

Być zdrowym w XXI wieku

W obecnych czasach co chwilę telewizja informuje o najnowszych odkryciach w dziedzinie nauk medycznych, pojawiają się nowe leki, szczepionki, nowe metody operowania itp. Ale czy stan zdrowia społeczeństwa się poprawia? Zdecydowanie nie, zatem gdzie tkwi przyczyna? Coraz większa część społeczeństwa zaczyna chorować na tzw. choroby cywilizacyjne - alergie, nadwaga, cukrzyca, nadciśnienie, nowotwory itp. Wciąż nowocześniejsze leki są skuteczne (przez pewien tylko czas niestety), lecz często bardzo drogie, bo i cena wprowadzenia ich do produkcji jest ogromna. Ale czy ktoś czyta ulotki do nich dołączone zawierające opis całego zestawu skutków ubocznych, watro! W obliczu choroby żądamy od lekarzy szybkiego działania i skuteczności, dlatego oni traktując nas jak klientów (nie pacjentów) przepisują stopy recept na leki o silnym działaniu często w ciemno bez przeprowadzenia właściwych badań (bo to też kosztuje). Druga sprawa, to to, że wielu lekarzy po skończeniu studiów przestaje się doksztalcać (ewentualnie przyjmują jedynie ulotki od przedstawicieli farmaceutycznych potentatów). **A może lepiej być zdrowym i dbać o ten najcenniejszy dar**, niż czekać na chorobę i mieć pretensje do lekarza, że nie potrafi postawić właściwej diagnozy?

Skąd się biorą choroby? Pomijając tak oczywiste fakty, jak wypadki samochodowe i inne urazy mechaniczne, odmrożenia, czy zatrucia grzybami, o większości wystąpienia chorób decyduje **nasz układ odpornościowy**. Można zwać winę za pojawienie się nieuleczalnej choroby nasze geny, ale to tylko część prawdy i nie dajmy się zwieść tej "nowoczesnej" wymówce lekarzy. Jak często słyszeli państwo od lekarzy, że taki już pana/pani urok i ogólnie można z tym żyć? Albo, że jest to schorzenie o charakterze atopowym - jakże mądrze brzmi, prawda? A znaczy to tylko tyle, że "nie potrafię zdiagnozować, co panu/pani jest".

Powróćmy jednak do układu odpornościowego, jeśli funkcjonuje on prawidłowo i dbając o zdrowie nie próbujemy go nadmiernie obciążać alkoholem, papierosami, konserwantami itp., to nie może być mowy o pojawieniu się nawet prostej infekcji bakteryjnej, czy wirusowej. Musimy wiedzieć, że nasz organizm prowadzi wojnę z wrogami (najczęściej mikroskopijnymi) od samych urodzin aż do śmierci. Bakterie, wirusy, grzyby, pleśnie, priony, wiroidy i inne co raz to mniejsze **patogeny** odkrywane przez naukowców istnieją od dawna i są praktycznie wszędzie, nie da się od nich w pełni odizolować. A to właśnie one są odpowiedzialne za zdecydowaną większość chorób dzięki nadmiernemu namnożeniu się w naszym organizmie tworząc często stan zapalny. Skoro znamy wroga, to wystarczy dobrać skutecznie go zwalczający odpowiednio silny lek i po sprawie. Nic bardziej błędnego! Taka sytuacja powinna być wdrażana jedynie w przypadkach bezpośredniego zagrożenia życia, a nie jako procedura standardowa przy przeziębieniu (to samo dotyczy wycinania migdałków, tylko wtedy, gdy grozi nam utrata słuchu!). Należy pamiętać, że wynalazek XX wieku - **antybiotyki** - przynosi dzięki jego nadużywaniu więcej szkody niż pożytku. Po pierwsze jest zupełnie nieskutecznym środkiem przy infekcjach wirusowych, zabija jedynie bakterie i to nie patrząc na to, które, zarówno te odpowiedzialne za infekcję, jak i te dla nas ważne - **bakterie naturalnej flory jelitowej**. Po zastosowaniu takiego leku zmniejsza się (jeszcze bardziej) skuteczność rozlgniwnego lekiem układu odpornościowego i stan taki trwa od 2 do 3 tygodni. Jeśli w tym czasie nastąpi kontakt z nawet niewielką ilością patogenów, to rozwija się kolejna infekcja i tu koło się zamyka. Jelita żywego organizmu muszą być stale zasiedlone, po śmierci wszelkich bakterii następuje kolonizacja grzybów, a zaraz później dołączają do nich sprzymierzeńcy - nowe bakterie (szkodliwe) będące przyczyną biegunki, infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych. I tu dochodzimy do sedna sprawy - **całe zło zaczyna się w jelitach**, to od ich stanu zależy stan naszego zdrowia (skuteczności układu odpornościowego). Brak przyjaznej flory jelitowej (np. bakterii kwasu mlekowego) spowodowany może być nie tylko stosowaniem antybiotyków, ale także ze względu na niewłaściwe odżywianie. Jemy za dużo, jedzenie jest przetworzone, oczyszczone i z dużą dawką konserwantów - wszystko to sprawia, że jest bezwartościowe, powoduje procesy gnilne w jelitach oraz ich nadżerki, dziury w jelitach, które stają się otwartymi wrotami dla patogenów, w tym drożdżaka *candida albicans*, który staje się przyczyną grzybicy układu pokarmowego lub ogólnoustrojowej. Wyjście tego grzyba poza obręb jelit jest trudne do opanowania i nazywa się **kandydozą - chorobą XXI wieku** całkowicie ignorowaną przez lekarzy!!! Zarodniki grzyba mogą być w wielu narządach, a także pływać we krwi - jest to sprawa bardziej powszechna niż to się większości lekarzy wydaje - choć nie jest to jeszcze sepsa, bo tylko tą jednostką chorobową lekarze akceptują jako zakażenie krwi. Migracja patogenów i wszelkich toksyn jest przyczyną alergii pokarmowych i wziewnych - to dalszy etap osłabienia układu odpornościowego, bo ten nie wie już co jest wrogiem, więc zaczyna walczyć nawet z elementami naturalnie neutralnymi organizmowi, przez co nie starcza mu czasu na walkę z głównymi wrogami, jak choćby paciorkowcami, czy gronkowcami. Są też przypadki wrodzonej alergii i wielu innych chorób - w większości to choroby dziedziczne, ale proporcjonalnie rzadko na poziomie genetycznym. Najczęściej matka przekazuje dziecku te same typy patogenów, którymi sama jest zarażona. Dlatego nie czepiajmy się tak bardzo genów, a dbajmy o własne zdrowie! Istnieje duża świadomość społeczna higieny zewnętrznej, ale prawie zerowa higieny wewnętrznej (no może z wyjątkiem dbania o zęby). Popularne hasło - **jesteś tym, co jesz** - należy zastąpić bardziej precyzyjnie - **jesteś tym, co potrafisz wchłonać** - chodzi tu o układ pokarmowy i oddechowy.

