

# ODZYSKAJ ZDROWIE

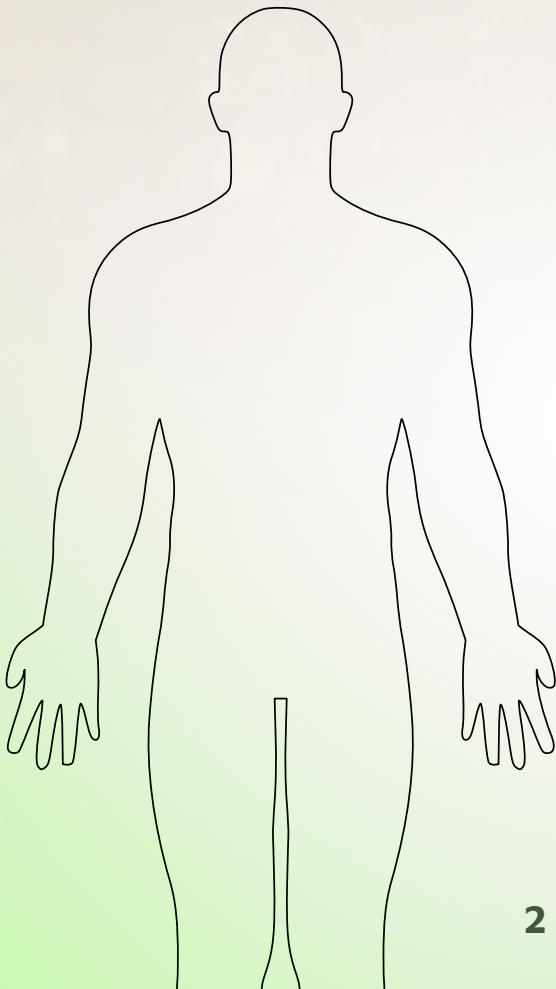
Kurs samoleczenia



Bartosz Filapek

# SPIS TREŚCI

• O mnie	3	• Osteoporozą	111
• Wstęp	6	• Gazy	112
• Co powoduje powstawanie chorób?	9	• SIBO	113
• Eliminacja toksyn	11	• RZS	115
• Jelita - drugi mózg	14	• Łojotokowe zapalenie skóry	116
• Zakwaszenie organizmu	16	• Insulinooporność oraz cukrzyca typu 2	117
• Bakterie, grzyby, wirusy	18	• Migreny	118
• Jakich produktów należy unikać?	21	• Kamica nerkowa	119
• Mięso	22	• Autyzm	120
• Nabiał	25	• Astma	121
• Jajka	30	• Zaparcia	122
• Gluten	33	• Trądzik	124
• Słodycze i przekąski	35	• Borelioza	125
• Rzeczy codziennego użytku	36	• Żylaki	126
• Prawidłowe łączenie produktów	39	• Stwardnienie rozsiane	127
• Tłuszcze i białka	42	• Celiakia	128
• Czyszczenie owoców i warzyw	48	• Candida	129
• Lecznicze pokarmy	52	• Szумy uszne	130
• Sok z selera naciowego	55	• Dna moczanowa	131
• Koktajl na metale ciężkie	60	• Powiększona prosta, rak prostaty	132
• Owoce i warzywa	55	• Książki warte uwagi	133
• Plan żywieniowy	65	• Polecane urządzenia	135
• Stres	80	• Podziękowania	140
• Bioenergoterapia	83		
• Prawo przyciągania w zdrowiu	86		
• Jednostki chorobowe - przyczyny	90		
• Choroby autoimmunologiczne	91		
• Choroby nieuleczalne	93		
• Bielactwo	94		
• Problemy jelitowe	95		
• Problemy z tarczycą	96		
• Demencja oraz alzheimer	97		
• Alergie	98		
• Zapalenie zatok	99		
• Toczeń	100		
• Niewydolność nerek	101		
• Nadciśnienie	103		
• Cukrzyca typu 1	105		
• Problemy skórne	106		
• Nadwaga	107		
• Nowotwory	110		
• Endometrioza			



# O mnie

Nazywam się Bartosz Filapek, urodziłem się w 1987 roku i od najmłodszych lat chciałem pomagać osobom z problemami zdrowotnymi.

Chociaż nie jestem wyznawcą żadnej religii, to właśnie postać Jezusa była dla mnie inspiracją, kiedy byłem dzieckiem, chciałem tak jak on uzdrawiać ludzi.

Od 13 roku życia szukałem informacji o rozwoju duchowym. Zamiast lektur szkolnych wolałem czytać książki o tej tematyce. Cały okres dojrzewania poświęciłem na zdobywanie wiedzy z zakresu pracy z umysłem oraz energią.

W wieku 21 lat udało mi się wyjechać do Słowenii na nauki uzdrawiania u jednego z najlepszych uzdrowicieli na świecie, Zdenka Domancica. Co ciekawe, jest on jedynym człowiekiem, który naukowo udowodnił działanie bioenergoterapii.

Byłem tak podekscytowany nowo zdobytą wiedzą oraz techniką pracy z energią, że natychmiast otworzyłem gabinet bioterapii, w którym przyjmowałem pacjentów. Chociaż nie była to łatwa praca i na przestrzeni lat na mojej ścieżce zawodowej pojawiały się różne wyboje, to wytrwałem w tym i pomagam ludziom do dzisiaj.



Gdy zacząłem swoją praktykę, byłem najmłodszym uzdrowicielem w Polsce. Pojawiały się na mój temat różne artykuły w regionalnych gazetach, udzieliłem też wywiadu dla „Nieznanego Świata”, czyli największej gazety tematycznej o rozwoju duchowym.

Jednak praca z energią mi nie wystarczała. Widziałem jak ludzie męczą się ze swoimi chorobami i złymi nawykami, i to stało się moim wyzwaniem.

Oczywiście, moje terapie pomogły tysiącom osób, lecz w skali całego kraju jest to znikoma liczba. Chciałem zrobić coś więcej, pomagać na większą skalę.



Zacząłem zagłębiać się w tematykę odżywiania i możliwości leczenia za pomocą odpowiedniej diety.

Z roku na rok zdobywałem coraz większą wiedzę i praktykę w tym zakresie. Poszukiwałem informacji u najlepszych specjalistów z całego świata, a następnie analizowałem ich propozycje, oceniąjąc je z własnej perspektywy i doświadczenia.

W 2017 roku rozpoczęłem aktywnie prowadzić kanały w mediach społecznościowych i w ten sposób dzielić się zdobytymi informacjami z szerokim gronem osób.

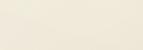
+



Moje filmy z czasem zaczęły generować tysiące, potem dziesiątki tysięcy, aż w końcu setki tysięcy wyświetleń.

Niezmiernie cieszy mnie fakt, że wielu ludzi skorzystało z moich porad i pomogło sobie oraz swoim bliskim w problemach zdrowotnych.

Jednak pojawił się inny problem. Zaczęło się do mnie zgłaszać coraz więcej osób z indywidualnymi pytaniami. Bardzo chciałbym każdemu pomóc, ale to nie jest takie proste. Każdy przypadek wymaga dokładnego pochylenia się nad problemem, przeanalizowania nawyków i stylu życia, a następnie indywidualnego dobrania procesu działania.



Nie jest możliwe, aby pacjent dostał odpowiedź zawartą w jednym zdaniu i „dalej radź sobie sam”.

Dlatego właśnie podjąłem decyzję o stworzeniu tego kursu, będącego wiedzą „w pigułce”, którą chciałbym Ci przekazać.

Starałem się, by została ona zaprezentowana w sposób jak najbardziej przystępny.

Zależało mi też na zawarciu w kursie konkretów – bez zbędnych komentarzy czy dygresji.

# Wstęp

Na początek chciałem Cię powitać i pogratulować Ci podjęcia słusznej decyzji.

Zainteresowanie się własnym zdrowiem i postanowienie dokonania zmian w celu wyeliminowania złych nawyków nie są obecnie czymś powszechnym. Wielu ludzi ignoruje samych siebie, a choroby, które ich dotykają, uznają za nieszczęśliwy los, karę boską lub najzwyczajniej w świecie pech.

Mało kto rozumie, skąd biorą się te wszystkie nieszczęścia.

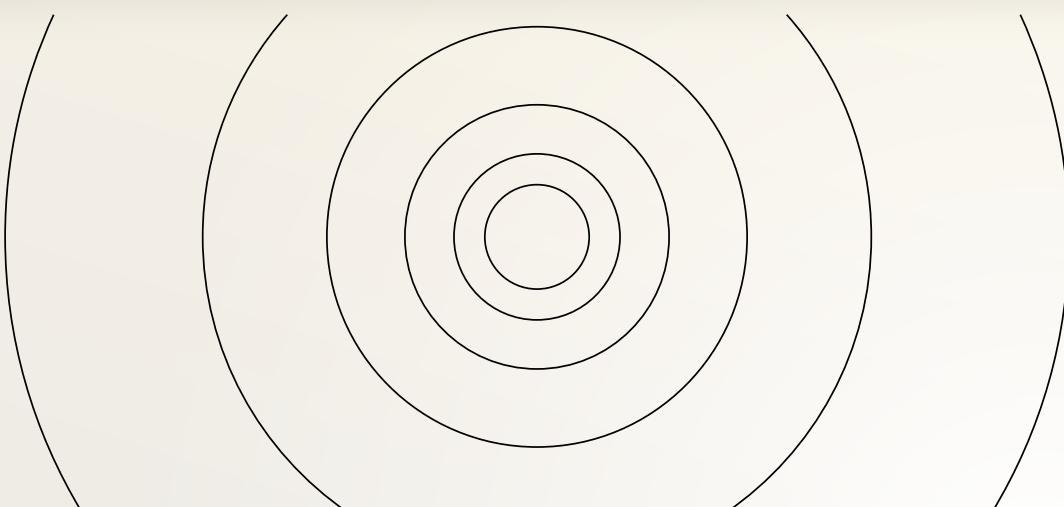
Chorują dzieci, nastolatkowie, ludzie w kwiacie wieku oraz starsi - wiek nie ma znaczenia, bo choroba może dopaść każdego, kto zaniedba swoje ciało. W opracowanym przeze mnie kursie przedstawię Ci wszystkie najważniejsze zasady, które jeśli będą systematycznie stosowane, ułatwią Ci powrót do zdrowia.

Niewątpliwie będziesz musiał wprowadzić w swoje życie wiele zmian i nie wszystkie będą dla Ciebie łatwe, jednak nie przejmuj się tym. Ważne jest, abyś szedł cały czas do przodu. Nie musisz dokonać wszystkiego w kilka tygodni, a nawet nie powinieneś tego robić, o czym powiem trochę później.



Na ten moment uświadom sobie jedną rzecz. Decyzja o kupieniu tego kursu i chęć zmiany nawyków są jednymi z najlepszych decyzji, jakie podjąłeś w swoim życiu. Przedstawię Ci niezwykle skuteczne procedury żywieniowe, które dosłownie „stawiają na nogi”, lecząc z najcięższych chorób.

Wiele osób krąży od lekarza do lekarza lub naturoterapeuty i innych specjalistów, próbuje różnych naturalnych rozwiązań, takich jak biorezonans, akupunktura, masaże, zioła czy specjalne diety (czasami stosując je nawet przez dziesiątki lat), jednak albo nie przynosi to żadnych efektów, albo wyniki tych zmian są zbyt małe, aby polepszyć komfort życia.



Dodatkowo, w efekcie przyjmowania zaleconych leków, ze względu na ich skutki uboczne, stan zdrowia nieraz znacznie się pogarsza. Lekarze nie zwracają uwagi na to, jak bardzo destrukcyjne mogą być substancje, które przepisują pacjentom. Każdy lek zawiera dużą ilość toksyn, a łączone ze sobą medykamenty tworzą mieszanki, które mogą w nieznany sposób wpływać na organizm.

Wiele osób zażywa przecież jednocześnie po kilkanaście leków! To może doprowadzić do poważnych uszkodzeń organów lub całego układu nerwowego, a także do zniszczenia naszych komórek i układu odpornościowego.

Spójrzmy prawdzie w oczy każdy z nas chce być zdrowy, aby nie musieć przejmować się dysfunkcjami swojego ciała czy silnymi bólami. Chcemy żyć pełnią życia. To podstawowe prawo każdego człowieka. Dziś wspólnie sięgniemy po to, co nam się od urodzenia należy. Wiedzę, którą przedstawię Ci w tym kursie, nabywałem przez ponad 15 lat poszukiwań oraz w trakcie pracy z tysiącami pacjentów.

Już dawno przestałem interesować się półśrodkami i postawiłem na sposoby, które są skuteczne i potężne w swoim działaniu, czyli narzędzia faktycznie przywracające ludziom zdrowie, a nieraz ratujące życie.

Nadszedł czas, aby podzielić się z Tobą tymi informacjami.

Tak więc... przyjemnej nauki!

## Pamiętaj

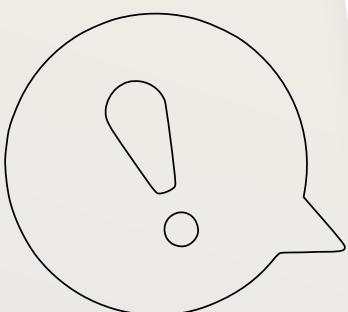
Staraj się czytać ten kurs powoli i ze zrozumieniem. Jest tutaj zawarty ogrom informacji, co może początkowo przytłoczyć.

Nie musisz się spieszyć. Jeśli coś będzie dla Ciebie niezrozumiałe, poświęcić temu zagadnieniu więcej czasu i postaraj się przemyśleć na spokojnie moje słowa.

To nie jest książka, którą należy przeczytać i po chwili zapomnieć, co było w niej napisane. Chodzi o to, abyś przyswoił te informacje i żeby zostały z Tobą na zawsze.

Dzięki temu już zawsze będziesz wiedział, co zrobić, kiedy pojawi się w Twoim życiu określony problem.

To poczucie bezpieczeństwa wyniesie komfort Twojego życia na wyższy poziom.



# Co powoduje powstawanie chorób?

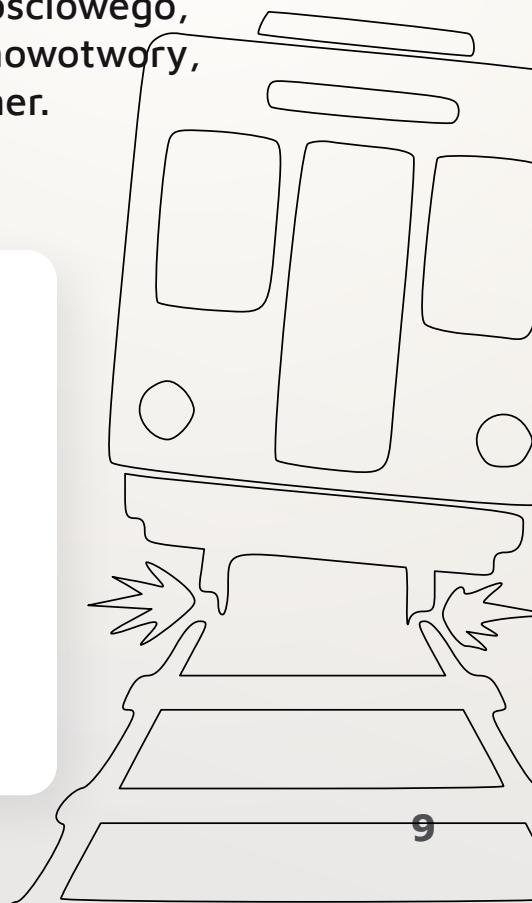
Człowiek powinien być istotą zdrową. Choroba nie jest stanem naturalnym, choć dziś wydaje nam się to niemożliwe. Każdy zna kogoś, kto przewlekle choruje, lub sam jest chory. Dlatego stało się to czymś absolutnie normalnym.

Wielu ludzi zaczęło szukać szybkich sposobów na wyzdrowienie, a koncerny farmaceutyczne nie przegapiły okazji do zbicia fortuny. Dlatego też medycyna obecnie bazuje przede wszystkim na przepisywaniu leków, które tłumią objawy, zamiast leczyć przyczynę danego problemu.

Z drugiej zaś strony mamy całą masę suplementów, które rzekomo w naturalny sposób nas uzdrowią. Jednak większość z nich jest wytwarzana przez te same firmy, które produkują leki. Koncerny w ten sposób rozszerzają rynek, zdobywając nowych klientów.

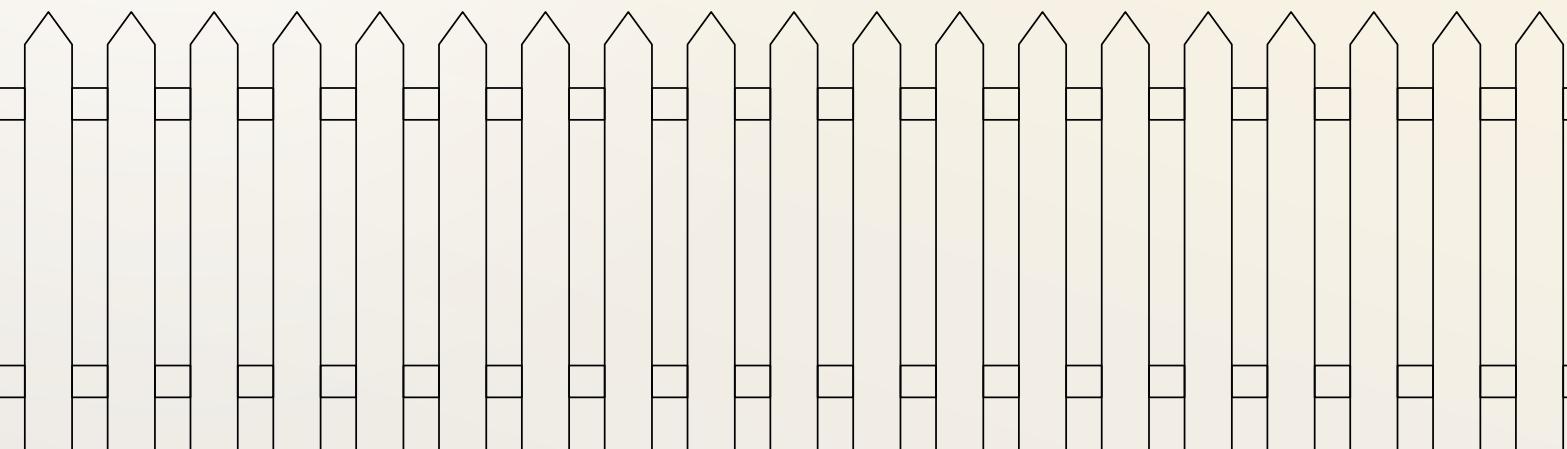
Jeśli naprawdę chcemy zacząć myśleć o zdrowiu, to na początku musimy zrozumieć, co powoduje dysfunkcje ciała i patologiczne działanie układu odpornościowego, co stoi u źródła takich chorób jak cukrzyca, nowotwory, stwardnienie rozsiane, parkinson czy alzheimer.

Kiedy zrozumiemy, co inicjuje powstawanie danej jednostki chorobowej, zaczniemy skupiać się na eliminowaniu przyczyny, a nie na tłumieniu objawów. Kiedy skupiasz się na walce z objawami, wyrządzasz sobie jeszcze większą krzywdę.



To tak, jakbyś co roku malował zardzewiały płot, bez uprzedniego pozbycia się starej rdzy. Z każdym kolejnym rokiem ilość rdzy pod farbą będzie narastać, aż w pewnym momencie odpadnie wszystko. Maskowanie objawów nie pozwala Ci dostrzec, że rozwija się w Tobie choroba.

A jeśli nie dostrzegasz potencjalnego niebezpieczeństwa, nic z tym nie robisz. W takich sytuacjach choroba może się rozwijać w ciszy i spokoju, aż w pewnym momencie uderzy tak mocno, że nie będziesz potrafił z tym już nic zrobić, a od lekarza dowiesz się, że zostały Ci 2-3 lata życia.



Oczywiście, nie jest to prawda.

Nawet takie przypadki są całkowicie wyleczalne.

Wiedz, że dopóki nie jesteś zagrożony utratą życia w ciągu kilku tygodni, to możesz jeszcze wyzdrowieć i stanąć na nogi. Musisz po prostu wiedzieć, co należy zrobić.

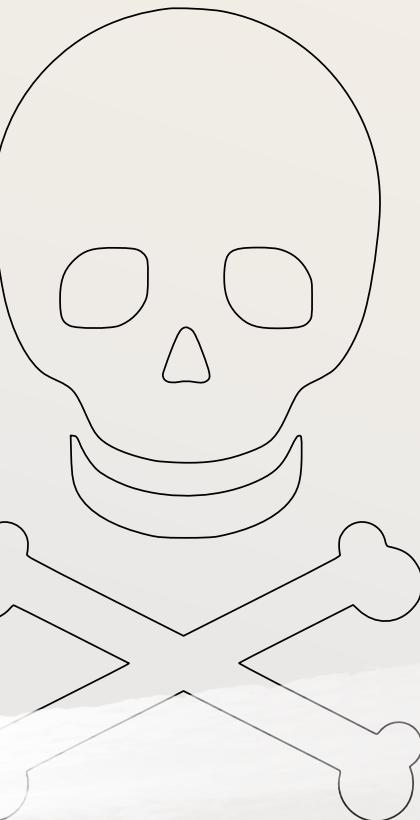
Tego wszystkiego dowiesz się w tym kursie.

# Eliminacja toksyn

Jedną z najczęstszych przyczyn powstawania różnych dolegliwości jest zanieczyszczenie organizmu przez metale ciężkie, trucizny, niekorzystne bakterie, grzyby i wirusy, które produkują ogromne ilości szkodliwych odpadów, neurotoksyn i dermatotoksyn.

Twój system „kanalizacyjny” musi się tego wszystkiego pozbyć. Jednak kiedy przez całe życie zatrzuwamy swoje ciało, dochodzi do osłabienia organów, które zajmują się wydalaniem śmieci, tzw. eliminacyjnych, do których należą: wątroba, nerki, jelita, płuca oraz skóra.

To właśnie one dbają o czystość Twojego ciała, a wspierane są przez układ limfatyczny. Można powiedzieć, że jest to profesjonalna firma sprzątająca - najlepsza, jaka kiedykolwiek istniała.



Jest jednak pewien problem. Ekipa ta nie miała ani jednego dnia wolnego, od kiedy się urodziłeś. Pracuje bez przerwy, 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu. Im bardziej niezdrowy styl życia prowadzisz, tym intensywniej musi pracować. Naturalne jest zatem, że po tylu latach ciężkiej pracy nie daje sobie już rady.

## Pamiętaj

Każdy organ i gruczoł może się odbudować, nawet jeśli jest w bardzo kiepskim stanie.

Nadszedł czas, aby dać tym organom trochę odpoczynku i zacząć spożywać produkty, które wspierają ich funkcje i pozwalają na regenerację, a także wyeliminować te, które je zatruwają.

Każdy kęs, który zjadasz, musi przejść przez cały układ trawienia. Jest to niezwykle zaawansowany proces, w którym biorą udział wszystkie organy i gruczoły.

Im bardziej ciężkostrawny, niezdrowy posiłek, tym więcej pracy i szkodliwych produktów ubocznych przemiany materii. Po strawieniu niekorzystnego dla nas posiłku, pod wpływem działania kwasów żołądkowych oraz bakterii, grzybów i wirusów, powstaje jeszcze więcej szkodliwych substancji.

Od tego momentu wszystkie te toksyny oddziałują negatywnie na Twój organizm.



Wiele osób sądzi, że skoro kolejnego dnia po zjedzeniu czegoś niewłaściwego wypróżnili się, to pozbyli się problemu, jednak to nie jest prawda. Pozbywasz się zaledwie pewnej masy, ale wiele toksycznych substancji trafiło do krwiobiegu, wątroby i innych organów oraz części ciała.

Wiele z nich po kilku dniach prawdopodobnie zostanie zmagazynowane na peryferiach Twojego ciała, ponieważ organy eliminacyjne są zbyt słabe lub zbyt zajęte innymi rzeczami, żeby móc je usunąć. Od tego momentu pewna część tego szkodliwego posiłku zostanie już z Tobą na wiele lat, a być może nawet zawsze zostanie uwięziona w tkance tłuszczowej lub torbieli.

Będziesz mógł się pozbyć tego śmiecia dopiero podczas bardzo silnego oczyszczania, kiedy organizm zbierze siły i ruszy stare złogi. Wielu z nas „ma” w sobie posiłki, które zjedliśmy 20 lub 50 lat temu.

Wyobraź sobie, jak wielkie straty w organizmie mogą powodować złogi, które tworzą się po każdym niezdrowym dla nas posiłku.

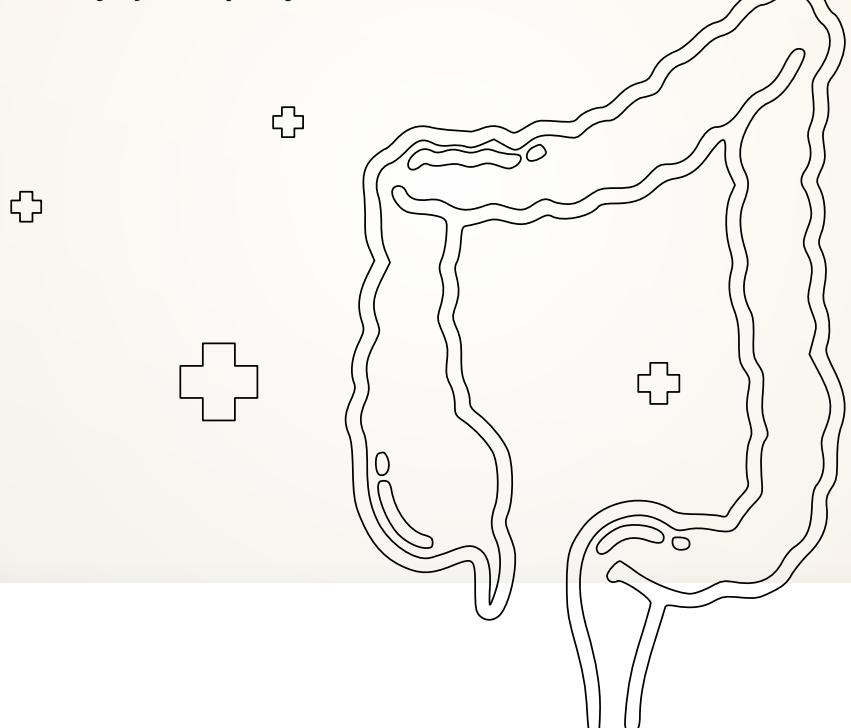
Pomyśl, ile szkodliwych pokarmów zjadłeś przez całe swoje życie. To wszystko było inwestycją w przyszłą chorobę.

## Podsumowanie

Chcąc wyleczyć niemal każdą jednostkę chorobową, konieczne jest systematyczne zmniejszanie ilości zanieczyszczeń, które się w nas znajdują.

To proces, który będzie trwał bardzo długo, ale dość szybko zobaczysz pierwsze efekty. Poczujesz, jak łagodniejszą dolegliwości, doświadczysz przypływu energii i chęci do życia.

Przypomnisz sobie, jak to jest żyć bez tych wszystkich obciążień, które miałeś. Odpowiednio dobrana dieta pozwoli na systematyczne eliminowanie starych złogów, śluzu, metali ciężkich, a także zmniejszenie kolonii niekorzystnych bakterii, grzybów oraz wirusów.



# Jelita - drugi mózg

Jelita są ekstremalnie ważnym organem, który niestety najbardziej cierpi, ponieważ to właśnie do nich bezpośrednio trafiają wszystkie posiłki. Mówiąc, że jelita to drugi mózg. Wyobraź sobie zatem, jak ważne jest to, aby były w dobrej formie. Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego przypisuje się im taką rolę?

Układ nerwowy jelit jest połączony z naszym mózgiem.

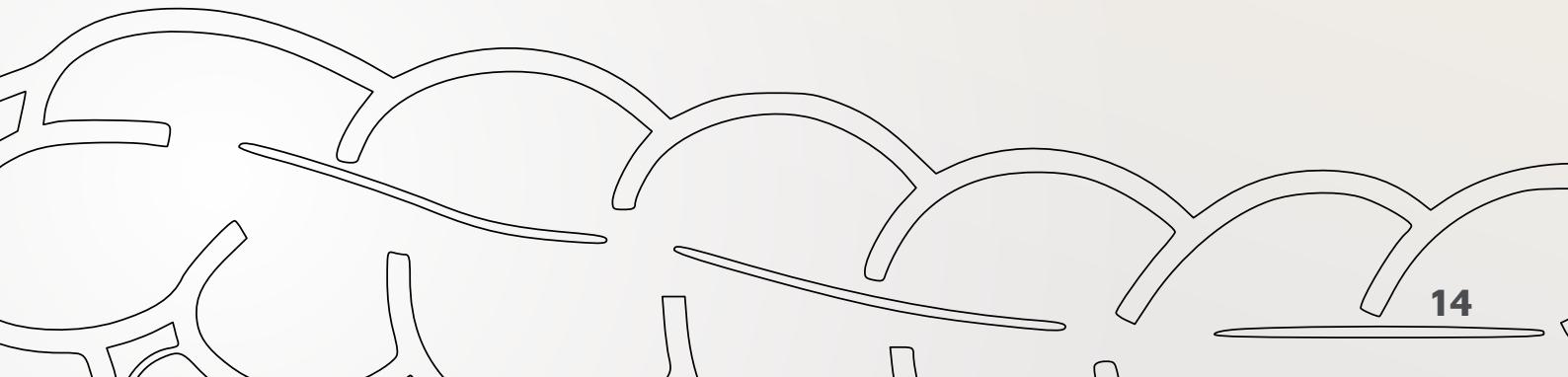
To, co się w nich dzieje, ma bezpośredni wpływ na nasze emocje.

To, czy jesteśmy szczęśliwi, źli, rozdrażnieni albo pełni euforii, w dużym stopniu zależy właśnie od jelit. Dlatego tak ważne jest, aby o nie zadbać. Niewiele osób wie, że depresja często jest pochodną chorego układu pokarmowego.

Jest jeszcze jedna kwestia, dlaczego można powiedzieć, że jelita są naszym drugim mózgiem. Wszystkie bakterie oraz pasożyty, które zamieszkują nasze jelita, „podłączają się” do układu nerwowego i mogą sterować nami decyzjami. Jeśli kupujesz w sklepie chleb, który ładnie zapachniał, lub paczkę chipsów, czy inny niezdrowy produkt, bo masz na niego ochotę, to wiedz, że to nie Ty masz na nie chrapkę, tylko właśnie te małe żywątki, które nami sterują.

Chcąc przetrwać, będą Cię nieraz zmuszały do określonych zakupów, a im bardziej będą głodne, tym intensywniejsze pragnienia będą wywoływać – ciekawe, prawda?

To zjawisko zostało już zaobserwowane w naturze, gdzie grzyby przejmują sterowanie nad mózgiem mrówek lub innych robaczków, aby osiągnąć swoje cele.



## Moja sugestia

Jeśli nie chcesz być jak zombie i pragniesz samodzielnie podejmować decyzje, powinieneś naprawić swoje jelita i przywrócić im zdrową florę bakteryjną taką, która nie będzie Cię zmuszać do wybierania w sklepie toksycznych produktów.

W naszych jelitach zalegają pokaźne ilości starego, zjełczałego tłuszcza oraz gnijących białek. Najczęściej chowają się one w uchyłkach jelitowych, które stanowią świetny resort wakacyjny dla wszelkich toksycznych bakterii, wirusów i grzybów.

Aby temu przeciwdziałać, jelita należałoby skutecznie oczyścić z patogenów, wieloletnich złogów oraz poprawić pracę wątroby i trzustki. Automatycznie flora bakteryjna zmieni się na tę, która nas wspiera, bo produkuje wiele witamin, aminokwasów oraz kwasów tłuszczych. Tak, tak, to nie pomyłka! Bakterie również odżywiają nas od środka, dlatego nie musimy wszystkiego dostarczać z zewnątrz. Jednak kiedy jemy dużo produktów pochodzenia zwierzęcego lub mocno przetworzonych, powstają bakterie gnilne, które zamiast witamin produkują toksyny.

## Podsumowanie

Dzięki wdrożeniu odpowiednich produktów do swojej diety oraz eliminacji tych najbardziej problematycznych, jelita otrzymają od Ciebie drugą młodość.

Poczujesz radość, która już dawno nie gościła w Twoim życiu, dlatego że stan jelit wpływa na Twoje emocje.

Staniesz się spokojniejszy, zrównoważony, chętny do działania. Kto by pomyślał, że jelita mają taką moc!

Twoja perystaltyka się poprawi, zaparcia staną się historią, zapomnisz o nieprzyjemnych gazach czy wzdęciach.

To się nazywa życie! 

# Zakwaszenie organizmu

Od środowiska w Twoim organizmie również zależy Twoje zdrowie. W każdym miejscu Twojego ciała powinno panować określone środowisko o szczególnym poziomie pH.

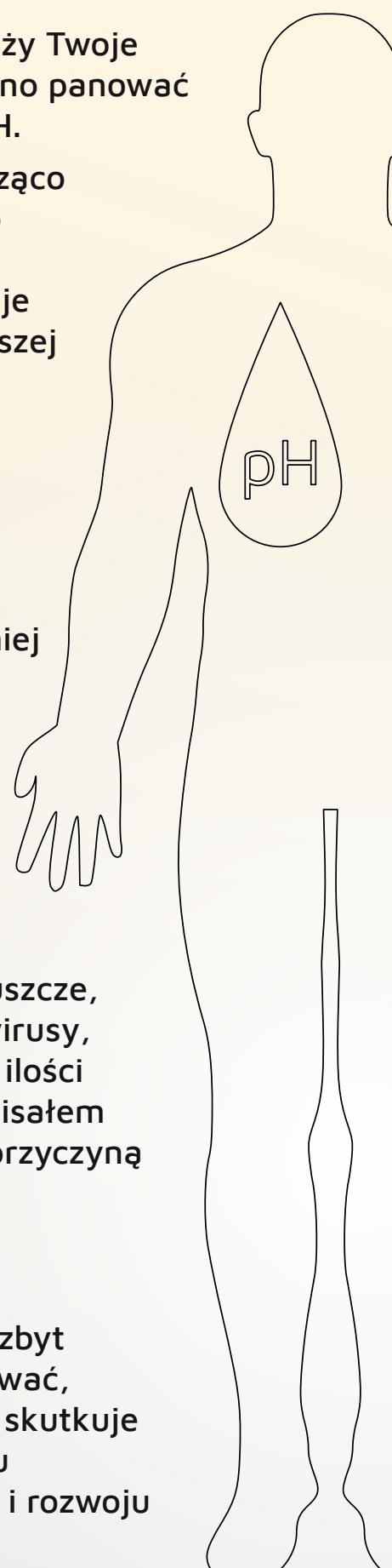
W danym organie lub miejscu jego wartość znacząco się różni. Przykładowo: w żołądku panują bardzo nieprzyjazne warunki, ponieważ jest to miejsce, w którym spożywane przez Ciebie jedzenie zostaje potraktowane silnie żrącymi kwasami, aby w dalszej części układu trawiennego mogło się skuteczniej trawić.

Dlatego też żołądek ma bardzo niskie pH. Kwas ten mógłby dosłownie wyżreć Twój palec do kości. Natomiast we krwi panuje znacznie bardziej zasadowe środowisko. Każda część ciała ma odpowiednie dla siebie warunki, a przynajmniej powinna mieć.

Z racji tego, że doświadczamy na co dzień ogromnych ilości stresu, zajadając go problematycznym pożywieniem, to miejsca w których powinno panować zasadowe pH, z czasem zaczną się robić coraz bardziej kwaśne.

Do tego stanu przyczyniają się gnijące białka, tłuszcze, toksyny, metale ciężkie oraz bakterie, grzyby i wirusy, które żywią się śmieciami i produkują kosmiczne ilości toksycznych odpadów. Zatem wszystko to, co opisałem w części „Eliminacja toksyn”, jest bezpośrednią przyczyną ogólnoustrojowego zakwaszenia.

Kiedy komórki naszego ciała doświadczają życia w nieprzyjaznym dla nich środowisku, które jest zbyt kwaśne, stają się coraz słabsze, zaczynają chorować, aż w końcu obumierają lub mutują, co nierzadko skutkuje powstaniem nowotworu. Zakwaszenie organizmu doprowadza do szybkiego starzenia się ciała, jak i rozwoju wielu chorób.



# Czy wiesz, że...

komórki rakowe mogą żyć i rozwijać się tylko w środowisku kwaśnym?



Musimy się skupić na tym, aby zmienić gospodarkę zasadowo-kwasową naszego ciała, do takiego stopnia, aby nie zagrażała naszemu życiu.

Zatem, jeśli zmienisz środowisko organizmu na zasadowe (tam, gdzie powinno ono występować), to rak samoistnie umrze.

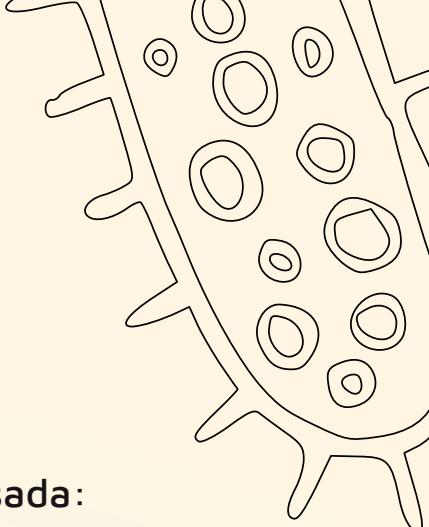
Niestety, chemioterapia robi coś zupełnie odwrotnego. To silna toksyna, która ma jeden cel - zabijać. Zabijać dosłownie wszystko, co stanie jej na drodze. Dlatego uszkadza nie tylko komórki rakowe, ale też te zdrowe. Zabija florę bakteryjną, dosłownie wypala nasze tkanki. To zaś doprowadza do jeszcze większego zakwaszenia, dlatego też z czasem komórki rakowe rozwijają się znacznie szybciej od tych zdrowych – ponieważ są to ich ulubione warunki do życia. Nie tedy droga.

## Podsumowanie

Kiedy zrozumiesz, jakie produkty żywieniowe wywołują zakwaszenie, a które naprawiają Twoje ciało, będziesz mógł odwrócić cały ten proces degeneracji. To nie jest tak trudne, jak się może wydawać. Ciało ma wyjątkowe zdolności samonaprawcze. Jedyne, czego potrzebuje, to odrobinę Twojego zaangażowania.

**Bądź tym synem, który wie, jak trzymać latarkę i gdzie świecić, kiedy Tata naprawia samochód.**

# Bakterie, grzyby i wirusy



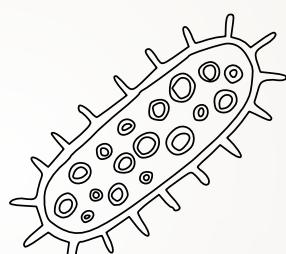
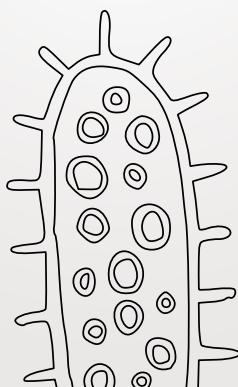
We wszechświecie istnieje jedna bardzo prosta zasada: życie rozwija się tylko tam, gdzie ma się czym odżywiać. Innymi słowy, nie może przetrwać w Twoim organizmie żaden gatunek bakterii, który nie ma co jeść.

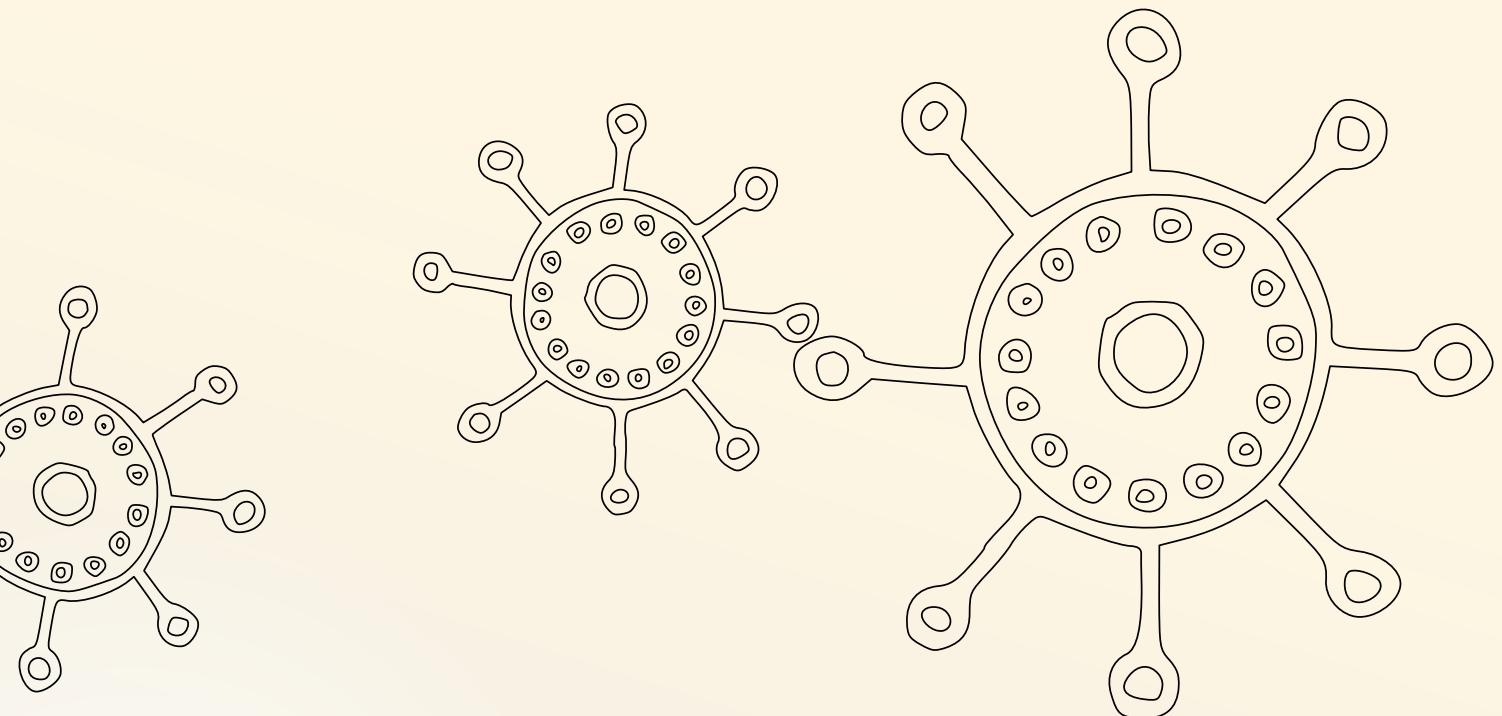
Jeśli np. przez całe życie jadłeśmięso, to w Twoich jelitach rozwinęły się bakterie gnilne, które uwielbiają właśnie takie pożywienie.

Zatem kiedy przestaniesz spożywać produkty mięsne, te bakterie wyginą albo znaczaco zmniejszy się ich liczebność. To samo dotyczy grzybów i wirusów.

Warto wiedzieć, że liczne gatunki grzybów oraz bakterii są Twoimi sprzymierzeńcami. Dzięki nim żyjesz. Bez bakterii nie byłoby życia. Pełnią one ważną rolę w funkcjonowaniu Twojego ciała. Jednak, nie wszystkie szczepy są przyjazne. Chcemy wspierać te „dobre” i eliminować te „złe”.

