

Szaman 21 Wieku

CZ 3

W Szamańskim
Świecie
Zioła Dieta Magia



W Szamańskim Świecie Zioła Dieta Magia

Szanowny Czytelniku!

Serdecznie dziękujemy Ci za zdobycie naszej książki. Książka ta przeniesie Cię w specjalny świat, w którym dotychczas jeszcze nigdy nie byłeś !!! Książka ma na celu przybliżenie informacji o roślinach, ziołach, jedzeniu oraz życiu. Ma na celu również przybliżenie, jak działa nasz świat i jakimi mechanizmami się posługuje. Książka oparta jest na filmach z YouTube z kanału Szaman 21 Wieku oraz wiedzy, jaką zaczerpnęliśmy z różnych źródeł, choć masa rzeczy została przez nas sprawdzona, które tutaj opisujemy. W tym czasie oprócz wiedzy, którą zdobyliśmy, ukończyliśmy za granicą kształcenie zawodowe na poziomie wyższym w zakresie medycyny ziołowej żywienia, jak również kurs podstawowej wiedzy medycznej na poziomie wyższym. Jesteśmy teraz specjalistami do spraw ziół i odżywiania, chcieliśmy Wam tylko to przekazać, żeby nikt nam nie zarzucił tego, że chcemy Wam przekazać wiedzę, która jest wyssana z palca. Myślimy, że pozytywnie odbierzecie nasz przekaz oraz informację, o naszej edukacji. Jeżeli nasza książka pomoże Ci zrozumieć swoje życie i jego skomplikowane mechanizmy — poleć ją swoim najbliższym i przyjaciołom.

Co najważniejsze książka ta nie ma na celu nikogo leczyć, nie stanowi również diagnozy, ani programu leczenia; każdą chorobę należy zawsze skonsultować z lekarzem, również wszystko, co dodatkowo chcemy wprowadzić do procesu uzdrawiania, powinno być skonsultowane z lekarzem!

Autorzy książki nie ponoszą odpowiedzialności za złe zrozumienie treści oraz za nieprawidłowe wykorzystanie treści tej książki, która jest tylko opowiadaniem fantastycznym!!!

Autor nie zezwala na dalsze kopiowanie i rozpowszechnianie książki, każde nieuzgodnione rozpowszechnianie książki jest złamaniem praw autorskich COPYRIGHT i będą wyciągane z tego konsekwencje prawne!

1. Wstęp
2. Kolejny Rok Jak Wybrać Różę
3. Endometrioza
4. Aloes
5. Strata Bliskich Jak Się Pogodzić I Starodawne Obrzędy
6. Miasto Promieniowanie Alkohol
7. Liczi
8. Przyjazny Dom
9. Problemy Z Moczem
10. Sok Z Kapusty
11. Nasiona Pokrzywy
12. Nalewka Z Nasion Pokrzywy
13. Candida
14. Pora Na Jedzenie
15. Czosnek Kiszony
16. Ketchup
17. Chipsy Pomidorowe
18. Zupa Ogórkowa Chłodnik
19. Olej Z Wiesiołka
20. Choroby Genetyczne A Epigenetyka
21. Myśli Placebo Nocebo
22. Mutacja Genu MTHFR
23. Promieniowanie A Mutacja MTHFR
24. Elektro czułość
25. HSP Highly Sensitive Person, Czyli Wysokoczuła Osoba
26. Bylica Pospolita
27. Maracuja
28. Kumkwat

29. Kurki
30. Drewniana Gospodarka
31. Suszenie Drewna
32. Mokry Chlebek Lniany
33. Majonez Z Orzechów Brazylijskich
34. Majonez Z Nerkowców
35. Owoc Róży
36. Krople Do Nosa
37. Rodzaje Gorączki
38. Wiedźmińska Metoda Na Przeziębienie
39. Pigwa
40. Cedr
41. Bigos
42. Oznaki Zimy
43. Chrzan
44. Liście Chrzanu
45. Wpływ Emocji Na Jedzenie I Życie
46. Mycie Nóg Przed Snem
47. Kogel- Mogel
48. Grzyby W Naturze
49. Kratom
50. Kapusta Czerwona
51. Agresja
52. Komplementy
53. Kto Decyduje O Twoim Życiu
54. Kiedy Udzielić Pomocy
55. Nie Ustające Skurcze
56. Gojnik
57. Czarna Marchew
58. Sok Z Marchwi
59. Trucizny
60. Zupa Dyniowa
61. Olej Z Orzechów Laskowych

62. Cukrzyca
63. Czy Jesteś Uzależniony Od Cukru
64. Ziemniaki I Pszenice
65. 20 Symptomów Cukrzycy
66. Skład Chleba
67. Cukrzyca Ciężowa
68. Czyściec Leśny
69. Maść Z Czyścica Leśnego
70. Trójglicerydy
71. Sok Jabłkowy
72. Usuwanie Rtęci Z Organizmu
73. Glinka Koalin
74. Tasznik Pospolity
75. Oczyszczanie Żył
76. Oczyszczanie Wątroby
77. Olejki Eteryczne Krótkie Przypomnienie
78. Komary
79. Kurkuma
80. Jeże W Twoim Ogrodzie
81. Testosteron
82. Testosteron A Przekwitanie
83. Ciasteczka Kokosowe
84. Lody Orzechowo Bananowe
85. Tort I Budyń Z Avocado
86. Budyń Makowo Piniowy
87. Świąteczne Kulki Mocy
88. Jaki Sens Ma Życie
89. Przebaczenie
90. Sosna
91. Horoskop Słowiański
92. Lewatywy
93. Wolność
94. Pytania I Odpowiedzi

- 95. Parę Waszych Opinii
- 96. Zakończenie

1. Wstęp

Wracamy więc dalej do naszej przygody! Nigdy nie przypuszczałem, że napiszę drugą część, a co dopiero, że powstanie trzecia część tej książki! Jednak widzę, bardzo liczny i pozytywny odzew z Waszej strony, więc to dodaje mi motywacji, by stworzyć kolejną część. Jak wicie, nie jestem zawodowym pisarzem i książka nie jest idealna pod różnymi względami, jednak jak widać, wybaczenie nam wiele niedociągnięć, ale dzięki Waszym opiniom staramy się ją polepszać, gdzie tylko się da. Teraz w książkach będą pojawiać się tematy bardziej rozwinięte niż na naszych filmach oraz będą też tematy, które nigdy nie będą poruszane w filmach z wiadomych przyczyn- cenzury, która jest niestety wszechobecna! Tak więc wskakujemy do dalszej części przygody, bo jest jeszcze wiele, wiele do opowiedzenia Wam!!!

Nauka-to pokarm dla rozumu.

Lew Tołstoj

2. Kolejny Rok- Jak Wybrać Różę.

Tak więc minął kolejny rok, to będzie już teraz trzeci rok, gdzie mieszkałem u dziadków. Czas leciał nieubłaganie, ale jak to mówią, "szczęśliwi czasu nie liczą" stąd też, kiedy jesteśmy szczęśliwi, czas zawsze mija tak szybko, że niekiedy aż nie wierzymy własnym zegarkom i przypuszczam, że już też tego doświadczyliście nie raz. Przeżyłem już tyle przygód, gdzie życie przed tym czasem, można powiedzieć, wydawałoby się bardzo nudne! Przede wszystkim dowiedziałem się tylu rzeczy, których nigdy w życiu nie dowiedziałbym się, żyjąc normalnie tak jak każdy człowiek w mieście. Ciągłe cieszyłem swoje oczy przepiękną naturą, która wokół nas się roztaczała i za każdym razem potrafiła mnie zaskoczyć swoim pięknem! Teraz: na przykład, kiedy w pełnej okazałości kwitły róże, zaskakiwały mnie swoimi kolorami i pięknem, a parę dni temu był u nas pewien ekspert, który znał się na różach bardzo dobrze i dowiedziałem się wielu ciekawych informacji; a mianowicie jak dobrać rodzaje róż do własnych potrzeb i jak się okazało, jest z czego wybierać.

Aby dokonać dobrego wyboru, ważne jest, aby odpowiednio wcześniej się zorientować, widząc kolory, kształt kwiatu, wysokość i pokrój wzrostu. Piękne i mocno pachnące róże to najlepszy sposób na dokonanie właściwego wyboru; żadna inna rodzina roślin nie ma tak wielu różnych kształtów kwiatów i odcieni kolorów, jak królowa kwiatów- Róża. Różnorodność przeznaczenia, czyni ją również wyjątkową. Róże mogą rosnać nie tylko w ogródkach na grządkach, ale także mogą tworzyć ozdobne żywopłoty dla innych kwiatów. Róże pnące nie tylko mogą pisać się po ścianie lub płocie, ale mogą tworzyć piękne pergole, a nawet pisać się na drzewa.

RÓŻE HYBRYDOWE, HERBACIANE (róże o dużych kwiatach).
Najsłynniejsza grupa róż o dużych kwiatach, kwitną przez całe lato. Świetnie nadają się do sadzenia na rabatach, ale także w grupach czy nawet w doniczkach na balkonach. Odległość sadzenia 50 cm.

POLYANTHA & FLORIBUNDA ROSES (Wiosenne Róże).
Floribundy różnią się od róż wielkokwiatowych licznymi

kwiatami w dużych gronach. Polyantas to bardzo obficie kwitnące róże rabatowe o mniejszych kwiatach w dużych gronach. Odległość sadzenia 50 cm.

RÓŻE Okrywające ziemię.

Róże o silnie rozłożystym pokroju, niektóre gatunki pełzają po ziemi długimi gałęziami, inne są nieco mniej szerokie. Przez to, że mają naturę okrywową, oznacza to mniej zabiegów pielęgnacyjnych, ponieważ chwasty nie mają szans wyrosnąć między nimi. Odległość sadzenia to 50 cm.

RÓŻE MINIATUROWE/RÓŻE PATIO.

Róże, które nie osiągają więcej niż 30 cm wysokości, charakteryzują się bogatym kwitnieniem i wieloma małymi kwiatach w gronach. Róże ogrodowe rosną nieco wyżej i są również drobnokwiatowe. Nadają się do sadzenia nie tylko na rabaty, ale także do doniczek. Odległość sadzenia to 40 cm.

RÓŻE NA PNIU

Róże szczepione na łodydze. Nadają się do regulowania wysokości na grządce różanej lub na rabatach bylinowych. Dostępne są w różnych wysokościach.

RÓŻE- KRZEWY

Głównie wysokie i szeroko rosnące róże z pojedynczymi lub podwójnymi kwiatach.

Zaletą jest obfite kwitnienie i bardzo dobra odporność na choroby. Posiadają kwiatach w pęczkach, można je wykorzystać jako ciekawy dodatek do podniesienia kontrastu ogrodu lub do zrobienia obramowania ogrodu nimi. Odległość sadzenia roślin to 80 cm.

CIĄGŁE KWITNĄCE RÓŻE PNĄCE

Zarówno wielkokwiatowe, jak i drobnokwiatowe róże pnące, które kwitną dobrze jesienią.

Nadają się do uprawy pod ścianami, ogrodzeniami, pergoli i łuków różanych.

RAZ KWITNĄCE RÓŻE PNĄCE

Kwitnące latem róże pnące (czerwiec/lipiec). Większość odmian jest drobnokwiatowa i kwitnie bardzo obficie. Zwykle bardzo intensywnie pachną.

Mogą być stosowane do dużych pergoli, ale także do uprawy na drzewach. Wiele odmian nosi owoce róży aż do zimy.

STAROMODNE RÓŻE

W tej grupie znajdziemy prawdziwe stare odmiany róż. Róże alba, centyfolia, damasceńska, gallica i róża stulistna mchowa (często miały porost mchu na liściach i niekiedy na łodygach) kwitną raz tylko w czerwcu, często pachną. Róże Bourbon, Portland i Remontant ponownie zakwitły w tym samym roku. Są również cudownie pachnące, często z dużymi, podwójnymi kwiatami.

RÓŻE ANGIELSKIE (David Austin Roses)

To skrzyżowanie starych róż ze względu na kształt i zapach kwiatów z nowymi, ze względu na dłuższe kwitnienie i odporność. Mają duże kwiaty miseczkowate lub podzielone na cztery ćwiartki, które często wydzielają wspaniały zapach. Mogą być stosowane nie tylko na rabatach kwiatowych, ale także na rabatach bylinowych, a nawet jako samotne róże. Nazwy są w większości zaczerpnięte z książki Chaucera „Opowieści kanterberyjskie”. Odległość sadzenia to 70 cm.

RUGOSA i RÓŻE BOTANICZNE

Róże rugosa (pomarszczona) charakteryzują się mocnymi cierniami i szorstkimi, jabłkowitzielonymi liśćmi. Zwykle owoce róży rozwijają się po kwitnieniu. Róże botaniczne to dzikie róże. Po kwitnieniu do jesieni a czasem nawet i całą zimę można na nich znaleźć owoce róży, które przyciągają ptaki. Nadaje się do tworzenia żywopłotów, również róża pomarszczona jest często wybierana ze względu na bardzo duże owoce, z których można zrobić pyszne przetwory.

Rosa Canina (dzika róża)

Często spotykana na obrzeżach lasów, działek, łąkach i zaroślach posiada pojedyncze kwiaty i stosunkowo małe owoce, które utrzymują się przez całą zimę.

Oprócz wspomnianych grup róż różni hodowcy róż dzielą róże, które mają te same cechy, na grupy:

- KLETTERMAXE ROSES (maksymalnie pnące): Nieustannie kwitnące róże pnące.
- RÓŻE RENESANSOWE (pnące): Duże, podwójne kwiaty, zwykle pachnące i bardzo zdrowe. Mogą być używane jako wysokie krzewy lub, jako róże pnące.
- RIGO ROSES: róże krzewiaste o bardzo zdrowym ulistnieniu, stale kwitnące.
- MĘRCHEN ROSES (baśniowe róże): Zdrowe groniaste róże o bajkowych podwójnych kwiatach, które według opisu Kordesa przypominają babciny ogród różany, zwykle to odmiana floribunda lub róże groniaste. Odległość sadzenia 50 cm.
- PARFUM DE PROVENCE (perfum Prowansji): Róże, których wspólną cechą jest zapach Prowansji. Odporne i silne róże wielkokwiatowe. Odległość sadzenia 50 cm.
- PAINTERS ROSES (róże malarzy): Wielokolorowe róże wielkokwiatowe wyhodowane przez Delbarda z Francji i nazwane na cześć słynnych malarzy.
- PALACE ROSES (róże pałacowe): róże o niskich kwiatach wyhodowane przez Poulsena. Bardzo odporne i obficie kwitnące róże o pełnych kwiatach. Nadają się również do doniczek. Odległość sadzenia 50 cm.
- ABUNDANCE ROSES (róże obfitości): Niskie róże o stosunkowo dużych, staromodnych, pełnych kwiatach. Odległość sadzenia 50 cm.
- FLEUR ROMANTICA (romantyczne róże): Skrzyżowanie klasycznych kształtów kwiatów ze zdrowymi odmianami. Zwykle bardzo mocno pachnące.
- MEILAND ROSES: Róże wyhodowane w Meiland we Francji. Mocne, odporne i wielkokwiatowe róże.

Tego dnia poznałem bardzo wiele różnych i ciekawych odmianach róż, pan miał ze sobą również wiele zdjęć róż, o których mówił. Wyglądały naprawdę przepięknie, ale pomimo tego, że znał wiele odmian róż i tak potrafiliśmy go czymś zaskoczyć, a mianowicie mieliśmy w ogrodzie jedną różę, która była fenomenem. Róża ta miała wiele odnóg, a na każdej z niej miała kwiat w innym kolorze, czyli na jednym krzaku mieliśmy kilka różnych kolorów, ewidentnie był to fenomen. Był to naprawdę fajny i ciekawy dzień a przede wszystkim bardzo kolorowy.

3. Endometrioza.

Ogólnie prowadziliśmy dość spokojne życie tutaj w oddali od cywilizacji w samym sercu natury, jednak jak dobrze wiecie, od czasu do czasu ktoś nas odwiedza, kto potrzebuje jakieś rady i tak też było tym razem. Do drzwi znowu ktoś zapukał, była to pewna pani w średnim wieku. Dziadek zaprosił ją do środka, po czym pani rozpoczęła:

- Proszę pana, stwierdzono u mnie endometriozę i za bardzo nie wiem co z tym zrobić, jakby pan mógł troszeczkę ten temat naświetlić, ponieważ specjalista, u którego byłam, nie miał za bardzo czasu, żeby mi wytłumaczyć, co dalej zrobić, tylko przepisał recepty i stwierdził, że jeżeli nie będzie lepiej, to trzeba będzie zrobić operację.

Na to dziadek podrapał się chwilę po głowie i powiedział:

- No tak dzisiaj niestety lekarz nie ma czasu dla pacjenta, brak wzajemnego zaufania również sprawia, że coraz mniej są skuteczni, ponieważ kiedyś leczenie opierało się na wzajemnym zaufaniu, na rozmowie z pacjentem tak jak z przyjacielem, a dziś niestety z przyjaciela zamieniliśmy się w kolejny numer! Jednak przejdźmy do sedna z tą endometriozą. Jak wiadomo, bardzo wiele chorób zaczyna się na naszym talerzu, ponieważ sami jemy rzeczy, które nie są dla nas optymalne i tutaj również zaczniemy od

jedzenia. Co najlepiej jeść mając endometriozę? Dziś jedna na 10 kobiet cierpi na endometriozę, jednak kiedy dostosujemy dietę, może się zdarzyć, że będzie miała ona pozytywny wpływ na twój organizm i mogą zmniejszyć się problemy z endometriozą. A propos, czy zdajesz sobie sprawę z tego, że rozsądna i zdrowa dieta może wiele zdziałać w kwestii własnego stanu zdrowia? Czy wiesz, że każdego roku jesz 10 razy więcej niż twoja masa ciała? Nadal są ludzie, którzy twierdzą, że odżywianie nie ma wpływu na twoje zdrowie, ale to inna bajka. Czym w ogóle jest endometrioza? Endometrioza to nazwa, jaką lekarze nazywają chorobę, w której tkanka przypominająca endometrium, (zwykle zlokalizowana tylko w jamie macicy) występuje również poza macicą. Tkanka ta może również osadzić się, na przykład, na otrzewnej, na/ lub w ścianie jelita, między macicą a pęcherzem i na/ lub w jajnikach. W rzadkich przypadkach może nawet wystąpić w jamie klatki piersiowej. Te plamy nazywane są ogniskami endometriozy. Ogniska endometriozy odpowiadają za twój regularny cykl. Zagęszczony endometrium wraz z krwią jest normalnie wylewany podczas menstruacji, ale krew z tych innych ognisk tkanek, często nie może zostać przelana, ani oczyszczona i wtedy może stać się źródłem zapaleń podczas menstruacji. Z czasem to może prowadzić do cyst lub zrostów różnych tkanek i narządów. Wiele kobiet doświadcza tych źródeł zapalenia, jako (bardzo) bolesnych. Jakie są objawy endometriozy? Silny ból brzucha podczas miesiączki jest głównym objawem, który może wskazywać na endometriozę. Są kobiety, które potrafią krzyczeć z bólu, mimo że nie są wrażliwe na ból. Inne objawy mogą obejmować:

- częste bóle brzucha i / lub miednicy,
- problemy z jelitami i pęcherzem (skurcze jelit, zaparcia lub biegunka, bolesne oddawanie moczu),
- ból podczas współżycia,
- ból krzyża lub górnej części nóg (szczególnie podczas menstruacji),
- PMS,
- ogólne zmęczenie,

- zmniejszona płodność,

We wszystkich przypadkach dolegliwości nasilają się podczas menstruacji, dlatego ważne jest, aby o tym wspomnieć, jeśli odwiedzasz lekarza w tym celu. Z biegiem lat objawy mogą się nasilać i trwać dłużej, jeżeli są bagatelizowane. Nie czekaj więc zbyt długo z podjęciem działań. Ale skąd się biorą te przerosty? Według lekarzy nie wiadomo, co powoduje rozmnażanie się tego endometrium. Kilka badań wykazało, że substancje toksyczne, takie jak, niektóre pestycydy lub chemikalia powszechnie występujące w produktach, takich jak filtry przeciwsłoneczne i lakiery do paznokci, mogą nasilać endometriozę. Substancje te są również znane, jako ksenoestrogeny: substancje chemiczne, które zachowują się jak estrogen w naszym organizmie, ale mają silniejszy wpływ na nasz organizm niż własny estrogen, często znajdują się w plastikowych opakowaniach, skąd przechodzą do jedzenia. Dlatego endometriozę można postrzegać jako nadmiar estrogenu (dominacja estrogenu) w organizmie. Wątroba, która nie funkcjonuje optymalnie, a która normalnie zapewnia usuwanie zbyt dużej ilości estrogenów i substancji toksycznych, może pogorszyć sytuację, ponieważ nie usunie ich na czas. Będąc kobietą, warto być świadomym obecności tych toksycznych substancji w naszym środowisku i unikać ich tam, gdzie to możliwe np. w twoich kosmetykach i produktach pielęgnacyjnych, ale także w produktach gospodarstwa domowego i żywności. Wybieraj w 100% naturalne, jak tylko jest to możliwe. Standardowe leczenie to lekarstwa lub operacja, tak jak było też tu u pani. Oczywiście pigułka jest często przepisywana na pierwszej linii, która zapobiega owulacji i zmniejsza odkładanie się błony śluzowej macicy. To sprawia, że endometrioza jest mniej aktywna. Inne stosowane leki, w tym hormony progestagenowe, mają taki sam efekt. Wszystkie leki na endometriozę hamują dojrzewanie jaj, owulację i wzrost endometrium. W niektórych przypadkach ogniska endometrium mogą w rezultacie się kurczyć, a nawet „wysychać”, ale przyczyna nie została usunięta. Jeśli ból

stał się nie do zniesienia lub jeśli istnieje chęć posiadania dzieci u młodych kobiet, można również zastosować operację, która możliwie najlepiej usuwa ogniska endometrium i ewentualne zrosty. Lecz, co możemy sami zmienić w swoim jedzeniu? Wydaje się, że wiele kobiet ma jedno, lub więcej przestarzałych miejsc endometriozy w jamie brzusznej. Stały się bliznami po plamkach błony śluzowej, które kiedyś były aktywne, ale które sam organizm oczyścił. To jest możliwe! Twoje ciało ma ogromną zdolność samouzdrawiania; potrzebuje, tylko abyś dała mu do tego odpowiednie narzędzia. Właściwie to istnieje, coś takiego jak dieta endometriozy. Dwóch angielskich badaczy; Dian Shepperson Mills i Michael Vernon, napisało książkę Endometriosis: klucz do rekonstrukcji poprzez odżywianie. Ta książka zawiera jasne wskazówki dotyczące odżywiania i jest pełna naukowych odniesień do badań, które potwierdzają te wytyczne. Poniżej krótko opiszę jej zawartość w dużym skrócie. Podsumowując: wzmocnij swój układ odpornościowy i wątrobę. W rzeczywistości wszystkie rady zawarte w tej książce dotyczą wzmocnienia układu odpornościowego, ponieważ endometrium znajduje się w miejscach, w których nie powinno być i pojawia się stan zapalny. Twój układ odpornościowy pracuje bardzo ciężko, aby utrzymać go pod kontrolą tak bardzo, jak to możliwe. Jest to główna przyczyna zmęczenia związanego z endometriozą: organizm pracuje około dziesięciu razy silniej, aby przeciwdziałać temu zapaleniu; więc z jednej strony chodzi o to, aby układ odpornościowy był tak silny, jak to tylko możliwe, a z drugiej strony, aby unikać wszelkich pokarmów (i innych substancji), które mogą powodować stan zapalny. Jeśli jest jedna rzecz, która wywołuje stan zapalny w organizmie i osłabia układ odpornościowy, to jest podwyższony poziom glukozy we krwi. Chodzi więc o utrzymanie możliwie stabilnego poziomu glukozy we krwi, czyli optymalna byłaby tu dieta niskocukrowa np. ketogenna- upewnij się, że masz odpowiednie rzeczy na swoim talerzu, czytaj składy w poszukiwaniu ukrytych cukrów. Organizm może być wrażliwy na substancje

toksyczne i / lub wątroba nie może ich odpowiednio się pozbyć, zatem rozsądnie jest spożywać jak najwięcej żywności organicznej. To stawiaj na pierwszym miejscu. Następnie wszystkie rodzaje warzyw we wszystkich kolorach tęczy. Najlepiej tak świeże, jak to tylko możliwe, z dużą ilością zieleni. Włoskie badanie wykazało, że spożywanie głównie zielonych warzyw (w połączeniu ze świeżymi owocami) zmniejsza ryzyko endometriozy. Owoce, ale niezbyt słodkie. Wymieszaj owoce ze zdrowymi tłuszczami, aby poziom glukozy we krwi nie wzrastał zbyt szybko. Nieprażone orzechy i nasiona wszelkiego rodzaju. Zdrowe tłuszcze, takie jak kokos, ghee, awokado, oliwki, masło z mleka od krów wypasanych na łąkach. Zboża bezglutenowe, takie jak: komosa ryżowa, ryż czarny\dziki, kasza gryczana (uwaga na glifosat!!), ryż brązowy. Wszystkie rodzaje mleka roślinnego (mleko orzechowe, mleko owsiane itp.). Najlepiej wykonane samodzielnie. Zdrowe skrobie, takie jak: słodkie ziemniaki, pasternak, topinambur (z umiarem), soczewica i inne rośliny strączkowe (z umiarem), jaja ekologiczne (najlepiej biodynamiczne), surowe kakao ekologiczne, mięso (najlepiej, gdy zwierzęta karmione są trawą; uwaga na drób nadmiar omega 6 działa prozapalnie). Ryby tłuste są same w sobie zdrowe, ale wiele ryb w tym i te złowione na wolności, zawierają toksyny. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo kwasów omega 3 w postaci oleju z kryla lub oleju z alg. Siemię lniane (zmiel je sam w młynku elektrycznym do kawy) jest bardzo zdrowe ze względu na lignany, pomaga też usunąć nadmiar estrogenów. Silne środki przeciwzapalne: imbir i kurkuma, każdego dnia dodawaj je do swojej pysznej herbaty w dzbanku. Unikaj wszystkich słodczy i węglowodanów, które maksymalnie podnoszą poziom glukozy we krwi. Uważaj również na wszystko, co ma wysoki ładunek glikemiczny, to znaczy na wszystko, co powoduje szybki wzrost poziomu glukozy we krwi. Wiem, że jest to trudne, ale jeśli jest jedna rzecz, która zakłóca równowagę hormonalną, to powodem jest to, że insulina hormonalna musi wielokrotnie działać, aby obniżyć nadmiernie wysoki poziom glukozy we krwi. Unikaj

pszenicy, żyta, jęczmienia, orkisz i kamutu (pszenica durum), ponieważ zawierają one gluten. Gluten podrażnia ściany jelit, co może sprzyjać stanom zapalnym. Szczególnie unikaj pszenicy: 80% kobiet z endometriozą nie toleruje pszenicy. Badania pokazują, że wyrzucenie glutenu może przynieść dużą ulgę. Unikaj nabiału, a zwłaszcza mleka. Podobnie jak gluten, nabiał podrażnia ściany jelit, co może prowadzić do nasilenia stanu zapalnego. Unikaj przetworzonej żywności. Przygotowuj posiłki sama tak często, jak to możliwe. Wiele przetworzonej żywności zawiera dodatek słodczy lub pszenicy, ponadto substancje syntetyczne, które muszą zapewniać zapach, kolor i smak oraz dłuższy okres przydatności do spożycia. Wiele z tych syntetycznych substancji może mieć działanie estrogenowe, któremu starasz się zapobiec. Żywność zapakowana w plastik może również zawierać substancje syntetyczne. Unikaj złych tłuszczów. Jeśli unikasz wszystkich przetworzonych produktów, wiele z nich już usunęłaś. W domu podgrzewaj tylko w oleju kokosowym, smalcu lub ghee. Oliwa z oliwek jest zdrowa, ale nie podgrzewaj jej zbyt mocno, możliwe jest lekkie podgrzanie. Nigdy nie podgrzewaj w oleju kukurydzianym, słonecznikowym lub rzepakowym- sprzyja to stanom zapalnym. Jedz masło zamiast margaryny i nie smaż na margarynie. Uważaj na kofeinę, zwiększa estrogen. Kobiety z endometriozą, które przestały pić kawę, zgłaszały znacznie mniejszy ból, to samo dotyczy alkoholu i napojów energetyzujących, które obciążają wątrobę, a ty musisz pozbyć się toksycznych substancji. Nie jedz produktów sojowych, takich jak tempeh lub miso, jak już to tylko sfermentowana soja. Produkty sojowe mają działanie zwiększające poziom estrogenu. Jeśli nadal jesteś przyzwyczajona do chleba dwa razy dziennie i dużej ilości przetworzonej żywności, może to oznaczać znaczną zmianę, ale właśnie wtedy twój zysk może być ogromny! Znam kobiety, u których dzięki nowej diecie, ból całkowicie zniknął. Dobra kuracja detoksykacyjna pod nadzorem, która wspomaga wątrobę w usuwaniu nadmiaru estrogenów i substancji toksycznych, również może Ci w

tym pomóc. Endometriozę może również powodować zatrucie metalami ciężkimi, insulinooporność, oporność na kortyzol i duży niedobór niektórych witamin, minerałów, białek i tłuszczów. Warto to zbadać. Dotrzyj do źródła endometriozy i nie zadowolaj się złagodzeniem objawów. Jesteś tego warta!

Pani bardzo serdecznie podziękowała po tym jak dziadek skończył i stwierdziła, że w końcu rozumie skąd właściwie to się u niej wzięło, ponieważ rzeczywiście w pędzie dzisiejszego życia, spożywała praktycznie, tylko i wyłącznie gotowe potrawy z plastikowych pudełek, które musiała, tylko podgrzać, więc postanowiła, że czas zmienić parę rzeczy w jej życiu. Zostawiła nam też w prezencie pewną roślinkę o nazwie aloes. Pożegnała się i wyszła. Resztę dnia spędziliśmy na wzajemnym przygotowaniu kolacji, a następnie na naszych wspólnych, wieczornych rozmowach.

Sztuka medyczna polega na zabawianiu pacjenta,
podczas gdy natura leczy chorobę.

Voltaire

4. Aloes.

Kolejnego ranka oczywiście ciekawość nie dała mi spokoju, więc musiałem zapytać dziadka, co to właściwie jest ta roślinka i czy można z nią coś zrobić, czy jest to tylko, i wyłącznie jakaś ozdobna roślinka? Dziadek więc rozpoczął:

- Aloes jest bardzo ciekawą rośliną, należy do sukulentów, czyli można powiedzieć kaktusowatych, ponieważ tak jak one gromadzi wodę, a w środku znajduje się żelowy

mięsz, który zawiera aż 99% wody. Ogólnie wiadomo, że aloes jest już używany od 5000 lat, zawiera wiele witamin: A, C, E, z grupy B, ciekawostką jest to, że zawiera też witaminę B12. Zawiera też dużo mikroelementów, aminokwasy i kwasy tłuszczowe. Aloes wzmacnia naszą odporność immunologiczną, ale także wzmacnia naszą odporność na stres i przeżycia traumatyczne. Stabilizuje naszą przemianę materii, pomaga również oczyszczać nasz układ pokarmowy, znajduje zastosowanie przy biegunkach, ale także przy zaparciach. Pomaga na jelito drażliwe, ale również na refluks. Aloes pomaga również zmniejszyć ilość negatywnych bakterii w naszych jelitach, posiada również właściwości antypasożytnicze na: tasiemce, glizdy, owsiki i przywry. Zawiera również substancje słabo rozpuszczalne w wodzie oraz przyciąga niektóre toksyny i pomaga je zabrać z organizmu, poprawia pracę wątroby i nerek, utrzymuje poziom cukru w balansie. Może pomóc na problemy z żołądkiem i jelitami, również w chorobie Crohna, pomocny również przy alergiach. Można zrobić także następującą mieszankę; 50 ml żelu z aloesu mieszać ze 100 ml wody i płucać jamę ustną przy nieświeżym oddechu, aftach, owrzodzeniach, ale mieszanka ta również pomaga przy paradontozie i próchnicy zębów. Według nowych badań proszkiem z aloesu można również czyścić zęby. Pomaga przy problemach z menstruacją, odnawia również komórki macicy, co może pomóc przy problemach z zajściem w ciążę. Pomocny w reumatyzmie i artrozie, bo jest przeciwzapalny oraz chroni stawy przed zużyciem. Poprawia jakość skóry, odmładza i nawilża ją, jest bardzo pomocny na oparzenia, bo pomaga wtedy od razu, ale może być też pomocny przy innych problemach skórnych, ale uwaga może szczypać! Warto najpierw sprawdzić, wcierając małą ilość, nim się nasmarujemy! Pomaga stymulować wzrost włosów, a skoncentrowany żel wcieramy wtedy w skórę głowy, efekty są dość szybko widoczne. Pomocny również przy łupieżu, aloes pomaga również w alkalizacji organizmu, obniża cholesterol, reguluje ciśnienie krwi, wzmacnia apetyt, na przykład przy

anoreksji, jest też dobry na poparzenia słoneczne. Działa żółciopędnie, przyśpiesza również gojenie ran. Aby zrobić sok, obieramy liście, a miąższ dajemy do blendera, warto dodać troszeczkę soku z cytryny lub pomarańczy, następnie miksujemy to razem, a gdy będzie za gęsty, należy dodać troszkę wody. Taki sok pijemy w ilości około 50 ml rozcieńczony z wodą. Uwaga na te ze sklepów, ponieważ mogą zawierać substancje słodzące oraz inne niekorzystne dodatki! Pomaga też na poparzenia skóry w radiologii, przy suchej i łuszczącej się skórze, niekiedy był również stosowany przy odmrożeniach oraz skaleczeniach, a także przy ukąszeniach owadów. Sięga się po niego również w egzemach i łuszczycy, gdzie również odnotowane są pozytywne efekty. Stosowany bywa również na trądzik, oraz w odparzeniach u małych dzieci, bywa pomocny też w pryszczach, znajduje zastosowanie również na grzybicę oraz w zapaleniach ścięgien. Wygładza naszą skórę, redukując zmarszczki. Używamy go oczywiście z głową, bo długotrwałe użycie ma negatywny efekt na nasz organizm! Nie wolno stosować aloesu w ciąży, ponieważ może uszkodzić płód!

Następnie dziadek zrobił tylko troszeczkę takiego soku, ponieważ roślina nie była zbyt duża i nie chcieliśmy jej całkowicie wykorzystać, więc zrobiliśmy, tyle że dla każdego starczyło po małym łyżeczku tak tylko na spróbowanie. Rzeczywiście był to dosyć ciekawy smak, a przy tym posiadał wiele cennych właściwości, trzeba jednak pamiętać, że aloes nie jest rośliną pochodzącą z naszych terenów, więc zimy nie przetrwa u nas i trzeba go na zimę chować w domu, aby znowu móc cieszyć się jego właściwościami w następnym roku.

5. Strata Bliskich, Jak Się Pogodzić I Starodawne Obrzędy.

Następny dzień zaczął się troszeczkę inaczej, niż

przypuszczałem, a mianowicie ktoś zapukał znowu do drzwi. Jednak tym razem nie był to ktoś, kto potrzebował pomocy, jednak był to pewien pan, który przyszedł tylko i wyłącznie z wiadomością dla dziadka, a mianowicie okazało się, że stary dawny przyjaciel dziadka, którego znał bardzo długo i kiedyś razem nawet mieszkali, zmarł, więc dziadek postanowił, że ruszymy razem, aby oddać mu ostatni hołd. Spakowaliśmy najpotrzebniejsze rzeczy i troszeczkę prowiantu, aby mieć co zjeść w drodze. Zagwizdaliśmy po konia, który wyskoczył jak zwykle z krzaków, przypięliśmy go do wozu i ruszyliśmy w trójkę w kolejną podróż. Miasteczko, w którym w ostatnim czasie mieszkał przyjaciel dziadka, było oddalone bardziej niż miasteczko, które często odwiedzaliśmy, aby uzupełnić nasze zapasy. Podróż jak zwykle trwała wieki, po różnych wybojach, gdzie wóz trzeszczał ze wszystkich stron, jakby zaraz chciał się rozpaść. Po paru godzinach bujania na lewo i prawo w końcu dotarliśmy na miejsce. Byliśmy dokładnie na czas, ponieważ właśnie wynoszono trumnę z kościoła i przenoszono ją powoli na cmentarz, a tam chcieliśmy właśnie oddać ostatni hołd przyjacielowi dziadka. Ceremonia pogrzebowa na cmentarzu przebiegła dość szybko a trumna z przyjacielem dziadka szybko zniknęła pod ziemią. Pod bramą cmentarza spotkaliśmy jeszcze innego przyjaciela dziadka, który również tam był. Dziadek zapytał go, czy wie, jak ten przyjaciel spędził swoje ostatnie dni i dlaczego zmarł? Przyjaciel odpowiedział, że zmarły złapał tego strasznego wirusa, który krąży w powietrzu i był w szpitalu przez dłuższy czas, gdzie również był podłączony do respiratora. No i niestety nie przeżył. Na to dziadek odpowiedział:

- Wiesz, te wszystkie procedury są dość dziwne, ponieważ jeżeli popatrzymy na skład chemiczny powietrza;

Skład chemiczny normalnego powietrza otoczenia:

Azot (N₂) 78,09%

Tlen (O₂) 20,94%

Argon (Ar) 0,93%

Dwutlenek węgla (CO₂) 0,03%

Neon (Ne) 0,0018%

Hel (On) 0,00052%

Metan (CH₄) 0,00022%

Krypton (Kr) 0,00010%

Podtlenek azotu (N₂O) 0,00010%

Wodór (H₂) 0,00005%

Ksenon (Xe) 0,00008%

Ta tabela przedstawia skład chemiczny powietrza. Zwykle powietrze zawiera parę wodną, która stanowi około 1% objętości całej mieszanki. Stężenia przedstawione w tabeli pozostają stałe lub zmieniają się bardzo powoli.

Następujące substancje różnią się w swoim stężeniu:

Woda > zmienna 1% objętości

Meteoryczna mgła

NO₂ powstający w wyniku wstrząsów elektrycznych

O₃ powstający w wyniku wstrząsów elektrycznych

Pyłek

Bakterie

Wulkaniczny tlen SO₂

Wulkaniczny tlen HCl

Skład powietrza jest więc mniej więcej stały. Stosunki objętościowe gazów, z wyjątkiem zawartości pary wodnej, prawie nie zmieniają się do wysokości 16 km. Powyżej tej wysokości udział lekkich gazów powoli wzrasta. Na większych wysokościach jest proporcjonalnie mniej tlenu niż azotu, ponieważ azot waży mniej.

Powietrze jest mieszaniną, a nie związkiem, co wynika z tego: powietrze może być skondensowane w ciecz poprzez sprężanie i coraz głębsze chłodzenie, kiedy takie płynne powietrze ponownie odparowuje, najpierw ucieka prawie czysty azot, stopniowo mieszany z większą ilością tlenu. W końcu pozostaje prawie czysty tlen.

Gęstość suchego powietrza na poziomie morza jest około 800 razy mniejsza niż gęstość wody. Masa 1 litra wody w temperaturze pokojowej wynosi 1000 gramów, masa 1 litra powietrza wynosi wtedy 1,29 grama. Powietrze spadło do około 1 % swojej wartości na poziomie morza na wysokości 32 kilometrów. Teraz pomyśl, kiedy dostaniesz powietrze z respiratora, które praktycznie jest wysyczone samym tlenem, który na dodatek pompowany jest jeszcze pod wielkim ciśnieniem, a tutaj w tej sytuacji również często kładzie się pacjentów jeszcze na brzuch, co dodatkowo jeszcze pogarsza całą sytuację. Jak myślisz to przypadek, że większość pacjentów musi być ciągle w sztucznej śpiączce? Niestety to nie przypadek, ponieważ inaczej nie wytrzymałoby bólu, który jest spowodowany tym pompowaniem powietrza w nich!

Dodatkowo występuje wiele różnych innych powikłań! Co się dzieje, gdy oddychasz czystym tlenem?

Początkowo poczujesz lekkie mrowienie w gardle, a następnie napady kaszlu. Napady kaszlu stają się coraz bardziej nasilone, ludzie cierpią na gorączkę i duszność, zwiększa się ukrwienie nosa. W końcu rozwija się obrzęk płuc, który może być śmiertelny. Tlen jest substancją bardzo reaktywną. Przy zbyt wysokich stężeniach trochę tak, jakby się upijasz, nie wiesz już, co robisz. Nawet wyższe stężenia powodują utratę przytomności i w rezultacie możliwą śmierć. Zdarzyło się to niektórym pilotom myśliwców, którzy ręcznie dodawali dodatkowy tlen do swoich masek, ponieważ muszą być w stanie latać na bardzo dużych wysokościach. Nurkowie czasami pracują ze zwiększonym stężeniem tlenu. Inne gazy w powietrzu mogą stać się toksyczne na dużych głębokościach lub mogą gromadzić się w ciele i stanowić problem po powrocie na powierzchnię, dlatego muszą przejść dodatkowe szkolenie, aby nauczyć się radzić z toksycznością tlenu. Zawodowi nurkowie czasami używają 50% mieszanek tlenowych, aby krócej przebywać w pomieszczeniu dekompresyjnym. Jest to możliwe tylko w bardzo dobrze kontrolowanych i utrzymanych obszarach.

Na dodatek wiele osób w ogóle nie myśli o swoim zdrowiu; jedzą, co popadnie, piją, co popadnie i żyją też, jak popadnie i po prostu mają wszystko w nosie! Myślą, że kiedy mają, na przykład silnik benzynowy w samochodzie to mogą do niego wlewać olej napędowy, wodę, oranżadę, colę i nie wiadomo, co jeszcze, a auto zawsze będzie jechać!!! Tak samo jest z nami, my też nie możemy wrzucać do naszych żołądków różnych rzeczy tylko te, które natura przewidziała dla naszego zdrowia, które nie są mocno przetworzone. Pomijając ten fakt, to jest jeszcze jeden ważny problem, a mianowicie:

80% ludzi ma niedobór selenu...

Około 70% ma niedobór witaminy D ...

40% ma niedobór witaminy C ...

45% ma niedobór witaminy A ...

Około 40% ma niedobór witaminy B12...

50% ma za mało dobrych tłuszczów i olejów...

Około 70% ma wadliwe mitochondria ...

50% ma zły mikrobiom jelitowy...

Prawie wszyscy ludzie mają kilka niedociągnięć razem ...

Większość z ludzi jest zanieczyszczona metalami ciężkimi...

A zanieczyszczenia pestycydami blokują wiele funkcji organizmu.

I teraz naprawdę myślisz, że problemem jest wirus?

I teraz wierzysz, że zdrowie faktycznie pochodzi ze strzykawki?

Tak niestety naiwni są ludzie i jeżeli ktoś nie ma wiedzy, to możesz mu wmówić praktycznie wszystko, co chcesz i tak w to uwierzy, a jeszcze gorzej jest przekonać człowieka, który został oszukany, że rzeczywiście został oszukany, ponieważ nie uwierzy ci w to, że został oszukany!!!

No cóż, odpowiedział tylko przyjaciel dziadka, machnął ręką i poszliśmy razem jeszcze na uroczystość pożegnalną, gdzie poczęstowano nas różnymi dziwnymi rzeczami, których oczywiście nie jedliśmy, więc ograniczyliśmy się tylko i wyłącznie do owoców, które były na stole i popiliśmy troszeczkę wody. Później babcia zrobiła małe przemówienie, a mianowicie troszeczkę o obrzędach, które mogą pomóc reszcie rodziny i bliskim osobom, które muszą się zmierzyć ze stratą bliskiego.

- Jak przeżywasz śmierć ukochanej osoby? Kiedy za kimś tęsknisz, czasami wydaje się, że cały świat jest wyludniony. Czujesz się intensywnie samotny pomimo wszystkich ludzi wokół ciebie. Bo dla nich życie wraca do normy po kilku dniach, ale w dniu śmierci bliskiej Ci osoby — Twoje życie zamarło. Jesteś zablokowany na twardym ramieniu życia i widzisz, jak wszyscy wokół żyją normalnie.

Żadna osoba nie jest tak obecna, jak osoba, za którą się tęskni. Zawsze i wszędzie, gdzie idziesz, ten drugi idzie z tobą. Nigdy więcej nie będziesz sam, a mimo to czujesz się zagubiony. Życie przerodziło się w wędrówkę po świecie, w którym zniknęły wszystkie punkty orientacyjne, gdzie smutek może wyskoczyć z każdego rogu. Kiedy umiera Twoje dziecko, nie pomaga Ci: „Musisz iść naprzód, pomyśleć o innych swoich dzieciach”. Kiedy tracisz partnera po czterdziestu pięciu latach spędzonych razem, nie jest pocieszeniem usłyszeć, że miałeś tyle wspaniałych lat razem. Utrata nie zmniejsza się automatycznie z upływem czasu, ale w rzeczywistości może stać się bardziej dotkliwa po miesiącach. Rzeczywistość dopiero teraz w pełni przenika i boisz się, że wspomnienia znikną. Niezależnie od tego, czy strata wydarzyła się niedawno, czy lata temu, wielu ludzi nie rozumie, że smutek może się powtarzać. To puste krzesło przy stole, wspomnienie przytulnych wspólnych wieczorów, urodzin bez drugiego, ale też pierwszy przebieśnięcie w ogrodzie, czy piękny wiosenny dzień mogą przypomnieć ból. Wakacje to często smutne dni, dni intensywnej straty i wielkiego smutku. Przetrawienie straty to ciężka praca. Jesteś wyczerpany i wydaje się, że nie robisz żadnych postępów. Czasami,

często nieoczekiwanie, przytłaczają Cię silne emocje. Przewracają się po tobie jak fale morskie. Czasami masz wrażenie, że sprawy idą trochę lepiej, a potem nagle dochodzi do nawrotu choroby. Nie ma prostej ścieżki przez labirynt smutku. Twój ból może objawiać się gniewem, a Twoi bliscy mogą go nie zaakceptować. Osoby, których najbardziej potrzebujesz, mogą być nieosiągalne z powodu własnego żalu.

Czy jest lekarstwo na smutek? Leki przeciwdepresyjne mogą pomóc w walce z depresją, ale depresja jest chorobą, a smutek nie. Smutek to druga strona miłości. Wiedz, że nie musisz opuszczać drugiego, ale naucz się go inaczej trzymać w swoich wspomnieniach. Ktokolwiek umiera, przenosi się ze świata zewnętrznego do serca. To, co pomaga, to zgromadzić wokół siebie ludzi, którzy z ciepłem i uczuciem nadal słuchają twojego bólu i straty. Nie próbuj też od razu zajmować się całą przyszłością, ale trwaj do południa lub wieczora i tak dalej. Poświęć dzień lub pół dnia i niech wdzięczne wspomnienia żyją w smutku, jak ptaki śpiewają na deszczu.

„Przez długi czas zakładaliśmy, że radzenie sobie ze stratą to, to samo, co puszczenie zmarłego” - mówi profesor Manu Keirse. „Ale ktoś, kogo kochasz, nigdy nie jest całkowicie stracony”. Te wskazówki pomogą Ci kogoś zapamiętać.

1. Stwórz miejsce pamięci:

Kącik ze zdjęciem, ulubiony przedmiot, świeca. Daj urnie specjalne miejsce lub zakop popiół i posadź na nim drzewo. Ustaw ławkę na podwórku, aby usiąść i pomyśleć o tej osobie.