Nic nie pomogą zatem najlepsze multiwitaminki kupowane w aptekach, bo po pierwsze są sztuczne i jako takie nie występują w naturze (w takiej strukturze), a po drugie chory układ trawienny nie jest w stanie wchłonąć z żadnego pokarmu właściwych, niezbędnych mu składników, a do tego często zaczyna wchłaniać różne trucizny, które w normalnej sytuacji zawsze powinien wydaląć. To tylko wierzchołek góry lodowej wiedzy o zdrowiu, albowiem to wiedza jest najważniejsza i kupno kilku najważniejszych książek powinno być obowiązkiem każdego rozsądnie myślącego człowieka:

- **Józef Słonecki** „*Zdrowie na własne życzenie - 1. Oczyszczenie*”, Wyd. V, Wydaw. Biosłone, Strzelce Opolskie 2006
- **Józef Słonecki** „*Zdrowie na własne życzenie - 2. Oświecenie*”, Wyd. I, Wydaw. Biosłone, Strzelce Opolskie 2007
- **Michał Tombak** „*Czy można żyć 150 lat?*”, Wydawnictwo Firma Księgarska Serwis Sp. z o.o. (Drukarnia Wydawnictw Nukowych Sp. z o.o.), Łódź 2006
- **Hulda Regehr Clark** „*Kuracja życia metodą dr Clark*”, Wydawnictwo Purana, Wrocław 2001
- **Giennadij Malachow** „*Dieta lecznicza i rozdzielna*”, Wydawnictwo: Oficyna Wydawnicza "ABA", Łódź
- **Giennadij Malachow** „*Życie bez pasożytów*”, Wydawnictwo: Oficyna Wydawnicza "ABA", Łódź

