

**Sergey Karpov**

# Zdrowe odżywianie i jego sekrety

**W jaki sposób odpowiedni dobór  
produktów żywnościowych i  
oczyszczenie organizmu może  
polepszyć Twoje zdrowie?**

**ZŁOTE  
MYŚLI**



**STOP**

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment pełnej wersji pod tytułem:

Zdrowe odżywianie i jego sekrety

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez

[dieta.miniserwis.info](http://dieta.miniserwis.info)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 04.01.2006

Tytuł: „Zdrowe odżywianie i jego sekrety” (fragment utworu)

Autor: Sergiusz Karpov i Wiera Chmielewska

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Plebiscytowa 1

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

## SPIS TREŚCI

<b>OD AUTORA</b> .....	4
<b>WSTĘP</b> .....	5
<b>OGÓLNE ZASADY DIAGNOSTYKI I LECZENIA</b> .....	7
<b>MY CHCEMY ŻYĆ</b> .....	9
<b>JEDZENIE JEST NAŁOGIEM</b> .....	11
<b>GŁODÓWKA ZDROWOTNA</b> .....	13
<b>DLACZEGO NALEŻY PIĆ WODĘ DESTYLOWANĄ...</b>	
<b>PRODUKTY SUROWE I GOTOWANE</b> .....	13
Enzymy.....	14
Czy możemy spożywać tylko surowe warzywa?.....	14
Jedzenie gotowane	
Soki nie są skoncentrowanym jedzeniem.....	14
Mleko.....	15
<b>PODSTAWY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA</b> .....	15
Jak prawidłowo się odżywiać?.....	15
Jedz tylko wtedy, gdy odczuwasz głód.....	16
Nie wolno jeść, gdy odczuwamy ból, niepokój.....	16
Lepiej nie jeść w czasie, przed i po poważnej pracy fizycznej lub umysłowej.....	16
Kiedy jemy – nie pijemy.....	17
Należy dokładnie przeżuć i mieszać pokarm ze śliną.....	17
Kiedy jeść?.....	17
Obżarstwo.....	18
<b>PRAWIDŁOWE ŁĄCZENIE POKARMÓW</b> .....	18
Łączenie skrobi z kwasem	
Spożycie białka z węglowodanami	
Spożycie dwóch rodzajów białka podczas jednego posiłku	
Spożycie białka z tłuszczem	
Spożycie białka z kwasem	
Spożycie cukru ze skrobią	
Nie jedz jednocześnie melona i arbuza	
Mleko to oddzielny posiłek	
Właściwe łączenie pokarmów	
Skutki nieprawidłowego łączenia pokarmów.....	19
Unikajcie soli	
<b>OCZYSZCZANIE ORGANIZMU</b> .....	20
Oczyszczanie jelita grubego.....	21
Oczyszczanie nerek.....	23
Oczyszczanie wątroby.....	23
Oczyszczanie układu limfatycznego.....	24
Oczyszczanie stawów.....	25
<b>PASOŻYTY I POLUTANY</b> .....	25
Pasożyty.....	25
Polutany.....	29
Co należy zrobić?.....	33
Kosmetyki	
<b>WYKORZYSTANIE W ZAPPERZE KARPOVA METODY POPRAWY ZDROWIA</b>	
1. Sposób niszczenia pasożytów poprzez „zapping”	
2. Przykładowe zagrożenie dla zdrowia wywołane przez przywry	
3. Zappowanie – metoda niszczenia pasożytów w żywych organizmach.....	33
4. Istota działania zappera Karpova	
5. Parametry zappera Karpova	
6. Na granicy medycyny konwencjonalnej	
7. Sposób użytkowania zappera Karpova	
Ziołowy program likwidacji pasożytów	
<b>POSŁOWIE</b> .....	35
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	
<b>JAK SKORZYSTAĆ Z WIEDZY ZAWARTEJ W PEŁNEJ WERSJI EBOOKA?</b> .....	36

## Od autora

*Najlepszy sposób przedłużenia naszego życia – nie skracać go  
W podstawie jakiegokolwiek choroby leży przyczyna,  
zlikwidować której nie są w stanie żadne leki  
Paul S. Bregg*

**O** czym będzie ta książka? Nie będzie w niej porad, jak zwalczyć tę lub inną chorobę. Człowiek i tak zapadnie na chorobę, która jest mu przeznaczona. Ta książka to styl życia.

Jestem długoletnim asystentem żony, która diagnozuje choroby i ich przyczyny metodami naturalnymi. Stosuje również leczenie niekonwencjonalne, dietetykę, homeopatię i ziołolecznictwo. Od lat korzystam z jej metod; pozbyłem się nałogów i wielu chorób. Opracowałem własny styl życia.

Przeszedłem przez niemal wszystkie pokusy, których może doświadczyć człowiek. Niektóre niemal pozbawiły mnie życia, ale jakoś z nich wybrnąłem. A może Pan Bóg mnie uratował, żebym zrobił coś pożytecznego dla innych?

Z wykształcenia jestem elektronikiem, jednak przeczytałem całą literaturę, którą żona wykorzystuje w swojej praktyce. Skonstruowałem odpowiednie urządzenia i napisałem programy komputerowe związane z medycyną naturalną. Ale o tym – w kolejnym wydaniu mojej książki.

Nadal szukam drogi ku zdrowiu i poznaniu samego siebie. Szukam drogi ku długiemu życiu, a może - kto wie - ku długowieczności, jeżeli pozwoli na to genetyka. Oczekując na przełomowe odkrycia w tej dziedzinie, niestety tracimy czas, a czas to zdrowie - koło się zamyka.

Zapraszam więc w podróż do własnego zdrowia. Zacznijmy żyć zgodnie z regułami natury, a nie żądzami cywilizacji.

## Wstęp

**P**ewna kobieta umierała na raka. Jedna, druga, trzecia operacja – bez skutku. A w domu – dwójka małych dzieci, mąż zmęczony chorobą żony i rodzina żyjąca od roku ze świadomością strasznej diagnozy. Matka chorej dokłada wielu starań, aby córka „prawidłowo” się odżywiała. Na śniadanie bułka z mlekiem, na obiad rosół z makaronem i schabowy oraz tradycyjna kolacja z filiżanką kawy, dla wyrównania ciśnienia arterialnego. I cała szafa leków... Brak poprawy, jest coraz gorzej...

A co było przyczyną choroby? Co spowodowało raka?

Dzisiejszy tryb życia to powolne samobójstwo. Od urodzenia, żyjąc beztrudnie, spalamy siebie jak świecę. Umieramy przedwcześnie, bo brak nam wiedzy, jak rozsądnie wykorzystać nasz wielki życiowy potencjał.

We współczesnej literaturze coraz częściej pojawiają się terminy „naturysta” i „naturopata” - tak nazywamy ludzi preferujących naturalne „żywe” jedzenie i naturalny tryb życia.

Ten poradnik powstał na podstawie doświadczeń wybitnych współczesnych naukowców, twórców naturopatii i higieny naturalnej, lekarzy i uzdrowicieli Paula Bregga, Herberta M. Sheltona i N. V. Walkera oraz wielu innych. Książki Paula Bregga są wciąż wznawiane w wielomilionowych nakładach, lecz najlepszym wzorem do naśladowania był jego własny tryb życia. W wieku 90 lat cieszył się zdrowiem 18-latka, codziennie biegał, pływał, lubił chodzić po górach i grać w tenisa. Czynn timer uprawiał windsurfing. Pracował 12 godzin na dobę i nie odczuwał zmęczenia, zawsze promieniował optymizmem, był pełen dobrego humoru i chętnie pomagał innym ludziom.

„Od czasów Adama i Ewy – pisał – najważniejszy problem to przedłużenie czasu ludzkiego życia. Jednak każdy z nas trzymając się określonych reguł higieny i diety, może przedłużyć ten czas i powinien to zrobić dla siebie, swojej rodziny i swojej Ojczyzny.