2. Zorganizuj uroczystą kolację w dniu śmierci:

Zgromadź wspomnienia tej osoby, takie jak jej ulubione kwiaty, ulubione potrawy i zdjęcia. Przeczytaj wiersz, podziel się wspomnieniami lub poproś wszystkich o podzielenie się czymś o tej osobie.

3. Zrób coś, co zmarły lubił robić:

Idź do miejsca, do którego lubili przychodzić. Zagraj w grę towarzyską, która tak bardzo mu się podobała. Idź do jego ulubionej restauracji. Oglądaj zachód słońca. Upiecz ciasto tak, jak robiła to twoja babcia. Albo zrób coś, co zmarły by chciał, ale co się nie wydarzyło, bo nie zdążył tego zrobić. Na przykład wizyta w określonym kraju, oglądanie spektaklu. Zaangażuj się w sprawę, którą uznał za ważną.

4. Noś ze sobą coś ze zmarłego:

Możesz zrobić z popiołu zmarłego klejnot lub nosić ze sobą biżuterię zmarłego, lub używaj przedmiotu zmarłej osoby, np. wbij gwóźdź młotkiem swojego ojca, wymieszaj zupę chochlą swojej babci, pozwól szalikowi twojej dziewczyny cię rozgrzać.

5. Utrzymuj pamięć przy życiu:

Utwórz książkę ze zdjęciami i wspomnieniami. Zbieraj zdjęcia, poproś osoby, które znały zmarłego, o wpisanie miłego wspomnienia. Wspomnij o nim w ważnych momentach, takich jak przemówienie na weselu.

7. Zapisz w kalendarzu datę śmierci:

Niech najbliżsi usłyszą coś w tym dniu, „Są to często chwile, kiedy rodzina intensywnie zastanawia się nad zmarłym. Wysyłając kartkę lub dzwoniąc do kogoś, sprawiasz, że czujesz, że jesteś z nim w myślach, nawet po długim czasie ”.

Gdybym była ministrem edukacji, umieściłabym śmierć w programie nauczania-od przedszkola. Niektórzy psycholodzy i eksperci od żałoby chcą nas ponownie nauczyć, jak radzić sobie ze stratą i śmiercią. „Strach przed śmiercią to nic innego jak wyuczone zachowanie”.

Według psychologa klinicznego Manu Keirse (71) nadal jest wiele osób, w tym pracownicy socjalni, którzy się blokują, gdy umiera jeden z ich bliskich lub ktoś z ich otoczenia doświadcza śmierci; często skutkuje to różnego rodzaju niepotrzebnymi problemami psychologicznymi.

Jak to się stało, że tyle wiem o stracie bliskich?

„To sięga czasów mojej młodości, jako mała dziewczynka mieszkałam w małej wiosce, wtedy większość ludzi umierała w domu. Ponieważ nasza rodzina była jedyną w wiosce, która miała telefon w domu, pastor dzwonił do mnie, gdy ktoś umierał, by nieść dzwonek i latarnię. Pomyślałam, że to cudowna rzecz, te magiczne rytuały. Razem z panem Pastorem przemierzałam pola i drogi, czasem półtorej godziny pieszo, w drodze do komnat śmierci namaszczenia chorych. Głęboki smutek, który tam zwykle widziałam, wywarł na mnie niezatarte wrażenia ”.

Co najbardziej poruszyło mnie w tych komnatach śmierci?

„Samotność tych, którzy zostali w tyle. Widzieliśmy ich desperację, nie wiedzieli, jak postępować, byli zamknięci w swoim żalu. W czarnych ubraniach ich twarze często wydawały się jeszcze bledsze niż zmarłych w białej szacie. Nie było wtedy psychologów, a uczucia zwykle nie były omawiane ”.

Czy bałam się zmarłych jako małe dziecko?

„Nie wtedy to też było częścią tego, aby zaakceptować to jako część życia. Strach przed śmiercią to nic innego jak wyuczone zachowanie. Dzieci rozwijają ten strach z powodu przerażających reakcji, jakie widzą u dorosłych, gdy ktoś umiera ”.

Jak moi rodzice pomogli mi poznać śmierć?

Pamiętam, kiedy pięcioletnia dziewczynka z naszej ulicy utopiła się w studni, wtedy miałam 7 lat, rodzice zabrali mnie i brata do jej domu, gdzie została położona na łóżku, ale nie odczułam tego jako przerażającego obrazu. Pamiętam bardziej ten wieczór jako przytulny, kiedy pozwolono nam zostać znacznie dłużej. Odbyliśmy spokojną i szczerą rozmowę z rodzicami o tym, przez co przechodzili, a mama zmarłej dziewczynki zrobiła nam po filiżance gorącej czekolady, którą zwykle dostawaliśmy tylko na dużych imprezach.

Wiele lat później odkryłam, że miejscowy lekarz doradził wszystkim rodzicom na ulicy, aby się tym rodzicom

otworzyli, ale tylko moi rodzice to zrobili.

Czy w dzisiejszych czasach lepiej radzimy sobie ze śmiercią?

Nie, a właściwie gorzej, ponieważ teraz usunęliśmy śmierć z naszego pola widzenia, kiedyś umierało się w swoim domu, a przed domem, przez cały tydzień stał duży krzyż z brązu, który zobaczyła cała wioska: ktoś tam umarł. Teraz dzieje się to zwykle w specjalnych miejscach, z dala od rodzinnych salonów, co oznacza, że większość dzieci dorasta bez kontaktu z umierającą osobą. Śmierć również zniknęła z pola widzenia większości ludzi, ponieważ średnia długość życia jest obecnie znacznie wyższa: około 78 lat, podczas gdy dwa pokolenia temu było to znacznie mniej, ponieważ czasy były niebezpieczne. Nadal istnieje wiele niepotrzebnego strachu związanego ze śmiercią. Ludzie boją się rzeczy, o których nic nie wiedzą. Tak działa strach: nieznanne to przerażenie. Jeśli chcesz usunąć z ludzi lęk przed umieraniem, będziesz musiał ich pouczyć. Radzę ludziom regularnie czytać o śmierci, a często brzmi to jak kara: czytanie o śmierci. Cóż, ludzie też często są przesądni, prawda? Niektórzy nawet nie mają odwagi wypowiedzieć tego słowa, bo boją się, że wezwą śmierć. W ten sposób odmawiają sobie czegoś pozytywnego, ponieważ ci, którzy dobrze radzą sobie z umieraniem, podnoszą jakość życia.

Kto wybiera się w podróż bez mapy i przewodnika po kraju, do którego się wybiera? Wiele osób wyjeżdża na swoją ostatnią podróż bez sprawdzenia mapy. W takim razie musi to być rozczarowujące doświadczenie.

Jedną z ważnych lekcji to te „symptomy żalu” w ogóle nie istnieją. „Objawy” wskazują na chorobę, podczas gdy żałoba po zmarłej osobie jest zupełnie normalna. Znam ludzi pogrążonych w żałobie, którym przepisano leki przeciwdepresyjne lub wysłano do psychoterapeuty, a pamiętaj, depresja jest zaburzeniem psychiatrycznym, a tu w ogóle go nie ma. To, co masz, to wielki smutek, co jest całkiem normalne w twojej sytuacji. To udowadnia, że

jesteś osobą zrównoważoną, która potrafi dawać i otrzymywać miłość.

Dlaczego więc lekarze przepisują leki przeciwdepresyjne?

Bo o wiele łatwiej jest szybko napisać receptę, niż słuchać ludzi przez 15 minut. Gdyby lekarze rodzinni zwracali większą uwagę na smutek pacjentów, którzy niedawno stracili ukochaną osobę, uniknięto by wielu opóźnionych procesów żałoby. Przypuśćmy, że podczas konsultacji lekarz przyjmie kobietę z przeziębieniem, której syn zmarł w wyniku samobójstwa rok temu. Wystarczy, by spytał ją z ciepłym spojrzeniem, jak to jest, gdy tęskni za dzieckiem już od roku. Rozmowa na ten temat może zająć tylko trzy minuty i miałaby tak duże znaczenie, ponieważ smutek takiej matki jest widoczny i podzielony, może dać jej wielką ulgę, aby żyć dalej.

Jak jeszcze można pomóc komuś, kto stracił ukochaną osobę?

Przede wszystkim musisz bardzo uważnie go wysłuchać. A jeśli słuchałeś uważnie, spróbuj posłuchać ponownie. Słuchanie jest tak ważne, ponieważ tworzy więź, a połączenie pomaga przeciwdziałać smutkowi. Jednak nie popełnij błędu: słuchanie kogoś, kto stracił ukochaną osobę, jest niesamowicie trudne, ponieważ wyzwala się bardzo wiele emocji. Smutek przejawia się, na przykład jako olbrzymia złość, a wtedy musisz zrozumieć, że pod spodem jest smutek, jeśli chcesz dać drugiej osobie wrażenie, że jej reakcja jest bardzo zrozumiała. Ważne jest również podanie prawidłowych informacji o okolicznościach śmierci, ponieważ pomaga to najbliższym krewnym stawić czoła rzeczywistości. Ważne jest też otoczyć ludzi w żałobie ciepłem i czułością, jak to zrobili moi rodzice, oraz zachować przy życiu pamięć o zmarłym.

Czy ludzie tracą kiedyś żal z powodu zmarłej ukochanej osoby?

Nie, ale nie trzeba tego robić, Twój związek się nie kończy, tylko zmienia kształt. Kiedy będziesz regularnie wspominać osoby zmarłe, będą żyły w twoim sercu w

pozytywny sposób.

A co jeśli sam umierasz, co najlepiej zrobić dla tych, którzy zostaną w tyle?

Twórz wspomnienia na później, takie jak pudełko z listami i prezentami, które można otworzyć w specjalnych chwilach, takich jak 18 urodziny lub rocznica ślubu. To, co bardzo ważne, powiedz takie słowa jak: przepraszam, dziękuję, wybaczam, kocham cię. Następnie dajesz bardzo cenny prezent. To bardzo szczególne dla ocalałego krewnego, kiedy umierająca osoba mówi do niego: Zawsze cię kochałem i będę cię kochać, zawsze cię kocham. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci, których rodzice umierają przedwcześnie. Te słowa będą mogli później pielęgnować, a gdyby powiedziano mi, że jutro to koniec, zaprosiłabym kilka osób, aby podziękować im za to, co od nich dostałam. Spojrzałabym wstecz na szczęśliwe życie, w którym pozwolono mi robić to, co czułam, że powinnam robić dla ludzi. Jeśli czujesz, że pożytecznie spędziłeś czas na ziemi, możesz spokojnie umrzeć.

Życzę każdemu, kto również stracił ukochaną osobę, aby oprócz smutku i straty było tam również to piękno. Pielęgnuj też tego, kogo nadal masz wokół siebie, aby usłyszeć ich historie — o teraźniejszości i przeszłości, aby być dla siebie nawzajem.

Nie czekaj z pytaniami, które mogą Cię niepokoić, bez względu na to, jak są bezpośrednie. Nie wiesz, ile czasu dano wam razem. Zadając te pytania, możesz prowadzić rozmowy, które są głębsze i bardziej osobiste. Uważam, że to coś wyjątkowego, że mogę tego doświadczyć. Żyj teraz, ale pielęgnuj swoją przeszłość i miejsce, z którego pochodzisz.

A teraz trochę z naszej przeszłości, czyli tradycji naszych przodków! Kiedyś były znane całkiem inne zwyczaje, kiedy ktoś umierał, a mianowicie z opowiadań mojej prababci pamiętam, jak opowiadała, że mieszkała w małej wiosce liczącej około dwóch tysięcy mieszkańców. Wszyscy znali wszystkich. Tak było wtedy. Jeśli ktoś był chory,

przynoszenie mu garnka zupy było całkiem normalne. Ten obowiązek z pewnością w przeszłości — miałeś. Kiedy ktoś umierał, nad lustrem wisiał czarny materiał. Miało to pozwolić duchowi odejść. Wszystkie lustra w domu musiały zostać zasłonięte. Na zewnątrz wisiały również czarne wstążki, a w czuwaniu towarzyszyło nam całe sąsiedztwo. Układanie zmarłego to czynność wykonana przez rodzinę. Wszyscy chodzili ubrani na czarno. Nie pamiętam, czy mieli specjalne stroje żałobne, ale jako dziecko w wieku około dwunastu lat, byłam kiedyś na takim pogrzebie i zrobiło to wtedy na mnie duże wrażenie. Potem był pochówek z domu, a trumna pojechała wozem rolniczym na cmentarz. To wszystko było częścią tego obrządku. Jeśli czasami słyszysz, że ludzie leżą martwi w swoich domach przez wiele dni, a nikt tego nie zauważa, to nie istniało w przeszłości! W przypadku starszych rolników myślę, że zakrywanie lusterek nadal występuje. W domu zmarłego, lustra trzeba było zakrywać z dwóch powodów; w końcu śmierć przebiłaby się przez ludzką próżność, a martwa dusza mogłaby pociągnąć ze sobą inne dusze. Kiedyś zatrzymywano zegar, aby dać zmarłemu odpoczynek, ponieważ tykanie mogło dawać zmarłemu poczucie, że czas tyka, a on wciąż jest potrzebny na Ziemi. Miało to też ustalić czas zgonu... przecież nie było jeszcze telefonu, więc może minąć trochę czasu, zanim lekarz będzie na miejscu. Zasłonięcie zasłon i zatrzymanie zegara oznaczało po śmierci, że zmarli weszli w wieczność. Zasłonięcie lusterek i okien było (również) środkiem przeciw odbiciom. Pomyślano, że odchodząca dusza, która widzi siebie w odbiciu, może przestraszyć się, zgubić drogę i wejść w dusze żywych i/lub wkrótce spowodować drugą śmierć. Były to bardzo powszechne zwyczaje.

Bliska rodzina podziękowała babci za przemówienie, które wygłosiła mistrzowsko i powoli wszyscy się pożegnali, i rozeszli się każdy w swoją stronę. My postanowiliśmy przenocować u drugiego przyjaciela dziadka, ponieważ nie zdążylibyśmy już dziś wrócić do domu, więc wieczorem posiedzieliśmy i porozmawialiśmy jeszcze z przyjacielem dziadka, a następnie poszliśmy spać, a że miał dom podobny do naszego również w

podobnym klimacie i otoczeniu, łatwo było nam zasnąć.

6. Miasto, Promieniowanie, Alkohol.

Po przespanej nocy zjedliśmy śniadanie i ruszyliśmy jeszcze na miasto, żeby zrobić jakieś małe zakupy, korzystając z okazji, że już byliśmy w tym mieście i żeby później nie musieliśmy jeszcze raz jechać do innego miasteczka, do którego zawsze jeździmy po zakupy. Miasto to było dużo większe od miasteczka, do którego zawsze jeździliśmy, po paru chwilach w centrum babcia stwierdziła, że czuje się jakoś inaczej, czuła ból w kolanach oraz w biodrach i lekkie zawroty głowy. Dziadek spojrzał na nią badawczym wzrokiem, szukając przyczyny, dlaczego nagle poczuła się inaczej? Szukając przyczyny, zaczął się rozglądać wokół i nagle jego oczom ukazały się ogromne maszty GSM, więc dziadek od razu krzyknął:

- A tu cię mamy!
- Dziadek przypuszczał więc, że promieniowanie, które wychodzi z tych masztów, może szkodzić babci, ponieważ są osoby, które reagują bardzo czule na takie promieniowanie i nawet część z nich musi mieszkać w lasach z dala od cywilizacji, bo inaczej nie byłiby w stanie normalnie żyć. Inni znowu korzystają z różnych specjalnych mat odpromienikowych i właśnie taką dziadek postanowił na szybko kupić babci, a że nieopodal był pewien sklep z różnego rodzaju wynalazkami, dziadek kupił właśnie tam taką specjalną matę, co ciekawe zarzucił ją na babcię i po chwili babcia powiedziała, że przestało ją boleć! Czary-mary! Jak się okazuje, są to specjalne maty, które potrafią blokować promieniowanie elektryczne oraz promieniowanie z masztów GSM. Dziadek się roześmiał i powiedział babci:
 - No to po powrocie do domu będziesz miała co robić, ponieważ będziesz musiała sobie uszyć taką pelerynę z tego właśnie materiału, która będzie cię chronić, gdy będziemy gdzieś wyjeżdżać do miast, gdzie jest właśnie

dużo takich masztów wokół, bo raczej nie ma co się oszukiwać, lepiej nie będzie, tylko będzie ich coraz więcej.

Po tym, jak zrobiliśmy już nasze zakupy, przechodziliśmy koło wielu lokali i co ciekawe zauważyłem, pomimo że było wcześniej rano, wiele ludzi już tam siedziało i piło sobie jakieś piwo lub jakieś inne napoje wyskokowe. Troszeczkę mnie to zdziwiło, że z samego rana niektórzy potrzebują już alkoholu. Zapytałem więc dziadka, dlaczego tak jest, na to dziadek odpowiedział:

- Alkohol jest to chyba jedna z najbardziej dostępnych używek na świecie. W małych ilościach, czyli na przykład lampka wina może być ogólnie korzystna dla organizmu, ale kiedy jest już tego więcej, staje się to już niekorzystne dla nas. My również używamy alkoholu, ale tylko do produkcji nalewek, które spożywamy po parę kropli w wodzie i to nam wystarcza, a działa również wtedy uzdrawiająco na nasz organizm. My kiedyś z babcią też potrafililiśmy więcej wypić, ale tę przygodę zakończyliśmy już dawno temu i bardzo niemiło wspominamy okresy kaców, czyli wtedy kiedy wypijesz po prostu za dużo alkoholu, a następnego dnia czujesz się, jakby cię rozjechała ciężarówka i to wcale nie żart. Dzieje się tak ze względu na duży ubytek elektrolitów, który powstaje wtedy w naszym organizmie, ponieważ alkohol działa moczopędnie na nas i wtedy wątroba oraz nerki próbują się go jak najszybciej pozbyć; przez co przyspiesza się również cały metabolizm gospodarki wodnej i organizm usuwając szybko toksynę, czyli alkohol, wyrzuca też inne cenne minerały, przez co następnego dnia czujemy się źle. Dodatkowo alkohol ogłupia nas, ponieważ pod wpływem alkoholu niektóre części mózgu po prostu przestają działać, tracimy koncentrację, obniża się koordynacja ruchowa, jesteśmy bardzo powolni, zaczynamy gorzej widzieć. Co najgorsze przestajemy logicznie myśleć i często robimy coś, co może zaważyć na całym naszym życiu. Potem przestajemy pamiętać, co się działo i co robiliśmy, to w sumie jest jeszcze gorsze, bo powstają tak zwane czarne dziury w pamięci. Przysadka mózgowa przestaje produkować niektóre hormony, które zaburzają

pracę nerek i przez to te również wyrzucają za dużo wody, a jeszcze na dodatek się odwadniamy, ale bardzo ciężko ogólnie ma tutaj wątroba, która produkuje wtedy aldehyd, a ten jest nawet bardziej toksyczny niż sam alkohol. Przy długotrwałym spożywaniu alkoholu w dużych ilościach, przeważnie dochodzi do uszkodzenia wątroby, alkohol nie jest też obojętny dla naszego układu nerwowego, ponieważ wiele osób, które wypija za dużo, obserwuje różnego rodzaju drętwienia, mrowienia, niekiedy nawet i drgawki tak zwana padaczka alkoholowa. Ludzie po prostu też się zmieniają i postrzegają inaczej świat, stają się bardziej apatyczni i mniej czuli na to co dzieje się wokół. Często pojawiają się również wybuchy agresji i destrukcji siebie lub nawet innych, dodatkowo alkohol może spowodować udar mózgu, uszkodzenie serca, nadciśnienie, zawał serca, marskość wątroby, wrzody żołądka i dwunastnicy. Dodatkowo bardzo często prowadzi do utraty pracy, rodziny, a nawet dochodzi do przemocy w rodzinie i na samym końcu osoby uzależnione od niego, umierają w samotności. Jest to ogólnie bardzo straszne, co potrafi zrobić taki alkohol. Dodatkowo alkohol zaniża nasze wibracje, ściąga nas na niższe poziomy świadomości i możemy widzieć wtedy rzeczy z innych rzeczywistości, stąd też powiedzenie "widzisz białe myszy", ale gorsze jest to, że z tych rzeczywistości mogą się podczepić do nas jakieś byty, które będą czerpać z nas energię, a to już nie jest zbyt korzystne. Ogólnie zastanawialiśmy się kiedyś z babcią, dlaczego w ogóle alkohol jest legalny skoro inne rzeczy, które robią mniej spustoszenia w organizmie, zostały wpisane na listę narkotyków i są nielegalne, a tutaj jak widzimy, jest to jak najbardziej legalne, a nawet promowane! Dodatkowo ktoś zarabia na tym olbrzymie pieniądze! Wystarczy popatrzeć tylko na akcyzy alkoholowe, ile z tej sprzedaży trafia do kasy państwa, przecież to kopalnia złota, a nasze zdrowie zostaje zrujnowane doszczętnie. Jeżeli ktoś stracił panowanie nad tym, a takich ludzi jest wielu z pomocą, może przyjść nam ogólnie silna wola, ponieważ bez silnej woli nie uda nam się porzucić alkoholu. Wszystko leży w naszych rękach, a

przecież każdy z nas ma dla kogo żyć i chyba nikt nie chce przedwcześnie opuszczać tego świata. Wspomóc mogą nas też, na przykład korzeń kudzu, który pomaga w przezwyciężeniu wielu uzależnień nie tylko alkoholowych oraz zioło, które po wypiciu sprawia, że przestaje nam smakować, na przykład wódka, a to zioło nazywa się kopytnik. Niektórzy również pozbyli się alkoholizmu, jedząc same owoce, za każdym razem, kiedy mieli ochotę na wypicie kieliszka wódki czy piwa jedli jakiś owoc, po pewnym czasie głód alkoholowy zaniknął.

Rzeczywiście patrząc na tych ludzi, zauważyłem, że część z nich była, jak gdyby rozmazana, czyli nie za bardzo kontaktowali, co się w ogóle z nimi dzieje: głośno krzyczeli i śmiali się, wygłupiali się, niektórzy zaczepiali przechodniów i kobiety, wynikało z tego wiele różnych i niemiłych sytuacji. Również w rodzinach, w których jest nadużywany alkohol, najbardziej cierpią przez to dzieci, ponieważ rodzice stają się wtedy inni dla nich, często obcy, niekiedy stają się nawet wrogami, kiedy stają się, na przykład agresywni. Dzieci często muszą obserwować, gdy na przykład ojciec bije matkę i jak rodzice się kłócą. Czasami agresja przelewa się również na dzieci, które również są bite. Chyba nikt nie chciałby, żeby jego dziecko postrzegało go, jako potwora, którego trzeba unikać lub nawet zniszczyć, a takie sytuacje nieraz już miały miejsce, gdy dziecko osiągnęło 18 lat lub niekiedy nawet i wcześniej to uciekało jak najszybciej z domu i więcej nie chciało nic już wiedzieć o swoich rodzicach. Ogólnie bardzo przykra sytuacja. Dlatego postanowiłem, że ja będę trzymać się daleko od alkoholu w przyszłości, a używać będę go jedynie do nalewek, które oczywiście mają działanie prozdrowotne, jednak jak wiemy, nalewek nie pije się już kieliszkami, tylko kroplami, które rozcieńczamy w wodzie. Potem ruszyliśmy z powrotem naszym wozem w stronę naszego domu, była to dosyć ciekawa lekcja, którą tym razem przeżyłem w mieście oraz otwarła mi oczy na pewne sytuacje, które dzieją się pod naszym nosem, na które często nawet nie zwracamy uwagi!

7. Liczi.

W drodze powrotnej do domu, a było to pod wieczór, powoli zgłodnieliśmy, więc dziadek sięgnął do rzeczy, które kupiliśmy, będąc w mieście i wyciągnął małe różowo-czerwone owoce, które wyglądały dość dziwnie. Zapytałem dziadka, co to jest i jak to zjeść, ponieważ nie miałem zielonego pojęcia, więc na to dziadek odpowiedział:

- To jest liczi, ten bardzo ciekawy i smaczny owoc pochodzi z Kambodży, Filipin oraz Chin. W Chinach już od dawna zna się jego cudowne właściwości, gdzie występuje również w wielu różnych odmianach. Liczi zawiera dużo białka, tłuszczu, węglowodanów, błonnika, zawiera witaminę C, B 6, E, K witaminy z grupy B, tiaminy, ryboflawiny, niacynę, oraz kwas foliowy, zawiera również żelazo, magnez, fosfor, potas, sód, cynk. Owoce te wzmacniają naszą odporność organizmu, pomagają nam obniżyć cholesterol, pomagają regulować ciśnienie krwi. Liczi zawiera bardzo dużo flawonoidów i antyoksydantów pomagających nam w różnych chorobach, wzmacnia wydzielanie tlenu azotu, który pomaga utrzymać nam naczynia krwionośne w dobrym stanie, co wpływa korzystnie na serce oraz obniża ciśnienie krwi. W badaniach niestety znowu na biednych szczurach wykazano, że owoce te mają bardzo korzystny wpływ na oczyszczanie wątroby oraz jej regenerację. Zawierają polifenol- oligonol, który niszczy grzyba Candida i pomaga w anemii. Liczi zawiera dużo rutyny, czyli korzystnie działa przy żylakach, hemoroidach lub gdy robią nam się szybko siniaki. Posiada właściwości przeciwzapalne, pomaga również na wirusa opryszczki. Z ostatnich badań wynika, że może te owoce mają również działanie przeciwbólowe i antynowotworowe oraz również posiadają działanie przeciwcukrzycowe.

Owoce jadło się dość ciekawie, ponieważ skórkę trzeba było rozerwać, a w środku był owoc z białym miąższem, jednak dziadek powiedział, żebym jadł to ostrożnie, ponieważ w środku

jest jeszcze pestka, którą należy wypluć, żeby czasem nie połamać sobie zębów na niej. Owoc wydawał się naprawdę bardzo, bardzo słodki, jednak zarazem był dość orzeźwiający, więc troszeczkę ich zjedliśmy i ani się nie obejrzeliśmy, jak już na horyzoncie ukazał się nasz dom schowany między drzewami. Dotarliśmy praktycznie przed samym zachodem słońca, czyli poczuliśmy jeszcze ostatnie promyki słońca na skórze, a gdy odczepiliśmy konia od wozu, słońce znikło za horyzontem, po czym poszliśmy do domu i od razu położyliśmy się spać, ponieważ byliśmy dość zmęczeni po takiej podróży od tak przepełnionego emocjami dnia, które potrafią człowieka natury tak przytłoczyć w mieście.

8. Przyjazny Dom.

Kolejnego dnia na zewnątrz było troszeczkę pochmurnie i zaczął padać deszcz, więc jeszcze trochę rozmawialiśmy o przeżyciach, jakie mieliśmy ostatnio w mieście, ponieważ było zbyt wiele wrażeń, szczególnie dla mnie. Nieopodal domu, w którym spaliśmy, był dom, w którym ciągle było słyhać jakieś krzyki, jakieś tłukące się rzeczy, rzucanie, ogólnie panowała tam jakaś niespokojna atmosfera, więc zapytałem dziadka, co tam się właściwie działo w tym domu. Na to dziadek odpowiedział:

- Mój drogi nie wszyscy z nas są przyjaźni, jak już zauważyłeś, alkohol potrafi wiele niszczyć, jednak my sami, jako ludzie również spożywając, na przykład za dużo węglowodanów stajemy się bardzo nerwowi, agresywni, czasami nawet do siebie nawzajem. Ten dom, o którym teraz mówisz, znam go, ponieważ kiedyś dawno temu kiedy odwiedzałem przyjaciela, którego teraz pochowaliśmy, a przechodziłem koło niego wiele razy to zawsze były tam wrzaski, krzyki i nie wiadomo co jeszcze. Kawaleczek dalej stoi za to drugi dom, w którym zawsze

jest spokojnie. Nikt w nim nie krzyczy, wszyscy żyją w pełnej harmonii, kiedyś zauważyłem właściciela domu, że wyszedł na zewnątrz i zapytałem go, co tam się właściwie dzieje, że ciągle są takie krzyki. Ogólnie na samym początku od razu mruknął mi nieprzyjemnie, że to nie moja sprawa i że bym się nie wtrącał, jednak ja zaryzykowałem i troszeczkę naprowadziłem go na dobry kurs, ponieważ powiedziałem mu, czy widzi ten dom tam obok, dlaczego tam nikt nie krzyczy na siebie, nikt niczym nie rzuca, tylko zawsze panuje tam harmonia i miła atmosfera. Przez chwilę pan domu zaczął się zastanawiać i odpowiedział mi, że nie ma zielonego pojęcia, więc zaproponowałem mu, żebyśmy złożyli krótką sąsiedzką wizytę. Co rzuciło nam się w oczy po wejściu do domu?; ponieważ akurat był obiad, na stole nie było ziemniaków, klusek, bułek, chleba, za to było dużo produktów tłuszczowych, było także i mięso, można by powiedzieć, że był to dom, w którym jadło się ketogennie lub mógłbym nawet zaryzykować, że częściowo było to jedzenie typu carnivore. Państwo, którzy tam mieszkali byli bardzo mili, zaprosili nas nawet do stołu, żebyśmy zjedli z nimi obiad. Usiedliśmy i zaczęliśmy jeść, atmosfera była rzeczywiście miła, po chwili zauważyłem już, że zawsze taki nerwowy pan domu, nagle zaczął się bardziej odprężyć, jego spięte barki w końcu się rozluźniły, aż po pewnym momencie nawet usłyszałem głębokie wzdychnięcie, które bardzo często wypuszcza całą masę negatywnie przeżytych emocji. Po chwili ktoś zapukał do drzwi, był to listonosz, który przyniósł jakiś list, więc mężczyzna wstał od stołu, by ruszyć, otworzyć drzwi. Jednak szedł w zbyt dużym pośpiechu i niechcący przewrócił szklanekę z kompotem, która się rozlała, i oczywiście się potłukła. Teraz widziałem, że pan domu stał się już znowu spięty i zaczął bacznie obserwować sytuację, ponieważ u nich w domu już nastąpiłaby kłótnia. Jednak tutaj wszystko przebiegło całkiem inaczej. Mężczyzna poszedł otworzyć drzwi listonoszowi, powitał go uśmiechem i podziękował za list, po czym poszedł do kuchni, przyniósł ścierkę i zaczął ścierać rozlany kompot, w międzyczasie żona przyszła i

zaczęła zamiatać potłuczone szkło, mąż przeprosił żonę za to, że chaotycznie zrzucił szklankę na ziemię, a żona znowu przeprosiła męża za to, że postawiła ją tak blisko krawędzi. Na twarzy zawsze nerwowego pana domu zaczęło się malować wielkie zdziwienie, ponieważ nie miał zielonego pojęcia, co to się właściwie teraz dzieje i było widać, że długo się nad tym zastanawiał, bo nie znał innych metod w takiej sytuacji, jak tylko nerwowo krzyczeć. Po zjedzeniu obiadu podziękowaliśmy za posiłek i wyszliśmy na zewnątrz, wracając powoli do domu, widziałem dalej wielkie zastanowienie na twarzy pana domu, więc zapytałem go, czy zrozumiał, co przed chwilą właściwie się stało w tym domu pełnym harmonii. Chwilę podrapał się po głowie i powiedział:

- U nas w domu kiedy coś się stanie, zawsze wszyscy są winni, jeden zrzuca winę na drugiego, u nich było inaczej, ponieważ u nich wszyscy chcieli być winni i przeprosili się za to nawzajem, wydaje mi się, że może to być dosyć ciekawa droga, aby rozwiązywać zaistniałe konflikty.

Powiedziałem wtedy jeszcze temu panu, żeby zwrócił również uwagę na to, co było na stole, a co jest u nich na stole, ponieważ u nich gościły ziemniaki, chleb, bułeczki, słodczyce, ciasteczka, ciasta, batoniki, czekolady i wiele różnych rzeczy. Jednak w to już mi za bardzo nie uwierzył, a bez zmiany pożywienia, dobre postanowienie, często może ugrzęznąć w błocie. Obserwując te krzyki, które wczoraj słyszeliśmy, to raczej jedzenie ich się nie zmieniło, a cała lekcja, którą wyciągnął z obserwacji w drugim domu, poszła na marne, ponieważ jedzenie nie zostało zmienione.

Chwilę też się nad tym zastanowiłem i dziadek miał rację, ponieważ sam już to zauważyłem, że jedzenie może wpływać na nasze emocje. Ma to związek z różnego rodzaju bakteriami, które zamieszkują w naszych jelitach, ponieważ jeżeli mamy jedzenie, na przykład ketogenne mamy całkiem inną florę bakteryjną niż osoby, które spożywają sporo węglowodanów. Bardzo często takie osoby, są właśnie bardziej nerwowe, ponieważ bakterie, które w nich żyją, są ciągle głodne i ciągle

chcą następnych węglowodanów, żeby czuć się dobrze. Wysyłają różnego rodzaju impulsy przez jelita do mózgu, kiedy na przykład brakuje czegoś słodkiego taka osoba może stać się podenerwowana. Pewnie wielu z was u siebie też to zauważyło. Także chcąc mieć dobre relacje w rodzinie czy międzyludzkie nie wystarczy tylko dobre postanowienie, ale trzeba również coś zmienić w swoim życiu- sposób odżywiania.

9. Problemy Z Moczem.

Podczas podróży w drodze powrotnej do domu, gdzieś w połowie drogi babcia spotkała swoją starą przyjaciółkę, która wracała z lasu, podwieźliśmy ją kawałek do domu. Przyjaciółka obiecała, że nas odwiedzi, co też długo nie trwało, ponieważ gdzieś w okolicach południa, nagle ktoś zapukał do drzwi. Dziadek poszedł otworzyć i okazało się, że właśnie przyjaciółka babci przyszła nas odwiedzić. Gorąco nas wszystkich przywitała, potem usiedliśmy i zaczęła się miła rozmowa. Jednak podczas rozmowy okazało się, że przyjaciółka babci często musiała wychodzić do toalety, więc babcia zapytała ją, o co chodzi. Okazało się, że przyjaciółka miała problemy z pęcherzem, a mianowicie miała problemy z nietrzymaniem moczu. Dolegliwość ta często spotyka kobiety po menopauzie, ale nie tylko, przypadłość ta potrafi także przydarzyć się mężczyznom, a że była to sprawa kobieca, więc tym razem babcia rozpoczęła:

- Najpierw pokrótce wyjaśnię przyczyny niepożądanego oddawania moczu. Jeśli później nadal będziesz mieć pytania, później wyjaśnię jeszcze więcej na ten temat.

Kiedy pęcherz wypełnia się moczem, pojawia się potrzeba oddania moczu. To uczucie staje się silniejsze, gdy pęcherz - o pojemności od 300 do 500 ml - staje się pełniejszy. Informacja o poziomie napełnienia pęcherza jest

przesyłana przez specjalny ośrodek nerwowy w dolnej części rdzenia kręgowego do odpowiednich ośrodków nerwowych w mózgu, dzięki czemu można podjąć świadomą decyzję o oddaniu moczu. Jeśli pozwala na to czas i miejsce, kolejność jest ponownie przekazywana w odwrotnym kierunku przez rdzeń kręgowy do pęcherza. Pęcherz kurczy się, a zwieracz rozluźnia się, umożliwiając odpływ moczu z pęcherza. Z tej uproszczonej prezentacji jasno wynika, jak łatwo można zakłócić ten system. Na przykład niekontrolowany wyciek moczu może wystąpić, gdy mięsień zwieracza nie ma już wystarczającej siły, pęcherz kurczy się zbyt mocno lub w ogóle się nie kurczy, odpływ moczu z pęcherza jest utrudniony lub przekazywanie sygnałów nerwowych między pęcherzem, rdzeniem kręgowym i mózgiem są częściowo lub całkowicie niedrożne. Wszystkie te dysfunkcje mogą mieć różne przyczyny, takie jak:

infekcje dróg moczowych,
rozluźnienie mięśni dna miednicy,
pogorszenie funkcji mózgu,
uszkodzenie rdzenia kręgowego,
skutki uboczne leków i tak dalej.

Wyciek moczu wskazuje na istnienie pewnego stanu, który należy leczyć, jeśli to możliwe. Poznaj parę najczęstszych przyczyn nietrzymania moczu.

Niepożądana utrata moczu może mieć kilka przyczyn. Najczęstsze u kobiet jest osłabienie dna miednicy. U mężczyzn sprawcą jest często prostata.

1. Osłabienie mięśni dna miednicy.

U kobiet najczęstszą przyczyną nietrzymania moczu jest osłabienie mięśni dna miednicy spowodowane ciążą, porodem lub menopauzą. Gdy tylko ten mięsień straci elastyczność, lekkie wysiłki, takie jak podnoszenie, bieganie, a nawet śmiech i kichanie, mogą prowadzić do niezamierzonego wycieku moczu. Ćwiczenia mięśni dna

miednicy mogą zapobiec lub zmniejszyć ten problem.

2. Problemy z prostatą.

Gruczoł krokowy jest gruczołem, który wytwarza płyn gruczołu krokowego dla plemników i znajduje się przy wyjściu z pęcherza, blisko cewki moczowej. Wraz z wiekiem mężczyzn objętość prostaty często wzrasta z powodu testosteronu (męskiego hormonu). Powiększenie prostaty może również utrudnić oddawanie moczu. Przykładami są zły strumień moczu i kapanie (PMD). W ekstremalnych sytuacjach powiększenie prostaty może również spowodować ściśnięcie cewki moczowej i przepełnienie pęcherza. Powstaje tak zwany pęcherz przelewowy lub nietrzymanie moczu z przepełnienia. Oznacza to również, że „kapanie” moczu jest powszechne u mężczyzn. Oznacza to, że po oddaniu moczu, kiedy pęcherz wydaje się pusty, nadal tracisz niewielkie ilości moczu.

3. Infekcja dróg moczowych lub pęcherza moczowego.

Infekcja dróg moczowych występuje, gdy do cewki moczowej i pęcherza dostanie się zbyt wiele bakterii. Powoduje to stan zapalny wyściółki cewki moczowej lub pęcherza moczowego (zakażenie dolnych dróg moczowych). Jeśli bakteria rozmnaża się w dużych ilościach na lub w błonie śluzowej, rozwija się reakcja zapalna, aby usunąć te bakterie. Jeśli jesteś podatny na infekcje, mogą one powodować nadaktywność pęcherza i dodatkowe pobudzenie. Objawy to:

Częste oddawanie moczu, zwykle niewielkie ilości

Ciągle masz wrażenie, że musisz oddać mocz, nawet po oddaniu moczu

Ból w podbrzuszu

Uczucie pieczenia w cewce moczowej podczas oddawania moczu

Krew w moczu

Mętny i śmierdzący mocz

Niekontrolowany wyciek moczu

4. Leki.

Niektóre leki mogą powodować mimowolne wyciekanie moczu, jako możliwy efekt uboczny. Jeśli podejrzewasz, że tak jest w Twoim przypadku, porozmawiaj o tym z lekarzem.

5. Zaparcia.

Zaparcie wywiera nacisk na pęcherz i drogi moczowe.

6. Małe nawodnienie organizmu.

Zbyt małe picie sprawi, że mocz będzie bardziej skoncentrowany; w moczu jest proporcjonalnie więcej odpadów. To podrażnia pęcherz. Jeśli pijesz mało przez dłuższy czas, Twój pęcherz może z czasem pomieścić coraz mniej moczu, więc spróbuj pić wystarczająco dużo (wody). Unikaj alkoholu lub napojów mocno gazowanych. Nadmiar alkoholu jest jedną z najczęstszych przyczyn mimowolnego wycieku moczu.

7. Przewlekły kaszel.

Kaszel wywiera nacisk na pęcherz i dolne mięśnie brzucha, co może powodować mimowolny wyciek moczu, na przykład palenie może prowadzić do chronicznych napadów kaszlu.

8. Nadwaga.

Otyłość wywiera nacisk na mięśnie pęcherza i dna miednicy. Może to prowadzić do niepożądanego wycieku moczu.

9. Starość.

Skargi takie jak zapominanie i demencja mogą spowodować utratę kontroli nad pęcherzem i jelitami. Ponadto ważne funkcje organizmu mogą spadać wraz z wiekiem.

10. Choroba.

Udar mózgu, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane,

cukrzyca i demencja mogą wpływać na układ nerwowy, a tym samym także na sygnały do pęcherza moczowego. Uszkodzenie mózgu lub rdzenia kręgowego może spowodować utratę kontroli nad pęcherzem, lub jelitami. Może to być tymczasowe lub stałe, w zależności od ciężkości twojego stanu.

11. Ciąża i poród.

W czasie ciąży ściana brzucha słabnie, a pęcherz może się poruszać. Samo dziecko wywiera również nacisk na mięśnie dna miednicy, co może zmniejszyć ich siłę. Wreszcie zmiany hormonalne wpływają również na mięśnie dna miednicy. Podczas porodu mięśnie dna miednicy są nieco rozciągnięte. Możliwe jest również uszkodzenie niektórych nerwów podczas porodu. Nietrzymanie moczu w czasie ciąży lub po jej zakończeniu jest bardzo powszechne i dlatego nie jest to tylko choroba wieku podeszłego. W większości przypadków nietrzymanie moczu po ciąży jest tymczasowe, ponieważ wiele problemów ustępuje i można je również poprawić poprzez ćwiczenia. Szybkość tego powrotu do zdrowia różni się w zależności od osoby i zależy od kombinacji wszystkich powyższych czynników.

Kilka praktycznych wskazówek dla mam.

Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia, w żadnym wypadku nie podnoś ciężkich rzeczy. Nie wykonuj żadnych ćwiczeń, w których odczuwasz ucisk lub napięcie na dnie miednicy. Staraj się napinać mięśnie dna miednicy podczas ćwiczeń, a najlepiej przed nimi, na przykład, kiedy się śmiejesz, kichasz, kaszlesz lub się przechylasz.

12. Klimakterium.

Nietrzymanie moczu występuje u kobiet powyżej 35 roku życia i może mieć różne przyczyny. Po pewnym wieku, około 50 lat, liczba zachorowań wzrasta. Od tego wieku poziom estrogenów spada. Ponadto dochodzi do starzenia się tkanek, które wolniej się regenerują. Może to spowodować ruch pęcherza. Wreszcie, siła mięśni ogólnie spada w całym ciele, w tym mięśni dna miednicy i

zwieraczy.

13. Operacje.

Operacja cewki moczowej może spowodować nieoczekiwane uszkodzenie. Może to spowodować nietrzymanie moczu. Pacjenci otrzymują również cewnik podczas operacji. Czasami może wystąpić nietrzymanie moczu od cewnika, ale często jest ono tymczasowe.

14. Osiadanie.

Niektóre narządy w ciele mogą wypadać w większym lub mniejszym stopniu, często z powodu osłabienia mięśni dna miednicy lub (ciężkiego) porodu. Jeśli dojdzie do wypadnięcia, może to pogorszyć stopień nietrzymania moczu. Typowe wypadanie to wypadanie macicy, pochwy lub pęcherza moczowego.

Niektóre stany, takie jak cukrzyca lub udar mózgu, mogą utrudniać komunikację w ośrodku nerwowym. Dzieje się tak również w przypadku niektórych wskazań neurologicznych, takich jak choroba Alzheimera, rozszczep kręgosłupa czy stwardnienie rozsiane.

A więc przypadkowy wyciek moczu jest powszechny i dotyczy około 1 na 4 kobiety i 1 na 5 mężczyzn. Z pewnością więc nie jesteś jedyny. Wstyd i tabu zapewniają jednak, że niechciana utrata moczu często jest pomijana, i woli się o niej nie pamiętać. Jednak wyciek moczu może mieć duży wpływ na Twoje życie. Oprócz dyskomfortu fizycznego niektóre kobiety cierpią na to również społecznie i emocjonalnie. Jeśli cierpisz również na niechcianą utratę moczu lub stolca, możesz oczywiście wybrać, jak chcesz sobie z tym poradzić. Niemniej jednak poniższe przykłady, doświadczenia i stwierdzenia mogą pomóc w omówieniu niepożądanego oddawania moczu, dzięki czemu lepiej zrozumiesz swoje środowisko, i będziesz mógł żyć swobodniej.

Jak rozmawiać o niechcianej utracie moczu?

Chociaż niektórzy próbują to zamaskować, twoje najbliższe otoczenie z pewnością to zauważy: częste korzystanie z

toalety, nowe ubranie w środku dnia i skrócone życie seksualne. Niektóre kobiety odniosły korzyści z samodzielnego poruszania tego tematu ze swoim partnerem i/lub najbliższym otoczeniem, zamiast czekać, aż ktoś poruszy ten temat. Rozmowa o tym wspólnie może dać ci poczucie ulgi, dla siebie i dla tych wokół siebie, którzy mogli nie wiedzieć, że coś z tobą jest nie tak. Czy trudno ci omówić to ze swoim partnerem? Pomyśl więc, czy nie masz dobrego przyjaciela lub członka rodziny, któremu możesz się zwierzyć. Omawiając niechcianą utratę moczu, aktywnie rozwiązujesz swój problem i sam ustalasz granice, jak chcesz sobie z tym poradzić.

Jak zacząć?

Dobrym początkiem rozmowy może być rozpoczęcie od sytuacji rozpoznawalnych dla siebie i osób wokół siebie: częste chodzenie do łazienki, nowy komplet ubrań, intymność, unikanie wycieczek. Dobrym tego przykładem jest: „Zauważam, że coraz częściej muszę chodzić do toalety i to uczucie nie pozwala mi naprawdę cieszyć się chwilami, kiedy nie mam pewności, że toaleta jest w pobliżu, na przykład w samochodzie lub podczas miłego wieczoru. Daje to twojemu otoczeniu lepszy wgląd w twój dyskomfort i dlaczego sprawy mogą wyglądać inaczej niż wcześniej. Dodatkowo pokazujesz również twój wielki problem i wyjaśniasz zmiany w swoim zachowaniu, a ponadto dajesz do zrozumienia, że wrażliwy pęcherz płata ci figle. Dajcie sobie nawzajem czas i przestrzeń na zrozumienie. Zanim ujawniłeś swój dyskomfort osobom wokół siebie, przez jakiś czas ci to przeszkadzało. Dla twojego środowiska to jednak nie bułka z masłem. Dajcie sobie nawzajem czas, aby to wszystko dotarło do siebie, tak aby oni również mieli czas na pełne zrozumienie twojego dyskomfortu, co więcej, doświadczają twojej niechcianej utraty moczu w zupełnie inny sposób. Oznacza to, że wpływ na nich jest również inny, także często nie zastanawiają się nad konsekwencjami i przyczynami. Pytania typu „Czy musisz znowu iść do łazienki?” nie musi w ogóle paść wtedy, ponieważ inni mogą nawet o tym nie

myśleć, że masz taki problem. Postaraj się zapewnić wgląd, rozmawiając o objawach i ich wpływie na Ciebie i Twój związek. Pomóż swojemu partnerowi i/lub otoczeniu zrozumieć, jak sobie z tym radzisz, na przykład dlatego, że trenujesz dno miednicy i używasz wkładek ochronnych. Może się wydawać, że tylko pomagasz swojemu otoczeniu, ale zapewniając wgląd swojemu otoczeniu, otrzymujesz więcej zrozumienia dla sytuacji, dzięki czemu możesz czuć się swobodniej i bardziej komfortowo. Stwórzcie razem idealną opcję z zaistniałej sytuacji Zachęć swojego partnera i osoby wokół Ciebie do zadawania pytań i wyrażania swoich obaw, abyście oboje mogli znaleźć dobrą drogę razem. W ten sposób możesz stworzyć sytuację, z którą najlepiej sobie radzicie razem i która ma praktyczne wsparcie, gdy go potrzebujesz.

