

## Dojść do zdrowia w XXI wieku

Czym jest zdrowie dla lekarzy? Stanem przejściowym między jedną, a drugą chorobą. A czym jest na prawdę? Stanem braku chorób objawiającym się radością z życia. Tego powinniśmy się trzymać, dlatego samodzielnie należy poszerzyć własną wiedzę o tym, jak powrócić do zdrowia i jak później być zdrowym. Większość naszych przypadłości zaczyna się w przewodzie pokarmowym oraz oddechowym, bo tymi drogami docierają do naszego ciała toksyny i patogeny (bakterie, wirusy, grzyby itp., które osiedlają się w osłabionym organizmie wytwarzając toksyny już od wewnątrz). Należy zatem zacząć od dania większej szansy organizmowi, aby mógł się sam zregenerować. Proces odnowy może trwać od kilku miesięcy, do ok. 3 lat, a podczas jego trwania mogą powracać objawy dawno przebytych chorób, niejako niedokończonych (zaleczonych np. antybiotykiem, który sprawił przejście choroby w stan utajony). Nie można iść na skróty, bo skończyć się to może pobytem w szpitalu! W większości chorób sposób postępowania jest identyczny, za wyjątkiem osób po przeszczepach, czy posiadających np. stymulator serca. Wszystkie etapy należy przechodzić pod kontrolą lekarza z otwartym umysłem (najlepiej, gdy zna się na homeopatii oraz izopatii), a o takich ciągle trudno. Zdobycie wiedzy zawartej w polecanych tu książkach, to koszt poniżej 200 zł. Myślę, że docenią to najbardziej ci, którzy wydali tysiące na swoje leki i prywatne wizyty, a wciąż są chory. Jedną z cech wspólnych sprzyjających chorobom są **zaparcia**, których należy się pozbyć stosując sugestie z zalecanej tu literatury. W dużej części przypadków wystarczy przejście wszystkich 5 etapów, początkowo można wspomóc się lewatywami z wody (ewentualnie z dodatkiem soku z cytryny), preparatem Colon C, Aloesem (np. Laboratoria Natury), ziołowymi herbatkami, siemieniem lnianym, itp. Zabiegi te mogą być stosowane jedynie doraznie i powinno się z nich zrezygnować w miarę poprawy stanu naszego układu pokarmowego, a głównie jelit.

**Etap przygotowawczy** - dokładne przestudiowanie książek i wyciągnięcie wniosków, stopniowe przygotowanie do zdrowego odżywiania, które jest kluczem do sukcesu. Szczegóły, co jest wartościowe, a czego unikać zawarto w książkach: **Giennadij Malachow** „*Dieta lecznicza i rozdzielna*”, oraz **Michał Tombak** „*Czy można żyć 150 lat?*”. Na czas dojścia do zdrowia podstawą jest zmiana zasad łączenia produktów (w jednym posiłku nie powinno być żywności z dużą zawartością białka i węglowodanów) oraz zrezygnowanie z picia podczas posiłku i bezpośrednio po nim. Początkowo może pojawić się nadmierne uczucie głodu dość szybko po posiłku - organizm potrzebuje kilku tygodni, aby przystosować się do nowego stylu żywienia. Zaleca się czasowe ograniczenie spożywania mięsa, głównego produktu zakwaszającego organizm. Należy zrobić wszystko, aby oczyścić (w sposób łagodny) organizm z toksyn i doprowadzić do wzmocnienia układu odpornościowego, resztę załatwi sama natura. **Józef Słonecki**, autor książki „*Zdrowie na własne życzenie - 1. Oczyszczenie*”, Wyd. V - proponuje najefektywniejszą metodę stałego i łagodnego oczyszczania organizmu za pomocą **Mikstury Oczyszczającej**. Można ją wdrożyć w dowolnym momencie, jednak osoby z większym stażem chorób mogą się zrazić pierwszymi niepowodzeniami (chwilowym pogorszeniem stanu zdrowia). W takiej sytuacji zaproponować można jej wdrożenie z końcem etapu trzeciego. W wielu przypadkach wyraźne pozytywne efekty stosowania tej mikstury mogą być zauważalne dopiero po kilkunastu miesiącach. Aby ułatwić wyjście z ciężkich przewlekłych chorób, warto usunąć jak największą liczbę przeszkód, z którymi musi walczyć przeciążony układ odpornościowy (czasem jest to konieczne, aby osoby takie miały siłę na walkę o odzyskanie zdrowia). Często mając wielu wrogów organizm rezygnuje z walki na niektórych frontach, stąd alergię, itp. choroby o nieustalonej głównej przyczynie. Warto przyjrzeć się naszym wrogom, sami zadecydujemy, których jesteśmy w stanie przynajmniej okresowo wyeliminować, wtedy łatwiej będzie o odbudowę odporności naszego organizmu:

Żywność przetworzona powinna zostać ograniczona do minimum. Cierpimy na nadmiar produktów zawierających składniki oczyszczone (rafinowane) - biały cukier, biała mąka (zwłaszcza pszenna), sól kuchenna, konserwanty - żywność z wieloma symbolami E-numer należy omijać z daleka, podobnie jak wysokowydajne wędliny itp. Nadmiar leków chemicznych też nie jest bez wpływu, jeśli zażywanie jakiegoś leku nie ma wpływu na poprawę zdrowia lub ma on widoczne skutki uboczne, przeanalizuj ponownie z lekarzem sensowność stosowania danego specyfiku (antybiotyki, hormony, sterydy - to najgorsza chemia). Informacje o innych produktach - patrz etap 1. **Uwaga** - przejście z jednego etapu do drugiego nie oznacza, że można zrezygnować ze stosowania się do wcześniejszych zaleceń (z wyjątkiem etapów 3 i 4, które mają ograniczenia czasowe). Dbanie o czystość organizmu powinno dotyczyć także jakości wody. Warto zainwestować w **filtr z odwróconą osmozą** mimo wysokiego kosztu ok. 1000 zł. Wymiana starych plomb amalgamatowych (zawierających związki rtęci) na białe może także pomóc w regeneracji organizmu, podobnie jak rezygnacja lub ograniczenie stosowania past do zębów zawierających związki fluoru, którego nadmiar mamy w otaczającym nas środowisku. Większość osób mieszkających poza pasem nadmorskim cierpi na niedobór jodu, rozwiązaniem tego problemu jest codzienne stosowanie naturalnego preparatu Kelp (np. firmy Now Foods - do kupienia w dobrych aptekach), przeciwwskazaniem stosowania jest nadczynność tarczycy.

**Etap 1** - czasowa rezygnacja z produktów, o których wiemy, że akurat nam szkodzą. Do tych produktów można wrócić (jeśli nadal uznawać je będziemy za atrakcyjne) po pełnym dojściu do zdrowia. Dodatkowo należy zrezygnować z mleka pasteryzowanego i jego przetworów, czarnej herbaty na korzyść zielonej z cytryną i owocowej.

Kawa? - jedna dziennie, jeśli nie zauważamy jej negatywnego wpływu. Papierosy mogą zniweczyć wiele innych prób dojścia do zdrowia, trzeba zatem wybrać, co jest ważniejsze. Pieczywo pszenne powinno zniknąć z naszego stołu, a w zamian chleb żytni z mąki pełnoziarnistej, najlepszy na naturalnym zakwasie. Omijajmy z dala margarynę i wszelkie miksy olejowo-maślane, zastępując ją masłem śmietankowym. Rezygnujemy ze smażenia (wyjątkowo można na smalcu, np. jajecznicę).

**Etap 2** - Wdrażamy kurację sokową, ale wyłącznie na bazie świeżych warzyw i owoców wypijanych bezpośrednio po wyciśnięciu - konieczne jest kupno dobrej, trwałej sokowirówki, ten wydatek rzędu 200 zł na pewno się opłaci, a służyć może całej rodzinie przez lata. Początkowo można sok rozcieńczać z wodą, aby przyzwyczaić organizm. Później można dojść do 2 szklanek dziennie bez rozcieńczania. Jednocześnie wdrażamy etap rezygnacji z cukru i alkoholu (pod każdą postacią) tam gdzie tylko się da. Soki powinny dostarczyć nam brakującej energii, początkowo może pojawić się osłabienie i ciągle uczucie głodu, powinno to mijać po kilku tygodniach. Soki są formą łagodnego oczyszczania i jednocześnie dostarczają dużą dawkę naturalnych witamin. Na pewien okres można włączyć preparat odkwaszający organizm Alkalo-N firmy Sanum (produkt zawiera papierki lakmusowe testujące pH moczu) lub cytrynową kurację profilaktyczną wg Tombaka. Nie zapominajmy o polskim czosnku!