Wiedz też, że żadna bakteria lub wirus nie mają złych intencji, nie robią Ci celowo na złość. Po prostu podoba im się środowisko, jakie stworzyłeś w swoim organizmie, więc sobie w nim pomieszkują. Ale to Ty jesteś gospodarzem i jeśli przychodzą do Ciebie goście, którzy robią ogromny bałagan i nie szanują Twoich rzeczy, to ich wyrzucasz. Tak też należy zrobić z tymi intruzami.





## Co tak naprawdę jest największym problemem, jeśli chodzi o działalność patogenów w naszym organizmie?

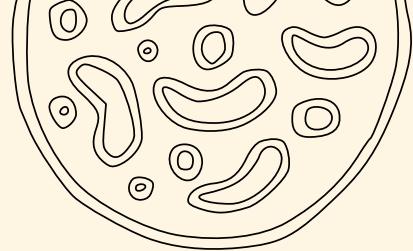
Ich wydzieliny i odpady. Jak każda żywa istota, one też muszą jeść, trawić i wydalać.

Jako że żywią się szkodliwymi produktami, które zjadamy, to wydalają coś jeszcze bardziej problematycznego – „supertoksyny”.

Przykładowo, wirusy produkują w ten sposób wiele rodzajów neurotoksyn oraz dermatotoksyn, które z kolei odpowiadają za powstanie niemal każdej choroby autoimmunologicznej, począwszy od egzemy, RZS, parkinsoна, stwardnienia rozsianego, Hashimoto, cukrzycy typu 1, kończąc na nowotworach. Ich odchody bardzo mocno zakwaszają ciało i dosłownie wyżerają tkanki, doprowadzając do sporych uszkodzeń.

Tak... właśnie się dowiedziałeś, że nie istnieje coś takiego jak **choroba autoimmunologiczna**. Twoje ciało nigdy nie atakowało samego siebie. Przeciwnie przez cały ten czas walczyły z wirusem, a nie z własnymi tkankami.

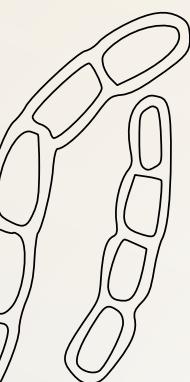
Nasz organizm jest mądrzejszy, niż niektórym się wydaje. Nauka już powoli odkrywa to zjawisko, ale niestety minie



jeszcze sporo czasu, zanim medycyna zacznie brać je pod uwagę.

Lekarze dalej wciskają nam kit o chorobach autoimmunologicznych i faszerują pacjentów sterydami oraz lekami immunosupresyjnymi, które mają za zadanie osłabić układ odpornościowy, aby tak skutecznie nie walczył.

Jednak obniżona aktywność przeciwciał skutkuje tym, że od tego momentu wirusy mają nieograniczone pole do popisu, bo w końcu nikt im nie przeszkadza...



*Poznanie przyczyny  
jest już połową sukcesu.*

## Podsumowanie

Naszym celem w tej sytuacji będzie oczyszczenie organizmu ze starych złogów, toksyn oraz metali ciężkich, które są pożywieniem dla szkodliwych wirusów, bakterii i grzybów. Dzięki temu ich liczebność i aktywność się zmniejszy, a nasz system odpornościowy się nimi odpowiednio zajmie.

To będzie spory krok do poprawienia Twojego stanu zdrowia i pozbycia się choroby...

# Jakich produktów należy unikać?

Na początku tego rozdziału podkreślę, że wielu osobom może być ciężko pogodzić się z faktem, że pewne produkty, które jedzą całe życie, są po prostu niekorzystne. Innym może być trudno zrozumieć, że coś, co całe życie uważali za zdrowe, okazuje się tak naprawdę bardzo szkodliwe.

Prawda jest taka, że całe życie uczyono nas pewnych wzorców, wbijano je do głowy, ale to nie znaczy, że wszystko jest prawdą. Pamiętaj, że wszystko, w co wierzysz, a czego nie jesteś w stanie bezpośrednio doświadczyć, opierasz na zaufaniu. Zaufałeś, że ludzie, którzy przekazywali Ci pewną wiedzę, mówili prawdę. Bez względu, kto to był: mama, tata, ciocia, nauczyciel w szkole lub naukowiec czy lekarz. Jeśli nie potrafisz sam czegoś doświadczyć, to ufasz, że to, co mówią Twoje, na dany moment, autorytety, jest sprawdzonym faktem. W ten oto sposób, mamy do czynienia z niewyobrażalną liczbą mitów na temat żywienia.



Od lat prostuję te pomyłki i obalam stereotypy. Ludzie mają prawo znać prawdę, ta prawda się Wam należy. Nikt nie chce żyć w ciągłej iluzji i kłamstwie. Ja też musiałem się kiedyś przełamać i wyrzec rzeczy, w które wierzyłem. Myślałem, że wiele z tych produktów, które zaraz omówię, jest zdrowych. Ba, byłem o tym święcie przekonany i miałem ochotę kłócić się z ludźmi, którzy twierdzili inaczej.

W związku z tym naprawdę rozumiem, że ciężko zbudować nowe przekonania. Ale tutaj chodzi przede wszystkim o zdrowie, a nie o poglądy. Mówimy o rzeczach, które leczą lub szkodzą. Tutaj wiara nie ma znaczenia, to są fakty. Jeśli chcesz dojść do zdrowia, to najwyższa pora porzucić iluzje, jakimi od dawna nas karmiono i zrobić to, co należy.



# Mięso



Mówiąc wprost, nie jest to produkt, tylko martwe ciało. To zwierzę kiedyś żyło, bało się i cierpiął, a następnie zostało zabite - jego ciało rozkrojono i przetransportowano do chłodni, żeby nie zgniło. Brzmi niezbyt smacznie, ale kiedy pominiemy pięknie udekorowany talerz i masę przypraw, tak to właśnie wygląda.

Człowiek uważa się zamięsożercę, ale nie potrafi zjeść surowego mięsa bez obróbki termicznej. Musi je usmażyć lub upiec, dobrze doprawić i pięknie podać na talerzu. Tak nie zachowują sięmięsożercy. Mięsożerca poluje na zwierzę, rozrywa je swoimi kłami i zjada w całości. Nie przeszkadzają mu żyłki, kawałki tłuszczu, wnętrzności czy sierść. Człowiek nie jestmięsożercą i dlatego nie służy mu jedzenie mięsa. Nie mamy wrodzonej agresji i chęci do zabijania. Człowiek z natury jest spokojną i pokojową istotą (poza pewnymi wyjątkami). Chętnie pomagamy i opiekujemy się innymi gatunkami. Małe dziecko nigdy nie zrobiłoby krzywdy jakiemukolwiek zwierzęciu, bo darzy je bezwarunkową miłością.

Niestety, trudne okoliczności w historii ekspansji planety przez ludzi zmusiły nas do alternatywnego jedzenia, jakim stało się m.in. mięso. Człowiek naturalnie wywodzi się z tropikalnych terenów, dlatego nie ma grubego futra. Warto pamiętać, że były one bogate w roślinne pożywienie. Nie bez powodu małpy nie żyją w Europie - nie ma tu dla nich jedzenia i jest za zimno.



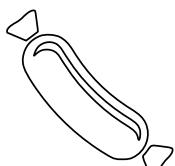
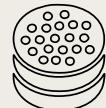
Zapewne jeśli spotkałbyś tygrysa w Afryce, chętnie byś go pogłaskał i się do niego przytulił, on natomiast chętnie by Cię zjadł.

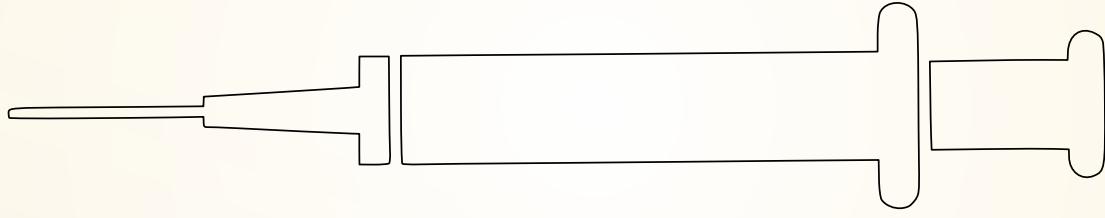
Należy zdać sobie sprawę, że anatomicznie nie jesteśmy przystosowani do takiego pokarmu. Nasze jelita są zbyt długie, abyśmy mogli sprawnie trawićmięso, wskutek czego zbyt długo przebywa ono w wysokiej temperaturze i zaczyna gnić. To powoduje rozrost bakterii gnilnych, co, jak wcześniej napisałem, wywołuje zakwaszenie i produkcję dodatkowych toksyn.

Kolejną rzeczą jest to, że ludzie spożywająmięso, które wcześniej zostało w jakiś sposób obrobione, podgrzane. Ten proces sprawia, że białka się ścinają, a tłuszcze nabiera właściwości toksycznych.

Gdy takie białka i tłuszcze dostają się do układu trawienia, powodują wiele problemów. Uszkodzona forma białka i tłuszcza nie może zostać użyta przez komórki, ponieważ jest zniszczona. Zatem zamiast zostać spożytkowane, stają się balastem lub też kiepskiej jakości paliwem dla ciała, jeśli zdecyduje się ich użyć.

Są za to świetnym pokarmem dla szkodliwych bakterii, grzybów i wirusów, które w ten sposób pomagają nam się ich pozbyć. Przecież takie białko i tłuszcze nie mogą swobodnie pływać we krwi. To się nazywa symbioza, tyle że w tym przypadku następuje produkcja szkodliwych odchodów.





Ostatnią kwestią jest fakt, że obecnie mięso dosłownie ocieka wszelkiego rodzaju sterydami, szczepionkami, antybiotykami, produktami GMO i wieloma innymi toksycznymi związkami. Gdy jesz mięso, wszystko to dostaje się do Twojego organizmu i sieje ogromne spustoszenie. Dodatkowo, mięso jest przepełnione adrenaliną zwierzęcia, które było zabijane w rzeźni, w ogromnym stresie. Adrenalina jest dla nas toksyczna i stresuje Twoje ciało, ponadto jest ona pożywieniem dla patogenów.

Jak widzisz, jest wiele powodów, dla których warto byłoby zrezygnować z takich posiłków lub znacząco je ograniczyć. Im mniej, tym lepiej.

Wbrew temu, co mówią inni, mięso w ogóle nie jest dla nas odżywcze i możemy się spokojnie bez niego obejść.

## Podsumowanie

Ograniczenie lub eliminacja produktów mięsnych z Twojego żywienia znacząco zmniejszy ilość dostarczanych toksyn oraz złogów. Dzięki temu nie będziesz też dokarmiał patogenów, które Ci szkodzą. Nie musisz się bać, że sobie nie poradzisz bez mięsa. Podejdź do tego na spokojnie.

Uwierz mi, będziesz miał co jeść, nie musisz się głodzić. Jest ogromna ilość pysznych potraw, w których nie musi być mięsa. Ale jeśli na początku nie jesteś gotowy na całkowitą rezygnację z niego, to powoli staraj się ograniczać, z każdym miesiącem jedz go coraz mniej. Dostosuj zmiany do swoich możliwości i nie mniej w sobie strachu.

Mięso tak naprawdę jest ubogie w składniki odżywcze, ponieważ większość z nich zostaje uszkodzona podczas pieczenia, smażenia lub jest pełne toksycznych substancji.

# Nabiał

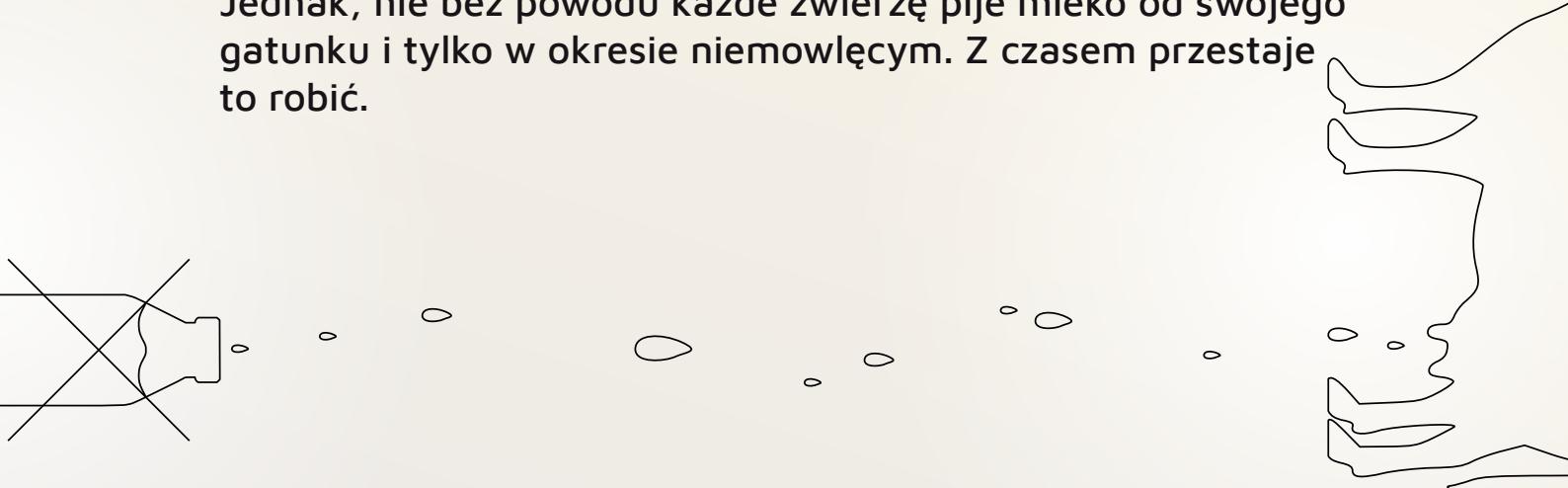
Produkty mleczne budzą dużą kontrowersję, bowiem od lat nam wpajano przecież, że są zdrowe. Były nawet kampanie reklamowe „Pij mleko, będziesz wielki”. To jest jeden z tych mitów, o którym wspominałem wcześniej.

Też kiedyś myślałem, że mleczne produkty są zdrowe, tak mnie przecież uczyono od dziecka.

Nawet w szkole podstawowej chodziłem do świetlicy, gdzie dawali mleko zamiast herbaty i byłem bardzo zadowolony z siebie, że je piję...

Niestety, wszystko, co nam mówiono o zbawiennych i drogocennych właściwościach produktów mlecznych, to kłamstwo, przez które wielu ludzi straciło zdrowie lub życie.

Owszem, mleko jest pokarmem dla większości zwierząt. Jednak, nie bez powodu każde zwierzę pije mleko od swojego gatunku i tylko w okresie niemowlęcym. Z czasem przestaje to robić.



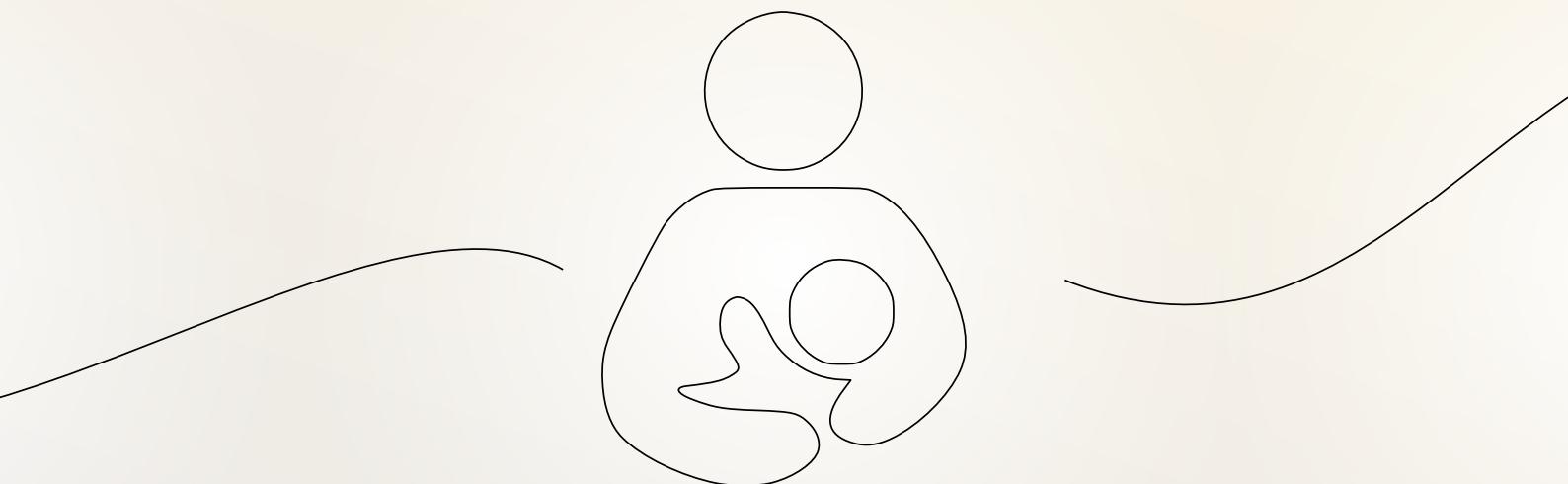
Ludzie natomiast mają inne podejście do życia i wykorzystują zwierzęta do własnych celów. Zgadza się, mleko oraz jajka nieraz uratowały ludziom życie, kiedy nie było co jeść, to nie ulega wątpliwości. Jednak to nie czyni ich zdrowymi produktami, ale zaledwie zdatnymi do podtrzymania życia.

Obecnie żyjemy w czasach, kiedy nie brakuje nam jedzenia, więc nie musimy się już wspomagać produktami mlecznymi.

Zastanawiasz się w takim razie, dlaczego nabiał nam szkodzi?

Skupmy się teraz na nabiale kowim, bo to właśnie on jest najczęściej konsumowany. Po pierwsze, mleko krowie jest przeznaczone dla cielaka, który rośnie znacznie szybciej od ludzkiego dziecka i osiąga znacznie większe rozmiary niż dziecko. Z tego właśnie powodu skład mleka krowiego jest dostosowany do odżywienia cielaka.

Gdy przełożysz te same składniki na potrzeby organizmu człowieka, okaże się, że nie jest on w stanie w zdrowy sposób strawić takiego mleka. Mleko krowie ma ogromną ilość hormonów wzrostu oraz zupełnie inny stosunek minerałów oraz białek i węglowodanów niż mleko ludzkie. Dlatego dzieci karmione mlekiem kowim mają niemal zawsze problemy jelitowe.



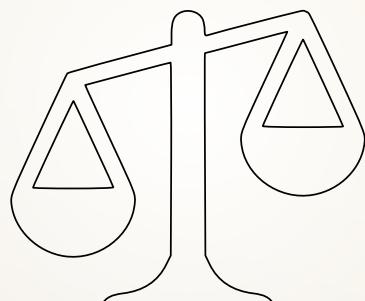
Ponadto dziecko człowieka potrzebuje znacznie więcej węglowodanów niż białka po to, aby rozwinąć niezwykle zaawansowany mózg, dlatego proporcje białek i cukrów w mleku matki człowieka znaczco różnią się od mleka np. krowiego. Krowa jest duża i ma sporą masę kostną, ale niewielki mózg, z kolei człowiek ma inną proporcję mózgu do reszty ciała. Karmienie małych dzieci mlekiem kowim zamiast ludzkim może doprowadzić do nieprawidłowego rozwoju mózgu u dziecka.

Nie jest to też produkt pozbawiony chemii. Nadal mamy do czynienia z procedurami podobnymi jak w przypadku mięsa: antybiotyki, hormony wzrostu, pasza GMO, sterydy oraz szczepionki, a nawet ropa z ran krowy.

Mleko i wszystkie produkty na jego bazie są skażone tymi substancjami, które wnikają w nasze ciało.

No dobrze, ale przecież w mleku jest wapń, który buduje nasze kości, bez niego będziemy mieć problemy...

Niestety, byliśmy okłamywani przez całe życie także w tej kwestii.



Każdy produkt zawiera daną grupę minerałów, zarówno zakwaszających, jak i zasadowych. Ważny jest ich stosunek - jeśli w danym produkcie jest więcej zasadowych minerałów, to dobrze, ale jeśli więcej jest tych kwaśnych, to w momencie dostania się ich do krwi, nasz organizm musi je neutralizować (pH krwi koniecznie musi być stałe, inaczej człowiek natychmiast umiera). W przypadku produktów mlecznych niestety mamy do czynienia ze znacznie większą ilością minerałów kwaśnych.

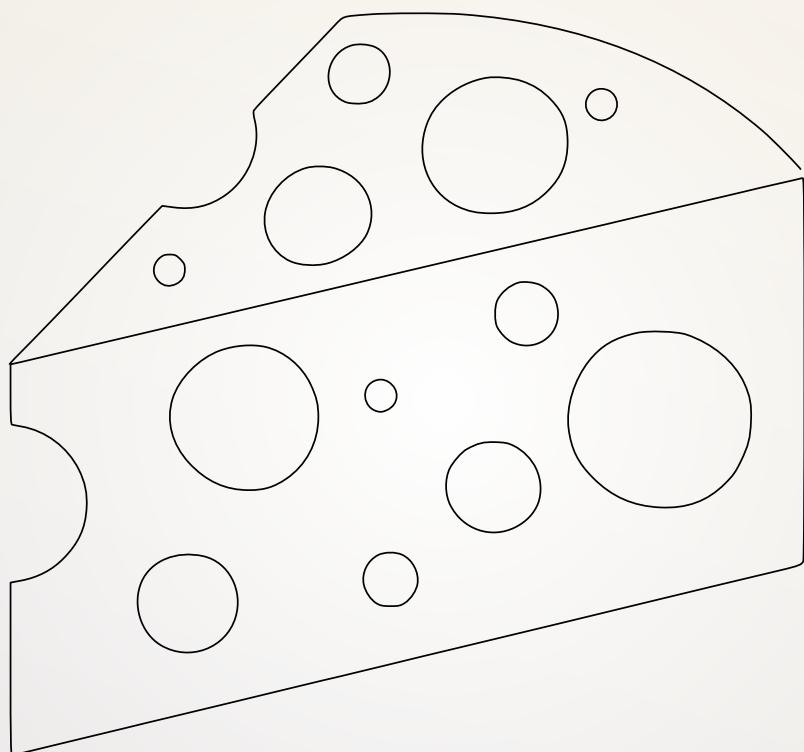
Organizm, chcąc zneutralizować ich kwasowość, używa własnych minerałów zasadowych. Jednym z nich jest wapń. Jednak Twoje ciało nie używa tego wapnia, które było w mleku, ponieważ ono jeszcze nie zostało odpowiednio

„obrobione”, zatem używa własnego wapnia, które najłatwiej dostępne jest w kościach.

Dlatego, zjadając produkty mleczne, doprowadzasz do ogromnego zużycia wapnia z Twoich kości, mimo że nabiał zawiera w sobie wapń.

Przykładowo, dostarczasz organizmowi np. 5 jednostek wapnia w nabiale, który zjadasz, natomiast Twoje ciało w tym samym czasie zużywa 8 jednostek własnego wapnia, aby zneutralizować kwaśne minerały z tego nabiału - bilans jest w tym przypadku na minus.

Jest to bardzo złudne, jak widzisz, ale oczywiście na ten temat korporacje mleczarskie milczą. Wiele osób mieszkających na wsi, gdzie dostęp do mleka jest duży, ma ogromne problemy ze stawami oraz kości mi. To właśnie duża ilość produktów mlecznych w diecie do tego doprowadziła.



Ogólnie nabiały jest bardzo kwaso- oraz śluzotwórczy, a to zapycha nasze ciało. Pozostawia po sobie resztki gnijącego białka w uchyłkach jelitowych i nie tylko. Jest świętym pożywieniem dla szkodliwych bakterii i wirusów - NIE CHCEMY ICH KARMIĆ!

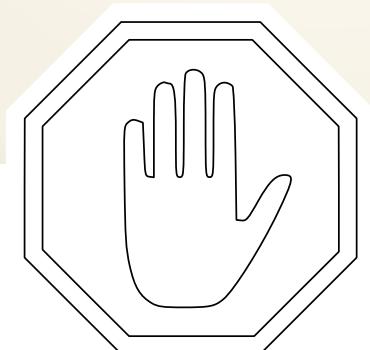
Dodatkowo musisz wiedzieć, że obróbka termiczna uszkadza większość witamin, minerałów, białek oraz tłuszczy, czyniąc je w dużym stopniu bezużytecznymi.

Im dany produkt bardziej jest poddany ekstremalnym temperaturom, tym bardziej jest zniszczony. Pomyśl zatem o produktach UHT.

### **Dlaczego tak ciężko zrezygnować z nabiału?**

Ponieważ zawiera w sobie kazeinę, która jest pochodną morfiny i sprawia, że nabiały uzależnia jak narkotyk.

Im bardziej skondensowany nabiały, tym większe stężenie opiatów. Dlatego tak trudno zrezygnować z żółtego sera - jest ich tam najwięcej.



## **Podsumowanie**

Mam świadomość, że może Ci być ciężko ograniczyć produkty mleczne, szczególnie jeśli chodzi o Twoje dziecko (myślysz sobie, co ma w takim razie jeść). Warto jest na nowo wyrobić w sobie pewne nawyki, bo to właśnie one sprawiają, że jest trudno z czegoś zrezygnować, ale kiedy zbudujesz nowe, to okaże się, że nie ma w tym absolutnie nic skomplikowanego.

Miliony ludzi na całym świecie odżywiają się tylko produktami roślinnymi, więc nie jest to niemożliwe. Warto zwrócić uwagę, że wciąż chodzi o to, abyś wyzdrowiał lub pozostał zdrowy do końca swych dni. Dobrze by było powoli zmieniać niezdrowe nawyki na takie, które nas wspierają.

Bo to właśnie złe podejście do zdrowia sprawia, że ludzie nie mogą wyzdrowieć. Chcą być zdrowi, ale jednocześnie chcą robić wszystko to, co doprowadziło ich do choroby. Przykro mi, ale tak się nie da.

# Jajka

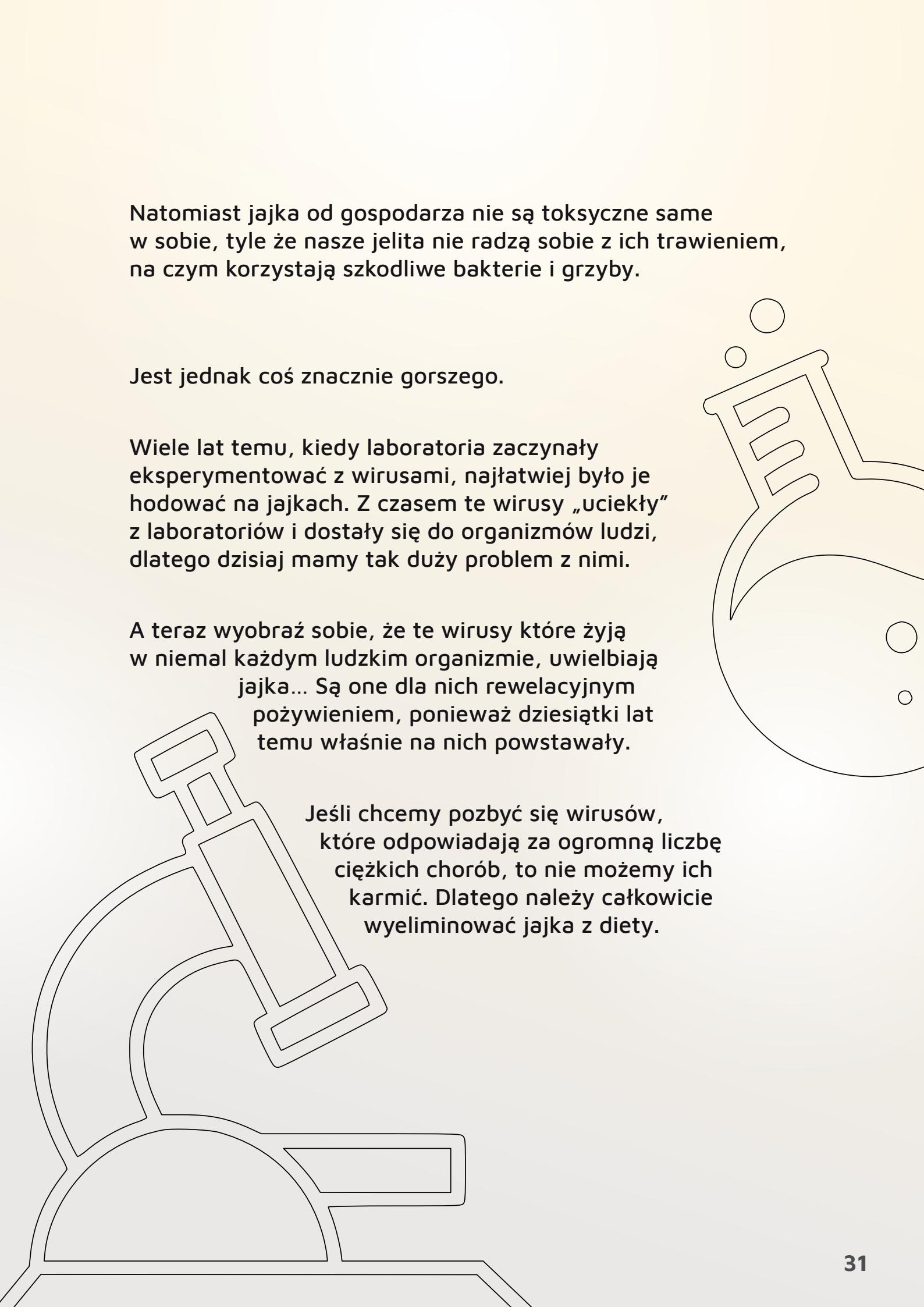
Kolejny bardzo kontrowersyjny produkt, który uważany jest przez niezliczoną rzeszę ludzi za jeden z najzdrowszych. Można o nim przeczytać setki pozytywnych artykułów w internecie. Poleca go również wielu zwolenników naturalnych metod leczenia. Czy rzeczywiście jajko jest tak wspaniałym pożywieniem?

Niestety nie... Oczywiście, zawiera ogromną ilość składników odżywczych, w tym witamin, jednak to nie sprawia, że jest zdrowe.

Musisz wiedzieć, że aby te wszystkie witaminy i pozostałe substancje dostarczyć organizmowi, musiałbyś zjadać surowe jajka, bo obróbka termiczna niszczy większość z nich.

Można oczywiście nie doprowadzać żółtka do ścięcia, jednak nadal niewiele to zmienia. Ścięte białko jest całkowicie bezużyteczne - problem polega na tym, że zupełnie nie trawi się w naszym układzie pokarmowym, tak samo jak ścięte białko nabiału (ser wydalasz w takich kawałkach, na jakie był pogryziony). Takie białko staje się idealnym pożywieniem dla bakterii gnilnych.

O ile jajka same w sobie nie są toksyczne, stają się takie w naszym układzie trawienia, zwłaszcza po usmażeniu. Ponadto, gdy mówimy o jajkach ze sklepu, pojawia się po raz kolejny problem faszerowania kur całym spektrum dodatków chemicznych oraz paszą GMO. Takie jajka oczywiście również mają w sobie te trucizny.

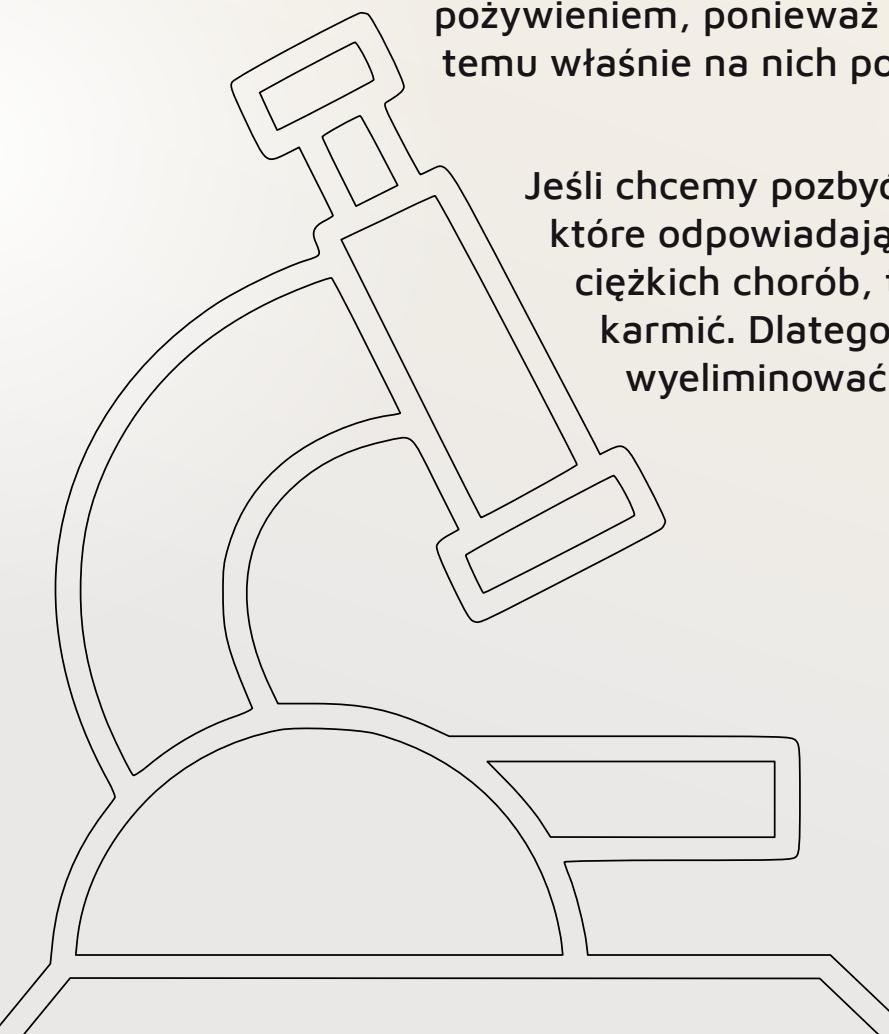


Natomiast jajka od gospodarza nie są toksyczne same w sobie, tyle że nasze jelita nie radzą sobie z ich trawieniem, na czym korzystają szkodliwe bakterie i grzyby.

Jest jednak coś znacznie gorszego.

Wiele lat temu, kiedy laboratoria zaczynały eksperymentować z wirusami, najłatwiej było je hodować na jajkach. Z czasem te wirusy „uciekły” z laboratoriów i dostały się do organizmów ludzi, dlatego dzisiaj mamy tak duży problem z nimi.

A teraz wyobraź sobie, że te wirusy które żyją w niemal każdym ludzkim organizmie, uwielbiają jajka... Są one dla nich rewelacyjnym pożywieniem, ponieważ dziesiątki lat temu właśnie na nich powstały.



Jeśli chcemy pozbyć się wirusów, które odpowiadają za ogólną liczbę ciężkich chorób, to nie możemy ich karmić. Dlatego należy całkowicie wyeliminować jajka z diety.

Lista mikroorganizmów, dla których jajka były pożywką w laboratoriach:



## Podsumowanie

Praktycznie każda osoba jest obecnie nosicielem większości tych wirusów i bakterii. Jeśli jednak szczęśliwie nie jesteś posiadaczem tych patogenów, jajka ze swojskiej hodowli nie wyrządzają Ci większej krzywdy. Zakładam jednak, że jeśli czytasz ten kurs, to masz jakiś problem zdrowotny, tak więc warto jest znacznie ograniczyć ich spożycie.

# Gluten

Gluten sam w sobie nie jest niezdrowy ani szkodliwy, mimo to z jakiegoś powodu wiele osób ma na niego alergię i inne problemy z jelitami, jak np. celiakia. Każdy chyba słyszał, że glutenu najlepiej jest unikać, bo powoduje stany zapalne w układzie trawienia i wiele innych problemów.

Pytanie brzmi, dlaczego tak jest? Lekarze milczą, bo nie wiedzą...

Odpowiedź jest prostsza, niż może się to wydawać. To nie gluten wywołuje stany zapalne czy celiakię - robią to drobnoustroje, które się nim żywią. Tak więc całym problem z glutenem polega na tym, że stanowi on świetną pożywkę dla szkodliwych mikroorganizmów.

Jednym z takich patogenów jest np. wirus Epsteina-Barr, który odpowiada za szereg ciężkich chorób, takich jak:



To dlatego niektóre osoby mogą jeść produkty z glutenem i kompletnie nic się im nie dzieje. Po prostu albo nie mają tych patogenów, albo ich kolonie są zbyt małe, aby dawać silne objawy. Dlatego kierując się logiką niekarmienia naszych szkodliwych lokatorów, starajmy się rezygnować z glutenu. Jest wiele produktów, które są równie smaczne, a bezglutenowe.



## Podsumowanie

Staraj się wybierać produkty bezglutenowe, zaoszczędzisz sobie w ten sposób wiele problemów.

Jeśli jesteś okazem zdrowia i nie masz patogenów, które żywią się glutenem, nie będzie on sprawiał Ci absolutnie żadnego kłopotu.

# Słodycze i przekąski

Wydaje mi się, że nie muszę tego pisać, bo każdy trzeźwo myślący człowiek wie, że słodycze, chipsy, fast foody, kolorowe napoje itp. to sama chemia i nie znajdziecie w niej nic wartościowego, poza gwarancją choroby. Oczywiście, należy ich unikać jak ognia.

To samo dotyczy produktów, które są dosładzane cukrem - sztucznie wyizolowanym, niemającym nic wspólnego z tym, który jest zawarty w owocach i warzywach.

Taki cukier mocno zakwasza organizm i może prowadzić do rozwoju raka.

Jedyne słodziki, które nie wyrządzają Ci krzywdy:

- syrop z dąktyli
- syrop klonowy
- miód
- cukier kokosowy

Choć ten nie jest już tak bezpieczny jak wymienione wcześniej.

Całej reszty radziłbym unikać.



# Rzeczy codziennego użytku

Jak wspomniałem już kilkukrotnie wyżej, metale ciężkie stanowią ogromny problem z uwagi na to, że nie tylko odżywiają się nimi wirusy, ale również z powodu ich bezpośredniego, wyniszczającego działania na tkanki. W wyniku reakcji metali ciężkich z tłuszczem dochodzi do ich utleniania, a to powoduje wydzielanie silnie toksycznych gazów. To zjawisko może być przyczyną uszkodzenia mózgu, gdzie gromadzi się wiele metali ciężkich. To one właśnie odpowiadają za takie choroby, jak alzheimer czy demencja.

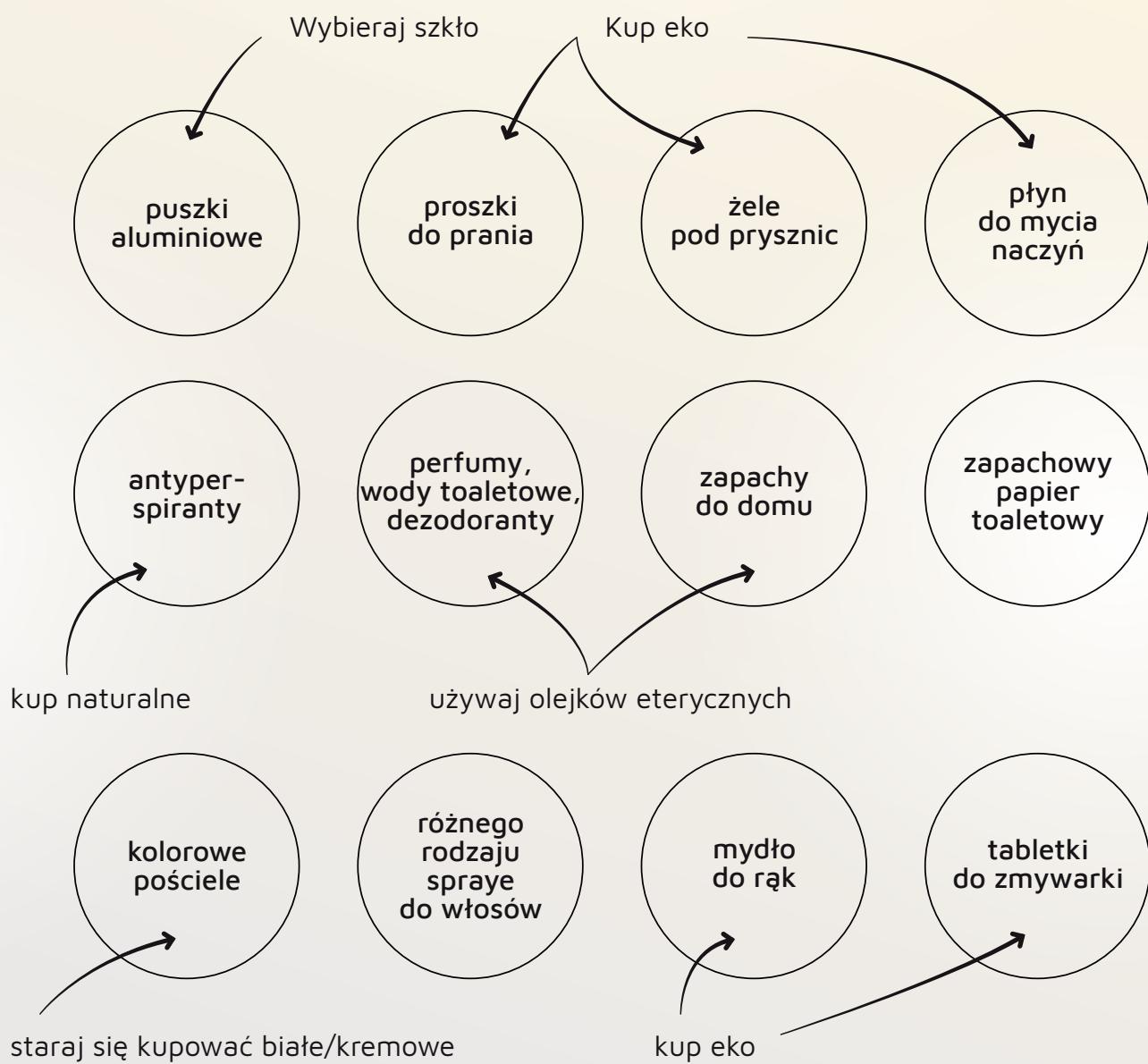
**Chciałbym Ci podpowiedzieć, w jaki sposób możesz uchronić się przed „dokładaniem sobie” metali ciężkich:**

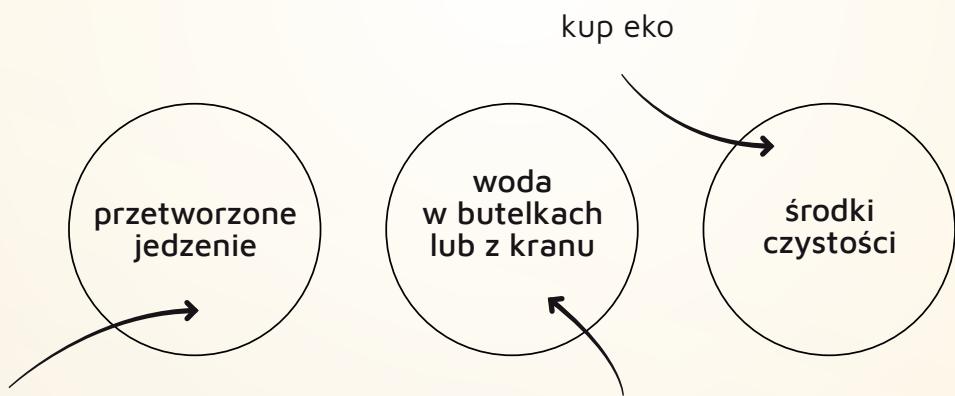
Po pierwsze, znajdują się one w jedzeniu. Wszelkie produkty, które były przetwarzane w jakichkolwiek maszynach (gotowe dania ze sklepu), są niestety zanieczyszczone metalami ciężkimi. Są nimi zatrute również ryby, które jak gąbka filtrują wodę, w efekcie czego zawarte w niej metale trafiają do ich organizmów (szczególnie rtęć!). A my je potem zjadamy...