Wiem, że człowiek może żyć 120 lat i dłużej. Lecz nie można kupić zdrowia, na nie trzeba sobie zapracować codziennym wysiłkiem. Tylko praca nad sobą: aktywność fizyczna, dobrze ułożona dieta pozwoli nam długo cieszyć się sprawnością fizyczną i intelektualną.

Jestem zdrowym człowiekiem 365 dni w roku, nie odczuwam żadnych bólów i dolegliwości. Zapracowałem na to całym swoim życiem i Państwo możecie osiągnąć to samo”.

P. Bregg zmarł w grudniu 1976 roku mając 95 lat. Tragiczny wypadek przerwał jego życie. Gdyby nie gigantyczna fala na Florydzie, być może do dziś byłby wśród nas. Oplakiwała go gromadka dzieci, 12 wnuków, 14 prawnuków i tysiące uczniów. Po jego śmierci anatomopatolog stwierdził, że jego serce, naczynia i wszystkie organy wewnętrzne były w doskonałym stanie. P. Bregg nie kłamał, kiedy mówił: ”Moje ciało nie ma wieku”.

Celem mojej książki jest przybliżenie czytelnikom nowoczesnych metod żywienia, higieny i leczenia chorób w sposób naturalny.

Korzystając z wiedzy wybitnych naturoterapeutów oraz własnych 20-letnich doświadczeń, chcę w przystępny sposób przedstawić możliwości medycyny naturalnej, które pozwolą wszystkim zachować dobrą kondycję i zdrowie oraz wspomogą terapię medyczną w przypadku schorzeń, które współczesna alopacyjna medycyna uznaje za nieuleczalne lub trudne do wyleczenia.

## Ogólne zasady diagnostyki i leczenia

**W** dzisiejszych czasach niekonwencjonalne metody badań i leczenia budzą coraz większą sympatię i zaufanie. Nowoczesne badania wymagają kompleksowego podejścia do diagnostyki i leczenia, podczas których organizm bada się jako całość, dokonując analizy psychiki i fizjologii całego zespołu organów i układu nerwowego. Leczy się nie chorobę, ale chorego z jego indywidualnymi cechami psychofizycznymi. Wykorzystując systemowe podejście do diagnostyki i terapii, naukowcy zmniejszają przepaść między postawioną diagnozą a leczeniem. Nowoczesne badania wykazały, że proces leczenia należy połączyć ze zmianą w sposobie odżywiania.

Opierając się na własnym 20 - letnim doświadczeniu, stwierdzam, że najcenniejsze są alternatywne metody diagnostyczne, pozwalające na etapie badania ocenić działanie środków leczniczych na podstawie ich oddziaływania na cały organizm.

Pierwszy, wstępny etap badania służy określeniu już istniejących uszkodzeń naszego organizmu: skutków operacji, mechanicznych uszkodzeń ciała, wstrząśnięć mózgu.

Drugi etap to test homeopatyczny, ustalający psychiczny portret pacjenta, niezbędny do indywidualnego doboru preparatów homeopatycznych i wyjaśniający dodatkowo przyczyny dolegliwości wywołanych stanem psychicznym chorego.

W trzecim etapie badania wprowadzamy metodę diagnostyki irydologicznej.

Irydologia jest dziedziną medycyny niekonwencjonalnej, która analizuje anatomię i fizjologię tęczówki oka, jej dziedziczne uwarunkowania, strukturalne i chromatyczne adaptacyjno-troficzne zmiany w przebiegu różnych chorób. Te zmiany tworzą swoistą historię choroby pacjenta od momentu urodzenia do dnia, gdy dokonujemy diagnozy.

Tęczówka oka pozwala zobaczyć proces zatruwania organizmu toksynami w wyniku nieprawidłowego odżywiania, nawyków, błędów w łączeniu pokarmów.

Na przykład zgromadzone przez lata na tęczęwce oka toksyny pochodzące z pożywienia, powietrza i leków - tzw. promienie toksyczne, pokazują kierunek wnikania tych toksyn od jelita grubego do różnych organów ciała, łącznie z mózgiem. Przenikaniu toksyn do ustroju towarzyszą często bóle różnego rodzaju.

Jednak irydologia nie pozwala na dokładne oznaczenia stopnia uszkodzenia organów ani nie wyjaśnia patologii niezwiązanych z odczuciem bólu. Dlatego w czwartym etapie badania stosujemy metodę niemieckiego naukowca dr R. Volla. Metoda ta pozwala połączyć badania elektropunkturowe z leczeniem homeopatycznym i innymi naturalnymi metodami oddziaływania na organizm człowieka. Metoda dr R. Volla pozwala wykonywać diagnostykę na poziomie funkcyjnym, kiedy nie ma jeszcze zmian organicznych, lecz pojawiają się zmiany lub zaburzenia w pracy organów. Wielkim atutem tej metody jest możliwość szybkiego testowania różnych środków farmakologicznych, ich wpływu na organizm chorego bez ich zażywania, bez ingerencji wewnątrz organizmu.

Piąty etap to indywidualny dobór preparatów homeopatycznych i preparatów naturalnych. Wieloletnie doświadczenie przekonało nas, że podobnie jak w przypadku kompleksowej diagnozy, musimy prowadzić kompleksowe leczenie i łączyć metodę homeopatii z innymi metodami medycyny naturalnej.

Chcąc uzyskać poprawę, należy od czegoś zacząć. Pierwszym i najważniejszym zadaniem jest zatrzymanie procesu samozatrucia, czyli wyeliminowanie, a co najmniej ograniczenie do minimum produkcji toksyn. Łączy się to ze zmianą w sposobie żywienia oraz nauką łączenia produktów pokarmowych.

Zanim się tego nauczymy, musimy już zacząć dbać o własne zdrowie, może powinniśmy raz w tygodniu na 24-36 godzin wstrzymać się od przyjmowania



pożywienia, pić natomiast często w małych dawkach wodę destylowaną (około 2-3 litrów na dobę – zależnie od pory roku, temperatury i pragnienia).

Dodatkowo należy przetestować przyjmowane leki chemiczne i jeśli przyczyniają się do produkcji toksyn w organizmie – wyeliminować je z użycia, zmniejszyć dawkę leku lub częstotliwość przyjmowania. Leczenie należy prowadzić za pomocą leków homeopatycznych dobranych indywidualnie. Na tym etapie możliwe jest pogorszenie lub zaostrzenie dolegliwości – jest to dobry znak.

Kolejnym etapem leczenia jest ograniczenie spożycia pożywienia przetwarzanego w temperaturze powyżej 47°C do 40% dziennej diety, rozszerzenie diety o surowe owoce i warzywa, które muszą stanowić 60% dziennego pożywienia. Jednocześnie prowadzimy terapię sokową dla przyspieszenia procesu leczenia. Stosujemy głodówki jednodniowe (24 – 36 godzin) i staramy się prawidłowo łączyć produkty żywieniowe. Raz na 3-4 miesiące zalecana jest 3 – 7 dniowa głodówka. Właśnie na tym etapie dobieramy indywidualnie leki homeopatyczne, które oddziałują na przyczyny wielu dolegliwości i chorób.

## My chcemy żyć

**N**aprzód, mój drogi czytelniku- pisał Michał Bułhakow w „Mistrzu i Małgorzacie”. W pewnym momencie życia wszyscy musimy zadać sobie pytanie: Co jest dla nas najważniejsze? Bogactwo? Kariera? Sława? Wszystko to nic, jeżeli nie mamy ZDROWIA!

Bogaty człowiek nie może kupić sobie zdrowia. Nie zastąpi go kariera, którą można łatwo stracić, jeżeli nie mamy zdrowia. Kiedy człowiek jest chory, nie cieszy go żadna sława.

