

Jak wyleczyć nieuleczalne choroby?

Mój skuteczny **spół**
na reumatoidalne
zapalenie stawów
i prawie
wszystkie choroby

Lidia Aleksandra Szadkowska

ZŁOTE
MYŚLI

© Copyright by Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska, rok 2013

Autor: Lidia Aleksandra Szadkowska

Tytuł: Jak wyleczyć nieuleczalne choroby?

Wydanie IV

Data: 30.04.2013

ISBN: 978-83-7701-721-0

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Redakcja: Magdalena Michalak, Sylwia Fortuna

Skład: Magda Wasilewska

Złote Myśli sp. z o.o.

44-117 Gliwice

ul. Toszecka 102

www.ZloteMysli.pl

e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.



Spis treści

Wstęp.....	5
Nasze zdrowie w naszych rękach.....	7
Decyzja należy do nas	10
Dlaczego zdecydowałam się na zmianę sposobu odżywiania.....	12
Sceptycyzm może szkodzić tobie i innym	16
Za późno.	18
Własny rozsądek najlepszym doradcą	21
Diagnoza i początek leczenia specjalistycznego	24
Zmiana przychodni	27
Jednak szpital	29
Efekty dalszego leczenia.....	31
Miłe spotkanie w odpowiednim czasie.....	34
Dłużej już tego nie zniosę.....	41
Co jest przyczyną moich cierpień?	43
Boże! Jeżeli jesteś — powiedz mi, co ja mam zrobić?!.....	47
Na początku pomogły mi witaminy.....	53
Antybiotyki szkodzą, zwłaszcza w nadmiarze	55
Mamo, nie ratuj nas!	61
Skąd te wszystkie choroby?.....	63
Okrucieństwo wobec zwierząt uderza w nas	67
Czy krowa zawsze „daje” mleko?	70
Nie będę jadł szynki z pupy świnki!.....	71
Czy człowiek powinien pić mleko?	73
Organizm sam próbuje sobie poradzić z toksynami	75
Efekty spożywania produktów mlecznych	77
Co powinniśmy jadać?	80
Co mi uświadomiła makrobiotyka	84
Jelita — to tu jest początek prawie każdej choroby.....	86

Soki i owoce to wspaniała kuracja.....	89
Coraz słabsze pokolenia.....	91
Ruch to bardzo ważny lek.....	95
Miejsce pracy i snu	99
Przyroda wskazuje miejsca napromieniowane.....	102
Moje dalsze doświadczenia radiestezyjne.....	105
Pierwsze kroki w nowej kuchni	111
Cukru lepiej nie używać	114
Zdrowa żywność, ale nie do końca	119
Jak przyrządzić zdrowe potrawy, podobne w smaku do tradycyjnych.....	121
Nie tak trudno gotować inaczej.....	124
Obce białko to główna przyczyna chorób reumatycznych.....	127
Niepotrzebne obawy o rozwój hormonalny dzieci.....	129
Wcześniej nie potrafiłam rozumieć swoich dzieci.....	132
Wiedza o zdrowiu leży na półkach.....	136
Żaden lekarz nie poparł mojej decyzji	139
Co jest najważniejsze dla zdrowia człowieka?	142
Powietrze.....	143
Woda	146
Odżywianie.....	147
Słońce.....	147
Ruch	149
Zdrowe środowisko	150
Unikanie toksycznych związków chemicznych w mieszkaniach	151
Czy grozi mi deficyt witaminy B ₁₂ ?	154
Witamina B12.....	155
Przepisy zdrowej kuchni	163
Bibliografia	172



Czy człowiek powinien pić mleko?

Za tym, że człowiek nie jest istotą mięsożerną ani też przystosowaną do konsumpcji mleka i jego przetworów, przemawia nie tylko budowa jego organizmu, ale także fakt, że mleko, którym matka karmi swoje dziecko, nie zawiera dużej ilości białka, a w miarę wzrostu niemowlęcia zawartość tego białka jeszcze maleje do takiej ilości, jaka występuje w roślinach i owocach.