Staraj się nie kupować jedzenia w puszkach aluminiowych oraz kartonach, które mają aluminiową powłokę. Wiadomo, że nie da się zawsze uniknąć takiego zakupu, ale rób to jak najrzadziej. Wybieraj szklane słoiki i butelki.

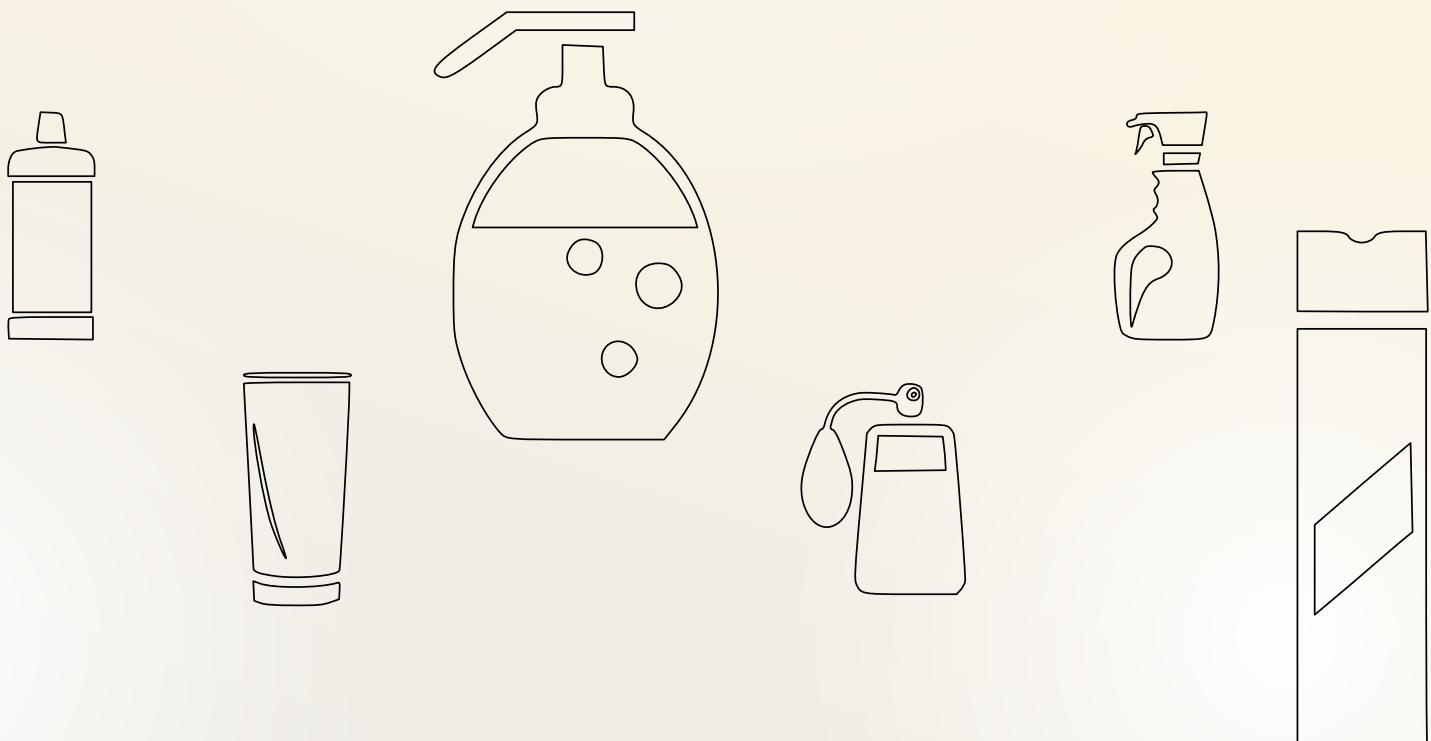
Każde sztuczne zapachy, które kupujesz do domu, to kolejna dawka metali. Wszelkiego rodzaju perfumy to też toksyny, podobnie antyperspiranty. Poniżej lista produktów zawierających metale ciężkie. Staraj się ich unikać albo kupuj je EKO:





kupuj składniki i sam przyrządżaj

zawsze używaj dobrego filtra - polecam ZeroWater



## Podsumowanie

Wiem, że ciężko naraz zmienić wszystkie nawyki, jednak im mniej metali ciężkich dostarczasz organizmowi, tym lepiej, dlatego staraj się powoli zmieniać wyżej wymienione produkty na nieszkodliwe. Metale ciężkie wyrządzają Ci ogromną szkodę, trzeba będzie się ich pozbyć. W dalszej części wytłumaczę Ci, jak możesz usunąć je z organizmu.

# Prawidłowe łączenie produktów

To bardzo ważny rozdział, ponieważ z niego nauczysz się na nowo, jak powinien się odżywiać człowiek.

Może to dziwne stwierdzenie, ale tak właśnie jest.

Człowiek jako jedyna istota na Ziemi nie potrafi się prawidłowo odżywiać. Być może natknąłeś się kiedyś na filmik w internecie, w którym osoba wrzuca mentosa do butelki z coca-colą.

Nie trzeba długo czekać, bo dosłownie po kilku sekundach cola eksploduje z butelki.

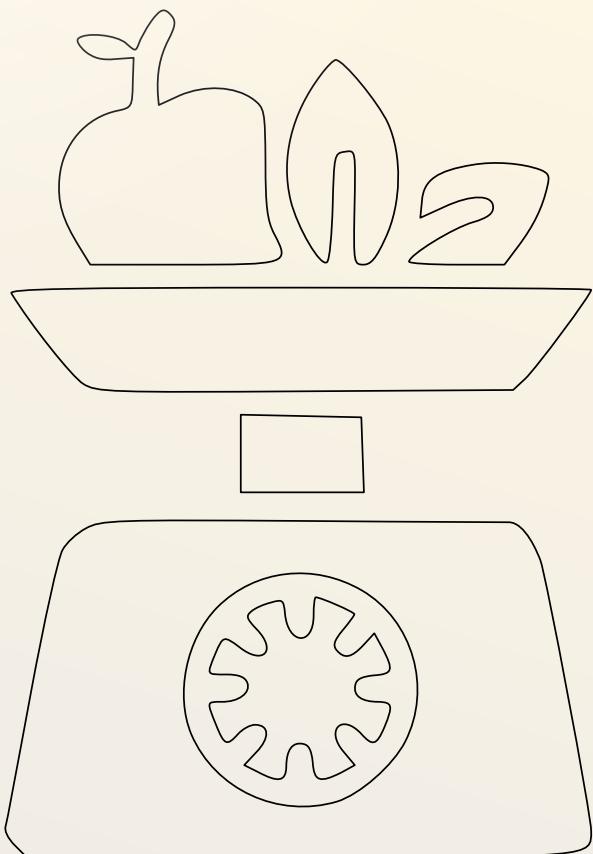
Mentos i coca-cola wchodzą w silną reakcję chemiczną, która powoduje wybuch. Teraz wyobraź sobie, że w naszym organizmie również dochodzi do podobnych reakcji.

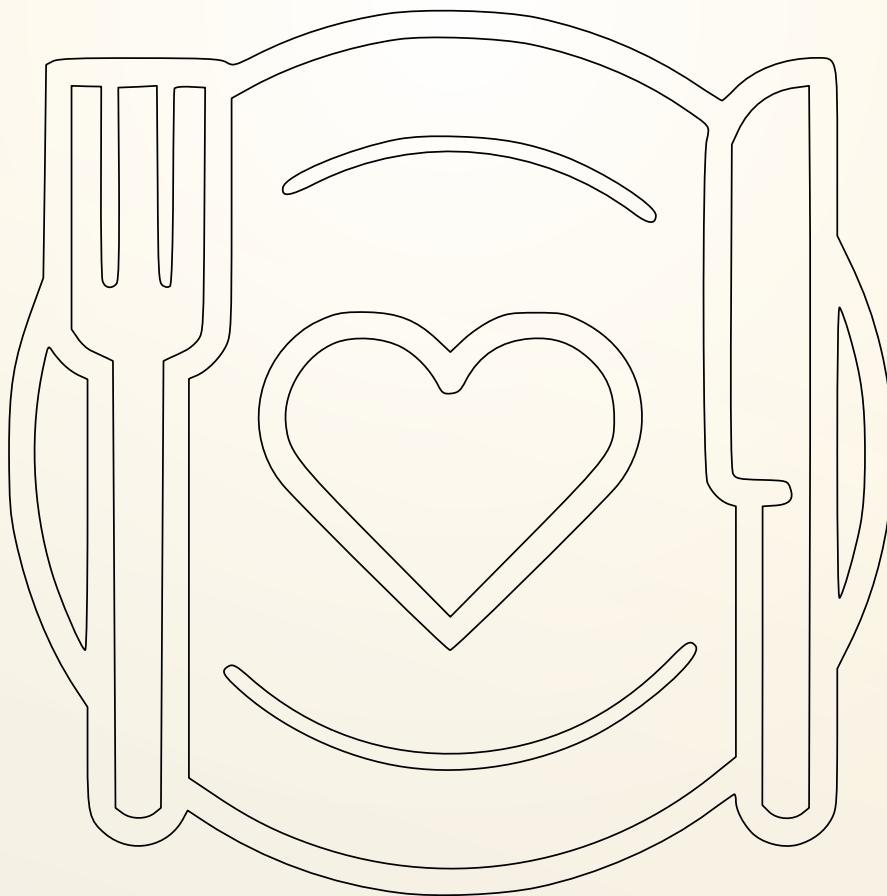
Tak więc to, co jesz, i jak to ze sobą połączysz, ma ogromne znaczenie. Nie bez powodu natura tak stworzyła różne produkty, żeby pewne składniki nie mieszały się ze sobą.

Dla przykładu - owoce i warzywa mają dużo węglowodanów i śladowe ilości aminokwasów oraz kwasów tłuszczyowych. Strączki z kolei mają dużo białka i mało węglowodanów oraz tłuszczy. Mięso ma dużo białka i tłuszczy, ale znikome ilości węglowodanów, tak samo jajko.

Wyjątkiem jest mleko, ponieważ ma w sobie zarówno cukry, białka oraz tłuszcze, ale to dlatego, że ma ono zapewnić wszystkie substancje odżywcze w jednym posiłku dla malucha (dowolnego gatunku).

Są one odpowiednio skomponowane przez organizm matki danego gatunku, tak aby zapewnić najlepszy rozwój dziecka.





Jeśli zaczynasz łączyć produkty, które nie powinny być ze sobą połączone, doprowadzasz do silnych reakcji chemicznych w organizmie. Wątroba oraz inne organy i gruczoły muszą wyprodukować odpowiednie enzymy oraz kwasy, aby dany produkt został strawiony.

Gdy zjesz tłusty posiłek, w którym nie ma węglowodanów, zostaną wyprodukowane tylko substancje potrzebne do trawienia tłuszczy. Jeśli jednak zaraz potem zjesz owoce, to organizm zacznie jeszcze dodatkowo produkować kwasy i enzymy do rozkładu cukrów. W efekcie powstanie niedziałający związek substancji trawiennych. Zarówno tłuszcze jak i cukry nie zostaną prawidłowo strawione.

Takie zjawisko ma swoje konsekwencje... Tłuszcze zjełczeją, białka zgniją, a węglowodany zaczną fermentować - powstaną idealne warunki dla rozwoju wszelkich niebezpiecznych patogenów.

Dlatego niezwykle ważne jest, abyś świadomie wybierał produkty, które zjadasz, i nie łączył ich w złe zestawy.

Owoce (węglowodany) zjadaj zawsze przed tłustym posiłkiem, nigdy odwrotnie - już tłumaczę dlaczego.

Ze względu na swoją budowę każdy związek trawi się w określonym czasie:



Dokładnie w takiej kolejności powinieneś spożywać te produkty, tzn. rano jesz te, które trawią się najszybciej, a z biegiem dnia te, które trawią się najdłużej, tak aby tłuszcze zjeść na kolację. Mogą one wtedy spokojnie trawić się w nocy, nie blokując jednocześnie tych produktów, które powinny strawić się szybko. Propozycje takiego rozkładu dnia będą w dalszej części kursu w rozdziale *Plan dietetyczny*.

## Podsumowanie

Jeśli zaczniesz stosować się do zasady rozdzielonego jedzenia, zauważysz ogromną poprawę w procesie trawienia i wypróżniania, rozwiążesz także wiele problemów zdrowotnych. Jelita oraz pozostałe organy w końcu odpoczną, ponieważ nie będą ciągle zajęte ratowaniem sytuacji. Żadne zwierzę w naturze nie popełnia tego błędu co człowiek i nie zjada pożywienia różnego rodzaju. Najlepiej jest stosować dietę lekkostrawną i nie obciążać organizmu jedzeniem bogatym w dużą ilość białka i tłuszcza. Więcej opowiem o tym w dalszej części kursu.

## Tłuszcze i białka

# Białko

Białko jest oczywiście niezbędnym materiałem budulcowym dla naszego organizmu - nie da się bez niego żyć. Jednak czy musimy go spożywać dużo?

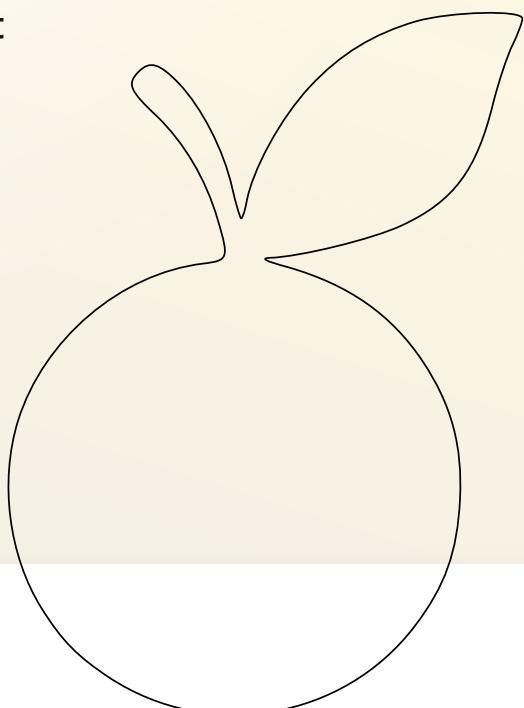
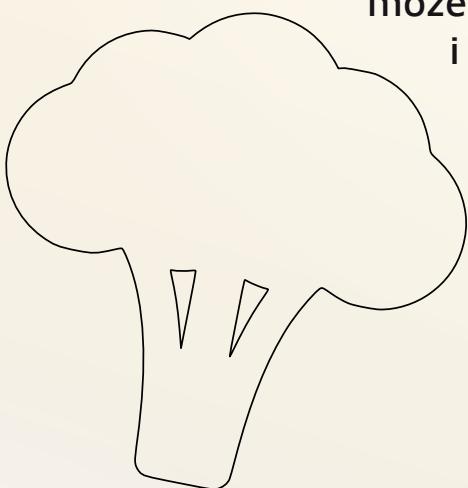
Absolutnie nie... Nie istnieje żadna jednostka chorobowa, która wynika ze zbyt małej ilości białka w diecie (z wyjątkiem ludzi głodujących), natomiast istnieje całe spektrum problemów zdrowotnych wynikających z jego nadmiaru.

Przede wszystkim należy rozróżnić białka od aminokwasów - wielu używa tych pojęć wymiennie, ale nie do końca są one równoważne. Aminokwasy to „klocki”, z których składają się białka.

Nasz organizm potrzebuje właśnie aminokwasów, aby móc je wykorzystać do regeneracji i budowy tkanek oraz komórek. Jednak jeśli zjadasz np. mięso na obiad, to dostarczasz sobie nie aminokwasy, lecz gotowe białko, którego Twój organizm niestety nie wykorzysta.

Musi wykonać dodatkową pracę, aby rozłożyć białko do postaci aminokwasów, które już będzie mógł użyć. Niestety, podczas tego procesu powstaje wiele odpadów przemiany materii, a one stają się problemem. Białko, ponieważ jest ciężkostrawne, zaczyna gnić w jelitach i staje się pożywką dla szkodliwej mikroflory. Wniosek z tego jest taki, że każde białko pochodzenia zwierzęcego jest problematyczne.

Owoce i warzywa dają Ci ogólną paletę różnych aminokwasów, które są lekkostrawne i łatwe do przyswojenia przez Twój układ trawienia. Pamiętaj również, że zdrowa flora bakteryjna także produkuje w jelitach potrzebne Ci białka. Zdrowe bakterie możesz wyhodować tylko na warzywach i owocach (błoniaku), natomiast produkty zwierzęce powodują rozrost bakterii gnilnych.



## Podsumowanie

Jeśli chcemy dążyć do zdrowia i pozbyć się chorób, które nam towarzyszą, powinniśmy całkowicie zrezygnować z produktów wysokobiałkowych, szczególnie tych dodatkowo wz bogacanych o białko (jogurty wysokobiałkowe, batony proteinowe, białko w proszku). Jak niezdrowe jest to jedzenie, pokazuje skóra ludzi trenujących na siłowni, zażywających te specyfiki.

Niemal zawsze takie osoby mają silne wypryski skórne. Świadczy to o tym, jak toksyczne staje się białko w nadmiarze. To nie tylko wypryski na skórze, lecz dużo większy problem, który tworzy się w środku - wypryski są jedynie niewielkim widocznym objawem. Powinniśmy się skoncentrować na dostarczaniu szerokiej gamy aminokwasów pochodzenia roślinnego.

Dieta bogata w różnorodne owoce, warzywa, warzywa liściaste i inne dostarczy nam dosłownie wszystkiego, a jednocześnie nie obciąży organizmu.

# TŁUSCZ

Jeśli ktoś kiedyś poleci Ci dietę ketogeniczną, to wyślij go do diabła...

Nie możesz zrobić sobie większej krzywdy, jak wtedy, gdy przejdziesz na taką dietę.

Wiem, że teraz multum osób poleca diety wysokotłuszczone i jest na to boom, jednak to nie jest dobry pomysł.

Dla Twojego organizmu głównym paliwem są węglowodany, a szczególnie glukoza. Twój mózg używa tylko glukozy do zasilania niezliczonych reakcji układu nerwowego.

Jeśli zabierzesz swojemu ciału jego główne paliwo, to wprowadzisz je w stan awaryjny - przetrwania.

Owszem, jesteś w stanie na nim egzystować, ale jakim kosztem?



Wiesz, dlaczego na diecie keto znikają wzdęcia i inne problemy?

Nawet bakterie niechętnie żywią się samym tłuszczem, więc ich kolonie wymierają (te dobre również) – wzdęcia znikają. Ale skoro bakterie nie chcą się nim żywić, to dlaczego Twój organizm miałyby to robić?

Jesteśmy znacznie bardziej zaawansowani w budowie niż te proste mikroorganizmy, więc nasz układ trawienia wydobędzie energię nawet z tłuszcza czy białka, ale zrobi to ogromnym kosztem. Jest to wielokrotnie bardziej złożony proces niż strawienie glukozy czy fruktozy - do tego stopnia, że Twoje nadnercza nieustannie linczują trzustkę oraz wątrobę adrenaliną. To jak eksploatowanie biednego niewolnika i chłostanie go biczem, żeby ciężej pracował. Zastanów się, jak długo Twoje organy dадzą sobie rade z takim obciążeniem.

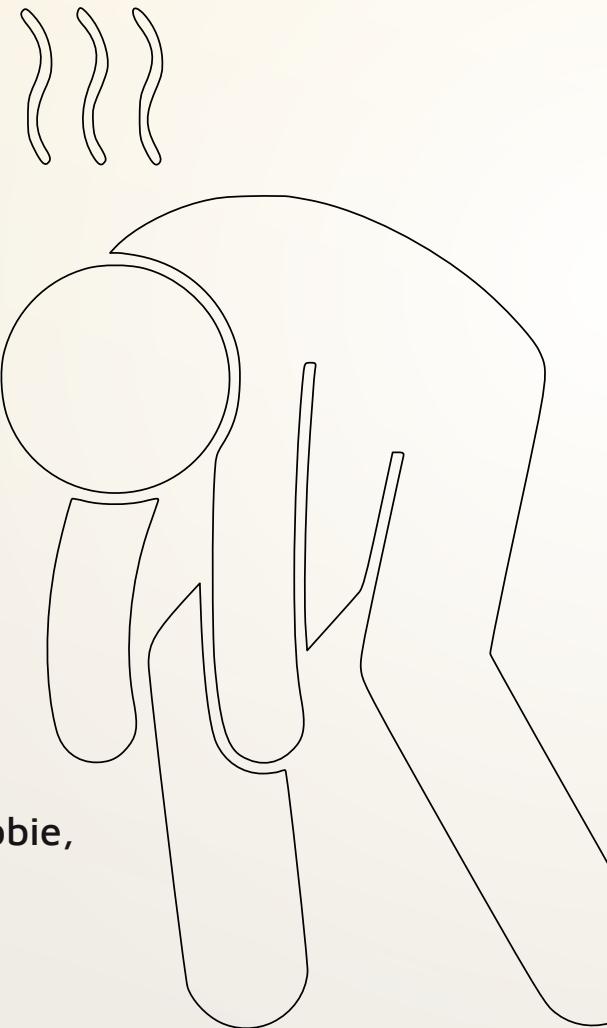
Fakt, na diecie keto znikają objawy wielu chorób, ale to nie znaczy, że zostały wyleczone. Jest wręcz odwrotnie.

Bakterie, które wyciszyłeś na diecie tłuszczowej, uaktywnią się ze zdwojoną siłą, kiedy tylko wrócisz do jedzenia węglowodanów. Spowodowane będzie to między innymi osłabieniem Twojego systemu odpornościowego po diecie wysokotłuszczowej.

A co z pozostałymi chorobami - przecież ludzie często się chwalą, że minęły im różne problemy, nie tylko te bakteryjne.

Otoż kiedy Twój wewnętrzny system przełącza się w tryb awaryjny, przestaje się leczyć. Natomiast dyskomfort, bóle i stany zapalne to nie choroba sama w sobie, a objaw walki systemu odpornościowego z chorobą.

Jeśli Twój organizm przestaje walczyć i Cię leczyć, to objawy ustępują, a choroba rozwija się w ciszy i spokoju do momentu, w którym uderzy tak mocno, że już nie będzie czasu na reakcję. Nie ma nic gorszego od choroby rozwijającej się bezobjawowo...



No dobrze, ale przecież nie każdy myśli o diecie tłuszczowej lub na niej jest. Co z osobami, które jedzą wszystko, w tym dużo tłuszcza?

Tak jak pisałem wcześniej o diecie rozdzielczej, duża ilość tłuszcza będzie blokować trawienie węglowodanów. Im częściej w ciągu dnia zjadasz tłuste produkty, tym bardziej robisz zamieszanie w organizmie. Zaczynając dzień od jajecznicy z boczkiem i chleba z masłem i serem, inicjujesz ostrą batalię w układzie trawienia. Tego dnia już nic nie będzie się dobrze trawić. Tłuszcze trawią się bardzo długo, bo od 4 do 6 godzin w żołądku, ale przecież na tym ten proces się nie kończy. Pozostaje jeszcze sporo do zrobienia, zanim tłuszcz zostanie całkowicie zutylizowany. Zajmuje to zazwyczaj prawie 24 godziny!

Duża ilość tłuszcza przez ten czas płynie we krwi i stanowi problem w transporcie. Można powiedzieć, że transport przenosi się z „lądowego na wodny”. Jak się czujesz, kiedy wchodzisz do basenu? Ciężko się chodzi, ruchy są spowolnione, prawda?

Dokładnie to samo robi tłuszcz - spowalnia cały transport w organizmie.

Im więcej tłuszcza, tym gorzej.

To dlatego po zjedzeniu węglowodanów poziom cukru we krwi się podnosi i nie chce spaść. Cukier utknął z powodu tłuszcza.

**Przyczyną insulinooporności oraz cukrzycy typu 2 nie są cukry, tylko tłuszcze, które je blokują!**



Dlatego jeśli chcesz być zdrowy i oczyścić swoje ciało z toksyn, metali ciężkich oraz patogenów, musisz usprawnić transport w organizmie i odciążyć swoje organy i gruczoły. Rezygnacja z dań, które zawierają w sobie tłuszcze, bardzo dobrze Ci zrobi.

Taka ciekawostka na koniec tego rozdziału:

Wielu ludzi obwinia ziemniaki o to, że tucson... Zastanawiałeś się, jakim cudem ziemniak, który jest niskokaloryczny, może kogokolwiek utuczyć?

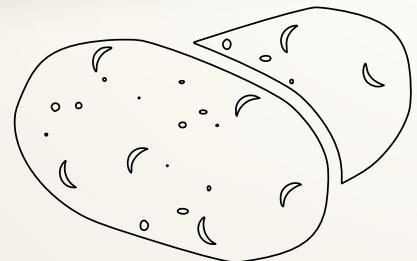
Nie może... Ale jeśli zalejesz go oliwą lub masłem, albo upieczesz w tłuszczu, to okaże się, że tylko 30% kalorii z tego dania pochodzi od ziemniaka, a pozostałe 70% kalorii to tłuszcze.

Tak oto ziemniak stał się ofiarą wielkiego kłamstwa.

Tak samo jest z sałatkami i olejem. Tylko ułamek kalorii w sałatce to warzywa, cała reszta to kalorie z oliwy.

A ludzie dodają tłuszcze niemal do wszystkiego...

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach nie powinny Cię martwić. Każdy owoc, warzywo i inne rośliny zawiera w sobie odrobinę tłuszcza, która jest potrzebna do przyswojenia tych witamin. Nie trzeba dodawać tony tłuszcza, aby się wchłonęły - to mógł wymyślić tylko człowiek.



## Podsumowanie

Stosując się do planu żywieniowego, który Ci zaproponuję, automatycznie poukładasz swoje posiłki według prawidłowej kolejności. Staraj się nie dodawać tłuszcza tam, gdzie nie jest to konieczne. Unikaj potraw głęboko smażonych (placki ziemniaczane itp.) - to tykająca bomba.

Jeśli już używasz do czegoś oleju, to staraj się używać oleju kokosowego i dawaj go jak najmniej – dosłownie symbolicznie. Postaw na dietę niskotłusczową, a zobaczysz na własnej skórze, jak bardzo odwdzięczy Ci się Twój organizm.

# Czyszczenie owoców i warzyw

Czasy, w jakich nam przystało żyć, mają swoje plusy i minusy. Plusem jest to, że postęp technologii dał nam nieograniczony wręcz dostęp do informacji - dzięki niemu możesz czytać teraz ten kurs. Z drugiej strony, technologia doprowadziła do ogromnego zanieczyszczenia środowiska, co przełożyło się również na jedzenie.

Trzeba uświadomić sobie fakt, że obecnie nie istnieje czyste, nieskażone chemikaliami bądź metalami ciężkimi pożywienie. Nawet produkty eko lub bio zawierają toksyny, znacznie mniej, ale nadal.

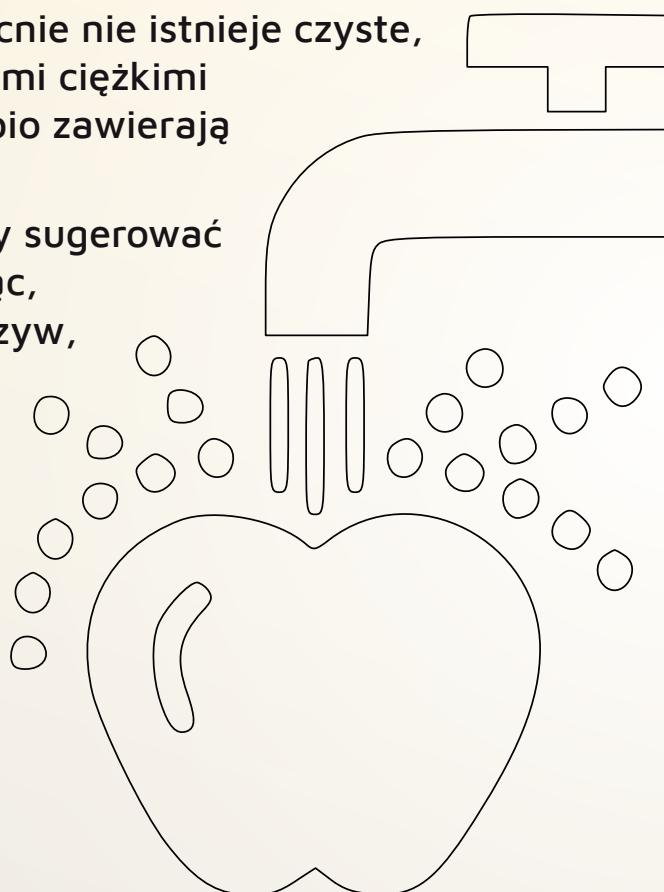
Dlatego nie ma podstaw do tego, żeby sugerować się tym, co mówi wielu ludzi, twierdząc, że nie można jeść dużo owoców i warzyw, bo są one pryskane pestycydami i herbicydami.

Owszem, niestety są, jedne bardziej, drugie mniej. Każde jedzenie jest w jakiś sposób „ulepszane”.

Przytoczyłem Ci wcześniej kilka informacji na temat tego, co zawierają w sobie produkty zwierzęce.

Tak samo zboża, strączki i inne produkty roślinne - wszystko jest dzisiaj pryskane. Musimy jednak wybrać mniejsze зло. Mimo że owoce i warzywa są pryskane, mają coś, czego brak np. produktom zwierzęcym, a co pozwala im zmniejszyć szkodliwość toksyn. Jest to błonnik - dzięki niemu toksyny znacznie szybciej wydostają się z naszego organizmu.

Owoce, mimo że pryskane, nadal mają potężną moc oczyszczania i leczenia naszego organizmu. To ogromny dar natury, którego człowiek nie jest w stanie zniszczyć.





Należy jedynie unikać roślin GMO, bo wyrządzają one spore szkody, natomiast hybrydyzacja jest całkowicie bezpieczna. Niestety, kukurydza i soja są obecnie niemal w całości GMO, nawet jeśli na opakowaniu jest napisane „bez GMO” (nie daje to żadnej gwarancji), dlatego staraj się unikać tych dwóch roślin w miarę możliwości. A jeśli już chcesz je spożywać, to nie rób tego zbyt często i mimo wszystko wybieraj te „bez GMO”, zawsze jest cień szansy, że takie będą.

By wyzdrowieć, będziemy spożywać dużo owoców i warzyw, dlatego warto zadbać o to, aby możliwie jak najbardziej je oczyścić z pozostałości szkodliwych środków. Owoce z grubą skórką, której nie zjadamy, są bezpieczniejsze. Natomiast te z cienką skórką, takie jak jabłka, winogrona, gruszki itp. stanowią większy problem. Są natomiast sposoby, aby wyczyścić owoce i warzywa, usuwając w ten sposób wszelkie pozostałości, brud i bakterie.

Jednym ze sposobów są płyny do czyszczenia owoców. Można je znaleźć w internecie, wpisując w wyszukiwarkę hasło „płyn do mycia owoców”. Wybierajcie tylko te EKO, z najlepszym składem. Nie chcemy sobie dokładać dodatkowej chemii. Takie płyny bardzo skutecznie usuwają wszelkie toksyczne substancje.

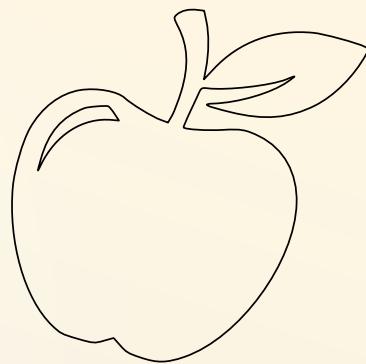
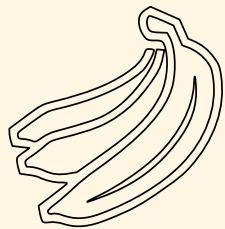
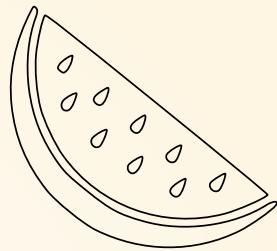
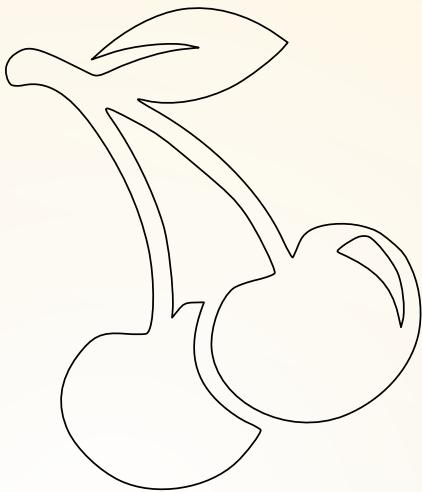
Można też poszukać w internecie przepisu na domową wersję takiego płynu na bazie sody oczyszczonej.

Jeszcze innym bardzo dobrym sposobem jest ozonowanie. To bardzo prosty mechanizm. Ozon usuwa wszelkie zanieczyszczenia oraz jest bakteriobójczy i grzybobójczy. Na rynku znajdziemy wiele różnego rodzaju ozonatorów. Można do tego celu użyć wiadra lub wannę, jeśli mamy sporo owoców i warzyw, oraz mocny ozonator.

Na koniec tego kursu poleczę wam ten, którego ja używam w kuchni.

To przenośne i bardzo poręczne urządzenie czyszczące ozonem oraz ultradźwiękami.





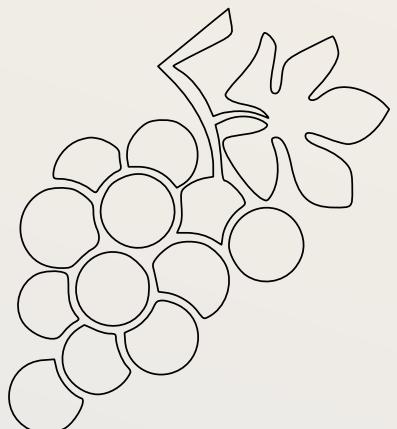
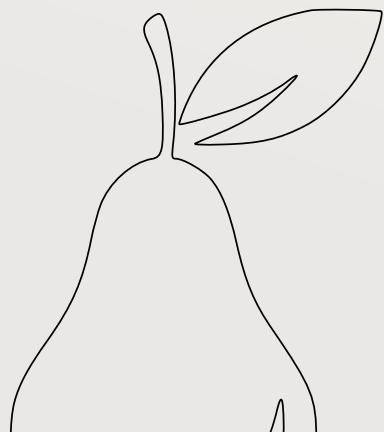
Nie miej w sobie strachu, że coś jest nie tak z dzisiejszymi owocami, warzywami i ziołami. Nadal potrafią zdziałać prawdziwe cuda, jeśli wiesz, jak ich użyć. To jedyny leczniczy pokarm.

Produkty zwierzęce nigdy nie miały żadnych mocy uzdrawiających, one jedynie niszczą Twoje zdrowie. Pomyśl o tym w jeszcze inny sposób - jaką energię niesie ze sobą jedzenie mięsa, jajek czy mleka? To są trzy czynności: zabijanie, wykorzystywanie, złodziejstwo. Jak się pewnie domyślasz, nie mają one prawa przynieść nic dobrego.

Energia jest żywa, ma swoją częstotliwość, może uratować życie, ale może też wnieść do niego mrok.

Na tym m.in. opiera się bioenergoterapia, o czym będzie mowa w dalszej części kursu.

Rośliny przekazują energię, która uzdrawia, ale w produktach które są wynikiem cierpienia, nie znajdziesz nic dobrego. Tylko mrok.



# Lecznicze pokarmy

## Sok z selera naciowego

To niepozorne zioło od kilku lat cieszy się wielką sławą, pomagając ludziom na całym świecie pokonywać wszelkie choroby przewlekłe, tj.: zapalenie tarczycy Hashimoto, sarkoidozę, egzemę, fibromialgię, łuszczywę, toczeń, RZS, trądzik, IBS, SIBO, *Candidę*, zespół chronicznego zmęczenia, problemy z cukrem we krwi, migrenę, refluks, zespół niespokojnych nóg, nadciśnienie, uzależnienia, nadwagę, choroby nadnerczy, dnę moczanową, alergie, choroby autoimmunologiczne, stany lękowe, depresję.

Sok z selera spożywany we właściwy sposób (na czczo, bez żadnych dodatków) jest silnym i cudownym środkiem leczniczym.

### Jak zrobić sok z selera?



Złożone struktury korzystnego dla nas sodu zawartego w soku z selera przeważają nad innymi typami (jest to zupełnie inny model sodu).

Służą jako kluczowy element neuroprzekaźników – są najlepszym neurotransmitem chemicznym.

To właśnie dzięki nim sok z selera jest najpotężniejszym napojem elektrolitowym na świecie.

Sok z selera łagodzi objawy, takie jak palpitacje serca, uderzenia gorąca, wzdęcia, zaparcia, odrętwienia, dzwonienie w uszach, bóle stawów, zgaga, skurcze mięśni, zaburzenia snu, trądzik, alergie, wysypki, wysoki cholesterol.

Jest silną bronią przeciwko wirusom Epsteina-Barr oraz półpaśca i infekcjom bakteryjnym. Podnosi poziom kwasu solnego i pomaga wątrobie w wytwarzaniu żółci. Neutralizuje toksyny w organizmie, dzięki czemu mają one mniej niszczące działanie.

Przygotowuje wstępnie metale ciężkie do usunięcia z organizmu.

Sok z selera niszczy nieproduktywne bakterie, drożdżaki, toksyczne grzyby i wirusy, co może powodować chwilowe zwolnienie (organizm wyrzuca zabite patogeny). Rozpuszcza także zjełcałe tłuszcze, które wyścielają przewód pokarmowy.

Aby skutecznie zacząć leczyć wszelkie choroby, warto wdrożyć sok z selera naciowego do codziennej diety, najlepiej z samego rana na czczo.

Przyniesie on wtedy najlepsze efekty. Wiele osób narzeka na jego smak i czasami ciężko im się zmusić, jednak efekty, jakie przynosi jego picie, są tego warte.



# Zabronione przy Robieniu soku z selera

Powinien być zrobiony na świeżo  
i spożyty sam, bez żadnych dodatków.



## Podsumowanie

Chcąc zacząć skutecznie leczyć swoje problemy, bez względu na to, jakie one są, warto rozpoczynać dzień od 500 ml soku z selera naciowego. To numer jeden, jeśli chodzi o efekty działania - potrafi zdziałać prawdziwe cuda, ale wymaga systematycznego nawyku.

Powiedziałbym, że jest to magiczny eliksir i na całe szczęście mamy do niego dostęp, ponieważ seler naciowy można kupić niemal w każdym sklepie. Idealnie byłoby wyciskać z niego sok na wyciskarce wolnoobrotowej.

# Koktajl oczyszczający z metali ciężkich

Na drugie śniadanie proponuję wypić specjalny koktajl oczyszczający z metali ciężkich, które są pożywką dla patogenów.

Jest to jedyny protokół oczyszczania z metali charakteryzujący się właściwą kombinacją składników, umożliwiającą wydobywanie głęboko ulokowanych złogów toksycznych metali ciężkich z organów oraz zbieraniem wolno krążących metali i ich form utlenionych, w celu bezpiecznego usunięcia z organizmu.

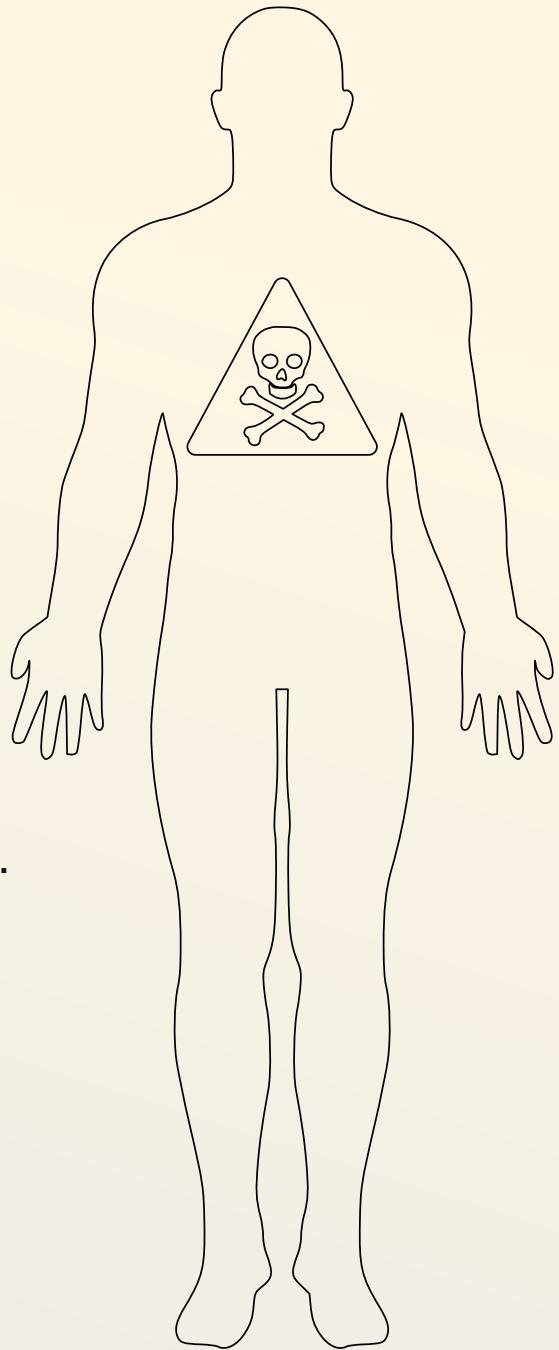
Polecam spożywać od 1-2 litrów takiego koktajlu.

Powinien stać na 2-4 godzin.

Przepis na koktajl  
znajdziesz na stronie 70.

Kliknij  
tutaj

Koktajl ten jest nie tylko smaczny, ale również skomponowany w taki sposób, że zawiera wszystkie pięć kluczowych składników, które współpracują ze sobą, aby wyciągnąć z naszych organów nagromadzone w nich metale ciężkie, takie jak rtęć, ołów, aluminium, nikiel, miedź i kadm.

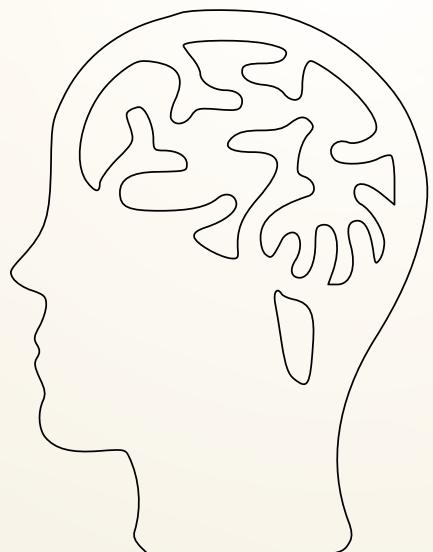


Toksyczne metale znajdują się dosłownie wszędzie i są obecne w różnego rodzaju przedmiotach, z którymi na co dzień mamy kontakt, np. w puszkach aluminiowych, folii aluminiowej, bateriach, metalowych naczyniach kuchennych, starych farbach, a nawet w jedzeniu. Przykładowo, pestycydy i herbicydy (których bardzo ciężko całkowicie uniknąć, nawet gdy jest się na restrykcyjnej organicznej diecie) są źródłem toksycznych metali ciężkich. W rezultacie, większość z nas nosi w sobie metale ciężkie przez prawie całe życie. Metale te są ukryte głęboko w naszych tkankach. Rodzimy się już z metalami ciężkimi znajdującymi się w naszych wątrobach. Niestety, największe zagrożenie stanowią te właśnie „stare” metale, które znajdują się w naszym organizmie przez dłuższy czas. I tak na przykład, toksyczne metale ciężkie mogą się w miarę upływu czasu utleniać, uszkadzając przy tym otaczające tkanki, i powodować stany zapalne.