Nie jestem przeciwnikiem zamożności, bo człowiek musi mieć określony komfort życia. Jednak nie znaczy to, że bogactwo trzeba zdobywać za wszelką cenę, nawet cenę własnego zdrowia. A jeszcze gorzej – za cenę zdrowia innych ludzi. Proszę spojrzeć na ludzi młodych. Alkohol, papierosy, narkotyki błyskawicznie niszczą ich organizm. Nie mówię tu wcale o nieprawidłowym żywieniu organizmu, mówię o truciznie. Wielu ludzi jest przekonanych, że w taki sposób uspokoją swoje nerwy, zdobędą pewność siebie. To nonsens. Dlatego hit aforyzmów: „żyć szybko, umierać młodo” to moim zdaniem największy absurd.

Trzeba dążyć do tego, aby żyć długo i zdrowo.

Ośmielam się twierdzić, że każdy człowiek jest stworzony do twórczości, do poznania samego siebie. O jakiej twórczości można jednak myśleć, jeżeli nie ma zdrowia – jeżeli coś boli i dolega? Wszystkie myśli skierowane są wtedy na dokuczliwe bóle oraz na to, w jaki sposób je zlikwidować. Chciałbym dodać, że wspomniane zjawisko bólu jest naturalnym sygnałem nieprawidłowości zachodzących w zatrutym organizmie. Za pośrednictwem bólu organizm informuje nas, że coś trzeba naprawić lub zmienić w sposobie życia, żywienia. Wiele osób ignoruje ten krzyk o ratunek, zażywając silne leki przeciwbólowe, które w ich mniemaniu przyczynią się do trwałej poprawy stanu zdrowia.

Pan Bóg dał nam fantastyczną maszynę – nasz organizm. Kiedy kupujemy nowy samochód, to dbamy o niego, chuchamy i dmuchamy, bo sporo za niego zapłaciliśmy.

Ale większość ludzi myśli, że organizm dostaliśmy za darmo, co oznacza, że nie trzeba się o niego martwić. Za taki sposób myślenia płacimy zdrowiem.

Jak już wspomniałem, nie jestem przeciwnikiem bogactwa. Ale jestem przeciwnikiem aforyzmu: „Bogactwo za wszelką cenę”. A kiedy mamy zdrowie i bogactwo, pozostaje ta jedyna rzecz, o której nie chcemy nawet myśleć – ŚMIERĆ. Nawet kiedy nasze życie staje się dla nas nieznośnym ciężarem, trzymamy się go kurczowo. Wszystkie siły duchowe i fizyczne zaczynamy tracić na walkę ze ŚMIERCIA.

Wszyscy chcemy długiego i zdrowego życia. Chyba każdy chciałby żyć wiecznie, będąc zdrowym i pełnym sił życiowych.

Medycyna nie zna przypadku, aby ktoś uniknął śmierci, ale stosując zasady naturalnej higieny i diety można dożyć wieku odmierzonego nam genetycznie przez matkę naturę. Jak długi ten żywot powinien być, nikt jeszcze nie może obliczyć, ale już Biblia szacuje nasz prawidłowy wiek na 120 lat. Postarajmy się więc dożyć 120 lat, a wtedy z pomocą przyjdą nam genetycy.

Nie zmarnujmy takiej szansy!!!

## Jedzenie jest nałogiem

**D**o przodu, mój Czytelniku. Kto powiedział, że życie po 50-ce jest skończone? Spróbujmy uczynić „pięćdziesiątkę” początkiem nowego życia – bez bólu i dolegliwości. Jedzenie nas zabija. Ludzie przez niepowstrzymaną chęć jedzenia umierają, nie przeżywszy połowy tego, co odmierzył im Pan Bóg. Dzikie zwierzęta, kiedy są chore, nie jedzą wcale. One przeżywają pełny cykl swojego życia, jeżeli mają odpowiednie warunki środowiskowe. Instynktownie dobierają sobie pożywienie - właśnie to, którego najbardziej potrzebują dla normalnego funkcjonowania organizmu. Człowiek jest dziwnym stworzeniem. Posiada lepszy instynkt w planie doboru pożywienia niż zwierzęta, ale wcale z niego nie korzysta. Zjada trudno przyswajalne posiłki i dziwi się, że nie dożywa stu lat.

Moim zdaniem spożywanie ciężkostrawnego jedzenia należy ograniczyć bądź całkowicie wyeliminować. Można sobie na nie pozwolić jedynie w wyjątkowo trudnych warunkach życiowych, w przypadku braku innego odpowiedniego pokarmu.

Teoretycznie wszyscy pragniemy długiego życia, lecz w rzeczywistości skracamy je do minimum. Czy jest w tym jakikolwiek sens? Mało komu przyjdzie do głowy poznać podstawy funkcjonowania, żywienia i pielęgnacji własnego organizmu – najlepszej „biologicznej maszyny”, którą obdarzyła nas natura. Paradoksalnie, nawet znając te podstawy, postępujemy wbrew nim.

Jeżeli ktoś zaproponowałby nam wlanie do nowego samochodu z silnikiem benzynowym ropy, na pewno potraktowalibyśmy go jak wariata. Albo gorzej - jak wroga! Absurd polega na tym, że właściwie to samo robimy z naszym ciałem. Próbuje wpakować do środka taką mieszanę paliwową, że trudno uwierzyć, że w ogóle działa.

Człowiek poświęca mniej uwagi własnemu organizmowi niż swojemu kotu lub psu!

Wydawałoby się, że długie życie i dobre zdrowie muszą być regułą, ale niestety są wyjątkiem.

Choroba jest rezultatem przestępstwa! Większość ludzi popełnia przestępstwa przeciw samym sobie, bo okrada swój organizm. Kradną własne zdrowie – nasze podstawowe bogactwo. Nie okradajmy samych siebie. Bądźmy miliarderni własnego zdrowia, a wtedy dopracujemy się duchowego bogactwa. Być zawsze w humorze, niezależnie od wieku, w dobrej formie fizycznej – warto nad tym popracować.

Sekret wiecznego zdrowia, młodego organizmu zależy od oczyszczania i regeneracji wnętrza naszego ciała przy pomocy uporządkowanego, naturalnego sposobu jedzenia, ćwiczeń fizycznych, aktywnego odpoczynku, relaksu i świeżego powietrza.

Oczyszczając nasz organizm za pomocą metod opisanych w tej książce i wykonując codziennie ćwiczenia fizyczne, możemy stworzyć nasze ciało takim, jakim pokazują je rzeźbiarze starożytnej Grecji. Człowiek jest wyjątkiem w naturze, musi świadomie stosować narzucone przez nią bardzo proste reguły.

Zwierzęta robią to podświadome. Spróbujmy zrozumieć właśnie te reguły i stosować je na co dzień, to łatwe.

Ale wszystko, co genialne, jest proste, bo genialna jest sama natura. Nie żałujmy czasu i wysiłku, aby poznać te reguły. Nie żałujmy czasu i wysiłku, aby wprowadzić je w nasze życie.

Żyjmy zgodnie z regułami natury, a ona pozwoli nam cieszyć się bogactwem nie przemijającego zdrowia tak fizycznego, jak i duchownego. Wtedy każdy dzień przyniesie nam radość, chęć poznawania świata, karierę i dostatek.

Nie dajmy się okradać samym sobie. Od czego zaczniemy?

## Głodówka zdrowotna

**P**roszę się nie obawiać słowa „głodówka”, nie chcę zamęczyć Państwa głodem. Nie chcę, żeby Państwo od razu zmienili styl swojego życia. Natura nie lubi nagłych zmian.

Jak wykorzystać i jak, co najważniejsze samemu przeprowadzić głodówkę zdrowotną, dowiesz się w pełnej wersji książki... [Kliknij](#)

## Produkty surowe i gotowane

**K**ażdy z nas ponosi odpowiedzialność za własny sposób odżywiania. Tylko dostateczna ilość świeżych surowych warzyw lub soków z nich otrzymywanych dostarcza niezbędnych elementów odżywczych, jakimi są ENZYMY. Nasz organizm jest zbudowany z miliardów mikroskopijnych komórek, które potrzebują ŻYWEGO AKTYWNEGO POŻYWIENIA.

