przez sokowirówkę i ci, którzy mają kłopoty z nerkami, z pęcherzami, z oddawaniem moczu, to dwa razy dziennie wypić szklankę soku ogórkowego, niczym nieprzyprawionego. Można dodać, w trakcie przepuszczania przez sokowirówkę, kilka żdziebełek koperku.

Osoby po czterdziestym roku życia nie powinny jeść świeżych ogórków. Bo już wtedy zgryz nie jest odpowiedni, aby to rozmielić porządnie, a żołądek jest już trochę osłabiony, żeby go dobrze rozetrzeć. I następuje niestrawność ogórkowa. Ogórek jest bardzo ciężko strawny. Dlatego ogórki dla starszych ludzi powinno się na zwykłej tarce od ziemniaków rozcierać na miazgę i mieszać ze śmietaną z przyprawami, dużo jarzynek do tego, dużo szczypiorku, dużo koperku i to jest doskonała potrawa. Nawet najbardziej chory człowiek zje i nie będzie miał naruszonego systemu trawiennego.

Natomiast drogocenne są ogórki małosolne i ogórki kwaśne, kiszzone, tylko nieprzesolone. Nigdy nie można ogórków kwasić solą jodową białą. Zawsze trzeba kupować sól czarną, albo z Włodawy, tę z żelazem, wtedy ogórki są ciemne, twarde i nie pleśnieją. A po soli jodowej, białej, są jak stare papucie, pleśnieją prędko i są nic niewarte.

Cukinia - jest dobra. Bardzo zdrowe jest picie po obiedzie. Ale my bardzo źle jemy. My mamy taki jakiś nietypowy zwyczaj żywieniowy, że jemy najpierw zupę. Powinno się jeść najpierw to, co jest gęste. Jadać wszystkie drugie dania, jadać wszystkie suche desery, a na koniec jeść zupę. A po zupie wypić kompot. Bo mamy spłukać to wszystko i tam rozcieńczyć. Tymczasem my nalejemy do żołądka wody, a później w to chlup, kawałki wpadają.

„Betoniarka”. Zawroty głowy – to już jest niedobrze, bo to są zaczipowane naczynia krwionośne w mózgu, gdzieś w jakichś miejscach wapnem.

Wapnem kradzionym przez serce. Koniecznie używać wit. B1 w tabletkach.

Czosnek - jest drogocenny, ale nie można przekraczać 2 ząbków na dobę, bo rozdyma bardzo kanały wątrobowe, jest silnie bakteriobójczy, zapobiega sklerotyzacji, uszczelnia naczynia krwionośne, ale tak rozdyma wątrobę, że człowiek tchu nie może złapać. Niektóre organizmy są przyzwyczajone, to mogą sobie pozwolić na luksus.

Pan Bóg już tak nas złożył doskonale, że jak byśmy rozłożyli siebie na czynniki pierwsze, to patrząc na nasze organy wewnętrzne bylibyśmy „przerażeni” doskonałością mądrości Przedwiecznego. Na ich sprawność, na ich formę współpracy ze sobą, bo tam przecież bez żadnych inżynierów, bez żadnych form nakazowych i kontroli, to wszystko jest tak ze sobą zsynchronizowane, że pracuje lepiej jak mrówki w swoim mrowisku. A ten komputer mózgowy, który Przedwieczny ożywił swoją własną formą technienia, w który jeszcze wpoił rozsądek i sumienie, którego żadnemu innemu stworzeniu nie podarował tylko człowiekowi, to już wprawia nas w zdumienie tak wielkie, że niepotrzebna nam wtedy żadna księga wielkiej uczoności o Przedwiecznej mądrości. Nawet już kwiatów nie musimy oglądać przez szkło powiększające, tych najcudowniejszych kwiatków, którymi są kwiatuszki wrzosu.

Okazuje się, że są dziesięciokrotnie piękniejsze od najpiękniejszych lili. Ale trzeba przez dużą lupę patrzeć na to. I tak dopiero Przedwiecznego na dnie tego wrzosowego kwiatuszka znaleźć. To jest piękna rzecz. Ale jakbyśmy też i sami siebie w anatomiczny sposób rozłożywszy na czynniki pierwsze obejrzel, no to już geniusz Przedwiecznego jest tak wielki, że żadna mądrość starobiblijnych uczonych w Piśmie nie potrafi tego Geniuszu nam wyłożyć.

Na Żylaki – 3 razy w tygodniu kasza gryczana i tabletki wenescin – z gryki i z kasztanowca. Stopy palą – to już jest miażdżycą tętnic podkolanowych – trzeba się bronić: nie palić papierosów, nie jeść cukru, nie jeść rosółów i zacząć rozcierać sobie pod kolanami nogi spirytusem kamforowym. Żeby udrożnić delikatne naczynia krwionośne, które już nie dostarczają tak dokładnie krwi do stóp, jak to potrzebne jest. Moczenie w szalwii nic nie pomoże, lepiej moczyć nogi w zwykłej sodzie do picia.

Na odciski zwykła cebula. Dużą główkę cebuli przeciąć wzdłuż, położyć na kuchni, żeby się upiekła jak do rosółu się przypieka, wystudzić. Nogi wymoczyć w ciepłej wodzie z sodą do picia. Wziąć jeden płatek cebuli upieczonej, wsypać łyżeczkę cukru pudru, położyć na odcisk i przybandażować tę maseczkę. Zmieniać co 8 godzin, przez 3 dni. I tak pięknie rozmiękczymy odcisk, że można momentalnie nałożyć najciaśniejszy but i iść nawet na bal i już się nie czuje, że odcisk jest na nodze. Ale po trzech dniach swędzenie nie da się wytrzymać i trzeba znowu wymoczyć w ciepłej wodzie z sodą nogi i odcisk odejdzie od zdrowego ciała i tkanki nie naruszy. Jeżeli bywa odcisk stary i duży, kurację powtórzyć.

Reumatyzm – jeśli chcemy leczyć, to przede wszystkim grochem, bo posiada tyle działań antyreumatycznych, że na poligonie właśnie chroni chłopców od zmęczenia, od pocenia się, od choroby przemęczeniowej kostnej. Groch gotuje się z kminkiem, na sucho i później dodaje się do każdej zupy 2–3 łyżki grochu. Z kminkiem i z masłem. Wpada kolano jedno w drugie – bo mu brak

maziówki. A jak brak maziówki, to trzeba 3 razy w tygodniu używać zwykłej galarety.

Wzrok się pogarsza? Przemywać oczy esencją herbacianą i brać wit. A+B i wzrok poprawia się sam. Przemywać esencją, ale można na wieczór robić okłady na 20–30 minut. Przy zapaleniu spojówek też robić okłady z esencji herbacianej, a poza tym brać wit. A+B w kapsułkach, albo 3 duże gotowane marchwie codziennie zjeść z masłem. Na łamanie w kościach trzeba pić dużo mleka i dużo herbaty z mlekiem. Rano jedną szklankę, w południe drugą szklankę i co drugi dzień po śniadaniu szklankę mocnej herbaty bez mleka z łyżką spirytusu, – który rozrzedza krew do najwyższych granic, a esencja herbaciana zawiera kofeinę i delikatną teinę – rozszerza naczynia krwionośne
.....

www.zdrowiezroslin.pl