One dosłownie zatruwają nasze ciała i mogą wyrządzić szkody praktycznie w każdym układzie czy narzędziu, w tym w mózgu, wątrobie, układzie trawiennym, różnych częściach układu nerwowego. Toksyczne metale ciężkie stanowią ogromne obciążenie dla naszego układu odpornościowego, narażając nas na różne choroby.

Podczas gdy wszelkiego rodzaju toksyny są szkodliwe, metale ciężkie stanowią wyjątkowe zagrożenie. Są nie tylko szkodliwe same w sobie, ale są też rodzajem neurotoksyny (trucizny, która zaburza funkcjonowanie układu nerwowego i dezorientuje układ odpornościowy). Neurotoksyny metali ciężkich mogą powodować stany zapalne i podrażniać nasz centralny układ nerwowy (szczególnie mózg), co daje różnorakie symptomy, takie jak: utrata pamięci, mgła mózgowa, zmęczenie i depresja. Metale ciężkie, uwalniając trucizny do naszych jelit, mogą także wywoływać stany zapalne w układzie trawiennym.

Jakby tego było mało, stanowią źródło pożywienia dla wirusów, bakterii, pasożytów i innych patogenów w naszym ciele.



Przykładowo, metale ciężkie mogą służyć jako pożywka dla paciorkowca A lub B, *E. coli*, *Clostridium difficile*, *H. pylori* i drożdżaków. Może to spowodować przerost wielu bakterii w jelicie i spowodować stan zwany SIBO (przerost bakteryjny w jelicie cienkim), charakteryzujący się wzdęciami, bólem brzucha, biegunkami, zaparciami (lub jednym i drugim), co może prowadzić do niedoborów składników odżywczych. Dodatkowo, wirusy, wirus Epsteina-Barr czy półpaśca, żywią się toksycznymi metalami ciężkimi, co może powodować symptomy, takie jak: mrowienie, drętwienie, przemęczenie, stany lękowe, kołatania serca, szумy uszne, zawroty głowy, egzema, trądzik różowaty i łuszczycę, jak również bóle karku, bóle kolan, bóle stóp, tyłu głowy i inne.

Jest praktycznie niemożliwe, aby w naszych czasach nie przyjmować pewnych ilości tych toksycznych metali, dlatego niezwykle ważne jest pozbycie się ich, zanim wyrządzają szkody naszemu zdrowiu.

Na szczęście usunięcie ich z narządów jest stosunkowo proste, o ile spożywamy odpowiednie pokarmy.

Dodanie do diety wymienionych poniżej składników i zjadanie ich każdego dnia, znacznie przyczyni się do pozbycia się metali ciężkich z organizmu:

## Spirulina

Te jadalne niebiesko-zielone algi wyciągają metale ciężkie z mózgu, ośrodkowego układu nerwowego i wątroby oraz wchłaniają metale wydobywane przez wyciąg z soku trawy jęczmiennej. Spożywaj codziennie 2 łyżeczki spiruliny wymieszaną z wodą, wodą kokosową, sokiem lub koktajlem oczyszczającym z metali ciężkich.



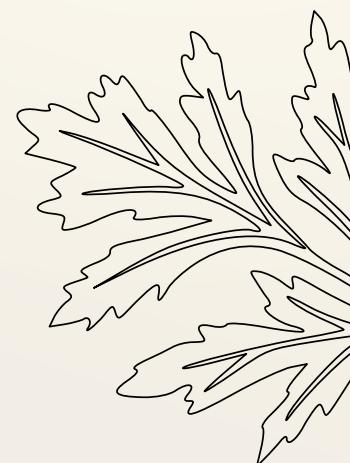
# Sproszkowany sok z młodego jęczmienia

Przygotowuje metale do całkowitego wchłonięcia przez spirulinę. Ta odżywcza trawa posiada zdolność do wyciągania metali ciężkich ze śledziony, przewodu pokarmowego, trzustki, tarczycy i układu rozrodczego. Spożywaj 1-2 łyżeczki wyciągu z soku trawy jęczmiennej wymieszanego z wodą, wodą kokosową, sokiem lub koktajlem oczyszczającym z metali ciężkich. Pamiętaj, że jest ogromna różnica pomiędzy sproszkowanym sokiem z młodego jęczmienia, a młodym jęczmieniem w proszku. To koniecznie musi być sproszkowany sok!



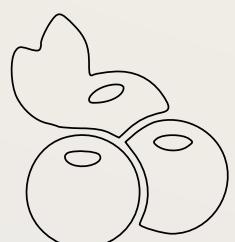
## Kolendra

Wchodzi głęboko w trudno dostępne miejsca, wyciągając metale z przeszłości (świętne się więc nadaje do wyłapywania rtęci odziedziczonej po poprzednich pokoleniach). Zblenduj szklankę kolendry w koktajlu oczyszczającym z metali ciężkich.



## Jagody leśne

Wyciągają metale ciężkie z tkanki mózgowej lecząc i naprawiając wszelkie luki powstałe w wyniku utleniania po usuwaniu metali ciężkich. **Ważne jest, aby używać jagód leśnych, a nie np. borówek amerykańskich (to nie to samo), ponieważ zawierają one unikalne składniki odżywcze o szczególnych właściwościach detoksykacyjnych.** Silne antyoksydanty w dzikich jagodach pomagają odwrócić wszelkie uszkodzenia oksydacyjne spowodowane usuwaniem metali ciężkich. Jest to szczególnie ważne dla twojej tkanki mózgowej - w rzeczywistości dzikie jagody są tak silne, że potrafią zatrzymać lub w niektórych przypadkach cofnąć chorobę Alzheimera i demencję. Jedz co najmniej jedną szklankę dzikich jagód dziennie.



## Algi dulse

Oprócz rtęci, wodorosty te wiążą się z ołówkiem, aluminium, miedzią, kadmem i niklem. W przeciwieństwie do innych wodorostów, dulse atlantycki jest silnym środkiem wyciągającym rtęć. Przenika do głębokich, ukrytych miejsc przewodu pokarmowego i jelit, szukając rtęci, wiąże się z nią i nie wypuszcza jej, dopóki nie opuści ciała. Zjadaj 2 łyżki płatków dziennie lub taką samą ilość całych wodorostów. Uwaga: jeśli martwisz się, że pochodzący z oceanu dulse jest zanieczyszczony rtęcią, musisz pamiętać, że nie wypuści on żadnej ilości rtęci do twojego organizmu. Nie dość, że ją zatrzymuje, to jeszcze zbiera po drodze inne metale i również wyciąga je z organizmu. Dulse jest kluczową częścią zespołu wyciągającego metale ciężkie, ponieważ może spędzić trochę czasu w pobliżu linii mety (tj. naszego jelita grubego), czekając na inne pokarmy, które wychwytują metale ciężkie. Służy jako awaryjne wsparcie, pomagając upewnić się, że wszystkie metale ciężkie, które dotarły do okrężnicy, faktycznie opuszczą ciało.

## Ważne!

Czy można pić koktail, jeśli ma się cukrzycę?

Tak. Wbrew powszechnemu przekonaniu, owoce nie powodują cukrzycy. To tłuszcz blokuje cukier i powoduje insulinooporność. Nasze ciała potrzebują zdrowych węglowodanów do funkcjonowania. Cukier i niezdrowe węglowodany z produktów spożywczych, takich jak ciasta, ciastka i słodycze, są dla nas naprawdę złe i należy ich unikać. Świeże owoce, bataty i ziemniaki zawierają niezbędne, czyste węglowodany, dzięki których potrzebujemy. Przy cukrzycy unikaj zatem tłuszcza, dzięki czemu trzustka będzie bardziej wypoczęta i chętna do działania. Niewiele osób wie, że trzustka odpowiada także za trawienie tłuszczów i białek. Te procesy są niezwykle obciążające, gdyż jest ona w takich momentach atakowana dużą ilością adrenalin. Obrazując sytuację, można powiedzieć, że Twoja trzustka w momencie, kiedy trawi tłuszcze, „leci na energetykach”. To z perspektywy czasu mocno ją osłabia. Kiedy masz cukrzycę, Twoja trzustka musi być wypoczęta. Węglowodany proste jej nie obciążają, nieco bardziej robią to te złożone.



# Owoce i warzywa

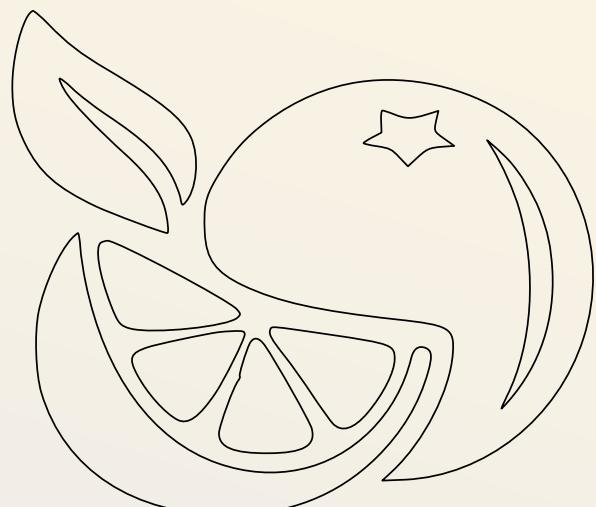
Poza tymi dwoma niezwykle skutecznymi i wręcz niezbędnymi eliksirami, które opisałem powyżej, pamiętaj, że każdy owoc, warzywo czy zioło są dobre dla Twojego zdrowia.

Każdy owoc ma w sobie unikalne składniki, które wspierają Twój system odpornościowy i doprowadzają do rozwoju dobrych mikroorganizmów oraz niszczą te złe.

Jedz jak najwięcej owoców... Oprócz cennych składników, owoce mają w sobie również duży potencjał energii życia, która także Cię wspiera.

Nie zapomnij o tym, by nie jeść ich, kiedy zjesz posiłek bogaty w tłuszcze - wtedy zaczną fermentować, karmiąc patogeny, a cukier będzie zalegał we krwi z powodu tłuszczy.

Dlatego najlepiej jeść owoce od rana do momentu pierwszego posiłku z tłuszczem. Potem już nie.



Warzywa korzeniowe są trochę mniej istotne niż owoce. Ich postać surowa bardzo słabo się trawi, gdyż mają twardy włókno, z którym nasze jelita nie potrafią sobie poradzić. Nie przyswoisz z nich zbyt wielu substancji, natomiast będą świetną miotełką dla jelit i pomogą je oczyścić z zalegającego śluzu oraz staną się dobrym pożywieniem dla pozytywnej mikroflory. Możesz natomiast wyciskać sok z takich warzyw, co totalnie zmienia ich ważność. Sok z warzyw zawiera ogromną ilość cennych składników, które są niemal natychmiast przyswajane. Takie soki będą dobre na początek dla osób z silną cukrzycą, zanim się trochę ustabilizuje. Pamiętaj, aby przy cukrzycy wyeliminować wszystkie tłuszcze z diety!

Warzywa znacznie lepiej się trawią po ugotowaniu, ich twardze włókna są wtedy zniszczone.

Wprawdzie następuje spora utrata wartości odżywczych poprzez obróbkę termiczną, ale nadal stanowią bardzo korzystny posiłek.

Wszelkie warzywa zielone również słabo się trawią w swojej normalnej postaci, ale kiedy wyciśniesz z nich sok, stają się niezastąpionym eliksirem. Pomijając fakt, że zawierają ogromną ilość łatwo przyswajalnych, niezbędnych substancji dla naszego ciała, to jeszcze mają chlorofil, który jest czystym słońcem w naszych żyłach. Śmiało możesz wyciskać każde zielsko.

Polecam takie soki łączyć z pomarańczami w proporcjach 80% pomarańczy i 20% zielonego soku.

Maskuje ona ich intensywny smak i doskonale je uzupełnia.

Poniżej przedstawiam produkty, które pozwolą Ci skutecznie walczyć z bakteriami oraz wirusami. W rozdziale o chorobach będzie wytłumaczone, który problem wynika z aktywności szkodliwych bakterii, a który z wirusów.

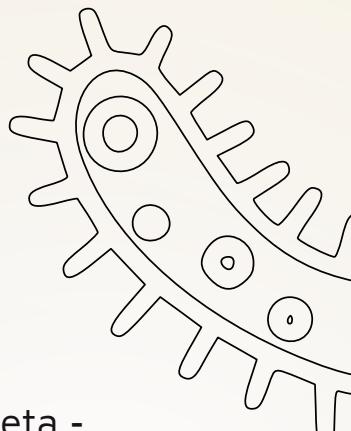
## Przy problemach bakteryjnych:

### POŻYWIENIE:

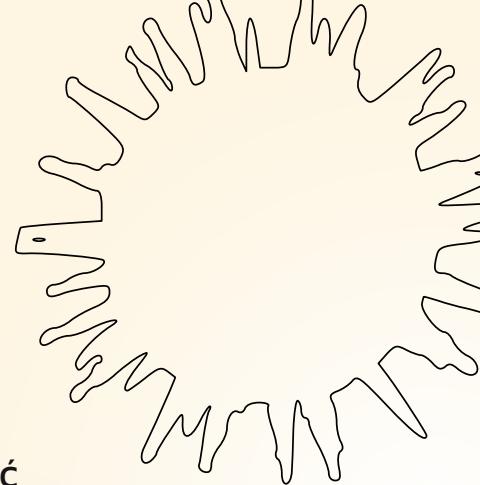
sok z selera naciowego, sok z ogórków zielonych, aloes, papaja, pomarańcze, banany, owoce leśne, szpinak, wszystkie rodzaje sałat, kiełki, ziemniaki, bataty, cebula, czosnek, imbir (te 3 najlepiej jeść na surowo) kurkuma, surowy miód

### ZIOŁA:

tymianek, bazylii, oregano, kolendra, mięta - można przyrządać napary i popijać przez cały dzień, łykać w kapsułkach lub spożywać świeże na surowo, dodając do dań



# Przy problemach wirusowych:



Musimy skupić się na pożywieniu antywirusowym, aby zminimalizować aktywność wirusową i unikać produktów „problematyycznych” (zob. grafika poniżej), które dokarmiają wirusy i bakterie.

Niektóre owoce i warzywa mogą pomóc organizmowi w pozbyciu się wirusów (m.in. EBV i HHV) i wyleczyć ich skutki. Te, które wypiszę, są najlepszym wyborem. Staraj się jeść co najmniej 3 takie pokarmy w ciągu dnia – im więcej, tym lepiej – zmieniając je tak, aby w ciągu 1-2 tygodni wszystkie znalazły się w organizmie.

**jagody leśne:** pomagają odbudować układ nerwowy i wypłukują neurotoksyny EBV z wątroby (najlepsze będą mrożone)

**kiełki:** bogate w cynk i selen dla wzmacniania układu odpornościowego przeciwko EBV, są bogate w „wyższe biotyki” i przyczyniają się do produkcji witaminy B12 w jelicie krętym

**szpinak:** tworzy alkaliczne środowisko i dostarcza wysoce przyswajalnych mikroelementów do układu nerwowego

**sok z selera:** wzmacnia kwas solny i dostarcza soli mineralnych do ośrodkowego układu nerwowego

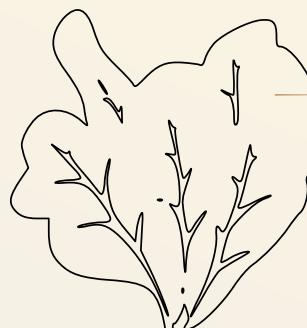
**szparagi:** oczyszczają wątrobę i śledzionę; wzmacniają trzustkę

**kolendra:** usuwa metale ciężkie, takie jak rtęć i ołów, które są ulubionymi pokarmami wirusa EBV

**pietruszka:** usuwa duże ilości miedzi i aluminium (które odżywiają EBV)

**imbir:** pomaga w przyswajaniu składników odżywczych

**sałata:** oczyszcza wątrobę



**morele:** zawierają substancje odbudowujące układ odpornościowy, które również wzmacniają krew

**grejpfrut:** bogate źródło bioflawonoidów i wapnia, które wspomagają układ odpornościowy w walce z EBV i wypłukują toksyny z organizmu

**bataty (słodkie ziemniaki):** pomagają odtrąć wątrobę z produktów ubocznych EBV i toksyn

**czosnek:** przeciwwirusowy i przeciwbakteryjny, chroniący przed wirusem EBV

**maliny:** bogate w przeciwyutleniacze usuwające wolne rodniki z narządów i krwiobiegu

**papaja:** odnawia układ nerwowy, wzmacnia i odbudowuje kwąsolny

**granaty:** pomagają odtrąć i oczyścić krew oraz układ limfatyczny (są również bogate w żelazo)

**jarmuż:** bogaty w specyficzne alkaloidy, które chronią przed wirusami takimi jak EBV

**zielone ogórki:** wzmacniają nadnercza i nerki oraz wypłukują neurotoksyny z krwiobiegu

Również produkty, takie jak spirulina, truskawki, soki warzywne z dodatkiem buraka (np. jabłko, burak, marchewka, jarmuż) oraz sok z pokrzywy.

Unikaj spożywania problematycznych produktów (które karmią patogeny). Poprawa stanu wątroby, zapewnienie jej stałych dostaw zdrowych węglowodanów i zmniejszenie spożycia tłuszczu w diecie (oznaczające też ograniczenie spożycia białka, ponieważ oba składniki pokarmowe są ze sobą nierożłącznie związane), odciążą ją oraz trzustkę. To wszystko będzie drogą do prawdziwych przyczyn wystąpienia objawów, a zatem do poprawy zdrowia.

## Zdrowe węglowodany:

surowy miód, syrop klonowy, daktyle, owoce, dynie, ziemniaki, bątaty

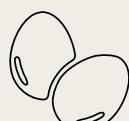
## Węglowodany, których unikamy:

mąka z glutenem (pszenica, orkisz, żyto, jęczmień), syrop kukurydziany, cukier stołowy, syrop z agawy

## Produkty, których unikamy:



Nabiał



Jajka



Wieprzowina



Ryby z farm rybnych



Kukurydza



Kwas cytrynowy



Olej rzepakowy



Glutaminian sodu



Gluten



Soja



Naturalne i sztuczne aromaty



Przetworzony Cukier i słodziki

# Plan dietetyczny

Słowem wstępu, chciałem zwrócić uwagę, że plan, który Ci przedstawię, nie będzie typową rozpiską, co powinieneś jeść, o której godzinie, oraz w jakiej ilości. To jest bardzo patologiczne myślenie. Każdego dnia masz inną ilość czasu, którą możesz przeznaczyć na przygotowanie posiłków, możesz mieć doła i chcesz więcej zjeść, albo akurat dzisiaj nie jesteś głodny i nie masz ochoty się objadać. Dlatego nie lubię tabelek, które robią z człowieka bezmyślnego robota jedzącego to, co ktoś mu każe. Ja w moim planie chcę Cię nauczyć jak się odżywiać, aby przywrócić sobie zdrowie. Jedz tak jak czujesz, ale trzymając się zasad i korzystając z produktów, które Ci zaproponuję.



Paleta możliwości  
jest naprawdę duża.

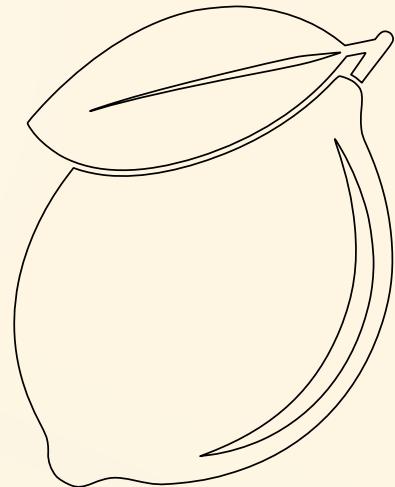
Z czasem sam dopasujesz pod siebie produkty,  
które najbardziej rezonują z Tobą  
i Twoim stylem życia.

Po pewnym czasie,  
kiedy opanujesz już wszystkie  
zasady i zaznajomisz się z nowymi  
daniami i pomysłami, nigdy więcej  
nie będziesz potrzebował pomocy  
żadnego dietetyka - gwarantuję Ci to.

Wiedza, którą zdobywasz w tym kursie, zostanie z Tobą na całe życie - to najlepsza inwestycja, jaką możesz sobie zafundować.

Zdrowie jest absolutnie bezcenne. Niejeden miliarder oddałby wszystko, aby wiedzieć to, co znajduje się w tym kursie. Dzięki temu mógłby wyleczyć siebie lub bliską mu osobę ze śmiertelnej choroby. Pamiętaj, zdrowie nie ma ceny. Każdy oddałby niemal wszystko, aby je mieć.

# Śniadanie



To, jak zacznesz dzień jest bardzo ważne, ponieważ przez całą noc wątroba ciężko pracowała, aby przygotować toksyny do eliminacji. Od Ciebie zależy, czy zaraz po wstaniu z łóżka wspomożesz ten proces, czy go wręcz zastopujesz.

Dlatego ważne jest, aby od rana, do przynajmniej 12.00 w południe (zależy, o której wstajesz i zaczynasz pierwszy posiłek) wystrzegać się produktów tłuszczowych w diecie, aby nie obciążać wątroby tylko dać jej na spokojnie działać i robić swoje (produkty tłuszczowe czyli nabiał, jajka, mięso, olej, oliwa, awokado, masło orzechowe, nasiona, mleka z orzechów i nasion itp.).

1

Dzień najlepiej jest zacząć od 500 ml wody z sokiem z połówki cytryny (może być z dodatkiem surowego miodu). Rozpocznie to produkcję kwasu żołądkowego oraz pomoże wątrobie i nerkom w wypłukaniu toksyn po nocy i świetnie nawodni organizm.

2

Po 20 minutach od wypicia wody z cytryną możesz już przygotować sok z selera naciowego, świeżo wyciśniętego w wyciskarce lub sokowirówce (wyciskarka będzie lepszym rozwiązaniem). Pamiętaj, aby absolutnie nie dodawać nic do soku z selera. Każdy dodatek znacząco osłabi jego działanie, nawet jeśli będzie to woda.

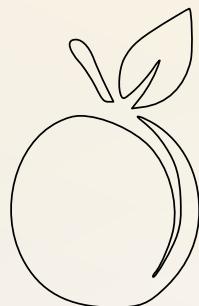
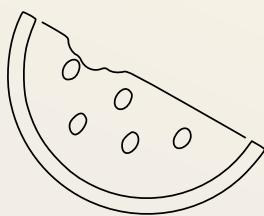
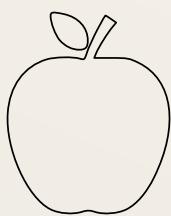
Sok z selera wypity na czczo, bez żadnych dodatków, ma nieocenioną moc i ogromne możliwości wspomagania pracy ciała. Rewitalizuje wątrobę, wspomaga układ trawienny oraz reguluje poziom cukru.

Przygotowuje też wstępnie metale ciężkie do usunięcia z organizmu. Jest silną bronią przeciwko wirusom i infekcjom bakteryjnym, a sole mineralne zawarte w nim wraz z cennymi węglowodanami tworzą podstawę dla budowaniamięśni.

Należałyby pić go codziennie oraz powoli zwiększać jego ilość (zaczynając od 200-300 ml), obserwując samopoczucie, tak aby dojść do 500 ml. Kiedy mamy do czynienia z silną chorobą, możemy zwiększać ilość soku z selera do litra lub nawet 2 litrów dziennie. Większa ilość nie jest wskazana.

3

30 min po wypiciu selera (przerwa konieczna by seler mógł wykonać swoją pracę) przyszedł czas na pierwszy posiłek – wybierz takie owoce, jakie będą Ci najbardziej pasowały. Wszystkie owoce na śniadanie będą pokarmem pożywnym i uzdrawiającym. Możesz wypić zielony sok, koktail lub zjeść owoce w stałej formie np. miska pomarańczy/mandarynek/winogron/kiwi/papai/melona/arbuz/a/bananów/jabłek/brzoskwiń/nektrynek.



Warzywa liściaste, takie jak sałata, rukola, jarmuż i szpinak, zioła w postaci pietruszki i selera naciowego, dostarczają cennych soli mineralnych, które są zdrowym rodzajem sodu, pełniącym kluczową rolę w przetwarzaniu cukrów pochodzenia naturalnego – dlatego soki oraz koktajle są tak świetnym rozwiążaniem.

Można w nich „przemycić” kilogramy owoców i zielonych warzyw liściastych, które dostarczają bogactwa witamin, aminokwasów i minerałów oraz energetyzują ciało i dają siłę do leczenia. Dzięki zachowaniu odpowiednich proporcji składników, smak zieleniny może zostać całkowicie przykryty słodczą dojrzałych owoców, szczególnie gdy np. do koktajlu dodamy świeże daktyle.

Inne opcje do wyboru na śniadanie: owsianka lub jaglanka (na wodzie/mleku owsianym lub ryżowym) z owocami (np. jagody mrożone) - mogą być w formie naleśników, placków, gofrów. Można również wybrać ziemniaki, bataty lub dynie.

## Ważne!

Śniadanie złożone z samych świeżych, niepoddanych obróbce termicznej owoców lub owoców połączonych z zieliną zawsze będzie najlepszym wyborem.

Przykład kompozycji soków z zieliną:



## Przykład kompozycji koktajli z zieliną:

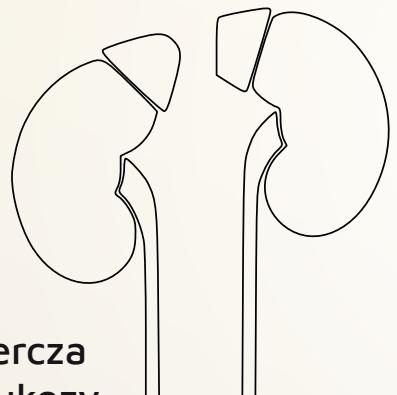


## OPCJONALNE: przekąski na nadnercza

Zmęczone nadnercza są bardzo popularnym schorzeniem w dzisiejszych czasach.

Prawie każdy ma te gruczoły osłabione, dodatkowo codziennie dobija je kawą, herbatą, matchą, kakao itp.

Aby je zregenerować, należałyby jeść co 1,5-2 godziny, ponieważ gdy cukier spada, nasze nadnercza produkują kortyzol, aby stymulować produkcję glukozy z tłuszcza i białka. Pomocne będą tzw. „przekąski na nadnercza”, czyli połączenie glukozy, sodu i potasu w idealnych proporcjach:

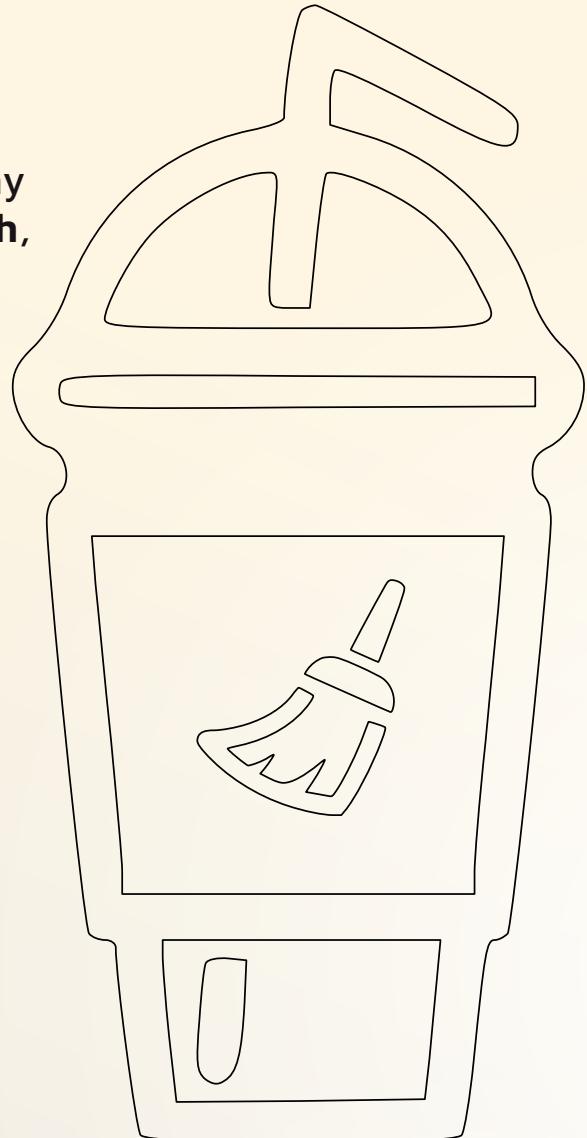


- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1<br>jabłko,<br>seler naciowy,<br>daktyle | 2<br>daktyle,<br>banan,<br>sałatka rzymiska  | 3<br>woda kokosowa,<br>banan,<br>szpinak                   |
| 4<br>gruszka,<br>roszponka,<br>jagody     | 5<br>jagody,<br>surowy miód,<br>sok z selera | 6<br>jabłko,<br>daktyle,<br>jarmuż                         |
| 7<br>winogrona,<br>banan,<br>sałatka      | 8<br>kalafior,<br>jabłko,<br>ogórek          | 9<br>arbuz z sokiem<br>z limonki, popij<br>sokiem z selera |

# Lunch

Na drugie śniadanie przygotuj specjalny **koktajl oczyszczający z metali ciężkich**, które są pożywką dla patogenów.

Jest to niezwykle skuteczny protokół oczyszczania z metali ciężkich, który charakteryzuje się właściwą kombinacją składników, umożliwiającą wydobywanie głęboko ulokowanych złogów toksycznych metali ciężkich z organów oraz zbieranie wolno krążących metali i ich form utlenionych, w celu bezpiecznego usunięcia z organizmu.



## Przepis

Kupuj tylko certyfikowane BIO

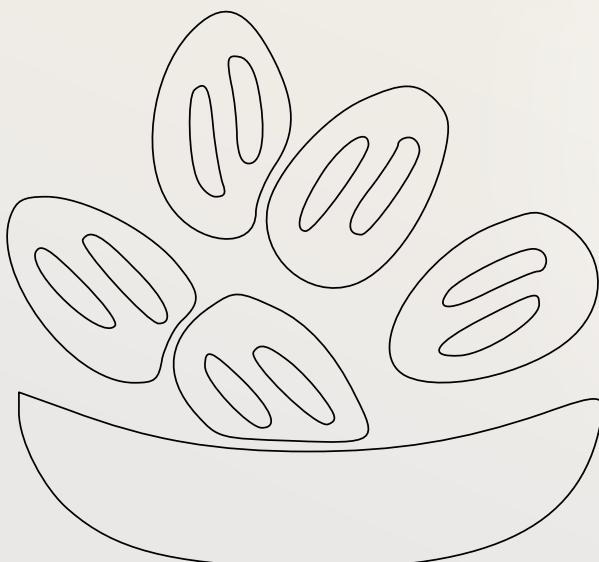
- ❖ 2 dojrzałe banany
- ❖ 1 szklanka jagód leśnych mrożonych (np. firma Hortex) ok. 150-200 g
- ❖ 1 szklanka świeżej kolendry
- ❖ 1 pomarańcza
- ❖ 1 łyżeczka sproszkowanego soku z młodego jęczmienia
- ❖ 1 łyżeczka spiruliny
- ❖ garść alg czerwonych (Dulse)
- ❖ woda - ilość wedle uznania

Do takiego koktajlu można oczywiście użyć więcej bananów, aby móc się najeść, albo dodać inne ulubione owoce/daktyle czy zielinę (np. młody szpinak). Proponuję Ci przygotować co najmniej 1 litr takiego koktajlu, z czasem możesz dojść do 2 litrów.

Proporcje możesz odrobinę dostosować pod siebie, ale ważne jest, aby w koktajlu znalazły się przynajmniej 3 produkty usuwające metale ciężkie (jagody, spirulina, kolendra, sproszkowany sok z młodego jęczmienia, algi dulse). Nie zawsze uda się zrobić koktail ze wszystkich tych składników, dlatego postaraj się użyć przynajmniej 3 z nich. Kolendrę możesz zastąpić również natką pietruszki - jest nieco mniej skuteczna, ale również działa.

### Dodatkowe ogólne informacje:

- ✓ Jedz tyle posiłków/przekąsek ile chcesz – tak aby być nasyconym. Zero ograniczeń.
- ✓ Owoce jedz wtedy, kiedy są już dojrzałe (na skórce żółtego banana powinny być kropki).
- ✓ Do słodzenia używaj świeżych daktyli, surowego miodu lub syropu klonowego (osobiście preferuję daktyle).
- ✓ Do soków dobrze jest dodawać zielinę (zioła, sałaty).



# Obiad

Proponuję sałatkę, która jest opcjonalna, zależna od tego, na co akurat będziesz mieć ochotę, jako że warzywa liściaste jak szpinak/jarmuż zostały już dostarczone w poprzednich posiłkach w formie koktajlu.

Jeśli nie będziesz mieć ochoty na sałatkę, powtórz posiłki ze śniadania albo od razu przejdź do następnego - dania gotowanego.

## Sałatka



- ❖ dowolny rodzaj zielonych liści jak:  
**sałata masłowa/rzymiska/lodowa  
szpinak  
rukola**
- ❖ warzywa owocowe jak:  
**pomidor  
ogórek  
cukinia  
papryka**
- ❖ **sos dobrany do Twoich smaków**

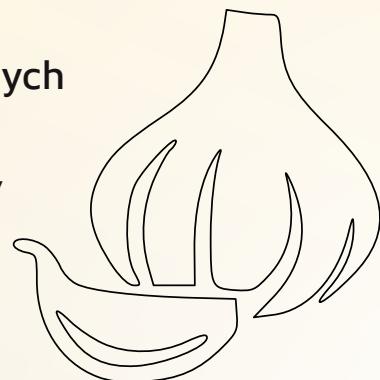
Przykładem sosu może być guacamole/hummus wymieszany z wodą, by uzyskać płynną konsystencję, lub sos ze zblendowanych (wcześniej namoczonych) ziaren słonecznika/tahini (pasty sezamowej) z sokiem z cytryny, przyprawami, świeżymi ziołami, jak koperek czy pietruszka i dodatkiem wody w celu uzyskania konsystencji dressingu.

Najlepiej będzie używać pełnych produktów (namoczonych ziaren i orzechów) zamiast wyizolowanego tłuszczu (olejów).

# Kolacja

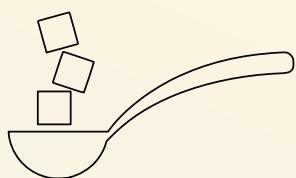
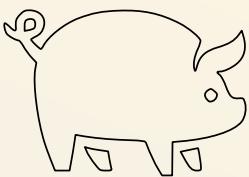
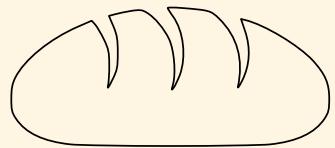
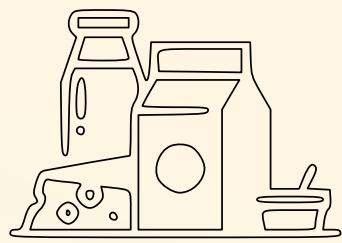
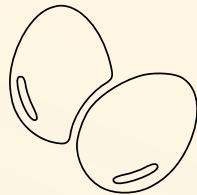
Tutaj mamy praktycznie nieskończone pole do manewru. Potrawy, do których jesteś przyzwyczajony, można w całości skomponować z roślin, w zdrowszy sposób, unikając pokarmów problematycznych (zob. grafika na s. 64), które nie pomagają na ścieżce zdrowia, a wręcz wyzwalają nieprzyjemne objawy i przeszkadzają w uzyskaniu rezultatów.

Naszym celem jest skupienie się na roślinach jedzonych w całości oraz dodawanie jak najwięcej pokarmów zdrowotnych (np. naturalne antybiotyki jak czosnek, cebula, imbir).



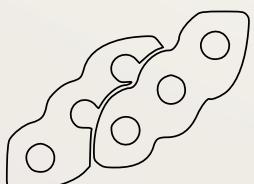
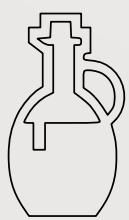
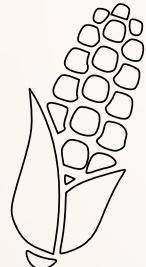
Produkty, które można spożywać:

- ✓ wszystkie owoce, np. jabłko, pomarańcza, banan, arbuz, melon, owoce jagodowe, brzoskwinia, ananas, itp.
- ✓ warzywa owocowe: pomidor, ogórek, cukinia, bakłażan, papryka, oliwki, awokado
- ✓ wszystkie warzywa: np. marchewka, burak, szparagi, fasolka szparagowa, sałatka, kapusta, szpinak, jarmuż, kalafior, brokuł, rzodkiewka, grzyby
- ✓ warzywa skrobiowe: ziemniaki, bataty, dynie
- ✓ pełne ziarna i kasze: ryż, komosa ryżowa (quinoa), kasza gryczana/jaglana, owies
- ✓ strączki: groszek, ciecierzyca, soczewica, fasola
- ✓ nasiona, orzechy i masła orzechowe: migdały, nerkowce, makadamia, nasiona słonecznika/dyni/sezamu, itp.,
- ✓ chleb bezglutenowy, np. z kaszy gryczanej niepalonej
- ✓ roślinne mleka: kokosowe, migdałowe, z nerkowców, owsiane itp.
- ✓ zioła i przyprawy
- ✓ herbaty ziołowe (np. mięta, pokrzywa, melisa, hibiskus, tymianek)



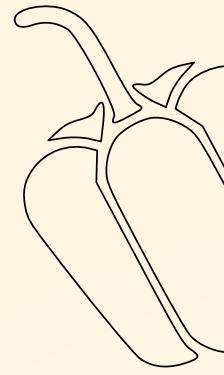
### Produkty, których staraj się unikać (lub ograniczać):

- ✗ produkty zwierzęce (mięso, ryby, nabiał, jajka)
- ✗ gluten – pszenica, orkisz, żyto, jęczmień (chleb, makaron, naleśniki, tortille, płatki śniadaniowe)
- ✗ olej rzepakowy
- ✗ kukurydza
- ✗ soja
- ✗ ocet
- ✗ cukier i oleje rafinowane
- ✗ kawa i herbata
- ✗ alkohol



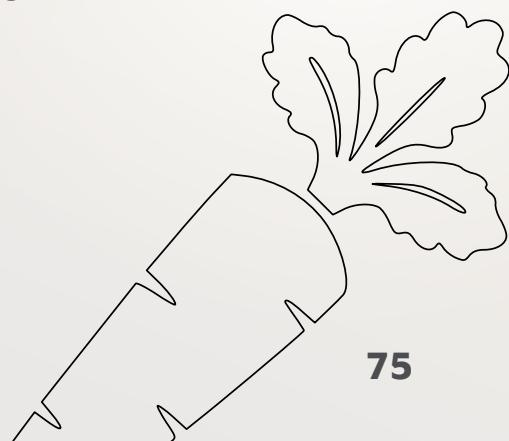
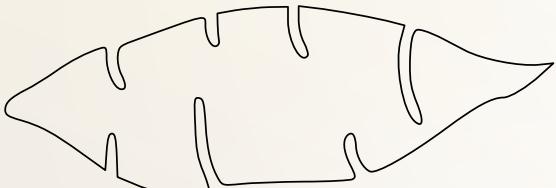
## Przykładowe dania na kolację:

- ✓ bataty z piekarnika z zieloną sałatką (pieczone bez oleju) i kotletem warzywnym lub falafelem (ciecierzyca, soczewica, fasola biała/czerwona);
- ✓ zupa krem z warzyw (paprykowa, brokułowa, z zielonego groszku, pomidorowa, dyniowa itd.) - na bulionie warzywnym (lub inne zupy typu wywar z warzyw -wegetariański rosół, grochówka, jarzynowa itp.) nawet z kupnych mrożonek. Wystarczy dodać bulion warzywny i na końcu ewentualnie wszystko zblendować;  
leczco pełne kolorowych warzyw (cebula, cukinia, papryka,
- ✓ marchewka) podane np. z ziemniakami-łódeczkami z piekarnika;
- kasza jaglana/quinoa, ewentualnie ryż z warzywnym sosem
- ✓ (meksykańskie chilli, indyjskie curry, chiński sos słodko kwaśny);



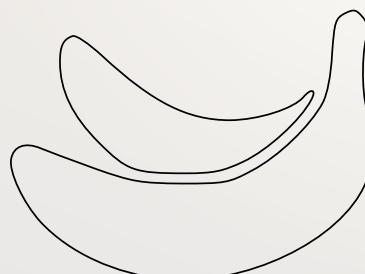
## Przykład

Podduszoną cebulą, czosnkiem, cukinią i papryką z dodatkiem ugotowanej czerwonej fasoli/soczewicy w passacie pomidorowej z meksykańskimi przyprawami lub mrożone warzywa - mieszanka chińska – oraz bataty, ugotowane na mleku kokosowym z przyprawą curry.



## Przykładowe dania na kolację:

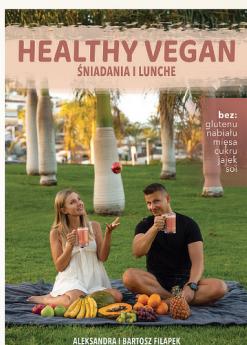
- ✓ bezglutenowe naleśniki/tortille (z mąki gryczanej niepalonej/ owsianej/z ciecierzycy + ryżowej) z warzywami/szpinakiem, pieczarkami i czoskiem
- ✓ kasza jaglana z sosem grzybowym i klopsami roślinnymi (bez śmietany lub z roślinnym zamiennikiem z mleka kokosowego/nasion słonecznika)
- ✓ ziemniaki na parze z zieloną sałatką/startą marchewką/ surówką/gotowanymi burakami lub marchewką z groszkiem.
- ✓ kotleciki z ciecierzycy (falafele), burgery z kaszy, soczewicy, batatów i pieczarek (pieczone w piekarniku), z gotowanymi ziemniakami i sałatką/surówką/mizerią z wegańską śmietaną
- ✓ makaron (bezglutenowy – z brązowego lub białego ryżu/ soczewicy/ciecierzycy/zielonego groszku lub warzywny z cukinii) polany sosem
- ✓ pieczona czerwona papryka nadziewana ryżem/kaszą z warzywami
- ✓ kluski śląskie z domowym sosem pieczeniowym z warzyw purée ziemniaczane, roladki z cukinii, pasztet warzywny/ z soczewicy/nasion słonecznika
- ✓ bezglutenowa, warzywna lasagne
- ✓ ziemniaczana zapiekanka z warzywami
- ✓ tortilla z batatów i bezglutenowej mąki lub kaszy jaglanej z warzywami, ciecierzycą lub w formie pizzy
- ✓ chlebek bananowy (banany, syrop klonowy, mleko roślinne, mąka owsiana, proszek do pieczenia, soda oczyszczona)
- ✓ bezglutenowy chleb z hummusem lub innymi warzywnymi pastami



# Nasze e-booki z przepisami

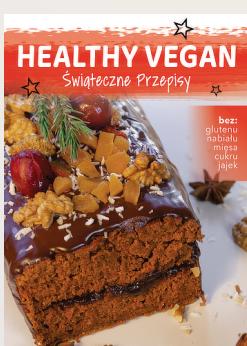
Oczywiście nie chcemy Was zostawić samych sobie z przyrządzeniem i wymyślaniem dań, dlatego od jakiegoś czasu intensywnie tworzymy e-booki z przepisami na dania, które możesz przygotowywać dla siebie, rodziny lub znajomych. Dzięki naszym pomysłom będziesz miał dosłownie nieograniczone pole manewru, a Twoja kuchnia odmieni się na zawsze.