## Enzymy

Kluczem do efektywnego żywienia naszego organizmu jest „życie” obecne w naszym pożywieniu i niewidoczne elementy, nazwane ENZYMAMI. Element obecny w nasionach i roślinach, będący podstawą „życia”, to właśnie enzym.

Czym są enzymy i do czego są nam potrzebne? O tym przeczytasz w pełnej wersji... [Kliknij](#)

## Czy możemy spożywać tylko surowe warzywa?

Ludzie wiedzą niewiele na temat żywienia surowymi warzywami, owocami i sokami.

Jedząc surowe warzywa i owoce, poprawiamy sprawność żucia. Sporo czasu trzeba, aby dokładnie przeżuć twarde jedzenie, zawierające suplementy żywieniowe, tak żeby stały się dostępne dla komórek i tkanek organizmu.

Dlaczego musimy jeść surowe warzywa i owoce, i ile musimy jeść ich w stanie surowym? Dlaczego jedzenie gotowane nie jest najlepszym żywieniem dowiesz się czytając pełną wersję tego utworu. [Kliknij](#)

## Soki nie są skoncentrowanym jedzeniem

Koncentrowane jedzenie to jedzenie, które przeszło proces likwidacji w nim wody. Soki są jedzeniem bardzo rzadkim, zawierającym najwyższej jakości wodę, w której są rozpuszczone żywe pierwiastki i enzymy w bardzo małych ilościach, właśnie te, których najbardziej potrzebują komórki i tkanki organizmu. Soki to najbardziej pożyteczne jedzenie.

## Mleko

Sok z marchwi zawiera tyle samo wody co krowie mleko. Jednak niewłaściwe jest porównanie tych dwóch płynów na poziomie wartości odżywczej.

Mleko jest produktem, który w organizmie ludzkim wytwarza największą ilość śluzu. Poziom kazeiny w mleku krowim przewyższa trzykrotnie jej poziom w mleku ludzkim (kazeina to uboczny produkt mleka, z którego robi się bardzo mocny klej). Faktem jest, że przyczyną powstania śluzu u dzieci i dorosłych jest właśnie używanie krowiego mleka. Ludzie pijący dużo mleka miewają często katar, przeziębienia, zapalenia zatok.

Natomiast sok z marchwi jest jednym z najlepszych środków oczyszczających organizm ze śluzu. Jeśli trzeba zastąpić mleko krowie innym, polecam mleko kozie, podgrzane tylko do temperatury 37° C, aby zachować wolne enzymy. Nie jest wskazane używanie mleka pasteryzowanego. Najlepiej pić kozie mleko zaraz po wydojeniu, można je przechowywać do 2 dni w lodówce, w zamkniętym pojemniku. Dla dzieci najlepszym mlekiem jest mleko matki, a po nim – surowe mleko kozy. Udowodniono, że mleko krowy wytwarza dużo śluzu, a mleko kozy – nie. Przyczyna spożywania dużej ilości mleka krowiego jest czysto ekonomiczna: krowy dają więcej mleka niż kozy.

## Podstawy prawidłowego żywienia

### Jak prawidłowo się odżywiać?

Należy jeść wtedy, gdy organizm znajdzie optymalne warunki dla prawidłowego przyswajania i wchłaniania pokarmu. Niektóre warunki wpływają pozytywnie na przyswajanie pożywienia, a niektóre wstrzymują ten proces.

Pierwsza reguła naturalnego systemu żywieniowego brzmi:

## Jedz tylko wtedy, gdy odczuwasz głód

Powinniśmy jeść tylko z jednego powodu - aby zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze i energię. Nie znaczy to, że trzeba uparcie trzymać się reguły spożywania trzech posiłków dziennie, ale należy jeść tylko wtedy, gdy jesteśmy głodni.

Możemy ograniczyć posiłki do jednego podstawowego w ciągu dnia i dodatkowego posiłku składającego się z warzyw, bez potrzeby dojadania i spożywania posiłku przed snem. Słuchajmy głosu natury, który mówi nam, kiedy potrzebujemy pożywienia. Reguła trzech posiłków dziennie nie jest prawidłowym wskaźnikiem zaspokajania głodu.

Czym jest prawdziwy głód i czym się różni od „nałogowego” dowiesz się w pełnej wersji książki. [Kliknij](#)

## Nie wolno jeść, gdy odczuwamy ból, niepokój

Jeżeli po jedzeniu odczuwacie Państwo dyskomfort, ciężar w żołądku lub jelitach, należy powstrzymać się od jedzenia do momentu, aż dolegliwości te miną. Zawsze należy kierować się instynktem.

Dlaczego lepiej nie jeść przy bólach, stresach dowiesz się z pełnej wersji książki. [Kliknij](#)

## Lepiej nie jeść w czasie, przed i po poważnej pracy fizycznej lub umysłowej

Do starego rzymskiego przysłowia „Pełny żołądek nie lubi myśleć” można dodać „i orać”. Bardzo ważne jest, aby znaleźć czas na jedzenie.

Dlaczego jest to tak ważne? [Kliknij po więcej](#)



## **Kiedy jemy – nie pijemy**

To bardzo ważna reguła. Polacy często piją herbatę lub kawę w trakcie jedzenia.

Badania naukowe udowadniają, że woda pita w trakcie pożywienia opuszcza w ciągu 10 minut żołądek, a wraz z nią odprowadzone zostają soki trawienne, co sprawia, że ustają procesy trawienia.

Dlaczego lepiej nie pić w trakcie jedzenia, a może odwrotnie? O tym – w pełnej wersji... [Kliknij](#)

## **Należy dokładnie przeżuć i zmieszać pokarm ze śliną**

Jedzenie dokładnie przeżute poddawane jest działaniu soków żołądkowych.

Natomiast jedzenie przełykane w kawałkach potrzebuje znacznie więcej czasu na trawienie.

Można oszczędzić sporo energii podczas trawienia, jeśli poświęcimy więcej uwagi i czasu na dokładne przeżuwanie pokarmu. Połykanie potraw bez ich przeżucia prowadzi do przejadania się.

## **Kiedy jeść?**

Rano można nie jeść nic.

A kiedy? – dowiesz się w [pełnej wersji](#) książki.

## Obżarstwo

Nadmierna ilość przyjmowanego pożywienia jest największą tragedią ludzi od ponad 1000 lat. Właściwie wszyscy jemy zbyt dużo.

Kim są obżarciuchy? Czytaj w [pełnej wersji](#).

## Prawidłowe łączenie pokarmów

**S**oki trawienne to płyny precyzyjnie stworzone przez naturę. Dla każdego typu potraw organizm produkuje odpowiednie kombinacje hormonów trawiennych o specjalnych właściwościach.

Gruczoły przewodu trawienia mogą odpowiednio zmieniać swoją pracę, zależnie od ilości produkowanych soków trawiennych, a także regulować ich właściwości.

Różne pokarmy potrzebują odpowiednio dobranych soków trawiennych. Węglowodany wymagają na przykład soków zawierających enzymy trawiące węglowodany. Jedzenie obfitujące w białka wymaga soków z enzymami rozkładającymi te białka.

Specyficzne hormony, produkowane do każdego rodzaju pokarmu tak różnią się właściwościami, że Iwan Pawłow, słynny rosyjski badacz, nazwał je „mlecznym sokiem”, „chlebowym sokiem”, „mięsnym sokiem” itd.

Na podstawie wiedzy o biochemii trawienia dr H. Shelton opracował odpowiednie reguły łączenia pokarmów żywieniowych. Ich skuteczność potwierdzona została w praktyce przez dr. Sheltona i innych naukowców.

Reguły właściwego łączenia ze sobą produktów spożywczych bezwzględnie powinni stosować zarówno ludzie chorzy, jak i zdrowi.

Jak trzeba łączyć różnego rodzaju potrawy – czytaj w [pełnej wersji](#)

## Skutki nieprawidłowego łączenia pokarmów

**T**rwająca walka organizmu z ciężkostrawnymi mieszankami pokarmów oraz toksycznymi produktami ich rozpadu prowadzi do spadku odporności organizmu, obniżenia energii życiowej i sił tradycyjnych. Powoduje kwaśne odbijania po obfitym posiłku składającym się z mięsa, chleba, ziemniaków, mleka, warzyw i owoców.