Zmień sposób żywienia, zrezygnuj z powielania wielu mitów, albowiem nie ma potrzeby (dla zdrowego człowieka) pić 2 lub więcej litrów wody mineralnej dziennie, nadmiar niektórych minerałów też może szkodzić, a duża ilość wody jest niezbędna tylko w procesie dochodzenia do pełni zdrowia, co ułatwia usuwanie **toksyn** z organizmu. Tak, to toksyny są przyczyną złego samopoczucia, oprócz zanieczyszczonej wody i pożywienia toksyny otrzymujemy z procesu metabolizmu pasożytów w nas bytujących, mikroby żywią się komórkami naszego ciała i pokarmem, który sami spożywamy, zatem muszą też wydalac przetworzone i zbędne im toksyny! Kolejna sprawa - pasteryzowane mleko i większość jego przetworów dostępnych w sklepie jest **szkodliwa dla zdrowia**, posiada co prawda wapń ale nieorganiczny w dużym stopniu nieprzyswajalny! Nie dajmy się zwieść reklamom, żadne serki i jogurty zawierające konserwanty, barwniki i cukier mogą być zdrowe, bo nie są! To samo dotyczy margaryn - są one szkodliwe dla zdrowia! Skończmy z osładzaniem (skracaniem) sobie życia, cukier rafinowany (biały kryształ) jest już nazywany białą śmiercią podobnie jak narkotyki. Inne słodziki są równie szkodliwe, a gumy bez cukru, to zwykle oszustwo, zrezygnuj z ich stosowania. Należy też ograniczyć ilość innych produktów rafinowanych, czyli oczyszczonych, takich jak mąka pszenna i produkty ją zawierające (chleb biały warto zastąpić razowym, z mąki z pełnego ziarna np. żytniego). Należy poważnie ograniczyć ilość spożywanego mięsa (jest nafaszerowane antybiotykami i rakotwórczymi azotynami) równoważąc ją taką samą ilością surowych warzyw w danym posiłku (istnieje przecież także ryż brązowy, wszelkiego typu kasze, ciemne makarony itp. - wszystko zależy od pomysłowości). Nie należy łączyć produktów białkowych (mięsa) z węglowodanami (ziemniakami, produktami mącznymi itp., czy słodyczami). **Otyłość** (pośrednia przyczyna wielu chorób) od nadmiaru tłuszczów w pożywieniu jest mitem, nadwaga częściej jest powodowana szybciej trawionymi produktami węglowodanowymi (przestańmy liczyć kalorie, a analizujmy, które z nich są "puste" - słodyczne, a które wartościowe - choćby warzywa). Należy wprowadzić do diety sporą dawkę warzyw i owoców zwłaszcza sezonowych, a nie egzotycznych (do wyjątków zaliczyć można cytryny i czerwone grejfruty) - dostarczają one niezbędną dawkę błonnika. Warzywa i owoce oprócz tego należy spożywać jako świeżo wyciśnięte soki (kup dobrą sokowirówkę) - szklanka takiego soku (w przeciwieństwie do soków ze sklepowej półki) dostarcza sporą dawkę witamin i minerałów - wystarczy je dobrze wymyć, nie powinno się pozbawiać skóry warzyw i owoców (z wyjątkiem cytrusów i owoców ogólnie uznanych za posiadających trującą skórę). W sezonie kupujmy jak najwięcej produktów na targach od lokalnych sprzedawców, poszukajmy też najbliższego sklepu z **żywnością ekologiczną**. Pamiętajmy, że i w takich sklepach jest dużo niezdrowej żywności, jak choćby wiele ciężkostrawnych produktów sojowych.

Należy zrezygnować z procesu smażenia (jeśli już to wyłącznie na smalcu), na rzecz gotowania np. na parze, od czasu do czasu można spożywać ryby (morskie) zapiekane w folii aluminiowej (choć same naczynia aluminiowe są szkodliwe i należy ich unikać, podobnie jak innych źródeł metali ciężkich - ten rodzaj toksyn jest najtrudniej usunąć z organizmu). Ziemniaki powinno się przyrządzać razem ze skórą, tylko wtedy mają jakąś wartość odżywczą. Spożywanie jajek (wiejskich lub z farm ekologicznych) jest dobrym zwyczajem i nie ma związku ze wzrostem cholesterolu w naszym organizmie. Herbatę czarną zastąpmy zieloną (z dodatkiem cytryny) i owocową, są znacznie zdrowsze, a do tego łatwiej dzięki nim zrezygnować z ich słodzenia. Jeśli Ci nie szkodzi, to możesz pozostać przy jednej czarnej kawie dziennie (bez dodatków).

Pamiętajmy jednak, że świat nie kończy się na jedzeniu. Równie ważny jest ruch na świeżym powietrzu, wystarczy dziennie kilka kilometrów szybkim krokiem, można skorzystać z pływalni albo choć raz w tygodniu uprawiać swój ulubiony sport. Śmiech to zdrowie i o tym też nie należy zapominać, obejrzenie dobrej komedii i spacer może być lepszym rozwiązaniem od tabletki przeciwbólowej! Lampka wytrawnego wina raz w tygodniu też nie zaszkodzi, w odróżnieniu od kilku kufli piwa. Skorzystaj z rad "Dojść do zdrowia w XXI wieku".

Pamiętaj! Autor tekstu nie jest lekarzem, ale wie, czym jest zdrowie.