Informacje specjalnie dla mężczyzn.

Kiedy ludzie myślą o mimowolnym oddawaniu moczu, często myślą o kobiecej dolegliwości, ale nie wiedzą, że cierpi na nią 1 na 5 mężczyzn! To bez wątpienia o wiele więcej, niż początkowo sądziłeś, prawda?

Częstą skargą związaną z utratą moczu u mężczyzn jest kapanie lub PMD. Po wizycie w toalecie część moczu nadal spływa, mimo silnego wstrząsu i oddawania moczu. Pęcherz moczowy lub cewka moczowa nie są całkowicie opróżnione z mokrymi plamami w majtkach i czasami z nieprzyjemnymi zapachami. Jest to często spowodowane osłabieniem mięśni dna miednicy lub problemami z prostatą. Ćwiczenia dna miednicy mogą również stanowić rozwiązanie dla mężczyzn.

Męskie produkty do inkontynencji.

Chociaż na rynku dostępnych jest wiele produktów do inkontynencji unisex, często pożądanym jest stosowanie produktów dostosowanych do anatomii mężczyzny. Anatomia odgrywa ważną rolę w szczególności w przypadku lżejszych produktów, które nie są noszone na całym ciele. Przy cięższych produktach, szczególnie ważny jest rozmiar odzieży i chłonność produktu. Tak zwane

warianty „dla mężczyzn” występują zatem głównie w lżejszych kategoriach. Można je nosić niewidocznie pod ubraniem, a także neutralizują zapachy, zapewniając optymalną dyskrecję.

Specjalnie dla kobiet w okresie menopauzy. Czym jest przejście i kiedy się zaczyna?

Menopauza to etap, w którym kobiety stają się bezpłodne. Jajniki, które odpowiadają za płodność, niejako powoli się rozwijają. U większości kobiet menopauza zaczyna się około 45 roku życia. Objawy menopauzy są bardzo zróżnicowane. Pomyśl o uderzeniach gorąca, atakach potu, przybieraniu na wadze, obniżonym libido, zmęczeniu i nastrojach emocjonalnych. Częstym problemem jest również niechciana utrata moczu w trakcie i po menopauzie. Z powodu niedoboru estrogenów, (hormonów żeńskich) mięśnie zwieraczy pęcherza moczowego lub mięśnie dna miednicy mogą tracić siłę. W rezultacie kobiety mogą często w trakcie i po menopauzie gorzej kontrolować utratę moczu, co oznacza, że czasami cierpią nietrzymanie i częste niepożądane oddawanie moczu / nietrzymanie moczu.

Jak możesz zapobiegać, zmniejszać lub zaradzić niechcianej utracie moczu w okresie menopauzy?

Dobre ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą pomóc we wzmocnieniu osłabionych mięśni dna miednicy. Dodatkowo uważaj na swoją dietę! Wydaje się, że jest to remedium na wiele problemów zdrowotnych, ale dobre i zdrowe odżywianie jest ważne również w okresie menopauzy. Staraj się unikać kofeiny w kawie, herbacie i napojach gazowanych. Uważaj też na pikantne potrawy. Spróbuj się zrelaksować. Relaks jest kluczem do radzenia sobie ze zmianami hormonalnymi. Zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Spróbuj znaleźć relaks, który ci odpowiada. Dla niektórych jest to wspaniały wieczorny spacer, podczas gdy inni czerpią ogromne korzyści z jogi.

Zimna myjka.

Remedium z cudownej księgi babci. Jeśli cierpisz na silne

uderzenia gorąca, możesz użyć chłodzenia. Aby zapewnić przyjemne chłodzenie, myjkę można spłukać zimną wodą. Wykręć i załóż myjkę (w razie potrzeby zwiniętą) na szyję. Dla wielu kobiet to czasami ulga.

Noś warstwy ubrań.

Nosząc ubrania warstwami, na przykład koszulę z koszulą z kardiganem na górze, możesz łatwo i od razu ubrać się nieco cieplej i lżej. Jest to przydatne przy uderzeniach gorąca. Miło jest też nosić jak najwięcej ubrań wykonanych z naturalnych materiałów. Te lepiej „oddychają”, dzięki czemu pot jest mniej dokuczliwy.

Gdzie jest twoje dno miednicy?

Każdy ma dno miednicy, kobiety i mężczyźni. Mięśnie dna miednicy znajdują się w dolnej części miednicy, między kością łonową a kością ogonową. U kobiet cewka moczowa, pochwa i odbył znajdują się w dnie miednicy. Możesz myśleć o mięśniach dna miednicy jako o hamaku, który utrzymuje organy na miejscu.

Co robi dno miednicy?

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni mają stosunkowo podobne dno miednicy. Miednica zapewnia podparcie okolicznych narządów, takich jak pęcherz, odbytnica, a u kobiet także macica. Napinając mięśnie dna miednicy, cewka moczowa i odbył są zamykane (i otwierane, gdy są rozluźnione). Mięśnie dna miednicy mogą tracić siłę z powodu różnych okoliczności, co jest często słyszaną przyczyną mimowolnego oddawania moczu.

Oznaki słabych mięśni dna miednicy?

Dobry atak śmiechu, kichania, kaszlu lub dużego wysiłku i nagle.... część moczu ląduje w ubraniach. Jeśli jest to przyczyną nietrzymania moczu, ważne jest, aby wiedzieć, że w przypadku takich dolegliwości ćwiczenia dna miednicy często oferują rozwiązanie w zapobieganiu, zmniejszaniu, a czasem nawet zaradzeniu niechcianej utracie moczu.

Fitness dla dna miednicy!

W niektórych przypadkach można zapobiegać, zmniejszać lub zaradzić niechcianej utracie moczu, wykonując proste ćwiczenia dna miednicy. Dotyczy to kobiet, ale także mężczyzn. Ćwiczenia mięśni dna miednicy wzmacniają mięśnie dna miednicy, dzięki czemu masz większą kontrolę nad skurczem i rozluźnieniem tych mięśni. Daje to znacznie większą kontrolę nad opróżnianiem pęcherza, co oznacza, że stosowanie specjalnych produktów pochłaniających mocz może nie być nawet konieczne. Oczywiście lepiej jest zapobiegać niż leczyć.

Zanim zaczniesz ćwiczenia, warto wiedzieć, że zawsze zaleca się pójście najpierw do toalety, aby pęcherz był pusty. Jest to przyjemniejsze podczas wykonywania ćwiczeń. Zaletą wielu ćwiczeń dna miednicy jest to, że możesz je wykonywać w dowolnym miejscu i nikt tego nie zauważy.

ĆWICZENIE 1:

Napinaj mięśnie dna miednicy (ćwiczenie to można wykonać, stojąc, siedząc lub leżąc). Poniższe ćwiczenie wykonuje się dziesięć razy z rzędu, łącznie zajmuje to około 2 do 3 minut. Upewnij się, że oddychasz spokojnie. Napinaj mięśnie dna miednicy na 6 sekund. To tak samo, jak wtedy, gdy musisz trzymać mocz. Podczas skurczu nadal spokojnie oddychasz. Podczas trzymania spróbuj trzymać kilka razy mocniej.

Rozluźnij mięśnie dna miednicy i zrelaksuj się przez 6 sekund.

Powtórz to ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIE 2:

Trening mięśni dna miednicy na rowerze.

To ćwiczenie trwa około 3 minut i można je również wykonać na rowerze stacjonarnym lub krześle ze zwiniętym ręcznikiem w formie siodełka roweru. Idealne ćwiczenie, jeśli masz trudności ze znalezieniem mięśni dna

miednicy.

Oprzyj stopy na pedałach roweru lub połów je rozluźnione na ziemi, jeśli używasz krzesła, rozluźnij nogi.

Część ciała, która dotyka siodła, musi zostać napięta, są to mięśnie dna miednicy.

Napnij te mięśnie przez 5 sekund, a następnie rozluźnij je przez 5 sekund. (jeśli nie dasz rady trzymać 5 sekund, jest również w porządku).

Zrób to do 20 razy.

ĆWICZENIE 3:

Usiądź na rękach i kolanach.

Podczas tego ćwiczenia stajesz na czworaka na ziemi, czyli na rękach i kolanach, może to być łóżko, mata do jogi lub po prostu na podłodze. Będziesz wykonywać to ćwiczenie przez około 2 minuty. Dzięki temu ćwiczeniu trenujesz jednocześnie mięśnie brzucha i pośladki.

Przyjmij prawidłową postawę, stajesz na czworaka na ziemi.

Upewnij się, że robisz wdechy i wydechy powoli, aby móc rozpocząć ćwiczenie zrelaksowane.

Zrób powolny wdech i lekko unieś plecy, czyniąc je okrągłymi. Jednocześnie napnij mięśnie dna miednicy.

Wydychaj powoli i pozwól, aby plecy opadły i wygięły się w łuk.

Możesz powtórzyć to ćwiczenie od 10 do 20 razy.

ĆWICZENIE 4:

Krótkie i szybkie trzymanie / długie trzymanie.

To ćwiczenie ma dwa warianty, oba można wykonać niezauważalnie i w dowolnym miejscu. Czas trwania ćwiczenia jest różny i dlatego jest podany w wyjaśnieniu.

4a: Krótkie i szybkie trzymanie

Napinaj mięśnie dna miednicy tak mocno, jak to możliwe

przez około 2 sekundy, a następnie pozwól im się rozluźnić.

To ćwiczenie można wykonywać od 5 do 10 razy dziennie, niezależnie od tego, gdzie jesteś i zajmuje około minuty.

Wypróbuj to ćwiczenie również, gdy poczujesz potrzebę kichania, śmiechu lub kaszlu.

4b: Przedłużone trzymanie.

Napnij mięśnie dna miednicy z umiarkowaną siłą i staraj się utrzymać to tak długo, jak to możliwe (średnio 60 sekund).

Podczas tego ćwiczeni oddychaj powoli.

Długotrwałe trzymanie to świetne ćwiczenie.

ĆWICZENIE 5:

Siadasz na podłodze.

To ćwiczenie najlepiej wykonywać w domu, siedząc na podłodze (lub macie do jogi). Zajmuje to około 2 minut.

Usiądź na podłodze, podciągnij kolana i upewnij się, że stopy są lekko rozłożone.

Powoli wdychaj i wydechaj powietrze. Podczas wydechu połóż dłonie na kolanach i spróbuj rękoma przeciwdziałać naciskowi nóg. Poczujesz napięcie mięśni dna miednicy.

Powtórz to ćwiczenie 10 razy.

Kiedy wynik będzie zauważalny?

Aby uzyskać wyniki, będziesz musiał ćwiczyć mięśnie dna miednicy przez około 6 do 8 tygodni. Dotyczy to sytuacji, gdy ćwiczenia wykonywane są regularnie (codziennie).

Jeśli wykonujesz ćwiczenia sporadycznie, uzyskanie wyników zajmie więcej czasu. Dlatego upewnij się, że poświęcasz określoną porę dnia na wykonywanie ćwiczeń, w ten sposób możesz łatwo wyrobić z tego nawyk.

Powtarzaj ćwiczenia.

Jeśli zauważysz, że odniesiesz korzyść z wykonywania

powyższych ćwiczeń, ważne jest, aby ćwiczenia te – nawet jeśli już osiągnąłeś rezultaty – były regularnie powtarzane. Jeśli tego nie zrobisz, istnieje szansa, że twoje mięśnie dna miednicy będą stopniowo słabnąć i znowu będziesz cierpieć z powodu niechcianej utraty moczu. Jeśli jest to już w twojej rutynie, jest to tylko mały wysiłek, aby utrzymać kontynuowanie ćwiczeń. Zajmuje to tylko kilka minut twojego dnia. A rezultaty mogą pomóc ci znów cieszyć się życiem.

Gdy babcia wszystko wyjaśniła, koleżanka serdecznie jej podziękowała za wszelkie informacje. Stwierdziła, że teraz będzie ćwiczyć codziennie. Rozmawialiśmy ze sobą jeszcze dwie godzinki, później koleżanka zabrała się i poszła z powrotem do siebie, ale obiecała, że jeszcze kiedyś na pewno nas odwiedzi, ponieważ było bardzo miło.

10. Sok Z Kapusty.

Następnego dnia poszliśmy z dziadkiem i babcią na nasze pole i przynieśliśmy kapusty, które były już porządnie wyrosnięte. Zanieśliśmy je wszystkie do naszej spiżarni, a że było ich tak dużo, to musieliśmy iść aż 3 razy tam i z powrotem, bo nasze kosze nie potrafiły ich wszystkich razem pomieścić. Późnym popołudniem, kiedy już byliśmy w domu i wszystkie kapusty były już bezpiecznie schowane w naszej spiżarni, dziadek przyniósł wyciskarkę oraz jedną dużą główkę kapusty. Razem rozkroiliśmy ją na małe kawałki, następnie dziadek włączył wyciskarkę i zrobiliśmy sok z kapusty. Było to troszeczkę dziwne dla mnie, ponieważ nie widziałem nigdy, żeby ktoś robił sok z kapusty, więc dziadek zaczął:

- Sok z kapusty zawiera siarkę, która pomaga nam w walce z nowotworami oraz pomaga oczyszczać się naszemu organizmowi z toksyn. Zawiera substancje przeciwdziałające rakowi piersi, prostaty, jelit i płuc oraz

pomaga w powracaniu do zdrowia po przebytych nowotworze. Jest idealna na problemy jelitowe, zawiera chlorki i siarkę, która działa przeciwzapalnie na jelita oraz pomaga oczyszczać organizm. W kombinacji z owocami lub warzywami zmienia naszą florę jelitową na pozytywną i pomaga w regeneracji żołądka. Sok bywa też stosowany przy wrzodach żołądka. Zawiera również witaminę U, która wpływa bardzo korzystnie na regenerację błony śluzowej żołądka. Pomaga nam również na problemy z trądzikiem, ponieważ jest przeciwzapalny, a zawarta w nim siarka poprawia jakość skóry, soku można używać też jako maseczki na skórę oraz do oczyszczania skóry. Witamina A i E, która zawarta jest w tym soku, przyspiesza regenerację skóry. Picie soku z kapusty poprawia, również wygląd naszych włosów, można również dodawać go do szamponu lub płukać nim włosy, zawarty krzem w kapuście wzmacnia cebulki włosów. Sok poprawię naszą koncentrację oraz chroni przed uszkodzeniami nerwów i neurodegeneracji, jednak tutaj czerwona kapusta działa mocniej niż biała. Jeżeli mamy zaburzone hormony to sok z kapusty pomaga nam wyregulować nasze hormony, zawiera również glutaminę, która pomaga w odbudowie ścianek jelit. Sok działa również przeciw artrozie, zawiera też histydynę, która zmniejsza symptomy alergiczne. Znana jest też stara metoda przy utracie słuchu, ale gdy bębenek nie jest przebity! Bierzemy wacik z troszeczku wody z solą, potem moczymy go w soku z kapusty, a następnie wkładamy go na noc do ucha. Oczywiście trzeba najpierw go troszeczkę wycisnąć, żeby cały sok nie wpadł nam do ucha. Po kilku nocach często zauważalna była poprawa słuchu. Pomaga również obniżyć cholesterol.

Sok rzeczywiście w smaku był bardzo specyficzny, nie mogę powiedzieć, że był to mój ulubiony sok. Nawet był troszeczkę piekący mnie na języku, przynajmniej takie miałem uczucie. Jednak parę łyków na dzień już wystarczy, żeby dał nam troszeczkę swoich prozdrowotnych właściwości.

11. Nasiona Pokrzywy.

Następnego dnia pogoda była również bardzo ładna, słońce świeciło pełną parą. Ruszyliśmy z dziadkiem na poszukiwania nasion pokrzywy, tym razem babcia nam towarzyszyła, ponieważ dziadek mówił, że jest to bardzo mozolna praca i że trwa to bardzo długo, żeby narwać porządną ilość nasion pokrzywy, że warto zrobić to grupowo, i zarezerwować sobie więcej czasu. Poszyliśmy więc razem z wiaderkami, ponieważ nasiona pokrzywy są bardzo małe i w koszyczku mogliśmy je pogubić. Kiedy znaleźliśmy już ogromne pole, które było położone ładnie w słońcu i było pełne pokrzyw, zaczęliśmy nasze zbiory. Trzeba było je zbierać bardzo ostrożnie, ponieważ można było się poparzyć od pokrzywy, chociaż powiem wam, że z czasem można się do tego przyzwyczaić i później nie robi to już wielkiego wrażenia na człowieku. W międzyczasie, gdy tak to zbieraliśmy wszyscy razem, dziadek rozpoczął opowiadać o cudownych właściwościach nasion pokrzywy:

- Wszyscy ogólnie ją znają, dodatkowo występuje praktycznie wszędzie, często ludzie jednak bardzo się irytują gdy ją widzą, ponieważ przez przypadek można się nią poparzyć i nie jest to zbyt przyjemne, ale mało kto wie, że można również bardzo dobrze wykorzystać nasiona pokrzywy! Ogólnie sezon na nasiona pokrzywy zaczyna się od lipca do listopada, zależy to od regionu, w którym mieszkamy. Na jednej pokrzywie nasion może być nawet kilka tysięcy, rosną na takich zwisających gronach podobnych do porzeczek lub mini winogron, są bardzo małe i wielkością przypominają główki szpilki. Zawierają karotenoidy, witaminę E, polisacharydy, fitohormony, zawierają dużą ilość antyoksydantów. Posiadają właściwości przeciwzapalne, poprawiają krążenie mózgowe, chronią przed cukrzycą, miażdżycą, są bardzo odżywcze dla naszego organizmu. Jedną z fajnych właściwości lub nawet można powiedzieć, zalety tych małych nasionek jest to, że posiadają duże ilości oleju o

wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych. Nasionka te były również znane w starożytnej Grecji, były tam zalecane do spożywania razem z winem, aby podnieść aktywność płciową męską, ale również i kobiecą. Mają wspaniałe działanie ochronne na jelito grube oraz wątrobę, wzmacniają odporność organizmu, poprawiają funkcjonowanie nerek, co ciekawe nasionka te należą do adaptogenów, czyli pomagają naszemu organizmowi w walce ze stresem, czyli można powiedzieć, że organizm dużo lepiej znosi sytuacje stresujące. Pomagają niekiedy zwiększyć płodność i popęd płciowy, polecane przy rozdrażnieniu, przy ciężkiej pracy fizycznej, w intensywnych pracach umysłowych, czy chronicznym zmęczeniu. Przydatne w problemach skórnych różnego rodzaju, na przykład trądziku, wypryskach i tak dalej. Polecane przy nadciśnieniu, w chorobie wieńcowej, chorobach wrzodowych i stanach zapalnych żołądka i jelit. Z nasion pokrzywy można również tłoczyć olej, który jest bardzo wartościowym olejem. Ważną rzeczą jest to, że zbieramy tylko zielone nasiona, brązowych już nie zbieramy! Suszymy je w temperaturze do 40 stopni, ale długo. Jeżeli nie wysuszymy ich dokładnie, mogą nam po prostu spleśnieć. Nasiona pokrzywy pomagają chronić wątrobę przed aflatoksynami, które są bardzo szkodliwe dla naszej wątroby. Aflatoksyny bardzo często znajdują się w orzeszkach ziemnych. Nasiona hamują rozrost patogenów, dodane do potraw pomagają dłużej utrzymać żywność świeższą. Nasiona pokrzywy śmiało mogą zastąpić spirulinę czy sok z trawy pszenicznej, pomagają również naszym nadnerczom. Można je zjadać na surowo, albo zrobić z nich herbatę. Nasiona pokrzywy można dodawać do koktajli, zup, sałatek, musli, dosłownie wszędzie. Można również stosować zewnętrznie na problemy skórne, ale do tego najlepiej zrobić wyciąg olejowy, a robimy go następująco: mielimy jedną część nasion i zalewamy pięcioma częściami oleju, zostawiamy na 2 dni, filtrujemy i przechowujemy w ciemnym chłodnym miejscu.

Zeszło nam rzeczywiście kilka dobrych godzin, nim

nazbieraliśmy trzy małe wiaderka nasion pokrzywy, po czym ruszyliśmy do domu. Część nasionek rozłożyliśmy na strychu, czyli w naszej naturalnej suszarni, żeby powoli mogły schnąć.

12. Nalewka Z Nasion Pokrzywy.

Po tym jak rozłożyliśmy nasze nasiona do suszenia, dziadek przyniósł jeszcze małą ilość nasion na dół, zastanawiałem się, co teraz z tym będziemy robić, jednak dziadek szybko wyjaśnił:

- Mój drogi zrobimy sobie jeszcze nalewkę z nasion pokrzywy. Będziemy potrzebować do tego 25 g suchych, zgniecionych nasion, dodatkowo 100 mililitrów alkoholu 40% i zalewamy to i czekamy od czterech do sześciu tygodni, następnie przecedzamy, i trzymamy w ciemnym miejscu, ale ważna uwaga, nasiona często są różnej wielkości i ta proporcja może nam nie wyjść! Pewniej można zrobić to tak, jedną część nasion pokrzywy i cztery części alkoholu, zawsze powinno to wyglądać tak, że nasiona zajmują tylko część miejsca, a reszta to płynny alkohol, w którym nie ma nasion, ponieważ czasami dochodziło do sytuacji, że ktoś według tego przepisu to zrobił, zalał i nawet alkohol nie zdołał zakryć nasion, tak nie może być! Dlatego zawsze trzeba zrobić tak, żeby alkoholu było więcej niż nasion. Chciałem ci to wyjaśnić, żebyś wiedział to na przyszłość, ponieważ ja już miałem z tym do czynienia. Jak stosujemy tę nalewkę? Bardzo prosto od 10 do 20 kropli z wodą 3 razy dziennie. Nalewka ta pomaga nam na wypalone nadnercza, przy stresie i innych dolegliwościach stresowych, o których mówiłem ci już wczoraj po południu, gdy zbieraliśmy nasiona. Nalewki nie wolno stosować dłużej niż półtora miesiąca. Ogólnie problem wypalonych nadnerczy jest dziś bardzo szeroki, większość ludzi żyje w bardzo dużym stresie, co ciągle pogania nasze nadnercza, w pewnym momencie tracą one

zdolność do produkowania różnych hormonów i w naszym organizmie mogą dziać się różne niekorzystne problemy. Tak więc czasami warto zrobić sobie chwilę relaksu, odpocząć, zostawić wszystko i tyle, przestać o tym myśleć, wypić sobie nalewki z naszych nasion pokrzywy i po prostu zająć się czymś, co naprawdę lubimy, i sprawia nam przyjemność.

Resztę wieczoru spędziliśmy tak, jak dziadek to powiedział na rzeczach, które lubiliśmy i które sprawiały nam przyjemność, a mianowicie rozmowach, grach planszowych, śpiewaniu, i wielu innych przyjemnych rzeczach.

13. Candida

Po spokojnym wieczorze, który spędziliśmy bardzo miło, z samego rana ktoś znowu zapukał do drzwi. Tym razem stała tam pewna pani, która miała najwyraźniej jakiś problem zdrowotny. Dziadek zaprosił ją od razu do środka, po czym pani rozpoczęła:

- Proszę pana, przyszedłam do pana z wielką prośbą, ponieważ nie potrafię poradzić sobie z bardzo uporczywą infekcją candidy. Staram się już od dłuższego czasu pozbyć się jej, próbowałam nawet już jakiś różnych specyfików, jednak nie udało mi się jej pokonać i nadal się rozprzestrzenia, stwarzając wiele różnych dolegliwości.

Troszeczkę się zastanawiałem, co to właściwie jest ta Candida, jednak dziadek dobrze wiedział, o czym pani mówiła, ponieważ od razu rozpoczął:

- Candida to bardzo uporczywa dolegliwość, nie zawsze można się jej szybko pozbyć, ponieważ każdy z nas praktycznie ma ją w sobie, ale teraz dużo zależy od naszego jedzenia czy grzyb ten się rozrośnie, czy zostanie w takich proporcjach, które nie będą nam szkodzić. W

dzisiejszych czasach spoglądając na jedzenie wokół, zauważamy, że wszędzie jest bardzo dużo cukru i ktoś kiedyś nawet policzył, że w jeden dzień spożywamy tyle cukru, ile kiedyś spożywaliśmy przez całe życie, co oczywiście niesie ze sobą katastrofalne skutki dla wszystkich ludzi, którzy te ilości cukru spożywają. Bardzo prosto można powiedzieć, że Candida jest, jak gdyby naszym przyjacielem, ponieważ chroni nas przed negatywnymi skutkami cukru, który pożera te nadmierne ilości cukru. Jeżeli teraz stosując zioła, udałoby nam się zniszczyć candidę, a nie zmienilibyśmy naszego stylu życia, mogłoby to przynieść katastrofalne skutki w naszym zdrowiu, ponieważ jak wiemy, wysoki poziom cukru w organizmie bywa katastrofalny dla narządów wewnętrznych, ale to tak bardzo prosto wyjaśnione. Jednak wejdźmy sobie troszeczkę głębiej w ten temat, żeby dokładnie zrozumieć, co to jest Candida i jak się jej pozbyć. Jedną z najczęstszych infekcji drożdżakami jest Candida. Jest to spowodowane przez drożdżaki Candida Albicans, które są obecne w naszym organizmie i mogą rozmnażać się czasem bardzo szybko. Ludzie na całym świecie cierpią na te infekcje grzybicze. Candida to nie bakteria, ale grzyb, chociaż występuje częściej u kobiet, ale jest również częstym zjawiskiem u mężczyzn. Powodem, dla którego tego typu infekcje są częstsze niż w przeszłości, jest nasz nowoczesny styl życia i znacznie dłuższa średnia długość życia. Ci, którzy mają Candidę, mogą zmagać się z różnymi problemami zdrowotnymi. Jednak w niektórych przypadkach infekcja drożdżakami Candida jest bardzo uporczywa i raz po raz potrafi powracać. Infekcja Candidy jest zatem częstym i często niedocenianym problemem, który może być odpowiedzialny za miesiące, a nawet lata chronicznych problemów. Wielu lekarzy ma trudności z identyfikacją objawów Candida, które mogą pozostawić cię z nią na lata. Jednak ustalenie, czy masz Candidę, jest ważnym krokiem w tworzeniu zdrowej równowagi, ponieważ stanowi podstawę do zrównoważenia poziomu hormonów i kwasowości.

Co dzieje się z twoim ciałem, gdy Candida przerasta?

Nasze narządy trawienne, moczowe i rozrodcze zawierają różne rodzaje drożdży, które żyją w harmonii z naszymi „dobrymi” bakteriami. Jeśli flora w tych narządach zostanie zakłócona na przykład przez osłabiony układ odpornościowy, leki lub niezdrową dietę, a „złe” bakterie przewyższą liczebnie „dobre” bakterie, Candida może mieć szansę na rozwój. Candida istnieje naturalnie w wielu częściach naszego ciała i tam może też stwarzać problemy, gdy nadmiernie przerośnie. Najczęstsze miejsca na zewnątrz i wewnątrz ciała są:

W narządach rozrodczych: kobiety są bardziej podatne na zarażenie Candidą, ponieważ infekcje pochwy wywołane przez Candidę Albicans występują zdecydowanie najczęściej.

Na skórze: infekcja Candida na skórze zwykle występuje między palcami rąk i nóg, wokół lub pod paznokciami, na wewnętrznej stronie ud, wokół odbytu i na penisie.

Wokół lub w jamie ustnej i gardle. Kandydozę jamy ustnej, często nazywaną pleśniawką, można rozpoznać po biało-żółtych plamach na wargach, języku, wewnętrznej stronie policzków lub na podniebieniu.

W jelitach: jeśli brakuje równowagi we florze jelitowej, w jelitach mogą zachodzić wszelkiego rodzaju procesy gnilne i fermentacyjne. W rezultacie Candida może osadzać się w ścianie jelita i drażnić małe dziury w ściankach jelit.

W organizmie: kandydoza jest infekcją wywołaną przez Candida w organizmie i jest poważną chorobą, którą należy natychmiast leczyć.

Candida a zakwaszenie organizmu.

Candida Albicans, która występuje między innymi w środowisku pochwy, jest jednym z wielu gatunków grzybów w naszym organizmie. Grzyby to jednokomórkowe formy z królestwa roślin. Można je znaleźć wszędzie, w wodzie, na lądzie i w powietrzu. Pod mikroskopem możemy zaobserwować nie tylko jednego

grzyba, ale można rozpoznać ich całą kolonię w postaci np. grzybów lub jako białe plamki na zepsutym jedzeniu, lub na chorej tkance ciała. Grzyby od dawna nie zmieniły się genetycznie. To oportunistyczna forma życia, która dokładnie wie, jak przetrwać. Mogą rosnąć bardzo szybko w sprzyjającym środowisku, ale potrafią też ukrywać się przez tysiące lat w stanie nieaktywności (uśpienia), jeśli środowisko jest niesprzyjające. Wszyscy wiemy, że pleśń jest uparta i zawsze może pojawić się ponownie. Jednie grzyby odgrywają ważną rolę w naszym życiu.

Przekształcają martwe formy życia (komórki) w materiały pierwiastkowe, takie jak węgiel i azot. Są ostatnim ogniwem w recyklingu komórek, aby strawić martwe komórki. Grzyby niestety jednak wydzielają też szkodliwe substancje kwasowe, takie jak aldehyd octowy i formaldehyd (mikotoksyny), które przekształcają materiał martwych komórek w elementy strawne. W ten sposób powstają również produkty uboczne, takie jak kwas moczowy, kwas szczawiowy, kwas mlekowy i alkohol. Kiedy w organizmie uwalnia się dużo mikotoksyn, ma to silne działanie zakwaszające i mogą pojawić się wszelkiego rodzaju problemy zdrowotne.

Grzyby żyją w środowisku kwaśnym.

Idealne środowisko dla grzybów, takich jak Candida Albicans, to środowisko ubogie w tlen, czyli wilgotne i kwaśne. Candida Albicans może rozwijać się w kwasowości o pH 3,5 - 5,0. Kwasowe i ubogie w tlen środowisko w organizmie jest postrzegane przez Candida Albicans, jako martwe środowisko, w którym musi nastąpić trawienie/recykling. Wydalanie toksycznych mikotoksyn i tworzenie jeszcze większej ilości kwasów, jeszcze bardziej zakwasza środowisko, umożliwiając szybszy wzrost grzyba. Zdrowe ciało o zrównoważonej równowadze kwasowej zapewnia, że organizm może kontrolować wzrost Candida Albicans. Kwasy odpadowe, takie jak kwas moczowy, są filtrowane przez nerki i wydalane z moczem. Zdrowa kwasowość moczu standardowo wynosi od 6,0 do 7,5 pH. Jednak, kiedy spożywa się zbyt dużo zakwaszającego

pokarmu (mięsa, cukrów) lub, gdy ktoś jest pod działaniem dużego stresu, organizm wytwarza dużo kwasu moczowego, wtedy kwasowość moczu wzrasta (wartość pH spada) i tworzy środowisko kwaśne, w którym może rosnąć *Candida Albicans*. Zakwaszenie organizmu jest więc główną przyczyną powstawania grzybicy, wraz ze wszystkimi towarzyszącymi jej dolegliwościami. Należy również pamiętać, że cukier również silnie zakwasza nasz organizm, aby strukturalnie przeciwdziałać rozwojowi grzybicy, organizm musi zostać odkwaszony. W rezultacie zanika właściwe środowisko dla grzyba. W przewlekłej infekcji drożdżakowej pochwy kwasowość pochwy jest prawie zawsze zaburzona. Objawy nawracających infekcji pochwy obejmują przedłużający się (silny) świąd, pieczenie podczas oddawania moczu, zaczerwienienie i czasami obrzęk pochwy, a także wodnista wydzielina, gdy tylko te objawy nawracają dwa razy w roku lub więcej, wtedy mówimy o przewlekłej infekcji. Wiele leków objawowych, takich jak krem dopochwowy lub czopki, nie wystarczają w tym przypadku. Ważne jest, aby przyrzeć się przyczynie przewlekłej infekcji. Jest to zwykle niezdrowy styl życia lub dieta, które sprawiają, że układ odpornościowy ma mniejszą zdolność do przywrócenia równowagi kwasowo-zasadowej. To daje *Candida* wiele możliwości rozwoju, na przykład w przypadku pojedynczej infekcji, przyczyną może być użycie niewłaściwego mydła lub zła higiena. Jednak w przypadku przewlekłej infekcji, problem leży głębiej.

Przyczyny przewlekłej infekcji:

Uszkodzony lub osłabiony układ odpornościowy

Cukrzyca

Zakwaszenie organizmu

Nadwaga

Nieregularny rytm snu i czuwania

Przewlekły stres

W celu zwalczania grzybic przewlekłych ważne jest, aby

oprócz możliwych czynników objawowych zająć się przyczynami leżącymi u ich podstaw, na przykład, jeśli masz osłabiony układ odpornościowy, możesz zażywać dodatkowe ekstrakty odżywcze. W przypadku zakwaszenia organizmu równowagę kwasowo-zasadową można przywrócić poprzez odkwaszenie organizmu.

Przyczyny;

Do namnażania się grzybów Candida dochodzi, gdy stosunek między „dobrymi” i „złymi” bakteriami w organizmie i/lub regulacja układu kwasowo-zasadowego jest niezrównoważona, a to może mieć kilka przyczyn:

Wysoki poziom glukozy, węglowodanów i/lub zakwaszających składników odżywczych w diecie, ponieważ drożdże tego potrzebują, aby móc się rozmnażać.

Osłabiony układ odpornościowy i/lub brak równowagi w kwasowości (wartości pH) organizmu, spowodowany przewlekłym stresem, chorobami, narażeniem na substancje toksyczne (np. metale ciężkie i pestycydy).

Stosowanie leków, takich jak antybiotyki, które w niektórych przypadkach zabijają również „dobre” bakterie, pigułki antykoncepcyjne i kortykosteroidy, a wiadomo, że te powodują wzrost grzybów.

Zmiana lub brak równowagi hormonalnej, który prowadzi do zmiany poziomu kwasowości (pH), na przykład podczas ciąży, przed menopauzą, tuż przed i po menstruacji lub podczas stosowania tabletek antykoncepcyjnych.

Kiedy lekarz diagnozuje Candidę, często przepisuje leki przeciwgrzybicze, takie jak kremy, szampony i/lub płyny do płukania ust oraz ogólnie leki działające na cały organizm. Leczenie infekcji Candida jest skuteczne tylko wtedy, gdy zwalczasz ją u źródła, dlatego zawsze ważne jest ustalenie, jaka z powyższych przyczyn odgrywa rolę. Jeśli objawy znikną, wielu osobom wydaje się, że zostały wyleczone z Candidy, jednak w przypadku leczenia objawowego, przyczyna choroby nie jest usuwana, często

objawy powracają po odstawieniu leku. Na szczęście, coraz więcej lekarzy zdaje sobie z tego sprawę i wie, że Candida nie jest wynikiem miejscowej proliferacji grzybów, ale że przyczyna Candidy może być bardzo skomplikowana. Jednak Candida jest najbardziej ignorowanym źródłem chorób przez przemysł farmaceutyczny. Może wytwarzać różne substancje sygnalizacyjne, które wpływają na procesy hormonalne w organizmie. Dopóki równowaga w jelitach nie jest zaburzona, nie powoduje to mdłości, ale z powodu pewnych okoliczności, takich jak zmiany kwasowości i zawartości cukru we krwi, drożdże te zostaną aktywowane i zmutują w grzyby.

Objawy zakażenia grzybiczego;

Ogólnie infekcji Candida może towarzyszyć kilka objawów. Nie wszystkie wymienione objawy występują u wszystkich osób, ale pacjenci z Candidą często cierpią z powodu kilku objawów; Pierwszymi objawami są zwykle wzdęcia, zaparcia, skurcze brzucha i świąd odbytu, a ponieważ genitalia znajdują się blisko odbytu, jest to jedno z miejsc, w których dochodzi do infekcji Candida. W późniejszym etapie Candida przebija się przez warstwę ochronną śluzu w jelitach i trafia do krwi, gdzie przemieszcza się przez ciało i przekształca się w prawdziwą plagę, która może powodować wiele objawów, których lista jest dość długa, przez co prawidłowa diagnoza bywa utrudniona. Objawami mogą być:

Hemoroidy

Trądzik

Alergie (przewlekły zatkany nos, astma, katar sienny, wysypki i swędzenie)

Świąd odbytu

Objawy astmatyczne

Pęcherze w ustach

Infekcje pęcherza

Zgaga
Pieczenie podczas oddawania moczu
Pieczenie wrażliwych miejsc na ciele
Skurcze brzucha
Ciągłe kapanie i/lub swędzenie nosa
Zaparcia lub biegunka
Matowe i cuchnące włosy
Ogromna ochota na słodczyce, chleb lub alkohol
Suchość w ustach
Wypryski
Bóle stawów i/lub obrzęk
Wypadanie włosów
Powtarzające się nawracające infekcje
Kaszel
Ból głowy i/lub migrena
Katar sienny
Wahania nastroju
Hipoglikemia
Impotencja
Świąd w pachwinie
Swędząca skóra
Grzybica paznokci
Dolegliwości, które powstają w wyniku niektórych zapachów dezodorantów, perfum, dymu papierosowego, oparów benzyny.
Dolegliwości, które nasilają się w wilgotnych, dusznych i zagrzybionych pomieszczeniach.
Objawy gorączki

Dolegliwości żołądkowo-jelitowe
Zaburzenia miesiączkowania i dolegliwości przedmiesiączkowe
Zmęczenie
Trudności z mówieniem
Stany zapalne narządów płciowych
Ból ucha/zapalenie/głuchota
Uczucie wzdęcia
Wzdęcie brzucha
Bolesne i/lub napięte uczucie w okolicy klatki piersiowej
Bolesne stosunki płciowe
Dolegliwości prostaty
Upławy i zapach z waginy przypominający zapach ryb
Łuszczyca
Infekcje grzybicze skóry lub paznokci
Zły oddech
Szybko pojawiające się siniaki
Dolegliwości mięśniowe
Drozd (biały osad w jamie ustnej)
Nawracające zapalenie oskrzeli
Nawracające infekcje oka
Mrowienie i drętwienie palców
Świąd pochwy
Zmniejszone pożądanie seksualne
Plamy na oczach
Nietolerancje pokarmowe
Infekcje zatok

Pocące się stopy

Zawroty głowy

Problemy z koncentracją

Utrata równowagi

Częste zapominanie o czymś

Objawy mogą dawać bardzo mylący obraz, co często utrudnia nawet specjalistom postawienie prawidłowej diagnozy. W końcu infekcja Candida jest wykrywalna we krwi dopiero na bardzo późnym etapie. Zawsze udaj się do lekarza, aby postawić prawidłową diagnozę, a także, aby wykluczyć inne problemy.

Jak pomóc sobie z infekcją pochwy Candida?

Specjalnie o tym mówię, ponieważ problem ten jest naprawdę szeroki i często idzie w parze z infekcjami w innych częściach ciała. Infekcja drożdżakowa pochwy może być kłopotliwa i bolesna, i/lub powodować pieczenie oraz powoduje świąd. Drożdżycę pochwy jest zjawiskiem regularnie powracającym, aż u 30% kobiet, a 70% kobiet miało kiedykolwiek drożdżycę pochwy. Na szczęście istnieją sposoby na pozbycie się drożdżaków pochwy, a co najważniejsze, na zapobieganie nawrotom drożdżaków pochwy.

Co to jest drożdżycę pochwy?

Candida Albicans jest w większości przypadków przyczyną drożdżakowego zakażenia pochwy. Ten jednokomórkowy grzyb (drożdże) rozwija się w ciepłym i wilgotnym środowisku. Grzyb Candida Albicans można zatem znaleźć w różnych miejscach na ciele oraz w ciele, takim jak: jelita, żołądek, przełyk, usta, skóra, fałdy skóry i pochwa. Każdy ma grzyba Candida Albicans, więc nie jest tak, że zaraziłeś się tym grzybem. Grzyb Candida Albicans jest u każdego w jelitach, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Grzyby Candida Albicans wraz z wszelkiego rodzaju innymi rodzajami grzybów i bakterii tworzą florę jelitową. W przypadku drożdżakowego zakażenia pochwy dochodzi do przerostu

grzyba *Candida Albicans* w pochwie i wokół niej. Wciąż trudno jest rozpoznać drożdżycę pochwy na wczesnym etapie. Infekcja drożdżakowa pochwy będzie łatwiejsza do rozpoznania w miarę rozprzestrzeniania się jej. Jest parę objawów, po których możesz rozpoznać drożdżycę pochwy:

Wargi sromowe i pochwa zmieniają kolor na czerwony

Skóra w pochwie i wokół niej jest podrażniona przez drożdżakowe zakażenie pochwy- vagina

Wydzielina z pochwy może stać się biała, ta wydzielina jest prawie bezwonna, choć bywają przypadki zapachu tzw. ryby, (wydzielina, która nieprzyjemnie pachnie i jest zielonkavo-żółta lub szaro-biała wskazuje na infekcję bakteryjną, udaj się do lekarza).

Skóra w pochwie i wokół niej może piec

Może wystąpić świąd w pochwie. Swędzenie może rozprzestrzenić się na wargi sromowe i otaczającą skórę. Swędzenie będzie tak silne, że chciałabyś się drapać, a ponieważ skóra jest podatna na zakażenie drożdżakami pochwy, lepiej tego nie robić.

Oddawanie moczu może stać się bolesne

Stosunki płciowe mogą być bolesne

Jak pozbyć się drożdżycy pochwy?

Jeśli masz drożdżycę pochwy, możesz udać się do lekarza. Po ustaleniu, że jest to drożdżycza pochwy, przepisze ci tabletki lub czopki, które należy użyć dopochwowo. W większości przypadków wyleczy to drożdżycę pochwy. Jeśli to nie pomoże lub nie wystarczy, lekarz może przepisać leki do stosowania doustnego. Wadą tych środków jest to, że nie usuwają przyczyny drożdżakowego zakażenia pochwy, więc z czasem możesz ponownie cierpieć na drożdżakowe zakażenie pochwy, ponieważ przyczyna nadal jest obecna a infekcja, gdy powróci, może stać się nawet bardziej agresywna. Istnieje wiele rzeczy, które można zrobić w przypadku drożdżakowego zakażenia

pochwy:

Zastosuj trochę jogurtu do pochwy i wokół niej, powoduje to zakwaszenie, w którym grzyb *Candida Albicans* nie czuje się komfortowo.

Wlej 6 kropli olejku z drzewa herbacianego do 250ml wody dobrze wymieszaj i zrób irygację (płukanie), wiele zestawów do lewatywy posiada końcówkę do irygacji pochwy w zestawie, irygację dopochwową zrób 2 razy dziennie.

Jeśli masz wannę, możesz rozpuścić w niej pół kilo soli kuchennej. Słona woda ma działanie dezynfekujące. Kąp się codziennie, przez co najmniej 20 minut.

Można zrobić kulki propolisowe, które można włożyć na noc do pochwy, kulki te często potrafią zrobić nam też pszczelarze.

Jak zapobiec nowej infekcji drożdżakowej pochwy?

Codziennie zmieniaj bieliznę i zawsze pierz w temperaturze co najmniej 60 stopni.

Myj pochwę tylko wodą lub specjalnym mydłem dopochwowym, aby pochwa zawsze miała naturalną kwasowość.

Śpij bez bielizny, w obszernej piżamie lub nago.

Unikaj chodzenia w mokrych strojach kąpielowych przez długi czas podczas kąpieli na basenie lub plaży.

Zapobiegaj kontaktowi grzyba *Candida Albicans*, który żyje w jelitach z pochwą, wycierając zawsze stolec od przodu do tyłu.

Użyj naturalnych olejów, aby się kochać, jeśli nie będziesz dość wilgotna lub brakuje dłuższej gry wstępnej, zapobiegnie to małym ranom w pochwie, w których grzyb *Candida Albicans* może powodować infekcję.

Dobra odporność jest ważna w zapobieganiu (grzybiczym) infekcjom, dlatego jedz zdrowo, ćwicz wystarczająco dużo i odpoczywaj.

Odpowiednia dieta w kandydozie;

Wiemy dużo więcej o wpływie jedzenia, picia i stylu życia na Candidę i jej przebieg. Również w dziedzinie alternatywnych metod leczenia istnieją obecnie metody zwalczania Candidy. Warzywa są niezbędne w diecie ze względu na ich właściwości odkwaszające i niską zawartość cukru. Dodatkowo warzywa wzmacniają zdrowe bakterie w jelitach i przywracają kwasowość organizmu. Według naturopatii dostosowanie diety jest ważnym środkiem, ponieważ Candida żywi się cukrem i zakwaszającym pokarmem, więc spożywając mniej cukrów i zwracając uwagę na kwasowość, pozbawia to Candidę źródła pożywienia. Pij wodę alkaliczną, pomaga ona również w odkwaszaniu organizmu, ale zachowaj odstępy czasowe 30 min przed jedzeniem i do 2 godz. po jedzeniu nie powinno się pić wody alkalicznej!

Pokarmy, których należy unikać w przypadku Candida:

Cukier lub produkty słodzone.

Białe pieczywo, tosty, sucharki itp. zawierające drożdże.

Przetwory takie jak: szynka, kiełbaski, stare i dojrzałe sery, słodycze, gotowe do spożycia pasty do smarowania.

Rafinowane węglowodany.

Produkty zawierające pleśnie, takie jak grzyby, sery pleśniowe itp.

Słodkie owoce, takie jak melony, gruszki, truskawki, banany, winogrona (dozwolone są owoce o kwaśnym smaku).

Wieprzowina.

Wszystko, co jest w puszkach.

Mleko, produkty mleczne, kawa, słodkie napoje bezalkoholowe, napoje alkoholowe.

Co dobrze pasuje do diety Candida (o ile organizm to toleruje):

Orzechy włoskie, migdały i orzechy laskowe (niepalone).

Twarożek.

Cytryny, grejpfruty, kwaśne jabłka, pomidory, awokado, papaja, porzeczki, jagody.

Chlebek Iniany.

Pasta Budwigowa (chudy, twarożek z olejem Inianym).

Surowa żywność, zwłaszcza warzywa z dużą ilością błonnika i niewielką ilością węglowodanów.

Herbaty ziołowe (zwłaszcza herbaty odkwaszające).

Woda źródlana.

Soki pomidorowe, grejpfrutowe, cytrynowe, warzywne i inne świeżo wyciskane, ale niesłodkie.

Mięso: wołowina, cielęcina, jagnięcina, baranina, dziczyzna.

Tłuszcze, czyli olej kokosowy, masło klarowane, smalec.

Ogólnie zauważono, że diety niskowęglowodanowe typu dieta optymalna, ketogenna, carnivore bardzo dobrze sprawdzają się w walce z Candida. Niekiedy infekcja Candidy jest na tyle uporczywa, że może pomóc tylko dieta carnivore, która całkowicie wyklucza, jakkolwiek ilość węglowodanów, które niekiedy są obecne jeszcze w produktach możliwych do spożycia w diecie ketogennej.

Zioła, które pomogą w walce z Candida.