Gdyby potrzeba było nam tego białka tak dużo, ile zawiera mleko zwierząt i zaleca nam dietetyka, to i w mleku matki jego zawartość byłaby wyższa. Dlatego też gdy matka karmi swoje dziecko mlekiem innym niż ludzkie albo karmiąc piersią, sama spożywa krowie lub jego produkty, to jej dzieci często cierpią na skazę białkową i kolki gazowe. Dorośli natomiast popadają w różne choroby, często nieuleczalne, powodujące trwale kalectwo, a też nie tak rzadko przedwczesną śmierć. Zresztą często słyszałam od ludzi

starszych, i nie tylko, że po wypiciu mleka miewają różne dolegliwości żołądkowe.

Dzieci często bronią się przed wypiciem szklanki „zdrowego” mleka. Po prostu nie lubią go, a tych, którym mleko smakuje, jest niewiele. Po wypiciu mleka lub spożyciu produktu nabiałowego zwłaszcza ludzie starsi dostają biegunek albo innych dolegliwości i nikt nie podejrzewa, że winny może być tu „taki zdrowy” nabiał.

Jeśli ktoś już chce spożywać mleko, lepiej będzie, jeśli zastąpi je roślinnym. Choćby sojowym. Trzeba być jednak świadomym, że jest to produkt wysokobiałkowy i w nadmiarze może też powodować uczulenia, zwłaszcza u dzieci cierpiących na skazę białkową. Są i takie przypadki. Znam jednak też wiele historii, gdy dzieciom uczulonym na mleko zwierzęce podawano w zamian sojowe i wszystko było w porządku.



Organizm sam próbuje sobie poradzić z toksynami

Organizm sam próbuje się oczyścić z nieodpowiedniego dla niego pożywienia na różne sposoby. Nabiał bardzo mocno zaśluzowuje organizm. Wystarczy spojrzeć na psujący się produkt mleczny. Zamienia się w ciągnący, gęsty śluz i to samo dzieje się z nim w naszym ciele. Ten śluz osadza się najbardziej w górnych drogach oddechowych. Wirusy mają wówczas świetne warunki do życia, a organizm nie może się z nimi uporać. Zaczynają się choroby górnych dróg oddechowych — zapalenie zatok, zapalenie ucha środkowego, oskrzeli czy katar sienny. A biegunki? W ten sposób organizm stara się pozbyć nadmiaru toksyn wprowadzonych do organizmu z nieodpowiednim pokarmem. Właśnie poprzez oczyszczenie jelit. Dawniej, gdy dziecko zachorowało, pierwszym leczeniem była lewatywa albo olejek rycynowy. W naturalny sposób usuwało się zatrujące dziecko resztki pokarmu. Często organizm sam

wydala w ten sposób toksyczne jedzenie. Nie na darmo taka reakcja organizmu nazywa się „czyszczeniem”.

Organizm broni się przed szkodliwym jedzeniem, ale nie zawsze chcemy to zauważyć. Nie kojarzymy drobnych, a nawet większych niedomagań z reakcją na nieodpowiedni pokarm. Później dziwimy się, skąd wzięła się choroba, bo przecież tak dobrze i racjonalnie się odżywiamy. Ale czy faktycznie tak dobrze?

Mleko krowie zawiera w swym składzie prócz niestrawnej kazeiny, steroidy i hormony wzrostu umożliwiające szybki rozwój cieląt. Jest to więc skład odpowiedni dla cieląt, a nie dla człowieka. Ludzkie mleko już ich nie ma w takiej ilości.

Rozwój człowieka trwa o wiele dłużej niż zwierzęcia. Dr Naud Kishore Sharma w swej książce *Mleko, cichy morderca* pisze: „Niemowlę ludzkie w chwili urodzenia waży 3–4 kg, potrzeba mu aż 18 lat do wagi 50–90 kg. Krowie niemowlę natomiast waży 40 kg i dorasta do wagi 900 kg w ciągu dwóch lat. Różnica jest duża w zapotrzebowaniu na białko, wapń i hormony. [...] Mleko krowy zawiera 3 razy więcej białka i prawie 4 razy więcej wapnia niż mleko ludzkie. [...] Mleko krowie zawiera dużą porcję steroidów i innych hormonów umożliwiających wzrost cielęcia”.