Czy są one znakiem dobrego trawienia tych mieszanek? Nie, organizm przeżywa kryzys żołądkowy, co objawia się gazami, odbiciami oraz zgagą tak mocną i kwaśną, że piecze w gardle i nosie.

Gdy prawidłowo zestawimy produkty w posiłku, zgaga i odbicia zginą bezpowrotnie. Wielu ludzi, a zwłaszcza lekarze, po dokładnej analizie składu takiej mieszanki, zapewne zaproponowałiby zupełnie inny, rozsądny zestaw produktów w diecie.

Lekarze, farmaceuci i producenci leków zajmują się głównie realizowaniem zapotrzebowania pacjentów na leki, które łagodzą skutki nieprawidłowych połączeń produktów żywieniowych. Podstawowym zadaniem prawidłowego odżywiania jest zapobieganie fermentacji i toksycznego rozkładu pożywienia w organizmie.

Jedną z głównych przyczyn niewłaściwej pracy traktu trawienia jest nieprawidłowe łączenie pokarmów. Łatwo sobie wyobrazić widok śmierdzących i rozpadających się produktów w żołądku, przechodzących w formie nie strawionej do dwunastnicy.

Nie trzeba podkreślać, że produkty rozpadu pokarmów znajdujące się w żołądku, wyglądają podobnie jak rozpadające się odpadki w śmietniku. Produkty ich rozkładu są tak samo szkodliwe dla życia i zdrowia jak odpadki w korycie dla świń.

Zastanówmy się, jak wygląda posiłek w domu przysłowiowych Kowalskich. Składa się on tradycyjnie z chleba, mięsa, ziemniaków (popijanych herbatą, kawą, mlekiem). Często na stole Kowalskich gości rosół, a jako deser - ciasto lub lody. Dodatki to sosy różnego rodzaju, musztarda lub keczup, pieprz. Celem takiego posiłku jest jednorazowe umieszczenie w żołądku dużej ilości różnorodnych produktów. Na pewno żaden układ trawienia nie jest w stanie przetworzyć takiej nienaturalnej mieszanki.

Żołądki ludzi, którzy łączą różne produkty w jednym posiłku, zamieniają się w śmietniska. Fermentacja i gnicie są tam nieuniknione.

Czy można oczekiwać dobrego zdrowia przy takim jedzeniu?

Czy można się dziwić się, że ludzie narzekają na zdrowie?

O tym wszystkim czytaj w [pełnej wersji](#)...

## Oczyszczanie organizmu

**P**rzyczyną większości schorzeń, takich jak choroby serca, zakrzepy, zatory, skleroza rozsiana, cukrzyca itp. jest zatrucie organizmu trzema podstawowymi rodzajami toksyn:

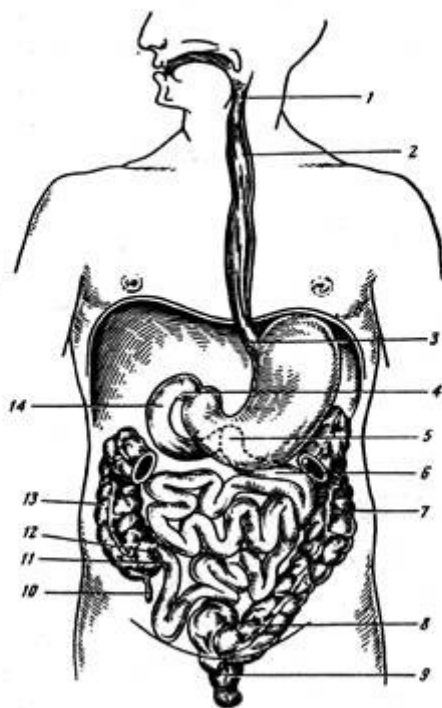
- chemicznymi i środowiskowymi
- powstającymi w wyniku nieprawidłowego żywienia i łączenia pokarmów
- wyprodukowanymi w wyniku działalności drobnoustrojów chorobotwórczych.

Dlatego pierwszym krokiem do dobrego zdrowia musi być oczyszczenie organizmu z nagromadzonych toksyn. Organizm ludzki posiada olbrzymie możliwości wydalania toksyn. Ale kiedy już nie jest w stanie sam się oczyścić, musimy mu pomóc. Należy dokładnie wyczyścić każdą część naszego ciała.

## Oczyszczanie jelita grubego

Najcięższe odpadki przemiany materii (kał) wydalone są przez jelito grube.

W ciągu wielu lat resztki kału mogą gromadzić się w zgięciach jelita grubego. Z czasem przetwarzają się one w kamienie kałowe. Kiedy schyłki jelita grubego są wypełnione – zaczyna się zmniejszać przejście jelitowe. Wreszcie może stracić drożność i wtedy trzeba je operować. (Rys.1). W trakcie operacji wycina się fragment jelita zapchanego kamieniami kałowymi.

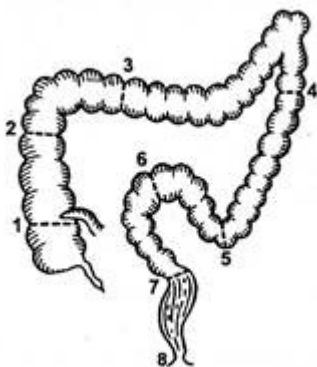


Rys. 1. Budowa traktu pokarmowego

1 – krtkań, 2 – przełyk, 3 – odźwiernik żołądkowy, 4 – piloryczny odcinek żołądka, 5 – połączenie dwunastnicy i jelita cienkiego, 6 – jelito cienkie, 7 – zstępująca okrężnica, 8 – sigma, 9 – odbył, 10, wyrostek, 11 – jelito kręte, 12 – ślepa kiszka, 13- wstępująca okrężnica, 14 - dwunastnica.

W Polsce niemal co dziesiąta osoba w podeszłym wieku poddawana jest operacji tego typu. Jest to wynik zapchania jelita grubego przez złogi i kamienia kałowe.

Kolejny problem polega na tym, że każdy odcinek jelita grubego jest powiązany z innymi organami naszego organizmu, jak to pokazano na rys. 2.



*Rys. 2 Anatomia jelita grubego*

Każdy odcinek jelita grubego ma wpływ na odpowiedni organ: odcinek 1-2 – tarczyca; odcinek 2-3 – wątroba, woreczek żółciowy, serce; odcinek 3-4 – płuca, żołądek, śledziona, trzustka; odcinek 4-5 – nadnercza, nerki; odcinek 5-6 – gruczoły płciowe; odcinek 6-7 – jajniki, pęcherz; odcinek 7-8 – gruczoł krokowy (prostata).

Jak to się odbywa? Masa pokarmowa w czasie odżywiania się wypełnia odpowiedni odcinek jelita grubego. Szybko mnożą się w niej drobnoustroje, które wytwarzają energię biologiczną, odpowiednią dla każdego organu. Kiedy taki odcinek jelita grubego zostanie zapchany kałowymi kamieniami i złoгами, narząd przestaje otrzymywać energię, przestaje działać. Krew płynąca z brudnego jelita grubego zatruwa niemal cały organizm. Jeżeli wątroba nie jest w stanie unieszkodliwić toksyn płynących z jelita grubego, krew rozniesie je do kolejnych organów, gdzie mogą zostać zmagazynowane. Właśnie w taki sposób powstają skórne wypryski, trądziki, egzemy - skóra próbuje pozbyć się trucizn

Toksyny płynące z jelita grubego mogą zbierać się na ściankach żył – wtedy powstają żylaki, na ściankach arterii – powstaje artretyzm, rozwija się skleroza. Kiedy toksyny gromadzą się w komórkach, mogą spowodować nowotwór.