Infekcja Candida jest spowodowana wieloma różnymi czynnikami, ale najważniejszym jest słaba odporność, która z kolei jest często wynikiem niezdrowej diety, jak np.: nadmierne spożycie cukru, zbyt dużo kofeiny (z kawy oraz w mniejszym stopniu z herbaty i kakao) i alkoholu oraz spożywanie drożdży, produktów drożdżowych i produktów fermentowanych. Ponadto Candida może być wywołana przez alergie, stres, narażenie na toksyny; zwłaszcza ołów oraz rtęć z wypełnień amalgamatowych) i grzyby środowiskowe oraz stosowanie niektórych leków

(takich jak antybiotyki i środki antykoncepcyjne). Kobiety w ciąży i osoby z opóźnioną funkcją tarczycy również mają większą szansę na zarażenie Candida, ponieważ ich hormony tracą równowagę. Infekcja Candida może prowadzić do różnego rodzaju innych problemów, takich jak nieszczelne jelito. Jeśli chcesz się pozbyć lub zapobiegać infekcji Candida, istnieje wiele silnych, a także tanich ziół i pokarmów, dzięki którym możesz walczyć z Candida w naturalny sposób takich jak;

Olejek oregano. Fenole zawarte w olejku organicznym są silnie skoncentrowane i bardzo skuteczne w zwalczaniu infekcji bakteryjnych, grzybiczych i przerostu Candida. W szczególności dziki organiczny olejek z oregano ma bardzo silne działanie.

Czosnek. Ta pachnąca roślina znana jest z tego, że zabija wiele silnych bakterii i substancji grzybobójczych. Czosnek to pyszny wzmacniacz smaku, który pasuje do prawie wszystkich potraw, ale można też codziennie jeść kilka surowych ząbków czosnku. Candida po prostu nie ma łatwo, gdy często używasz czosnku!

Ocet jabłkowy. Ten ocet równoważy pH organizmu (kwasowość) i utrzymuje pod kontrolą szkodliwe patogeny, takie jak Candida. Ponadto łyżeczka lub łyżka stołowa przed każdym posiłkiem może wspomóc trawienie i zapobiec „karmieniu” niestrawionym pokarmem Candida.

Echinacea. Chociaż to zioło jest używane głównie do zapobiegania przeziębieniom, jego właściwości wzmacniające odporność pomagają również zwalczać Candida i inne infekcje.

Olej kokosowy. Średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe zawarte w oleju kokosowym dostarczają dużo energii, a właściwości przeciwgrzybicze tych kwasów tłuszczowych są bardzo skuteczne w walce z Candida. Spróbuj codziennie dodawać do swojej diety trzy łyżki oleju kokosowego, aby optymalnie chronić się przed Candida.

Mięta.

Piołun.

Kora brzozy.

Liść oliwny.

Czystek.

Tymianek.

Wilcakora.

Czarci pazur.

Złocień maruna.

Aloes.

Zioła szwedzkie.

Srebro koloidalne oraz boraks.

Pamiętaj jednak, że bez zmiany jedzenia, same zioła nie rozwiążą problemu, bo przyczyna nadal będzie obecna, więc nie licz na cuda!

Może wydawać nam się to trudne do wykonania, więc przedstawię ci jeszcze plan działania, który często jest polecany przez osoby, które znają mechanizmy Candidy.

20 strategii przeciwko trudnej infekcji Candida;

Jeśli dasz szansę grzybowi, skolonizuje on całe twoje ciało, więc bardzo ważne jest, aby zdusić w zarodku wzrost tego grzyba. Warto też odwrócić odwieczne pytanie i zadać sobie takie pytanie: „jakie substancje, które spożywam na co dzień, sprzyjają mojemu zdrowiu?” Wszystko, co nie sprzyja zdrowiu, ale mu zapobiega, jest w rzeczywistości „toksyczne”, choć w niewielkim stopniu. Zwłaszcza jeśli spojrzysz na długoterminowe konsekwencje, możesz faktycznie powiedzieć, że tłuszcze trans a w szczególności cukry rafinowane nie znajdują się na liście produktów spożywczych, ale raczej na liście substancji toksycznych. Przetworzona żywność pełna tłuszczów trans i szybkich węglowodanów przeciwdziała twojemu układowi odpornościowemu. Efekt ten jest również wzmocniony przez fakt, że samo jedzenie, którym przeciwdziałasz

swojemu organizmowi, jest wykorzystywane jako paliwo dla grzyba Candida, grzyb Candida uwielbia cukier! Aby uniemożliwić grzybowi Candida uczynienie z twojego organizmu idealnej pożywki, musisz jak najbardziej przeciwdziałać temu grzybowi. Możesz to zrobić, pomagając swojemu układowi odpornościowemu, ponieważ, jak powiedziano, każdy ma w sobie grzyba Candida, więc w normalnych warunkach układ odpornościowy utrzymuje Candida pod kontrolą. Dopiero wtedy, gdy Twój układ odpornościowy nie działa optymalnie, kandydat wykorzystuje swoją szansę! A więc podzielmy to sobie na następujące punkty;

1. Przewlekły stres

Przyczyną numer jeden źle funkcjonującego układu odpornościowego jest przewlekły stres. Kiedy jesteś narażony na chroniczny stres, twój mózg wytwarza hormony stresu. Hormony te wysyłają sygnał do twojego ciała, aby twoje ciało przechodziło w rodzaj trybu awaryjnego. W twoim ciele następuje redystrybucja priorytetów, twój układ odpornościowy i trawienny pobierają awaryjne racje żywnościowe, a wszystkie obecne składniki odżywcze są przekierowywane do twoich mięśni i mózgu, dzięki czemu możesz szybko i czujnie reagować na sytuację. Ten tryb awaryjny można wyłączyć tylko poprzez zmniejszenie stresu. Dopiero gdy nie jesteś już zestresowany, Twój mózg nie wytwarza już hormonów stresu, a normalny metabolizm może zostać wznowiony, wtedy energia wraca do układu pokarmowego i układu odpornościowego. Dowiedz się, jakie są czynniki stresowe i naucz się z nimi radzić, bardzo ważną częścią tego jest odpuszczanie rzeczy, na które nie masz wpływu. Dlaczego miałbyś dosłownie marnować swój czas i energię na rzeczy, których nie możesz zmienić? Ponadto musisz oczywiście mieć kontrolę na rzeczy, na które masz wpływ, zapewnić strukturę, zaplanować swoje działania i przepracować swoje zobowiązania jeden po drugim, na podstawie swojego planowania. Plan zapewnia znacznie efektywniejsze wykorzystanie czasu. Pozwala to

zaoszczędzić dużo czasu i pozwolić, aby czynnik „braku czasu” miał mniejszy wpływ na stres.

Krok 2. Poruszaj się więcej, wzmacniaj układ odpornościowy.

Stres powoduje, że mniej energii trafia do układu pokarmowego i odpornościowego, a ćwiczenia mają odwrotny skutek. Ćwicząc lub spacerując przez pół godziny każdego dnia, wspomagasz trawienie. W szczególności lepiej działają twoje jelita, a ruchy, które wykonuje jelito, aby przemieszczać składniki odżywcze przez przewód pokarmowy, wzrastają, dzięki czemu cały proces trawienia jest lepszy, żywność jest przetwarzana szybciej, a organizm otrzymuje więcej niezbędnych składników odżywczych. Twój układ odpornościowy korzysta z tego dodatkowego dobrego efektu. Masz też tę dodatkową zaletę, że poprawiasz również krążenie krwi i spalasz nadmiar tłuszczu.

Krok 3. Jak najmniej chemii, zarówno w diecie, jak i lekach.

Każdy niemal wie, że antybiotyki, zabijają wszystkie bakterie, zarówno dobre, jak i złe, a te dobre bakterie po prostu nie nadążają za gwałtownym wzrostem grzyba Candida. Jeśli więc zniszczysz wszystkie bakterie, to populacja Candida odbuduje się najszybciej, a przy braku konkurencji ten grzyb może się rozprzestrzeniać bez przeszkód. Oczywiście antybiotyki są czasami naprawdę potrzebne, ale mają również niepożądane skutki uboczne. Inny powszechnie stosowany lek, jak pigułka antykoncepcyjna, może powodować infekcję drożdżakową. Podobnie inne leki, takie jak terapia hormonalna mogą w rezultacie prowadzić do problemów z Candida Albicans. Wiadomo również, że sterydy powodują infekcję drożdżakową. Często skutki uboczne chemioterapii, to także infekcja Candida, jest to nieuniknione. Chemioterapia i inne leki stosowane w leczeniu schorzenia, mają pierwszeństwo, a infekcja Candida jest oczywiście drugorzędna. Jeśli nadal masz Candidę, możesz zastanowić się, czy pigułka jest tego warta? Możesz także

przejsć na jakiś czas na inne środki antykoncepcyjne i sprawdzić, czy ta zmiana zmniejsza częstotliwość infekcji drożdżakami. Ponadto bardzo ważne jest, aby jeść ekologicznie, jeśli najpierw upewnisz się, że wszystkie te dodatki i e-numery oraz toksyny rolnicze nie dostają się do twojego systemu, nie muszą wtedy być odfiltrowywane przez twój organizm i oszczędza to wiele negatywnych reakcji w twoim organizmie.

Krok 4. Ogranicz spożycie cukrów- paliwa dla Candida.

Oprócz wzmocnienia układu odpornościowego istnieją również inne strategie, których możesz użyć, aby zapewnić grzybowi Candida jak najmniej substancji, których ty niekoniecznie potrzebujesz, ale które zachęcają do wzrostu grzyba Candida. Oczywiście nie musisz skupiać całej swojej diety na Candidzie, bo można popaść w skrajność przez to. Ważne jest, aby uzyskać wystarczającą ilość składników odżywczych, ale jednocześnie starać się wprowadzić grzyba Candida na głodową dietę. Głównym źródłem pokarmowym grzyba Candida jest cukier. Szczególnie rafinowane cukry, które można znaleźć prawie we wszystkich przetworzonych produktach spożywczych, które są bardzo szybko wchłaniane przez grzyby. Więc jeśli naprawdę chcesz zrobić duży krok naprzód w walce z Candidą, zrób to poprzez drastyczne zmniejszenie spożycia węglowodanów. Pozyskiwanie prostych węglowodanów z diety nie jest takie trudne, jako przykład można bardzo dobrze dostosować dietę dla osób z cukrzycą i zastosować ją jako dietę Candida. Możesz zacząć od diety o niskim ładunku glikemicznym. Jedząc tylko produkty o niskim indeksie glikemicznym, otrzymujesz znacznie mniej cukru, a grzyb Candida będzie głodować. Należy pamiętać, że stosując tę dietę możesz cierpieć na Candida, która nie powoduje objawów, gdy grzyb umiera, uwalniane są toksyny, które sprawiają, że przez chwilę czujesz się jeszcze bardziej chory, zwykle po tygodniu lub dwóch po zaprzestaniu jedzenia cukru. Próba zastąpienia cukru lekkimi produktami zawierającymi sztuczne cukry nie działa. Większość słodzików jest

również dobrym źródłem pożywienia dla Candida. Wyjątkiem jest stevia.

Krok 5. Alkohol.

Alkohol jest również dobrą pożywką dla grzyba Candida. Z jednej strony masz drożdże, z których warzy się piwo, dodatkowo piwo jest też pełne węglowodanów. Właściwie wszystkie napoje alkoholowe jak wino, piwo i likiery, wszystkie są warzone w procesie fermentacji, w tym procesie cukry są przekształcane w alkohol. Ponadto pijąc alkohol, zapewniasz tylko, że Twoje ciało będzie jeszcze bardziej narażone na stres. Z jednej strony twoje ciało jest bombardowane produktami odpadowymi, które wytwarza grzyb, z drugiej strony organizm musi rozkładać alkohol, a zatem uwalniane są te same substancje, które wytwarza grzyb. To podwoi twojego kaca.

Krok 6. Ocet, musztarda i winegret.

Ocet jest wytwarzany w kulturze drożdży lub przez utlenianie aldehydem octowym i te drożdże w occie wspomagają wzrost Candida. Dlatego lepiej nie używać octu, dressingów do sałatek, winegret i musztardy. Na szczęście nie jest trudno znaleźć zamiennik dla tych pokarmów. Jeśli chcesz nadać sałatce trochę dodatkowego smaku, po prostu dodaj trochę świeżo wyciśniętego soku z cytryny w połączeniu z odrobiną oliwy z oliwek. Wyjątkiem od reguły jest ocet jabłkowy, którego produkty nie zawierają drożdży. To ocet, który zawiera unikalne składniki przeciwgrzybicze, takie jak specjalne enzymy, które zapewniają odpowiednią walkę z grzybem Candida.

Krok 7. Owoce.

Jak wspomniałem wcześniej, cukier jest paliwem dla Candida. Teraz prawdą jest, że cukier rafinowany jest jeszcze gorszy niż cukry występujące w owocach. Owoce zawierają również dużo błonnika, co zapewnia, że owoce są stopniowo wolniej wchłaniane przez organizm, ale pozostają cukrem. Należy szczególnie unikać soków owocowych, które nie zawierają błonnika, ale zawierają proporcjonalnie dużo cukru. Istnieje również spora różnica

w różnych rodzajach owoców i ilości zawartego w nich cukru. Aby wskazać, które owoce pasują do diety przeciw Candida, a które owoce zawierają dużo cukru, przygotowałem listę najczęstszych owoców oraz ile zawierają cukru.

Rodzaj owoców i zawartość cukru w gramach na 100 gram owoców:

Truskawka 5,4

Morela 7,7

Ananas 12,4

Jabłko 11,8

Banan 18,2

Owoce leśne 9,9

Winogrono (czerwone, białe) 11-13,3

Malina 14,1

Grejpfrut 7,5

Wiśnia 11,5

Kiwi 7,5

Mandarynka 9,2

Mango 12,2

Nektaryny 7,0

Oliwka 0,0

Gruszka 10,5

Brzoskwinia 8,2

Pomarańcze 8,3

Arbuz 7,5

Krok 8. Warzywa: ziemniaki, buraki i marchewki.

To samo dotyczy warzyw, gdzie wiele warzyw nie zawiera prawie cukru i te warzywa należą do zdrowej diety. Istnieje

jednak kilka warzyw, które zawierają dużo cukru i należy ich unikać, ponieważ cukier jest paliwem dla grzyba Candida. Warzywa, które w przeciwieństwie do wszystkich innych warzyw zawierają dużo cukru to:

Rodzaj warzyw i zawartość cukru w gramach na 100 gram warzyw.

Ziemniaki (słodkie) 3,0

Papryka (słodka) 6,3

Burak 6,7

Burak cukrowy 21

Trzcina cukrowa 18

Marchewki 4.4

Słodka cebula 5.0

Krok 9. Orzeszki ziemne i ziarna.

Powodem, dla którego powinieneś unikać orzeszków ziemnych, jest to, że orzeszki ziemne są bardzo wrażliwe na pleśń. Po zebraniu orzeszków w czasie złego przechowywania dość łatwo może rozwinąć się pleśń. Jeśli te spleśniałe orzeszki ziemne zostaną przetworzone na produkty spożywcze, nie widzisz tego, ale to nie znaczy, że pleśń zniknęła. To samo dotyczy tych orzeszków ziemnych, które ładnie i czysto wyglądają. Ten sam problem występuje również w przypadku orzechów włoskich, nierozłupane orzechy włoskie są również bardzo wrażliwe na czarną, niezdrową pleśń, więc bądź z tym bardzo ostrożny! Dodatkowo oprócz redukcji cukrów rafinowanych trzeba też uważać z ziarnami, które są również wrażliwe na pleśń, a osoby z infekcją grzybiczą, często mają również nadwrażliwość na gluten. Dzieje się tak, ponieważ Candida zakłóciła florę jelitową i dlatego trawienie nie działa już optymalnie, co powoduje pewne nietolerancje pokarmowe. Jest to zwykle nietolerancja glutenu lub nietolerancja laktozy.

Krok 10. Grzyb.

Najlepiej nie jeść żadnych grzybów, ponieważ zawierają pleśń, więc oprócz Candida dostajesz dodatkową porcję pleśni, a wtedy jeszcze bardziej obciążasz swoje dobre bakterie, a grzyb Candida będzie jeszcze mniej zwalczany przez Twoją własną florę jelitową.

Krok 11. Stary ser, ser pleśniowy.

Jak już zdajesz sobie sprawę, to na pokarmy, które dojrzewały przez długi czas, musisz szczególnie uważać, jeśli masz Candida. Zwłaszcza sery dojrzałe, stare i spleśniałe są pełne tych grzybów. Im mniej grzybów zjesz, tym lepiej. Więc zostaw ten stary ser i Camembert!

Krok 12. Zwiększ spożycie innych dobrych bakterii.

Zwiększając spożycie dobrych bakterii, tłumisz niejako grzyba Candida. Te dobre bakterie, zwane również probiotykami, można znaleźć w ekologicznym jogurcie, kefirze i maślanie. Ogólnie rzecz biorąc, tylko produkty fermentowane, w których wykorzystuje się bakterie kwasu mlekowego, są dobre przeciwko Candida. Ponadto masz wiele różnych produktów spożywczych, które mają działanie przeciwgrzybicze.

Krok 13. Olejek z oregano.

Olejek z oregano to naturalny środek dezynfekujący i zabójca bakterii. W rzeczywistości olej z oregano jest tak silny, że jeśli zażyjesz go zbyt dużo, będzie miał takie same skutki uboczne jak antybiotyki. Oprócz złych grzybów i bakterii spożywanie zbyt dużej ilości oleju z oregano może nawet zabić dobre bakterie. Ponadto olejek z oregano jest tak silny, że można nawet pozbyć się objawów Candidy, co nie jest zabawne, ale zapewnia, że zadamy grzybowi Candida ostateczny cios. Dlatego olejek z oregano należy przyjmować z umiarem, a zwłaszcza starannie go rozmieszać. Kilka kropli w szklance wody dwa razy dziennie może mieć już duży wpływ na grzyba! Zachowaj ostrożność, jeśli jesteś w ciąży lub przyjmujesz leki, olejek z oregano może mieć tak silne działanie, że nie zaleca się jego stosowania w czasie ciąży, olejek z oregano może również wchodzić w interakcje z niektórymi lekami

rozzredzającymi krew.

Krok 14. Pau D'Arco (Lapacho)

Pau D'Arco to zioło z brazylijskiego drzewa używane przez rdzennych mieszkańców Brazylii od tysięcy lat przeciwko wszelkim infekcjom. Zioło to zostało odkryte przez Zachód jako naturalny środek zaledwie sto lat temu. Chociaż ten stary środek jest dla nas stosunkowo nowy, jego działanie jest bardzo silne. Pau D'Arco ma właściwości antybiotyczne, zwalcza bakterie, grzyby, pasożyty i wirusy. Wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego, ponieważ zioło wpływa na działanie histaminy. Tak więc reakcja zapalna układu odpornościowego jest mniej dotkliwa po spożyciu tego zioła. Łatwym sposobem na skorzystanie z tych korzyści w walce z Candidą jest codzienne zaparzenie jednej lub dwóch filiżanek świeżej herbaty z kory Pau D'Arco. Zioło Pau D'Arco jest również tak silne, że nie zaleca się przyjmowania go w przypadku ciąży lub w połączeniu z lekami, zwłaszcza rozzredzającymi krew!

Krok 15. Ekstrakt z pestek grejpfruta.

Ekstrakt z pestek grejpfruta to również silny naturalny antybiotyk, który jest szczególnie skuteczny w walce z grzybami. Zwłaszcza jeśli te grzyby znajdują się w twoim układzie pokarmowym, co zwykle ma miejsce w przypadku Candidy. Ekstrakt z pestek grejpfruta jest bardzo skuteczny, jednak powinieneś go zacząć przyjmować od bardzo małej dawki, ponieważ twoje jelita muszą przyzwyczać się do tego ekstraktu. Podobnie jak ze zwykłymi grejpfrutami, nie należy brać go w połączeniu z lekami przeciwdepresyjnymi.

Krok 16. Kwas kaprylowy.

Kwas kaprylowy naturalnie występuje w jelitach i zapewnia, że drożdże Candida są pod kontrolą. Kwas kaprylowy jest zjadany przez grzyba Candida, który uszkadza strukturę grzyba od wewnątrz, sprawiając, że organizm jest w stanie lepiej pozbyć się go. W przeciwieństwie do powyższych naturalnych leków przeciw

Candida, kwas kaprylowy ma mniej skutków ubocznych.

Krok 17. Zakwas.

Podobnie jak ocet i piwo, chleb również wykorzystuje proces fermentacji, aby mógł wyrosnąć. Dlatego w walce z Candidą bardzo korzystne jest zrezygnowanie z chleba zwykłego a zastąpienie go chlebem na zakwasie. Do chleba na zakwasie nie używa się drożdży, a w zakwasie znajdują się bakterie kwasu mlekowego, które przekształcają cukier w kwas mlekowy. Są to niejako konkurenci dla grzyba Candida i używając zakwasu, zamiast drożdży nie dajesz grzybowi candida żadnego paliwa. Oczywiście wiadomo, że aby to było jeszcze skuteczniejsze najlepiej całkiem zrezygnować z chleba ze zbóż.

Krok 18. Olej z orzecha włoskiego.

Olej z orzecha włoskiego zawiera również unikalne właściwości, dzięki którym można zwalczyć grzyba Candida. Zaletą oleju z orzecha włoskiego jest to, że w przeciwieństwie do oleju z oregano i Pau D'Arco nie musisz obawiać się skutków ubocznych ani przedawkowania. Olej z orzecha włoskiego zawiera również wiele zdrowych tłuszczów nienasyconych, które są bardzo dobre dla optymalnego funkcjonowania układu odpornościowego. Upewnij się, że kupujesz olej z orzechów włoskich: ekologiczny, tłoczony na zimno, nierafinowany- w przeciwnym razie istnieje ryzyko zakupu oleju ze zgniłych orzechów włoskich, które są przeznaczone na paszę dla zwierząt! Pilnuj również, aby uzupełnić kwasy omega 3, ponieważ orzechy włoskie zawierają sporo prozapalnych omega 6.

Krok 19. Czosnek.

Czosnek jest tradycyjnie najbardziej znaną substancją przeciwgrzybiczną i antybakteryjną, jaką znamy, nie jest suplementem, nie ma też skutków ubocznych, poza tym, że można niezbyt przyjemnie pachnieć, gdy jemy świeży czosnek, ale nie pozwól, aby ten zapach powstrzymał cię od codziennego przyjmowania go. Wrzuć do jedzenia kilka

ząbków czosnku, ponieważ czosnek ma ogromne działanie wzmacniające układ odpornościowy. Kolejną przydatną wskazówką jest dodanie do oliwy kilku ząbków czosnku!

Krok 20. Olejek Cynamonowy.

Cynamon jest tradycyjnie przyprawą, której przypisuje się wiele właściwości prozdrowotnych. I to nie na darmo. Cynamon cejloński to przyprawa, która może obniżyć poziom cukru we krwi nawet o jedną trzecią! Cynamon ma również właściwości przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. Najlepszą ilością do zwalczania Candidy jest przyjmowanie około trzech łyżeczek cynamonu dziennie, oczywiście nie jednorazowo! Możesz dodać cynamon do jedzenia lub wymieszać cynamon w szklance ciepłej wody. Dużą zaletą cynamonu jest to, że wiele osób lubi cynamon, więc stosowanie tego naturalnego środka nie jest karą. Uwaga nie myl zwykłego cynamonu z cejlońskim to nie to samo! Ten pierwszy w nadmiarze może zaszkodzić!

Wreszcie;

Jeśli uda Ci się przywrócić równowagę w jelitach, dodasz również siły swojemu ciału, aby układ odpornościowy wykonał swoją pracę. W ten sposób możesz pozbyć się Candida również w innych miejscach.

Pani bardzo serdecznie podziękowała dziadkowi za cały jego trud, który włożył w dokładne wyjaśnienie jej wszystkiego. Ja również zdobyłem wiele nowych ciekawych informacji, ponieważ okazuje się, że cukier potrafi jednak zaszkodzić na więcej rzeczy, niż by nam się wydawało, ponieważ może nawet rozwinąć infekcję grzybiczą w naszym organizmie, która przysporzy nam dodatkowych problemów zdrowotnych. Ogólnie nieciekawa sytuacja z tym cukrem, ale warto, żeby każdy o tym wiedział i jak najszybciej zmienił swój styl odżywiania i życia, zanim będzie za późno.

14. Pora Na Jedzenie.

Noc przeleciała bardzo szybko i nastał ranek, słońeczko dziś ładnie świeciło, a promienie wpadały prosto do pokoju, oświetlając każdy zakątek, tu i tam można było zobaczyć troszeczkę kurzu, który się nagromadził od palenia w piecu. Jak zawsze wstałem, umyłem zęby i zacząłem się zastanawiać, co będziemy dzisiaj robić. Babcia postanowiła zrobić sobie mały koktajl do picia, natomiast ja od dziecka nigdy nie potrafiłem jeść z samego rana, a że troszeczkę mnie to nurtowało, postanowiłem zapytać dziadka, czy wie, jaka jest przyczyna tego, że nigdy z rana nie potrafię jeść śniadania? Na to dziadek się roześmiał i powiedział mi:

- Ty jesteś jaskiniowcem!

Chwilę się zastanowiłem nad tym, ale postanowiłem dopytać, jak jaskiniowcem i dlaczego? Dziadek więc zaczął wyjaśniać:

- Mój drogi dzisiaj większość ludzi uważa, że już z samego rana trzeba zacząć się objadać. Większość ludzi jest nawet przekonana, że jeżeli nie zje śniadania, to gdzieś w godzinach popołudniowych już będą umierać z głodu i leżeć na ziemi z braku sił! Jednak do końca tak nie jest. Nasz organizm rzeczywiście wyuczył się jedzenia o różnych porach, gdzie kiedyś wcale nie było to takie normalne, ponieważ kiedyś jadło się wtedy, kiedy było pożywienie, były też dni, że nie jadło się wcale, ponieważ nie było nawet co zjeść! Nikt z głodu jednak nie umarł, inaczej by nas dzisiaj już tutaj nie było! Wszystko też zależy od typu człowieka; babcia, na przykład lubi sobie z rana czasami coś zjeść, żeby lepiej funkcjonować, natomiast ja mam znowu tak, jak ty z rana nie mam ochoty na jedzenie wolę dopiero, coś ewentualnie przekąsić a przeważnie wypić grubo po 12:00 po południu, a najlepiej to się czuję, jeżeli zjem jeden posiłek, taki pełny do syta koło 18:00 wieczorem. Skąd to się wzięło i dlaczego mówię, że jesteś jaskiniowiec? Pomyśl kiedyś człowiek, jako jeszcze jaskiniowiec wstawał z samego rana, oczywiście ze wschodem słońca. Ruszał wtedy na

poszukiwanie czegoś do jedzenia, bo nie było tak, że gdy wstał to jedzenie już na niego czekało, tylko człowiek ten musiał czasami wędrować nawet i cały dzień, żeby coś upolować lub znaleźć do jedzenia, więc w ten oto sposób nigdy nie jedliśmy z rana. Gdy jaskiniowiec już coś znalazł, przeważnie było to późno, więc musiał to jeszcze przygotować sobie do jedzenia, oczywiście nie myl tego, z tym że wyciągał garnki i zaczynał to gotować, ponieważ takie coś nie miało miejsca, tylko jeżeli była to zwierzyna, musiał ją zabić, wyciąć kawałki mięsa i zjeść. Kiedy się już najadł, było już późno i szedł spać. Bywały dni, że wcale nic nie znalazł, szczególnie w jakimś surowym klimacie, wtedy była głodówka, także stąd właśnie moje stwierdzenie, że jesteś jak jaskiniowiec, ponieważ masz taką samą naturę jak jaskiniowiec i ja też taką mam. Gdy popatrzymy na zwierzęta, wiele z nich potrafi wytrzymać bez jedzenia, nawet kilka dni szukając czegoś, co można by upolować. Zwierzęta często, gdy coś upolują i zjedzą to, idą spać. Popatrz, na przykład na psy, najwięcej energii mają przed jedzeniem, wtedy potrafią długo gonić swoją ofiarę, aż w końcu ją dopadną i zjedzą, po jedzeniu stają się leniwe i idą spać. Więc ja nie uznaję zasady, która mówi, że przed spaniem nie powinniśmy nic jeść. Oczywiście, gdy zjemy bardzo ciężki posiłek i zrobimy sobie kombinację, która nie będzie chciała nam się strawić, a mianowicie węglowodany pomieszane razem z białkiem, to rzeczywiście będzie nam się ciężko spać. Jednak, jeżeli przestrzegamy prostych zasad jedzenia i zjemy albo same owoce, albo na przykład samo mięso lub coś jeszcze innego, nie mieszając kilku rzeczy razem, to bez problemu można się wyspać. Sprawdziłem to już nieraz, powiem nawet więcej, jeżeli ktoś by mi powiedział, że muszę już kilka godzin przestać jeść przed spaniem, to się nie wyśpię, ponieważ nie potrafię iść głodny spać, ponieważ w moim żołądku będzie mi cały czas burczeć i nie będę mógł zasnąć, najlepiej czuję się, gdy zjem godzinę przed snem, to jest takie optymalne dla mnie, wtedy również łatwo mi zasnąć i wstaję wypoczęty i świeży na umyśle. Inną rzeczą jest też komfort psychiczny,

gdy ktoś ci powie, nie jedz wieczorem, a ty jesteś głodny i ciągle się stresujesz, bo nie możesz jeść, to spowoduje większe szkody niż zjedzenie tego posiłku!

Myślałem troszeczkę o tym, co dziadek powiedział i rzeczywiście miał rację z tym. Sam też już to zauważyłem, że nie lubię chodzić głodny spać, za to przez cały dzień nie muszę nic jeść i nie mam takiego odczucia, że czuję się głodny i muszę coś zjeść, po czym cały dzień mija, a gdy nadchodzi wieczór, wtedy dopiero mój żołądek, lekko zaczyna dawać znać o sobie. Wtedy zjem posiłek i później za godzinę, czasem za dwie rzeczywiście idę spać. Patrząc na to może naprawdę mam coś w sobie z jaskiniowca lub może nawet z lwa albo i wilka. Jednak tak jak dziadek mówi, są i ludzie, którzy rzeczywiście potrzebują z rana jedzenia, stąd też nawet wzięto się przysłowie;

“śniadanie jedz jak Król,

obiad jak Księżę,

a kolację jak Żebrak”,

choć u mnie jest na odwrót cały dzień Żebrak a wieczorem Król ;-)

15. Czosnek Kiszony.

Po południu ruszyliśmy z dziadkiem do naszego ogródka, żeby przynieść z niego czosnek, który był już gotowy do zbiorów. Przynieśliśmy dość sporo czosnku, aż dwa pełne kosze. Część czosnku ładnie upletliśmy w warkocze, które babcia ozdobnie powiesiła w spiżarni, a jeden warkocz zawsze wisiał w kuchni, gdy coś robiliśmy, zawsze można było wyciągnąć z niego główkę i szybko dodać do potrawy. Jednak zostało pół kosza

czosnku takich luźnych główek, których nie dało się upleść, więc dziadek postanowił, że zrobimy z niego czosnek kiszony. Więc powoli wzięliśmy się za obieranie ząbków czosnku, a było tego sporo, więc przypuszczam, że będziemy mieli zajęcie już do końca dnia, a w międzyczasie dziadek zaczął opowiadać:

- Czosnek jest bardzo korzystną rośliną, posiada działanie antybiotyczne, działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo. Pomaga na miażdżycę, działa przeciwnowotworowo, niweluje nam również alergię, wzmacnia naszą odporność organizmu, odnawia florę bakteryjną, na przykład po antybiotykach. Pomaga metabolizować cukier, ma bardzo pozytywny wpływ na serce, obniża ciśnienie krwi, ale musi być stosowany regularnie, każdego dnia jeden ząbek to jest absolutne minimum i jako świeży ząbek czosnku, wtedy możemy zauważyć, że nasze ciśnienie krwi zacznie się normować. Wzmacnia naczynia krwionośne, pomaga nam również uszczelniać jelita przy ciekącym jelicie, co już wiesz z historii o Candidzie.

Kiedy czosnek był już obrany, włożyliśmy go do słoiczków, dodaliśmy mały kawałek chrzanu, kopru, troszeczkę ziela angielskiego, gorczycy i zalaliśmy to solanką zrobioną z półtorej łyżeczki soli niejodowanej na 1 l wody, najlepiej użyć do tego soli kłodawskiej lub himalajskiej. Następnie słoiczki zakręciliśmy mocno i wstawiliśmy do naszej piwnicy. Czosnek niestety jednak kisi się od trzech do czterech tygodni, czyli trzeba będzie troszeczkę poczekać, żeby można było go spróbować, ale warto czasem poczekać na coś tak ciekawego, ponieważ jest to taki mały rarytas.

16. Ketchup.

Następnego dnia również świeciło słoneczko, więc znowu ruszyliśmy z dziadkiem do naszego ogródka przynieść kolejne warzywa, ponieważ był to okres, kiedy robiło się dość dużo różnych przetworów, które później były nam potrzebne na całą zimę. Tym razem poszliśmy po ogromną porcję pomidorów, było tego naprawdę sporo, bo musieliśmy iść aż dwa razy, żeby przynieść cztery pełne kosze pomidorów. Jak wiadomo, pomidory nie trzymają się zbyt długo i trzeba je szybko zużyć, więc zacząłem się zastanawiać, co możemy z nimi zrobić, jednak dziadek szybko mi pomógł, ponieważ powiedział:

- Będziemy robić ketchup, który robimy zawsze oczywiście sami, ponieważ w sklepowym keczupie są różne dodatki jak: cukier, mąka, wzmacniacze smaku, czasami jeszcze olej rzepakowy, a jak wiesz, są to substancje niepożądane oraz różnego rodzaju konserwanty.

Dziadek przyniósł nasz blender, a babcia ładnie pokroiła pomidory, które wrzucaliśmy po troszeczku do blendera, zaczęliśmy je miksować, dodając troszeczkę octu jabłkowego tak, aby smak był dobry. Następnie zmiksowaną papkę przetarliśmy przez sitko, pomagając sobie łyżeczką, którą mieszaaliśmy, żeby cała masa pomidorowa mogła przejść przez sitko, a na sitku zostały resztki skórek oraz pestki, których dziadek nie chciał w środku, ponieważ stwierdził, że zawierają zbyt dużo lektyn. Do otrzymanej pasty pomidorowej dodaliśmy różne przyprawy, jak na przykład bazylię, oregano, czosnek, tymianek, kurkumę, dodaliśmy również troszeczkę soli, jednak co do przypraw każdy musi zdecydować, co lubi. Ketchup ten można spożywać na surowo, jednak my daliśmy go do słoiczków i go zapasteryzowaliśmy, żeby mógł nam służyć przez długi czas zimowy.

17. Chipsy Pomidorowe.

Oczywiście zostawiliśmy także trochę pomidorów po to, żeby

zrobić z nich przepyszny sok. Jednak jeszcze parę pomidorów pokroiiliśmy na bardzo cienkie plasterki, które posypaliśmy bazylią i oregano, inne znowu posypaliśmy zmielonym chili, jeszcze inne popryskaliśmy lekko octem jabłkowym, a jeszcze inną część pomidorów obsypaliśmy kurkumą i imbirem. Fantazja tutaj nie zna granic, ponieważ można tworzyć przeróżne smaki. Następnie włożyliśmy to wszystko do naszego dehydratora, czyli takiej suszarki, w której często przyrządzaliśmy różne przekąski. Po paru godzinach wyszły z tego bardzo pyszne chipsy o różnych smakach, bo jak wiadomo, chipsy ze sklepu również zawierają bardzo nieciekawe substancje, szczególnie jeżeli były robione na oleju rzepakowym, a nie jest to najlepszą opcją, pomijając, że często olej ten jest mocno przepalony, ponieważ robi się na nim wielkie porcje chipsów i taki olej zawiera ogromne ilości akrylamidów, które wcale nie są korzystne dla naszego organizmu. Pomijając już fakt, że sam ziemniak, z którego bardzo często są robione, również nie jest idealny, oraz że możemy znaleźć w nich też bardzo popularny składnik, a mianowicie E 621, czyli glutaminian monosodowy i już wiecie, co potrafi zrobić w naszym organizmie, dlatego nie potraficie przestać jeść tych chipsów i musicie jeść tak długo, aż zjecie cały worek, a naszych wystarczyło zjeść tylko parę i już byliśmy syści i szczęśliwi. I tak minął nam cały dzień po prostu pomidorowo.

18. Zupa Ogórkowa Chłodnik.

Wieczorem postanowiliśmy zrobić sobie dość ciekawą zupę, ponieważ cały dzień było bardzo gorąco i nie mieliśmy ochoty jeść nic zbyt ciężkiego do strawienia, więc wpadliśmy na pewien pomysł. Podzieliliśmy się na drużyny, babcia przygotowała blender, dziadek poszedł po rośliny jadalne, a ja pobiegłem do piwnicy po ogórki kwaszone. Wszyscy

spotkaliśmy się znowu w kuchni, dziadek przyniósł solidną garść mniszka, troszeczkę podagrycznika, parę stokrotek, trochę pokrzyw i wrzucił to wszystko do blendera, następnie ja dodałem ogórki kiszane oraz wlałem z nich cały sok również do blendera, był to słoik litrowy, więc uzyskaliśmy dość sporą porcję z tego. Następnie babcia dodała troszkę czosnku, kurkumy, oregano, bazylii, kardamonu i kozieradki, wszystko ładnie zmiksowaliśmy, aż wyszła piękna, kremowa zupa, która idealnie nadawała się na gorące dni, ponieważ była naprawdę ochładzająca i rześka. Mieliśmy jeszcze każdy po jednym ugotowanym jajku, były to jajka, które znaleźliśmy wczoraj w opuszczonym gnieździe jakiegoś ptaka, który został najwyraźniej zjedzony przez coś, ponieważ nieopodal dalej zauważyliśmy pełno piór, które prawdopodobnie pochodziły z tego ptaka, więc wzięliśmy jajka ze sobą, żeby się nie zmarnowały i w międzyczasie babcia je ugotowała. Tak więc zupa smakowała przepysznie, zioła jadalne dodały jej bardzo ciekawego smaku, a gotowane jajko doszlifowało jeszcze smak, który był idealny. Nawet dla wymagającego podniebienia zupa ta powinna być czystą fantazją smaku, bo można było wyczuć dosłownie każdy składnik. Po zjedzonej zupie zjedliśmy oczywiście jeszcze po dużej łyżce oleju kokosowego, aby nasz organizm mógł wchłonąć witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, co jest bardzo ważne, jeżeli byśmy tego nie zrobili, większość witamin po prostu by się nie wchłonęła, oczywiście tych rozpuszczalnych tylko i wyłącznie w tłuszczach!

19. Olej Z Wiesiołka.

Jednak piękna pogoda nie trwała wiecznie i znowu musiała się zepsuć. Kolejnego dnia z samego rana obudził nas deszcz dzwoniący po dachu, więc wstaliśmy spokojnie, wypełniliśmy nasze poranne czynności, po czym dziadek przyniósł dość spory wór małych czarnych nasionek oraz przyniósł naszą prasę do oleju. Stwierdził, że dziś będziemy robić olej z wiesiołka,

zastanawiało mnie, co ten olej właściwie potrafi, że dziadek chce go dzisiaj tłoczyć, jednak dziadek szybko rozpoczął:

- Olej z wiesiołka zawiera kwasy omega 6 i omega 9, witaminy różnego rodzaju, magnez, selen, cynk, wapń. Jest dość pomocny dla kobiet- oddziałuje na gospodarkę hormonalną kobiet, zmniejsza napięcia przedmiesiączkowe, łagodzi objawy menopauzy, jest również pomocny przy bólu piersi. Kiedyś bardzo często był stosowany również do zwiększania płodności u kobiet. Posiada właściwości moczopędne, hamuje wypadanie włosów, przez wmasowanie go w całą głowę. Działa również na bóle mięśni, służy do robienia masażu, poprawia kondycję skóry i włosów, pomaga w cukrzycy, pomocny w zapaleniu jelit i kolkach, nawilża skórę oraz dodaje jędrności i ją odmładza. Przyspiesza również gojenie ran, wzmacnia gęstość kości, czyli działa przeciw osteoporozie, działa przeciwzapalnie. Ma pozytywne działanie na różnego rodzaju choroby skóry, ponieważ łagodzi świąd oraz zaczerwienienie i zmniejsza obrzęk skóry, bardzo dobrze działa przy łuszczycy i łuszczycowym zapaleniu skóry, egzemach, łojotokowym zapaleniu skóry, atopowym zapaleniu skóry oraz przy trądziku. Pomocny przy zespole Raynauda- jest to nagły skurcz żył, który zmniejsza przepływ krwi, bardzo często cierpią na to ludzie, którzy muszą pracować rękami w bardzo zimnych warunkach, ból wtedy staje się niesamowity, a palce potrafią całkowicie zsinieć, to niezbyt przyjemna dolegliwość. Olej ten pomaga w tym przypadku rozluźnić troszeczkę żyły i poprawia przepływ krwi. Pomocny jest również w zespole suchego oka, znajduje zastosowanie w ADHD oraz w astmie, często poleca się go również w paradontozie, bywa również dołączany do kuracji przeciwnowotworowych prostaty. Niektórzy korzystają z niego również, aby przyspieszyć zrzucenie nadwagi, pomocny również w wyczerpaniu nerwowym, wzmacnia nam również koncentrację, a przy nauce wzmacnia system nerwowy. Trzeba jednak zwrócić na jedną rzecz uwagę, jeżeli zażywamy sterydy olej ten faktycznie nie działa! Oleju nie podajemy kobietom w ciąży oraz kobietom

karmiącym piersią.

Wytłoczyliśmy dość sporą butelkę tego oleju, którą dziadek zaniósł do naszej spiżarni, następnie posprzątaaliśmy cały bałagan, który został po tłoczeniu oleju a resztę dnia spędziliśmy na czytaniu ciekawych książek i słuchając tłukącego się o dach deszczu.

20. Choroby Genetyczne A Epigenetyka.

Następnego ranka mieliśmy odwiedzin, a mianowicie po dłuższym czasie postanowił nas odwiedzić znajomy profesor, który już kiedyś był u nas w odwiedzinach. Gorąco się przywitaliśmy, rozmawialiśmy o wielu różnych rzeczach, które ostatnio się wydarzyły na świecie, ale w końcu profesor powiedział:

- Moi drodzy przejdźmy do sedna mojej wizyty, ostatnio było trochę badań w temacie chorób genetycznych i chciałem się z wami podzielić tymi informacjami. W jakim stopniu dobre zdrowie zależy od genów? Czy to naprawdę jest w genach, czy w rodzinie? Epigenetyka oferuje na to dużą perspektywę.
- Wyobraź sobie, że jesteś połową bliźniąt jednojajowych i masz dokładnie te same geny, co twoje identyczne rodzeństwo. Jedno z was umiera na chorobę w wieku 53 lat, podczas gdy drugie jest nadal całkowicie zdrowe w wieku 85 lat. Jak to możliwe?
Nowa dziedzina „epigenetyka” dostarcza wielu odpowiedzi na powyższe pytanie. Epigenetyka dosłownie oznacza „kierunek poza geny”. To pole pokazuje, że możesz włączać i wyłączać swoje geny jak lampki świąteczne. Wyłączyć można geny zapewniające witalność, ale także geny prowadzące do choroby. Jest to również znane, jako ekspresja genetyczna. Moment, w którym wyłączasz

właściwe kombinacje genów, zapewnia pełne zdrowia i energii życie. Co zapewnia, że niektóre geny są lub nie są włączane? Jaki masz na to wpływ?

Mianowicie czynniki epigenetyczne!

Ekspresja twoich genów jest zmieniana przez czynniki środowiskowe, zwane również czynnikami epigenetycznymi. Przykładami czynników epigenetycznych są dieta, sen, ćwiczenia, stan emocjonalny, myśli i środowisko, w którym żyjesz. Czynniki te prowadzą do zmienionego „chemicznego sprzężenia zwrotnego” (sygnału) do genów, co z kolei zmienia ekspresję genetyczną. Innymi słowy: wszystko, co myślisz, robisz i czujesz, wpływa na to, które geny wyłączasz lub włączasz. Dlatego to nie geny decydują o tym, czy będziesz zdrowy przez całe życie, ale sposób, w jaki żyjesz!

A co z chorobami dziedzicznymi?

Oczywiście istnieją choroby, które można całkowicie przypisać jednemu wadliwemu genowi, takie jak choroba Huntingtona, beta-talasemia, choroba Taya-Sachsa, anemia sierpowata, mukowiscydoza, cukrzyca typu I, zespół Downa. Zaburzenia spowodowane przez pojedynczy gen dotyczą mniej niż dwa procent populacji. Zdecydowana większość ludzi rodzi się więc z genami, które powinny umożliwić im prowadzenie zdrowego i energicznego życia. Większość zachodnich chorób cywilizacyjnych, takich jak rak, cukrzyca i choroby serca, nie jest zatem wynikiem pojedynczego genu, ale złożonych interakcji między wieloma genami i czynnikami środowiskowymi.

Badania za badaniami to udowadniają. Gdy poproszono grupę osób z cukrzycą typu II o zmianę nastroju psychicznego poprzez godzinny śmiech, zmienili ekspresję 23 genów. Kiedy grupa mężczyzn z rakiem prostaty (niskiego ryzyka) zaczęła oddychać, medytować i jeść inaczej przez godzinę każdego dnia, 48 genów zostało włączonych, a 453 wyłączonych. Wiele zmian

zachodzących w genach zahamowało procesy biologiczne, które są kluczowe dla rozwoju nowotworów.

Kiedy myszy nie jadły swojej pierwotnej diety, wykazywały ekspresję pewnych genów, które nie tylko sprawiały, że szybciej przybierały na wadze, ale także cierpiały na różne problemy zdrowotne, takie jak cukrzyca i rak.

Edukacja a ekspresja genetyczna.

Ponadto przeprowadzono badania nad wpływem rodzicielstwa na ekspresję genetyczną u szczurów.

Pierwsza grupa szczurzych matek lizała swoje dzieci, opiekowała się nimi, dawała im dużo miłości i uwagi.

Druga grupa szczurzych matek nie lizała ani nie karmiła swoich dzieci i nie poświęcała im wiele uwagi, ani nie dawała miłości. Po zbadaniu mózgow okazało się, że wraz z wychowaniem drugiej grupy szczurów zmieniła się ekspresja niektórych genów, między innymi w pobliżu genu receptora glukokortykoidowego. Receptor ten odgrywa ważną rolę w regulacji odpowiedzi na stres. To sprawiło, że szczury były znacznie bardziej wrażliwe na stres, na który cierpiały w dorosłym życiu.

Czy czynniki epigenetyczne są dziedziczne?

Tak jak dziedzicysz geny od swoich rodziców, pewne czynniki epigenetyczne mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie. Przykładem tego jest badanie z 2014 r., ponownie na szczurach.

W badaniu szczury doznały bolesnego porażenia prądem, gdy wyczuły pewien zapach. Szczury szybko zareagowały, aby uniknąć tego zapachu, aby się chronić. W rzeczywistości wywołało to tak silną reakcję, że spowodowało trwałe dostosowanie ich DNA. Po rozmnożeniu szczurów nowo narodzone szczury reagowały na zapach tak samo silnie, jak ich ojcowie i to podczas, gdy potomstwo nie doznało bolesnego porażenia prądem i nie

miało kontaktu z ojcami. Nawet wnuki miały taką samą reakcję na zapach. Wniosek z tego badania był taki, że ta odpowiedź jest odcisnięta wokół genów i może być następnie przekazywana z pokolenia na pokolenie.