W sprzedaży:



Przepisy na śniadania i lunche - to ebook, w którym przedstawiamy zdrowe pomysły na to jak rozpocząć dzień od lekkostrawnego, a zarazem pełnowartościowego posiłku.

Przepisy na jesień - to ebook, w którym przedstawiamy zdrowe pomysły na pełnowartościowe posiłki, które będą rewelacyjną alternatywą dla tradycyjnych dań. Nasze propozycje nie będą jednak przyczyniać się do rozwoju chorób, a pomogą Ci osiągnąć zdrowie.



Zainspirujemy Cię do spędzenia Świąt Bożego Narodzenia bez wyrzutów sumienia, w zgodzie z naturą, jedząc smaczne, tradycyjne (choć stworzone w 100% z roślin) dania, doświadczając przy tym nowych, ciekawych smaków.

Przejdz do sklepu

[www.rawdzinka.pl](http://www.rawdzinka.pl)



Wszystkie produkty włącznie z tym, który właśnie czytasz, mocno się uzupełniają i tworzą całość.

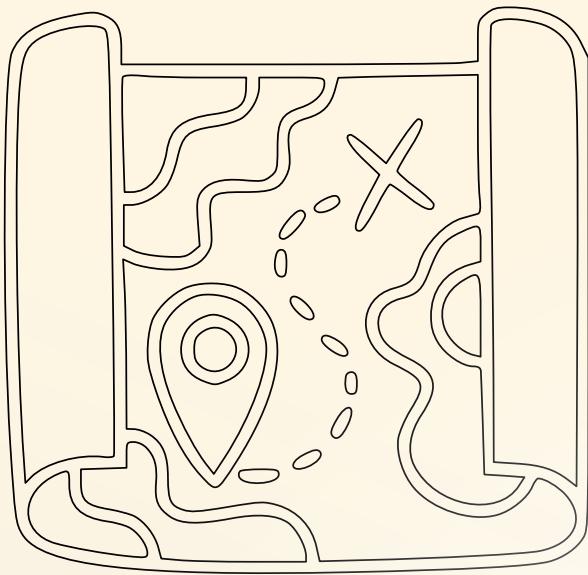
# Okres przejściowy

Przedstawiony powyżej plan działania to oczywiście optymalne odżywianie. Natomiast oczywiste jest, że nie każdy może być gotowy do wprowadzenia tak rewolucyjnych zmian. Nie przejmuj się, jeśli Cię to wszystko przerąża i uważasz, że sobie nie poradzisz. Ważne jest, abyś szedł do przodu, robiąc postępy. Jeśli nie czujesz mocy, aby dokonać tak ogromnych zmian, zrób to powoli i zacznij w pierwszej kolejności od śniadania.

Pij sok z selera naciowego oraz koktail na metale ciężkie. To są dwie najważniejsze rzeczy w walce z chorobami. Resztę dnia jedz tak, jak czujesz, w miarę możliwości unikając produktów najbardziej problematycznych dla Twojego zdrowia i zastępując je powoli zdrowszymi zamiennikami. Możesz co kilka miesięcy robić kolejny krok. Cała zmiana może trwać nawet 2-3 lata, od tradycyjnego jedzenia do tego, które Ci zaproponowałem.

Oczywiście, jeśli zaczniesz od wdrożenia większych zmian, efekty przyjdą szybciej. Natomiast nikt nie trzyma nad Tobą bata i nikt Cię nie będzie do niczego na siłę zmuszał. Rób wszystko w zgodzie z samym sobą, ale nie zapominaj o tym, co Cię leczy, a co doprowadza do choroby.





Celem tego kursu jest nauczyć Cię, jak powinno wyglądać zdrowe odżywianie. To, czy będziesz mieć gorsze okresy i rzucisz się na niezdrowe jedzenie, nie ma większego znaczenia. Zdarza się. Stres potrafi nas zmusić do zajadania emocji.

Chodzi o to, abyś wiedział, co należy robić, jeśli pojawi się problem, żebyś nie zapomniał o drodze do domu.

Nieważne w jakiej sytuacji zdrowotnej się w życiu znajdziesz, znając zasady z tego kursu, już nie musisz się obawiać żadnej choroby, możesz czuć się bezpiecznie.

Zaglądaj tutaj tak często, jak to będzie potrzebne. Jednorazowe przeczytanie kursu nie wystarczy. Te informacje trzeba przyswoić głęboko w podświadomości. Traktuj go więc jak odpowiedzi na Twoje pytania i wątpliwości, kiedykolwiek się pojawią.

Pamiętaj również, że powrót do zdrowia jest procesem i nie zawsze w pierwszej kolejności pojawią się pozytywne zmiany. W przypadku niektórych chorób istnieje możliwość chwilowego pogorszenia, zanim nastąpi poprawa i musisz wiedzieć - jest to całkowicie normalne i nie ma podstaw do obaw. Tak działa organizm.

Możliwe jest również, że przez jakiś czas będzie Ci się poprawiało, a chwilę później część uzyskanego efektu się wycofa - to też jest normalne. Kierujemy się zasadą dwa kroki do przodu i jeden do tyłu, albo jeden do tyłu i dwa do przodu. Kolejność może być zależna od problemu z jakim się borykasz. Najważniejsze, abyś nie panikował i dalej robił konsekwentnie to co należy.

# Stres

Ach, ten stres, każdy o nim mówi, ale tak właściwie nie wiadomo, jak się do niego ustosunkować. Wiemy, że wpływa negatywnie na nasze zdrowie, jednak wiele osób nie do końca rozumie, w jaki sposób faktycznie się to odbywa. Każdy mówi o redukowaniu stresu, ale przecież każdy też wie, że jest to ekstremalnie trudne zadanie. Na początek powiem Ci, w jaki sposób stres niszczy Twoje ciało, co tak naprawdę się wydarza kiedy odczuwasz negatywne emocje.



Przede wszystkim stres zmienia priorytety Twojego systemu odpornościowego - z normalnego funkcjonowania na tryb ucieknij/pretrwaj. Oznacza to, że w tym czasie produkowane są inne hormony, a Twoje ciało zalewa adrenalina. Pod wpływem stresu wiele systemów nie działa tak, jak powinno - Twoja osobista armia w postaci przeciwników nie walczy już tak skutecznie z patogenami. Im silniejszy stres, tym bardziej osłabiony jest system do walki ze szkodliwymi mikroorganizmami.

Przykładowo, często ma miejsce sytuacja nagłego pogorszenia zdrowia po silnym stresie. Może to być wypadek, śmierć bliskiej osoby, rozstanie, utrata pracy lub inne poważne kłopoty. Po takich zdarzeniach ludzie nagle zaczynają znacznie bardziej chorować.

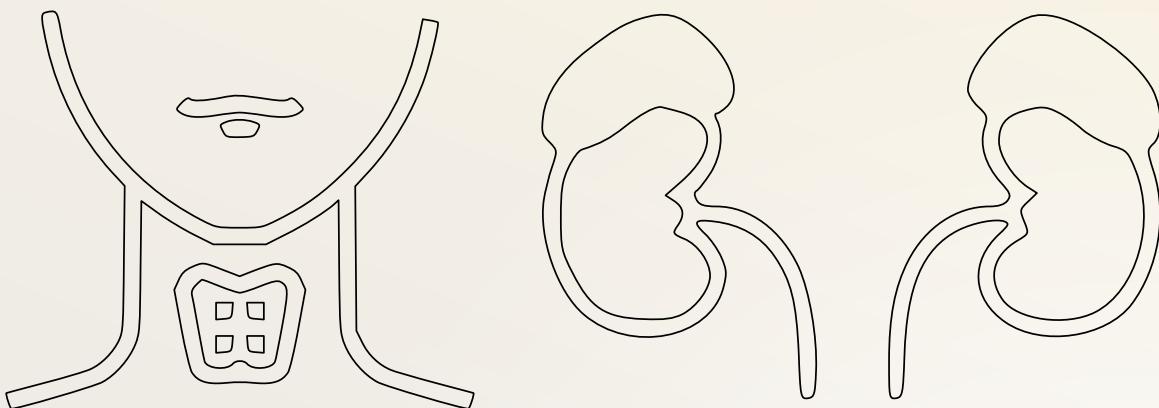
## Pytanie brzmi: dlaczego?

Otoż powód jest prosty - patogeny wymykają się spod kontroli i w ciągu kilku tygodni potrafią się przenieść w inne miejsce. Dla przykładu wirus Epsteina-Barr niemal u każdego przebywa sobie w wątrobie. Jednak po silnym stresie, powiedzmy, że była to śmierć współmałżonka, wirus mógł sobie robić co chce, ponieważ system odpornościowy został wyłączony. Po kilku miesiącach okazuje się, że ktoś nagle zaczyna chorować na Hashimoto. Jak to... tak po prostu?

Nie bez powodu tak się stało. Epsteina-Barr podczas silnego stresu spakował manatki i przeniósł się z wątroby do tarczycy, przed czym wcześniej powstrzymywały go nasze przeciwnicała. Następnie zdomowił się w tarczycy i zaczął tam żyć, produkując neurotoksyny.

W ten sposób tarczyca zaczęła być atakowana toksynami.

Po silnym stresie, kiedy organizm doszedł do siebie, szybko zorientował się, że wróg atakuje tarczycę, i zaczął z nim walczyć. Ta walka wywołuje stan zapalny, a choroba nazywana jest autoimmunologiczną, zresztą niesłusznie, ponieważ przeciwnicała nie atakują tarczycy, tylko wirusa, co zresztą zostało już potwierdzone najnowszymi badaniami. Oczywiście, nikomu nie zależy na tym, aby sprawę nagłośnić, bo wygodnie jest dalej przepisywać hormony chorym ludziom.



Ponadto stres wymusza na nadnerczach bardzo intensywną pracę, ponieważ tryb przetrwania wymaga ciągłej produkcji adrenaliny. Po pewnym czasie nadnercza wyczerpują się, a to przekłada się na pracę niemal wszystkich organów i gruczołów, a także na emocje, ponieważ to nadnercza nadają tempo pracy całemu organizmowi, produkując niezliczoną ilość hormonów.

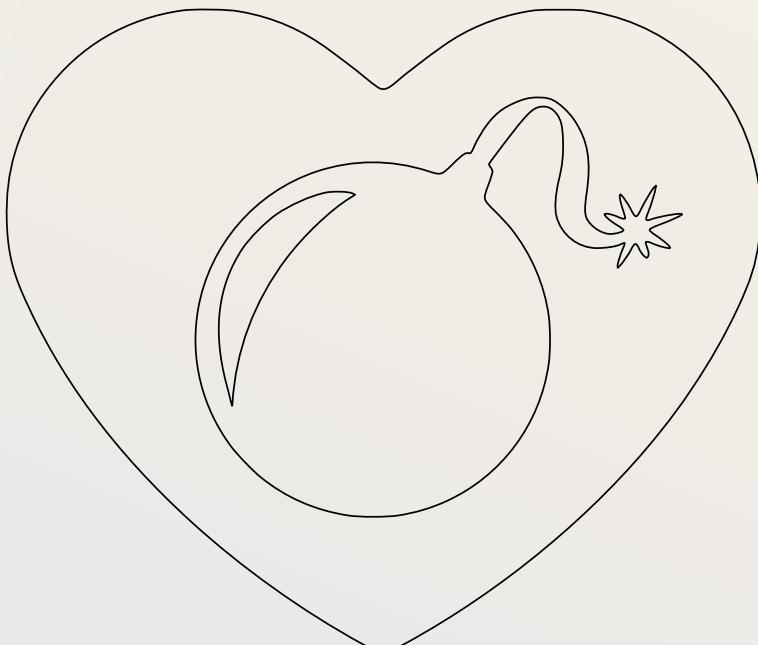
# Ważne!

Czy wiedziałeś, że nadnercza nie produkują tylko jednego rodzaju adrenaliny, lecz kilkudziesiąt jej wariantów, w zależności od tego, co czujesz: strach, szczęście, miłość, euforię itd.? Każda z tych emocji wywołuje produkcję innego rodzaju adrenaliny. Słabe nadnercza zaburzają pracę dosłownie całego organizmu i naszych emocji.

Oczywiście, kiedy się stresujesz ma to znacznie więcej konsekwencji, natomiast na ten moment ważne jest, aby skupić się na maksymalnym spokoju w swoim życiu.

Wiem, że człowiek nie bez powodu się stresuje i nikt nie robi tego na własne życzenie. Życie nas do tego zmusza. Jednak nie jesteśmy niewolnikami, zawsze mamy jakiś wybór. Twoim wyborem powinno być postawienie swojej psychiki na pierwszym miejscu.

**Powinieneś pracować nad tym, aby systematycznie znikały z Twojego życia czynniki, które powodują negatywne emocje. Nie ignoruj tego, nie pozwalaj, aby działało się to do końca Twych dni. Pracuj nad tym. Podnieś komfort swojego życia i nie przestawaj dążyć do szczęścia.**



# Bioenergoterapia

Chciałbym Ci przybliżyć temat trochę inny niż odżywianie, ponieważ ma on ogromny wpływ na nasze życie.

Powiedziałbym, że równie wielki jak samo jedzenie.

Całe życie jakie jest na Ziemi, ludzie, zwierzęta, rośliny, robaki, insekty, generalnie wszystko co żyje, jest żywe tylko dlatego, że wypełnia je energia życia.

Bez niej wszystko byłoby tylko martwą materią.

Warto poruszyć ten nieco mistyczny temat.

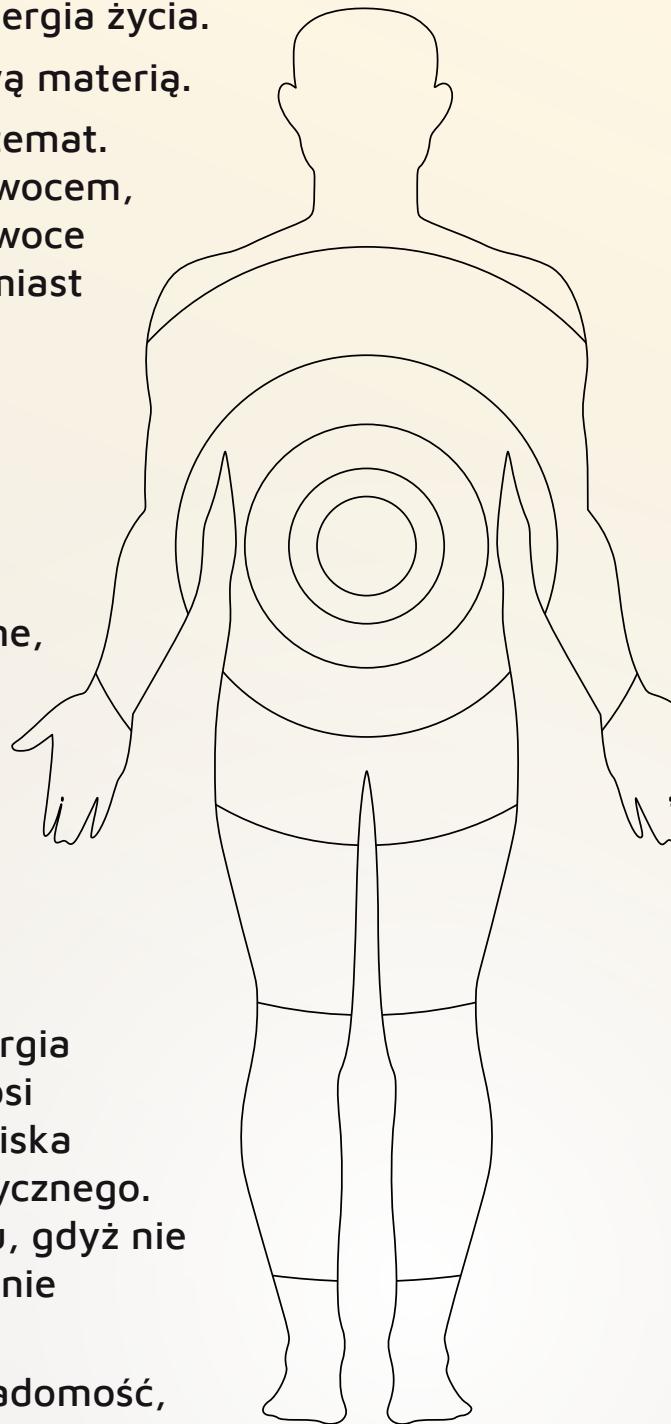
Czy wiesz, jaka jest różnica między owocem, a ugotowanymi ziemniakami? Otóż owoce mają w sobie mnóstwo energii, natomiast ziemniaki zostały zabite, są jej pozbawione.

Tak więc ogromne znaczenie ma to, jak dużo zjadasz jedzenia żywego, a ile martwego. Żywe jedzenie doładowuje Twój organizm energią życia. Jest nam to niezwykle potrzebne, ponieważ środowisko w jakim żyjemy, jest pełne ciężkiej, negatywnej wibracji.

Tracimy energię na pracę, telewizję, używanie telefonu i wiele innych czynności.

Negatywne emocje sprawiają, że energia opuszcza nasze pole, stajemy się słabsi i bardziej podatni na negatywne zjawiska ze świata energetycznego, ale też fizycznego. Nie będę rozwijał szerzej tego tematu, gdyż nie o tym jest ten kurs (być może powstanie w przyszłości osobny projekt).

W każdym razie, chcę, abyś miał świadomość, że Twój stan energetyczny, jakość Twojego biopola ma bezpośrednio duży wpływ na Twoją psychikę oraz zdrowie.



Większość ludzi nie potrafi samodzielnie pracować ze swoją energią i balansować własnego biopola, dlatego z pomocą przychodzi bioenergoterapia.

Osobiście zajmuję się nią zawodowo już 15 lat. Przez cały ten czas bardzo intensywnie pracuję z ciężko chorymi ludźmi i widziałem wiele cudów oraz zjawisk, które nie miały prawa się wydarzyć.

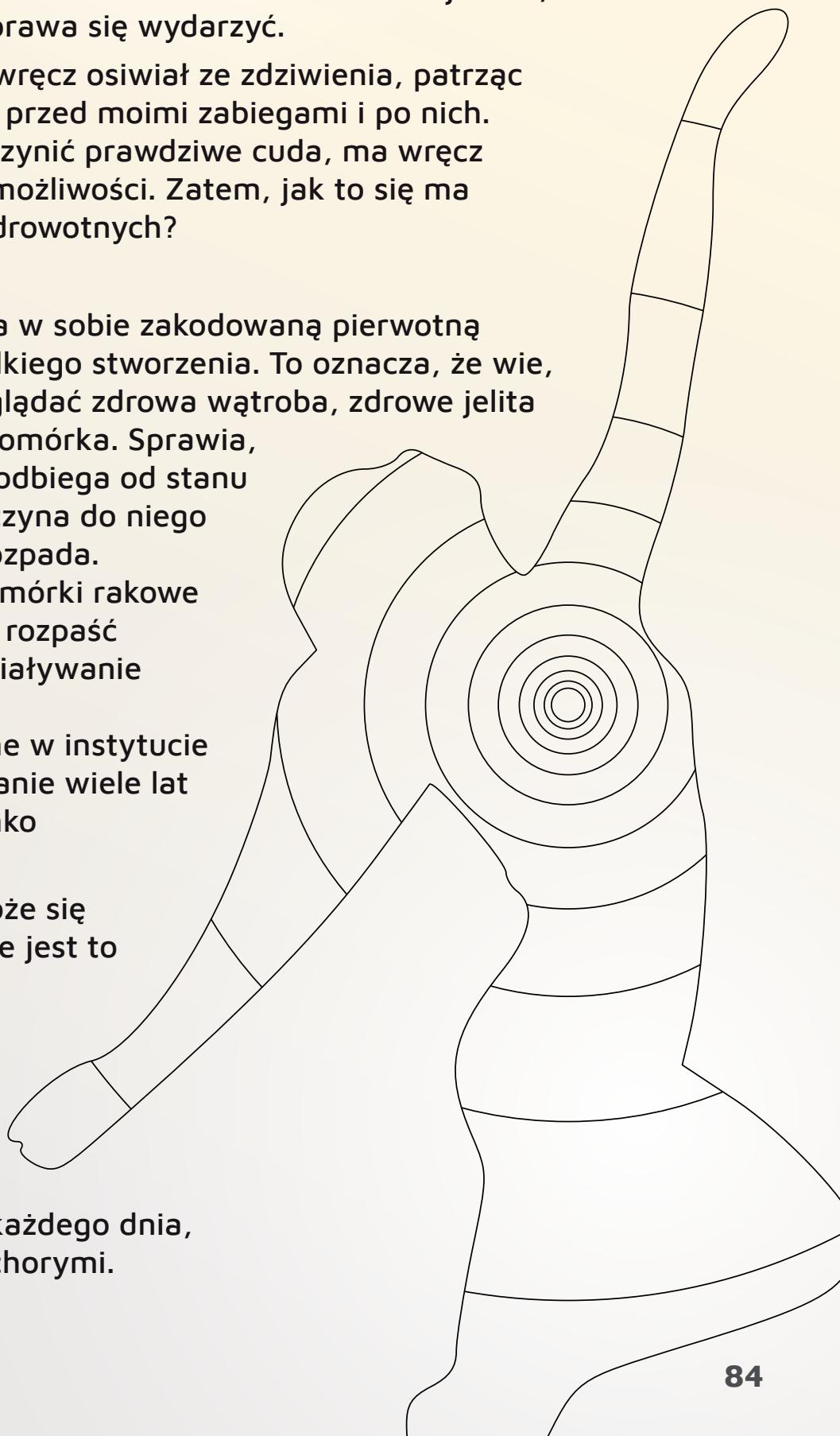
Niejeden lekarz wręcz osiąwał ze zdziwienia, patrząc na wyniki badań przed moimi zabiegami i po nich. Energia potrafi czynić prawdziwe cuda, ma wręcz nieograniczone możliwości. Zatem, jak to się ma do problemów zdrowotnych?

Otóz, energia ma w sobie zakodowaną pierwotną informację wszelkiego stworzenia. To oznacza, że wie, jak powinna wyglądać zdrowa wątroba, zdrowe jelita czy też zdrowa komórka. Sprawia, że wszystko, co odbiega od stanu naturalnego, zaczyna do niego wracać lub się rozpada.

Przykładowo, komórki rakowe mogą dosłownie rozpaść się poprzez oddziaływanie energii, co było udokumentowane w instytucie onkologii w Lublanie wiele lat temu przez Zdenko Domancica.

Wiele chorób może się wycofać. Czyż nie jest to cudowne?

Ogromna liczba ludzi odzyskała zdrowie dzięki bioterapii, mam zaszczyt obserwować to każdego dnia, kiedy pracuję z chorymi.



Niestety, nie da się w ten sposób pomóc każdemu.

Energia to inteligenta postać materii - zawiera, jak już wspomniałem, wszelką informację. Czasem bywa tak, że komuś nie chce pomóc z nieznanych nam przyczyn, czasami dana osoba jest tak mocno zablokowana mentalnie, że nie pozwala jej działać. Dlatego nie każdy może skorzystać z tej cudownej postaci leczenia.

W mojej ocenie mimo wszystko zawsze warto spróbować i otworzyć swoje serce, nie wychodząc z ego, przyjąć to, co energia ma do zaoferowania. Być może doświadczysz cudownego uzdrowienia albo Twoje dolegliwości zaczną dużo szybciej ustępować. Jeśli jeszcze nie miałeś okazji ze mną pracować, to zgłoś się do mnie i spróbujemy podzielić się problemami Twoimi lub kogoś bliskiego.

Osobiście uważam, że działanie z dwóch stron, czyli praca nad odżywianiem + bioterapia, przynoszą najlepsze efekty.

Oto moja strona:

[www.elementzdrowia.pl](http://www.elementzdrowia.pl)

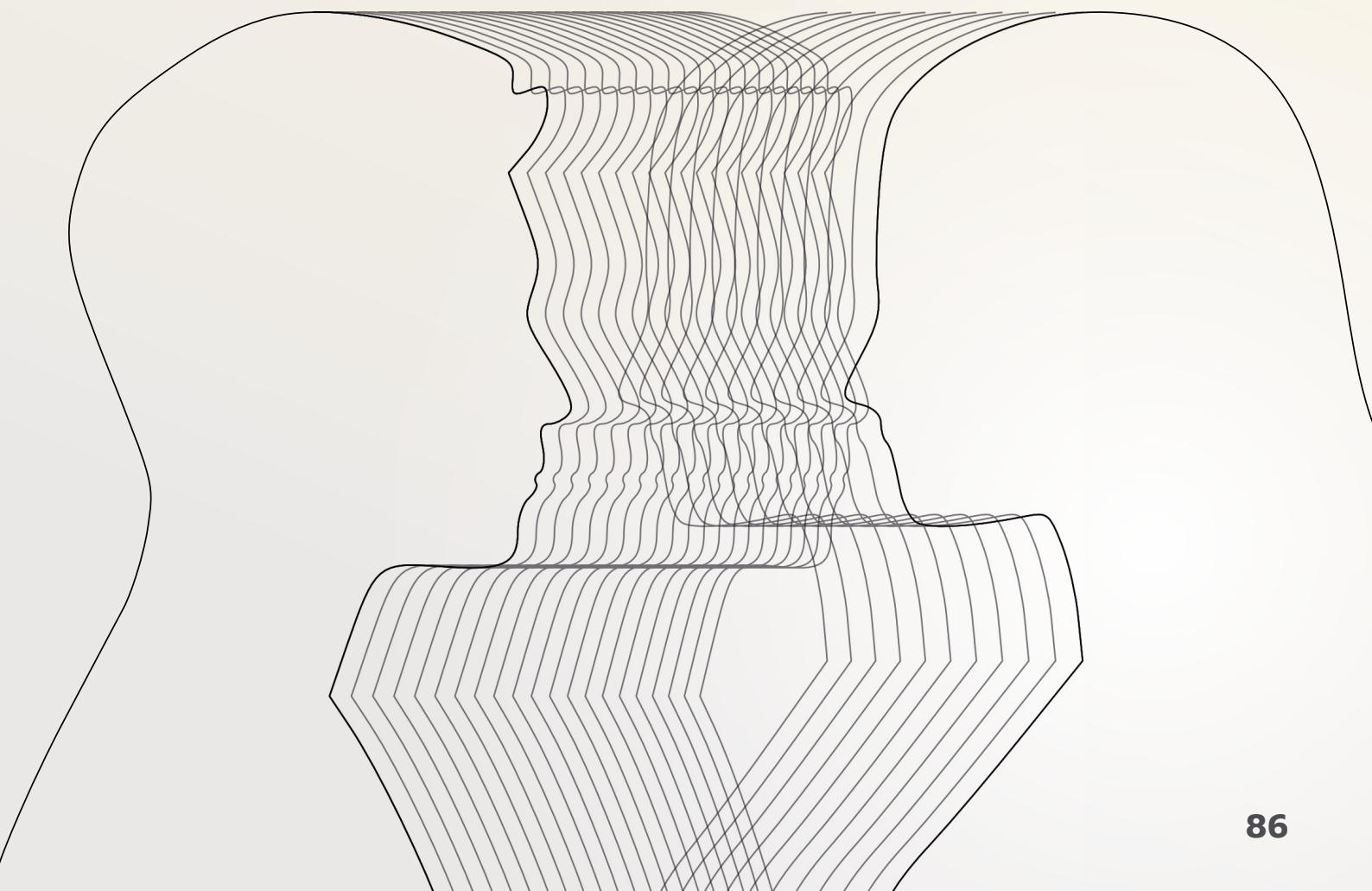


# Prawo Przyciągania w zdrowiu

Chciałbym Ci zaproponować jeszcze jeden ciekawy temat, który może Ci pomóc w drodze do zdrowia. Jest to Prawo Przyciągania. Być może już co nieco słyszałeś na ten temat, czytałeś jakieś książki, widziałeś filmy, być może sam praktykowałeś. Jeśli nie, to nic straconego - omówię teraz najważniejsze kwestie, natomiast jeśli temat Cię zaciekał, zachęcam do zgłębienia wiedzy o tej tematyce.

Czym jest Prawo Przyciągania? Niczym innym jak świadomym kreowaniem własnej rzeczywistości, tzn. wyznaczasz sobie cel, a następnie za pomocą określonych technik pracy z umysłem, sprawiasz że wszechświat organizuje wszystko tak, aby Twoje cele się zrealizowały. Brzmi trochę jak magia prawda?

Fakt, jest w tym coś magicznego. Jednak magia to nic innego jak nauka, która jeszcze nie została zrozumiana...



Najbliżej zrozumienia prawa kreacji jest fizyka kwantowa, coraz częściej podważająca oficjalną fizykę Newtonowską, której uczymy się w szkole.

Przyciąganie (dalej będę używa skrótu „PP”) można wykorzystać na wiele sposobów i w różnych celach.

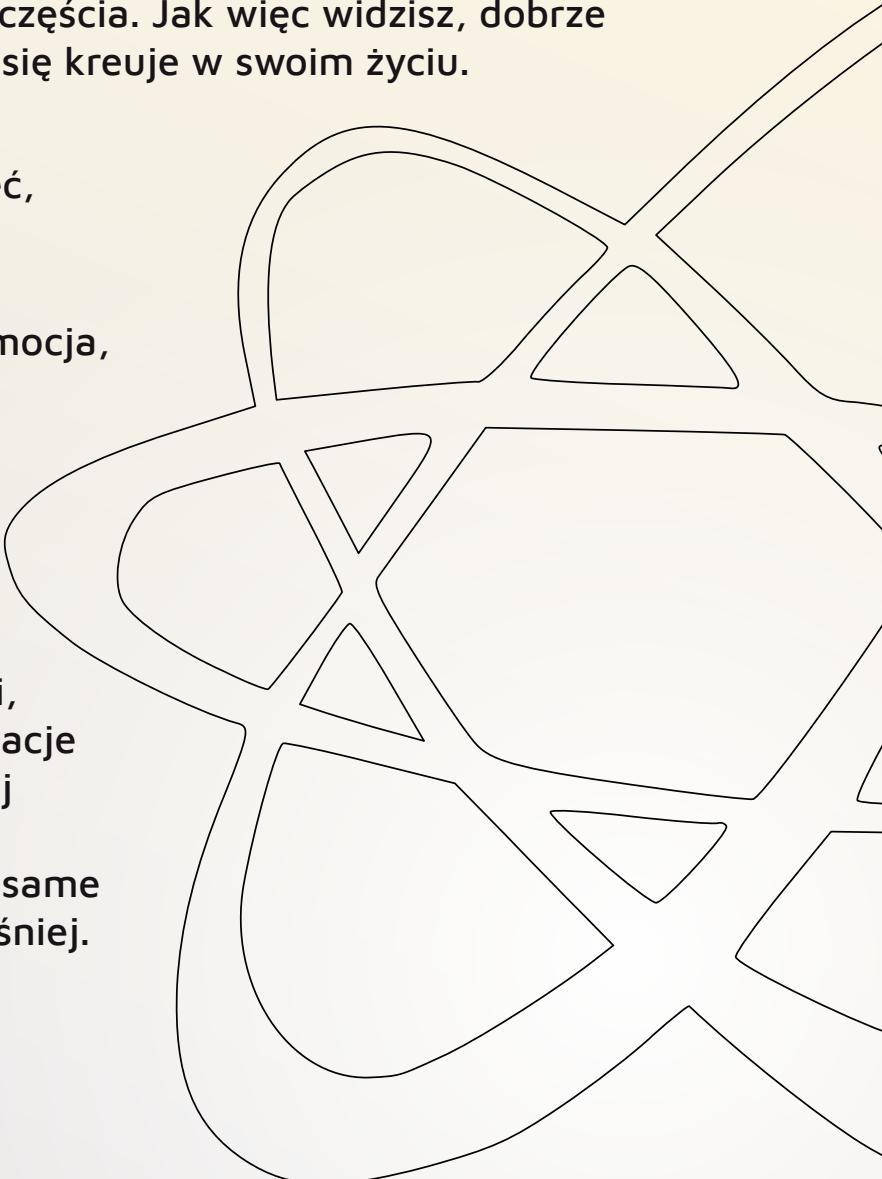
Zazwyczaj ludzie używają je, aby przyciągnąć do siebie pieniądze lub idealnego partnera. Jednak mało kto stosuje jego moc do pracy ze swoim zdrowiem. PP działa zawsze, zarówno na naszą korzyść, jak i niekorzyść - wszystko zależy od tego, co kreujesz. Nieważne czy robisz to świadomie lub nieświadomie. To prawo działa zawsze tak samo jak grawitacja i korzysta z niego dosłownie każda osoba. Niemal każdy robi to nieświadomie, dlatego często kreuje bardzo przypadkowe rzeczy lub przyciąga do swojego życia wszystkie swoje strachy i obawy. Tak, możesz do siebie przyciągnąć również nieszczęścia. Jak więc widzisz, dobrze jest mieć świadomość, co się kreuje w swoim życiu.

Pewnie chcesz już wiedzieć,  
jak to działa i o co chodzi  
z tym całym PP.

Otoż każda nasza myśl, emocja,  
marzenie, strach itd.

Ma w sobie energię/  
częstotliwość,  
która rezonuje  
z wszechświatem.

Wszechświat zawsze  
odpowiada na Twoje myśli,  
tworząc wokół Ciebie sytuacje  
bądź zdarzenia o podobnej  
częstotliwości, czyli takie,  
które wzbudzą w Tobie te same  
emocje, jakie czułeś wcześniej.



Dla ułatwienia podam Ci przykład. Założmy, że panicznie boisz się, że zachorujesz na raka, ale na razie nic na to nie wskazuje, jest to po prostu Twój strach. Te myśli Tworzą energię, na którą „Siła Stwórcza” odpowie. Wszystko, co stworzy, będzie jedynie wzmacniało Twój strach. Działa to jak magnes - to, o czym myślisz, przyciąga do Ciebie więcej zdarzeń, które będą Cię w tym upewniały. Dlatego Siła Stwórcza sprawi, że nagle będziesz spotykać coraz więcej osób, chorujących na raka. Wszędzie będziesz widzieć artykuły, które będą Cię niepokoić. Trafisz na lekarza, który Cię nastraszy. Finalnie zaczniesz przyciągać do siebie sytuacje, które sprawią, że Twoje zdrowie zacznie się coraz bardziej pogarszać, aż faktycznie zachorujesz na raka. Początkiem całego problemu był Twój strach.

Wiedz, że każda Twoja myśl jest twórcza, warto zatem zachować tzw. higienę mentalną. Tak jak codziennie człowiek się myje, tak samo powinien dbać o jakość swoich myśli. Wiadomo, że nie nauczysz się tego od tak, ale z czasem oraz wraz ze zdobywaniem wiedzy w tym zakresie nabędziesz nowych nawyków.



## Podsumowanie

Chciałbym Ci przekazać w tym rozdziale, że nie powinieneś tkwić w bańce swojej choroby, dawać jej całą energię, bo przyciągniesz tylko więcej nieszczęścia. Zaczni ją myśleć inaczej - zadaniowo. Określ sobie cel. Może nim być całkowite wyleczenie - i zainwestuj w to całą swoją energię. Przestań myśleć innymi kategoriami. Liczy się tylko jedno - CHCĘ BYĆ ZDROWY - JESTEM ZDROWY. Koniec myślenia i użalania się nad własnym losem. Masz cel i cała energia jest zaangażowana w jego realizację. Bardzo szybko zobaczysz, jak wszechświat stawia Ci na drodze ludzi lub książki, które doprowadzą Cię do osiągnięcia Twojego marzenia.

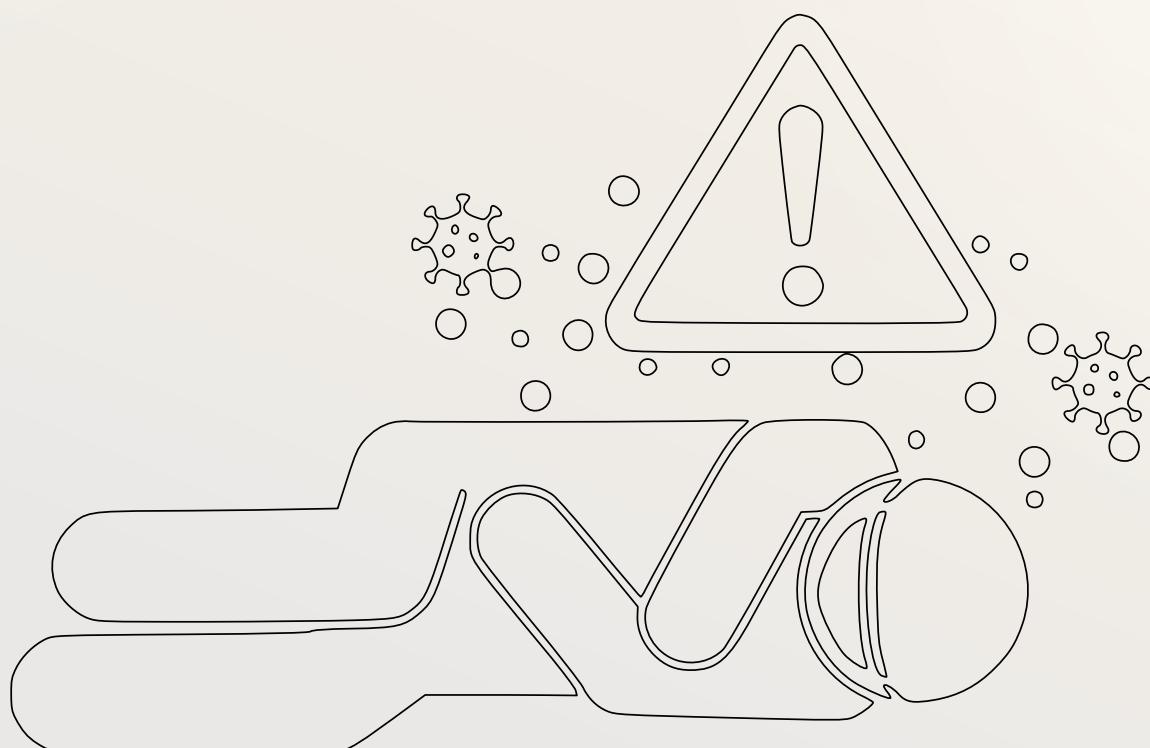
Myślisz, że kupiłeś ten kurs przypadkowo, że przypadkowo na mnie trafiłeś?

Przypadki nie istnieją. Na jakimś etapie swojego życia sprawiłeś, że wszechświat Cię do mnie przysłał. Natomiast ja jestem tu po to, aby pomóc Ci przywrócić zdrowie, pokazać narzędzia, które Cię uratują.

# Jednostki chorobowe

Chciałbym w tym rozdziale przybliżyć Ci przyczyny powstawania konkretnych jednostek chorobowych. Oczywiście, nie jestem w stanie odnieść się do każdej, gdyż medycyna wymyśliła ich tysiące. Natomiast przedstawię Ci te najczęściej występujące. Jeśli problem, z którym się borykasz, nie będzie tutaj wymieniony, nie przejmuj się. Nadal to wszystko, co jest opisane w kursie, będzie skutecznie działało na Twoje problemy.

Organizm ludzki jest mechanizmem, który funkcjonuje według określonych schematów. To, że lekarze powymyślali sobie niezliczone nazwy problemów zdrowotnych, wynikało tylko z ich niewiedzy. Większość z nich ma dokładnie taką samą przyczynę, dają jedynie inne objawy. My przecież nie walczymy z objawami (nazwami chorób), lecz z przyczyną. A tych jest dosłownie ułamek, tego co nazw chorób.



Przyczyny najpopularniejszych jednostek chorobowych

## Choroby autoimmunologiczne

Z perspektywy medycyny wygląda na to, że nasz organizm ma wyjątkowe skłonności autodestrukcyjne. Istnieje kilkadziesiąt jednostek chorobowych, które lekarze nazywają autoimmunologicznymi.

Nie wydaje Ci się to odrobinę podejrzane?

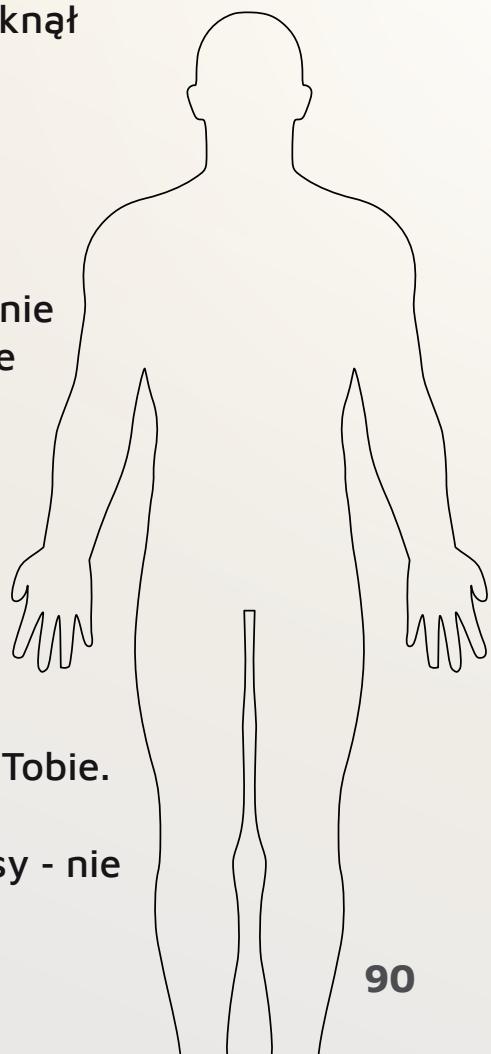
W jaki sposób przetrwalibyśmy tysiące lat, gdyby tak łatwo dochodziło do autoagresji przeciwciał i po co w ogóle nasz własny organizm miałby to robić? Jaki sens jest notorycznie atakować własne tkanki? Nie dość, że to nielogiczne, to jeszcze takie zjawisko nie występuje w naturze. Nic ani nikt nie ma zapędów autodestrukcyjnych (chyba że spojrzymy na cywilizację ludzką, ona faktycznie dąży do samozagłady).

Jednak, poza tym jednym wyjątkiem, coś takiego nigdzie nie ma miejsca. Zatem, skoro przeciwciała nas atakują, to może jednak wcale nie chodzi o nasze tkanki, tylko o coś, co im zagraża.

To jest właśnie ten drobny szczegół, który umknął naukowcom. Przeciwała, przy tak zwanych jednostkach autoimmunologicznych, atakują patogeny, które są dla nas toksyczne. Walka przeciwciał z patogenami wywołuje stan zapalny, który jest błędnie rozumiany przez środowisko medyczne i uznawany za zachowanie autodestrukcyjne. Dlatego wiele osób myśli, że nawet ich własny organizm jest zdrajcą.

Zupełnie niesłusznie się mu obrywa - on tak naprawdę ratuje nam życie. Pamiętaj zatem, że nie istnieje coś takiego jak choroba autoimmunologiczna (jedynie jako nazewnictwo objawów).

Twój organizm nigdy nie zwróci się przeciwko Tobie. Przyczyną wszelkich jednostek chorobowych ochrzczonych autoimmunologicznymi są wirusy - nie daj sobie wmówić, że jest inaczej.