Jak widać, skład mleka kobiety różni się bardzo od mleka innych ssaków. Dlatego produkty mleczne są pokarmem sztucznie stymulującym rozwój młodego człowieka. Niestrawna dla ludzkiego organizmu kazeina zawarta w mleku krowim wyrządza człowiekowi krzywdę. Odkłada się w organizmie w postaci twardych złożeń. Nawiasem mówiąc,

kazeina służy do wyrobu guzików i kleju. W rozwoju cieląt natomiast potrzebna jest do wykształcenia rogów i kopyt. Stąd duża zawartość tego składnika w ich mleku. Czowiekowi kazeina jest absolutnie niepotrzebna.

Efekty spożywania produktów mlecznych

Błędne jest także przekonanie na temat zawartego w mleku wapnia. Mówi się, że w mleku jest duża jego zawartość. To prawda, lecz nie bierze się pod uwagę występujących jeszcze innych szkodliwych składników, które muszą być wydalone przez organizm lub przynajmniej w jakiś sposób zneutralizowane. Aby tego nasz organizm mógł dokonać, musi wykorzystać właśnie ten wapń. Na dodatek organizm sięga jeszcze do własnych rezerw wapnia, jaki więc jest sens spożywania czegoś, co nie daje wiele pożytku, a zatruwa nasz organizm?

Dr Sharma pisze: „Pierwszą poważną przyczyną utraty wapnia jest dieta wysokobiałkowa. [...] Osoby spożywające niewielkie ilości białka i wapnia zapadają na osteoporozę bardzo rzadko. [...] Zsiadłe mleko sprzyja bólom artretycznym i reumatycznym, zaparciom, przeziębieniom, kaszłom i wszystkim innym zaburzeniom układu oddechowego. Może powodować ospałość, ośpienie i senność. [...] Nadmiar mleka zsiadłego może prowadzić do przedwczesnej śmierci”. Powinniśmy wiedzieć również o tym, że mleko i jego produkty atakują również stawy i narządy wewnętrzne, jak płuca, oczy, serce, narządy rozrodcze, niekorzystnie wpływają na skórę, wywołują zaburzenia hormonal-

ne. Mleko zawiera zbyt dużo hormonów jak na potrzeby człowieka. Te hormony są potrzebne nie nam, lecz krowim oseskom do szybkiego wzrostu i usamodzielnienia się.

W dalszej części książki dr Sharma pisze: „Nikt nie zna przyczyny zgonów niemowląt, ale niektórzy badacze sugerują nagły, niezwykle silny odczyn alergiczny na jakieś obce białko, np. białko mleka krowiego. [...] Mleko podawane dzieciom powyżej 3. roku życia osłabia układ trawienny i zęby z powodu braku błonnika”. Po co więc zwierzętom odbierać pokarm przeznaczony dla ich potomstwa? Żadne zwierzę nie odbiera innym zwierzętom mleka, by wykarmić swoje młode. Człowiek to robi... Ja zawsze odczuwam skutki działań produktów mlecznych w postaci bólu w stawach. Nie spożywam go w żadnej postaci. Występuje jednak w wielu gotowych produktach i nie zawsze dostrzegę go w podanym składzie. Wtedy też odczuwam skutek jego działania na mój organizm. Mleko często dodawane jest tam, gdzie praktycznie nie powinno występować. Tak jest np. w rogalikach francuskich sprzedawanych w supermarketach. Do ciasta francuskiego według prawdziwej receptury nie dodaje się mleka. A jednak to się zdarza. Ostatnio spotkałam nawet ćwikłę z chrzanem, w skład której wchodzi mleko w proszku!