W jelicie grubym, w wyniku nieprawidłowego łączenia pokarmów, następuje gnicie, gromadzą się różnego rodzaju szkodliwe gazy, zachodzą inne reakcje patologiczne. Ich wynikiem jest ciężki zapach z ust, którego nie są w stanie zlikwidować żadne płyny odświeżające ani perfumy. Trzeba oczyścić jelito grube, a wtedy nieprzyjemny zapach zniknie.

Jak to zrobić? Co musimy zrobić, żeby jelito grube funkcjonowało normalnie? O tym przeczytasz w [pełnej wersji](#) książki

## Oczyszczanie nerek

Dlaczego musimy oczyszczać nerki? Ponieważ to one filtrują krew - w ciągu doby przepływa przez nie około 150 litrów krwi. Jeśli są zanieczyszczone, krew również będzie brudna. Należy wobec tego regularnie oczyszczać nerki.

Co jest podstawą zapobiegania schorzeniom nerek? Jak starożytni, tak i dzisiejsi lekarze są zgodni – obfite picie (najlepiej wody destylowanej lub z odwróconej osmozy) i ciepłe kąpiele. Musimy wypłukać miedniczki i kielichy nerkowe.

Jak to zrobić? Czytaj w [pełnej wersji](#)...

## Oczyszczanie wątroby

Oczyszczanie wątroby z kamieni i złogów jest kolejnym poważnym etapem oczyszczania organizmu.

Jeśli macie Państwo problemy z trawieniem, jesteście alergikami, musicie pozbyć się kamieni z wątroby. Poczujecie się wtedy lepiej, odzyskacie energię

życiową. Jak pisze dr H. R. Clark: „Oczyszczanie wątrobowych dróg żółciowych jest najskuteczniejszą metodą poprawy zdrowia”.

Zadanie wątroby polega na produkowaniu żółci, która przez wielu kanalików spływa do jednego kanału. U wielu ludzi właśnie w tych drobnych kanalikach gromadzą się kamienie żółciowe. Czasami są bardzo małe i nie powodują żadnych dolegliwości. Nie są wykrywalne w badaniu USG albo przy pomocy zdjęć rentgenowskich. Lecz z czasem rosną i jest ich coraz więcej, co powoduje spadek ilości produkowanej żółci.

Kamienie żółciowe wyglądają jak gąbka i gromadzą różnego rodzaju bakterie, wirusy i pasożyty, które przedostały się do wątroby. Nie można pozbyć się żadnych infekcji z organizmu bez oczyszczania wątroby z kamieni.

Ludzie, którzy mają kamienie w wątrobie lub woreczku żółciowym ogromnie cierpią. Muszą zostać poddani operacji, często wycina się im część woreczka żółciowego, a czasami cały woreczek. Lecz główny filtr krwi – wątroba - pozostaje niezmienny.

Jak oczyścić wątrobę, czytaj w [pełnej wersji](#)

## Oczyszczanie układu limfatycznego

Układ limfatyczny odgrywa bardzo ważną rolę w naszym organizmie. Komórki -20 otrzymują z limfy substancje odżywcze i tlen, wydzielając w zamian produkty własnego metabolizmu – dwutlenek węgla, kwas moczowy itp.

Jednak podstawową funkcją układu limfatycznego jest ochrona przed infekcją.

Więcej przeczytasz w [pełnej wersji](#)



## Oczyszczanie stawów

Oczyszczanie stawów trzeba przeprowadzać raz na kwartał w pierwszym roku, a potem – raz na rok. Jeżeli mocz zrobi się różowy, nie trzeba się martwić. Sole w stawach zaczynają szybko się rozpuszczać, co może podrażnić pęcherz moczowy. Po dwóch, trzech tygodniach można już odczuć lekkość w stawach, bóle się zmniejszą.

Jak to zrobić – przeczytasz w [pełnej wersji](#)

## Pasożyty i polutany

### Pasożyty

Kolejny krok ku zdrowiu to walka z pasożytami, które w olbrzymiej ilości zasiedlają nasz organizm. Latami gromadzone toksyny, powstające w wyniku nieprawidłowego łączenia pokarmów, są wspaniałym dla nich pożywieniem. Pasożyty żywiąc się ludzkimi toksynami i krwią, produkują własne, czasami jeszcze groźniejsze toksyny. Oczyszczenie organizmu pozwala ograniczyć środowisko, w którym pasożyty łatwo się mnożą.

Co to jest pasożyt? Według dr H.R. Clark: „Wszystko, co żyje na Tobie lub w Tobie i czerpie z Ciebie pożywienia jest ‘pasożytem’ bez względu na rozmiary”.

Bardzo często bóle żołądkowe, zaparcia, rozwolnienia, gazy nie są wynikiem przewlekłego stanu chorobowego przewodu pokarmowego, lecz skutkiem działalności właśnie takich pasożytów.

Postaramy się zrozumieć, jaki rodzaj pasożytów może istnieć w naszym organizmie według dr H.R. Clark: „Robaki pasożytnicze dzielą się na obleńce i płazińce.

Obleńce są w przekroju poprzecznym okrągłe jak dżdżownice i glisty, chociaż mogą być grubości włosa (nicienie, owsiki) lub mikroskopijnie małe (włosienie, trychiny).

Płazińce bardziej przypominają pijawki – potrafią przytwierdzać się główką (scolex) jak tasiemce, bądź specjalną przyssawką jak przywry.

**Obleńce** z rodzaju *Ascaris* (często występują u kotów i psów) są najprymitywniejsze.

Ich jaja połykane są wraz z drobinami brudu. Wylęgają się z nich maleńkie larwy, które wędrują do płuc. W czasie kaszlu przedostają się do jamy ustnej i zostają powtórnie połknięte.

W międzyczasie rozwijają się i pełzną do jelit, gdzie osiągają stadium osobnika dojrzałego, po czym składają jaja w stolcu. Robaki gnieźdzą się przeważnie w określonych miejscach – ulubionym organem psiej *Dirofilarii* jest serce (również ludzkie). Czasami reguła ta ulega zmianie – *Dirofilaria* może żyć także w innych organach, jeśli zostaną dostatecznie skażone rozpuszczalnikami, metalami i innymi toksynami.

**Płazińce**, takie jak **tasiemce**, przechodzą bardziej skomplikowany rozwój.

Można połknąć ich jaja przypadkowo wraz z odrobinami kurzu. Po wylęgu larwa przedziera się w kierunku ulubionego narządu, organizm z kolei separuje ją, otaczając cystą.

Białe krwinki zostały tak zaprojektowane, aby nigdy nie atakować własnego ciała, do którego należy też – niestety – otoczka cysty! Robaki płaskie mają więc zagwarantowany pewien okres bezpiecznej egzystencji. Jeśli nie jesteśmy wegetarianami, może zdarzyć się, że zjemy taką cystę, która akurat zadomowiła się w spożywanym przez nas mięsie!

Gdy przegryziemy otoczkę cysty w czasie żucia pokarmu, drobna larwa zostanie połknięta i przytwierdzi się główką do ściany jelita. Następnie zacznie się

rozrastać, segment po segmencie. Segmenty, razem z jajeczkami, wydostaną się wraz z zawartością jelita grubego.

Rozwój robaków płaskich z rodzaju **motylic** również należy do skomplikowanych. Z ich jaj wydalanych z kałem w środowisku wodnym (stawy) wylęgają się larwy, które następnie zjadane są przez ślimaki i ryby. Larwy dojrzewają, korzystając z „gościnności” nowych żywicieli pośrednich.

W końcu ślimak lub ryba pozbywa się larw, które przyczepiają się do listowia przy stawie, gdzie mogą przezimować w twardej *metacercarialnej* cysty. Przypadkowo zjada je brodzące w stawie zwierzę. Larwy wydostają się następnie ze swojej twardej cysty jako dorastające osobniki i szybko przysysają się do jelit. Mając bezpieczną „przystań”, mogą do końca dojrzeć i złożyć jaja.