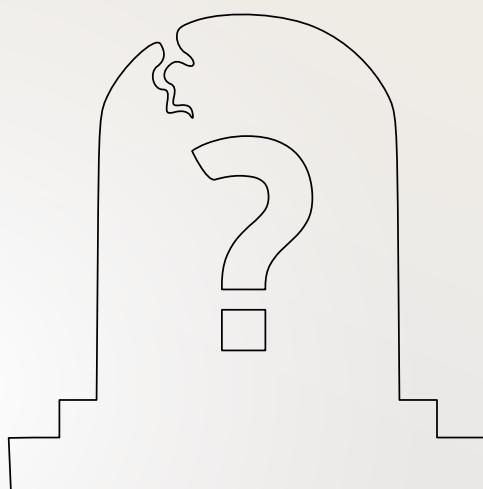
# Choroby nieuleczalne

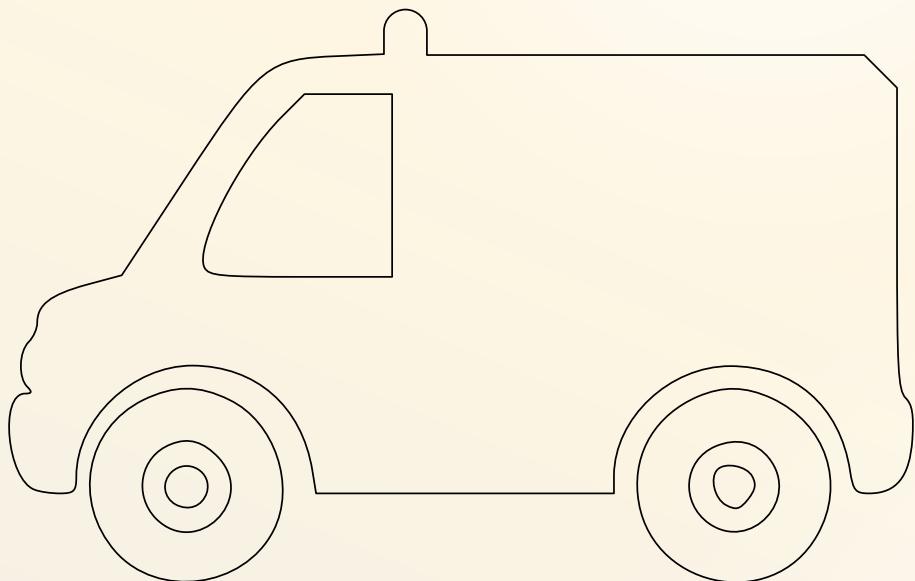
Zastanawiałeś się, jak to w ogóle jest możliwe, że medycyna od tak dawna rozwija się w niewyobrażalnym tempie, a nadal praktycznie każda przewlekła choroba jest dla niej nieuleczalna?

Aż trudno uwierzyć, że do dnia dzisiejszego nie uczyniono żadnego postępu, żeby wyleczyć chociaż jedną chorobę przewlekłą. Może naukowcy i koncerny farmaceutyczne po prostu nie chcą tego robić?

Bo co, jeśli znaleźliby skuteczny sposób na wszystkie problemy? Kto kupowałby ich leki przez całe życie? Nikt. Ten sprytnie zbudowany biznes polega na tym, abyś nigdy nie wyzdrowiał, a jedynie brał całe życie leki na zmniejszenie objawów swojej choroby - przecież to idealny biznesplan! Nie myśl sobie, że współczesna medycyna ma zamiar Ci pomóc, to tylko pozory. Jej przedstawiciele robią dobre wrażenie, przedstawiają się jako najlepsi specjalisi, ale efektów brak.

Pozostaje jedynie wielki autorytet, czyli... pusta skorupka. Wszystkie choroby autoimmunologiczne są oczywiście nieuleczalne. Nadciśnienie, nowotwory, żylaki, problemy z nerkami, wątrobą, płucami, wzrokiem, słuchem i na cokolwiek człowiek może zachorować, żadna z tych dolegliwości nie jest uleczalna dla medycyny akademickiej. Jest to bardzo ciekawe.





Jedyne, w czym lekarze są dobrzy, to ratowanie życia, kiedy jest potrzebna nagła pomoc.

I należy im się za to szacunek. Może powinni się po prostu na tym skupić?

Wszelkie nagłe załamania zdrowia - w takich przypadkach lekarz Ci może pomóc, ale nie pomoże Ci z żadną przewlekłą chorobą. Nie ma takiej możliwości, ponieważ „narzędzia pracy” medycyny nie są do tego dostosowane. Zostajesz zdany poniekąd sam na siebie. Ten kurs jest odpowiedzią na ignorancję świata medycznego.

Uwierz w to, że nie istnieje coś takiego jak nieuleczalna choroba. Niestety, zbyt wiele osób zaufało lekarzom i zrezygnowało z szukania rozwiązań. Przecież skoro lekarz twierdzi, że jestem nieuleczalnie chory, to wie, co mówi, po co w ogóle to kwestionować...

Każda choroba, nawet ta okraszona hasłem „nieuleczalna”, jak cukrzyca typu 1, SM, parkinson, nowotwory złośliwe, białaczka, chłoniak itd., może zostać z powodzeniem wyleczona. Trzeba jedynie znać odpowiednie sposoby.

# Bielactwo

Przyczyną bielactwa są wirusy w połączeniu z toksynami (jak w większości chorób tzw. „autoimmunologicznych”). Bielactwo powoduje wirus HHV-6 lub Epstein-Barr (EBV).

U osób z bielactwem toksyny zazwyczaj są już dziedziczne z poprzednich pokoleń. Ponadto, w trakcie życia dołączają wszelkie toksyny i metale ciężkie, na które jesteśmy narażeni na co dzień. Głównym winowajcą z metali ciężkich, które są pożywką dla wirusa, jest aluminium.

Kolejnym czynnikiem, który musi zaistnieć, aby powstało bielactwo, jest utlenienie aluminium. Proces ten zachodzi w wątrobie.

Przyczynia się do tego obecność innych metali oraz obciążona (często nieprawidłową dietą) wątroba. Kiedy wirusy będące w wątrobie żywią się metalami ciężkimi, produkują dermatotoksyne, które niszczą melaninę. Dlatego tutaj przychodzi na ratunek skuteczny koktajl oczyszczający z metali ciężkich.

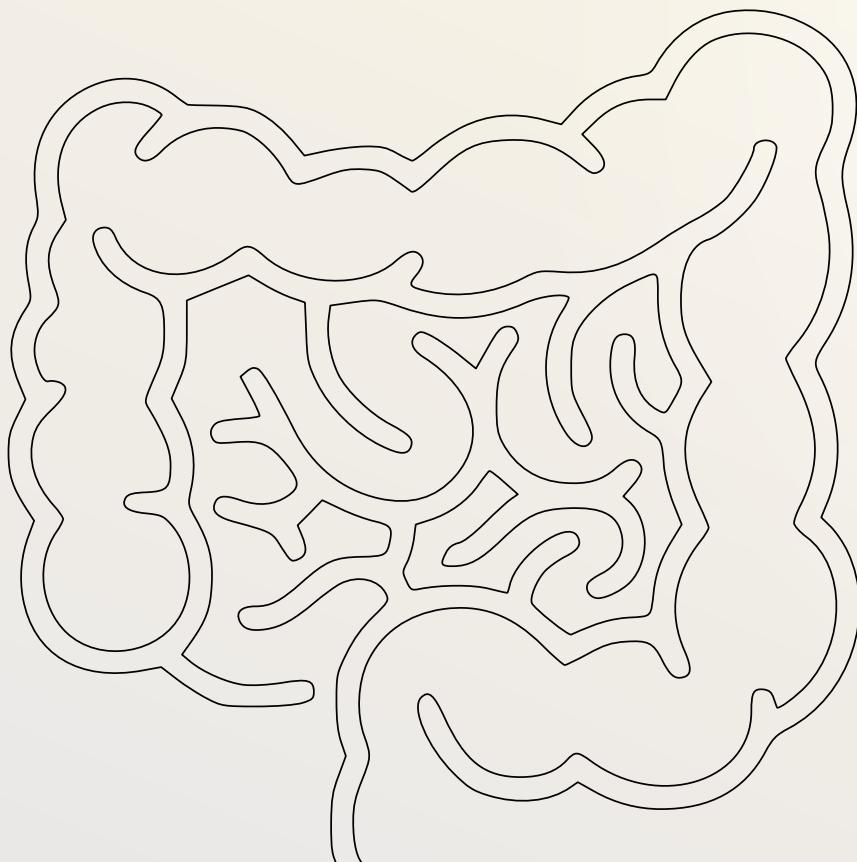


# Problemy jelitowe

Należy odbudować poziom kwasu solnego, oczyścić wątrobę oraz zwiększyć produkcję żółci za pomocą odpowiedniej diety, praktyk, ziół oraz leczniczych pokarmów.

Stany zapalne są wynikiem działania wirusów, które żywią się „problematycznymi” produktami oraz metalami ciężkimi. Powodem problemów trawiennych są również bakterie paciorkowca *Streptococcus*.

Gdy wzmacnimy gruczoły, oczyścimy narządy, damy organizmowi przestrzeń na działanie, wspomagając regenerację właściwym pożywieniem oraz unikając produktów, które są pożywką dla wirusów i bakterii, poprawimy trawienie i pozbędziemy się nieprzyjemnych objawów.



# Hashimoto, niedoczynność oraz nadczynność tarczycy

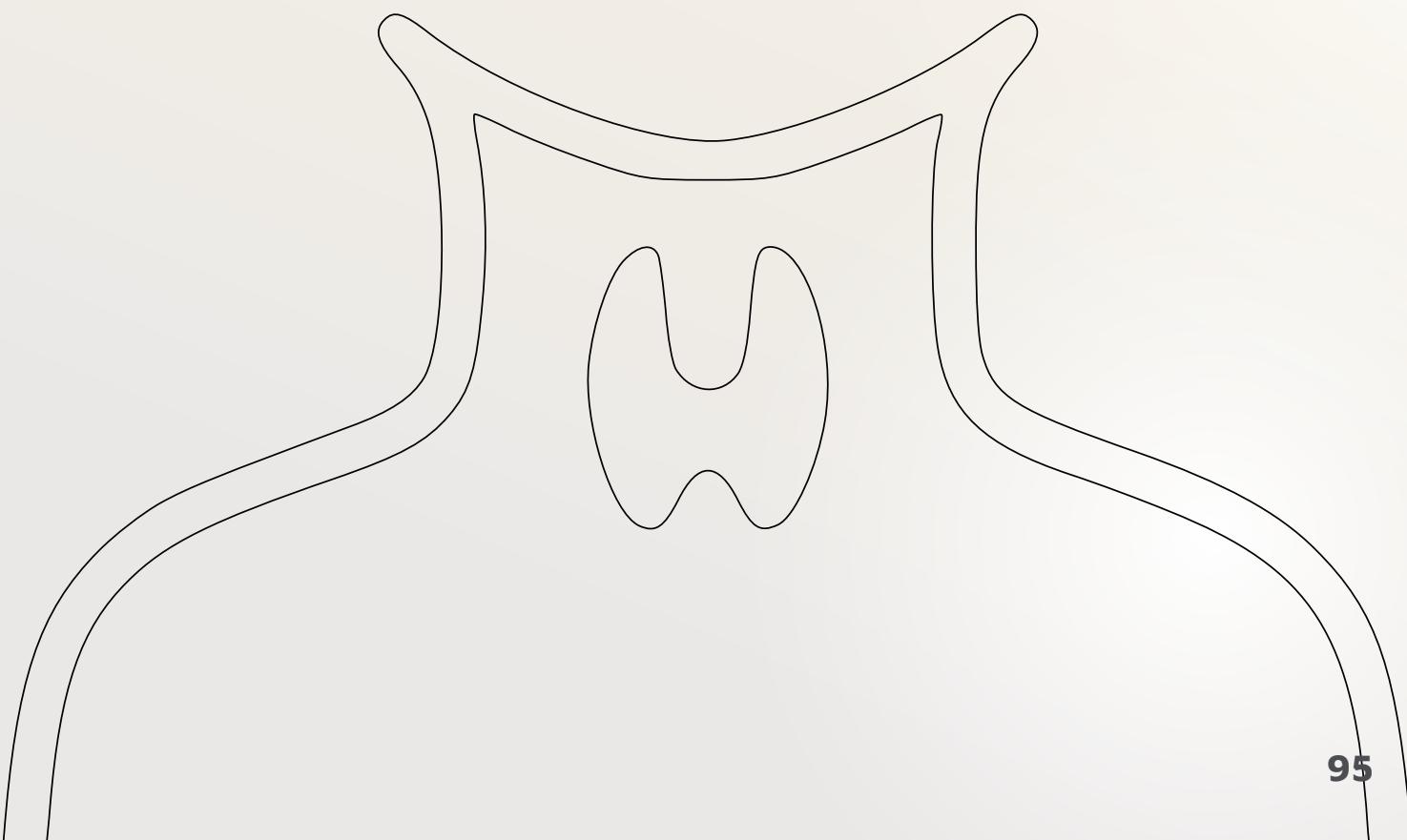
Powodem problemów z gruczołem tarczowym jest zazwyczaj wirus tarczycy (Epsteina- Barr).

U każdego jest on w innym stadium rozwoju, różnią się też szczepy i zaawansowanie. W stadium drugim wirus może ukrywać się w organizmie od jednego miesiąca do 20 lat. Tarczycę atakuje w trzecim stadium.

Wirus ten żywi się głównie metalami ciężkimi i adrenaliną (jak również jajkami, nabiałem i glutenem).

Dlatego tutaj przychodzi na ratunek koktajl oczyszczający z metali ciężkich. Ważne jest również dbanie o wątrobę.

Nadmierne zmęczenie także jest związane z infekcją EBV.



# Demencja oraz alzheimer

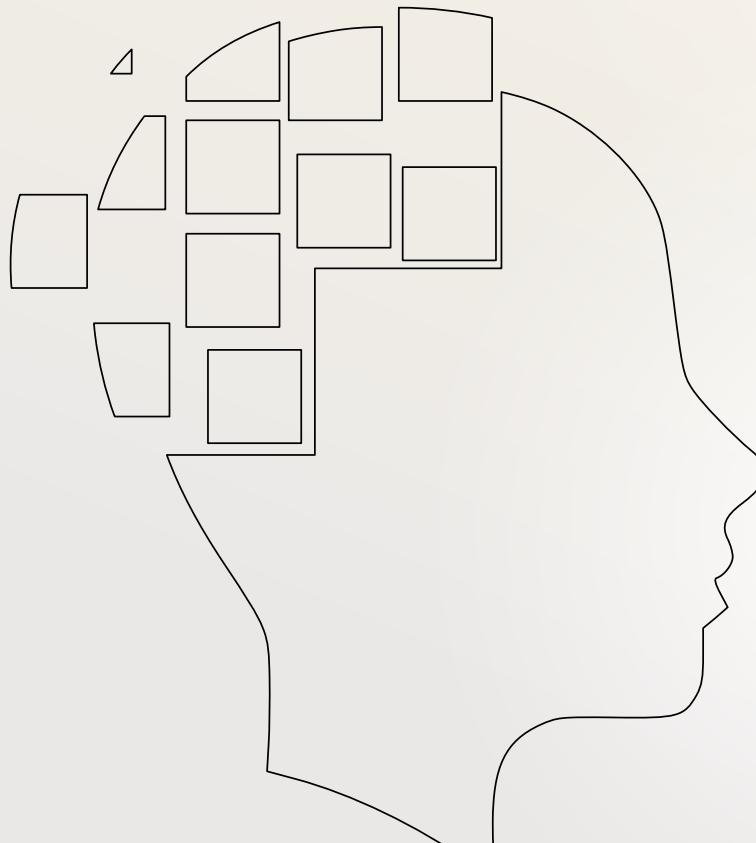
Powodem jest skażenie mózgu metalami ciężkimi oraz brak glukozy, której mózg i wątroba bardzo potrzebują do prawidłowego funkcjonowania.

Problemy z pamięcią zdarzają się kiedy wirus Epsteina-Barr pożera swoje ulubione jedzenie w organizmie i obciąża system o wiele bardziej destrukcyjnymi odpadami.

Gdy osoba ma wyższe poziomy rtęci i innych toksycznych metali ciężkich, które są dla wirusa świetnym paliwem, przekłada się to na wypuszczanie dodatkowych neurotoksycznych substancji odpadowych powodujących skrócenie aktywności neuroprzekaźników.

Dodatkowo, gdy te metale utleniają się w mózgu lub wątrobie, toksyczne odpady nasycą tkankę mózgową, tłumiąc impulsy elektryczne, a tym samym utrudniając prawidłowe funkcjonowanie pamięci.

Rozwiązaniem jest oczyszczenie organizmu z metali ciężkich (koktajl w porze lunchu) i sok z selera, który również przygotowuje metale do usunięcia, zabija patogeny i, co najważniejsze - jest źródłem najwyższej jakości soli mineralnych, których mózg potrzebuje (wraz z glukozą).



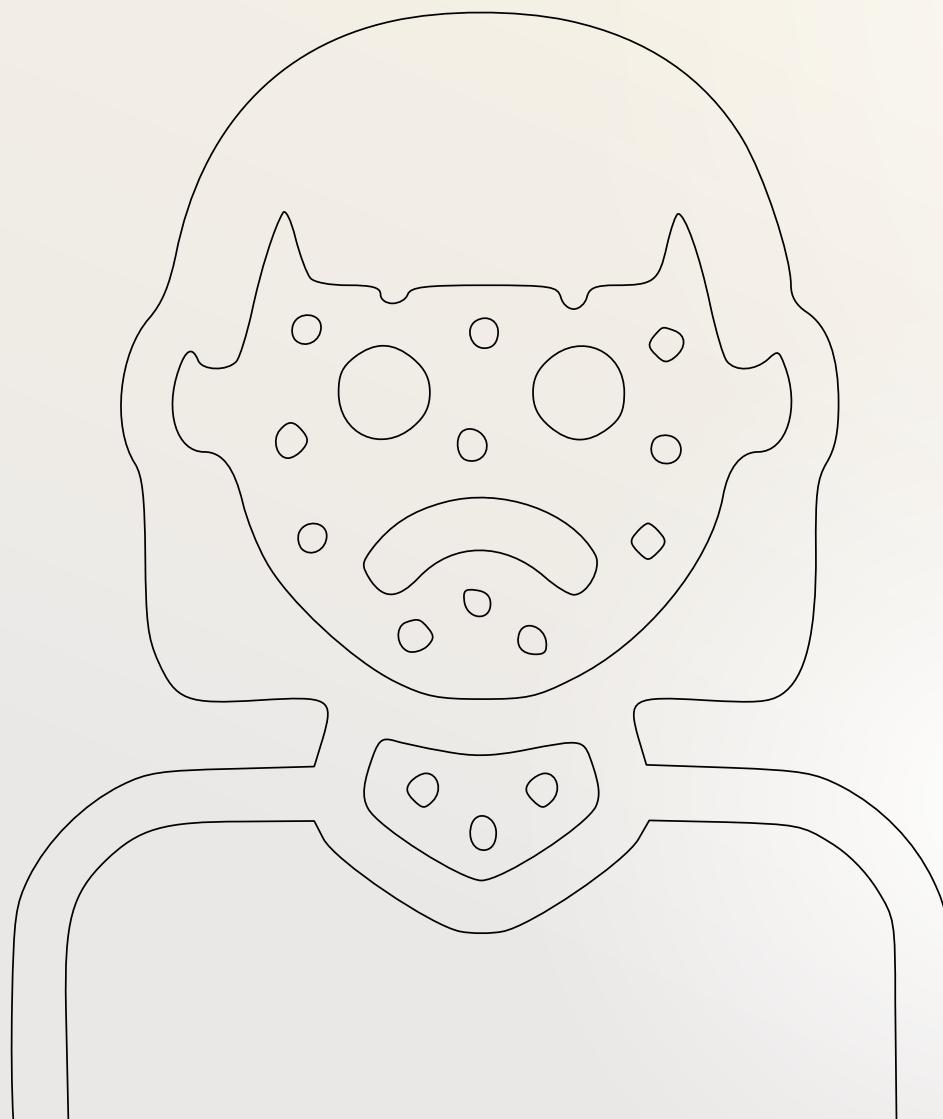
# Alergie

Za alergie na pyłki, roztocza, trawy itp. odpowiedzialne są patogeny w organizmie – przyczyną jest infekcja bakteryjna.

Jeśli chodzi o alergie na pokarmy, to np. gdy ktoś jest uczulony na seler naciowy (czosnek, figi, banany czy inne zdrowotne pokarmy), okazuje się, że zazwyczaj produkt ten zabija patogen, który uwalnia toksynę wywołującą reakcję histaminową, co potem błędnie pojawia się jako alergia na seler w teście IgG.

W rzeczywistości niszczy on *H.pylori*, paciorkowce, pleśń i inne. Dlatego pamiętaj, że tak zwana reakcja alergiczna na owoce czy warzywa to najnormalniej w świecie szybka reakcja oczyszczania organizmu.

Kiedy oczyścisz swoje ciało oraz pozbędziesz się problematycznych bakterii, alergia samoczynnie się wyciszy.

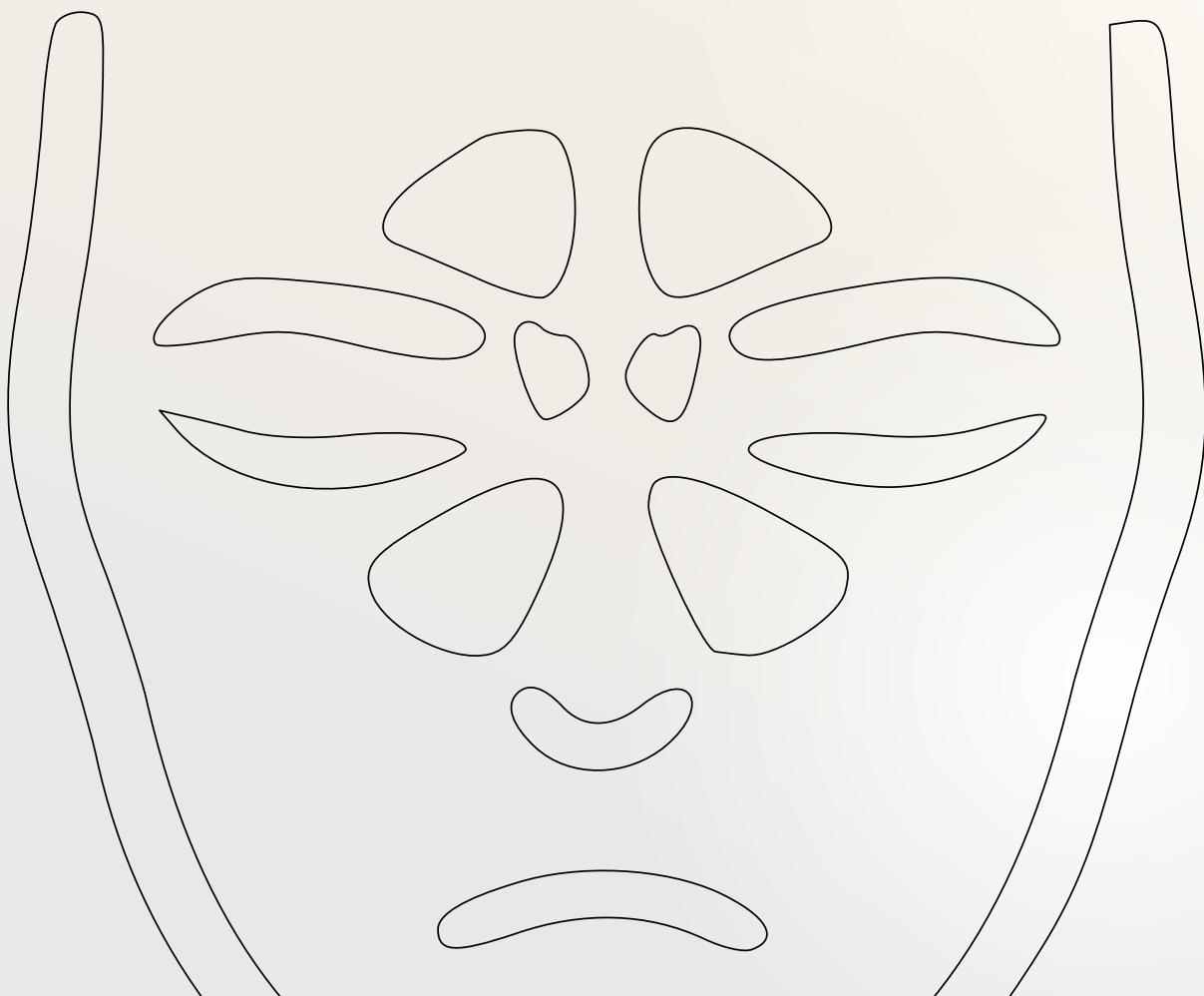


# Zapalenie zatok

Spowodowane jest infekcją bakteryjną paciorkowcem *Streptococcus*, tak więc trzeba wyeliminować z diety pokarmy problematyczne, a wprowadzić dużą ilość produktów uzdrawiających, takich jak sok z selera naciowego na czczo, sok z ogórka zielonego, aloes, papaja, pomarańcze, banany, owoce jagodowe, szpinak, wszystkie rodzaje sałat, kiełki, słodkie ziemniaki, naturalne antybiotyki jak - cebula, czosnek, imbir (najlepiej na surowo), kurkuma, surowy miód, zioła: tymianek, bazylia, oregano, kolendra, mięta.

Propolis w nalewce bezalkoholowej z firmy Vimergy dobrze pomaga przy problemach z zatokami i nie tylko.

Poprawa stanu wątroby, zapewnienie jej stałych dostaw zdrowych węglowodanów i zmniejszenie spożycia tłuszczy oraz białka, czyli nasion i orzechów oraz olejów, są drogą dotarcia do przyczyn zapalenia zatok i stopniowej likwidacji problemu.



# Toczeń

Powodem problemu jest obecność patogenu - infekcja wirusem Epsteina-Barr. W zasadzie jest reakcją alergiczną na odpady wirusa: dermatotoksyny, neurotoksyny, produkty uboczne i zwłoki wirusowe.

Kiedy z czasem nagromadzi się zbyt dużo tego osadu, w trzecim etapie rozwoju EBV organizm może stać się na nie nadwrażliwy, co powoduje różne objawy stanu zapalnego. Toczeń zaczyna się w trzecim stadium EBV, kiedy wirus atakuje również tarczycę, więc u każdej osoby chorej na toczeń tarczyca również jest zagrożona.

Wirus ten żywi się głównie metalami ciężkimi i adrenaliną, jak również produktami problematycznymi, takimi jak jajka, nabiał i gluten. Tutaj przychodzi na ratunek bardzo skuteczny koktajl na metale ciężkie oraz sok z selera naciowego.

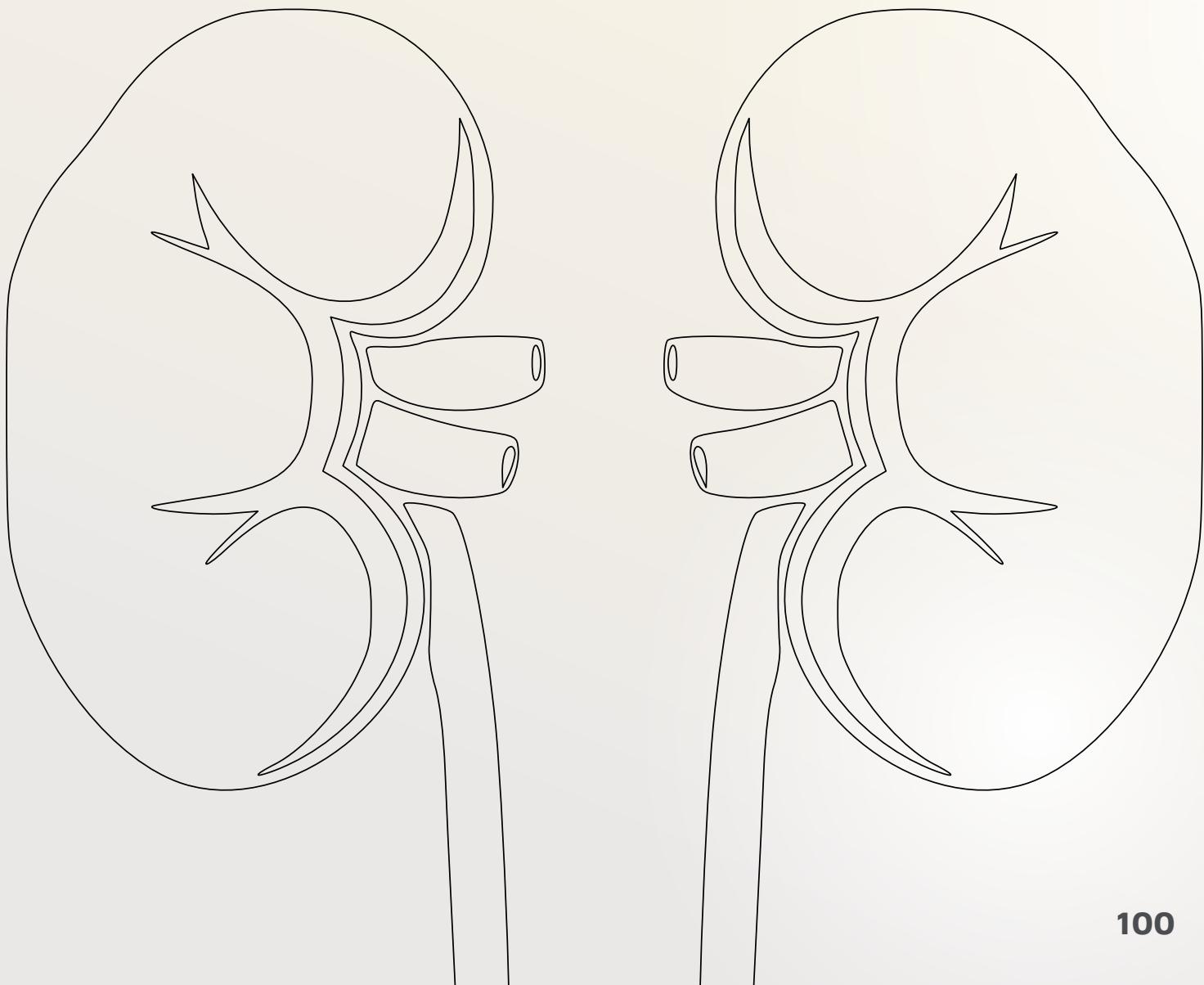


# Niewydolność nerek

Musimy naprawić funkcje wątroby, ponieważ to ona wspiera nerki, oraz zwracać uwagę na to, aby dieta była jak najbardziej niskobiałkowa oraz niskotłuszczowa.

Wysoki poziom białka w diecie jest szczególnie szkodliwy dla osób z chorobami nerek, ponieważ wyczerpuje te organy i czyni je słabszymi. Im więcej białka zjada dana osoba, tym bardziej nerki muszą pracować, próbując odfiltrować trucizny.

Obciążenie nerek nadmiarem białka i tłuszczy pozwala jedynie wirusom, w tym wirusowi nerki, takim jak HHV6, kontynuować pogłębianie problemu.

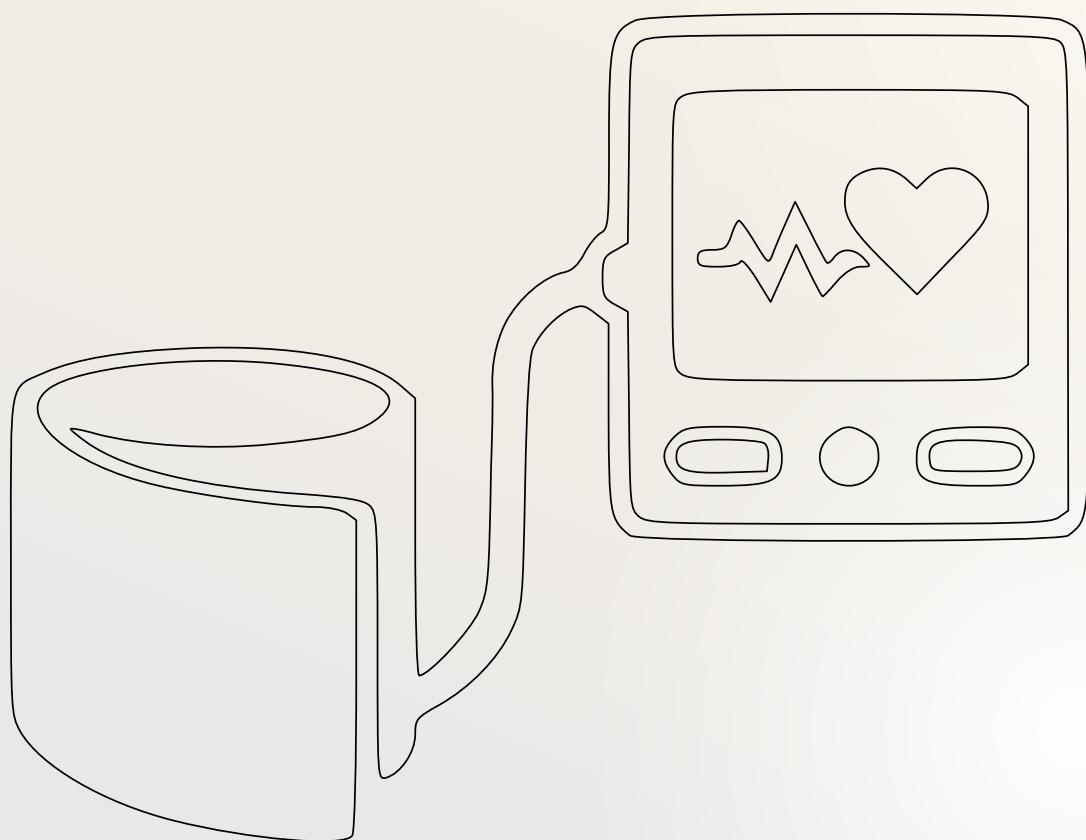


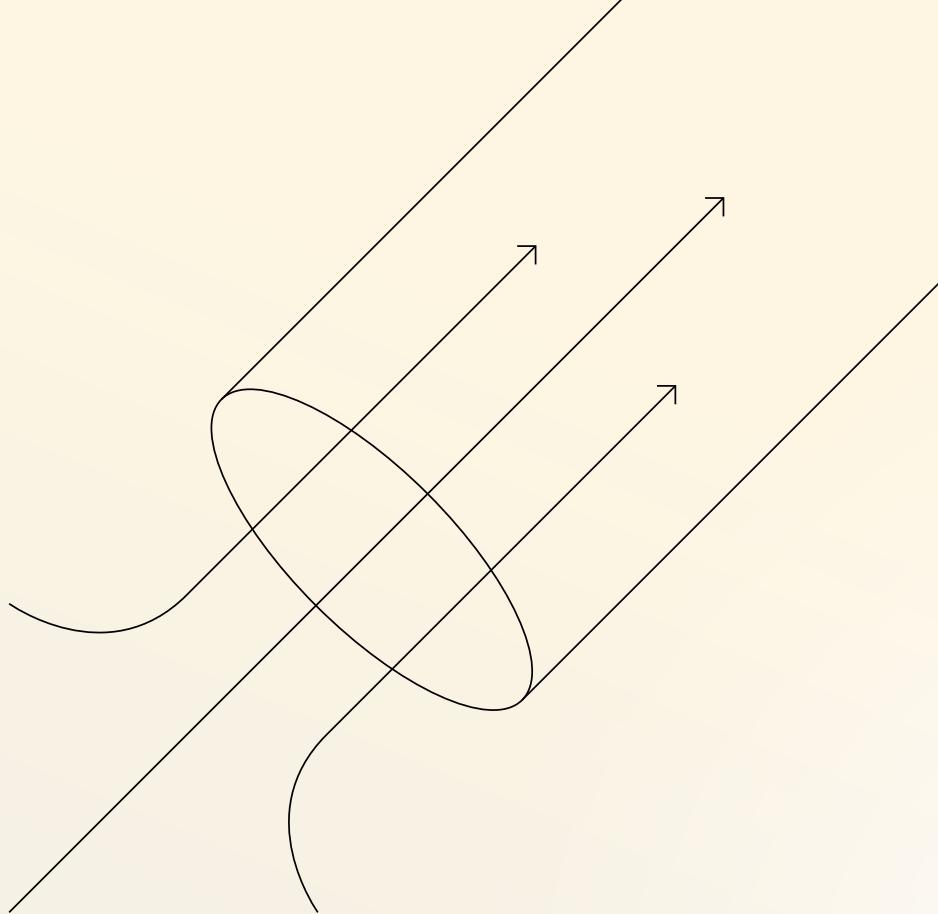
# Nadciśnienie

Serce pobiera krew bezpośrednio z wątroby. Kiedy wątroba jest w dobrym stanie, proces ten można porównać do popijania wody przez słomkę. Jednak w sytuacji, gdy wątroba ulegnie przeciążeniu, stłuszczeniu bądź osłabieniu (poprzez niewłaściwą dietę oraz patogeny), staje się ona zatkanim, brudnym filtrem.

Zjawisko to przyczynia się do powstania stanu zapalnego i zwężenia wewnętrznych struktur tego organu, czego efektem jest utrudnione przemieszczanie się krwi przetwarzanej w wątrobie. W dodatku tkanka płynna staje się bardziej zanieczyszczona i gęsta, co zwiększa siłę potrzebną do zasysania jej do góry.

Z uwagi na to, że nieodpowiednio odżywiana wątroba ulega coraz większemu przeciążeniu i odwodnieniu, serce może być zmuszone do użycia 10-krotnie, a nawet 50-krotnie większej mocy służącej do rozprowadzania krwi po ciele.





Tak więc obrazując sytuację - za życia możemy zaczynać od picia wody przez słomkę, a skończyć na forsownym ssaniu przez nią galaretki.

Efektem zwiększenia siły ssącej jest właśnie nadciśnienie tętnicze. Przyczyn zastaju w funkcjonowaniu wątroby może być wiele. Może to być obecność toksyn: metale ciężkie, patogeny, odpady wirusowe, tworzywa sztuczne, chlor, fluorki lub inne trucizny.

Nagromadzone substancje mogą zatykać wątrobę, zmuszając serce do wytężonej pracy.

Konsekwencją jest wysokie ciśnienie krwi.

Kluczem do sukcesu będzie niskotłuszczowa dieta, z dużą ilością uzdrawiających pokarmów, poprawa stanu nadnerczy i wątroby, zapewnienie jej stałych dostaw cennych węglowodanów. Zmniejszenie spożycia tłuszczy w diecie, co odciąży wątrobę oraz trzustkę.

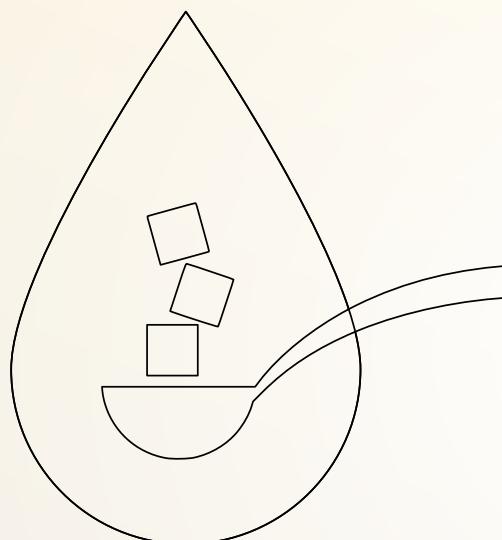
# Cukrzyca typu 1

Nie jest atakiem ciała wymierzonym w trzustkę (choroba autoimmunologiczna), a jedynie wygodnym dla środowiska medycznego sposobem na wytłumaczenie tak wielu dolegliwości, o których niewiele wie.

To czynniki zewnętrzne doprowadzają do uszkodzenia tego gruczołu. Przykładowo, podczas jedzenia obiadu w restauracji do organizmu mogą wniknąć patogeny lub pasożyty, które sprawią że zachorujemy.

Powody wystąpienia cukrzycy typu 1:

- ❖ zatrucie pokarmowe,
- ❖ infekcja wirusowa, bakteryjna (np. herpeswirusy atakujące trzustkę),
- ❖ nagromadzenie toksyn,
- ❖ fizyczne uszkodzenie gruczołu.



Gdy wątroba jest otłuszczona, a jej funkcje spowolnione z powodu wirusa, takiego jak Epsteina-Barr, i innych czynników, takich jak pestycydy, antybiotyki, inne farmaceutyki, toksyczne chemikalia, problematyczne jedzenie i toksyczne metale ciężkie, to wszystko może przyczyniać się do niedoborów magnezu, potasu, glukozy i glikogenu. Jedną z funkcji węglowodanów jest zapobieganie rozwojowi cukrzycy.

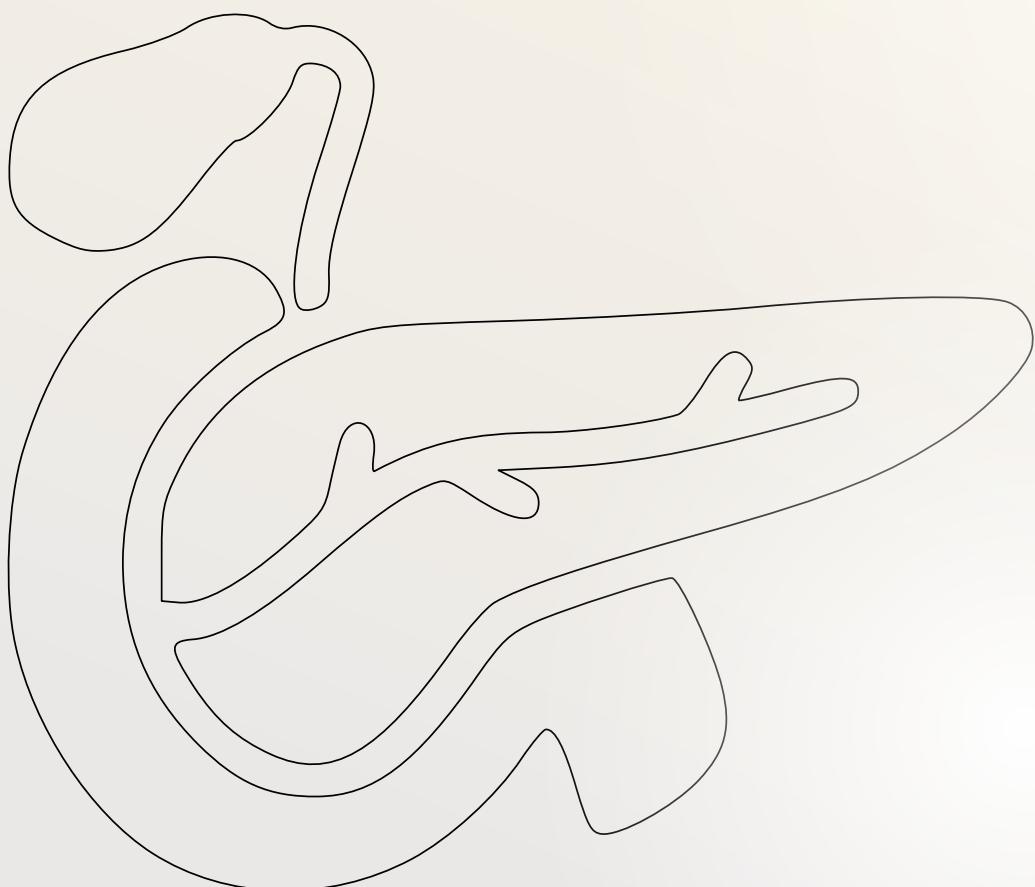
To, czy ktoś zacznie wykazywać objawy cukrzycy, w dużej mierze zależy od wielkości zmagazynowanych przez wątrobę zapasów glukozy i glikogenu, z czym osłabioną przetwarzaniem dużej ilości tłuszczów wątroba ma problem.