Nadmiar produkowanego mleka wciska się już do wielu takich produktów, w których nigdy nie powinno go być. Trzeba więc dokładnie czytać podawany na opakowaniach skład, by wiedzieć, co się zjada.

Dr Josef Jonas w swej książce *Zagadki życia* zwraca uwagę na zależność powstawania cukrzycy i spożywania mleka:

„Obciążenie mlekiem krowim dziecka we wczesnym wieku możemy uznać za prawdopodobną przyczynę powstawania w późniejszym okresie cukrzycy, wysokiego ciśnienia krwi, zaburzeń nerek, układu moczowo-płciowego, bezpłodności i wszystkich innych chorób z tym związanych. [...] Ważnym środkiem zapobiegawczym jest karmienie piersią, a w przypadku kiedy nie jest to możliwe, należy szukać pożywienia, które nie powoduje zapalenia błony śluzowej przewodu pokarmowego. Kiedy już do takiego zapalenia doszło i zastosowano odpowiednią dietę (bez alergenu), zmiany zapalne będą ustępować przez okres sześciu miesięcy do dwóch lat. [...] Ostatnim odkryciem jest związek pomiędzy karmieniem dziecka mlekiem krowim a powstawaniem cukrzycy”.

Carolin i Roman Pawlak w książce *Matka vegetarianka i jej dziecko* podają różnice między mlekiem ludzkim a krowim, a także mlekiem innych ssaków oraz mlekiem roślinnym:

Mleko	Woda	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
Ludzkie	89,95%	1,30%	2,50%	6,00%
Krowie	87,30%	3,20%	3,50%	5,20%
Kozie	87,00%	4,00%	4,50%	4,00%
Sojowe	87,03%	4,00%	3,15%	6,90%
Orzechowe	87,00%	5,60%	5,50%	7,23%

Jak widać, skład mleka ludzkiego bardzo różni się od mleka innych ssaków, wykorzystywanego w żywieniu człowieka. Warto jest to przemyślenia logicznego i zrozumienia.



Co powinniśmy jadać?

Wszystkie zebrane wiadomości skłoniły mnie do szukania następnych informacji o tym, co jest dla człowieka najbardziej odpowiednie do jedzenia. Jak powinien żyć, by nie chorować i być sprawnym, pełnym energii i chęci do działania przez całe życie. Zaczęłam kupować gazety i książki, które zawierały choćby odrobinę wiadomości na ten temat, a gdy zaszła potrzeba, to pisałam do wydawnictw i szukałam ludzi, z którymi mogłabym porozmawiać i czegoś się od nich dowiedzieć. Wówczas jeszcze nie było tylu publikacji co obecnie. Działalam trochę po omacku, a wszelkie wiadomości zdobywałam z trudem.

Próbowałam różnych sposobów i diet, stosowałam gimnastykę, aby tylko poprawić swój stan zdrowia i czuć się tak dobrze, jak przed rozpoczęciem leczenia. Pierwszą dietą, którą wypróbowałam, była dieta życia według M. Błaszczyszyn. Doszłam do wniosku, że jest to dieta bardzo dobra, pro-

wadząca do uzdrowienia, ale także idealna jako dieta przejściowa do diety wegetariańskiej czy wegańskiej. Zwraca ona uwagę na kolejność spożywania posiłków od rana do wieczora. Począwszy od świeżych soków warzywnych i owocowych, poprzez surówki, gotowane warzywa, orzechy, kasze, pieczywo, ziemniaki, mięso, produkty mleczne.

Ważne w tej diecie jest, by surowe warzywa i owoce zjadać na pusty żołądek. Natomiast od godziny 12 w południe do 8 rano wolno jeść tylko to, co zabiera najmniej energii na trawienie. Nie pije się też kawy ani herbaty. Mnie pomogła, bo każdy następny dzień dodawał mi sił i sprawności, a ból zmniejszał się zauważalnie i w dość szybkim tempie.