**Etap 3** (opcjonalny) - U wielu osób krokiem milowym jest pozbycie się patogenów z organizmu - są one tak powszechne, że kurację można przeprowadzić bez badań na obecność pasożytów. Mogą to być wirusy, bakterie, grzyby, ale i większe pasożyty. Dobrym rozwiązaniem jest kuracja przeciwpasożytnicza. Ze szczegółami można zapoznać się czytając następujące książki: **Hulda R. Clark** „Kuracja życia metodą dr Clark”, a także **Giennadij Małachow** „Życie bez pasożytów”. Lekarze rzadko kojarzą fakt złego stanu zdrowia z pasożytami, a badania często okazują się bezwartościowe i ograniczone do zaledwie kilku - kilkunastu najczęściej występujących patogenów. Zgodnie z sugestiami Clark można przeprowadzić kurację przeciwpasożytniczą, wszelkie produkty można zakupić w sklepie internetowym [www.amadeo24.pl](http://www.amadeo24.pl) (piołun w sklepie zielarskim, goździki w spożywczym) - bogatsi mogą sobie pozwolić na kurację preparatem Paraprotex (do nabycia na aukcjach [www.allegro.pl](http://www.allegro.pl)) - po kuracji konieczna jest suplementacja probiotykami np. Fisioflor, Prebio7, ProBacti4 (z celulozową kapsułką). Równie rewelacyjnym, co kontrowersyjnym pomysłem opracowanym przez Clark jest stosowanie prostego urządzenia o nazwie **Zapper**. Najprostsze wersje Zappera można nabyć w internecie na Allegro za ok. 50 zł. Urządzenie pozwala na unieszkodliwienie większości patogenów w naszym organizmie, za wyjątkiem tych znajdujących się w organach wewnętrznych takich jak jelita. Należy jednak pamiętać, że stosowanie Zappera nie może być stałe i nie jest to metoda zapewniająca zdrowie, lecz chwilowo pomagająca chorym - po prostu przy słabym układzie odpornościowym patogeny mogą powrócić bardzo szybko. W infekcjach obok Zappera przydatne bywają Citrosept, Echinacea, olejek pichtowy, srebro koloidalne. Drugi etap milowy pozwalający jednocześnie na wzrost odporności organizmu, to odczuwanie bezbolesną (lecz dość drogą) metodą biorezonansu magnetycznego BRT za pomocą takich urządzeń jak BI-COM, MORA (warto poszukać gabinetu z dobrą opinią wśród znajomych - metoda może być stosowana u małych dzieci!). Alergie i uczulenia nie muszą dawać typowych objawów wysypki, czy swędzenia, a mimo to bardzo obciążają układ odpornościowy. Przeciętna kuracja to od 10 do 20 zabiegów, koszt jednak może przekroczyć 1000 zł. Warunkiem koniecznym, aby nie pojawiły się nowe alergeny, na które nasz organizm reaguje, jest zastosowanie się do pozostałych etapów, a w szczególności do stałego zażywania Mikstury Słoneckiego. We współczesnym świecie zachodzi potrzeba walki ze smogiem elektromagnetycznym (szkodliwa dodatnia jonizacja powietrza z komputera, telewizora i innych urządzeń elektrycznych także wpływa na spadek odporności organizmu) przez stosowanie ujemnej jonizacji powietrza w mieszkaniach i biurach, która pozwoli na uzyskanie powietrza zbliżonego ładunkiem do tego, z którym mamy do czynienia w lesie. Wymaga to zakupu dobrego jonizatora powietrza (lub choćby lampy solnej, ale ta ma mniejszą skuteczność). W przewlekłych chorobach (np. bólach migrenowych, reumatycznych, kręgosłupa itp.) niezastąpionym urządzeniem przeciwbólowym jest magnetyzer MIM-2, którego koszt z przesyłką, osprzętem i pięcioletnią gwarancją wynosi ok. 150 zł. Do nabycia u producenta na stronie [www.magnet-medic.pl](http://www.magnet-medic.pl)

**Etap 4** (opcjonalny, głównie dla bogatszych) - Dodatkowe wzmocnienie układu odpornościowego Citroseptem, preparatami na bazie propolisu (jeśli nie uczuła), stosować można też sok Noni, Alveo, wyciąg z grzyba Reishi, plastry oczyszczające Kinotakara, olej lniany z pierwszego tłoczenia itp. Zabiegi typu hydrokolonoterapia, czy oczyszczanie wątroby są dość uciążliwe dla osłabionego organizmu, ich wykonanie należy zawsze skonsultować z lekarzem. Pamiętaj, podczas pierwszych 4 etapów mogą pojawiać się okresowe pogorszenia stanu zdrowia wynikające z nadmiernego usuwania toksyn z organizmu - efekt grypopodobnych objawów leczymy okresowym odstawieniem Mikstury Oczyszczającej, stosowaniem naturalnych leków wspomagających wątrobę, pijąc dużą ilość czystej wody, obowiązkowo objawy gorączkowe i osłabienia należy przeleżeć w łóżku. Drugim objawem jest spadek wagi, co w naszym społeczeństwie jest raczej pozytywnym skutkiem. Właściwa waga powinna ustalić się w ciągu 3 lat.

**Etap 5** - Stałe używanie Mikstury Oczyszczającej Józefa Słoneckiego, suplementacja witamin i minerałów zwłaszcza w okresie zimowym (tran np. Lysi cytrynowy, Minerale Koloidalne - Laboratoria Natury lub minerały Schindele (do nabycia na Allegro), Humavit - skrzyp i pokrzywa, Kelp - oczywiście wszystko w rozsądnie małych dawkach). Dbanie o ruch i prawidłowe odżywianie - szczegóły dla tych, którzy chcą na długo pozostać zdrowi zawarte są w książce **Józefa Słoneckiego** „Zdrowie na własne życzenie - 2. Oświecenie”.

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