Zastosowanie planu żywieniowego, który przedstawiłem wcześniej, pomoże usunąć przyczynę uszkodzenia komórek trzustki oraz przyczyni się do jej odbudowy.

Pamiętaj, aby rozważnie dawkować insulinę, kiedy zjadasz owoce. Lekarze Ci o tym nie powiedzą, ale fruktoza nie wymaga pracy trzustki, aby została wchłonięta.

Tak więc powinieneś rozważnie dobierać dawkę insuliny, gdyż często po zjedzeniu owoców i przyjęciu normalnej dawki, cukier za bardzo spada.

Dzieje się tak dlatego, że owoce zawierają zarówno glukozę, jak i fruktozę, a Ty musisz przyjąć insulinę tylko na glukozę. Najlepiej na spokojnie obserwować reakcję organizmu i nauczyć się dobierać dobre wartości insuliny, zanim trzustka odzyska zdolność samoistnej produkcji tego hormonu.

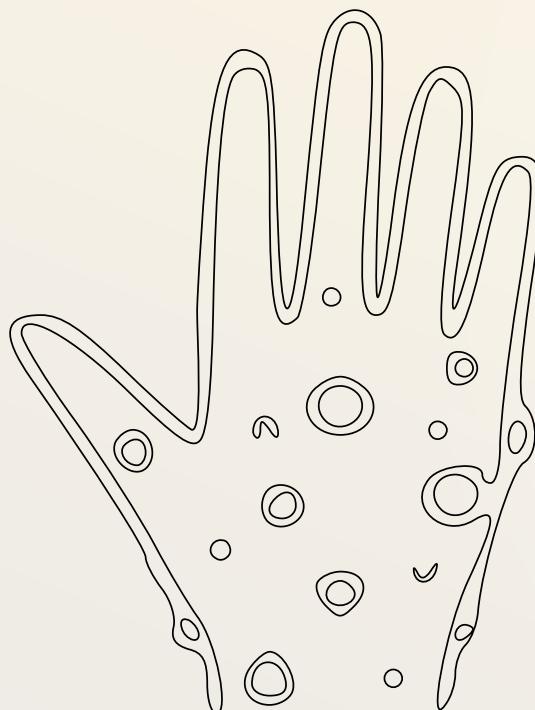


# Łuszczyca, egzema oraz inne problemy skórne

Jest oznaką obciążonej wątroby, głównie przez wirusa, takiego jak Epsteina-Barr czy półpaśca oraz miedź lub rtęć. Wirus w wątrobie odżywia się miedzią i rtęcią, wytwarzając dermatotoksyny.

Gdy wątroba jest przeciążona, a jej funkcje spowolnione, dermatotoksyny dostają się do układu limfatycznego, a potem do skóry.

W ten sposób może dojść do ponad stu różnych odmian egzem i łuszczyicy.



Niektóre osoby po zmianie diety mogą doświadczyć niemal natychmiastowej poprawy, inne będą musiały trochę poczekać.

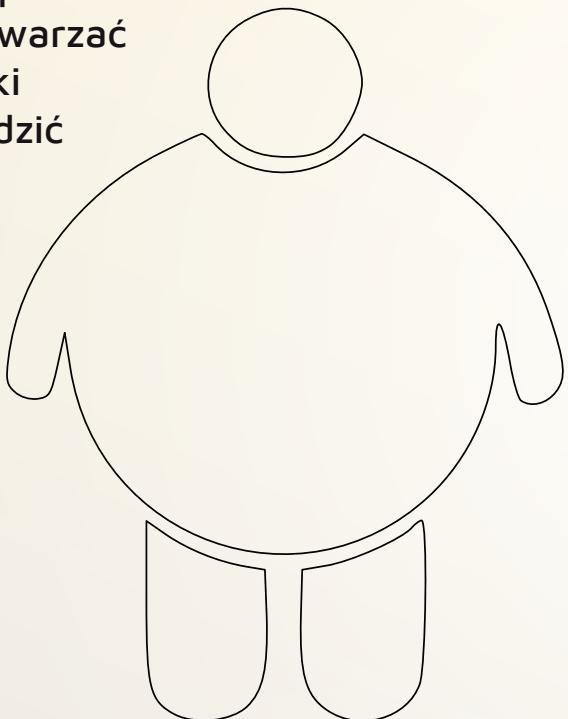
Ostatecznie wątroba oczyści się, toksyczne metale ciężkie zostaną wydalone na zewnątrz, a ilość patogenów ulegnie zmniejszeniu, co doprowadzi do złagodzenia objawów choroby lub całkowitego wyzdrowienia.

# Nadwaga

Jest objawem ospałej, spowolnionej wątroby (często zaangażowane są również tarczyca i nadnercza, co wcale nie musi być widoczne w wynikach krwi).

Przeciążenie wątroby spowodowane jest setkami różnych toksyn, patogenów, metali ciężkich (jak miedź, aluminium lub rtęć), zanieczyszczeń, na które wszyscy jesteśmy narażeni przez całe życie, a nawet jeszcze przed nim, ponieważ przekazywane są z pokolenia na pokolenie.

W pewnym momencie wątroba ma po prostu zbyt dużo do zrobienia, nie może przetwarzać tłuszczy tak, jak powinna, więc komórki tłuszczowe zaczynają się w niej gromadzić w szybszym tempie.



Potem robi się tak zapchana, że tłuszcz zaczyna się gromadzić również wokół niej.

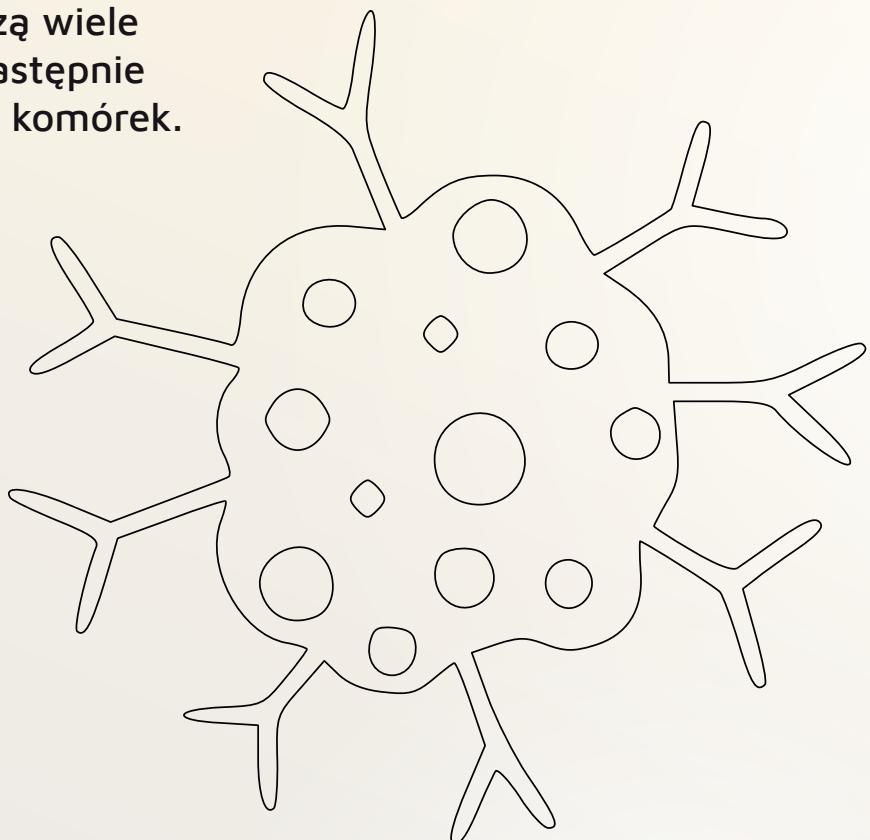
Rozwija się najpierw stan poprzedzający stłuszczenie wątroby, a następnie samo stłuszczenie wątroby.

Komórki tłuszczowe zaczynają gromadzić się w przewodzie pokarmowym, ostatecznie również serce i tętnice zostają nim nasączone, wokół talii gromadzi się dodatkowy ciężar.

# Nowotwór

Ważną rzeczą na początek jest to, aby zrozumieć, że nowotwór nie jest głównym problemem, tylko symptomem. Raka powoduje silnie kwasowe środowisko w obrębie komórek oraz zmutowane szczepy niektórych wirusów, ale tylko wtedy, gdy mają dostęp do co najmniej jednego rodzaju toksyn oraz ulubionego pożywienia wirusa.

Wówczas, w przypadku niedoborów składników odżywczych oraz osłabionego systemu odpornościowego, mogą się dobrze rozwijać. Najczęściej jest to wirus Epsteina-Barr lub bakterie *E.coli* powodujące blizny i zrosty, które gromadzą wiele rodzajów trucizn, co następnie wpływa na mutowanie komórek.



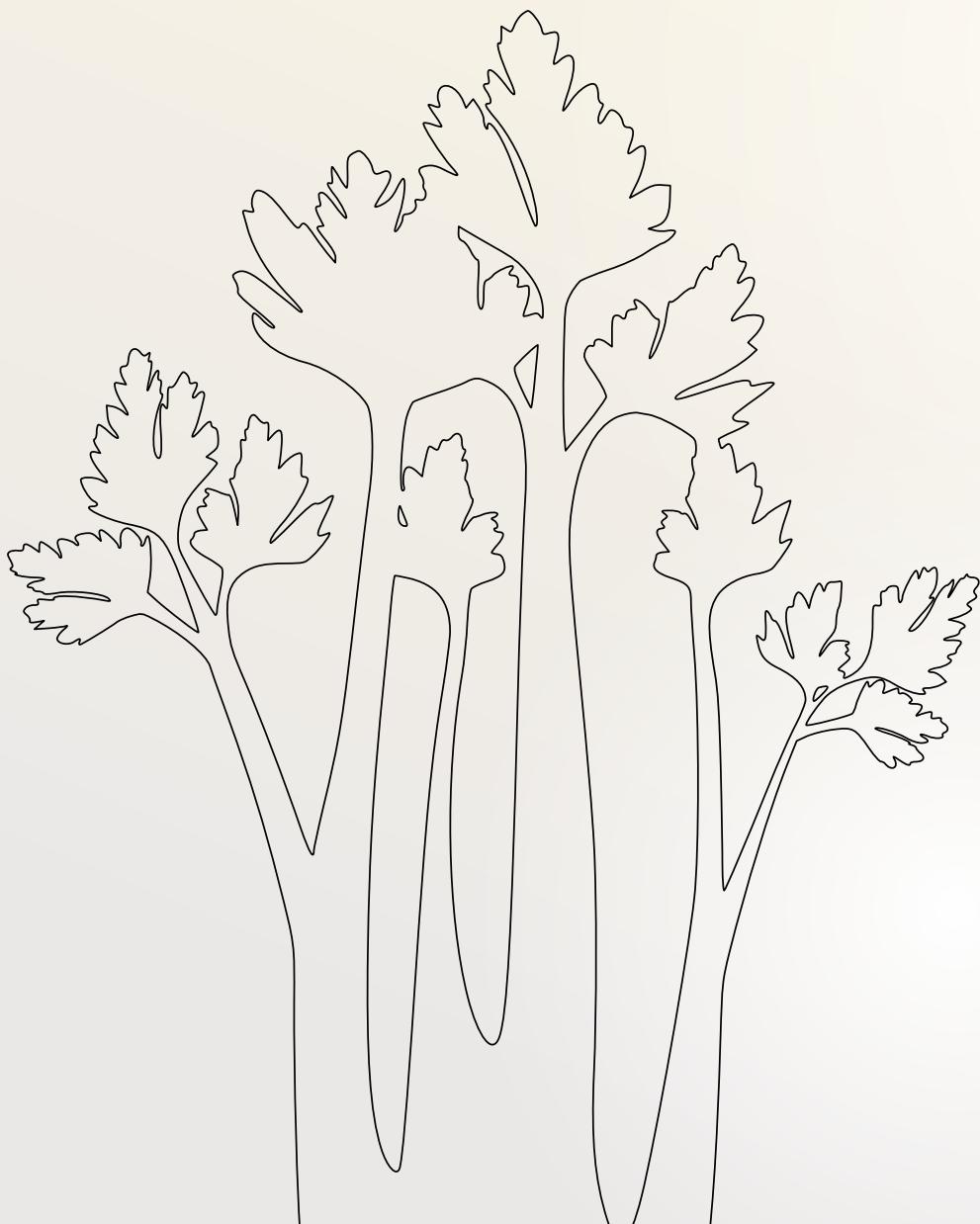
Narzędzia, które będą bardzo pomocne:

- 1 Systematyczne oczyszczanie organizmu z toksycznych metali ciężkich oraz innych substancji odpowiedzialnych za występowanie objawów choroby.

## Uzdrawiające pokarmy

Niektóre pokarmy chronią organizm albo wspomagają go w walce z wirusami. Do najważniejszych należą: sok z selera naciowego, ziemniaki, bataty, szpinak, kiełki lucerny, jabłka, banany, morele, cytryny, granaty, jagody leśne, maliny, jeżyny (właściwie wszystkie owoce) papryka, pomidory, brokuły, kalafior, brukselki, sałata, papaja, kolendra, spirulina, szparagi, rzodkiewka, cynamon, imbir, czosnek i cebula.

Część z nich niszczy komórki wirusa, podczas gdy inne wspomagają detoksykację, regenerację komórek mózgowych, odbudowę ośrodkowego układu nerwowego oraz inne procesy zdrowotne.



## 3

### Uzdrawiające zioła i suplementy:

- ✓ tymianek: niszczy komórki wirusa. Rola tymianku jest o tyle ważna, że przenika on barierę krew-mózg, czyli może atakować komórki wirusa nie tylko w krwiobiegu, ale też w pniu mózgu i w płynie rdzeniowym
- ✓ witamina C (w formie Micro-C)
- ✓ melisa
- ✓ B12 (jako adenozylokobałamina z metylokokobałaminą)
- ✓ cynk
- ✓ koci pazur
- ✓ korzeń lukrecji: skutecznie ogranicza mobilność i namnażanie się wirusa
- ✓ korzeń łopianu: może powstrzymać przerzuty komórek rakowych i jest jednym z głównych składników słynnego naturalnego leku na raka znanego jako herbata essiac.
- ✓ lizyna: ogranicza mobilność i namnażanie się wirusa
- ✓ grzyby reishi: wspomagają produkcję limfocytów, płytek krwi oraz neutrofilii, które wzmacniają układ odpornościowy
- ✓ srebro koloidalne: niszczy komórki wirusa
- ✓ jod w kropelkach: przywraca równowagę układu wewnętrzwydzielniczego i wzmacnia go (ważne aby to był nascent jod)
- ✓ ekstrakt z nagietka



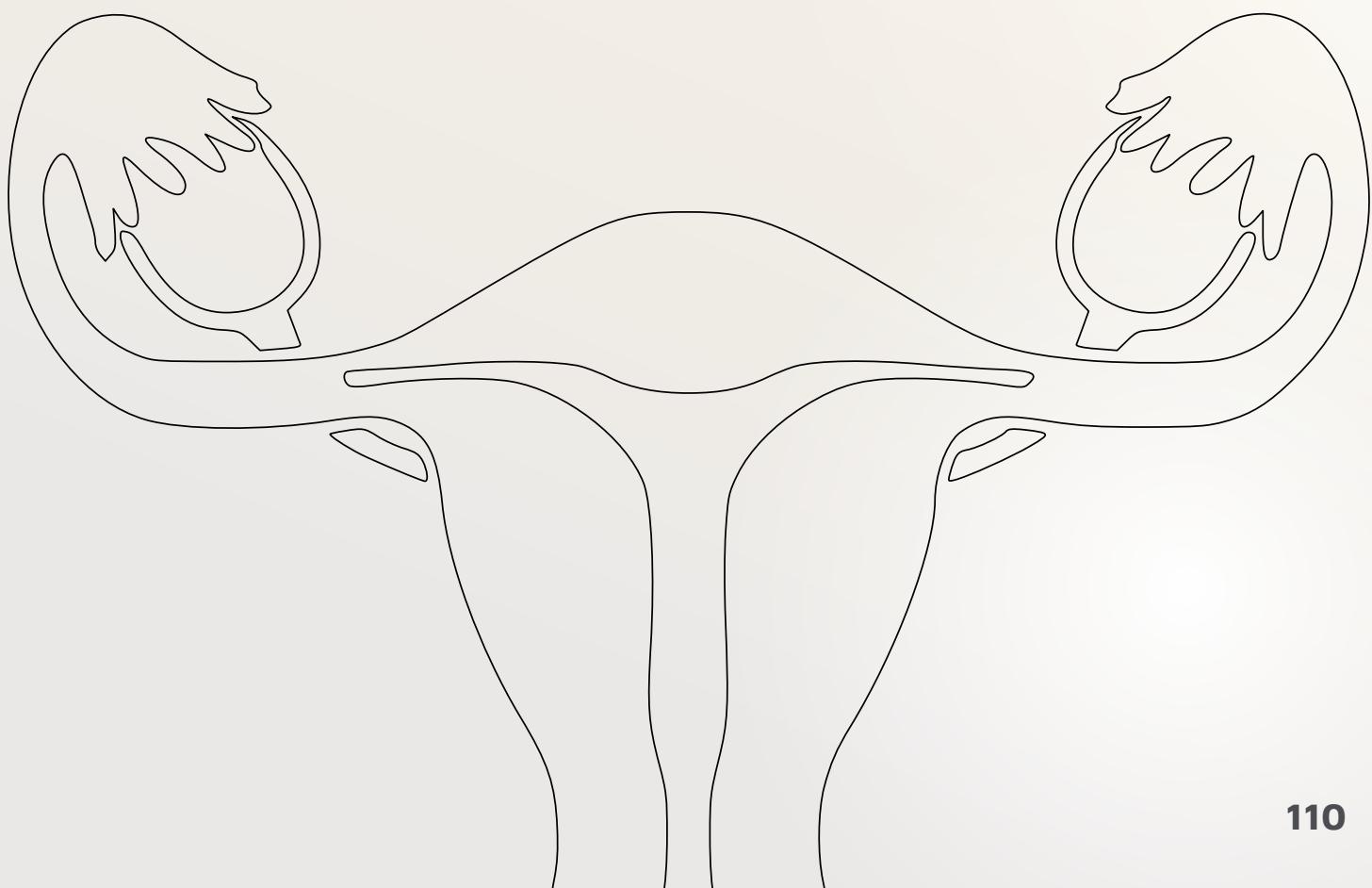
# Endometrioza

Wywołana jest przez patogeny – wirusy, takie jak EBV (wirus Epsteina-Barr) i bakterie, które żywią się hormonami z produktów zwierzęcych, toksynami z wody, ubrań, środków czyszczących, perfum, wód kolońskich, odświeżaczy powietrza, świec zapachowych, pestycydów, fungicydów, tworzyw sztucznych i innych.

Patogeny te wytwarzają w układzie rozrodczym i w jego okolicy produkty uboczne, a te zaś aktywują i powodują nieprawidłowy wzrost tkanki w celu uwięzienia i otoczenia toksycznego produktu, aby nie doszło do uszkodzenia macicy i innych ważnych części układu rozroczego.

Ta tkanka ma tendencję do szybszego rozrostu na diecie wysokotłuszczowej/białkowej, która obejmuje żywność, taką jak jajka, mleko, ser i masło, ponieważ karmi ona patogeny, co prowadzi do zwiększonej produkcji produktów ubocznych pochodzących od wirusów i bakterii.

Metale ciężkie również mogą zaostrzyć endometriozę.



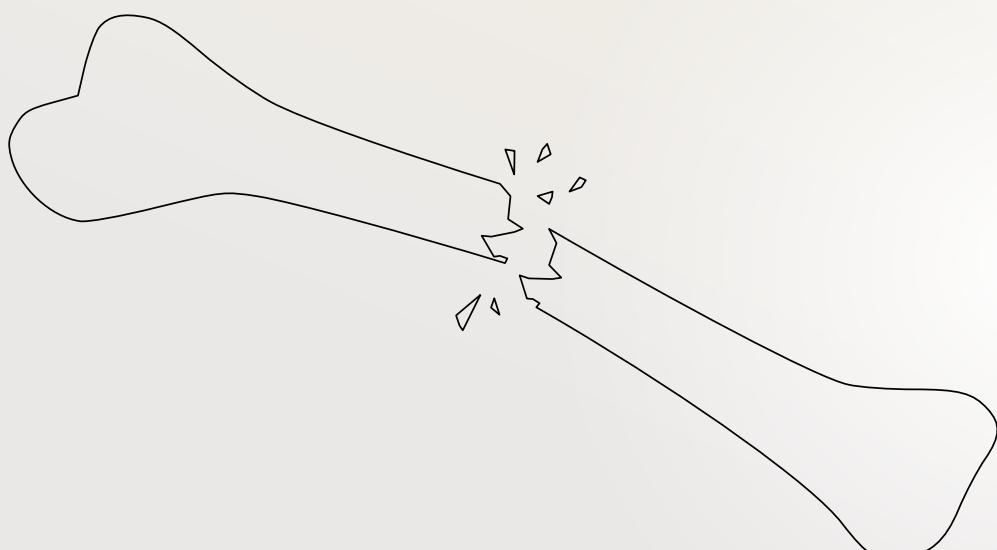
# Osteoporoza

Spowodowana jest przez wirusa Epsteina-Barr, jak również niedobory żywieniowe.

Szczególnie nabiał w każdej postaci może nasilać problem z gęstością kości.

Dieta powinna zawierać:

- ❖ sok z selera
- ❖ wapń (cytryny, pomarańcze, mandarynki i maliny zapobiegające utracie wapnia)
- ❖ kapustę - odwraca ona osteoporozę i wspiera stawy
- ❖ brukselki - pomagają stawom
- ❖ atlantyckie wodorosty Dulse
- ❖ krzemionkę, którą można znaleźć w: melonach, ogórkach, karczochach, szparagach, mniszku lekarskim, zielonych warzywach liściastych, liściach pokrzywy, skrzypie, owsie i dzikiej róży. Liście pokrzywy są szczególnie ważnym źródłem krzemionki i można jak najbardziej codziennie robić herbatę z pokrzywy lub zażywać w nalewce bezalkoholowej.
- ❖ kiełki lucerny, banany, brokuły, szczypiorek, figi, jarmuż, cytryny i limonki, ziele gorczycy, pasterniak, gruszki, pestki dyni, kapustę czerwoną, szalwią, pomidory, pomocne będą też jagody leśne



# Gazy

Mogą być objawem fermentującej żywności w jelitach, nieprawidłowego trawienia (białek i tłuszczy).

Często pojawiają się na początku zmiany diety, kiedy organizm przyzwyczaja się do trawienia owoców, zmienia się mikroflora itp. i jest to oznaka gruntownych porządków, oczyszczania.

Jednak kiedy gazy, wzdęcia doskwierają stale i zbyt długo, możliwe, że sprawa dotyczy czegoś innego i trzeba wtedy organizmowi nieco pomóc – oczyścimy więc wątrobę z metali ciężkich, dzięki czemu będzie mogła poprawnie funkcjonować, co pomoże całemu układowi pokarmowemu oraz pozwoli odbudować poziom kwasu solnego i zwiększyć produkcję żółci.

Dodatkowo, 80-90% ludzi ma do czynienia z bakteriami paciorkowca powodującymi m.in. schorzenia trawienne.



# SIBO

Po rozwinięciu skrótu to „zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego”, chociaż tak naprawdę bakterie nie występują tylko w jelcie cienkim, a na całym odcinku pokarmowym aż do jamy ustnej.

Objawami są właśnie gazy, wzdectia, dyskomfort, duży spuchnięty brzuch pod koniec dnia, upośledzone wchłanianie składników odżywcznych oraz trawienie (co może doprowadzić również do problemów zębów i dziąseł ze względu na amoniak w postaci gazowej, który wydziela się podczas fermentowania niestrawionych pokarmów).

Chociaż tak wiele chorób łączonych ze zdrowiem układu pokarmowego jest dla medycyny zupełnie niezrozumiałych (wzdectia, gazy, zapalenie błony śluzowej żołądka, stały ból, zaparcia, biegunka, stan zapalny oraz zaburzenia jelit, takie jak choroba Leśniowskiego-Crohna, IBS, zapalenie jelita grubego, celiakia) mogą one być jak najbardziej całkowicie wyleczone.



Powodem jest zbyt niski poziom kwasu solnego w żołądku oraz zbyt mała produkcja żółci, a także bakterie paciorkowca *Streptococcus* (powodujące również infekcje gardła, węzłów chłonnych, migdałków, miejsc intymnych czy trądzik).

Musimy pozbyć się paciorkowców, odbudować poziom kwasu solnego, zwiększyć produkcję żółci oraz przede wszystkim oczyścić wątrobę. Idealnym narzędziem do walki z SIBO jest sok z selera naciowego.



# RZS

Nie jest to choroba autoimmunologiczna (ponieważ takie są wymyślone, organizm nigdy nie będzie siebie sam atakował, bo brak mu zapędów autodestrukcyjnych).

Nasze ciało po prostu reaguje na zagrożenie ze strony patogenów. RZS jest efektem działania jednego ze szczepów wirusa Epsteina-Barr (EBV).

Wirus ten atakuje różne części ciała – w tym stawy, kości i nerwy – wywołując chroniczne schorzenia.

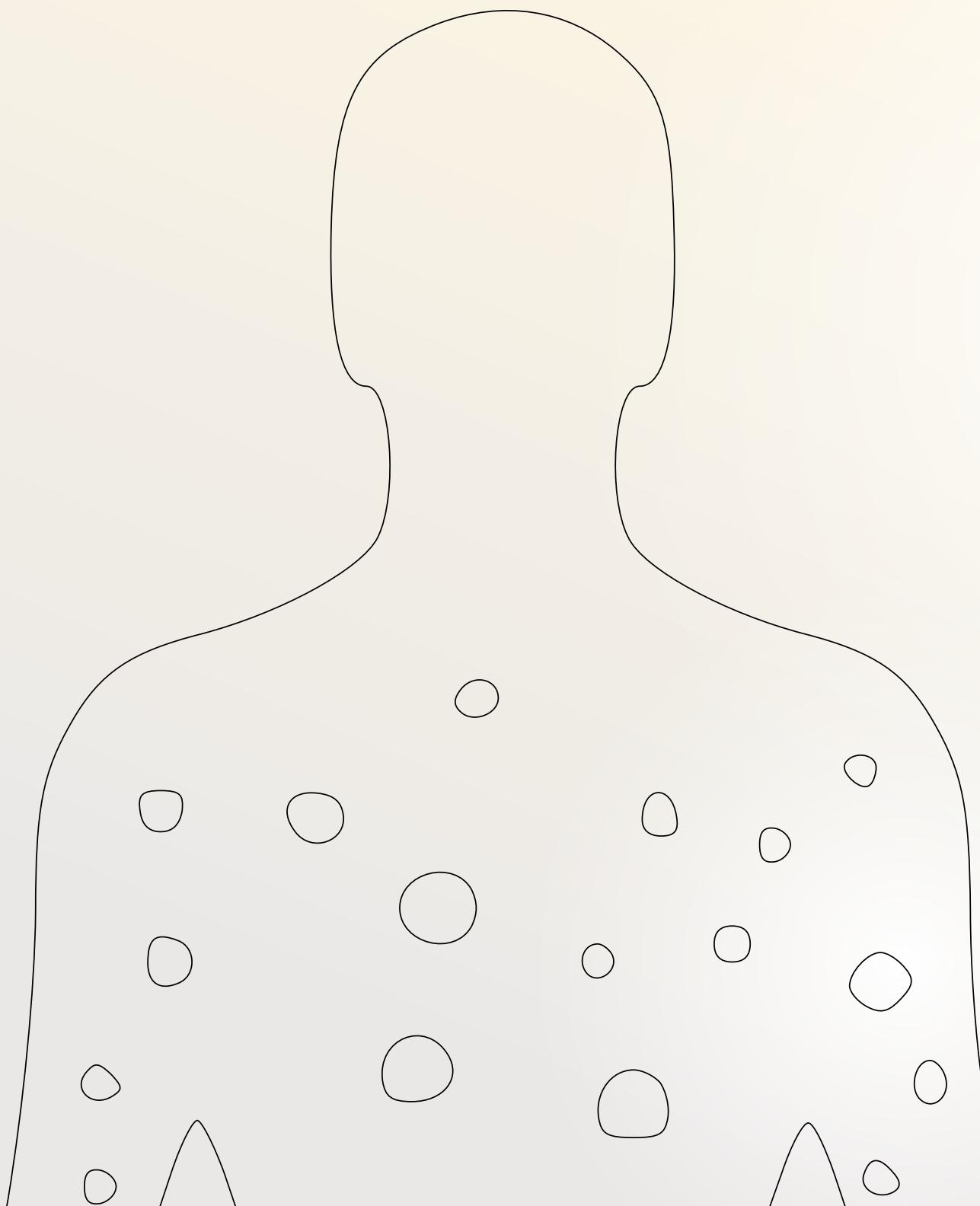
To przez niego pojawia się ból, a stawy ogarnia stan zapalny. Wirus ten również jest odpowiedzialny za mgłę umysłową, niższe libido, a metale ciężkie w mózgu (które są pożywką EBV) mogą przyczyniać się do „bycia wybuchowym”.



# Łojotokowe zapalenie skóry

Jest efektem zatoksycznionej wątroby, która jest pełna „wszystkiego po trochę” (różne rodzaje toksyn) i bliska stanu przedstłuszczeniowego.

Spowolnione funkcje pracy wątroby powodują brudną krew, a zawarte w niej toksyny wydostające się na powierzchnię - objawy skórne.



# Insulinooporność oraz cukrzyca typu 2

Podwyższony cukier może być zwiastunem insulinooporności lub początków cukrzycy typu 2, które oczywiście nie są spowodowane przez nadmiar węglowodanów czy brak ćwiczeń.

Główny problem stanowi dieta bogata w tłuszcz. To on tak naprawdę stoi za całym tym zamieszaniem. Tłuszcz nie pozwala na swobodny transport cukrów, które znajdują się we krwi, czego efektem jest podwyższony poziom cukru oraz nadmierna produkcja insuliny.

Jest to choroba, której można się stosunkowo szybko pozbyć, eliminując tłuszcze, duże ilości białka oraz węglowodany złożone z pieczywa.

Dzięki temu zarówno trzustka, jak i wątroba odpoczną i zaczną sobie lepiej radzić z gospodarką węglowodanowo-lipidową. Pamiętaj, że problemem nie jest cukier (chyba że sztuczny, on zawsze jest problemem).



# Migreny

Nierzadko są spowodowane wirusem Epsteina-Barr i dużą ilością metali ciężkich (które są dla niego świetnym pożywieniem).

Wirus wytwarza neurotoksyny podróżujące do mózgu, zakłócające impulsy elektryczne, co powoduje bóle głowy.

Kolejną z przyczyn migreny jest zapalenie nerwu przeponowego, błędny i nerwu trójdzielnego wywołane przez neurotoksyny wytwarzane przez wirusa półpaśca.

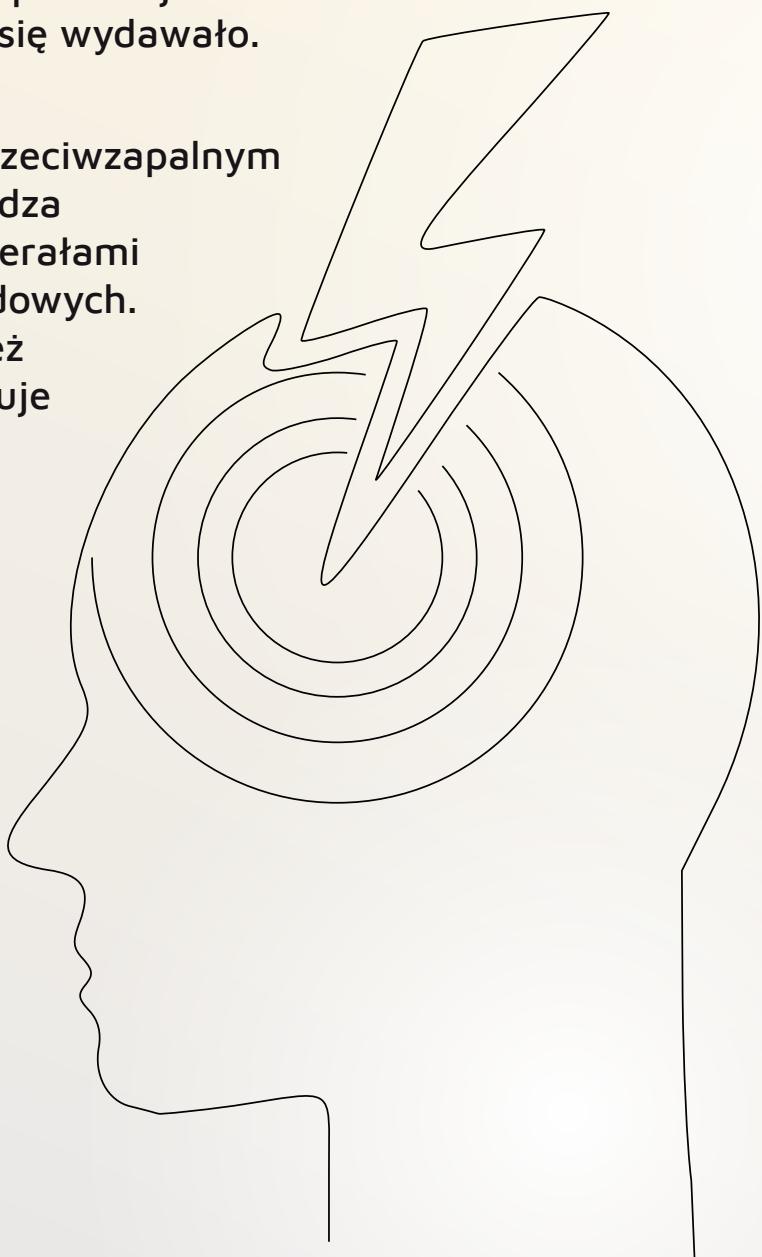
Istnieje ponad 30 odmian półpaśca - jest to bardziej powszechnie, niż by się wydawało.

Sok z selera jest środkiem przeciwzapalnym dla tych nerwów. Koi, odmładza

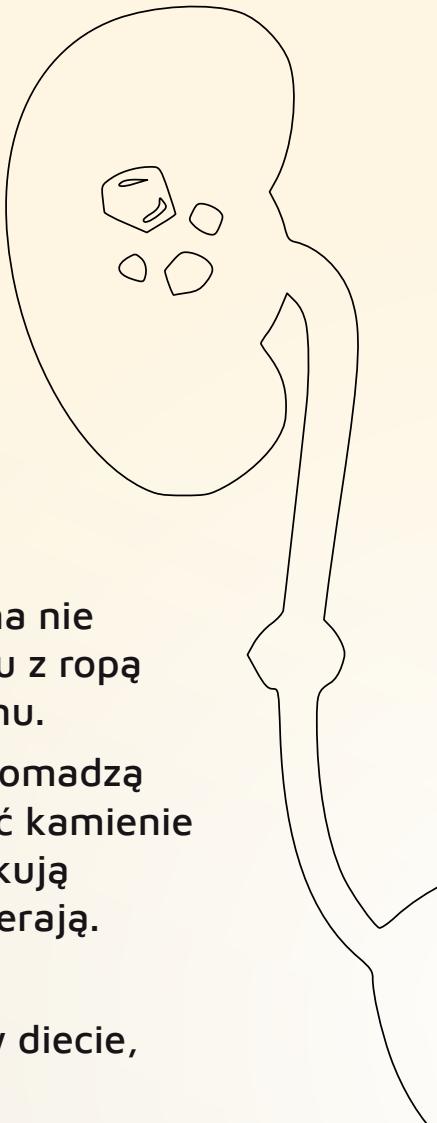
i rewitalizuje je cennymi minerałami śladowymi z wnętrza soli sodowych.

Sok z selera wiąże się również z neurotoksynami i neutralizuje ich szkodliwe właściwości, które w przeciwnym razie powodowałyby pogorszenie stanu nerwów.

Oznacza to, że sok z selera osłabia ich toksyczność i zapobiega ich szkodliwości. W rezultacie, nerw przeponowy, błędny i trój dzielny stają się mniej wrażliwe na neurotoksyny półpaśca - są praktycznie chronione przez sole sodowe z soku z selera.



# Kamica nerkowa



Nerki są systemem filtracyjnym - można patrzeć na nie jak na baryłki ropy naftowej. W każdym pojemniku z ropą naftową na dnie znajduje się gruba warstwa szlamu.

Osad jest gęsty jak melasa. Z czasem gdy nerki gromadzą więcej i więcej, szlam może twardnieć i tworzyć kamienie nerkowe. Różnica pomiędzy nerkami, które produkują kamienie, a tymi, które nie, zależy od tego, co zbierają.

Kamienie nerkowe powstają od nadmiaru białka w diecie, a także wtedy, gdy jest zbyt dużo wapnia.

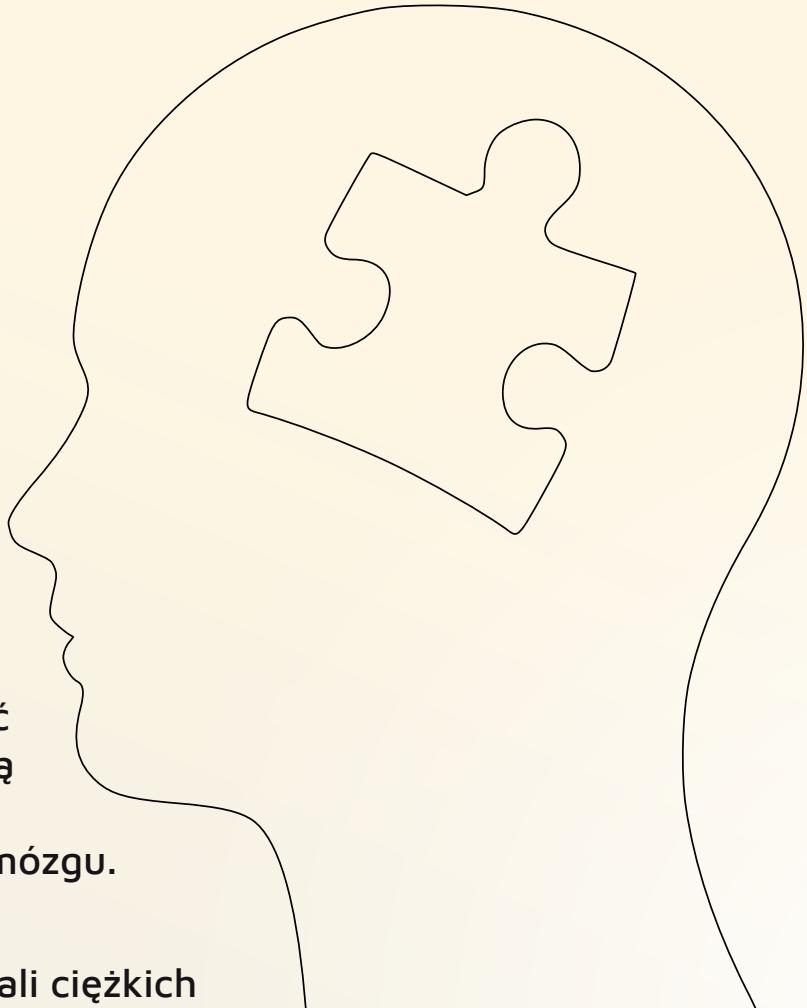
Przez całe życie zawsze nam mówiono, że białko jest jednym z najważniejszych makroskładników odżywcznych, na których należy się skupić.

W efekcie, współczesna cywilizacja ma obsesję na punkcie białka we wszystkich formach (zwłaszcza w postaci produktów zwierzęcych). Oczywiście, białko odgrywa ważną rolę w naszej diecie, ale większość ludzi zjada obecnie zbyt dużo białka, podobnie jak tłuszczy.

Wysoki poziom białka jest szczególnie szkodliwy dla osób z chorobami nerek, ponieważ wyczerpuje te gruczoły i czyni je słabszymi. Im więcej białka zjada dana osoba, tym bardziej nerki muszą pracować i próbować odfiltrować trucizny.

Obciążenie nerek nadmiarem białka i tłuszczy pozwala jedynie wirusom, w tym wirusowi nerki, takim jak HHV6, kontynuować dążenie do choroby tych narządów.

# Autyzm



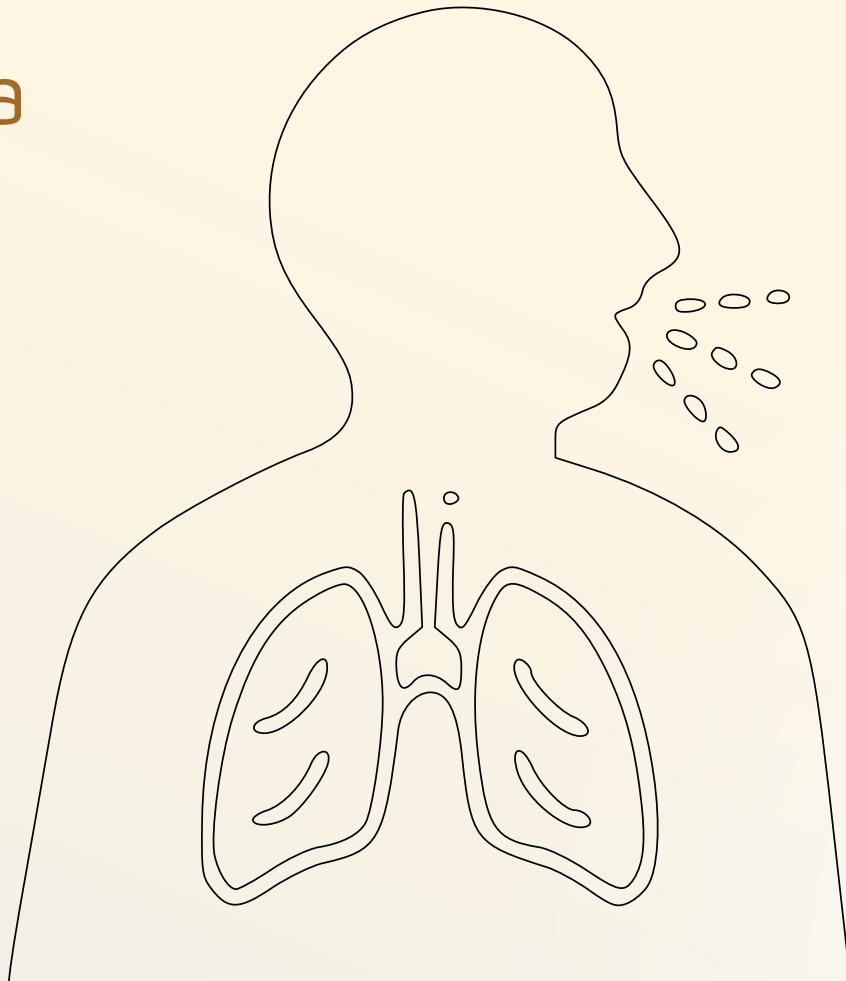
Do rozwoju tej choroby przyczyniają się w przeważającej mierze rtęć i aluminium, które odkładają się w przestrzeni rozdzielającej obie półkule mózgu.

Koktajl oczyszczający z metali ciężkich jest tutaj priorytetem, jak również sok z selera i dużo owoców.

Pomocne też będą suplementy, takie jak cynk i witamina B12 (w formie adenozylokobalamina z metylokobalaminą).

Unikanie spożywania problematycznych produktów karmiących patogeny, oczyszczenie organizmu z metali ciężkich i innych toksyn, poprawa stanu wątroby i zapewnienie jej stałych dostaw zdrowych, cennych węglowodanów, jest drogą do stopniowej poprawy stanu zdrowia.