Dieta życia warta jest uwagi i zastosowania, zwłaszcza u tych osób, które nie chcą pozbawić się dań mięsnych i nabiałowych. Ja nie poprzestałam na niej. Im więcej zdobywałam wiedzy o wpływie jedzenia na ustrój człowieka, tym bardziej skłaniałam się ku wyeliminowaniu tych składników ze swego jadłospisu.

Gdy ktoś mnie zapyta „To co ty w ogóle jadasz, skoro nie mięso i nic z nabiału?” — odpowiadam, że odstawiłam tylko dwa produkty, a pozostaje mi jeszcze tyle do jedzenia, że i tym można się przekarmić.

Co zatem pozostaje do jedzenia po odstawieniu tych powszechnie zjadanych produktów? Jest ziarno w różnych gatunkach w postaci kasz i mąki, jest cała masa przeróżnych warzyw naciowych, liściastych i korzeniowych, wiele gatunków owoców i orzechów, są też grzyby i rośliny dziko rosnące jadalne. Z tych darów natury można przyrządzić wiele świetnych dań, smacznych i zdrowszych niż z mię-

sa. Tyle z nich można przyrządzić wspaniałych potraw, że może zabraknąć wyobraźni. Tak jadając, na pewno nikt nie zamorzy się głodem. Samopoczucie polepszy się, choroby nie będą nas się trzymać, wielu chorych odzyska zdrowie i sprawność.

Wystarczy tylko sięgnąć pamięcią, jak nasi rodzice przygotowywali nam posiłki w okresie postu. Nie mam tu na myśli ryb ani produktów mlecznych. Mnie te posiłki bardzo smakowały. Pamiętam, jak moja mama przygotowywała nam proste jedzenie w tym właśnie czasie. Najbardziej smakowały mi ziemniaki gotowane w skórkach i polane olejem rzepakowym albo olejem, w którym moczona była surowa cebula. Lubię to do dziś.

Smakują też same ziemniaki z surówką, kasze okraszone olejem, też z surówką, kasza jaglana z brokułami (zawierają dużą ilość łatwo przyswajalnego wapnia), przeróżne kluseczki, lazanki z kapustą i grzybami, sosy warzywne i grzybowe, pierożki z warzywami czy choćby tradycyjne z kapustą i grzybami i wiele, wiele innych prostych dań. Surówki i owoce, a także soki z tych produktów doskonale zaspokajają potrzeby i bez uszczerbku dla zdrowia da się na nich wytrzymać. Jest to świetna metoda, by oczyścić ciało z nagromadzonych toksyn i zregenerować siły. Jest lekiem na wiele schorzeń. A jeśli jeszcze włączy się do takiego jadłospisu warzywa ekologiczne, mąki z pełnego przemiału, to można powiedzieć, że naprawdę odżywiamy się zdrowo.

Gdy organizm już się przestawi na inne trawienie, apetyt na dania mięsne przejdzie, a gdy już w pełni zrozumie się, jaką krzywdę wyrządza się zwierzętom i przyrodzie przy

powszechnie przyjętym sposobie żywienia, nie przyjdzie już ochota, by powrócić do dawnych nawyków. Najważniejsze jest, by zrozumieć istotę rzeczy.

Myślę, że każdy powinien znać podstawowe wiadomości na temat naszego miejsca w przyrodzie, sposobu korzystania z niej i prawidłowego odżywiania. Jest to niezwykle ważne. Żadne zwierzę nie korzysta z wyników badań naukowych, a doskonale wie, co dla niego jest najlepsze, jaki pokarm mu służy i jak ewentualnie radzić sobie z dolegliwościami. My natomiast musimy posłużyć się wynikami badań naukowych, a gdzie podział się nasz instynkt samozachowawczy? Gdzie nasza wiedza o leczeniu naturalnym, leczeniu ziołami i głodówkami, wiedza służąca ludziom przez tyle lat istnienia? Gdzie podział się nasz rozsądek? Czyż nie lepiej zrezygnować z niedobrych przyzwyczajęń smakowych, nierozsądnych przekonań i nie doprowadzać organizmu do takiego stanu, że potem trzeba go leczyć i wydawać pieniądze na drogie lekarstwa?