Za pomocą oznaczeń wokół DNA doświadczenia można dosłownie przenieść na następne pokolenie. Efekt u ludzi jest oczywiście znacznie bardziej skomplikowany, chociaż istnieje kilka wyraźnych przykładów:

Jeśli matka pali w ciąży i ma syna, jej syn ma większą szansę na nadwagę, a jeśli matka miałaby córkę, która miałaby syna, ale nie paliłaby w czasie ciąży, jej syn nadal miałby znacznie większe ryzyko nadwagi.

Innym przykładem jest stres podczas ciąży. Okazuje się, że istnieje korelacja między depresją u kobiet w trzecim trymestrze ciąży a markerem w pobliżu genu, który wpływa na receptor glukokortykoidowy u nienarodzonego dziecka (ten sam receptor, co w badaniu na szczurach). To sprawia, że dzieci są bardziej wrażliwe na stres.

W skrócie:

- Możesz postrzegać geny jako punkt wyjścia, który sprowadza cię tu na ziemię. Możesz je porównać do biblioteki pełnej doświadczeń od pokoleń, które żyły przed tobą. Przez całe życie możesz wzbogacać tę bibliotekę własnymi doświadczeniami i możesz zmienić swoją ekspresję genetyczną, a następnie przekazać ją kolejnym pokoleniom.

Epigenetyka prościej wyjaśniona.

Cały ten skomplikowany proces możemy wytłumaczyć jeszcze prościej, żeby łatwiej było to zrozumieć, a mianowicie

wiele osób myśli: jak jestem chory to idę do lekarza, on da

mi coś i wyzdrowieję, lub faktycznie wierzą, że istnieją cudowne pigułki na naprawę ich zdrowia. Chcą kogoś, kto mówi: zrób to albo zrób tamto, weź to lub to i noszą ze sobą to przekonanie, które zostało nam wszystkim przekazane, a mianowicie: zawsze potrzebujemy kogoś innego, kto może nas uzdrowić. Kiedy zrozumiemy, że największy wpływ na rozwój dolegliwości fizycznych mają nasze konflikty emocjonalne, traumy, ciągły stres i nadmierne wymagania, to zrozumiemy również, że tylko my sami mamy swoje zdrowie w garści. Zrozumiemy, że istnieje tylko jedna właściwa ścieżka dla nas, a mianowicie nasza osobista w harmonii z naszą świadomością, naszymi przekonaniami i naszą osobistą siłą.

Świat wokół nas i wszechświat nieustannie się zmieniają. Mamy też wybór, czy chcemy się rozwijać, czy nie. Jeśli stłumimy impuls wzrostu rozwoju naszej świadomości na poziomie duchowym, to temat się kiedyś zmanifestuje w objawach w naszym ciele. Nie na darmo się mówi, że "dusza przemawia do ciała, a ono nie słucha", co więcej, nie ma prawdziwego oddzielenia ciała od umysłu wszystko jest jednością. Twoje ciało składa się z 50 bilionów komórek, a każda komórka jest inteligentna, jako społeczność tworzą twoje ciało. Jednak w tej społeczności przypisują swoją osobistą inteligencję do centralnej kontroli, aby ta społeczność mogła istnieć jako organizm. Centralna kontrola odbywa się poprzez naszą świadomość. Czy nam się to podoba, czy nie, nieustannie wysyłamy informacje do naszych komórek. Epigenetyka mówi, że nasza błona komórkowa absorbuje te informacje i przekazuje je do jądra komórkowego. To następnie przekształca informacje na poziomie somatycznym i dlatego twoje ciało zawsze będzie manifestowało twoją świadomość. Jesteśmy manifestującymi istotami.

Rüdiger Dahlke kiedyś powiedział: "Twoje ciało zawsze reaguje, gdy twoja dusza nie może sobie z czymś poradzić. Jeśli nie możesz rozwiązać tego na poziomie duszy, wtedy ciało staje się teatrem, który zaprezentuje daną scenę". Rak między innymi pokazuje, że jest to przede wszystkim problem wzrostu. Wzrost na złym poziomie. Więc chodzi o przekazanie wiadomości.

Rozpoznaj objawy.

Nasze ciało ze swoimi objawami zawsze odzwierciedla dokładnie przesłanie, które mamy duchowo nieść i to jest jedna z najważniejszych rzeczy, które musisz wiedzieć. Twoje ciało jest lustrem dla twojej świadomości i wykonuje wszystko, co dzieje się w twojej świadomości. Innymi słowy, w każdym symptomie jest komunikat i trzeba go rozszyfrować. Chodzi o znalezienie konfliktu przyczynowego i przekształcenie go, dlatego tylko my sami możemy się dowiedzieć, dlaczego nasz organizm wytwarza te specyficzne objawy i co próbuje nam przekazać. Nasze ciało nie jest źle ukierunkowane, ale ma doskonale skoordynowany system. Niesie informacje o przetrwaniu i regeneracji przez tysiące lat rozwoju.

Jednak wtedy wiele osób zareaguje: ale lekarz powiedział.

Chwileczkę, co sam mówisz?

Co czujesz głęboko w sobie?

Jakie jest tło twoich skarg?

Jak myślisz, co jest nie tak w twoim życiu?

Jakie konflikty mogą być przełomowe?

Jakie problemy tłumisz?

Co cię denerwuje i nie ma ujścia gniewu?

Jaką złość żywiłeś w sobie przez lata?

Jakie marzenia chciałeś zrealizować przez całe życie?
Co nagromadziło się przez ten cały czas w tobie i chce się
teraz przebić?

Niektórzy terapeuci już pytają nawet swoich pacjentów:
kiedy przestali żyć swoimi marzeniami? I twierdzą, że:
"większość guzów nowotworowych powstaje na poziomie
duchowym".

Sfera niebieska mówi: największym darem jest
zrozumienie, że jesteś istotą samouzdrawiającą, ponieważ
to naprawdę cię wyzwoli. Dopiero gdy zauważysz, że
jesteś istotą samouzdrawiającą, godność człowieka pojawi
się na pierwszym miejscu.

Pytanie jednak brzmi:

Jak możesz rozwinąć swoją świadomość, aby zmienić
siebie?

Potrzebujesz czegoś silniejszego niż twój analityczny
umysł, twój stosunek, który zawsze jest po prostu
sceptyczny.

Potrzebujesz odważnej, ofensywnej ścieżki samorealizacji,
która sięga do twoich korzeni.

Potrzebujesz osobistego rozwoju świadomości, a nie
świadomości lekarza, naturopaty czy kogokolwiek innego,
kto z tobą pracuje. Musisz dalej rozwijać swoją
świadomość, aby móc rozwiązywać bieżące problemy, bo
każdy potrzebuje nowej, szerszej świadomości niż tej, co
ma obecnie i która wyprodukowała te wszystkie konflikty.
Musisz obiecać swojej duszy, "nie poddam się, i będę się
tego trzymać, dopóki nie zauważysz, że coś się naprawdę
zmieniło".

Zawrzyj ze sobą umowę.

Zapisz, co chcesz zrobić, aby być zdrowym,
ponieważ to drugi ważny motyw, którego potrzebujesz.

Po co chcesz być zdrowy lub po co być zdrowym?

Potrzebujesz pomysłu na to, po co chcesz wyzdrowieć.

Zawsze potrzebujesz pomysłu, zanim będziesz mógł coś
zamanifestować.

Bez względu na to, jaki masz problem bez idei, po co
chcesz wyzdrowieć, praktycznie zawsze nie udaje się go
rozwiązać ze względu na to, że świadomość nie ma planu-
celu rozwiązania danego problemu lub choroby.

Dlatego musisz poszerzyć swoją świadomość na ten
konkretny temat, z którym masz teraz do czynienia.

Jest to prawie tak samo ważne, jak uświadomienie sobie
przyczyny swoich problemów.

Musisz też wiedzieć, gdzie chcesz się rozwijać w jakich
dziedzinach.

Więc zadaj sobie pytanie,

Czym się pasjonujesz?

Co kochasz najbardziej w swoim życiu?

Czego tak naprawdę chcesz doświadczyć w swoim życiu?

I zapisz to.

Wizualizuj to i doświadczaj pięknych uczuć, zanim jeszcze
będziesz mógł ich doświadczyć w rzeczywistości.

Wyobraź sobie, jak krok po kroku zbliżasz się do swojego
osobistego celu.

I nie pozwól dopaść cię myślom typu:

“ach, to wszystko jest szalone”

“to wszystko nie ma sensu”

“ ale wszyscy mówią że to nieuleczalne”

“ czy aby mi to pomoże”

“ inni na to umarli”.

Spójrz na to w ten sposób, kiedy idziemy do kina i jesteśmy wzruszeni emocjonalnie i śmiejemy się lub płaczemy, to racjonalnie też wiemy, że to właściwie tylko zagrane i nie miało to miejsca w rzeczywistości. Jednak twój mózg nie rozróżnia faktu a fikcji. Możemy, że tak powiem, wykorzystać te przemyślane informacje do tworzenia nowych synaps, które z kolei tworzą substancje przekąźnikowe, które regulują całym naszym fizycznym zachowaniem.

Dr Ulrich Warnke mówi:

“Myśli, które są związane z silnym uczuciem, zmieniają nawet wiązania molekularne”.

Teraz wiemy, że te połączenia przechodzą przez elektrony a elektrony te mają właściwość, a mianowicie moment obrotu. Nazywa się to spinem i ten spin, ta właściwość elektronów, jest to dokładnie ta właściwość, którą możemy zmienić swoją świadomość, aby w końcu móc wpływać na materię.

Dieter Broers pisze o tym w jednej ze swoich książek:

“Jesteśmy gigantami, których nauczono być krasnoludami”.

Możesz więc zrobić o wiele więcej niż myślisz.

I to sprowadza nas z powrotem do pytania:

“Dlaczego byłem wcześniej chory?”

“Dlaczego miałem ten objaw?”

A odpowiedź brzmi:

Abyś mógł wykonać ten skok do swojej nowej świadomości. To, co obecnie jest prawdopodobnie

największym wysiłkiem w twoim życiu, może później stać się największym skarbem!!!

Można powiedzieć, że twoja dusza cię kocha i że twoja dusza chce, abyś się dalej rozwijał, i nie przestawał się rozwijać!- ponieważ wszechświat nieustannie ewoluuje. Problemy są tylko po to, abyś zdał sobie sprawę, że gdzieś utknąłeś, lub nie rozwinąłeś się dalej i że to nie narasta razem z tobą.

Więc nie tłum rzeczy, których nie lubisz w sobie, ale spójrz na nie i spróbuj je przekształcić.

Buduj własną energię, własne pole, swoją osobistą siłę, zamiast polegać na innych.

Pamiętaj, że najważniejszą rzeczą jest przeżyć swoje życie w 100%!

Podążaj każdego dnia w swojej osobistej samorealizacji. Bez względu na to, co myślą o tym inni, zawsze będziesz na dobrej drodze i zawsze będziesz mieć głęboką więź z samym sobą. Wtedy twoje życie zawsze będzie dobre i słuszne.

Życzę wszystkim wszystkiego najlepszego w Waszej podróży. Obyś zawsze był na dobrej drodze!

Na tym profesor zakończył swoje przemówienie. Stałem jak wryty i aż mi szczęka opadła! To były naprawdę bardzo cenne i nowe dla mnie informacje, które wyjaśniały niektóre przypadki ludzi, którzy nie potrafili nigdy wyzdrowieć, pomimo zmiany jedzenia i nawyków życiowych, a mianowicie, nigdy nie mieli celu, dla którego chcieliby być zdrowi! Tłumaczyło to też te przypadki osób, u których w rodzinach były przypadki chorób genetycznych, a te osoby ich nie dostały lub nawet całkowicie wyzdrowiały z tych chorób, po zmianie swojego miejsca zamieszkania i swojego życia, w którym byli zamknięci przez

swoich rodziców, którzy myśleli, że tak ma być, bo ktoś im tak to zaprogramował w głowie! Byliśmy niesamowicie wdzięczni profesorowi za te informacje, które bardzo przydadzą nam się w dalszych działaniach.

21. Myśli Placebo Nocebo.

Po tym, jak wypiliśmy herbatkę razem, profesor zaczął dalej:

- Jak myśleliście, że to już wszystko to niestety muszę was rozczarować, ponieważ nasza świadomość, o której już była mowa w epigenetyce potrafi dużo więcej niż nie jednemu, by się to wydawało i mamy na to już wiele dowodów!

Twoje przekonania, w co wierzysz i co myślisz o sobie i swoim ciele, w dużej mierze determinują twoje dolegliwości zdrowotne lub fizyczne. Nasze życie jest znacznie mniej kontrolowane przez nasze geny niż wcześniej myśleliśmy, a o wiele bardziej przez naszą świadomość.

Epigenetyka pokazuje nam niesamowity wpływ naszych myśli i uczuć do poziomu naszych komórek.

Jak silny jest wpływ naszej świadomości na nasze ciało; Badania Ulricha Warnke, Rüdiger Dahlke, Bruce'a Liptona i wielu innych, a przede wszystkim niesamowite sukcesy Clemensa Kuby'ego i Joe Dispenzy, którym udało się całkowicie zregenerować uszkodzony kręgosłup po wypadku, choć lekarze już stwierdzili niepełnosprawność, pokazują, że rzekomo niemożliwe jest po prostu możliwe. Niestety, te odkrycia rzadko są podchwytywane przez media głównego nurtu. Szczególnie w medycynie

konwencjonalnej nadal istnieje mechaniczny, statyczny obraz, w którym umysł i świadomość są w dużej mierze pominięte.

Pytałem wielu lekarzy, co z ich punktu widzenia jest przyczyną przewlekłych dolegliwości, ale odpowiedź często brzmiała, że ma to podłoże genetyczne.

Natomiast dzisiaj dzięki wiedzy epigenetycznej wiemy, że nasze geny nie są niezmiennie i że mamy wielki wpływ na poziom naszych komórek, szczególnie poprzez nasze intensywne, silne, długotrwałe uczucia. Nasze głęboko zakorzenione podejście do życia i nasze konflikty są rejestrowane przez nasze komórki.

Biolog komórkowy Bruce Lipton mówi, że składasz się z 50 bilionów komórek i że każda z tych komórek jest inteligentną żywą istotą. Jesteśmy więc społecznością, a nie pojedynczą osobą. Ważne jest, aby zrozumieć to słowo. Społeczność. Każda komórka jest inteligentna, ale kiedy są w społeczności, rezygnują ze swojej osobistej inteligencji i odpowiadają na centralny głos, aby społeczność mogła być podtrzymywana jako organizm. A tym centralnym głosem jest nasza świadomość.

Nasze uczucia są jak polecenia, które mówią naszym komórkom, że kocham swoje życie, chcę być zdrowy i chcę doświadczyć wielu pięknych rzeczy.

Ostatnie badania pokazują, że intensywne uczucia, takie jak miłość, radość czy wdzięczność, mogą nawet zwiększyć częstotliwość podziału komórek.

Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny 2009 przyznano trzem naukowcom za odkrycie tzw. enzymu nieśmiertelności telomerazy. Enzym ten wydłuża nasze telomery. Są to przydatki do naszego DNA, które odpowiadają za to, jak często komórka może się dzielić, a tym samym za nasze biologiczne starzenie się. Telomery pomagają kontrolować naszą podatność na niektóre choroby. Teraz wiemy, że telomeraza może powstać głównie, jeśli prowadzimy dietę bogatą w naturalne mikroelementy. Innymi słowy, stosując nieprzetworzoną,

świeżą żywność w miarę możliwości, a także mamy wpływ na silne pozytywne uczucia, takie jak miłość, radość czy wdzięczność, czyli krótko mówiąc, jeśli dobrze traktujemy nasze ciała i umysły, wpływa to na nasz poziom komórkowy i sygnalizuje, że żyjemy w 100% w zgodzie z naszą świadomością, i przeżywamy swoją samorealizację.

Przewlekłe przeciążenie zanieczyszczeniami, brak snu czy stres mogą mieć bezpośredni negatywny wpływ na naszą epigenetykę, dlatego tak ważne jest zrozumienie, tego co napędza nasze myśli i uczucia oraz jaka odpowiedzialność wynika z tego.

W 1900 roku u około 30 osób zdiagnozowano raka, a dziś jest to prawie jedna osoba na dwie, co tak bardzo się zmieniło w ciągu ostatnich 120 lat? Nasze geny?

Absolutnie nie!

Zmienił się nasz cel w życiu, jakość życia, nasze jedzenie, nasza interakcja społeczna, nasz postrzegany poziom stresu z powodu presji na wykonywanie poleceń np. w pracy ciągła dyspozycyjność oraz lęki, które podsycają w nas media i sprawiają wrażenie, że świat jest miejscem bardzo niebezpiecznym.

To się zmieniło!

Wiele osób więc żyje w ciągłym napięciu i nawet nie wraca do przywspółczulnego układu nerwowego, czyli fazy relaksacji autonomicznego układu nerwowego. Nigdy tak naprawdę nie przechodzimy do fazy relaksu, przez co blokujemy tak ważny dla nas proces regeneracji i odpoczynku!

Naprawdę to nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy, jak poważne konsekwencje dla naszego organizmu idą za tym!

Jednak większość ciągle wierzy, że w nagłych wypadkach pigułka może wyleczyć nas ze wszystkiego i magicznie sprawi, że choroba zniknie, jak brutalna wtedy potrafi być konfrontacja z rzeczywistością, gdy okaże się, że nagle nie ma ratunku.....

Wielu nadal nie wie, że nasze ciało tak naprawdę jest odzwierciedleniem obrazu naszej duszy i że konflikty znajdujące się w naszej świadomości, gdy nie zostaną tam rozwiązane to w następnym kroku zmanifestują się w naszym ciele jako choroba!

Biolog Saary i filozof kwantowy Dr Ulrich Warnke mówią: "Myśli, które są związane z silnym uczuciem, zmieniają nawet wiązania molekularne".

Teraz wiemy, że te połączenia przechodzą przez elektrony i elektrony te mają właściwość, a mianowicie moment obrotu. Nazywa się to spinem jest to dokładnie ta właściwość elektronów, którą możemy zmienić swoją świadomość, aby w końcu móc wpływać na materię. I właśnie to idealnie pokazuje jak bardzo jest to powiązane z tak zwanym efektem placebo. W ten sposób można łatwo zrozumieć wiele nagłych uzdrowień, które dzieją się na całym świecie, pomimo już postawionej diagnozy, że nie ma ratunku!

Co to właściwie jest, efekt placebo?

Od ponad 100 lat wiadomo, że niektórzy ludzie mogą zostać wyleczeni z objawów choroby, jeśli zamiast skutecznych leków otrzymają nieszkodliwe tabletki cukrowe. Dr Bruce Lipton nazywa to tak zwanym efektem perswazji i mówi, że występuje efekt placebo, na przykład, gdy myślisz, że lek może cię wyleczyć, nawet jeśli nie zawiera żadnej rzeczywistej substancji czynnej. Nie wiesz, że w rzeczywistości to tylko pigułka z cukru, ale jeśli myślisz, że dla ciebie to prawdziwe lekarstwo, to możliwe jest, że może to mieć korzystny wpływ na twoje zdrowie. Więc to twoje myśli, twoje oczekiwania i twoje przekonania cię uzdrowiły, a nie pigułka, którą zażyłeś. Można

powiedzieć, że efekt placebo to pozytywny wpływ naszych przekonań, myśli i uczuć na nasze ciało. I to jest fantastyczna informacja, która pokazuje twoje ogromne możliwości, które są dostępne, dzięki skupieniu umysłu i twojej świadomości. Nawiasem mówiąc, efekt placebo działa nie tylko wtedy, gdy zastępujesz leki pigułkami cukrowymi. Obecnie udowodniono, że ten efekt występuje również przy operacjach.

Dr Bruce Mosley wykonywał pozorowane operacje na pacjentach cierpiących na tak zwaną chorobę zwyrodnieniową stawu kolanowego, czyli przewlekłe zapalenie stawu kolanowego. Jeden z nich mógł nawet grać w piłkę po tak zwanej operacji, choć wcześniej mógł chodzić tylko z laską.

Również efekt ten znany jest wielu szamanom, którzy od wieków wykorzystują efekt placebo nawet o tym nie wiedząc, a przecież oni nie wykonują tutaj żadnych badań ani testów, mowa tutaj o tak zwanej para chirurgi, gdzie szaman niby gołymi rękami wykonuje operacje i wyciąga z ciała jakieś guzy itp. Oczywiście szaman jest tu dobrze przygotowany, bo posiada gdzieś ukryte już kawałki jakiegoś zwierzęcia, które nagle pojawią mu się w ręce i jest też efekt krwi, a często bólu, bo mocno uciska w pewne miejsca. Czasem wykorzystują do tego jakiś tępy nóż, aby dodatkowo wzmocnić efekt. Pacjent tutaj jest przeważnie przerażony, ale gdy czuje ból, widzi trochę krwi oczywiście nie swojej, ale zwierzęcia i następnie widzi wyciągnięty niby guz, to wszystko jest na tyle mocnym stymulantem, że chory jest w 100% przekonany, że jego guz został właśnie usunięty i wtedy następuje efekt placebo, bo jest to jakby bardzo rzeczywista wizualizacja, że już tego guza nie ma, co przedkłada się na

rzeczywistość i często taki guz wtedy znika! O tym wiedzieli już starodawni uzdrowiciele, a my jak zawsze tysiące lat po nich odkrywamy Amerykę na nowo!

A teraz najśmieszniejsze.

Statystyki pokazują, że jedna trzecia wszystkich kuracji medycznych, w tym operacji, jest wynikiem efektu placebo. Jest więc możliwe, że człowiek może się zregenerować dzięki swojej wierze, swoim myślom i swoim uczuciom!!!

“Ty jesteś tym” placebem”, mówi neurobiolog Joe Dispenza, i tak też nazwał jedną ze swoich książek. Uważa on, że każdy z nas ma nieskończony potencjał i nieskończone możliwości, z których rzadko korzystamy w naszym codziennym życiu. Powinniśmy więc zdecydowanie zacząć ponownie wykorzystywać ten potencjał dla siebie. Jednak efekt placebo występuje tylko wtedy, gdy masz na coś pozytywny pogląd i jesteś mocno przekonany o jego wpływie na ciebie i twoje zdrowie. Ponieważ efekt placebo jest zawsze powiązany z pozytywnymi uczuciami, które przeżywasz i promieniujesz nimi.

Dr Ulrich Warnke powiedział kiedyś: “wynik, który osiągniemy na końcu, zależy od uczuć, które inwestujemy”.

Kiedy mam pewność, że znam własne ciało, mogę zainwestować w poczucie pewności, że będę bezpieczny, i tak się też dzieje. Uzdrawienie jest sprawą samego ciała z inwestującym w nie umysłem i całkiem możliwe, że tak zwany efekt placebo jest główną częścią naszego leczenia. Po prostu musisz mieć absolutną pewność, że tak się stanie i ani grama zwątpienia!!! Więc nie powinieneś

wierzyć z powątpiewaniem, bo wtedy to nie zadziała, ale musisz mieć absolutną pewność, że tak będzie!
Twoje myśli i uczucia włączają więc twój proces zdrowienia lub niestety włączają chorobę! My mamy wszystko w swoich rękach a właściwie powinienem być powiedzieć w myślach.

A teraz nadchodzi bardzo ważny punkt!

Negatywne przekonania mają taką samą moc. Wpływają na nas i nasze życie tak samo silnie, jak pozytywne i konstruktywne myślenie, tylko w przeciwnym kierunku, to znaczy w kierunku objawów choroby, dolegliwości fizycznych, obniżonej wydajności. A to prowadzi nas do tego, o czym zwykle nie mówią lekarze. Mianowicie negatywne myślenie, które może wywołać tzw. efekt nocebo. Z tą samą mocą, z jaką pozytywne myślenie może utrzymać cię przy zdrowych zmysłach, negatywne myślenie może sprawić, że będziesz bardzo chory!

Uważaj więc na myśli typu:

“nie jestem tego wart”,

“nie mogę tego zrobić”,

“po prostu nie jestem typem do pewnych rzeczy”.

Ostrożność jest również często wymagana w przypadku diagnoz lekarskich, ponieważ jak już teraz wiesz, czasami mogą rzeczywiście zadziałać jak “wyrok śmierci”, gdy skupisz całą swoją uwagę, myśli i uczucia na tej diagnozie! Ten sam efekt obserwujemy w nerwicy lękowej, gdzie natrętne myśli, co chwilę przechodzą przez głowę i wystarczy pomyśleć “oby mi serce nie zmieniało rytmu” a za chwilę serce zaczyna tańczyć czaczę lub pojawi się myśl “żeby tylko nie brakło mi powietrza” i za chwilę przepona się blokuje a ty nie możesz złapać powietrza.

Jeżeli w nerwicy pomyślisz o czymś negatywnym, to efekt jest niemal piorunująco szybki, bo materializuje się to w sekundach.

Innym przykładem jest tutaj pewien lekarz, który postanowił zrobić sobie prześwietlenie kontrolne, po obejrzeniu zdjęcia zauważył w okolicach swoich płuc guz, od razu wiedział, że jest to nowotwór i że nie wróży to nic dobrego, ponieważ sam był lekarzem, i codziennie wystawiał pacjentom właśnie takie diagnozy. Jednak postanowił, że skonsultuje ten wynik jeszcze ze swoim kolegą, który również był lekarzem. Poszedł więc do niego, ten po zobaczeniu zdjęcia stwierdził "no niestety przykro mi, ale masz około 6 miesięcy życia". Lekarz ten tak mocno wziął sobie tę diagnozę do serca, że rzeczywiście po tych 6 miesiącach zmarł. Później, gdy sprzątano jego gabinet, znaleziono zdjęcie z rentgena, które robił sobie 10 lat wcześniej, jednak wtedy nie zauważył, że na tym zdjęciu był ten sam guz, w tym samym miejscu, i na dodatek miał nawet te same wymiary, czyli przez 10 lat ten lekarz żył z tym guzem, który ani milimetra się nie powiększył. Jednak, gdy zobaczył go na zdjęciu i otrzymał diagnozę, efekt był na tyle silny, że wystąpił tutaj tak zwany nocebo i lekarz rzeczywiście zmarł po 6 miesiącach, które były w diagnozie, jak z zegarkiem w ręku. Tak silny efekt miała właśnie diagnoza! Pewnie ten lekarz, gdyby nie zrobił tego zdjęcia żyłby nadal.

Joe Dispenza i Clemens Kuby zostali poinformowani po wypadku, że przez resztę życia będą przykuci do wózka inwalidzkiego. Żaden z nich nie zaakceptował tego i nawet na chwilę w to nie uwierzyli, a dziś mogą znów biegać po zastosowaniu niesamowitej siły myśli i bezgranicznej

dyscypliny, aby nie dopuścić negatywnych myśli i wątplenia!

Słuchaj więc siebie i zadaj sobie pytanie, co jest dla mnie dobre i czego dokładnie potrzebuję, aby być szczęśliwym i zadowolonym oraz żyć swoim życiem w dobrym zdrowiu, zgodnie z własnymi przekonaniem. Zadaj sobie pytanie, czy w 100% idziesz swoją drogą i realizujesz swoje marzenia i cele, swoją samorealizację? Idź ciągle naprzód, a z przeszkodami, które pojawiają się na twojej drodze obchodź się konstruktywnie, ponieważ pokażą ci, gdzie mogą być blokady i ciemne strony, które możesz rozwiązać i zintegrować w swoim życiu.

Otwórz swój umysł na nowe sposoby myślenia i wierzenia. Jedz zdrowo i jak najwięcej świeżej żywności.

Rób sobie przerwy, w których możesz naładować baterie i zastanowić się nad swoją drogą.

Daj sobie więcej czasu na pozytywne uczucia, takie jak miłość, wdzięczność i radość.

Zadaj sobie pytanie, co cię kręci w twoim życiu?

Za co jesteś wdzięczny?

Co cię uszczęśliwia?

Warunkowanie jest ważne dla skuteczności efektu placebo, dzięki czemu można przyzwyczaić się do pozytywnego nastawienia w życiu.

Przypominaj sobie o tym regularnie i być może codziennie ustawiaj budzik, abyś mógł to aktywnie zapamiętać i tym samym zbudować nowy pozytywny nawyk.

Ćwicz medytację, ćwiczenia uwagi i pozytywne wizualizacje. Rób codziennie coś, co dodaje ci energii i jest dla ciebie dobre. Nie mów, że jesteś mały, ponieważ jesteś” wielki”.

Nie mów, gdzie są twoje granice, ponieważ to ty określasz, co jest dla ciebie możliwe.

Nigdy nie zapominaj, że masz w sobie nieskończony potencjał i nieskończone zdolności, które tylko czekają, aby je obudzić i wykorzystać.

Idź swoją drogą i kochaj swoje życie oraz swoją osobistą moc.

Życzę ci miłości, głębi i świadomości na twojej ścieżce.

To był kolejny bardzo ciekawy temat, który profesor nam omówił, byliśmy bardzo zaskoczeni, że aż tyle już zrobiono różnych badań w tym temacie, a jednak tak mało jakichkolwiek informacji przedostało się w tym temacie do mediów, ale to normalne, ponieważ niektóre rzeczy lubią zostać zamiecione pod dywan. Jednak te informacje mogą okazać się kluczowe dla wielu osób, ponieważ rzeczywiście mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że to, co myśli może rzeczywiście stać się rzeczywistością!

Kto z nas dziś dba o higienę swoich myśli? Bardzo często wpadamy w negatywną spiralę, która jest nakręcana wokół różnymi wiadomościami. Jak myślicie, dlaczego w telewizji w wiadomościach zawsze są podawane tylko i wyłącznie negatywne wiadomości, a pozytywnych praktycznie nigdy nie podają? Gdyby to tak zmienić i pokazywać tylko, i wyłącznie pozytywne wiadomości? Dlaczego nikt nie wpadł na ten pomysł?

Tak więc czas najwyższy zacząć żyć pozytywnie!!!

Po tym chwilę jeszcze rozmawialiśmy o życiu codziennym, gdy profesor zapytał, czy może u nas przenocować gdzieś na podłodze, bo już powoli robi się ciemno, a ma nam jeszcze do opowiedzenia parę ciekawych rzeczy i jutro byśmy spokojnie o tym porozmawiali. Oczywiście zgodziliśmy się bez problemu, zrobiliśmy pyszną kolację, trochę sobie pożartowaliśmy, a

babcia przygotowała grube koce, które miały zastąpić materac profesorowi oraz małą poduszczkę i poszliśmy wszyscy spać.

22. Mutacja Genu MTHFR.

Z samego rana gdy słońeczko zaświeciło nam do okna od razu wstaliśmy wszyscy, bo byliśmy już podekscytowani kolejnymi ciekawymi informacjami, które profesor chciał nam przekazać, a profesor sam aż się palił, aby nam te informacje przekazać! Jednak najpierw zadbaliliśmy o naszą poranną higienę, a potem wypiliśmy na spokojnie herbatkę jabłkowo- pokrzywową, bardzo smaczną.

Po czym profesor rozpoczął:

- Zakłócenie przez mutacje genu (MTHFR).

Jak już wiecie o chorobach dziedzicznych, często nie jest to testowane w badaniach, ale lekarz rodzinny pyta tylko, czy w rodzinie jest „coś” jakaś choroba?

Sam od dawna nie traktowałem tego tematu tak poważnie, częściowo dlatego, że myślałem, iż nie mam już na to żadnego wpływu. Zmieniło się to w momencie, gdy zacząłem podejrzewać, że mój dobry przyjaciel ma problemy z mutacją genu MTHFR. Zacząłem się temu przyglądać i wykonaliśmy test DNA, aby uzyskać wgląd w jego mutacje genów.

Teraz kiedy znam już mutacje genów, które ma to wiele elementów układanki układa się na swoim miejscu. Nagle rozumiem, dlaczego zęby są przeciętnej jakości, dlaczego nie toleruje dobrze alkoholu, dlaczego jego pamięć czasami go zawodzi i dlaczego od dzieciństwa miał problemy z rozwijaniem masy mięśniowej.

Duży wpływ na niego miała zmiana diety, stylu życia i suplementacji. Przełożyło się to na: więcej energii, lepszą pamięć, zniknięcie problemów skórnych i mniejsze zapotrzebowanie na sen.

Kiedy mówisz o dziedziczeniu, masz na myśli geny, które odziedziczyłeś po ojcu i matce. Geny te kontrolują wiele procesów zachodzących w organizmie i dlatego mogą odgrywać rolę w rozwoju różnych chorób.

W ostatnich latach przeprowadzono wiele badań naukowych dotyczących funkcji i mutacji różnych genów. Na przykład określa się, jaki wpływ mają nasze geny na nasze ciało i jakie są pozytywne i negatywne mutacje. Mutacja genu to zmiana w odcinku materiału genetycznego, która może na przykład zapewnić, że wytwarzasz mniej lub więcej określonego enzymu w swoim ciele.

Dobrze znaną mutacją, która została szeroko zbadana, jest mutacja genu MTHFR.

Badania pokazują, że 45% światowej populacji ma mutację genu MTHFR. Niektóre kraje uzyskują wyższe wyniki, a inne gorsze.

Mutacja genu MTHFR zaburza działanie enzymu MTHFR (transport kwasu foliowego). Ogranicza to wytwarzanie przez organizm biologicznie aktywnego kwasu foliowego (folianu lub 5-MTHF).

Ponieważ ten gen spowalnia cały system metylacji, mutacja genu MTHFR może przyczynić się do wielu przewlekłych dolegliwości i chorób.

Najbardziej znane mutacje, które on też posiada, to mutacje MTHFR na SNP A1298C i C677T.

40 do 45% ludzi w naszym kraju ma pojedynczą mutację, co oznacza po prostu, że enzym MTHFR jest o 35% mniej skuteczny. O ile nie prowadzisz niezdrowego stylu życia, nie musisz się martwić o 35% obniżkę.

10 do 15% populacji ma podwójną mutację, co sprawia, że enzym MTHFR jest o 70% mniej skuteczny.

Mój znajomy ma pojedynczą mutację zarówno na SNP A1298C, jak i SNP C677T i wtedy funkcja enzymu MTHFR jest zmniejszona o 50%.

Opóźniony proces metylacji oznacza w wielu przypadkach, że uszkodzenia w organizmie są gorzej naprawiane i organizm gorzej się odtruwa, uwrażliwia się na alkohol i powoduje problemy w innych sytuacjach stresujących dla organizmu.

U kobiet może to powodować dolegliwości fizyczne podczas stosowania pigułek antykoncepcyjnych (hormonów).

Zaburzony proces metylacji może powodować problemy z:

- układem nerwowym
- produkcją i naprawą mieliny (osłonka ochronna wokół komórek nerwowych)
- brakiem energii, zdolnością wytwarzania energii (ATP i Kreatyna)
- tworzeniem Q10 i karnityny
- jakością układu odpornościowego (IgA, IgE, IgG, IgM)
- zdolnością do detoksykacji
- jelitami i nadwrażliwością na gluten
- budową i naprawą DNA organizmu (od oczu po narządy)
- sercem i naczyniami
- ogólnym wzrostem lub różnicą długości nóg
- histaminą (choroba lokomocyjna/choroba morską/alergie)
- produkcją przeciwutleniaczy
- uczuciem niepokoju
- depresją
- wrażliwością na chemikalia
- sercem (poprzez wzrost homocysteiny)
- dolegliwościami menstruacyjnymi
- drażliwością

- dolegliwościami psychologicznymi
- zaburzonym stężeniem dopaminy w mózgu
- upośledzoną regulacją odpornościową (bardziej podatna na choroby i reakcje autoimmunologiczne)
- zaburzeniem stężenia estrogenów we krwi
- zakłóceniem poziomu kortyzolu (hormonu stresu)
- chorobą Alzheimera
- astmą
- miażdżycą
- autyzmem
- udarem mózgu
- zaburzeniem afektywnym dwubiegunowym
- rakiem pęcherza
- zakrzepami
- rakiem piersi
- zespołem Downa
- padaczką
- fibromialgią
- jaskrą
- atakiem serca
- szmerami serca
- wysokim ciśnieniem krwi
- niedoczynnością tarczycy
- białaczką
- zatorem płucnym
- rakiem żołądka
- zatruciem metotreksatem
- migreną
- stwardnieniem rozsianym
- niewyjaśnionymi zaburzeniami neurologicznymi
- niepłodnością męską
- chorobą Parkinsona
- zespołem jelita drażliwego

- rak tarczycy
- schizofrenią
- rakiem przełyku
- demencją naczyniową
- powikłaniami ciąży i komplikacjami związanymi z porodem
- dysplazją szyjki macicy
- oderwaniem łożyska
- depresją poporodową
- stanem przedrzucawkowym
- wadami wrodzonymi
- bezmózgowiem (ciężkie predyspozycje mózgu)
- spodnictwem (anomalia męskiego układu rozrodczego)
- rozszczepem podniebienia
- rozszczepem kręgosłupa (otwarte plecy)
- złym uzębieniem i/lub dziąsłami, aftami w jamie ustnej
- hormonami (produkcją i rozkładem estrogenu i testosteronu)
- wrażliwością organizmu na cukrzycę i insulinooporność
- wysokim poziomem homocysteiny, czynnik ryzyka wielu chorób przewlekłych!
- produkcją aminokwasów
- zdolnością do wytwarzania neuroprzekaźników (dopamina, serotonina, melatonina itp.)
- snem
- wahaniami nastroju
- behawioralne (m.in. ADD, ADHD, autyzm, uzależnienie)
- pamięcią

Jest więc wiele osób z dolegliwościami, które mogą być częściowo spowodowane w większym lub mniejszym stopniu wadliwą konwersją kwasu foliowego i witaminy B12.

Naukowcy wskazują, że zespoły, takie jak choroba Alzheimera, miażdżyca, choroba autoimmunologiczna,

ADHD i autyzm, częściej występują u osób z mutacją genu MTHFR, jednak nie oznacza to, że przyczyną jest mutacja tego genu, ale wskazują, że ta mutacja nie ma dokładnie pozytywnego wpływu na ogólny stan zdrowia.

Jednak są też osoby, które starzeją się bez problemów z mutacją genu MTHFR, co jest możliwe przy zdrowej diecie i czystym środowisku życia, spożywaniu dużej ilości niespryskanych warzyw, sałatek oraz spożywaniu czystego mięsa, zapewnieniu organizmowi wystarczającą ilość kwasu foliowego. Jeśli upewnisz się, że organizm nie musi się zbytnio odtruwać z substancji takich jak: alkohol, dym papierosowy, leki, niezdrowe jedzenie, biała mąka i pestycydy, to ogromnie pomaga.

Istnieje również mutacja MTRR, która może powodować niedobór metylokobalaminy. Możesz wtedy mieć „wystarczającą ilość witaminy B12” w swoim ciele, ale twoje ciało nie może właściwie związać kobalaminy z grupą metylową. Może to prowadzić do niedoboru metylokobalaminy, co również ma negatywny wpływ na proces metylacji.

Z defektem w genie MTHFR można być naprawdę w złym położeniu. Zwłaszcza jeśli jesteś w ciąży lub chcesz w nią zajść. Jeśli zastosujesz się do zwykłych zaleceń dotyczących przyjmowania kwasu foliowego, może to spowodować znaczne szkody tobie i twojemu dziecku. Objawami są również niewyjaśnione nawracające poronienia i depresja.

Z mutacją genu MTHFR wiąże się obecnie kilka przewlekłych schorzeń. Prawdziwa mother*ucker, tak niektórzy żartobliwie nazywają tę mutację.

Metylacja: kluczowy proces.

Za funkcjonowanie enzymu MTHFR odpowiada gen MTHFR. Enzym ten przekształca kwas foliowy w biologicznie aktywny wariant (5-MTHF) i ma kluczowe znaczenie w

procesie zwanym „metylacją”. Proces ten odbywa się biliony razy na minutę w każdej komórce. Reguluje gojenie, przekształca energię komórkową, reguluje ekspresję genetyczną DNA, stymuluje detoksykację wątroby, optymalizuje odporność i utrzymuje funkcje neurologiczne, więc to niedobrze, jeśli ten proces działa niepoprawnie. Nieprawidłowość genu skutkuje obniżoną funkcją enzymu MTHFR w zakresie od 10-20% do nawet 80-100%.

Niebezpieczeństwo kwasu foliowego.

Kobietom, które chcą zajść w ciążę, zaleca się przyjmowanie kwasu foliowego, ale kiedy mają mutację w genie MTHFR, nie mogą przekształcić kwasu foliowego w formę aktywną. Może to powodować poważne problemy dla dziecka, w tym większe ryzyko rozwoju wad cewy nerwowej, rozszczepu wargi, tetralogii Fallota, niewydolności ciemiaczka i rozszczepu kręgosłupa. U matki może maskować niedobór witaminy B12 i prowadzić do problemów z pamięcią i funkcjami poznawczymi. Zmniejsza działanie komórek NK, zwiększając ryzyko zachorowania na raka.

Niedobór witaminy B12.

Ciągły niedobór witaminy B12, pomimo dobrego odżywiania i suplementów? To również może być wynikiem mutacji MTHFR. Możesz przyjmować witaminę B12, ale jeśli nie jest ona przekształcana przez twój organizm w biologicznie aktywną odmianę, to dla twojego ciała jest to bezużyteczne. I to właśnie ta konwersja jest zakłócana przez tę mutację.

Konsekwencje.

Niedobór witaminy B12 obejmuje zmęczenie, mrowienie,

utrata pamięci i skurcze mięśni, problemy z koncentracją, zapalenie języka, dolegliwości menstruacyjne i depresję. Od depresji i chorób układu krążenia po powtarzające się poronienia.

Zakłócenie procesu metylacji może prowadzić do wzrostu poziomu szkodliwej homocysteiny. A to zwiększa ryzyko wystąpienia imponującej listy chorób przewlekłych, w tym chorób układu krążenia, zakrzepicy żyłnej, zatorowości płucnej, udarów, TIA, obniżonej odporności, depresji, choroby Alzheimera, schizofrenii, choroby Leśniowskiego-Crohna, osteoporozy, powikłań cukrzycy 1 i 2, poronień, niepłodności i raka. Jeśli kilka z tych objawów występuje w rodzinie, możliwe, że wszystkie są związane z defektem MTHFR.

Zakłócenie neuroprzekaźników.

Enzym MTHFR bierze również udział w produkcji neuroprzekaźników, takich jak serotonina, melatonina, dopamina, noradrenalina i adrenalina. Substancje te są ważne dla dobrego samopoczucia psychicznego osoby. Dlatego zakłócenie genu MTHFR wiąże się również z chorobami psychicznymi, takimi jak depresja. 98% osób z autyzmem ma mutację MTHFR.

Badania naukowe wykazały, że organizm bardzo dobrze reguluje tzw. „złe geny”, geny, które są zaburzone i inicjują szkodliwe procesy w organizmie. Organizm robi to poprzez proces metylacji. Niestety jest to zakłócone mutacją MTHFR. Oznacza to, że otworzy się droga dla wszelkiego rodzaju genetycznie uwarunkowanych defektów, które nasz organizm normalnie by zgrabnie tłumił.

Również w rozwoju zapłodnionego jaja płodu, bardzo ważną rolę odgrywa regulacja genów. Zakłócenie tego

może prowadzić do wad wrodzonych.

Zakłócony proces detoksykacji.

Wreszcie proces metylacji jest ważny dla detoksykacji organizmu. Zmniejszona skuteczność enzymu MTHFR może powodować gromadzenie się toksyn w organizmie. Wiąże się to również ze zwiększonym ryzykiem nadwagi: organizm chroni się, przechowując toksyny w komórkach tłuszczowych. Utrata wagi jest zatem trudna, a nawet może być niebezpieczna ze względu na ilość uwalnianych toksyn.

Leczenie mutacji genu MTHFR.

Nie ma jednego leczenia dla osób z mutacją genu MTHFR. Ponieważ proces metylacji jest tak złożony, leczenie jest „szyte na miarę”. Chodzi o przywrócenie równowagi, aby ząbajające się cykle w procesie metylacji mogły znów przebiegać płynnie. Jasne jest, że przyjmowanie „normalnego” kwasu foliowego jest zawsze szkodliwe dla osób z mutacją genu MTHFR. Przyjmowanie aktywnego 5-MTHF lub innych suplementów może być częścią leczenia, ale dawka jest bardzo specyficzna. Pomocne mogą być również ukierunkowane zmiany diety i stylu życia. Może to zapewnić, że otrzymasz odpowiednie, wspomagające składniki odżywcze i unikniesz jak największej liczby toksyn. Możesz szukać lekarza, który specjalizuje się w nieprawidłowościach MHTFR.

Rodzaje defektów genów.

Gen MTHFR może zostać złamany w kilku miejscach; najczęstsze mutacje genów znajdują się w pozycji 1298 lub 677. Niekorzystny wpływ na proces metylacji zależy od rodzaju defektu. Na szczęście mamy dwie kopie każdego

geny, jedną od matki i jedną od ojca. Przeciwnieństwo uszkodzonego genu może zatem być zdrowym genem, co nas trochę oszczędza. Jesteś wtedy heterozygotą (masz dwa różne typy), ale jeśli masz pecha, że defekt występuje na obu kopiach, to jesteś homozygotą i proces metylacji może zostać poważnie zakłócony.

Dziedzisz geny od swoich rodziców i przekazujesz je swoim dzieciom. Około 45% światowej populacji ma nieprawidłowości genu MTHFR w większym lub mniejszym stopniu. Tak więc prawdopodobieństwo, że w twoim drzewie genealogicznym występują odchylenia, jest dość wysokie. Osoby z mutacją genu mogą chodzić bez skarg, ale gdy istnieją dwa wadliwe geny - jak wyjaśniono powyżej - mogą pojawić się objawy, które lekarze prawdopodobnie nie będą kojarzyć z mutacją genu MTHFR.

Jako ludzie, wszyscy mamy ten sam zestaw genów i to warianty (wariacje) tych genów - lub mutacje - odróżniają nas. Chociaż, niektóre z tych mutacji są pozytywne to może mieć inne negatywne konsekwencje, takie jak większa podatność na niektóre choroby.

Mutacja genu MTHFR cieszy się ostatnio dużym zainteresowaniem, ponieważ zaskakująco wysoki odsetek populacji (do 60% według niektórych szacunków) może mieć, co najmniej jeden wariant. Wciąż trwają dalsze badania, ale na razie wydaje się, że osoby z tą mutacją genu są bardziej podatne na problemy z depresją, złym snem, pamięcią, a także migreny, problemy z odpornością, stany zapalne, uszkodzone naczynia krwionośne i wiele innych problemów zdrowotnych.

Co to są MTHFR i metylacja?

MTHFR (reduktaza metylenotetrahydrofolianowa) to enzym, który odgrywa kluczową rolę w przetwarzaniu aminokwasów, zwłaszcza homocysteiny. Enzym MTHFR wpływa na wiele ważnych procesów, od naprawy i regeneracji komórek po regulację odporności i detoksykację.

Inne godne uwagi przykłady metylacji obejmują syntezę melatoniny, aby wspomóc sen, spowolnić podział komórek w celu zapobiegania nowotworom i eliminację noradrenaliny, dzięki czemu możemy się zrelaksować. Norepinefryna jest głównym neuroprzekaźnikiem naszego organizmu, który walczy lub ucieka, a także jest odpowiedzialna za kontrolowanie lęku, perfekcjonizmu i przymusu.