# Astma



Wywoływana jest przez wirusy, zazwyczaj wirus Epsteina-Barr i/lub paciorkowce, które mogły rozwijać się przez lata.

Kiedy wirus jest obecny w organizmie, neurotoksyny uwalniane z wątroby unoszą się w organizmie i nieuchronnie mają styczność z nerwem błędym oraz przeponą, powodując stan zapalny, podrażnienie w klatce piersiowej i trudności z oddychaniem.

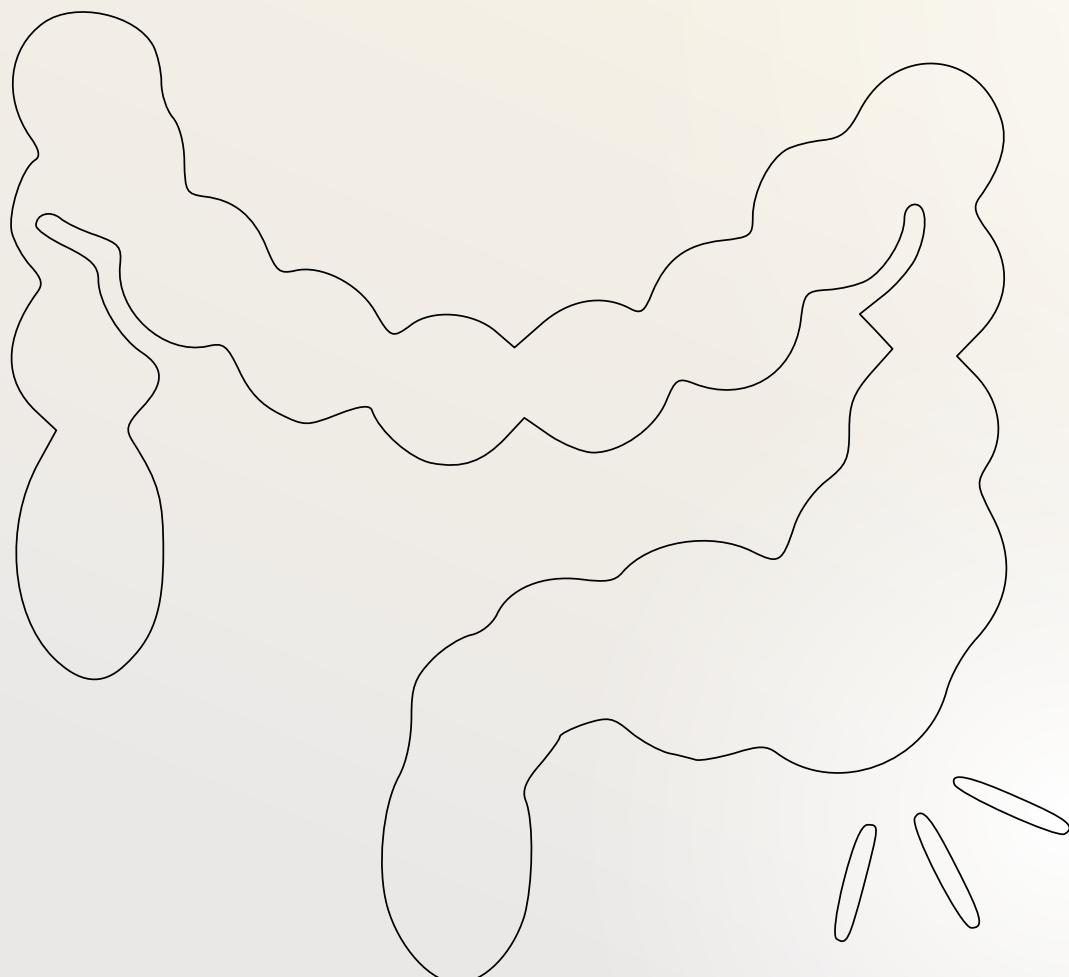
Kolejną sprawą są toksyczne metale ciężkie, na które jesteśmy narażeni praktycznie z każdej strony – są świetną pożywką dla wirusów, dlatego niezbędne będzie systematyczne oczyszczanie organizmu z metali ciężkich koktajlem, dieta bez produktów śluzotwórczych (np. nabiał, jajka) oraz korzystanie z pokarmów leczniczych, takich jak wszystkie rodzaje owoców, ziemniaki, bataty, dynie, zielone warzywa liściaste na surowo, np. szpinak i sałaty, surowy imbir.

# Zaparcia

Zaparcia rozwijają się z powodu chronicznie spowolnionej pracy wątroby, która produkuje mniej żółci i stała się stłuszczona z powodu wielu czynników; takich jak toksyczne metale ciężkie, różne rodzaje toksyn oraz infekcje wirusowe lub bakteryjne o niskim stopniu złośliwości zarówno w wątrobie, jak i w przewodzie pokarmowym.

Neurotoksyny wirusowe mogą powodować zapalenie zakończeń nerwowych wokół przewodu pokarmowego, powodując spowolnienie perystaltyki, a nawet gastroparezę.

Część układu limfatycznego otaczająca jelito, może również zostać przeciążona, powodując nagromadzenie płynu limfatycznego, który wywiera nacisk na jelita.



To wystarcza, aby spowolnić perystaltykę jelit i utworzyć węższe obszary, które utrudniają przechodzenie pokarmu. Patogeny, wraz z ich toksycznymi szczątkami i szlamem, a także metalami ciężkimi, mogą przedostać się do jelita krętego wraz z pokarmem, który nie został odpowiednio strawiony i rozłożony, powodując stan zapalny tej ostatniej części jelita cienkiego i przyczyniając się do zaparć. W rzeczywistości, jest to najczęstszy obszar jelita, w którym występuje stan zapalny; może się tu również tworzyć blizna.

Problemem jest żywność, która karmi wirusy i nieproduktywne bakterie w jelcie cienkim i okrężnicy, powodując tam stan zapalny – najczęściej mleko, ser, masło, jaja i gluten. Choroba może postępować z powodu diety wysokotłuszczowej/białko-białkowej.

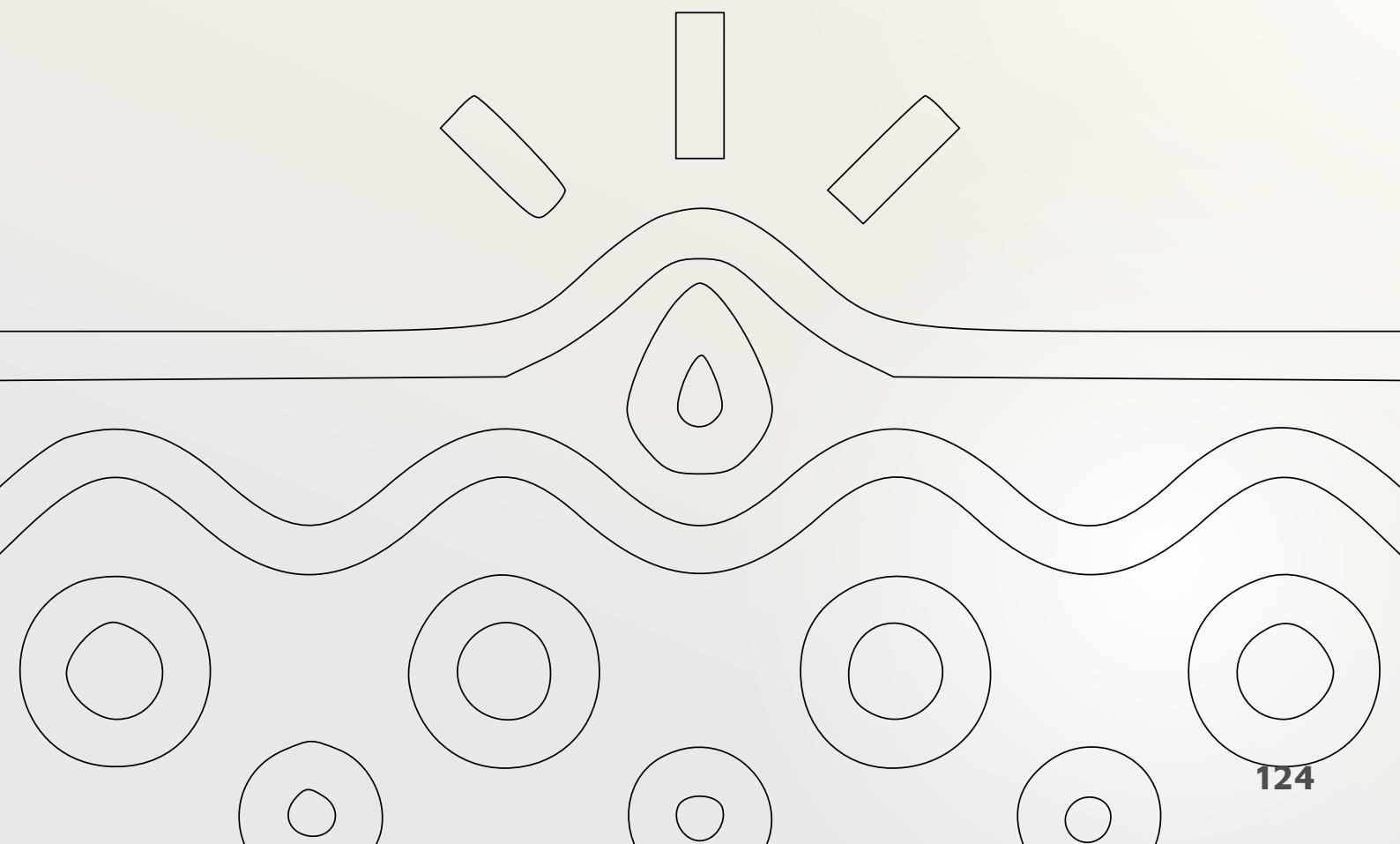
Przyczyny ostrych zaparć obejmują stres emocjonalny lub nerwowość, powodujące nadmierne napięcie lub skurcze mięśni brzucha wokół jelita cienkiego i okrężnicy.

# Trądzik

Obecność trądziku wskazuje na chroniczne, łagodne zakażenie paciorkowcem *Streptococcus*, który osiedlił się w wątrobie.

Nie jest to skutek spożywania np. cukru, jak niektórzy mówią. Trądzik często jest poprzedzony ąginą, zapaleniem oskrzeli lub płuc, zapaleniem migdałków lub częstym jęczmieniem w dzieciństwie (ponieważ te wszystkie choroby mają tą samą przyczynę).

Tym, co decyduje o łagodnej, nasilającej czy poważnej postaci trądziku, jest liczba szczepów paciorkowców, toksyn, takich jak metale ciężkie (obecnych w wątrobie i tkance podskórnej, którą paciorkowiec może się odżywiać), liczba zażytych antybiotyków w różnej postaci, odziedziczone toksyny po przodkach, rodzaj adrenaliny doświadczanej na co dzień, narażenie na pestycydy i sposób odżywiania się.

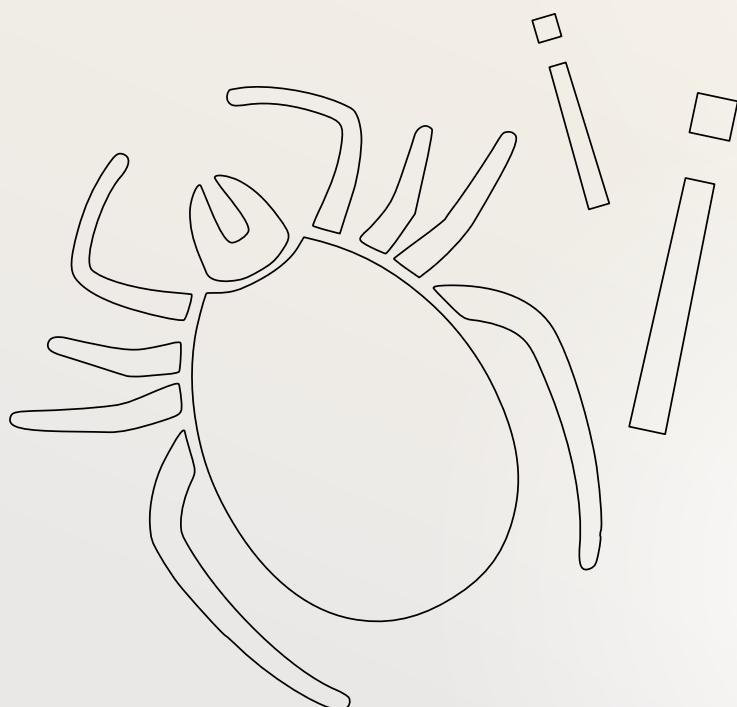


# Borelioza

Borelioza od kleszcza również jest mitem (który narodził się w 1975 roku, gdy kilku mieszkańców w obszarach Old Lyme, Lyme i East Haddam w stanie Connecticut zgłosiło złe samopoczucie - stąd wzięła się alternatywna nazwa boreliozy - „choroba z Lyme”), w rzeczywistości bakteria *Borrelia burgdorferi* (która pewien entomolog odkrył w 1981 roku, głosząc, że ma odpowiedź na objawy u tych ludzi) jest obecna w naszym otoczeniu, a jej nosicielem jest każda istota ludzka i każde zwierzę na tej planecie.

Nie zagraża nam ona w żaden sposób i nic jej nie łączy z boreliozą (tak samo jak *Bartonella* i *Babesia*).

W rzeczywistości, choroba ta ma podłożę wirusowe. Objawy utożsamiane z boreliozą mogą towarzyszyć zarażeniu różnymi szczepami wirusa Epsteina-Barr, jak również szczepami ludzkiego herpeswirusa typu 6.



# Żylaki



Powstają wskutek chronicznie odwodnionej oraz gęstej krwi.

Krew gęstnieje ze względu na chroniczne odwodnienie oraz wątrobę wypełnioną toksynami, które nagromadziły się na przestrzeni lat.

Dieta wysokotłuszczaowa, w której poziom tłuszczów we krwi jest zawsze podwyższony, może również przyczyniać się do jej gęstnienia. Gdy to się stanie, naczynia krwionośne mają tendencję do lekkiego zwężania się, jako że woda jest naturalnym rozszerzaczem naszych żył.

Oznacza to, że serce musi pracować ciężej, aby wydobyć gęstą, pełną toksyn i odwodnioną krew z kończyn dolnych, a to zwiększone ssanie przyciąga ściany żył do wewnętrz, co spowalnia przepływ krwi.

Wolno płynąca krew sprawia, że serce pracuje jeszcze ciężej, co z kolei stawia mózg w stan czujności. Aby złagodzić napięcie serca, mózg woła o zwiększy przepływ krwi.

W odpowiedzi, niektóre białka, enzymy i hormony rozpoczętają produkcję komórek w celu poszerzenia szlaków krwi. To pobudza ekspansję istniejących żył i rozwój nowych. Wtedy właśnie pojawiają się żylaki oraz pajęczki.

Zazwyczaj pacjenci pozbywają się żylaków po kilku miesiącach. Najważniejsze jest prawidłowe nawodnienie oraz niskotłuszczaowa dieta.

# Stwardnienie rozsiane

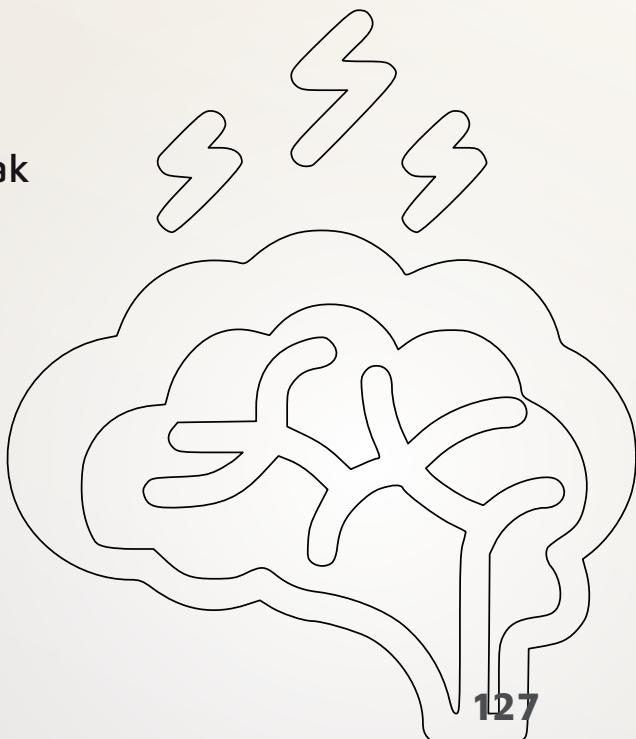
Nie jest chorobą autoimmunologiczną (co jest zresztą wygodnym dla środowiska medycznego sposobem na wytłumaczenie tak wielu dolegliwości, o których niewiele wie - organizm nigdy nie atakuje sam siebie).

To czynniki zewnętrzne doprowadzają do tego schorzenia. Źródłem choroby jest wariacja wirusa Epsteina-Barr (EBV) oraz jego kofaktory. Na szczęście SM jest całkowicie wyleczalne.

Zwykle zaangażowane są w to również inne czynniki, w tym toksyczne metale ciężkie, takie jak rtęć, miedź, aluminium, ołów, nikiel, arsen lub niebezpieczne chemikalia. Mogą one napędzać i wspierać wiele szczepów EBV i innych wirusów z grupy herpes, które wywołują objawy neurologiczne.

Neurotoksyny, które powstają gdy wirus EBV żywi się toksyną, taką jak metale ciężkie, jako szkodliwe produkty uboczne, mogą zakłócać zdolność funkcjonowania układu nerwowego i wywoływać objawy SM.

Niektóre osoby doświadczają objawów z powodu kombinacji wirusów, takich jak szczep EBV, półpasiec i HHV-6.



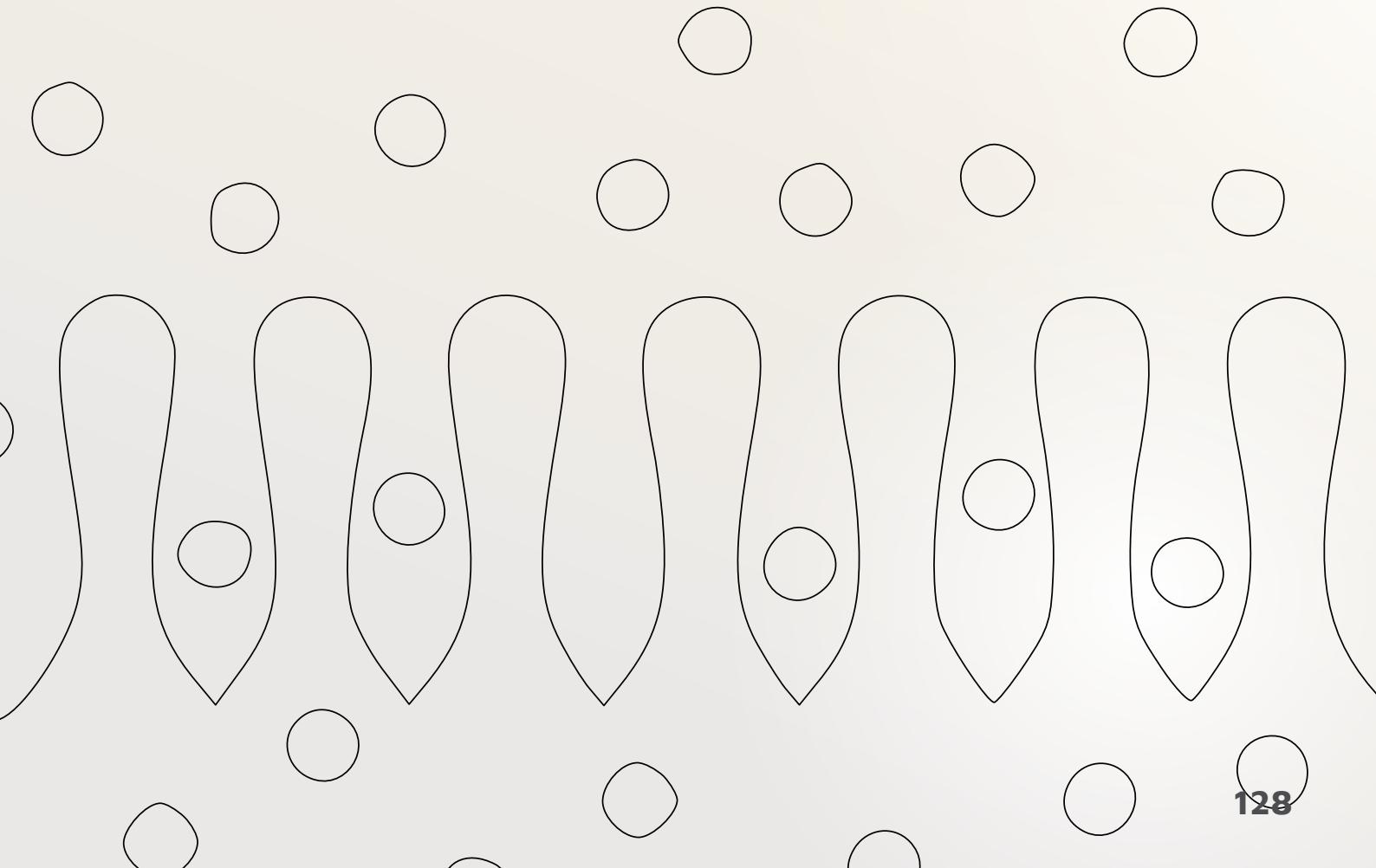
# Celiakia

Nie jest chorobą autoimmunologiczną ani nie ogranicza się do wrażliwości na gluten.

To raczej gluten jest jednym z wyzwalaczy tego zapalenia przewodu pokarmowego, które w rzeczywistości jest spowodowane przez kofaktor paciorkowca - EBV (wirus Epsteina-Barr).

Ulubione pokarmy paciorkowców, które można znaleźć w jelitach, to jajka, nabiał i kukurydza wraz z biofilmem, neurotoksynami, osłonkami wirusowymi, innymi odpadami EBV i toksycznymi metalami ciężkimi wyrzucanymi z wątroby do przewodu pokarmowego.

Te produkty dają strepowi paliwo do rozwijania się i drażnienia przewodu pokarmowego.



# Candida

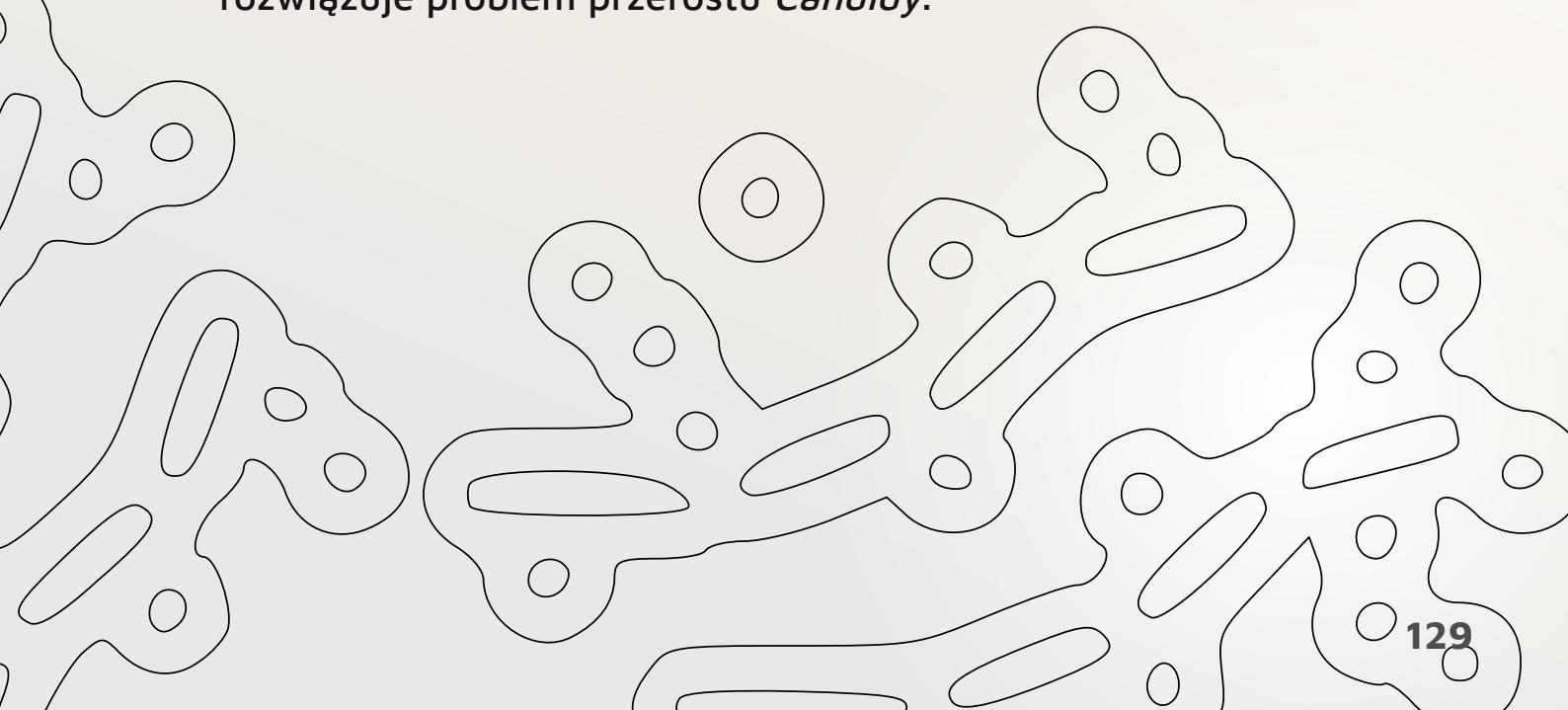
Jest organizmem, który pojawia się, kiedy poziom cukru we krwi rośnie (ponieważ nim właśnie się żywi). Kiedy cukier, który dostarczamy, opuszcza krwiobieg, by zostać użyty przez komórki, grzyb szybko umiera.

Wszystko to jest procesem naturalnym, częścią naszej fizjologii i nie powoduje żadnych problemów czy dyskomfortu. Jeśli cukier we krwi jest na optymalnym poziomie, *Candida* również jest normalnych rozmiarów.

Problemem natomiast jest przerost *Candidy*. Jeżeli poziom tłuszczu we krwi jest przewlekle podniesiony z powodu diety wysoko tłuszczowej/bogatej w węglowodany złożone, cukier pozostaje w krwiobiegu i karmi kolonię *Candidy*, zamiast być paliwem dla 18 bilionów komórek w ciele.

*Candida* ratuje nam życie, ale jej przerost wynika z zatłuszczenia komórek i osłabionych nadnerczy.

Wyeliminowanie tłustych produktów oraz węglowodanów złożonych (pieczywo wszelkiego rodzaju) natychmiast rozwiązuje problem przerostu *Candidy*.



# Szумy uszne

Przyczyną zazwyczaj jest jedna z ponad 60 odmian wirusa Epsteina-Barr, który powoduje stan zapalny niewykrywalny przez obecne testy medyczne.

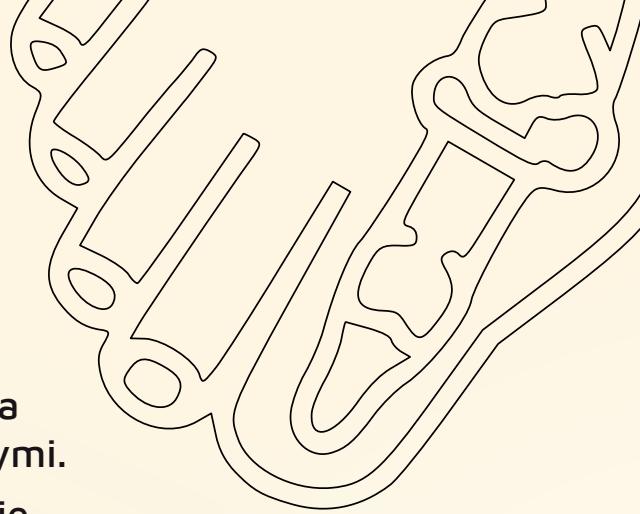
Szumy i różne dźwięki powodują opuchnięte nerwy.

Labirynt ucha wewnętrznego pęcznieje, powodując zmianę wysokości tonu, gdy dźwięki docierają do ucha.

Kiedy nerwy są spuchnięte, mogą również wibrować i wydawać dźwięki, takie jak dzwonienie, brzęczenie, trzaski, a nawet trzepotanie.



# Dna moczanowa



Dawniej dna moczanowa była kojarzona z wieloma błędymi teoriami medycznymi.

Obecnie lekarze są zdania, że schorzenie to powstaje w efekcie nagromadzenia się w mazi stawowej kryształów, które wywołują stan zapalny.

**Czym tak naprawdę jest dna moczanowa?**

Świadczy ona o zaburzeniach pracy wątroby.

W stawach obecne są złogi kryształów kwasu moczowego.

Oznacza to, że zachodzący w wątrobie proces filtracji nie przebiega najlepiej.

Cierpią na tym nerki. Długotrwałe przeciążenie wątroby skutkuje zgęstnieniem i uwolnieniem do krwi dużej ilości toksyn. Taki stan nazywamy syndromem brudnej krwi.

W rezultacie, niebezpieczne odpady gromadzą się w różnych partiach ciała charakteryzujących się powolną cyrkulacją.

Reasumując, dna moczanowa powinna być klasyfikowana jako schorzenie wątroby. Biorąc pod uwagę fakt, że pacjenci, u których nie stwierdzono kryształów, również cierpią na tę chorobę, diagnozowanie dny tylko na podstawie obecności tych struktur wydaje się zdumiewające.

Nagromadzenie kwasu moczowego nie jest prawdziwą przyczyną tego schorzenia.

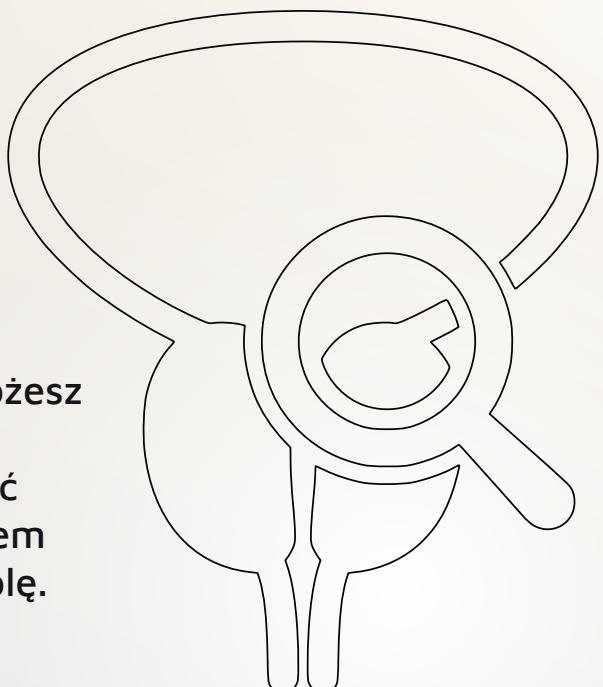
Chociaż nieprawidłowe funkcjonowanie wątroby nie oznacza automatycznego tworzenia się kryształów w każdym przypadku, obecność tych struktur jest związana z niedomaganiem tego ważnego organu.

Kwas moczowy może być tylko jednym z komponentów zawiesistej zupy toksyn, którą zmuszona jest przetwarzać nasza wątroba.

# Powiększona prosta, rak prostaty

Przyczyną tej dolegliwości jest wirus Epsteina Barr. Początkowo zawsze występuje w wątrobie, jednak na skutek min. wielu silnie stresujących zdarzeń w życiu człowieka (co znacząco osłabia system odpornościowy), potrafi się przenieść do innych miejsc. Dlatego też, niemal każdy mężczyzna na świecie będzie (prędzej czy później) nosicielem Epsteina Barr w prostacie. Jednak, nie zawsze pojawią się objawy jego obecności. To czy wirus się aktywni i zacznie być mocno problematyczny, zależy głównie od stylu życia danej osoby. Powiększenie prostaty jest rezultatem stanu zapalnego, który jest wywołyany walką naszych przeciwników z wrogiem. Stan zapalny powoduje opuchliznę, czyli powiększoną prostatę.

Najbardziej poważnym stadium problemów z prostatą jest rak. Jest on również spowodowany wirusem Epsteina Barr, jednak nie byle jakim. Istnieje bardzo dużo wariantów tego wirusa. Do rozwoju nowotworu przyczynia się jego wyjątkowo agresywna odmiana. Dlatego, nie każdy kto ma problemy z prostatą narażony jest na raka. Jeśli odmiana wirusa, która występuje w Twojej prostatie nie jest tak zjadliwa, nie masz się czego obawiać. Natomiast zawsze trzeba zakładać najgorsze. Niestety nie ma w obecnym momencie możliwości sprawdzenia jaką wersją wirusa jesteś zakażony. Jedyne co możesz zrobić to stosować się do zaleceń zawartych w tym kursie, aby zagłodzić intruza i maksymalnie wzmacnić system odpornościowy, który przejmie kontrolę.



# Książki warte uwagi

Tak jak wspomniałem na samym początku, przez te wszystkie lata uczyłem się od najlepszych naturoterapeutów na świecie, a także poprzez własną praktykę zawodową. Przez ten czas przeczytałem kilkaset książek z dziedziny pracy z umysłem, rozwoju duchowego oraz zdrowia.

Poniżej przedstawiam Tobie kilka książek o tematyce zdrowotnej, które moim zdaniem warto przeczytać:

Arnold Ehret:

**"System leczenia dietą bezsłuzową"**

Frederic Patenaude:

**"Sekrety surowej diety"**

Robert Morse:

**"Cud detoksykacji"**

Douglas Graham:

**"Dieta 80-10-10"**

Colin Campbell:

**"Nowoczesne zasady odżywiania"**

Boris Grinblat:

**"Diagnoza raka"**

Colin Campbell:

**"Niskowęglowodanowe oszustwo"**

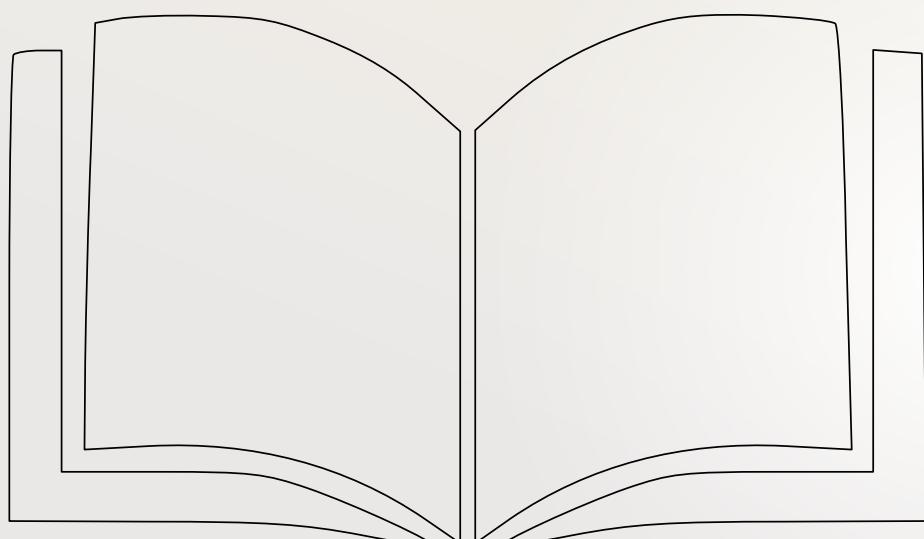
Michaił Sowietow:

**"Szkoła zdrowia" (7 tomów)**

Paweł Sebastianowicz:

**"Żywe jedzenie, albo dlaczego**

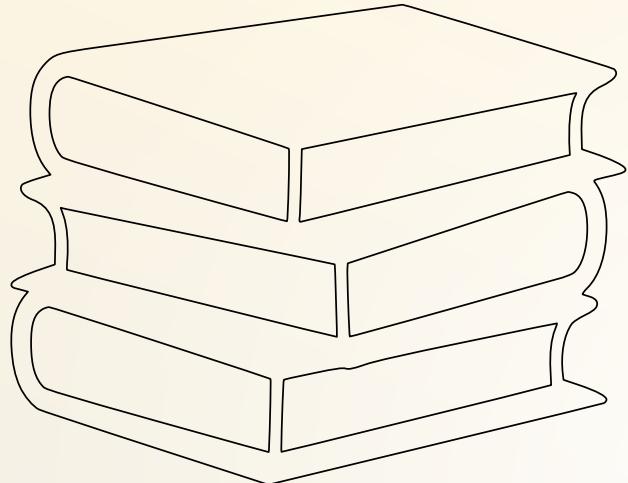
**krowy są drapieżnikami"**



**Na szczególną uwagę zasługuje wyjątkowy człowiek - Anthony William (Medical Medium). Jest to osoba obdarzona szczególnym darem, dzięki któremu zdobył niesamowitą wiedzę o funkcjonowaniu organizmu oraz sposobach leczenia chorób. To właśnie on wiele lat temu zapoczątkował picie soku z selera naciowego i przedstawił jego zalety.**

**Koktajl na metale ciężkie, który znalazł się w kursie, również został zaproponowany przez Anthonego.**

**Mimo, że znam wiele sposobów na oczyszczanie organizmu z toksycznych metali, zdecydowałem się przedstawić Wam właśnie ten, który proponuje Anthony William.**



**Moje doświadczenie wskazuje na to, że jest on najskuteczniejszy, a jednocześnie całkowicie bezpieczny - co jest kluczowym czynnikiem.**

**Na ten moment dostępnych jest 6 książek Medical Medium (Boski lekarz), a kolejne 2 są w trakcie tłumaczenia na język polski. Nie ukrywam, że są to dość trudne pozycje, ponieważ rozbierają organizm na czynniki pierwsze. Natomiast jeśli chcesz zdobyć absolutną wiedzę o tym jak funkcjonuje ludzkie ciało, to będą to niezastąpione lektury.**

## **Podsumowanie**

**W tym kursie przedstawiłem Ci całą niezbędną wiedzę w pigułce, dzięki czemu zaoszczędzisz całe lata nauki i tysiące złotych, które trzeba byłoby wydać na książki i kursy.**

**Jeśli zależy Ci, aby dalej zgłębiać temat - trzymam za Ciebie kciuki!**

# Urządzenia, które polecamy

Link do zniżki na wszystkie wyciskarki, blendery, ozonator oraz multigrill:

Kliknij tutaj

## Wyciskarka Kuvings EVO 820

W naszej ocenie jest to jedna z najlepszych wyciskarek na rynku.

Nie tylko pozwala skutecznie wycisnąć sok z dosłownie każdego owocu i warzywa, ale zrobi to też niezwykle szybko. Jest to sprzęt absolutnie niezawodny.

Osobiście używamy jej od 4 lat i nigdy nas nie zawiodła. Można dokupić zestaw sitek, które pozwolą robić też lody oraz masła orzechowe czy pasty.



# Blender próżniowy Kuvings Vacuum SV 500



Jest to prawdopodobnie najlepszy blender próżniowy na rynku. Dzięki kopule próżniowej również jest cichszy niż inne blendery. Dlaczego próżnia?

Otoż jest to sposób na jeszcze bardziej zdrowe koktajle. Dzięki temu procesowi substancje odżywcze nie ulegają tak szybkiemu utlenianiu. Koktajl zachowuje znacznie dłużej cenne substancje, a ponadto ma znacznie lepszą strukturę. Jest bardziej kremowy. Czasami trzeba się pomóczyć z uszczelką, gdyż nie zawsze uda się uzyskać próżnię.

Ale to jedyna wada, która w sumie nie jest zbyt uciążliwa. Blender posiada temper, dzięki czemu można również robić w nim lody itp. Wtedy jednak nie można używać kopuły próżniowej.

# Blendtec Pro 800



Jest to pozycja dla wymagających. Profesjonalny blender, który bywa używany również w gastronomii.

Ogromna moc i niezniszczalne ostrza. Ponadto jego jedną ogromną zaletą jest to, że ma kopułę wyciszającą, dzięki czemu jest niezwykle cichy. Ten blender nadaje się dla osób z dziećmi, żeby ich nie budzić, lub w miejscu, gdzie nie można za bardzo hałasować.

Jednym z minusów jest to, że kopuła jest zamontowana na stałe, przez co nie da się użyć tempera. Jednak jest możliwość dokupienia mniejszego kielicha, który jest idealnie dostosowany do różnego rodzaju lodów, maseł orzechowych, past itp. Osobiście zawsze go używamy do takich rzeczy.

Dużym minusem jest również cena, gdyż jest to sprzęt profesjonalny. Można również kupić jego młodszego brata Blendtec Designer 725, jest sporo tańszy i bez kopuły. To również świetny sprzęt.

# Ozonator

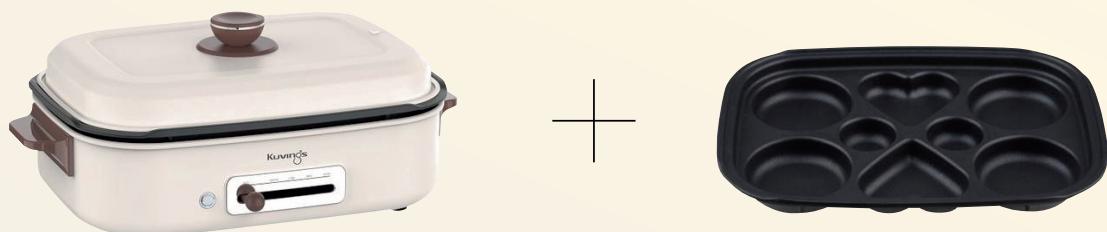


Jest to bardzo dobre urządzenie do czyszczenia owoców, warzyw oraz liści z wszelkiego rodzaju zabrudzeń, bakterii, wirusów oraz toksyn.

Niezwykle poręczne i bezprzewodowe, co jest dużym plusem. Szczególnie przydaje się do czyszczenia dość nieporęcznych lub delikatnych produktów, takich jak maliny, jagody, truskawki lub szpinak czy pietruszka.

W obecnych czasach niestety musimy czyścić wszystko, co wkładamy do ust. Jest to super alternatywa do różnego rodzaju płynów czyszczących.

# Multigrill



Rewelacyjne urządzenie, w którym się po prostu zakochaliśmy. Niewielkich rozmiarów grill, w którym zrobisz dosłownie wszystko. Spora liczba wkładów z różnymi kształtami pozwoli na przygotowanie bardzo interesujących dań.

Można w nim gotować, piec i smażyć. Ogromną zaletą jest również to, że jest oszczędny. Nagrzewa się błyskawicznie, dzięki czemu bardzo szybko podgrzeszysz jedzenie.

A kiedy chcesz przyrządzić niewielką porcję jakiegokolwiek dania, to nie musisz już uruchamiać całego piekarnika. Jest to też super alternatywa dla osób, które po prostu go nie mają.

# Podziękowania

Z całego serca życzę Ci przyjemnej drogi do zdrowia  
i choć nie zawsze będzie ona usłana różami,  
to jestem pewien, że efekty Ci to wynagrodzą.

W imieniu swoim, naszej planety, samego stwórcy  
i całego wszechświata, dziękuję Ci, że postanowiłeś zadbać  
o siebie i być szczęśliwym, zdrowym człowiekiem.

*Bartosz Filapek*

Znajdziesz mnie na Instagramie oraz fanpage



Przebudź  
w Sobie Mistrza

@bartoszfilapek

[www.elementzdrowia.pl](http://www.elementzdrowia.pl)

[www.rawdzinka.pl](http://www.rawdzinka.pl)



**Kurs jest objęty prawami autorskimi.  
Jego rozsyłanie może się wiązać  
z konsekwencjami prawnymi**