Nie znaczy to wcale, że mamy nie korzystać z usług medycyny. Są sytuacje, że bez jej interwencji nie można się obyć, zwłaszcza w nagłych wypadkach. Jest niezwykle pomocna. Jednak nie powinniśmy wierzyć do końca w cudowne uzdrowienia tabletkami, bo nasz organizm przeważnie jest w stanie sam sobie poradzić. Trzeba mu tylko w tym pomóc, odciążając go od nadmiaru nieodpowiedniego jedzenia. Jednak tradycje kulinarne są tak mocno zakorzenione, że niewiele jest osób, które potrafią wyobrazić sobie inny sposób odżywiania. „No bo jak? Ja? Bez mięsa? A mleka też nie? Ani twarożków? To co mam jeść?”



Co mi uświadomiła makrobiotyka

Następne książki wskazały mi inne sposoby odżywiania. *Makrobiotyka* dostarczyła mi wiele wiadomości na temat przyczyn powstawania chorób i żywienia naturalnego. *Leczenie naturalne* Danieli Gasięckiej uświadomiło mi, jakie są możliwe przyczyny powstawania różnych chorób. Według autorki raka wywołują najczęściej: nabiał, potem cukier, miód w połączeniu z owocami tropikalnymi, produkty rafinowane mączne. Raka piersi — lody. Raka prostaty — serniki. Raka jelit — produkty pochodzenia zwierzęcego.

Przyczyną raka jelita grubego jest przede wszystkim mięso i przetwory mleczne. W przypadku raka płuc najbardziej winny jest nabiał, produkty mleczne i zwierzęce. Palenie papierosów jest natomiast drugą przyczyną powstawania tego schorzenia. Alergie — ich przyczyną są najczęściej produkty mleczne, cukier, miód, lody i owoce. Przyczyną bielactwa jest przeważnie mleko, jego przetwory

i tłuszcze zwierzęce. Białaczkę wywoływać mogą głównie mięso i przetwory mleczne. Stwardnienie rozsiane i choroba Parkinsona powstają przeważnie na skutek spożywania drobiu, jaj, żółtego sera, wędzonych ryb, pieczonych mącznych produktów, cukru, ziaren słonecznika. Podagrę wywołują pokarmy zwierzęce i cukier, kawa czekolada, kakao. Łuszczycę — oleje, produkty mączne i zwierzęce, a także ryby. Wystąpienie łuszczycy często wskazuje również na złą pracę nerek. Dało mi to wiele do myślenia.

Książka ta dostarczyła mi jeszcze wiele innych wiadomości na temat chorób i ich leczenia naturalnego, co można jadać, a czego jadać się nie powinno w danej chorobie. Dowiedziałam się, jak przyrządzać zdrowe potrawy i jak radzić sobie w chorobach. *Makrobiotyka*, choć nie wyklucza całkowicie spożywania dań mięsnych, to jednak uświadomiła, jak nieodpowiednim jedzeniem są dania pochodzenia zwierzęcego. Dostarczyła też pomysłów na przepisy jarskie oraz jak naturalnymi sposobami pomóc sobie w chorobie. Udzieliła wskazówek, jaki powinniśmy mieć stosunek do przyrody i do własnego organizmu.



Jelita — to tu jest początek prawie każdej choroby

Dlaczego tak ważne jest to, czym się odżywiamy? Wszelkie choroby i zaburzenia w pracy organizmu zaczynają się od dostarczenia niewłaściwego pokarmu. To właśnie od jelit zależy w dużym stopniu nasze zdrowie i samopoczucie. Jeśli człowiek jada zbyt dużo i często spożywa pokarm nieodpowiedni, to jelita przestają sobie radzić z wydalaniem resztek pokarmowych. Produkty niestrawione częściowo są wydalane z organizmu, ale duża ich ilość odkłada się w jelitach w postaci śluzu i innych złożeń utrudniających potem wchłanianie składników odżywczych. Te toksyczne resztki pokarmowe, przy źle funkcjonujących jelitach, są ponownie wchłaniane przez system trawienny. Powoduje to zatrucie organizmu i w miarę upływu czasu choroby.