Kolejnym korzystnym procesem metylacji jest rozkład i dostępność serotoniny, która podobnie jak melatonina pozwala na spokojniejszy sen.

Osoby z mutacją genu MTHFR mają trudności z metylacją i nie mogą konwertować kwasu foliowego do 5-MTHFR ani konwertować witaminy B12 do homocysteiny.

Patrząc na wszystkie pozytywne skutki metylacji, łatwo zauważyć, jak mutacja genu MTHFR może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.

Skąd mamy wiedzieć, czy mam mutację genu MTHFR? Podczas gdy badanie krwi może określić poziom homocysteiny, test genetyczny jest jedynym sposobem ustalenia, czy masz mutację genu MTHFR.

Mutacja genu MTHFR sprawia, że wchłanianie witaminy B12 i kwasu foliowego z powszechnej żywności i suplementów doustnych jest niezwykle trudne. Nawet jeśli dostaniesz wystarczającą ilość tych doustnych składników

odżywczych, twoje ciało nie będzie w stanie (lub gorzej) rozłożyć i wchłonąć je.

Dlatego przyjmowanie tych składników odżywczych poprzez terapię dożylną jest znacznie skuteczniejsze niż suplementacja doustna. Zabiegi dożylne dostarczają składniki odżywcze bezpośrednio do krwiobiegu, gdzie są w pełni wchłaniane, z pominięciem nieefektywnych procesów trawienia.

Często dzięki infuzjom (podanie dożylne) odczuwana jest ogólna poprawa samopoczucia, jak również wzrost energii, zmniejszenie lęku i/lub depresji oraz mniejsze nasilenie przyszłych nawrotów.

Osoby z mutacją genu MTHFR na ogół mają trudności z pozbyciem się codziennych toksyn. Te toksyny gromadzą się z czasem i powodują różne problemy zdrowotne. Może tutaj pomóc glutation, to aminokwas, który w naturalny i dokładniejszy sposób wspomaga detoksykację organizmu. Glutation wspiera również pracę nadnerczy. Gruczoły te mają tendencję do wytwarzania nadmiernej ilości adrenaliny, gdy organizm znajduje się w stanie długotrwałego braku równowagi tak, jak w przypadku mutacji genu MTHFR. Kiedy jesteśmy stale zalewani adrenaliną, organizm jest przeładowany kortyzolem, a to powoduje pogorszenie samopoczucia.

Twoje geny nie determinują twojego losu.

Wspomnieliśmy również wcześniej, że epigenetyka i metylacja, są niezwykle ważne dla naszego organizmu, na przykład poprzez metylację ten sam fragment kodu genetycznego może wywołać u dwojga ludzi zupełnie inne efekty.

Dobrym przykładem jest badanie, w którym dwie myszy, genetycznie identyczne, miały takie same predyspozycje

do otyłości, chorób układu krążenia i raka, a wyglądały zupełnie inaczej. Jedna mysz była szczupła i zdrowa, a druga miała poważną nadwagę i była podatna na choroby. Chociaż obie myszy miały ten sam potencjał genetyczny to badacz wyjaśnił, że myszy, gdy były jeszcze w łonie matki zostały podzielone na dwie grupy. Jedna grupa otrzymywała jedzenie z dodatkowymi dawkami metylu (materiały budulcowe wspierające proces metylacji), a druga nie otrzymała żadnych dodatkowych. W rezultacie potomstwo myszy, które otrzymało dodatkowe dawki metylu, było szczupłe i zdrowe.

To pokazuje, że sekret tkwi w dobrej metylacji.

W metylacji pewne części genu nie są odczytywane bardzo selektywnie. Można to tak wytłumaczyć, jakby kucharz czytał pobrudzony przepis, na przykład zastępując pierś z kurczaka kostkami sojowym, bo nie potrafił przeczytać co tam pisało, danie staje się wegetariańskie, podczas gdy prawie wszystkie składniki pozostają takie same.

W ten sposób metylacja może mieć zupełnie inny efekt, podczas odczytywania naszych genów, a tym samym stanowić różnicę między chorobą a zdrowiem. Więc nie będzie przesadą stwierdzenie, że metylacja może znacznie poprawić lub pogorszyć twoje zdrowie!

Enzym MTHFR odpowiada za konwersję nieaktywnego kwasu foliowego do aktywnego wariantu. Jest to konieczne, ponieważ gdy organizm wchłania kwas foliowy, ten kwas foliowy nie jest od razu aktywny. Kwas foliowy musi zostać „aktywowany”, zanim będzie mógł zostać wykorzystany przez nasz organizm. Dlatego kwas foliowy musi być niejako włączony, zanim będzie można go użyć. Weźmy na przykład pilota, który nadal wymaga włożenia baterii, zanim będzie można go użyć, lub jeszcze prościej: aby oglądać telewizję, musisz go najpierw włączyć.

Tak więc enzym MTHFR jest odpowiedzialny za tę aktywację. Oprócz kwasu foliowego (zwanego również witaminą B-11), MTHFR jest również zaangażowany w witaminę B-12. Kolejna bardzo ważna witamina, którą aktywuje enzym MTHFR! Niedobór witaminy B12 może prowadzić do wielu dolegliwości.

Unikaj stresu!

Stres we wszystkich postaciach hamuje tę „metylację” – przenoszenie metylu z 5MTHF do innych substancji.

Dlatego, gdy jesteś pod wpływem stresu, szczególnie ważne jest dostarczanie składników odżywczych niezbędnych do tych procesów.

Aby wyjaśnić bardziej szczegółowo; wątroba jest ważnym systemem przetwarzania, obejmującym wiele ścieżek enzymatycznych, w tym metylację, która zamienia jeden składnik odżywczy w inny, a toksyny w składniki nietoksyczne, umożliwiając ich wykorzystanie i/lub wydalenie przez organizm. Kiedy pijesz alkohol, twoja wątroba przetwarza go za pomocą metylacji, ale jeśli zabraknie ci składników odżywczych lub jesteś zestresowany, twoja wątroba nie będzie w stanie skutecznie przeprowadzić tego procesu, co prowadzi do objawów kaca.

Wskazówki dotyczące MTHFR.

Chociaż zmiana genu nie jest możliwa, można zrobić kilka rzeczy, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia problemów lub zapobiec problemom u dzieci (przed ciążą matki i w jej trakcie). Jak wspomniałem, badania nad tym wciąż są w fazie rozwoju, ale niektóre rzeczy, które osobiście uważam za pomocne, to:

Koncentrowanie się na zdrowiu jelit: zwłaszcza gdy organizm ma zmniejszoną zdolność do wykorzystywania niektórych składników odżywczych, ważne jest, aby organizm mógł jak najlepiej wchłaniać składniki odżywcze z pożywienia. Osobiście unikam mydeł antybakteryjnych, olejów roślinnych, przetworzonych zbóż i cukru rafinowanego oraz wspieram swoje jelita sfermentowaną żywnością i domowymi bulionami. Pomaga to również zapobiegać candida, która może nasilać problemy związane z MTHFR.

Unikaj toksyn środowiskowych w jak największym stopniu: osoby z defektem genu MTHFR mają zmniejszoną zdolność do eliminowania toksyn. Unikaj plastiku, chemikaliów w produktach kosmetycznych i czyszczących oraz świec zapachowych, z których wszystkie mogą uwalniać szkodliwe chemikalia. Używaj roślin doniczkowych i innych metod do oczyszczania powietrza w pomieszczeniach i filtrowania wody pitnej, wody pod prysznic oraz kąpieli. Nie zażywaj nic z kwasem foliowym: jak wyjaśniłem, kwas foliowy jest syntetyczną formą kwasu foliowego, której nie mogą stosować osoby z defektem MTHFR i może być wysoce toksyczny. Unikaj suplementów kwasu foliowego i bierz tylko formy L-MTHF, które są formami metylowanymi, które może przyjmować twój organizm.

Zażywaj tylko preparaty metyl B12, która ma pomóc organizmowi w wykorzystaniu L-MTHF. Najlepsze są preparaty w kroplach, które wchłaniają się przez błony śluzowe, np. pod język, w tabletkach do ssania, lub w kroplach do nosa.

Jedz dużo zielonych liści: według dr Ben Lynch, ciemnozielone warzywa liściaste zawierają metylowane formy kwasu foliowego, których potrzebują osoby z

defektem genu. Jakbyśmy potrzebowali więcej powodów, dla których ważne jest spożywanie zielonych warzyw i ziół jadalnych...

Unikaj przetworzonej żywności: znowu, jakby ktoś potrzebował więcej powodów, aby unikać przetworzonej żywności... Wiele przetworzonej żywności zawiera syntetyczny kwas foliowy.

Unikaj rzeczy, które mogą blokować lub zmniejszać poziom kwasu foliowego: niektóre leki, w tym hormonalne środki antykoncepcyjne, mogą wpływać na poziom kwasu foliowego, a takie leki, jak środki zobojętniające kwas, mogą zakłócać wchłanianie witaminy B12.

Unikaj metali ciężkich; metale ciężkie w żywności lub środowisku są trudniejsze do usunięcia z organizmu dla osób z defektem genetycznym, więc staraj się ich unikać.

Pomóż ciału: ponieważ osoby z defektem MTHFR mają zmniejszoną zdolność do usuwania toksyn, robię rzeczy, które wspierają mój organizm w tym procesie, takie jak: kąpiele detoksykacyjne, korzystanie z sauny, picie dużej ilości wody, suche szczotkowanie skóry i ćwiczenia (pocić się). Glinki typu bentonit, zeolit, diatomit.

Podsumowując; jest i pozostaje dużo zagadek i czytania, łączenie różnych symptomów razem, tworzenie powiązań między rzeczami a przede wszystkim dalsze ufanie własnej intuicji i sygnałom, które daje ci twoje ciało!

To było znów bardzo ciekawe, ponieważ jak widzimy, czasem nawet coś takiego jak mutacja, o której nic nie wiemy, może nam przysporzyć wiele problemów. Na szczęście zdrowy tryb życia może już tu dużo pomóc!

23. Promieniowanie A Mutacja MTHFR.

Po małej przerwie profesor zaczął od razu z kolejnym tematem, ponieważ koniecznie chciał podzielić się wszystkimi informacjami, bo musiał wracać jeszcze dziś, aby jutro na czas z powrotem być w uniwersytecie.

- Dziś żyjemy w czasach, gdzie wszędzie są jakieś rzeczy, które ciągle promieniują i moim zdaniem jest to dodatkową przyczyną mutacji genu. Mutacja genu to trwała zmiana w sekwencji DNA, która tworzy gen. Są mutacje odziedziczone po rodzicach lub mutacje, które występują w pewnym momencie życia danej osoby w niektórych komórkach, ale nie w każdej komórce ciała. Zmiany w genie spowodowane czynnikami środowiskowymi, takimi jak: promieniowanie słoneczne, chemikalia, procedury eksperymentalne i wirusy mogą powodować mutacje.

Pola elektromagnetyczne wszystkich aplikacji bezprzewodowych „zachowują się” w taki sam sposób jak światło słoneczne.

Mutacje można podzielić na mutacje spontaniczne lub naturalne z oraz mutacje inicjowane przez człowieka, np. w ramach badań genetycznych lub zaawansowanych metod hodowlanych.

Projekt genomu ludzkiego (w skrócie HGP (od projektu genomu ludzkiego)) to projekt naukowo-badawczy mający na celu pełne wyjaśnienie struktury ludzkiego DNA, aż do poziomu pojedynczych par zasad (elementów budulcowych podwójnej helisy DNA) i wszystkie ludzkie geny są częścią chromosomów i składają się z fragmentów DNA. Genom ludzki (cały skład genetyczny organizmu) składa się z około 3 miliardów par zasad. Dzięki projektowi „Human Genome Project” przeanalizowano dużą część DNA. Tu też odkryto, że reduktaza metylenotetrahydrofolianu (MTHFR) jest powszechną

mutacją genów wśród światowej populacji.

Mutacja genu MTHFR i podatność elektromagnetyczna.

Pola elektromagnetyczne (EMF) powstają w wyniku użycia elektryczności (niska częstotliwość) oraz wykorzystania wszystkich aplikacji bezprzewodowych (wysoka częstotliwość). Wszyscy są na to narażeni i są niewidzialnymi, niesłyszalnymi i bezwonnymi produktami ubocznymi życia w erze cyfrowej 21 wieku. Codzienne narażenie na pola elektromagnetyczne powoduje u wielu osób łagodne lub poważne problemy zdrowotne. Osoby z mutacjami genu MTHFR (reduktaza metylenotetrahydrofolianowa) nie wiedzą, że korzystanie z sieci bezprzewodowej pogarsza ich dolegliwości.

Często pierwszym objawem są zaburzenia neurologiczne, czyli

zaburzenia układu nerwowego. Nieprawidłowości strukturalne, biochemiczne lub elektryczne w mózgu, rdzeniu kręgowym lub innych komórkach nerwowych mogą powodować różne objawy. Przykładami objawów są: paraliż, osłabienie mięśni, zaburzenia koordynacji, utrata czucia, drgawki, drętwienie i mrowienie kończyn, nieprawidłowe rozładowanie komórek nerwowych (neuronów) w mózgu), splątanie, ból i zmiana poziomu świadomości.

Efekt biologiczny u elektrowrażliwych.

Biologiczny efekt ekspozycji na pola elektromagnetyczne i mutacja genu jest podobny do biologicznego efektu elektrowrażliwości. Efekt biologiczny u osoby elektrowrażliwej może z czasem się objawiać:

Dolegliwościami we wszystkich naczyniach krwionośnych organizmu, takich jak: tętnice, żyły i naczynia włosowate.

Wpływ na geny i DNA.

Stres oksydacyjny.

Zaburzenia podczas procesu metabolicznego, żeby zrozumieć, jak ważny jest to proces szybko go opiszę — żywność jest „spalana” poprzez wiązanie się z tlenem (utlenianie), który daje energię. Większość energii wytwarzana jest w mitochondriach, elektrowniach znajdujących się w naszych komórkach. Każda komórka ma od 500 do 1000 mitochondriów, komórka serca ma ich 2000, a komórka nerwowa w mózgu ma ich 5000. W końcu wytwarzana jest substancja zwana ATP (AdenozynoTrifosforan). Substancja ta trafia do samej komórki i odgrywa nieodzowną rolę we wszystkich zachodzących tam procesach;

Zmiany w układzie odpornościowym, ponieważ wszystkie techniczne częstotliwości pola elektromagnetycznego są postrzegane przez układ odpornościowy jako „obce”;

Zmiany funkcji komórek.

Częstotliwości komórek ciała zmieniają się przez zwiększone częstotliwości wszystkich bezprzewodowych urządzeń, a zatem zmienia się ich funkcja;

Na przykład przepuszczalność bariery krew-mózg się zmieni.

Zmniejsza się nasza płodność.

Uszkodzenia DNA spowodowane polami

elektromagnetycznymi są znane od 2004 r.

Europejskie badanie REFLEX (2004) zostało

przeprowadzone w imieniu UE przez 12 instytutów. Wyniki pokazują, że pola elektromagnetyczne (promieniowanie) z wielu telefonów komórkowych powodują znaczne

uszkodzenia biologiczne komórek ludzkich i DNA. Badanie EU Reflex pokazuje, że długotrwałe promieniowanie z telefonu komórkowego i pól magnetycznych powoduje podobne uszkodzenia genetyczne, jak w przypadku napromieniowania radioaktywnego. Test kometowy jest bardzo czułym testem, który może wykazać uszkodzenie DNA. Fragmenty DNA są ekstrahowane metodą elektroforezy im krótsze fragmenty (a tym samym więcej pęknięć DNA), tym dłuższy i wyraźniej widoczny pod mikroskopem „ogon komety”. Świadczy to o występowaniu pojedynczych i podwójnych pęknięć DNA. Według kierownika badania prof. Franza Adlkofera, badanie Reflex powinno zostać opublikowane znacznie wcześniej, ale firmy telekomunikacyjne próbowały powstrzymać jego publikację.

Nienaturalne pola elektromagnetyczne i epigenetyka. Wielu dowiedziało się, że nasze geny decydują o tym, że przyszłość noworodka jest już z góry ustalona. Zdrowie, charakter i wygląd, które otrzymują od rodziców, są już określone po poczęciu. Dopiero po urodzeniu środowisko człowieka ma pewien wpływ na dalszy rozwój. To myślenie polega na tym, że w rzeczywistości geny określają, jak będzie wyglądać przyszłość. Istnieje jednak coraz więcej dowodów na to, że nie tylko geny determinują zdrowie i chorobę, ale także czynniki środowiskowe. Dość nowa gałąź genetyki, na przykład epigenetyka bada, co żywność i środowisko mają wspólnego z genami DNA (kwas dezoksyrybonukleinowy). Zostało naukowo ustalone, że nasza spirala DNA może zachowywać się jak antena, która jest wrażliwa na niskie pola elektromagnetyczne w środowisku i że wyzwala dziedziczną wrażliwość i reakcje. Każdy gen u ludzi ma stałą lokalizację na chromosomie w

jądrze komórkowym i jest nosicielem właściwości dziedzicznych, takich funkcji jak:

Płeć;

Cechy charakteru;

Umiejętności;

Choroby.

Wszystkie chromosomy wyglądają jak dwie skręcone nici, w których DNA znajduje się na 46 chromosomach (podwójna helisa DNA). Noworodek „normalnie” dziedziczy 23 chromosomy od ojca i 23 chromosomy od matki.

Pomiędzy skręconymi pasmami znajdują się poziome „podkłady”, czyli pary zasad. Gen składa się z około tysiąca par zasad DNA i działa w parach. Funkcja prawie 97% ludzkiego DNA nie jest jeszcze jasna.

Złożone procesy, które sprawiają, że nasze ciała normalnie funkcjonują, są kontrolowane przez substancje chemiczne zwane enzymami i hormonami.

Enzymy to pewne białka, które powstają w komórkach organizmu i określają funkcje komórek. Komórka funkcjonuje na różnych poziomach i odgrywa różną rolę:

Metabolizm;

Tworzenie energii;

Usuwanie odpadów;

Transport tlenu przez czerwone krwinki;

Skurcze mięśni;

Wchłanianie składników odżywczych przez komórki ściany jelita.

Produkcja hormonów.

Hormony to substancje, które organizm sam wytwarza i które wpływają na wszystkie funkcje organizmu. W ten sposób mogą aktywować lub hamować narządy i tkanki.

Procesy zachodzące w ludzkim ciele, które są zależne od hormonów to:

trawienie;
metabolizm;
stosunek soli do wody;
reprodukcja;
rozwój;
wzrost;
magazynowanie tłuszczów;
uczucia;
emocje;
zachowanie;
koordynacja funkcji narządów.

A hormony powstają w:

jajnikach lub jądrach;
tarczycy i przytarczycach;
nadnerczach i szyszynce;
przysadce;
podwzgórze.

Czynniki zewnętrzne, które mogą wpływać na ilość wytwarzanych hormonów to:

pogoda;
ilość światła słonecznego;
odżywianie;
alkohol;
naturalne pola elektromagnetyczne;
sztuczne pola elektromagnetyczne.

Naturalne pola elektromagnetyczne są ważne dla ludzi. Profesor J. Kirshvink, amerykański naukowiec, wykazał, że w ludzkim mózgu znajduje się około 5 milionów małych

kryształków magnetytu na gram tkanki (naturalne magnesy). Opony otaczające mózg zawierają ponad 100 milionów kryształów magnetytu na gram tkanki. Każdy kryształ magnetytu (Fe_3O_4) jest chroniony przez membranę i tworzy magnetosom. Błone magnetosomu tworzą różnego rodzaju lipidy i białka.

Ludzie, zwierzęta i rośliny potrzebują do życia naturalnych pól elektromagnetycznych. Komórki ciała narządów komunikują się ze sobą za pomocą mierzalnego pola elektromagnetycznego.

Naturalny elektromagnetyzm pochodzi z:

pola magnetycznego Ziemi;

błyskawic;

światła widzialnego;

promieniowania ultrafioletowego słońca;

promieniowania kosmicznego.

- Sztuczne lub techniczne pola elektromagnetyczne są wytworzone przez człowieka i służą nam tylko do wygody. Promieniowania te są obecne już od jakiegoś czasu, ale ogromnie wzrosła ich ilość na początku XXI wieku. Promieniowania te pochodzą z:
 - Wi-Fi;
 - Smartfonów i tabletów;
 - Wszystkie bezprzewodowe „pomoce” do monitorowania i pomocy w zdrowiu (pomyśl o aparatach słuchowych, które działają cyfrowo);
 - Inteligentne liczniki;
 - Wieże komórkowe do komunikacji mobilnej;
 - Zegarki typu smartwatch;
 - Inteligentne lodówki, grzejnik, zamki itd. sterowane przez internet;

Laptopy;
Telewizory typu smart TV;
Sieć elektryczna.

W Europie w 2017 roku już 10% osób wskazuje, że nie radzi sobie z tymi niechcianymi falami elektromagnetycznymi, które zanieczyszczają nasze środowisko w sposób niewidoczny, niesłyszalny i bezwonny.

Od 2017 r. ilość pól elektromagnetycznych tylko wzrosła i pozostaje szacunkiem, ponieważ nigdy nie zostało to oficjalnie zbadane, ale odsetek ten może być znacznie, znacznie wyższy.

Dziedziczna elektrowrażliwość występuje częściowo w rodzinie. Czynniki środowiskowe odgrywają główną rolę w prawdopodobieństwie rozwoju wrażliwości na to. Związek między genami a środowiskiem nie jest tak naprawdę jasny naukowo i nie ma wiele informacji. Oczywiście jest, że osoba o wysokiej dziedzicznej wrażliwości zareaguje na pola elektromagnetyczne pobliskiej wieży transmisyjnej (100 metrów) lub może zareagować na częste korzystanie z urządzeń bezprzewodowych (w domu lub w pracy). Jeśli ktoś jest na to stale i często narażony, ryzykuje, że stanie się elektrowrażliwy. Jeśli masz wysoką dziedziczną wrażliwość i nie mieszkasz pod wieżami komórkowymi i nie jesteś narażony na bezprzewodowe fale elektromagnetyczne w dzień i w nocy, szansa na to, że staniesz się przez to elektrowrażliwy, jest znacznie mniejsza. To, czy jesteś elektrowrażliwy, zależy zatem w pewnym stopniu od dziedziczności, ale wyzwalacz leży w ilości pól elektromagnetycznych w środowisku. To rodzaj rosyjskiej ruletki; albo wpływa na ciebie, albo nie. Stosując

europejski standard dla 5G, każdy będzie mieszkał w pobliżu masztu.

Czyli wszyscy reagują na sztuczne pola elektromagnetyczne? Posłuchaj ludzi, którzy teraz ostrzegają, są ekspertami z doświadczenia wbrew swojej woli.

Bodźce środowiskowe.

Nasze DNA zmienia się pod wpływem czynników środowiskowych. Badania z hodowanymi liniami komórkowymi pokazują, że istnieje związek z metylacją (podziałem) genów i pewnymi bodźcami środowiskowymi, które mogą powodować skutki dziedziczne. Badanie przeprowadzono na bliźniakach jednojajowych. Po zapłodnieniu metylacja ich DNA jest identyczna. To się zmienia w ciągu życia. Nie tylko istnieją różne mutacje w genach ich komórek ciała, z biegiem czasu zmienia się również wzór metylacji ich DNA, a wraz z nim dostrajanie ich genów. Bodźcami środowiskowymi mogą być:

- bakterie;
- chemikalia;
- promieniowanie elektromagnetyczne;
- szczepienia;
- choroby dobrobytu, takie jak fibromialgia, zespół przewlekłego zmęczenia;
- choroby metaboliczne, alergie i MCS (wrażliwe na zapach);
- substancje toksyczne, takie jak ołów, amalgamat i cyna.

Nawyki żywieniowe i pola elektromagnetyczne.

Naukowcy ze Szwedzkiego Instytutu Karolinska odkryli, że DNA (kwas dezoksyrybonukleinowy) wyizolowany z mięśni

pacjentów z cukrzycą typu 2 ma specyficzne właściwości chemiczne w genie, kontroluje ilość paliwa (tłuszczu lub cukrów) spalane przez komórki organizmu. Naukowcy z UMC Utrecht Brain Center odkryli w 2016 roku, że gen C21orf2 może znacząco zwiększać ryzyko ALS, co potwierdza fakt, że żywienie również ma wpływ na nasze DNA.

Jak uszkodzone jest DNA?

Ze względu na bardzo wysoką stabilność cząsteczek DNA jest mało prawdopodobne, aby zostały one bezpośrednio uszkodzone przez słabe promieniowanie. Najbardziej prawdopodobnym mechanizmem jest to, że DNaza (enzym niszczący DNA) i inne enzymy trawienne przeciekające przez błony lizosomów (przedział komórkowy lub organella pełniące funkcję trawienia odpadów) są uszkodzane przez promieniowanie. Innymi mechanizmami może być wyciek reaktywnych form tlenu (ROS).

Zaburzona równowaga między procesami biochemicznymi (spowodowana sztucznymi polami elektromagnetycznymi) prowadzi do wytwarzania nadmiernej ilości reaktywnych form tlenu, reaktywnych form azotu i produktów reakcji (RFT), które w normalnych warunkach są usuwane z komórek w kolejnych procesach przez grupę przeciwutleniaczy. Ze względu na przyczynę zewnętrzną zawartość ROS wzrasta do takiego stopnia, co powoduje znaczne uszkodzenie struktur komórkowych.

Uszkodzenia jak ogon komety, które są złamanymi fragmentami DNA mogą wskazywać na ekspozycję, na substancję genotoksyczną (mutagenne, promieniowanie chemiczne lub elektromagnetyczne, które uszkadza DNA, a tym samym może powodować zmiany dziedziczne (mutacje) lub w wyniku nieoptymalnego stanu

fizjologicznego, który powoduje obniżenie poziomu kortyzolu, podwyższenie poziomu hormonu estradiolu i zwiększoną aktywność zapalną.

Według naukowców zajmujących się epigenetyką okazuje się, że komórki macierzyste, a nawet nasze DNA mogą być zmieniane przez sztuczne pola elektromagnetyczne.

Profesor zakończył na chwile, bo chciał zrobić mały spacer wokół domu, aby rozruszać się trochę i poprawić krążenie, ponieważ nie powinno się siedzieć dłużej niż godzinę i powinno się wtedy chwilę poruszać, aby czasem gdzieś się nie zrobił zakrzep krwi. Wtedy jeszcze bardziej zrozumiałem, dlaczego dziadek zawsze wyłącza prąd w domu, gdy go nie potrzebujemy, bo jak widać sprawa z tym promieniowaniem, jest bardziej poważna niż nam się to wydawało!

24. Elektroczułość.

Po krótkim spacerze usiedliśmy razem między drzewami, bo pogoda była naprawdę wyśmienita nie za ciepło, a i nie za zimno. Profesor wzdychnął lekko, ciesząc się pięknem przyrody i rozpoczął:

Nazwa elektroczuły wskazuje, że ktoś jest wrażliwy na pola elektromagnetyczne (EMF) i może przez nie mieć dolegliwości lub zachorować.

Co to są pola elektromagnetyczne (EMF)?

Pole elektromagnetyczne to pole, które obejmuje całą przestrzeń. Składa się z pola elektrycznego z prostopadłym do niego polem magnetycznym. Światło, fale radiowe i promienie rentgenowskie to formy

promieniowania elektromagnetycznego. Wszystkie rodzaje promieniowania elektromagnetycznego rozchodzą się w próżni z prędkością światła. Promieniowanie elektromagnetyczne jest matematycznie opisane jako fala (przestrzennie propagująca się zmiana lub wibracja). Widoczne fale można porównać do fal na wodzie.

Generowanie pól elektromagnetycznych (EMF).

Pola magnetyczne i pola elektryczne nie wymagają nośnika do propagacji. Pola elektromagnetyczne występują wszędzie tam, gdzie występują ładunki elektryczne i są częściowo powodowane przez zmieniające się pola magnetyczne. Pola magnetyczne powstają w wyniku przemieszczania ładunków elektrycznych, takich jak przewód elektryczny, przez który w domu przepływa prąd przemienny. Jeśli pola elektryczne i magnetyczne są połączone, mówimy o polach elektromagnetycznych (potocznie nazywanych promieniowaniem). Do 2020 r. będzie powszechnie akceptowane, że promieniowanie elektromagnetyczne, takie jak światło i fale radiowe, ma charakter zarówno falowy, jak i cząsteczkowy. Oba modele są potrzebne do wyjaśnienia różnych procesów fizycznych. Promieniowanie elektromagnetyczne może uginać się i zakłócać samo siebie (współdziałanie lub sprzeciw kilku pól elektromagnetycznych w tym samym czasie i miejscu) i mieć negatywny wpływ na urządzenie lub ciało.

Światło słoneczne jest falą, ale można je również opisać jako strumień oddzielnych cząstek.

Naturalne pola elektromagnetyczne i sztuczne (techniczne) pola elektromagnetyczne mają zatem wszelkie możliwości, aby spotkać się przez ogromny wzrost wykorzystania sieci bezprzewodowych. Kiedy się spotykają, wzmacniają lub osłabiają się nawzajem (zakłócenia) i naprzemienne (polaryzacje) powstają m.in. w ciele człowieka.

Dokładnie w ludzkim ciele każda komórka ma swoją własną wibrację i działa jako nadajnik i odbiornik

naturalnych pól elektromagnetycznych do komórek wszystkich narządów. Naturalny i sztuczny elektromagnetyzm wytwarza drgania, które nie pasują już do struktury ciała, a procesy organizmu są zaburzone, powodując dolegliwości.

Naturalnie potrzebne pola elektromagnetyczne do życia Laureat Nagrody Nobla w dziedzinie fizyki w 1932 roku, profesor Werner Heisenberg, mówi o naturalnych polach elektromagnetycznych; „Energia magnetyczna to energia elementarna, od której zależy całe życie organizmu”. Innymi słowy: Dlatego częściowo żyjemy dzięki naturalnym polom elektromagnetycznym.

Są też strefy geopatyczne, które stanowią ujemny ładunek naturalnych pól elektromagnetycznych. Strefa geopatyczna to zbiorowa nazwa wszystkiego, co jest obecne pod (naturalnymi) procesami ziemskimi (takie jak żyły wodne lub wadliwe linie geomantyczne). Są to strefy negatywnej interferencji naturalnych pól elektromagnetycznych o mierzalnych wibracjach (patrz częstotliwości) od 0 do 100 herców (drgania na sekundę). Wibracje te zakłócają naturalne wibracje naszego ciała.

Natomiast sztuczne pola elektromagnetyczne są tworzone przez ludzkie ręce, znane również jako promieniowanie techniczne. Sztuczne pola elektromagnetyczne (popularnie zwane promieniowaniem) ze wszystkich urządzeń bezprzewodowych (smartfon, telefon DECT, smartwatch, inteligentny licznik) oraz promieniowanie z wież transmisyjnych (2G, 3G, 4G i 5G) oraz Wi-Fi. Urządzenia te wytwarzają silne cyfrowe pole elektromagnetyczne, które umożliwia bezprzewodową transmisję informacji (dla połączeń komórkowych i bezprzewodowego internetu). Nazywa się to promieniowaniem wysokiej częstotliwości (HF). Promieniowanie, które tak masowo wzrosło po 2000

roku i dla którego nie przeprowadzono wystarczających badań naukowych, jakie będą konsekwencje dla ludzi, flory i fauny.

Mamy jeszcze sztuczne pole niskiej częstotliwości (LF) to pole elektryczne i magnetyczne wokół kabla elektrycznego, przewodu elektrycznego, urządzenia elektrycznego i, między innymi, słupów wysokiego napięcia. Od słupów wysokiego napięcia, poprzez sieć elektryczną, do wszystkich urządzeń podłączonych w naszym domu, jest pole elektryczne. Na przykład wokół czajnika zawsze jest pole elektryczne. Gdy tylko urządzenie zostanie włączone, prąd zaczyna płynąć i oprócz pola elektrycznego powstaje pole magnetyczne. Są to pola o niskiej częstotliwości.

Sztucznie generowane pola elektromagnetyczne są również wykorzystywane do ich efektu grzewczego. Na przykład w kuchence mikrofalowej, płycie indukcyjnej (silnie magnetyczna), w zastosowaniach przemysłowych (piekarniki) oraz w szpitalach (terapia cieplna). Pola elektryczne są zawsze obecne tam, gdzie występują ładunki elektryczne, a pole magnetyczne powstaje, gdy ładunek elektryczny zaczyna płynąć.

Promieniowanie pulsacyjne.

Większość cyfrowych form promieniowania (w tym wszystkie wieże komórkowe, Wi-Fi i telefon DECT) ma charakter impulsowy. Impulsowe oznacza, że informacje cyfrowe są pakowane w „pakiety” i przerwy w kolejnych impulsach transmisji są przesyłane bezprzewodowo. Sygnały te mają charakter elektromagnetyczny, a dla ciała przypominają one kule karabinu maszynowego. Pulsujący charakter (ostre piki) tych sygnałów powoduje, że ten rodzaj promieniowania jest bardzo uciążliwy dla naszego organizmu. Wiele wskazuje na to, że promieniowanie pulsacyjne jest znacznie bardziej szkodliwe dla ludzi niż

promieniowanie niepulsacyjne, na przykład z analogowych kanałów telewizyjnych i analogowych aparatów słuchowych.

Szkodliwość pól elektromagnetycznych znana jest już od jakiegoś czasu.

Od pewnego czasu wiadomo, że istnieje wrażliwość na fale elektromagnetyczne radiowe o niskiej częstotliwości.

Elektrowrażliwość została już ujawniona po elektryfikacji w 18 wieku, kiedy uruchomiono pierwsze publiczne elektrownie. Na początku elektryfikacji, wytwarzania i dystrybucji energii elektrycznej dr Samuel Milham, naukowiec, który jako pierwszy ostrzegł świat o przerażającym związku między narażeniem na pola elektromagnetyczne w miejscu pracy, zanieczyszczeniem elektromagnetycznym, a chorobami ludzkimi; wykazał, że te choroby były spowodowane elektryfikacją, a nie stylem życia. Bycie elektrycznie wrażliwym na pola elektromagnetyczne wież transmisyjnych i urządzeń wymaganych do tego jest kontynuacją tego.

Choroby zwane chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak choroby układu krążenia, ADHD, reumatoidalne zapalenie stawów, rak, stwardnienie rozsiane, toczeń, astma, cukrzyca, zespół przewlekłego zmęczenia i depresja, która może prowadzić do samobójstwa, wyskakują jak grzyby po deszczu. Dr. Milham twierdzi, że dużej części tych chorób cywilizacyjnych można zapobiec. Choroby cywilizacyjne wywołane częstotliwościami fal radiowych o niskiej częstotliwości mogą być również spowodowane częstotliwościami fal radiowych o wysokiej częstotliwości.

Długość fali.

Pola elektromagnetyczne (EMF) poruszają się w

przestrzeni jak fala (wibracje) na wodzie. Fala przechodzi od fali do fali, a odległość od grzbietów lub dolin powtarzających się fal jest długością fali. Od promieniowania radiowego do promieniowania gamma, długość fali jest coraz krótsza.

Częstotliwość.

Fale pola elektromagnetycznego poruszają się w przestrzeni jako wibracje. Pola elektromagnetyczne nie mogą być słyszalne, widziane ani pachnące, ale po prostu istnieją. Częstotliwość to liczba drgań fali elektromagnetycznej na sekundę. Jest to wyrażone w hercach (Hz), a jeden herc to jedna wibracja na sekundę. W fizyce wszystko, co jest światłem (optyka), jest zjawiskiem elektromagnetycznym i podobnie jak fale radiowe, mikrofales, promieniowanie podczerwone, światło widzialne, promieniowanie ultrafioletowe, promienie X i gamma, są one gromadzone w widmie elektromagnetycznym.

Widmo elektromagnetyczne.

Widmo elektromagnetyczne to zbiorcza nazwa całego promieniowania elektromagnetycznego wraz z jego częstotliwością i długością fali. Począwszy od niskich częstotliwości (LF), wysokich częstotliwości (HF) fal radiowych i od światła widzialnego w centrum do promieni gamma i wszystkiego pomiędzy. Od niskich do wysokich częstotliwości, od pól niejonizujących po promieniowanie jonizujące i od dużych do małych długości fal.

Promieniowanie jonizujące.

Promieniowanie jonizujące, po świetle widzialnym, jest bardzo silne i może zamieniać atomy w jony (stąd nazwa

promieniowanie jonizujące). W napromieniowanej tkance cząsteczki są wyrzucane z atomu, powodując przemianę atomu w elektrycznie naładowaną cząsteczkę (jon). Jeśli tak się stanie w komórkach żywej tkanki, jej właściciel może zachorować. Na przykład promieniowanie jonizujące może powodować raka, uszkodzając DNA.

Niejonizujące.

Zgodnie z widmem elektromagnetycznym promieniowanie niejonizujące składa się z fal elektromagnetycznych (EM) o energii zbyt niskiej do jonizacji, aby uwolnić elektron z atomu. Im niższa częstotliwość, tym mniej energii niosą fale. Większość promieniowania, na które jesteśmy codziennie narażeni (telefon komórkowy, mikrofałe itp.) jest niejonizująca. Promienie ultrafioletowe znajdują się na granicy promieniowania jonizującego i niejonizującego, co wcale nie oznacza są dla nas bezpieczne.

Promieniowanie radiowe.

Różnica we wszystkich polach elektromagnetycznych polega na prędkości propagacji fal elektromagnetycznych. Im dłuższa długość fali, tym bardziej wzrasta częstotliwość. Na przykład fale radiowe mają dłuższą długość fali, niż promienie gamma, ponieważ im bardziej wzrasta częstotliwość (im więcej drgań na sekundę), tym krótsza długość fali i im wyższa częstotliwość, tym wyższa staje się absorpcja ciała. W zakresie częstotliwości od 100 kHz (KHz) do około 20 megaherców (MHz), absorpcja fal radiowych (pola RF) gwałtownie wzrasta wraz ze wzrostem częstotliwości. Wchłanianie ma miejsce głównie w szyi i nogach. W zakresie częstotliwości od 20 MHz do 300 MHz (bardzo wysoka częstotliwość VHF), absorpcja odbywa się w całym ciele.

Komunikacja bezprzewodowa, taka jak telefony komórkowe, Wi-Fi, inteligentne liczniki i smartfony, wykorzystuje pola o częstotliwości od 100 000 Hz do 300 GHz. Są to tak zwane pola o częstotliwości radiowej (RF) lub promieniowanie elektromagnetyczne o wysokiej częstotliwości. Oprócz fal radiowych 5G będzie wykorzystywać także promieniowanie mikrofalowe i podczerwone oraz prawdopodobnie w 2022 r. światło UV, które leży na granicy niejonowej i jonowej (lidar dla samochodów autonomicznych).

Czy czujesz pola elektromagnetyczne?

Niektórzy tak, ale nie wszyscy. Jeśli jesteś osobą nadwrażliwą (HSP), zwykle jesteś również wrażliwy na pola elektromagnetyczne (np. z wieży komórkowej, 5G, wieży wysokiego napięcia, Wi-Fi w pracy). HSP charakteryzuje się zwiększoną wrażliwością sensoryczną. Około 1 na 5 osób jest bardzo wrażliwych i wrażliwych na bodźce zewnętrzne (dlatego nie wszyscy będą mieli dolegliwości).

Niewidzialne, niesłyszalne i bezwonne pola elektromagnetyczne to zewnętrzne bodźce, które są nieświadomie zauważane przez wrażliwe osoby. Ciało wykrywa te bodźce, to naukowo udowodnione niewidzialne fale (wibracje) z prędkością światła. Wibracje w naszym otoczeniu, na które m.in. rozprzestrzenia się światło i dane do komunikacji mobilnej. Jednak nauka nie zgadza się, że pola elektromagnetyczne powodują elektrowrażliwość. Oprócz pięciu oficjalnych zmysłów magnetosomy z kryształami magnetytu są niewidzialnymi zmysłami, zdolnymi do wykrywania zmian w otaczających polach EM.

Badania naukowe nad wysoką wrażliwością.

Badania naukowe wskazują, że mózgi osób bardzo wrażliwych reagują inaczej niż u osób niewrażliwych lub mniej wrażliwych. Bardzo wrażliwa osoba znacznie intensywniej odczuwa bodźce z życia codziennego. To, co bardzo wrażliwi ludzie widzą, słyszą, czują, wachają lub smakują, po prostu wnika znacznie mocniej. W związku z tym bardzo wrażliwe jest bardziej prawdopodobne, że stanie się elektrowrażliwa, teraz gdy ogromne ilości pól elektromagnetycznych zanieczyszczają nasze środowisko od przełomu wieków. Niewidzialny zmysł, kryształy magnetytu, które postrzegają naturalne pola elektromagnetyczne i zauważają zmiany, wyczuwają pola elektromagnetyczne wszystkich technik bezprzewodowych. Techniczne pola elektromagnetyczne, które zakłócają naturalne pola elektromagnetyczne i „zakłócają” normalne i pożądane funkcjonowanie organizmu. I tak jak wysoka czułość została odrzucona jako szum, choroba i fabrykacja, tak naukowo odnoszono się to do elektrowrażliwości w 2020 roku.

W 2017 roku psycholog kliniczny profesor Elke van Hoof (Wolny Uniwersytet Brukselski) wykazała, poprzez badania, że osoby bardzo wrażliwe doświadczają, widzą i czują świat w inny sposób niż inni ludzie.

Ludzie elektrowrażliwi, którzy teraz ostrzegają przed sztucznymi polami elektromagnetycznymi, są często wyśmiewani.

Jednak sprawa jest coraz bardziej poważna, ponieważ technologii przybywa z dnia na dzień, co idzie w parze, że coraz więcej osób zaczyna być elektrowrażliwym, dlatego warto ograniczać promieniowania jak bardzo się da, aby nie przełamać naszej granicy tolerancji, bo wtedy będzie nam naprawdę trudno żyć.

Dlatego pamiętaj, aby wyłączać WiFi, gdy go nie potrzebujesz i na noc, jeżeli się da używaj internetu przez kabel, telefon wyłączaj na noc lub używaj trybu samolotowego, zabezpiecz się odpromiennikami lub matami blokującymi promieniowanie.

Ogólnie zgroza, gdy myśli się teraz o tych wszystkich biednych ludziach w centrum miast.....

25. HSP Highly Sensitive Person, Czyli Wysokoczuła Osoba.

Po tym wszystkim profesor chciał już się pożegnać, aby wracać do domu, jednak nagle zauważyliśmy, że ktoś przyjechał na rowerze do nas.

Była to pewna Pani, która się przywitała i powiedziała;

- Potrzebuję waszej pomocy, ponieważ przypuszczam, że jestem HSP Highly Sensitive Person, czyli osobą wysokoczułą i przysparza mi to wiele problemów w codziennym życiu, bo często nie jestem zrozumiana, a nawet wyśmiewana.

Trochę nas to pytanie zaskoczyło, ponieważ wiedziałem, że babcia i dziadek za dużo nie wiedzieli w tym temacie, bo gdy dziadek czegoś nie wiedział to zawsze mocno głąaskał swoją brodę, jakby chciał wyczesać z niej ukryte informacje!

Jednak ratunek z tej ciężkiej sytuacji przyszedł z całkiem niespodziewanej strony, aby nie odsyłać tej biednej pani z powrotem bez porady, profesor zaczął:

- Droga pani właściwie miałem już wracać powoli do domu, jednak widzę, że przypadki nie istnieją, a że akurat teraz

jestem tutaj i ten temat ostatnio omawialiśmy na uczelni, więc spróbuję pani pomóc:

Jak rozpoznać w sobie bardzo wrażliwą osobę?

Czy uważasz, że sama jesteś bardzo wrażliwa?

Czy jako dziecko prawdopodobnie mogłaś już czuć się komfortowo w pięknych, cichych miejscach na łonie natury?

Czy może jakaś muzyka mogła cię głęboko dotknąć?

Z drugiej strony, może odwróciłaś się od przemocy, niesprawiedliwości i nieczystości?

Czy może jako dziecko czułaś się samotna w tych uczuciach? Twoje wrażliwe preferencje nie pasowały do popularnego obrazu i byłaś zastraszana?.

Obecnie wiadomo, że wielu bardzo wrażliwych ludzi musi konkurować z oczekiwaniami innych, gdy są młodzi; nauczyciele i studenci, ale także koledzy, koleżanki, czasem nawet rodzice. Kiedy jesteśmy dziećmi, często nie mamy wiele do powiedzenia i jesteśmy częściowo ukształtowani na podobieństwo rodziców. Czasem z dobrymi, czasem ze złymi konsekwencjami.

Niektórzy wychodzą z młodości nie zawsze z dobrymi wspomnieniami, kiedy wysoka wrażliwość nie była dostatecznie rozumiana.

Do niedawna bardzo wrażliwe dziecko nie było obserwowane. Uważano, że jest nieśmiały, nadwrażliwy lub „inny”, ale to nie oddaje tego, kim naprawdę jesteś. Na szczęście to się teraz zmienia. Dzięki doświadczeniom bardzo wrażliwych dorosłych możemy lepiej formułować poradnictwo zorientowane na potrzeby dziecka, tak aby bardzo wrażliwe dziecko mogło w przyszłości zabłysnąć swoją indywidualnością.

Czy jesteś wrażliwy lub bardzo wrażliwy (HSP)?

Zobacz, czy tu prawdopodobnie rozpoznasz siebie w tych cechach charakteru, bardzo wrażliwych ludzi.

Każda bardzo wrażliwa osoba jest wyjątkowa.

W rozmowie z sąsiadką powiedziano mi, że nie do końca rozpoznała siebie w określeniu wysoka wrażliwość. To było w sprzeczności z tym, jak ją odbieram: jako niezwykle wrażliwą osobę. Z mojego doświadczenia wynika, że nie musisz spełniać wszystkich możliwych cech HSP, aby się w nim znaleźć, rozpoznać. Chodzi o to, co zyskasz dla siebie, aby Twoje życie było lżejsze i łatwiejsze.

Moja sąsiadka jest HSP i wrażliwa na światło. Tak wrażliwa, że nawet nosi okulary przeciwsłoneczne, gdy jest pochmurno. Jest też kreatywna, uważna, pomocna, łąduje się na łonie natury i woli unikać zatłoczonych miejsc.

To, co dla jednej osoby jest światłem, dla drugiej może być dźwiękiem. Każdy HSP jest wyjątkowy. 1. Wyczerpanie po kontakcie towarzyskim.

Czy jako HSP potrzebujesz czasu, aby odzyskać siły po czacie społecznościowym, na którym omawiane są różne rzeczy? Pozwolić, aby wszystko, co weszło w ciebie, zatopiło się w tobie? Jeśli tak, być może zmęczyłeś się nie tylko rzeczami, o których rozmawiałeś, ale wszystkim, co myślisz o kimś, o czym nie mówisz.

Bardzo wrażliwi ludzie wychwytyją coś więcej niż tylko wypowiedane słowa. Wychwytyją emocje i energie, które można odczuć wokół osoby lub energie, które promieniują z przestrzeni i środowisk. I na pewno możesz się tym zmęczyć. Zwłaszcza gdy są to negatywne emocje i energie.

Unikaj tłumów.