Najczęściej występują cztery rodzaje przywry:

- ludzka przywra jelitowa i przywra wątrobowa (zwana motylicą wątrobową)
- przywra wątrobowa owcza
- przywra trzustkowa bydłęca.

Wbrew temu, co sugerują nazwy, zarówno przywra owcza, jak i bydłęca występują u ludzi.

**Najgorszy pasożyt** - *Fastciolopsis buskii* należy do przywr (robaków płaskich), które występują przy każdym przypadku raka, infekcji wirusem HIV, chorobie Alzheimera, Crohna, mięsaka Kaposiego, ale także wśród ludzi, których oszczędziły te choroby.

Cykl życiowy tego robaka składa się z sześciu etapów:

- 1) jajeczko – wydalane z odchodami do gleby. Zmywane przez deszcz do stawów.
- 2) miracidium – wylega się w wodzie. Ma rzęski i potrafi sprawnie pływać. Musi w ciągu dwóch godzin znaleźć żywiciela pośredniego (ślimaka), inaczej będzie zbyt osłabiona do dokonania inwazji.

3) redie – rozwija się wewnątrz miracidów w małe kuleczki. Są to redie – „matki”, z których każda w ciągu 8 miesięcy wytworzy redie – „córci”, ciągle wewnątrz ślimaka, żywiąc się płynami w przestrzeniach limfatycznych.

4) cerkarie – wykształcają ogon, który służy do wydostania się ze ślimaka i dopłynięcia do rośliny. Jeśli ślimak żywi się rośliną, cerkarie przytwierdzają się do niej przyssawką i otorbiają się (tworzą formę kokonu) w ciągu kilku minut. Ogon obumiera i odpada.

5) metacerkarie – cysty o podwójnej ściance. Zewnętrzna ścianka jest bardzo kleista, ale gdy spożywamy roślinę, do której jest przyklejona, otoczka zostaje rozerwana, pozostawiając cystę w jamie ustnej. Bardzo trwała wewnętrzna ścianka chroni ją przed przegryzieniem, a rogowata powłoka zapobiega strawieniu przez soki żołądkowe. Jednakże, kiedy dotrze do dwunastnicy, soki trawienne rozpuszczają otoczkę cysty i uwalniają zawartość, która przylega do ściany jelita, gdzie rozwija się w dojrzałego osobnika.

6) osobnik dojrzały – żyje w jelitach i potrafi produkować 1000 jajeczek w ciągu jednego cyklu trawienego i egzystować przez wiele lat.

Warto zauważyć, że forma osobnika dorosłego jest jedynym stadium, które w normalnych warunkach żyje w organizmie ludzkim (tylko w jelitach).

*Fasciolopsis* przez część swojego cyklu rozwojowego żeruje na ślimaku, pełniąc rolę żywiciela pośredniego.

**Jeżeli jednak w naszym organizmie znajdą się substancje takie jak rozpuszczalniki, w naszym ciele może się rozwinąć pięć pozostałych stadiów!**

Jeśli takim rozpuszczalnikiem będzie alkohol propylowy, to któryś z naszych organów stanie się żywicielem pośrednim przywry jelitowej – organ ten będzie zagrożony zwyrodnieniem.

W przypadku benzenu, przywra jelitowa rozwinię się w grasicę, stwarzając dogodne warunki dla AIDS.

Spiritus drzewny powoduje, że trzustka zostaje żywicielem pośrednim przywry trzustkowej, doprowadzając do dysfunkcji, które znamy pod nazwą cukrzycy. Jeżeli w naszym organizmie znajdzie się ksylen (lub toluen), każda z czterech odmian przywry wykorzystuje mózg jako żywiciela pośredniego.

Metyloetyloketony (MEK) lub metylobutyloketony (MBK) powodują, że macica staje się pośrednim żywicielem pasożytów, a prawdopodobnym rezultatem będzie gruźlica. Jest to nowy, oparty na skażeniach, rodzaj parazytyzmu”. Choroby spowodowane przez stadia rozwojowe przywr o nietypowej lokalizacji dr H.R. Clark nazywa chorobami przywropochodnymi.

## **Polutany**

Polutany wg dr H. R. Clark – to wszystkie czynniki zanieczyszczające organizm, materia nieożywiona zaburzająca jego pracę. Jak już pisałem, nasz organizm nie może strawić elementów nieorganicznych. Dlatego musimy zmniejszyć ilość jedzenia gotowanego, bo to zwiększa nasze kontakty z elementami nieorganicznymi. Trzeba chronić organizm przed kontaktem z polutanami.

Jakie rodzaje polutanów mogą nam zaszkodzić?

## **Płyny ustrojowe - rozpuszczalniki (solwenty)**

Biorą bezpośredni udział w budowie wszystkich elementów naszego ciała. Najprostszy z nich to woda. Dlatego warto pić wodę destylowaną lub z odwróconej osmozy. Skażenie lub zatrucie wody powoduje skażenie lub zatrucie całego organizmu.

Najgroźniejszy wg dr H.R. Clark jest **benzen**. Dostaje się do grasicy i rujnuje nasz system immunologiczny, ułatwiając rozwój AIDS. **Alkohol propylowy** gromadzi się w wątrobie.

Wywołuje stany rakowe w innych, nawet odległych narządach. Najbardziej szkodliwe rozpuszczalniki wg dr H.R. Clark to ksylen, toluen, metanol (spirytus drewniany), chlorek metylenu i trójchloroetan (TCE).

## **Metale**

Jak już mówiliśmy „maszyna” biologiczna nie jest w stanie przetworzyć substancji nieorganicznych. Hamują one również działanie enzymów, wykorzystujących organiczne związki z nimi. Np. miedź w związkach organicznych (warzywach, owocach, mięsie) jest niezbędna dla prawidłowego działania naszego organizmu. Ale nieorganiczna miedź zawarta w instalacjach hydraulicznych lub w naczyniach kuchennych jest karcynogenna (rakotwórcza). Unikajmy więc montowania w domach miedzianej instalacji do wody pitnej.

Warto także unikać noszenia biżuterii metalowej, używania kosmetyków zawierających aluminium, chrom, nikiel.

Wg dr H.R. Clark bezpośredni kontakt skóry lub tkanki (np. ust) z czystym kruszcem złota lub srebra jest szkodliwy dla naszego zdrowia. Niebezpieczna jest także sytuacja, kiedy koloidalnego złota lub srebra używa się w celach „lecniczych”.

## **Pleśnie**

Czym są pleśnie? Jest to produkt rozpadu żywej materii - gnicia. Jak uważa dr H.R. Clark produktem metabolizmu pleśni są bardzo toksyczne substancje, tzw. mikrotoksyny.

Właśnie mikrotoksyny potrafią zatrzymać pracę części wątroby nawet na kilka dni. Jeżeli samą pleśń można wyeliminować za pomocą „zappera”, to

mikrotoksyny nie są podatne na działania „zappingu”. Musimy co jakiś czas przeprowadzić oczyszczanie wątroby z toksyn.

Na przykład mikrotoksyny z rodzaju **aflotoksyn** produkują pleśnie rozwijające się na wielu gatunkach roślin. Aflotoksyny dostają się do wątroby i po prostu niszczą ją po kawałku.

Przy większej dawce wątroba zostaje osłabiona przypuszczalnie na całe lata. W większości przypadków zapalenia wątroby przyczyną są aflotoksyny.

Musimy spożywać warzywa i owoce bez widocznych oznak gnicia i nigdy nie pić kupowanych soków. Stosujemy aparat do „zappowania”. Regularnie przeprowadzamy kurację oczyszczającą.

### **Toksyny fizyczne**

Typowym przykładem toksyn fizycznych jest zwykły kurz. Nasz organizm próbuje pozbyć się go za pomocą kichania, odpluwania i odkrztuszania. Kiedy kurzu jest zbyt wiele, połykamy go razem ze śliną. Czasem może on zawierać nawet substancje radioaktywne i metale ciężkie. Praca zawodowa np. w cementowniach lub w kopalniach może doprowadzić do funkcjonalnych zmian narządów organizmu. Jedynym sposobem pozbycia się toksyn jest regularne oczyszczanie całego organizmu i rezygnacja z tego rodzaju pracy.