Częstym problemem są też zaparcia, a są one skutkiem spożywania pokarmu o małej zawartości błonnika. Często w ich wyniku powstają hemoroidy.

Dr Dennis Medsker i Bekki Medsker w książce *Ukryty wymiar zdrowia* piszą: „Przyczyną samozatrucia oraz chorób zwyrodnieniowych jest zaparcie, które powstaje w wyniku: [...] spożywania produktów powodujących zaparcia”. Wymienia tu ser, mięso i tłuszcze zwierzęce, smażone potrawy lub oleje wodorowane, używane podczas gotowania, produkty zawierające biały cukier, sól, potrawy z białej mąki lub rafinowana żywność, produkty mleczne napoje gazowane, alkohole, kawę.

Autorka książki *Czyszczenie okrężnicy* pisze: „W okrężnicy występuje około 36 znanych trucizn, w tym indykan, amoniak, jad trupi i histydyna. Trucizny te są produktami ubocznymi rozkładu pokarmów proteinowych (białkowych), co ciekawe produkty uboczne trawienia węglowodanów nie gniją i nie podlegają rozkładowi”.

Dalej pisze, że cały układ trawienny jest wyścielany śluzówką, która chroni nas przed szkodliwymi konserwantami, chemikaliami i niepełnowartościowym jedzeniem. Obciążona takimi toksynami okrężnica (jelito grube) nie jest w stanie efektywnie pracować. Wprawdzie potrafi przepuścić spore masy kałowe, ale nie daje rady już sprostać ostatnim etapom trawienia i przyswajania.

„Aby stworzyć ochronę dla ciebie, a także w wyniku działania mechanizmów samoobrony, wyściółka śluzowa grubieje i twardnieje. Może ona stwardnieć do tego stopnia, że czasami do usunięcia okrężnicy podczas operacji lub autopsji potrzebny jest młotek chirurgiczny! Można wydać majątek na witaminy, zioła i zdrową żywność, ale gruba, stwardniała śluzówka uniemożliwi całkowite ich wchłonię-

cie. Procedury oczyszczające okrężnicę przy zastosowaniu żywokostu z pepsyną przyczyniają się w dużym stopniu do usunięcia nadmiaru śluzu i usprawnienia ich wchłaniania”.

Ważne jest więc bardzo, co jadamy i wniosek może być oczywisty: wszystkie problemy zdrowotne mają początek w nieodpowiednim pokarmie, a oblepione niestrawnymi resztkami jelito przestaje radzić sobie z ochroną przed samozatruciem...



ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ

Jak w 90 dni pokonałem raka?

Marek Kidziński

Dowiedz się, w jaki sposób można pokonać raka w 90 dni.

Już za chwilę możesz poznać metodę, dzięki której masz szansę pokonać raka. Nie myśl, że jest to jakiś cudowny sposób, który gwarantuje 100% sukces w każdym przypadku. Wystarczy jednak, że dopuścisz do świadomości fakt, że ten sposób pozwolił Markowi Kidzińskiemu, autorowi niniejszej publikacji, pokonać raka w ciągu zaledwie 90 dni!

Poznaj fakty z życia młodego człowieka, któremu udało się pokonać nowotwór złośliwy!

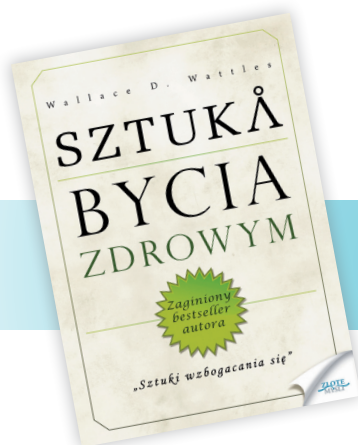
UWAGA: To, co wszystkim wydaje się niemożliwe, stało się możliwe. Ty też możesz zwalczyć nowotwór, jeśli tylko przeczytasz i zdecydujesz. Specjalnie dla tych, którzy stracili już nadzieję. Pamiętajcie:

Choroby nieuleczalne nie istnieją!