Już kilka razy rozmawiałem z HSP, większość niezmiennie unika zakupów w weekendy i zakupów późno w nocy, ponieważ jest zbyt dużo ludzi. Długie kolejki to dla nich tortura, a i na ulicach roi się od ludzi, którzy też budzą w tych ludziach czasem nawet i niepokój. Jednak dotyczy to również innych ruchliwych miejsc, takich jak koncerty, targi, parki rozrywki, kina i teatry. To typowe wycieczki, na których spotyka się wiele osób. Osoby bardzo wrażliwe na ogół szukają ciszy i spokoju. Jeśli chcą gdzieś zrobić zakupy, wybierają się raz w dzień powszedni, gdy jest najmniejszy ruch, kupują produkty online lub wychodzą wcześniej w weekend.

Ciało, które szybko reaguje.

To, co łączy bardzo wrażliwych ludzi, to umysł i ciało, które silnie reagują na zewnętrzne impulsy. Mogą to być bodźce pozytywne i negatywne w postaci emocji, jedzenia, muzyki, ćwiczeń i tak dalej. Wszystko, co wchodzi w nas poprzez zmysły.

Niektórzy HSP odczuwają bóle głowy lub nudności, gdy czują, że ktoś bliski lub znajdujący się w oddali jest smutny. To samo może dotyczyć twoich własnych emocji. Jeśli nigdy nie nauczyłeś się radzić sobie ze smutkiem, gniewem i strachem, może to objawiać się w ciele poprzez zaparcia, ból brzucha i wiele innych dolegliwości fizycznych. Niektórzy HSP mogą zachorować podczas wizyty w starej katedrze lub dawnej strefie wojennej, ponieważ odczuwają nieszczęścia, które miały miejsce w tych miejscach. Oprócz pochłaniania i przetwarzania negatywnych bodźców HSP mogą czuć się w pełni naładowane pozytywnymi bodźcami, takimi jak joga, masaże, sauna, kontakt ze zwierzętami i niemowlętami, czy energiczny spacer albo spacer przez las.

Autentyczne kontakty.

To, co wzmacnia HSP, to autentyczne kontakty.

Autentyczny kontakt oznacza na przykład, że pytasz kogoś z prawdziwego zainteresowania, jak mu idzie. Wiąże się to z oczekiwaniem na odpowiedź i przyjęciem możliwej odpowiedzi z otwartym nastawieniem.

Bardzo wrażliwi ludzie mają czułe anteny na ludzi, którzy nie są autentyczni. Nie jest tak u wszystkich, ale jasne jest: autentyczny kontakt jest tym, do czego dążą HSP.

Opieka nad kimś innym.

Czy często jesteś gotowa, aby pomóc komuś innemu? Czy na prośbę o pomoc dużo częściej mówisz „tak” niż „nie”? Bardzo wrażliwa osoba oferuje pomoc innym, kierując się dobrymi intencjami. Chęć pielęgnacji jest naszym zdaniem jedną z najważniejszych cech. W rezultacie mogą łatwo zapomnieć o sobie. Spostrzeżenia, których doświadczą HSP w celu wsparcia cierpienia innych ludzi, są wspaniałe. Inni jednak mogą uznać to za uciążliwe, ponieważ pomoc jest często oferowana bez wyraźnej prośby.

U podstaw tego leży wewnętrzne pragnienie, aby druga osoba była zdrowa, szczęśliwa i wiedziała, że możesz coś zmienić. Nie robi ci to różnicy, czy polega to na odebraniu mebla dla znajomych po godzinach pracy z przyczepą, lub zachowanie ubranka dla dzieci i innych przedmiotów dla przyjaciół, ponieważ chcieliby je ponownie wykorzystać. Troska o drugiego to jedna z wielu cech bardzo wrażliwej osoby. HSP często zauważają, czego potrzebujesz, zanim zostaniesz poproszony o pomoc. Po prostu ze względu na sposób, w jaki druga osoba patrzy z jego oczu, wibracje w głosie lub ze względu na pozycję ciała.

Serce dla ludzi, zwierząt i przyrody.

W końcu bardzo wrażliwi ludzie mają silny związek z ludźmi, zwierzętami i naturą. Jeden bardzo wrażliwy nie jest drugim. Możesz poczuć silną więź z niemowlętami i ciałami, a jednocześnie mieć słabszy związek z ludźmi, którzy ciągle gadają. Z drugiej strony jesteś prawdziwą osobą, uwielbiasz się też bawić i komunikować z dziećmi. Jednak są też bardzo wrażliwi ludzie, którzy dobrze prosperują w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą, i którzy wolą ten kontakt niż częsty kontakt z bliźnimi. W rozmowie z psychologiem o tym dowiedziałem się o ludziach z HSP, którzy mają szczególny kontakt ze zwierzętami. Kontakt, w którym miłość zwierzaka, w wielu przypadkach psa, oferowała ciepło, akceptację i bezpieczeństwo, których dziecko nie otrzymało od rodziców.

Są też inne zachowania, po których możesz sprawdzić, czy jesteś HSP.

Następujące cechy są najczęstszymi cechami, ale nie jest tak, że wszystkie cechy odnoszą się do każdego HSP. Jeden rozpoznaje siebie bardziej w jednej dziedzinie, a drugi bardziej w innej.

- Wielu HSP jest kreatywnych i artystycznych, ma bogatą wyobraźnię i silną intuicję.
- Osoby bardzo wrażliwe mogą szybciej się zakochać.
- Osoby o wysokiej wrażliwości mogą szybko nawiązywać połączenia między ideami dzięki swojej silnej intuicji, tak że nie zawsze są one rozumiane przez innych.
- Często pojawia się zainteresowanie duchowością. Wyczuwalna jest chęć uwolnienia się od bodźców do wolności. Czują się zaznajomieni z mistycyzmem i

nadprzyrodzonymi rzeczami. Lubią prowadzić duchowe, filozoficzne rozmowy i często nie potrafią odnaleźć się w przeciętnych rozmowach towarzyskich, gdzie jest mniej głębi. Jednak mogą też posunąć się za daleko w swoim entuzjazmie, co sprawia, że są unoszące się w powietrzu z powodu dużej ilości myślenia. Wysoka wrażliwość nie ma nic wspólnego z właściwościami paranormalnymi, chociaż istnieją również HSP z bardziej rozwiniętym szóstym zmysłem.

- Osoba bardzo wrażliwa jest wyczulona na bodźce z czynników środowiskowych. Rumienienie, drżenie, szybkie bicie serca, niezdolność do myślenia to przykłady objawów. Nie mylić ze strachem.
- Jeśli osoba bardzo wrażliwa jest oglądana, mierzona lub oceniana, nie funkcjonuje ona w 100%.
- HSP jest mniej dobry w znajomości faktów, chociaż zwykle są dobrzy w językach i nauce.
- Rozpoznają skłonność do odosobnienia i mogą na przykład chcieć iść spać.
- To, czy atmosfera jest przyjazna, czy wroga, jest szybko wykrywalna. Ogromne jest pragnienie harmonijnej atmosfery.
- Funkcjonują znacznie gorzej w środowisku biznesowym, konkurencyjnym lub wrogim.
- HSP często mają słaby obraz siebie, ponieważ zbyt często zostali odrzuceni.
- Wysoce wrażliwe dzieci (HSK) nie lubią ostrych gier i są bardziej skłonne do izolowania się.
- Istnieje duży świat fantazji i wiele uwagi poświęca się przedsięwzięciu. Rzeczywisty projekt jest zwykle mniej silną cechą. Niektórzy utknęli w sobie z powodu dużej ilości wszystkich dobrych pomysłów.

- Bardzo wrażliwa osoba jest bardziej podatna na stres. W ten sposób wykonują mniej pod presją pracy i kiedy są obserwowane.
- Innym wydają się nieśmiali, ale tak nie jest. W rzeczywistości są bardzo towarzyskimi ludźmi. Z drugiej strony ludzie są wrażliwi na opinie innych, ponieważ szczegółowo przyglądają się spojrzeniu drugiej osoby. Non-HSP zwykle rejestruje to w mniejszym stopniu lub wcale.
- Mogą być w środku dobrej zabawy, pod warunkiem, że są obecne zabezpieczenia.
- Bardzo wrażliwi ludzie są dobrzy w motywowaniu i inspirowaniu innych. Są wizjonerami i widzą możliwości na bardzo wczesnym etapie, kiedy nie są jeszcze widoczne dla innych. Możliwym niepożądanym skutkiem jest utrata kontaktu ze środowiskiem.
- Troszczą się z serca i doskonale wiedzą, czego potrzebują inni. Może ich to frustrować, jeśli druga osoba sama tego nie widzi.
- Głód ma duży wpływ na nastroje HSP. To sprawia, że ludzie ci są mniej obecni i często odczuwalne jest uczucie oszołomienia.
- Bardzo wrażliwa osoba jest bardzo wrażliwa na ból fizyczny lub psychiczny w sobie, lub u innych.
- Wielu HSP nosi okulary lub soczewki kontaktowe, bo nie zawsze chcą widzieć świat takim, jakim jest.
- Działają najlepiej, gdy mogą pracować i projektować od serca.
- Potrafią być zbyt perfekcyjni i boją się popełniania błędów. Zaletą jest to, że przez to, że są tak ostrożne i dokładne szybko widzą, kiedy coś jest nie tak. W ten sposób błędy są identyfikowane wcześniej.

- Przestrzegają zasad, aby uniknąć dezaprobaty i komentarzy innych.
- Bardzo silnie są dostrzegane czynniki zakłócające z otoczenia.
- Niewypowiedziane negatywne uczucia innych szybko je denerwują, zwłaszcza od krewnych.
- Nieuprzejmość sprawia również, że są bardziej podatni na zdenerwowanie.
- Objawy stresu, takie jak ból brzucha, problemy z jelitami, bóle głowy, swędzenie z nerwów lub ogólne uczucie dyskomfortu, są szybko widoczne.
- W kontakcie z innymi ludźmi mają poczucie bycia „pustym”.
- Mają ponadprzeciętne pragnienie bycia akceptowanym za to, kim lub czym są.
- Rozpoznawanie i wskazywanie granic to trudne zadanie dla wielu bardzo wrażliwych osób.
- Istnieje wiele stymulacji z zewnątrz, takich jak dźwięki, rozmowy, zapachy, ruchliwe ulice itp. To (wraz z niepokojem i zgrzytem w głowie) może dość szybko doprowadzić do zmęczenia.
- Ludzie ci są wrażliwi na zanieczyszczenia w powietrzu, dlatego często cierpią na katar sienny i/lub egzemę.
- Jak nikt inny potrafią słuchać tego, czego nie mówi się w komunikacji. Niuanse głosu, dźwięk, tonacja i mowa ciała są łatwo dostrzegalne, co umożliwia przejrzanie drugiej osoby (w tym opiekunów).
- Inni często czują się komfortowo z HSP, gdy dzielą się problematycznymi sytuacjami. Wadą jest to, że bardzo wrażliwa osoba może nadmiernie wczuć się w empatię, co oddala ją od własnej władzy. Rezultatem jest znowu zmęczenie.

- Bardzo wrażliwa osoba jest bardziej podatna na stymulanty, takie jak kofeina.
- Mogą rzucić się w coś na 120% i iść na całość. Pomyśl o pracy i związkach. Dzięki świetnemu napędowi i właściwościom góry można przenosić. Niestety, może to również łatwiej doprowadzić do wypalenia lub zerwania znajomości. Zwłaszcza jeśli oczekują, że inni będą się angażować w ten sam sposób.
- Są autentyczne i oryginalne.
- Mają mnóstwo planów i nowych pomysłów.
- Jeśli w pracy są ustalone zadania i role, wykonują je wyraźnie mniej.
- Chcą, żeby wszystko było zbyt dobre, zbyt głębokie i zbyt doskonałe.
- Często pełnią rolę doradczą, jak pisarze, historycy, filozofowie, sędziowie, artyści, badacze, teolodzy, terapeuci i nauczyciele.
- Bardzo wrażliwi ludzie w większości nie pracują na zmiany ani nie lubią iść na nocną zmianę.
- Często stawiają siebie na końcu.
- Nie mogą spać, jeśli są bardzo zmęczone.
- Ludzie ci są również bardziej narażeni na Jet Lag (czasem występuje w dalekich podróżach lub w zmianach stref czasowych).
- Bardzo wrażliwi ludzie lubią ciszę i spokój, a nie znoszą tłumów i hałasu.
- Planowania i struktury mogą być problematyczne.
- Osoby te potrafią opóźniać obowiązkowe czynności, które mogą mieć na nich negatywny wpływ.
- Ludzie ci są wyjątkowo uczuleni na wszystko, co ma związek z „powinien”.
- Większość ludzi żegluje przez życie jako tankowce przez morze. HSP są jak żaglówki. Wiatr w twarz lub

wysoka fala wytrąca ich z kursu.

- Osoby bardzo wrażliwe mają wyraźną awersję do przemocy i niesprawiedliwości.
- Wśród HSP są zarówno poszukiwacze pokoju, jak i poszukiwacze wrażeń (HSS High Sensation Seekrs, czyli poszukiwacze emocji a różnica między HSP jest taka, że HSP są bardziej spokojni).
- Odpoczynek, Porządek i Regularność to trzy najważniejsze filary, dzięki którym HSP może prowadzić zrównoważone życie.
- Bardzo wrażliwi ludzie są bardzo świadomi swoich myśli, uczuć i działań. Cała ta świadomość może ich bardzo zmęczyć. Na przykład są mniej uziemione i łatwiej tracą kontakt ze swoim ciałem i rzeczywistością.

HSP mają ze sobą wiele wspólnego. Widzisz więc, jeden bardzo wrażliwy nie jest drugim. Czy rozpoznajesz siebie w tych punktach? Wtedy możesz być bardzo wrażliwy.

Pani już wyraźnie potwierdziła, że praktycznie wszystko się zgadza, więc profesor kontynuował:

- Mocno wrażliwy?

Skąd pochodzi termin bardzo wrażliwy? Odpowiadając na to pytanie, nie możemy ignorować pracy amerykańskiej psycholog Elaine N. Aron. Zajęła się tematem „osoby bardzo wrażliwe” i nadała mu sławę. Zrobiła wiele badań nad wysoką wrażliwością. Według Aron jedna na pięć osób w populacji świata jest bardzo wrażliwa, są nimi mężczyźni, jak i kobiety. Elaine Aron uczyniła z wysokiej wrażliwości pracę swojego życia. Z perspektywy naukowej i psychoanalizy jungowskiej opracowała ramy, w których

można bardzo precyzyjnie zdefiniować wysoką wrażliwość.

Czy różnię się od innych?

Bardzo wrażliwi ludzie często czują się inni od pozostałych.

To zaczyna się już w dzieciństwie. Bardzo wrażliwym osobom, często trudno jest dokładnie określić, na czym polega ta różnica. Okazuje się, że to „bycie innym” wiąże się głównie z przetwarzaniem bodźców w inny sposób, co piąta osoba rodzi się ze specjalnymi antenami, które rejestrują subtelne sygnały i bodźce z otoczenia.

Przetwarzanie informacji przez osobę wysoce wrażliwą, często działa dokładniej i intensywniej niż w przypadku przeciętnej osoby. Osoby bardzo wrażliwe mają nie tyle lepsze zmysły, ile bardziej złożone wrażenia zmysłowe. Wysoka wrażliwość jest najprawdopodobniej cechą dziedziczną, więc rodzisz się z tym.

Czy osoby bardzo wrażliwe postrzegają bardziej subtelnie?

Bardzo wrażliwi ludzie dostrzegają wszelkiego rodzaju subtelne niuanse, których inni nie zauważają. To, o czym ktoś inny może nie myśleć, na przykład głośna muzyka lub ruchliwy tłum, przenikliwe syreny, jasne światła lub dziwne zapachy, może wywołać silną reakcję bardzo wrażliwej osoby, może zostać szybko nadmiernie pobudzona. Taka nadmierna stymulacja może prowadzić do reakcji na stres. Kiedy i dla kogo nadmierna stymulacja prowadzi do stresu, jest znowu bardzo indywidualna i zależna od różnych czynników. Czynniki, które odgrywają w tym rolę, to na przykład wychowanie, sposób, w jaki ktoś może się przystosować i inne cechy, które ktoś posiada, ale wiek również odgrywa w tym rolę, jak ktoś może sobie z tym poradzić. Dzieci na ogół są w stanie przetworzyć więcej wrażeń niż osoby starsze. Wrażliwość zwykle wzrasta wraz

z wiekiem. Dotyczy to również wszystkich osób, bardzo wrażliwych i niezbyt wrażliwych.

Wysoka wrażliwość: wyzwanie?

Wysoka wrażliwość to cecha charakteru, którą można wykorzystać pozytywnie. Na przykład wysoka czułość pozwala szybciej zidentyfikować zagrożenia, zauważyć, że ktoś kłamie, dostrzec drobne różnice w niuansach, intensywniej cieszyć się sztuką lub muzyką. Osoby, które są bardzo wrażliwe, bywają sumienne, perfekcjonistyczne, troszczą się o innych i często głęboko myślą o życiu. Podobnie jak wszystkie inne cechy charakteru, wysoka wrażliwość również ma pułapki. Na przykład pułapki mogą obejmować: zbyt ciężką pracę, zbyt dużą troskę o innych (a niewystarczającą dla siebie), bycie zbyt perfekcjonistą, uczucie przeciążenia wrażeniami i lęk przed popełnieniem błędów. Jak każda inna cecha, wysoka wrażliwość jest cechą charakteru, którą można interpretować zarówno pozytywnie, jak i negatywnie, w zależności od tego, na czym się skupiasz. Osoby bardzo wrażliwe mają ogromny potencjał do wykorzystania tej wrażliwości na swój sposób w wielu dziedzinach swojego życia. Bardzo wrażliwa osoba może zamienić tę cechę w prezent. Osoba bardzo wrażliwa musi zadbać o to, by jej otoczenie odpowiadało jej potrzebom. To wyzwanie stojące przed wrażliwymi ludźmi.

Po pierwsze, osoba bardzo wrażliwa potrzebuje więcej czasu niż przeciętna osoba. Wynika to wyłącznie z faktu, że ilość docierających do niej bodźców musi być odpowiednio przetworzona. Przetwarzanie wymaga czasu, a nie zawsze go masz. Czas, który poświęcasz na przetworzenie wszystkich wrażeń, zasadniczo już określa część twojej osobowości. Czy jesteś kimś, kto często

wycofuje się, aby pomyśleć, zastanowić się, rozmyślać i marzyć, czy nie dajesz sobie w ogóle czasu i uciekasz od jednego doświadczenia do drugiego? Cecha wysokiej wrażliwości w połączeniu z poziomem aktywności, jaki rozwijasz w swoim życiu, może mieć duży wpływ na to, w jakim stopniu czujesz się szczęśliwy z życia, które prowadzisz i jak bardzo czujesz się w równowadze. Są bardzo wrażliwi ludzie, którzy są bardzo przedsiębiorczy i aktywni oraz są bardzo wrażliwi ludzie, którzy nie przejmują się tym.

Wysoka wrażliwość i zdolność empatyczna.

Nie tylko namacalne i widoczne bodźce wpływają na ciebie, jako na bardzo wrażliwą osobę. Zauważasz też trudne do wyjaśnienia rzeczy, jako osoba bardzo wrażliwa. Na przykład nastroje innych mogą cię zajmować w dużym stopniu. Większość ludzi wchodzi do pokoju i może zauważyć meble i ludzi, a ty od razu uświadamiasz sobie atmosferę i uczucia osób znajdujących się w tym pokoju, lub możesz czuć, że ktoś jest nieuczciwy. To może cię bardzo zdenerwować, zwłaszcza jeśli inni twierdzą, że się mylisz. Zauważasz również niepewność innych lub niewypowiedzianą wrogość w kontakcie. Z drugiej strony masz dobre wyczucie tego, czego potrzebuje ktoś inny i od razu jesteś gotowy służyć tej osobie. To może uczynić cię szczególnie altruistycznym typem. Może dlatego inni tak bardzo cię lubią i lubią dzielić się z tobą swoimi problemami. Zwłaszcza gdy twój dar graniczy z paranormalnymi umiejętnościami, wkładasz dużo czasu i energii w dostrzeganie potrzeb i emocji innych ludzi. Czasami prowadzi to do wyczerpania się. Uczucia innych mogą czasami wpływać na ciebie do tego stopnia, że czasami nie możesz już odróżnić, czy pochodzą one od

ciebie, czy od innych. Nie wiesz już, co należy do ciebie, a co do drugiego. Następuje fuzja między tobą a drugim. To może być bardzo mylące.

Wysoka wrażliwość i ciało.

Inną konsekwencją uwagi jest to, że bardzo wrażliwa osoba, wiele zauważa, co dzieje się w jej ciele. Bardzo wrażliwa osoba, często ma niższy próg bólu i tolerancji oraz może mieć niejasne objawy, których lekarz nie może zdiagnozować. Lekarz może w końcu uznać osobę za chorą i nadwrażliwą.

Wysoce wrażliwi ludzie, gdy są odpowiednio zrównoważeni, mogą oferować spokój i mądrość sobie i innym oraz wskazywać innym potrzebę szybkiego powrotu do esencji, cokolwiek by to nie było. Mogą być przykładem, jeśli chodzi o uwagę i troskę. Z dbałością o szczegóły zwracają uwagę na proces, a nie tylko na cel końcowy.

Teraz nasuwa się pytanie jak z tym żyć? Mam parę wskazówek!

Odpuść to, co nie daje ci energii i przyjmij to, co daje ci energię.

Ważne jest, aby znaleźć równowagę między czynnościami, które dają energię, a rzeczami, które ją pochłaniają.

Bardzo wrażliwi ludzie tracą energię, martwiąc się i czując, że muszą coś zrobić. Działania, które generują energię to aktywność w naturze, kreatywność i utrzymywanie ciepłych kontaktów. Ważne jest również, aby zwrócić uwagę na to, czy najbliższe osoby w twoim życiu są dawcami, czy biorcami. Posiadanie wielu chętnych w pobliżu może być bardzo energochłonne. Wybierz, ile

czasu chcesz z nimi spędzić.

Puść ciężar w swoim najbliższym otoczeniu!

Zewnętrzna ociążałość, niepostrzeżenie wpływa na to, jak się czujesz. Napięcia, kłótnie i smutek przejawiają się intensywniej, gdy jesteś bardzo wrażliwy. Nie tylko nie jest przyjemne, gdy czujesz, że otoczenie nie jest harmonijne, ale może również powodować wiele niepokojów i napięć.

Osoby bardzo wrażliwe na ogół czują się bardzo odpowiedzialne i chcą zachować harmonię. Postaraj się zaakceptować, że czasami występują napięcia i nie sprawdzaj za dużo, bo to tylko doda ci ciężaru.

Unikanie zła na świecie.

Bardzo wrażliwi ludzie mogą gwałtownie reagować na zło tego świata, takie jak napięcia polityczne, przemoc, klęski żywiołowe i głód. Psychologiczny wpływ tego wyraża się w poczuciu winy i poczuciu bezsilności. Często jest również reakcja fizyczna, taka jak ból głowy lub brzucha.

Ograniczaj przynajmniej informacje, które otrzymujesz za pośrednictwem gazet, radia i telewizji, co może pomóc ci uniknąć lub przynajmniej ograniczyć skutki reakcji fizycznej. Nie czuj się winny, jeśli nie wiesz wszystkiego, ale decyduj, jakie informacje przyjmujesz.

Regularnie daj odpocząć zmysłom.

W przypadku bardzo wrażliwej osoby czasami może się wydawać, że twoje zmysły są szeroko otwarte, pozostawiając wiele wrażeń do przetworzenia. Poziom zachęt jest szczególnie wysoki w naszym obecnym społeczeństwie, kiedy poczujesz, że jesteś przeciążony, zamknij na chwilę zmysły i odpocznij. W ten sposób dajesz swojemu ciału możliwość rozładowania wszystkich wrażeń.

Wybaczenie sobie i innym.

Tłumienie gniewu lub smutku powoduje napięcie w twoim ciele, dlatego ważne jest, aby jak najwięcej wybaczać sobie i innym. Przebaczenie daje spokój i tworzy przestrzeń w twoim sercu. Wybacząc, rozwiązujesz stare skurcze spowodowane bólem. Nie oznacza to jednak, że nie powinieneś wyrażać swoich uczuć. Naucz się słuchać emocji, które świadomie lub nieświadomie tłumisz, ponieważ przyniesie to wolność i wewnętrzną siłę, a ostatecznie ułatwi przebaczenie.

Zaplanuj czas dla siebie.

Jeśli jesteś bardzo wrażliwy, dobrze byłoby zaplanować wystarczająco dużo czasu dla siebie. Nie tylko zaplanuj czas na relaks, ale naprawdę spędź ten czas tylko dla siebie. Wycisz się, aby słuchać swojego ciała i czuć, co dzieje się w tobie i czego potrzebujesz. Bardzo wrażliwi ludzie są bardziej zainteresowani uczuciami innych niż tym, co czują.

Pozbądź się tego, co ci przeszkadza w zdrowych związkach.

Ból, ale także lęk związany z relacjami i zaangażowaniem może stać się powtarzającym wzorcem i nadać twoim związkom wagę. Bądź świadomy siebie i posprzątaj to, co przyniosłeś ze swojego życia, abyś mógł zacząć pracować nad zdrowszą bazą. Ważne jest, aby nauczyć się wyznaczać granice i dobrze je wyczuwać. Nie bój się odrzucenia. Będziesz także musiał nauczyć się słuchać swojego ciała i intuicji. Działa to najlepiej, gdy odpoczywasz wystarczająco długo; dzięki odpoczynkowi masz lepszy kontakt ze swoimi uczuciami i z czasem

poczujesz subtelne sygnały.

Zaakceptuj.

Chociaż akceptacja może być trudna dla każdego, bardzo wrażliwi ludzie często są poprzedzeni wewnętrzną walką. To z pewnością nie jest złe. Czasami potrzebujesz trochę trudności jako osoba, aby dotrzeć do sedna i dojść do tego, jak chcesz żyć. Akceptacja sytuacji nie jest słaba ani bierna, ale raczej wskazuje na działanie; wybierasz okoliczności i idziesz z nimi.

Odpuszczanie traumy.

Bardzo wrażliwi ludzie są podatni na reakcje traumy w swoim ciele z powodu intensywnej absorpcji bodźców. Ważne jest, aby ciało mogło to wyrazić, aby można było uwolnić uczucie traumy. Przetwarzanie traumy może odbywać się na różne sposoby, ale w szczególności natura jest sposobem na uwolnienie napięcia dla wielu bardzo wrażliwych osób. Życie z traumą oznacza próbę wyleczenia ran zamiast przetrwania pomimo ran.

Doświadczaj i ciesz się intensywnie.

Osoby bardzo wrażliwe doświadczają wszystkiego bardzo intensywnie, dzięki czemu mogą bardziej się tym cieszyć. Bardzo czuły system wzroku i słuchu pozwala dostrzec drobne, codzienne rzeczy i intensywniej się nimi cieszyć. Pracując na zdrowym i dobrym fundamencie, możesz zacząć budować lepsze życie i coraz bardziej skupiać się na pozytywach.

Bycie bardzo wrażliwym nie jest czymś, co można wyleczyć za pomocą pigułki. Bycie bardzo wrażliwym nie jest czymś, co można wyleczyć po (latach) terapii. Jesteś

bardzo wrażliwa, czy ci się to podoba, czy nie. Bycie bardzo wrażliwym to wspaniała cecha, którą dziedziczysz od urodzenia.

Kiedy w końcu wiesz, co oznacza bycie HSP, od ciebie zależy, czy odpowiednio zorganizujesz swoje życie. Bycie HSP w rzeczywistości zmusza cię do wzięcia odpowiedzialności za własne życie.

Co to znaczy?

- Dokonuj wyborów z wnętrza siebie, z serca. Naucz się ufać swojej intuicji.
- Dowiedz się, gdzie są twoje własne ograniczenia i wskaż je.
- Dbaj o siebie poprzez dobre odżywianie, odpoczynek i kontrolę równowagi.
- Przebywaj wśród ludzi, którzy cię motywują i akceptują takim, jakim jesteś.
- Przetwarzaj swoją przeszłość, aby móc stawić czoła przyszłości z mniejszym bagażem.
- Zaakceptuj swoją wrażliwość.

We wszystkim, do czego się dąży, wymagana jest dyscyplina i wytrwałość i musisz być tego świadomy. W końcu stanie się to nawykiem i ty będziesz wiedział najlepiej, jak dobrze o sobie zadbać.

Nie chowaj się za swoją wrażliwością, ale stań przed nią. Życie jest zbyt krótkie, aby ukryć całe piękno, które jest w tobie. Mówię o tym, bo zbyt często widzę ludzi pięknych i wrażliwych, którzy się poniżają. Wiem, że nie jest łatwo np. nagle wskazać swoje granice, jeśli zawsze dostosowywałeś się do swojego otoczenia, ale nigdy nie jesteś za stary na naukę. Zasługujesz na to, by przeżyć to piękne życie na swój sposób. Daj to sobie.

Postaraj się odkryć pozytywne aspekty swojej wrażliwości, aby negatywne aspekty były mniej wazące.

Bądź z siebie dumna, naprawdę jesteś tego warta!

Na tym profesor zakończył, pani bardzo serdecznie z łzami w oczach podziękowała mu z całego serca. Pożegnała nas bardzo serdecznie i pojechała. Krótco po tym profesor również się pożegnał z nami i podziękowaliśmy mu za tak cenne skarby w formie informacji, które nam znów przywiózł. Były to bardzo edukacyjne dwa dni dla nas wszystkich no i w końcu uczyliśmy się wszyscy razem, a nie tylko ja.

26. Bylica Pospolita.

Ostatnimi dniami pogoda była wyśmienita, więc postanowiliśmy, że pójdziemy jeszcze po pewną roślinkę, której już powoli zaczynało nam brakować, a była to bylica pospolita. Ruszyliśmy razem z babcią na dłuższy spacer, żeby znaleźć tę roślinę. Przechodziliśmy przez piękne polany z trawą wysoką aż po pas. Widoki były naprawdę przepiękne aż dech zapierało w piersiach, z oddali było widać rozciągające się, duże gęste lasy, gdzie korony drzew układały się jak zielone góry. W końcu dotarliśmy do jednego miejsca, gdzie rośło pełno bylicy pospolitej, więc zaczęliśmy powoli ją zrywać, podczas zrywania dziadek oczywiście rozpoczął swoje opowiadanie:

- Bylica pospolita można powiedzieć, że jest to siostra piołunu, wywodzą się obie z tej samej rodziny. Bylica pospolita dorasta od 1,5 do 2 m wysokości, rozpoznać ją można po czerwonych łodygach i jasnych liściach od

spodu. Nazwa artemisia wywodzi się to od bogini Artemidy. Roślina występuje dość pospolicie w Europie, kwitnie od czerwca do września. Surowcem są kwiaty, liście i korzenie, które suszymy w temperaturze do 30 stopni. Bylica była bardzo szeroko stosowana w zapaleniu błony śluzowej żołądka i wrzodów żołądka. Zioło to ma też wyjątkowo gorzki smak, który pobudza wydzielanie soków żołądkowych, co przekłada się na lepsze trawienie, pomaga oczyszczać macicę, a więc pomaga uzdrowić niepłodność. Dodatkowo polecano ją na problemy kobiece, bo rozrzedza krew i wywołuje miesiączki, a to sprawia, że są bardziej obfite i mniej bolesne. Często stosowano ją też w gorączce oraz przeziębieniu, posiada właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne, wykrztuśne, pomaga również w atakach astmy. Pomocna w obniżaniu poziomu cukru we krwi oraz przy zgadze. Znane jest również działanie oczyszczające skórę przy trądziku, pryszczach i innych problemach skórnych. Często sięgano po nią również w bólach brzucha i rewolucjach jelitowych. Ma bardzo szerokie działanie przeciw pasożytnicze na tasiemce, glisty, owsiki i wiele innych, również na pasożyty żyjące na skórze. Nigdy nie wolno jej stosować w ciąży, bo można stracić dziecko!!! Była również stosowana w padaczkach i kolkach, przynosiła również ulgę w problemach z rwą kulszową. Znane są przypadki, gdzie pomagała w chorobach nerek. Wywary dodawane do kąpiele przynosiły ulgę w chorobach reumatycznych. Ciekawe efekty przynosi również jako roślina uspokajająca w stresie oraz wyczerpaniu nerwowym. Wzmaga apetyt przy braku łaknienia, pomocna w bezsenności, ma korzystny wpływ na nerki, wątrobę oraz śledzionę. Przy silnym stresie kąpiele z nią przynoszą nam ulgę i odprężenie.

Napar robimy z jednej płaskiej łyżki na szklanę, którą zalewamy wrzątkiem i parzymy to 10-15 minut i pijemy 2 razy dziennie po pół szklanki.

Można zrobić także nalewkę z wina:

Na butelkę wina dajemy jedną gałązkę bylicy, którą wkładamy do środka i zostawiamy ją tam 10 dni, po 10 dniach wyciągamy tę gałązkę. Pijemy sobie mały kieliszek przed jedzeniem.

Bardzo często była również stosowana w kuchni jako przyprawa do tłustych mięs, ryb, sałatek, sosów, i tak dalej. Jej gorzkawy smak poprawia trawienie i polepsza przyswajanie składników pokarmowych.

Możemy zrobić też nalewkę:

2 pełne łyżki bylicy na 100 ml alkoholu 50%, zostawiamy na dwa tygodnie i spożywamy dwa razy dziennie jedna małą łyżeczkę. Tujon w bylicy jest trujący i można się nim poważnie zatruć więc zachowujemy ostrożność, więcej wcale nie znaczy lepiej!!!

Opowiadanie oczywiście dokończyła babcia swoimi innymi i cennymi informacjami, a mianowicie rozpoczęła:

- Bylicę palę często jako kadzidło, pomaga to energetycznie oczyszczać dom, wypędza zło, oczyszcza atmosferę, poprawia kontakt z wyższą górą, czyli z Bogiem. Działa uspokajająco, wzmacnia sny, działa nasennie i poprawia humor.

Nazbieraliśmy tego dość sporo, po czym ruszyliśmy powolutku do domu, ciesząc swoje zmysły pięknem przyrody, które wokół nas było słychać i widać, ponieważ kolory kwiatów były przepiękne oraz było słychać niesamowity koncert ptaków, który prowadził nas powolutku z powrotem do domu. Gdy wróciliśmy do domu powoli zaczynał się już robić wieczór, więc szybko zanieśliśmy naszą bylicę do góry na strych, żeby ją

wysuszyć i następnie zrobiliśmy kolację, a po jedzeniu resztę wieczoru spędziliśmy na różnych ciekawych opowiadaniach.

27. Marakuja.

Z samego rana ktoś zapukał do drzwi i nas obudził, był to listonosz, który przyniósł listy, dziadek otworzył list i zaczął czytać, po chwili powiedział:

- Wygląda na to, że przed nami wyprawa!

Aż podskoczyłem z radości, że coś nowego zaczyna się dziać, więc zapytałem bardzo szybko dokąd będziemy się wybierać, na co dziadek odpowiedział:

- To jest list od naszej znajomej wiedźmy. Okazuje się, że w tym roku ma tyle pracy, że nie da rady wszystkiego zrobić, co ma do zrobienia przed zimą i prosi, czy moglibyśmy jej pomóc, więc musimy pozbierać wszystkie nasze potrzebne rzeczy i ruszamy na parę dni do niej, żeby jej troszeczkę pomóc, szybko pozbieraj, co potrzebujesz na te parę dni, ja też spakuję swoje rzeczy, babcia też spakuje i będziemy ruszać!

Minęło gdzieś z pół godzinki i byliśmy już przygotowani do drogi z najpotrzebniejszymi rzeczami. Wszystko, co mogło się zepsuć wzięliśmy ze sobą, żeby nic się nie zmarnowało, po prostu zjemy to u wiedźmy, i ruszyliśmy w stronę naszej wiedźmy.

Pogoda była wspaniała, piękne słońeczko na niebie, niebo było błękitne, miejscami zdarzyła się jakaś biała chmurka, a kolorowe motylki latały wokół kwiatów, jednak nie było aż tak ciepło, żebyśmy się przegrzali, więc maszerowaliśmy sobie spokojnie pełni relaksu i cieszyliśmy serce pięknymi widokami,

aż spotkaliśmy nagle jakiegoś kupca, który gdzieś zgubił drogę w tym gęstym lesie. Był cały szczęśliwy, gdy nas zobaczył, ponieważ w końcu mógł zapytać kogoś o drogę, jak to ujął "bo przecież na tym pustkowiu nie ma żywej duszy". Dziadek od razu pokierował go, w którą stronę ma iść, żeby dojść do najbliższej wioski, kupiec z wdzięczności dał nam troszeczkę owoców, które i tak miał na sprzedaż, za co serdecznie podziękowaliśmy i ruszyliśmy dalej. Po jakiejś godzinie dziadek wyciągnął pierwsze owoce, które dał nam kupiec, a była to marakuja. Zaczęliśmy ją jeść, była przepyszna, bo były idealnie dojrzałe, sama słodycz w ustach i podczas jedzenia tych pyszności dziadek rozpoczął:

- Mam nadzieję, że wiesz, iż marakuja posiada różne ciekawe właściwości, a mianowicie jest to owoc tropikalny, którego nie łatwo u nas spotkać, ale jak już gdzieś się na niego natkniemy, to warto go ze sobą zabrać. Marakuja to owoc passiflory tak zwanej męczennicy, która sama w sobie jest bardzo cenną rośliną, szczególnie przy nerwicach jak już wiesz. Podobnie jak ziele męczennicy jej owoc również ma działanie uspokajające i pomaga nam się wyciszyć. Jest ich ponad 200 odmian w różnych kolorach, w hiszpańskim i angielskim nazywana jest też granadilla, u nas docierają przeważnie ciemne odmiany, czasem już lekko wysuszone przez długą drogę. W naszym klimacie męczennice, niestety nie owocują. A owoc ten zawiera bardzo dużo witaminy A, C, potasu, żelaza, miedzi, fosforu; owoc według miejscowych, którzy go ciągle używają, działa na bezsenność, bóle głowy, biegunki, przy padaczkach oraz bólach spowodowanych nerwami, przy napadach hysterii oraz pomaga również płaczącym dzieciom. Pomocny też, by redukować symptomy menopauzy, przy astmie, bronchicie i kaszlu. Przy wysokim ciśnieniu krwi również daje efekty. Czasem pojawiają się

też jej owoce w herbatach uspokajających. Owoce mają również właściwości przeciwnowotworowe, które odkrył Uniwersytet na Florydzie, a mianowicie szczególnie zmniejsza się ryzyko raka jelita grubego. W tropikach tymi owocami często uzdrawia się zaparcia, je się wtedy 1 przed i 1 po jedzeniu. Owoc jest też pomocny na nerwicę żołądka. Wspomaga również trawienie, przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu, obniża poziom cholesterolu, reguluje poziom insuliny, redukując wahania insuliny. Wzmacnia odporność organizmu, nasiona obniżają poziom lipidów, trójglicerydów oraz cholesterolu. Poprawia kondycję skóry, ma właściwości przeciwzapalne i przyspiesza gojenie ran. Dodatkowo poprawia nasze samopoczucie, ale uwaga może wchodzić w reakcję z medykamentami na uspokojenie, depresję i z alkoholem. Aby go zjeść, najlepiej przekroić go na pół i wydobyć wszystko ze środka łyżeczką.

Jednakże my nie mieliśmy łyżeczki ze sobą zrobiliśmy to idealnie palcami a było to przepyszne i tak powoli droga stawała się coraz krótsza i byliśmy coraz bliżej celu.

28. Kumkwat.

Godziny mijały a my dalej maszerowaliśmy, powoli zaczynał robić się wieczór, gdy w oddali zauważyliśmy dom wiedźmy, w którym paliła się świeczka w oknie, żebyśmy mogli lepiej znaleźć jej dom. Wiedźma, gdy tylko usłyszała szelest od razu wyszła na zewnątrz, żeby nas przywitać. Przywitaliśmy się bardzo serdecznie, po czym najpierw przeprosiła nas za kłopot i

podziękowała, że w ogóle przyszliśmy. Powiedziała nam, że w tym roku musiała podreperować sobie dach, który zaczął przeciekać i przez to straciła wiele czasu i dlatego nie zdążyłaby z różnymi rzeczami na czas. Dziadek powiedział, że nie musi się martwić, spokojnie pomożemy jest nas teraz czterech!

Wieczorem zasiedliśmy razem do kolacji, gdzie dziadek wyjął jeszcze drugi rodzaj owoców, które dostaliśmy od kupca, którego spotkaliśmy na drodze, był to kumkwat. Jedliśmy go wszyscy razem i delektowaliśmy się jego pysznym smakiem, wiedźma była troszeczkę zdziwiona skąd w ogóle wzięliśmy takie owoce, więc szybko wyjaśniliśmy jej sytuację, która nam się przydarzyła po drodze, kiedy do niej szliśmy. Kiedy tak dalej słodko wcinaliśmy te owoce, których było dość sporo, że wystarczyło dla nas wszystkich czterech na całą kolację, dziadek rozpoczął:

- Kumkwat to bardzo ciekawe owoce, wielkością przypominają winogrona, lecz można powiedzieć, że są to takie malutkie pomarańcze. W odróżnieniu od pomarańczy skórka kumkwatu jest bardzo cienka i delikatna, co za tym idzie jest jadalna, owoce te są bardzo bogate w witaminę C i zawiera dużo różnych minerałów. Owoce te warto spożywać w okresie zimy, ponieważ bardzo dobrze pomagają wzmocnić naszą odporność. Zawiera miedź i żelazo, które są pomocne przy anemii. Skórka może lekko niwelować zgagę, poprawia trawienie, co za tym idzie jest pomocny przy wzdęciach i niestrawności. Ma właściwości grzybobójcze i przeciwbakteryjne, jest to owoc niskokaloryczny, więc pomocny przy odchudzaniu, pomaga też oczyszczać organizm, a że ma mało cukru mogą go jeść osoby z cukrzycą. Działa zapobiegawczo na choroby oczu, ponieważ zawiera beta-karoten i luteinę oraz ze względu na witaminę A jest też bardzo dobry na skórę, bo poprawia

jej wygląd i elastyczność od środka. Działa zapobiegawczo przy nowotworach, ponieważ jest silnym antyoksydantem oraz zawiera flawonoidy, pomaga obniżyć cholesterol, przed jedzeniem warto je troszeczkę porolować w ręce, lepiej wtedy smakuje. W pokoju można go przechowywać z tydzień a w lodówce nawet i do trzech tygodni. Można też robić dżemy, nalewki i inne przetwory z nich. Można je również uprawiać w doniczkach, bo to małe krzewy.

Były to dosyć ciekawe informacje o tym bardzo smacznym owocu, ponieważ rzeczywiście, były to takie miniaturowe pomarańcze. Po zjedzeniu wszyscy razem jeszcze posiedzieliśmy chwilę i opowiadaliśmy różne ciekawostki, które ostatnio nam się przydarzyły, potem wiedźma przyszykowała nam miejsce, gdzie mogliśmy spać więc poszliśmy razem spać, a po zdmuchnięciu świeczki zrobiło się ciemno i zasnęliśmy kamiennym snem po tak długiej podróży.

29. Kurki.

Szybko nastał ranek. Do pokoju wpadły nam piękne promienie porannego słońca, budząc nas wszystkich. Wstaliśmy pełni energii i ciekawości, co dziś będziemy robić. Wiedźma zaproponowała, żebyśmy poszli zbierać grzybów- kurek, ponieważ zawsze chodzi parę dni pod rząd, ale jak pójdziemy w czwórkę to powinniśmy to załatwić w 1 dzień, a potrzebowała ich, ponieważ używa ich do odrobaczania siebie. Tak też zrobiliśmy, ruszyliśmy w miejsca, gdzie wiedźma zbierała je co roku. Po godzinie marszu doszliśmy do pierwszego miejsca, gdzie było ich całkiem sporo i od razu zaczęliśmy zbierać.

Podczas zbierania wiedźma zaczęła opowiadać o kurkach:

- My zbieramy kurki w lesie. Jednak większość ludzi zbiera je w sklepach a dokładnie w dziale warzywnym. Tak dokładnie można znaleźć tam grzyby, ale w rzeczywistości to nie są warzywa, tylko owocniki grzybni. Kiedyś kojarzyły się z czarami, stąd wzięła się ich nazwa: Czarownice i czarodzieje mieli ropuchy jako zwierzęta domowe a te siadały na grzybie. Nazwy takie jak diabelskie jajko, krąg wiedźmy i ławeczka wrózek, również przypominają nam o tym przesądzie.

Czym jest kurka:

Kurka, zwana także „zarozumiałym grzebieniem” lub „grzybem żółtkowym”, jest grzybem w kształcie lejka o kolorze od białawego do ciemnożółtego, a czasem nawet pomarańczowego. Kurki mają specyficzny pieprzny smak i roznoszą zapach moreli. To wszechstronny grzyb, który można przygotować na kilka sposobów.

Jadalne kurki (*Cantharellus cibarius*) są również znane jako „kurki” ze względu na wypukłą krawędź i jako „grzyb żółtkowy”, ze względu na żółto-pomarańczowy kolor. Grzyb ten ma lekko pieprzny smak, dlatego jest nie tylko jednym z najsmaczniejszych grzybów, ale także jednym z najbardziej odżywczych. Kurki dostarczają znaczne ilości witaminy D, błonnika pokarmowego, witaminy B3, witaminy B2, witaminy B5, żelaza, potasu, miedzi, manganu, fosforu, cynku, selenu i białka!

Gdy kurki osiągną dojrzałość, ich kapelusz (o średnicy od 3 do 10 centymetrów) przybiera kształt lejka z lekko podwiniętym rondem. Zapach białego miększu tego grzyba bardzo przypomina zapach moreli.

Niestety na razie kurki nie mogą być uprawiane, co czyni ją dość kosztowną. Szukając dzikich kurek trzeba uważać, aby nie zbierać podobnych trujących grzybów.

Kurki występują w Azji, Ameryce Północnej, Europie i Australii.

Kurki rosną od czerwca do października.

Kurki najlepiej przechowywać w lodówce. W ten sposób grzyby pozostaną dobre przez 3 do 5 dni.

Dalej dziadek zaczął kontynuować:

- Dlaczego kurka jest dobra dla twojego zdrowia?
A mianowicie kurki są pełne zdrowych składników odżywczych. W szczególności zawierają witaminy z grupy B. Te grzyby w kształcie lejka zawierają ryboflawinę (witamina B2) i niacynę (witamina B3). Te witaminy odgrywają ważną rolę w metabolizmie energetycznym, a także pomagają zachować zdrową skórę. Kurki obfitują również w kwas foliowy (witamina B11), witaminę C oraz minerały potas i miedź. Potas w twoim ciele bierze udział w regulacji ciśnienia krwi, a miedź jest ważna dla zachowania elastyczności tkanek łącznych i prawidłowej pigmentacji włosów i skóry.

Zalety i wady kurek;

Zbieracze grzybów już dawno zauważyli, że wśród dziko rosnących kurek prawie nigdy nie ma okazów zawierających robaki. Okazuje się, że zawierają one naturalną substancję, chinomanozę, której owady i robaki w ogóle nie tolerują.

W związku z tym wielu zapyta: jakie są korzyści i szkody kurek dla zdrowia ludzkiego?