Innym przykładem są toksyny fizyczne domowe. Czy możemy oddychać tłuczonym szkłem? Chyba tak. Ocieplanie domów wełną mineralną może właśnie to spowodować. Jeżeli mamy nieszczelną otulinę wełny mineralnej, np. w panelach ściennych na poddaszu, mnóstwo igiełek szklanych dostanie się do obiegu powietrza w mieszkaniu. Dlatego postarajmy się zmienić ocieplenie z wełny mineralnej na styropianowe lub używać płyt gipsowo-kartonowych, a szpary uszczelnić gipsem, żeby nie przepuszczały powietrza.

Ciągłe wystawianie się na wpływ nieszczelności w otulinach wełny mineralnej prowadzi do procesów torbielotwórczych, które stanowią wg dr H.R. Clark

idealne środowisko do osiągnięcia i mnożenia się bakterii oraz pasożytów. A kiedy w torbieli zadomowi się przywra jelitowa, przeradza się ona w nowotwór!

Podobnie do kurzu szklanego działa **azbest**, którego drobiny – ostre jak szkło – penetrują tkanki, wbijając się w komórki, aż organizm w odruchu obronnym otoczy je cystą.

### **Toksyny chemiczne**

Według dr H.R Clark najbardziej szkodliwymi toksynami chemicznymi są płyny chłodzące w lodówkach i klimatyzatorach, np. **chlorofluoropodobne węglowodory (CFC)** albo **freon**. U wszystkich chorych na raka wykazano w zaatakowanych organach obecność CFC.

Trudno zauważyć wyciek freonu w przypadku awarii agregatu lodówki lub klimatyzatora, niestety w takim przypadku jesteśmy ciągle narażeni na jego wpływ.

**Pestycydy** są kolejnymi długo działającymi toksynami chemicznymi. Stosowane są w uprawie warzyw i owoców. Trudno się ich pozbyć. Dlatego trzeba kupować warzywa i owoce przede wszystkim z ekologicznych gospodarstw lub uprawiać je samemu. Dobrym rozwiązaniem jest używanie soków owocowych. W trakcie wyciskania większość pestycydów pozostaje w odpadkach.

**Formaldehyd** używany jest do utwardzania tworzyw piankowych.

Wszystkie wyroby z tworzywa piankowego przez około dwa lata odparowują formaldehydy.

Problem dotyczy desek rozdzielczych w nowych samochodach, poduszek, kołder i materacy z pianki, mebli z plastyku. Oddychając formaldehydami w ciągu dwóch lat możemy narazić się na poważne choroby np. płuc.



## Co należy zrobić?

Mamy dwa problemy: pasożyty i polutany.

Pasożyty żerują na nas, trawią nasz pokarm i wydalają swoje produkty przemiany materii. Polutany są substancjami toksycznymi, które gromadząc się w organizmie, zaburzają pracę narządów.

Co z tego wynika?

Organizm próbuje bronić nas przed pasożytami i zanieczyszczeniami tworząc kamienie, wydzieliny, obrzęki, stany zapalne i nowotwory łagodne. Powstają też niedobory i nieprawidłowości. W końcu dochodzi do trwałych uszkodzeń. Siwieją włosy, rozwija się zaćma, kręgosłup ulega zwyrodnieniu, obumierają mięśnie i nerwy. Organizm słabnie.

Dlatego powinniśmy włączyć kurację dr H. R. Clark do naszego programu zdrowotnego. Dzięki niej zabijemy wszystkie pasożyty, bakterie, wirusy i grzyby oraz wyeliminujemy szkodliwe pleśnie, metale i chemikalia pochodzące z pożywienia i kosmetyków.

A jak to zrobić – czytaj w [pełnej wersji](#) książki...

## Zappowanie – metoda niszczenia pasożytów w żywych organizmach.

Dr Clark wskazała metodę zwalczania drobnoustrojów za pomocą prądów o niskich częstotliwościach, wytwarzanych w urządzeniach elektronicznych zwanych zapperami. Proces ten nazwała zappowaniem lub zappingiem. Słowa określające tę metodę pochodzą z angielskiego slangu, w którym „zap” – oznacza: zabić, zniszczyć, unicestwić.

Sposób poprawy zdrowia metodą dr Clark polega na niszczeniu drobnoustrojów chorobotwórczych w organizmie pacjenta polega na niszczeniu ich błon komórkowych, a tym samym ich struktur komórkowych. Pozostałe po nich składniki komórek łatwo są neutralizowane przez organizm. Leczony zapperem dr Clark organizm pacjenta poddawany jest działaniu przewodzonego prądu elektrycznego, impulsowo zmienianego ze stałą częstotliwością około 30 kHz. Impulsy prądu mają w przybliżeniu kształt prostokątny, dodatnio spolaryzowany względem zasilania.

Drobnoustroje w wyniku oddziaływania prądu pulsującego pochłaniają energię impulsów o częstotliwościach synchronicznych do częstotliwości we własnych komórkach, wzmacniając ich drgania z wzrastającą amplitudą, aż do zniszczenia struktur. Przerwywają w ten sposób bezpowrotnie funkcje życiowe.

Te rezultaty badań dowodzą realności koncepcji elektromagnetycznej natury życia, opublikowanej w 1969 r. przez Polaka, Księdza Profesora Włodzimierza Sedlaka, uznanego w świecie za twórcę nowej dyscypliny naukowej: bioelektroniki. Zdefiniowana przez niego w 1967 r. bioplazma stanowi podstawę do zbadania mechanizmów bioelektronicznych, zachodzących w błonach komórkowych pasożytów podczas ich zwalczania zappowaniem.

Zjawisko rezonansu niszczące strukturę komórkową pasożyta, uwalnia bioplazmę z wnętrza jego komórki, która będąc strukturą zjonizowanych i spolaryzowanych cząstek dobrze przewodzi prąd elektryczny. Kierunkuje to przepływ prądu w organizmie, selektywnie dla właściwej częstotliwości w obszarze koncentracji drobnoustrojów o tej samej częstotliwości rezonansowej. Taka selektywność kierunkuje mikrościeżki przepływu prądowego oraz zwiększa efektywność i skuteczność niszczenia drobnoustrojów.

Jaki sposób niszczenia błon komórkowych drobnoustrojów chorobotwórczych stosujemy – czytaj w [pełnej wersji](#) książki...

## Posłowie

**P**rawa natury są bezwzględne - są to prawa absolutne. Jeżeli nie przestrzegasz zasad natury, ona Cię zniszczy. Jest to prymitywnie proste, ale jakże ważne stwierdzenie. Im dalej odchodzisz od naturalnych reguł, tym szybciej za to zapłacisz własnym zdrowiem bądź ceną najwyższą – przedwczesną śmiercią.

Reguły natury są proste, ale musimy ich przestrzegać. Od tego zależy utrzymanie naszego organizmu w stanie idealnym, zdrowym. W takim stanie żyjemy radośnie, z jasnym, świeżym umysłem. Czujemy, że w końcu jesteśmy naprawdę szczęśliwi. Trudno uwierzyć, ale tak naprawdę niewielu z nas doświadczyło tego stanu, gdyż bardzo nieliczni mogą pochwalić się pełnią zdrowia.

Ta książka powstała jako praktyczny podręcznik dla naszych pacjentów, którym te proste reguły niejednokrotnie pomogły. Zapraszamy do korzystania z porad w nim zawartych. Życzymy wytrwałości i samozaparć w drodze do zdrowia, drodze do szczęścia.

## **Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?**

Dalsza część tej publikacji dostępna jest w pełnej wersji, którą można ściągnąć ze strony internetowej <http://zdrowe-odzywianie.zlotemysli.pl>

## **W jaki sposób odpowiedni dobór produktów żywnościowych i medycyna niekonwencjonalna może polepszyć Twoje zdrowie?**