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://POKONAJ-NOWOTWOR.ZLOTEMYSLI.PL](http://pokonaj-nowotwor.zlotemysli.pl)

ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ



Sztuka bycia zdrowym

Wallace D. Wattles

Poznaj drugą książkę Wallace'a D. Wattlesa, która podobnie jak pierwsza z tej serii - „Sztuka wzbogacania się” – zrobiła ogromne wrażenie na wszystkich czytelnikach z całego świata. Lektura, która potrafi szeroko otworzyć oczy na temat naszego zdrowia, pomimo faktu, że została napisana w 1910 roku, wciąż przekazuje aktualne prawdy.

Zdrowie bowiem może być wynikiem naszego pozytywnego myślenia, jeśli tylko sami zaczniemy się odpowiednio do tego stosować. Każdy z nas posiada swoje własne „Źródło Zdrowia”, które może uzdrowić każdą naszą chorobę – jeśli będziemy myśleć i postępować zgodnie ze Sztuką Bycia Zdrowym.

Sam autor oraz setki innych osób, które stosowały te praktyki przez dwanaście lat, odnieśli niebagatelny sukces. O Sztuce Bycia Zdrowym oraz rządzących nią prawach mówią, że jeśli tylko są konsekwentnie stosowane, działają niezawodnie, tak jak niezawodne są prawa geometrii. Jeżeli tkanki twojego ciała nie są permanentnie zniszczone, zawsze możesz odzyskać dobre samopoczucie - jeżeli tylko będziesz myślał i postępował według zasad zawartych w tej książce.

„Sztuka bycia zdrowym” to kompletny i wystarczający przewodnik po naszym zdrowiu w każdym aspekcie. Skoncentruj się na sposobie myślenia i postępowaniu w nim zawartym – kieruj się drogą wyznaczoną przez autora, a długo będziesz się czuć doskonale. Zupełnie jak młody bóg.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://BYC-ZDROWYM.ZLOTEMYSLI.PL](http://BYC-ZDROWYM.ZLOTEMYSLI.PL)



ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ

Wegetarianizm w praktyce

Wojciech Łukaszewski

Dowiedz się, czym jest wegetarianizm i jak możesz na nim skorzystać.

Zdrowe odżywianie zdobywa ostatnio coraz większą popularność. Ludzie zaczynają rozumieć, że wszelkie fastfoody i kaloryczne, tłuste jedzenie nie służy ich organizmom. Można wręcz powiedzieć, że nastąpiła ostatnio moda na zdrowy tryb życia. Wraz z upowszechnianiem się zdrowego odżywiania, przyszła także moda na wegetarianizm.

Niestety świadomość, czym naprawdę jest wegetarianizm i na czym polega, jest niezwykle niska. Większość ludzi wie tylko tyle, że wegetarianie nie jedzą mięsa i na tym kończy się ich wiedza.

Czego konkretnie możesz się dowiedzieć?

- ☞ Dlaczego ludzie wybierają wegetariański styl życia.
- ☞ Jak bezproblemowo zamienić dietę mięsną na wegetariańską.
- ☞ Poznasz wegetariańskie zamienniki mięsa i jaj.
- ☞ Które dodatki do żywności, tzw. „E”, są pochodzenia zwierzęcego.
- ☞ Dlaczego lecytyna sojowa nie jest w pełni wegetariańska.
- ☞ Jak zneutralizować ciężkostrawność produktów sojowych.
- ☞ Że psy mogą być wegetarianami!

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://WEGETARIANIZM.ZLOTEMYSLI.PL](http://wegetarianizm.zlotemyсли.pl)