Quinomannosis usuwa robaki z organizmu i niszczy ich jaja. Dla ludzi ta substancja nie powoduje absolutnie żadnych skutków ubocznych. Jednak podczas obróbki cieplnej grzybów z dodatkiem soli, a także w zimnej metodzie solenia, chinomannoza ulega całkowitemu zniszczeniu i nie ma żadnych użytecznych właściwości. Dlatego kurki są używane tylko do usuwania robaków w „szorstkiej” formie, a raczej w postaci zmiażdżonego suchego proszku. Kurki suszy się, kruszy w młynku do kawy lub blenderze, a następnie przechowuje w czystych i suchych szklanych słoikach.

Jak świeże i suszone kurki są przydatne dla ludzi?

Zalety i wady stosowania kurek są widoczne w ich składzie. Na przykład zawartość witaminy C pomaga w uzdrawianiu ostrych infekcji dróg oddechowych, bezsenności, depresji. Ponadto korzyści płynące z owocników na organizm ludzki są widoczne w

tym, że podczas ich stosowania zmniejsza się drażliwość i zmęczenie, a wzrasta odporność organizmu na różne infekcje wirusowe.

Po przeprowadzeniu pewnych badań naukowcy odkryli, dlaczego kurki są przydatne dla ludzi. A mianowicie, że zawierają wysoką ilość witaminy D, która wzmacnia napięcie mięśniowe, wzmacnia odporność organizmu, zapobiega pojawieniu się egzemy i łuszczycy, a także zapobiega ryzyku rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Ponadto udowodniono również zdrowotne właściwości suszonych kurek. Warto zauważyć, że w Chinach z proszku tych owocników przygotowywane są preparaty, które mogą poprawić widzenie i uzdrawiać, ślepotę nocną. We Francji suszone i surowe kurki są często dodawane do potraw najbardziej poszukiwanych w drogich restauracjach. Doskonale oczyszczają ludzką wątrobę i nerki oraz pomagają radzić sobie z wirusem zapalenia wątroby. Dobroczynne właściwości kurek są szeroko stosowane przez lekarzy jako naturalny antybiotyk przeciw gruźlicy.

W kosmetyce widać również zalety kurek, bez szkody i negatywnych konsekwencji. Ekstrakt z grzybów dodawany do kremów i innych mazideł zmniejsza potencjalne ryzyko wystąpienia zmian skórnych wywołanych przez bakterie i grzyby, a sama skóra jest nawilżona i zmiękczone. Jak wspomniałem wcześniej, stosowanie kurek w kosmetykach nikomu nie zaszkodziło.

Dla osób na diecie interesujące będzie również poznanie korzyści i niebezpieczeństw surowych kurek. Od razu zauważamy, że tych grzybów nie można jeść na świeżo ze względu na goryczkę, można je gotować i piec. Wartość energetyczna gotowanych kurek na 100 g to tylko 19 kcal. Smażone kurki zawierają więcej kalorii - 70 kcal na 100 g. Możesz sobie na to pozwolić, ponieważ produkt ma niesamowicie delikatny smak i aromat.

Jednak to nie wszystko, lista ich korzyści jest długa:

- Wzmacnia naczynia krwionośne serca;
- Wspomaga eliminację ciężkich metali z organizmu;

- Uzdrawia ostre infekcje dróg oddechowych i ból gardła;
- Usuwa robaki i niszczy ich jaja;
- Łagodzi objawy zmęczenia i drażliwości;
- Poprawia wzrok i wzmacnia system odpornościowy;
- Pomaga przy żylakach;
- Ma korzystny wpływ na stan skóry i włosów;
- Pomaga wyeliminować czyraki i ropnie.

A czy kurki są też szkodliwe?

Okazuje się, że kurki są nie tylko pożyteczne, ale także szkodzą. Stanie się to zauważalne, jeśli zostaną zebrane na obszarach w pobliżu autostrad, miast i firm przemysłowych. Dlatego zbieraj kurki z dala od tych miejsc, preferując zaciszne lasy brzoźowe, mieszane lub iglaste.

Nie podawaj grzybów kobietom w ciąży i karmiącym piersią, a także małym dzieciom poniżej 5 lat – to tylko im zaszkodzi.

Ponadto należy ograniczyć stosowanie kurek podczas zaostrzenia zapalenia żołądka, wrzodów żołądka i chorób nerek. Przy stosowaniu kurek nie powinno być żadnego krwawienia w organizmie!!!

Wysoka zawartość białka może utrudniać trawienie pokarmu. Dlatego nie należy spożywać ich w dużych ilościach, zwłaszcza przed pójściem spać.

Kurki mogą powodować uszkodzenia po niewłaściwym przetworzeniu, a także w wyniku niewłaściwego przechowywania, które nie spełnia określonych wymagań. Owocniki należy poddać wstępnej obróbce w ciągu 3-5 godzin od zbioru lub umieścić w ciemnym, chłodnym pomieszczeniu na nie dłużej niż 7 godzin. Znając zalety i wady kurek-suszonych i świeżych, możesz bezpiecznie udać się do lasu po te piękne i zdrowe grzyby, aby następnie ugotować z nich różne potrawy.

Gdzie mamy największą szansę na znalezienie kurek?

Grzyb ten często tworzy różne drzewa mikoryzowe, ale szczególnie preferuje sosnę, świerk, dąb lub buk. Dlatego najczęściej kurki występują w lasach mieszanych lub iglastych. Grzyby te nie wymagają dużej ilości światła słonecznego, dlatego wolą miejsca zarośniętą trawę lub zacienione.

Jednocześnie do kiełkowania owocników potrzebna jest duża ilość

wilgoci, dlatego grzyb wybiera otwarte miejsca, w których znajduje się duża ilość mchu lub ściółki, która uchroni glebę przed wysychaniem.

Zwykle te grzyby można znaleźć obok sosny. A powodem tego sąsiedztwa nie jest tylko mikoryza. Kurki nie są zbyt wybredne w wyborze „partnera”, ale bardziej odpowiednie są dla nich gleby kwaśne, które najczęściej powstają przy sosnach w ściółce iglastej, która niezawodnie ściółkuje glebę i chroni grzybnię przed wysychaniem.

Szukaj grzybów na krawędziach lasu i polanach. Znalezienie ich ze względu na jasny kolor nie jest trudne. Kurki nie chowają się pod liśćmi, nie tworzą też okazałych krzaczastych skupisk, ale jeśli spotkałeś jednego grzyba, na pewno wokół będą inne.

Kurki są bardzo popularne, choć należą do trzeciej kategorii. Powodem jest to, że ten rodzaj jest nieco ciężki dla organizmu, nie można go spożywać w zbyt dużych porcjach.

Te grzyby można gotować, smażyć, marynować, zamrażać. Przed gotowaniem należy je pokroić na małe kawałki-ułatwi to proces obróbki termicznej. Wielu grzybiarzy nie zaleca ich suszenia, ponieważ w tej postaci sztywnieją. Można jednak polemizować z tym stwierdzeniem. Najważniejsze jest poznanie sekretów, które sprawiają, że kurki pozostaną pachnące, delikatne i przede wszystkim nie stracą swoich przeciwpasożytniczych właściwości.

Jak najlepiej suszyć grzyby (kurki)?

Możesz zastosować starą sprawdzoną metodę: całe kurki należy nawlec na gruby sznurek i powiesić w dobrze wentylowanym, suchym miejscu. Takie łańcuchy grzybowe należy regularnie obracać, aby wilgoć była równomiernie odprowadzana ze wszystkich kierunków.

To skuteczny sposób na suszenie, ale najdłuższy: grzyby całkowicie wysychają przez co najmniej siedem do ośmiu dni. Kurki podczas suszenia należy chronić przed muchami i innymi owadami. Dlatego ta metoda nie jest najbardziej odpowiednia dla wiejskiego domu.

Suszenie w szafce.

Inny popularny sposób suszenia naturalnego – rozłóż kurki na poziomej powierzchni. Zwykle używa się do tego standardowej szafki. Powierzchnię należy najpierw pokryć papierem. Na tym należy rozłożyć cienką warstwę kurek, a na wierzchu przykryć kolejną kartką papieru, bez jej dociskania. Jest to niezbędne do ochrony przed owadami.

Użyj piekarnika.

Zwykle kurki suszy się w domu w piekarniku. Posiekane kawałki grzybów należy rozłożyć na blaszce do pieczenia, wyścielonej pergaminem lub papierem do pieczenia, i rozkładamy je cienką warstwą.

Piekarnik podgrzewamy do 50 stopni i umieszczamy blachę do pieczenia. Przymknij piekarnik, pozostawiając mały otwór z boku drzwiczek wkładamy drewniany patyk. Przez ten otwór wyjdzie para. Dwie godziny później, gdy powietrze w kuchni wypełnia boski aromat grzybów, temperaturę w piekarniku podnosimy do 60 stopni.

Po półtorej godzinie możesz otworzyć piekarnik i odwracać grzyby, jeśli tego nie zrobisz, mniejsze kawałki będą przesuszone, a większe nie oddadzą całej wilgoci i mogą później spleśnieć.

Łatwo jest określić, czy już są wysuszone, wystarczy spróbować złamać kawałek. Nie powinien się kruszyć w dłoni. Suszone kurki powinny zginać się i łamać między palcami – tylko przy zastosowaniu pewnego wysiłku. Należy pamiętać, że miejsce przechowywania musi być całkowicie suche.

Innym sposobem określenia gotowości grzybów jest ważenie. Po wyschnięciu kurki stają się dziesięciokrotnie lżejsze. Jeśli nie straciły mniej na wadze, suszenie powinno być kontynuowane. Pamiętaj jednak, że w tej metodzie kurki tracą właściwości przeciwpasożytnicze, a żeby je zachować, powinno się stosować temperaturę między 30 a 40 stopni Celsjusza!

Najlepszą metodą suszenia jest dehydrator popularnie zwany suszarka do grzybów/ziół, tu można ustawić temperaturę np. 35 stopni i wtedy zachowamy idealnie wszystkie cenne właściwości

kurek.

Efekty uboczne.

Może pojawić się łagodna niestrawność. Odnotowano przypadki reakcji alergicznych, które mogą objawiać się pokrzywką.

Nazbieraliśmy 4 kosze kurek i szybko ruszyliśmy z powrotem do domu, gdzie idealnie cienko pokroiliśmy kurki i ułożyliśmy na specjalnym podeście nad piecem, gdzie wysuszyliśmy kurki, był to taki można powiedzieć, wiedźmiński dehydrator. Następnie wzięliśmy się za mielenie kurek na proch, było to długotrwałe zajęcie, bo wiedźma nie miała blendera i wszystko miażdżyliśmy w moździerzach. Potem spakowaliśmy proszek, do czystych słoików. Wiedźma używała go zawsze do potraw jedną maksymalnie dwie małe łyżeczki do potrawy! I ZAWSZE dodawała proszku z kurek dopiero na talerzu, aby nie przekroczył magicznych 40 stopni. Tak przeleciał nam pierwszy dzień, aż zrobiła się późna noc.

30. Drewniana Gospodarka.

Kolejnego ranka słońeczko znowu świeciło na całego, więc wstaliśmy zmotywowani i pełni energii do dalszych działań. Dzisiaj okazało się, że będziemy zbierać drewno i tu wiedźma powiedziała:

- Normalnie zawsze zbieram drewno z połamanych drzew, które pospadało wokół domu, od tego zawsze zaczynam, żeby nic się nie zmarnowało. Kiedyś chodziłam jeszcze dalej w las i znosiłam jeszcze więcej drewna, jednak jest to praca czasochłonna i żmudna. Wiadomo nie jestem coraz młodsza, tylko niestety coraz starsza, więc musiałam

opracować metodę, która pozwoli mi ogrzewać chatkę i również gotować, kiedy będę jeszcze starsza, ale za chwilę wam wytłumaczę, jak udało mi się to rozwiązać. Najpierw ruszymy pozbierać drewno.

Długo nie czekaliśmy i ruszyliśmy wszyscy razem wokół całego domu, ogródka, a także poza ogródkiem, pozbieraliśmy wszystkie połamane drzewa, które leżały na ziemi, i spadły tam podczas burz, sztormów i silnych wiatrów lub po prostu ze starości. Była tego mała kupka, którą od razu pocięliśmy piłą ręczną na drobne kawałki, które potem ładnie poukładałem. Następnie wiedźma poszła z nami kawałeczek za dom, gdzie stało pełno różnych drzew i było widać na nich, że niektóre były już popodcinane i wypuszczały nowe pędy, więc wiedźma rozpoczęła:

- To jest moja inwestycja w przyszłość, większość tych drzew zasadziłam, ale bardzo dużo z nich wyrosło też samo. Podczas sadzenia tych drzew, przekazałam im intencje, że są tu po to, aby dawać mi opał, dzięki temu rosną dużo szybciej, bo wiedza, jakie jest ich zadanie. Każde drzewo, które rośnie na moim terenie może rosnać, nawet jeżeli wyrośnie mi w środku ogródka, gdzie mam trochę warzyw, czy przed samymi drzwiami wejściowymi, nie niszczyć tego drzewa, tylko pozwolę mu rosnać, ale przeważnie rosną one do pewnego stopnia. Jeżeli rzeczywiście wyrośnie mi pod samymi drzwiami To pozwalam mu rosnać do grubości mojej ręki, czyli gdzieś około średnicy poniżej 15 cm i wtedy takie drzewo rzeczywiście ścinam całe. Ludzie są nauczeni tego, że jeżeli potrzebują drewna na opał to wycinają całe drzewo, aż do samego korzenia, które przeważnie wtedy już umiera. Jest to tylko jednorazowa akcja, gdzie uzyskamy z tego drzewa drewno na opał i potem koniec, drugi raz już go nie wykorzystamy. Jak widzicie ja robię to tutaj inaczej,

pozwalam drzewom rosnać do średnicy 15 cm i wtedy na wysokości moich barków obcinam to drzewo. Robię to zawsze na wiosnę, ponieważ zauważyłam, że jeżeli zaczynałam je przycinać jesienią, niektóre z nich już się nie odrodziły. A jeżeli robię to na wiosnę bardzo szybko wypuszczają młode pędy, które rosną dalej. Drzewa mam ogólnie podzielone na kilka grup, ponieważ nie przycinam wszystkich w tym samym roku. Czekam aż będzie drewno gdzieś około 10 cm do 15 cm średnicy i wtedy taki kawałek wycinam z tego drzewa i na miejscu wycięcia od razu zaczyna odrastać. Zależy to także od gatunku drzewa, ponieważ niektóre drzewa w miejscu, gdzie je ucięłam po dwóch latach mają pięć następnych gałęzi, wszystkie równe po 10 cm średnicy, które już mogą sobie znowu uciąć. Kiedy utnę te pięć pędów to na przykład za trzy lata będę mieć w tym miejscu, założymy dziesięć pędów również po 10 cm średnicy. Drzewo cały czas żyje i ciągle rosną nowe odnogi, które zapewniają mi w tym momencie opał. Najlepiej rośnie u mnie wierzba, ale również jesion. Te dwa gatunki odrastają bardzo szybko. Z drugiej strony ogrodu mam jeszcze troszeczkę grabów, ale te rosną troszeczkę wolniej, ale za to jest to drewno tak zwane twarde, czyli takie, które się dłużej pali. Takie gospodarowanie drewnem sprawia, że stajemy się całkowicie niezależni i nie trzeba się wysilać na noszenie ogromnych kłoców drewna, a rąbanie tego drewna też nie jest już potrzebne, bo średnica tych drzew jest idealna. Grubsze kawałki są do palenia, a cienkie górne patyki są na rozpałkę.

Dziadkowi bardzo spodobał się ten pomysł i postanowił, że też tak zrobimy i nie będziemy musieli już tak daleko chodzić w las, aby zbierać drewna.

Następnie ruszyliśmy razem z wiedźmą, powolutku wycinając z

różnych drzew wszystkie odnogi, które miały między 10 a 15 cm średnicy, było tego naprawdę sporo, a drzew nie było, aż tak dużo. Uzbierała się z tego całkiem ogromna sterta, byliśmy zajęci praktycznie cały dzień, aż w końcu skończyliśmy cały zabieg pielęgnacyjny drzew, jak to nazywała wiedźma, ponieważ po takim przecięciu drzewo również się odmładza, a nie umiera i jest zmotywowane do wypuszczania nowych odnóg, które znowu rosną.

Powolutku zrobił się już wieczór, więc poszliśmy zjeść kolację, a po kolacji poszliśmy spać.

Następnego ranka wstaliśmy i tą całą ogromną kupkę drewna, którą wczoraj ścięliśmy, trzeba było pociąć na kawałki o długości 30 i 40 cm, ponieważ takie najlepiej pasowały wiedźmie do pieca.

Na tym również zszedł nam cały dzień, wiedźma, dziadek i babcia cięli ręcznymi piłami na kawałki, a ja wywoziłem to drewno taczka pod mur i układałem wszystko w wysokie stopy pod murem, które następnie musiało się wysuszyć, ponieważ wiadomo mokrym drewnem nie powinno się palić, więc tak dobiegł końca cały kolejny dzień.

31. Suszenie Drewna.

Kiedy już kończyliśmy pracę, wiedźma chciała mi bardziej wyjaśnić, dlaczego suszy drewno, ponieważ wiele osób ścina drzewa i od razu tej samej zimy palą z nim w piecu. Jednak jest to bardzo mało efektywny sposób, ponieważ tracimy wiele energii, żeby najpierw pozbyć się wilgoci z drewna, a potem

dopiero uzyskujemy ciepło i tu mamy około 50% strat, a dodatkowo zanieczyszczamy bardziej środowisko, ponieważ powstają różne pyły, które normalnie powstać nie muszą i spore ilości dymu i oczywiście cierpi na tym również komin, ponieważ wiele wilgoci przechodzącej przez niego, uszkadza na przykład cegły, z których jest zrobiony. Tyle udało mi się już kiedyś dowiedzieć od dziadka. A wiedźma zaczęła opowiadać, aby uzupełnić moje informacje cennymi szczegółami:

- Jak to często bywa z tego rodzaju rzeczami, wygląda na to, że z góry jest mniej pracy, niż jest w rzeczywistości. Skonsultowałam się z wieloma źródłami, niektóre bardziej wiarygodne i jasne niż inne. Ponadto mam również własne doświadczenie z 20 lat życia w lesie. Mam duże doświadczenie w spalaniu, przechowywaniu i suszeniu drewna, więc to się przydaje.

Wiele osób mówi o metrach sześciennych (m³), gdy mówi się o ciężarze właściwym i wartości opałowej. Jednak kiedy mówimy o drewnie nieprzetworzonym (tj. nieprzeciętym na belki czy deski), nie mówimy o m³, ale o sterce, metrze sześciennym ułożonego drewna. Mówi się sterta, ponieważ nigdy nie można układać drewna bez powietrza pomiędzy belkami lub deskami, ponieważ bardzo szybko zacznie rozwijać się pleśń i drzewo nie będzie mogło dobrze wyschnąć.

Rozróżnia się trzy formy:

„Stała sterta”; drewno 1m³ bez przerw. W praktyce niemożliwe dla normalnego drewna. Chyba że zamierzasz sprasować trociny w bloki o wymiarach 1x1x1m, to będziesz blisko.

„Sterca ułożona”; 1m³ przeciętego i łupanego drewna, które jest starannie ułożone. Zakłada się, że $\frac{2}{3}$ objętości to drewno opałowe, a $\frac{1}{3}$ to powietrze. Jeden stos drewna zawiera więc 0,66 m³ drewna, a jeden m³ drewna

opałowego odpowiada 1,5 sterty. Niektórzy sprzedawcy drewna opałowego mówią o „ciasno ułożonym słupie lub m³”, nie dajcie się nabrać.

„Luźne sterty”; ilość przeciętego i rozłupanego drewna, która jest losowo wrzucana do pojemnika 1x1x1m (1m³). Zawiera około 50% powietrza i 50% drewna.

Wartość energetyczna;

Teraz gdy wiesz już, co oznacza miara objętości, możemy przyjrzeć się najważniejszej rzeczy, ile ciepła otrzymujesz z pewnej ilości drewna. Innymi słowy, jaka jest wartość opałowa 1m³ drewna? Opiera się to na 'stałej stercie', czyli niepraktycznym bloku 1x1x1m.

Różne źródła podają różne wartości, choć niewiele się od siebie różnią. Jak się okazuje, liczba kWh na kg nie różni się zbytnio, natomiast wartość opałowa na m³ bardzo się różni. Niektóre rodzaje drewna zawierają znacznie więcej wody niż inne, więc te rodzaje drewna są o wiele lżejsze, gdy są suche, ale mają większą objętość na kg. Innymi słowy, aby uzyskać taką samą ilość ciepła, potrzebujesz większej ilości drewna topoli niż przy spalaniu dębu.

Jasne jest również, że jak wilgotne jest drewno, ma duże znaczenie. Często stosowaną zasadą jest wilgotność drewna na poziomie około 18%. Różni się w zależności od rodzaju drewna, w jakim procencie ładnie się spala, ale zawsze obowiązuje reguła; im niższa wilgoć, tym efektywniejsze i czystsze spalanie.

Dokładna waga;

Kolejną bardzo ciekawą właściwością drewna jest jego ciężar właściwy. Innymi słowy, ile waży 1m³ danego gatunku drewna. Często podaje się przedział wagi na m³, zależny np. od pory roku (drzewa latem zawierają więcej

wody niż zimą).

A to robi dużą różnicę. Kiedy obliczyłam, jak mocno załadowałam mój stary wóz parę lat temu, i zmierzyłam wilgotność drewna, które miało 12% wilgotności, okazało się, że zamiast 400kg było w nim prawdopodobnie ponad 500kg świeżego drewna dębowego...

Zdecydowanie jest to coś, co należy wziąć pod uwagę, jeśli wybierasz się gdzieś z przyczepą jednoosiową, która może mieć maksymalną wagę 750 kg. Często można załadować jedną stertę drewna, czyli 0,66 m³. Jeśli wypełnisz ją świeżym dębem, waży $1050 \times 0,66 = 693\text{kg}$. Jeśli zdobędziesz drewno zimą, wszystko będzie dobrze, ale latem ma dużą wilgotność. Drewno dębowe może ważyć 1200 kg w m³, jeśli zostało ścięte, gdy miało maximum soków w sobie $1200 \times 0,66 = 792\text{kg}$.

Charakterystyka;

Każdy rodzaj drewna ma swoje właściwości. Obejmuje to czas schnięcia, metodę suszenia, zdolność do łupania i właściwości spalania. Wiele rzeczy jest takich samych dla wszystkich rodzajów drewna. Drewno schnie szybciej, jeśli rozłupiesz okrągłe kłody, wtedy wystawiasz większą powierzchnię na działanie powietrza, dzięki czemu wilgoć może lepiej się wydostać. Ponadto kora utrudnia wydostawanie się wilgoci. W niektórych przypadkach niepocięte drewno może wysychać bardzo wolno.

Niedawno przetestowałam to na kawałku dębu o średnicy 15 cm, który przepiłowałam zeszłej zimy, ale nie rozłupałam go, gdy przecięłam go na pół okazało się, że w ogóle nie wysechł pod korą a z końcówek wyschnął w około 2,5 cm, czyli było na końcówkach około 20-22% wilgotności. Reszta miała nadal >35% wilgotności.

Z drugiej strony, jak na kawałek brzozy tej samej

wielkości, był to zupełnie inny obraz. Podczas piłowania drewno było wilgotne powyżej 40%, ale wyschło wewnątrz do 20%, jednak to jest wyjątek. W przypadku drewna jesionowego i bukowego odpowiada to suszeniu dębu. Przedstawię ci tu moje własne doświadczenia. Zaczniemy od kilku gatunków drewna, które nie zawsze nadają się do palenia w piecu lub kominku.

Drewno sosnowe;

Nie nadaje się do palenia w piecu lub kominku.

Metoda spalania: może być bardzo trzeszcząca, a tym samym wytwarzać iskry z powodu żywicy. W piecu nie ma to większego znaczenia, ale w kominie może spowodować pożar, a przy otwartym kominku może wypalić dziury na drogiej podłodze i/lub ubraniu bez osłony zabezpieczającej i gdy nikt nie zauważy może też spowodować pożar w domu!. Ponadto żywica zapewnia bardzo szybkie zabrudzenie komina. Z drugiej strony bardzo ładnie pachnie i pali się jasno i gorąco, ale szybko znika.

Czas schnięcia: 1 rok

Sposób suszenia: można suszyć jako okrągły pień, ale szybciej schnie po rozłupaniu.

Ponieważ jest to drewno miękkie łatwo się je rozłupuje.

Wierzba i Topola:

Możesz palić nimi w piecu lub kominku, ale zawiera stosunkowo mało energii, więc często będziesz musiał dokładać. Cienkie, suche gałązki bardzo dobrze nadają się do rozpalania ognia, ponieważ szybko się zapalają. Dym może nieprzyjemnie pachnieć.

Metoda spalania: Wypala się bardzo szybko i musi być dokładnie wysuszone.

Czas schnięcia: 1,5 roku.

Sposób suszenia: szybko gnije i zawiera dużo wody. Trzeba je przechowywać w suchym i przewiewnym miejscu. Potnij je na małe kawałki, aby wyschło szybciej.

Może być sękate i stosunkowo twarde ze względu na dużą ilość wody.

Klon:

Doskonałe drewno opałowe, ale zawiera stosunkowo mało energii.

Metoda spalania: Świetna do rozpalania ognia, ale spala się szybko i spokojnie, a czasem daje kolorowe płomienie.

Czas schnięcia: 1 rok

Metoda suszenia: Brak specjalnych cech, z wyjątkiem tego, że surowe drewno może stać się szare, a czasami mogą pojawić się plamy pleśni, jeśli nie jest odpowiednio przechowywane w stanie suchym. To nie zaszkodzi, ale nie wygląda ładnie.

Ze względu na proste i krótkie włókna łatwo je rozłupać ostrą siekierą. Za pomocą siekiery do rozłupywania jest bardziej prawdopodobne, że będziesz odłupywać małe kawałki, ponieważ włókna są krótkie.

Olcha:

Doskonałe drewno opałowe. Daje mniej energii niż jesion, buk czy dąb, ale więcej niż powyższe rodzaje drewna.

Metoda spalania: spala się bardzo jasno, czasami z kolorowymi płomieniami, które dają piękną grę płomieni.

Spala się nieco wolniej niż powyższe gatunki drewna, ale dużo szybciej niż brzoza, jesion, buk czy dąb.

Czas schnięcia: 1,5 roku

Sposób suszenia: gołe drewno zmienia kolor na głęboko pomarańczowy i wygląda ładnie, gdy masz je w swoim drewnianym stojaku. Schnie w miarę dobrze w kawałkach

o średnicy 15 cm.

Włókna mogą być bardzo kręte, a zatem trudniejsze do rozszczepienia, czasami zdarzają się też sęki, które dodatkowo utrudniają ten proces.

Brzoza:

Fantastyczne drewno opałowe! Zawiera stosunkowo dużo energii i nie trzeszczy. Drewno jest bardzo czyste i pali się bardzo czysto, nawet tak czysto, że można nim wyczyścić swój piec. Twój komin również pozostaje bardzo czysty.

Drewno brzozowe doskonale nadaje się również do kominka. Jak wspomniałam nie trzeszczy, a zapach dymu jest odczuwany jako przyjemny. Dodatkowo kora z niego może być używana w nagłych sytuacjach do rozpalania ognia nawet krzesiwem, bo bardzo szybko łapie iskrę i zaczyna się palić po rozdmuchaniu. Mam tu na myśli te białe kawałki kory, które są cienkie jak papier, często widać je na drzewach, bo niekiedy odstają jak luźne kartki papieru.

Drewno brzozowe bardzo łatwo się rozpala samo w sobie. Nadaje się zarówno do małych, jak i dużych pieców. Pali się stosunkowo długo, ale znika szybciej niż jesion, dąb czy buk.

Czas schnięcia: 9 miesięcy do roku.

Nawet nierozłupane schnie idealnie, byłam bardzo zdziwiona, kiedy zabrałam się do rozłupywania bloków, które złamał wiatr w zeszły weekend. Nawet bloki o średnicy 20 cm wyschły do głębokości 20% wilgoci.

Sposób suszenia: Bardzo ważne jest, aby drewno było suche. Szybko gnije i pleśnieje, gdy robi się wilgotne. Aby temu zapobiec, ważne jest szybkie porąbanie drewna brzozowego na mniejsze kawałki.

Rozszczepia się łatwo, ale sęki mogą być bardzo mocne.

Jesion:

Niesamowite drewno opałowe! Zawiera prawie tyle samo energii co dąb i buk, nie trzeszczy, pali się bardzo gorąco i pali się jak brzoza, bardzo czysto. Wytwarza niewiele popiołu i można go już dobrze rozpalić przy wyższej wilgotności, zwłaszcza gdy ogień jest już przyjemny i gorący. 25% to żaden problem. Niepowtarzalny zapach jest odczuwany jako przyjemny.

Metoda spalania: Bardzo cichy płomień, który nie trzeszczy i długo się pali. Nadaje się do wszystkich pieców i kominków.

Czas schnięcia: 1,5 - 2 lata. Świeże drewno jesionowe może być w większych kawałkach niż brzoza.

Sposób suszenia: niepocięty, schnie bardzo wolno.

Niekoniecznie musi być bardzo suchy, o ile nie pozostaje na nim woda. Rozłupywanie: bardzo łatwe do rozłupywania. Dzięki długim włóknom drewno jesionowe można rozłupać nawet lekkim toporem na praktycznie dowolną grubość, jest piękne i proste.

Dodatkowo: w przeciwieństwie do dębu i buka, jesion rośnie stosunkowo szybko. W ciągu 20-30 lat będziesz miał drzewa o wysokości 20m i średnicy 20-30cm, ponieważ rosną szybciej, możliwy jest krótszy czas realizacji przy cięciu jesionu niż w przypadku dębu lub buka. Dzięki temu las szybciej się regeneruje, a CO₂ uwalniany podczas spalania drewna jesionowego jest magazynowany znacznie szybciej niż dąb i buk. Idealnie nadaje się także do przycinania i praktycznie znosi je tak samo dobrze jak wierzba, dlatego większość moich drzew, które przycinam to jesiony.

Dąb:

Drewno dębowe jest trudne do rozpalenia, ale po rozpaleniu daje dużo ciepła. Znajduje się w czołówce drzew pod względem kaloryczności. Jeśli nie jest odpowiednio wysuszony, nie pali się bardzo czysto. Metoda spalania: pali się długo i daje gorąco, ale ma niespokojną grę płomieni. Może trzeszczeć i nie nadaje się do rozpalania ognia. Zapach jest odbierany jako przyjemny.

Czas schnięcia: 2-4 lata, czyli niestety stosunkowo długo. Sposób suszenia: Suszenie dębu to sztuka sama w sobie. Schnie bardzo powoli i należy to zrobić w kilku krokach. Drewno dębu zawiera garbniki, które mogą powodować nieprzyjemny dym i szybko brudzi komin. Można temu zapobiec, ale wtedy drewno musi najpierw leżeć na deszczu przez 2 lata bez zabezpieczenia, a następnie musi być suszone przez kolejne 2 lata. Często się tego nie robi, ponieważ kosztuje to dużo czasu i pieniędzy. Dąb suszony w piecu często tego czasu nie dostaje, bo czas to pieniądz, jak to się dziś popularnie mówi. Między ludźmi z tego fachu toczy się sporo dyskusji na ten temat. Mówi się, że ta metoda suszenia pochodzi z czasów, gdy paleniska i kominki bardziej się tliły niż paliły. Jeśli naprawdę rozgrzejesz piec lub kominek, taniny powinny być mniej szkodliwe. Sama znajduję czasem zdmuchnięte przez wiatr gałęzie starych dębów, które leżą na ziemi od wielu lat. Te były na deszczu przez długi czas i po krótkim czasie (1 do 2 tygodni) wyschnięciu (w pomieszczeniu) można je palić. Rozłupywanie: Ładne proste są łatwe do rozłupania, ale często kręte kawałki dębu mogą być bardzo twarde i trudne do rozłupania. Z mojego doświadczenia wynika, że w przypadku suchego dębu proste części pękają łatwiej niż przy świeżym drewnie, ale skręcone części są o wiele trudniejsze.

Dodatkowo: Dąb jest bardzo popularny i to zrozumiałe. Mimo to dąb zyskuje więcej pochwał, niż na to zasługuje. Z paleniem dębu wiąże się pewien status i moim zdaniem nie jest to do końca uzasadnione. Dęby rosną powoli i mogą się bardzo zestarzeć, aby uzyskać rozsądną ilość drewna z dębu, potrzebujesz drzew, które mają co najmniej 80 lat. Drewno dębowe, które spalam, pochodzi z powalonych gałęzi, powalonych drzew i przycięć. Jeśli ktoś chce trochę zarobić na sprzedaży drewna dębowego na opał, niestety nie da się tego osiągnąć tylko z tego, wtedy jest zmuszony do ścinania również zdrowych dębów. Niestety odrastają wolniej niż są obecnie przycinane.

Buk:

Tak samo dobrze się pali jak dąb. Trudno je rozpalić, ale gdy się pali, pali się gorąco i długo. Spala się czysto, a nawet może oczyścić komin.

Metoda spalania: Ma duże, regularne płomienie i nie trzeszczy. Podobnie jak dąb nie nadaje się do rozpalania ognia. Daje stosunkowo dużo popiołu.

Czas schnięcia: 2 lata

Sposób suszenia: należy szybko porąbać i dobrze wysuszyć, w przeciwnym razie szybko spleśnieje i zgnije.

Rozłupywanie: Bardzo twarde drewno. Proste pękają dobrze, ale włókna nie biegną prosto, a zwłaszcza przy sękach, rozłupywanie drewna bukowego może być nie lada wyzwaniem.

Dodatkowo: buk rośnie tak samo jak drewno dębowe, choć w mniejszym stopniu. Jest to bardzo wolno rosnące drzewo, a ponieważ istnieje większy popyt na nie niż na inne drzewa, buki nie mają czasu, by odrosnąć i jest to zła rzecz. Co jest jeszcze bardziej niekorzystne dla buka, że po ścięciu nie odrastają dobrze odnogi lub wcale.

Jeśli zostawisz 30-40 cm pnia dębu, jesionu lub brzozy, po prostu znowu odrośnie, buk często tego nie robi, dlatego nie nadają się do przycinania.

Inne drewna:

Twarde drewno tropikalne: pali się oddając gorąco, ale bardzo powoli. Ma bardzo wysoką kaloryczność, ale można nim opalać tylko w dużym piecu lub kominku bez użycia innego drewna. Małe kawałki można palić w mniejszym piecu. Może trochę pękać z powodu obecnej żywicy. Jeśli pozostało ci trochę z budowania tarasu lub czegoś innego możesz to spalić.

Drzewa owocowe:

Mają wyższą wartość opałową niż dąb, buk czy jesion, ale występują rzadko i nie wszystkie rosną szybko i często nie bywają zbyt duże.

Śliwa:

Pali się dość wolno, ale daje dużo gorąca. Jest bardzo wytrzymała i trudna do rozłupania. Nieczęsto się z tym spotykam. Często rośnie w lesie, w którym spaceruję. Nigdy nie zabieram połamanych gałęzi śliw ze sobą, gdy je spotkam, ponieważ jest tam mnóstwo brzoź i jesionów, które wole pozbierać zamiast niej. Pachnie bardzo ładnie, więc może być opcją do kominka.

Jarzębina:

Strasznie złe drewno. Nieprzyjemnie śmierdzi, gnije i wysycha. Po wyschnięciu zamienia się w rodzaj drewna zgniłego.

Platan-klon i lipa:

Może być używany jako drewno opałowe, ale jeśli go nie potrzebujesz, po prostu go zostaw.

W przypadku wszystkich rodzajów drewna pozostaw je w środku na co najmniej 1-2 dni przed rozpoczęciem palenia, aby mogło stracić resztki wilgoci i łatwiej się zapalić.

Przepisy prawne;

Pokrótce omówię przepisy dotyczące spalania drewna. W ciągu ostatnich lat było wiele dyskusji na temat spalania drewna. Moim zdaniem to wciąż proponowane wytyczne, lecz szybko mogą zmienić się w zakazy, ale ludzie chcą iść w kierunku pieców opalanych drewnem o minimalnej sprawności 75%. W Europie 50% jest teraz wymogiem. W przypadku nowoczesnych pieców opalanych drewnem nie stanowi to żadnego problemu, bo większość ma sprawność w zakresie 80-85%, ale z otwartym kominkiem jest dokładnie na odwrót. Około 80% ciepła wychodzi przez komin na zewnątrz. Problem niby zanieczyszczenia można rozwiązać zainstalowaniem filtra sadzy/drobnego pyłu w kominie. Warto jednak go otworzyć podczas rozpalania, ponieważ ma negatywny wpływ na ciąg, ale gdy piec jest gorący, zamykamy go i tak naprawdę tego nie zauważasz. Zaletą jest to, że jeśli sąsiedzi przyjdą narzekać, możemy powiedzieć, że nasz piec nie sprawi, że zabraknie im tchu. Zgodnie ze specyfikacją filtr usuwa 96% szkodliwych substancji ze spalin. To droga rzecz, ale warto za nią zapłacić w przyszłości, jeśli będzie taki wymóg prawny. Jeśli lubisz prace ogrodnicze w twojej gminie, czasami możesz dostać całkiem ładne drewno za darmo. Często są szczęśliwi, jeśli zabierzesz go ze sobą, ponieważ sami muszą za niego zapłacić, aby się go pozbyć. W ten sposób udało się mojemu znajomemu zabrać 3 duże ładunki

drewna dębowego, które wycięto wokół parkingu.

Inne ciekawostki;

Mój piec posiada metalowy blat, na który położyłam grubą dachówkę. Ta nagrzewa się i oddaje ciepło przez bardzo długi czas. Nie jest niczym niezwykłym, że następnego ranka jest letnia. Dodatkowo płytkę wykorzystuje np. do duszenia na wolnym ogniu, gulaszu na patelni lub do robienia musu jabłkowego. Temperatura płytki jest w sam raz do duszenia gulaszu przez wiele godzin, ponadto nie stanowi problemu, jeśli na dachówce znajdują się brudne plamy, bo chroni piec przed zabrudzeniami.

To były naprawdę cenne informacje dla mnie, ponieważ sam kiedyś też będę ogrzewać mój dom drewnem, bo bardzo lubię te odgłosy i tańczące płomienie, a tym bardziej że jest to naturalny opał, który daje nam natura i nie trzeba kopać, ani niszczenia ziemi po to, aby ogrzewać, wystarczy robić to z rozsądkiem i nie byłoby takich problemów, jakie są obecnie na świecie!

32. Mokry Chlebek Lniany.

Po całym dniu pracy byliśmy głodni jak wilki, więc wypadało zrobić jakąś kolację. Postanowiliśmy, że zrobimy sobie chlebek Lniany, ale, że nie mieliśmy teraz czasu, żeby go wysuszyć według takiego przepisu, jaki zawsze robimy, postanowiliśmy, że zrobimy taki mokry chlebek Lniany. A jak go zrobić? Tu wiedźma zaczęła;

- Chlebek ten robimy totalnie inaczej niż ten suchy, a mianowicie nasiona lnu mielimy w blenderze, choć ja go nie mam, więc będziemy musieli je rozbić w młynku. Zmielone nasiona lnu wsypujemy do miski i dodajemy troszeczkę wody, tylko nie za dużo, bo ma powstać z tego mocno klejąca masa. Następnie dodajemy różnych przypraw do smaku, na przykład czosnek, cebulę, kurkumę, pieprz, kolendrę, kminek, bazylię, oregano, tu już każdy daje co lubi, niektórzy dodają również jakiś posiekanych orzeszków do środka, ale to już wedle smaku. Oczywiście trochę soli też warto dać. Następnie wszystko mieszamy razem i rozkładamy na papierze do pieczenia, układamy to na grubość około jednego centymetra, czyli dużo grubiej niż w tej wersji suszonej. Chlebek podsuszamy najlepiej w dehydratorze godzinę, dwie maksymalnie trzy godziny, a że dehydratora też nie mam, więc użyjemy mojej płyty, na której suszyliśmy kurki. Po około półtorej godziny nadaje się już do spożycia, warto go jednak przed suszeniem pokroić już sobie na gotowe kawałki, jakie chcemy mieć, ponieważ później jest to troszeczkę kłopotliwe, żeby go pociąć.

Tak więc wszystko wykonaliśmy i chlebek trafił na podest do suszenia, a w międzyczasie trzeba było zająć się zrobieniem czegoś, co chcieliśmy dać na chlebek.

33. Majonez Z Orzechów Brazylijskich.

Wybór padł na majonez, a że mieliśmy troszeczkę orzechów brazylijskich ze sobą postanowiliśmy, że zrobimy go z orzechów

brazylijskich. Jest to już kolejna wersja majonezu, którą teraz poznam, tu do akcji wkroczyła babcia, ponieważ kiedyś już taki robiła, a więc zaczęła:

- Potrzebujemy filiżankę orzechów brazylijskich, wrzucamy je do blendera, dodajemy sok z połówki cytryny, dodajemy kurkumy, pieprzu, czosnku niedźwiedziego, pietruszki, szczypiorku i małą cebulkę lub pół dłużej cebuli, dodajemy jeszcze troszeczkę soli najlepiej kala namak, którą wzięłam z domu ze sobą, dodaje ona specyficznego smaku majonezowi. Opcjonalnie można dodać łyżkę musztardy do smaku. Dodajemy jeszcze troszeczkę wody i miksujemy. Wody dodajemy zawsze mniej, bo zawsze lepiej jest dodać mniej wody niż za dużo wody, bo wtedy zrobi nam się z tego dressing, a nie majonez, bo dolać wody zawsze można by uzyskać rzadszy majonez, lub jeżeli chcemy dressing to dodajemy jeszcze więcej wody.

Jednak po zrobieniu go okazało się, że orzechów było za mało i jego ilość nie była wystarczająca na cały chlebek, który nam się suszył. A że u wiedźmy nie mieliśmy blendera, potarliśmy orzechy na tarce, a następnie rozgnietliśmy je w moździerz w moździerz.

34. Majonez Z Nerkowców.

Zastanawialiśmy się co teraz zrobić, z tym że mamy za mało majonezu, dziadek drapał się po głowie, wiedźma patrzyła troszeczkę zatrwożona całą sytuacją, która działa się u niej w kuchni. Babcia stała i myślała a ja w międzyczasie, zajrzałem do torby, którą zabrałem ze sobą i znalazłem w niej jeszcze cały

woreczek orzechów nerkowców, więc szybko w zaniósłem je babci, po czym babcia pstryknęła palcami i krzyknęła;

- To jest to! Zrobimy jeszcze majonez z nerkowców!

A więc bierzemy filiżankę orzechów nerkowca, które najlepiej dać do blendera, a że znowu go nie mamy więc móżdziej znowu pójdzie w ruch, po zmieleniu orzechów dodajemy 1 ząbek czosnku, który w tym wypadku trzeba było posiekać na bardzo małe kawałki, gdybyśmy mieli blender nie byłoby to konieczne, dodajemy jedną małą cebulkę lub pół cebuli, możemy dodać też sproszkowanego czosnku i cebuli. Dodajemy jeszcze troszeczkę soli kawał namak, która dodaje specjalnego aromatu jajecznego typowy dla majonezu oraz sok z połówki cytryny, można dodać również troszeczkę miodu, dodajemy jeszcze kurkumy i pieprzu. Jeżeli mamy pod ręką to możemy dodać też troszeczkę szczypiorku lub czosnku niedźwiedziego. Następnie dolewamy troszeczkę wody i miksujemy, jeżeli będzie za gęsty dodajemy troszeczkę więcej wody, aby uzyskać żądaną gęstość.

I tym oto sposobem zrobiliśmy drugi majonez, a w międzyczasie chlebek był już gotowy. Wszystko idealnie zgrało się w czasie, więc zasiedliśmy razem do stołu, by ucztować. Chlebek był naprawdę wyśmienity już sam w sobie, a po posmarowaniu majonezem, była to już prawdziwa ucztą. Smakowało to przepysznie, wszyscy najedliśmy się, aż po same uszy do syta, ponieważ nie chcieliśmy, żeby coś się zmarnowało. Choć porcja i tak była wystarczająca dla nas, ponieważ nikt z nas się nie przejadł, bo to ważne, aby się nigdy nie przejadać! Po tej kolacji wiedźma wyciągnęła jeszcze swoją harmonijkę i zaczęła na niej grać i tańczyć i tym oto sposobem przetańczyliśmy jeszcze pół wieczoru i poszliśmy wszyscy razem spać.

35. Owoc Róży.

Kolejnego ranka pogoda już nie była taka idealna i też już troszeczkę gorzej nam się wstało, bo było mniej energii, ponieważ nie było słońca. Na zewnątrz było dość wietrznie i zachmurzone i na dodatek było jeszcze chłodno. Po krótkim namyśle postanowiliśmy, że pomimo niesprzyjającej aury, jednak pójdziemy zbierać owoce róży, więc ruszyliśmy z koszami, aby zbierać owoce róży. Po krótkiej wędrówce nawet zrobiło nam się na chwilę ciepło, ponieważ fajnie się rozgrzaliśmy, aż doszliśmy do krzewów róży, gdzie zaczęliśmy je zbierać, jednak przez brak szybkich ruchów przy zbieraniu owoców róży szybko znów zrobiło nam się zimno, bo tego nie da się szybko robić ze względu na kolce. Można powiedzieć, że było strasznie zimno, palce miałem jak skostniałe. Podczas tego zbierania dziadek zaczął opowiadać:

- Owoc róży nie tylko jest smaczny, ale posiada jeszcze sporo cennych właściwości, przede wszystkim jest bardzo mocno napakowany witaminą C, co idealnie pomaga przetrwać nam jesień i zimę bez przeziębienia. Pomaga stanąć na nogi w przeziębieniach i grypach, gdy już zachorujemy. Wzmacnia odporność organizmu, działa wzmacniająco na organizm, skraca czas choroby i przyspiesza rekonwalescencję po chorobie. Wspomaga produkcję kolagenu, przez co pomaga w bólach stawów i pomaga odbudować tkankę chrzęstną w stawach. Poprawia również kondycję i odżywia naszą skórę. Wzmacnia naczynia krwionośne, może także lekko obniżyć

ciśnienie krwi, uszczelnia naczynia krwionośne, aby nie pękały np. przy tzw. pajęczkach na skórze. Pomaga w artretyzmie, reumatyzmie, działa przeciwzapalnie, posiada lekko uspokajające właściwości i pomaga nam lepiej zasypiać. Reguluje procesy trawienia, a z pestek można robić herbaty na zapalenie pęcherza moczowego.

W końcu po długim czasie udało nam się nazbierać odpowiednią ilość owoców róży i gdy zaczęliśmy wracać do domu przyszła jeszcze potężna ulewa, że przemokliśmy wszyscy do ostatniej suchej nitki. Gdy wróciliśmy do domu cały się trząsałem z zimna. W domu wiedźma szybko rozpałała ogień w piecu, żeby mnie rozgrzać, jednak czułem, że powoli zaczyna brać mnie przeziębienie, ponieważ już miałem zatkaany nos, co było troszeczkę paradoksem, ponieważ poszliśmy nazbierać róży, żeby wiedźma miała dość witaminy C na całą zimę i nie dostała przeziębienia, a że nie wybraliśmy idealnej pogody to teraz ja się przeziębiam.

36. Krople Do Nosa.

Niestety pomimo tego, że wiedźma rozpałała ogień i było bardzo ciepło w domu to niestety mój nos się nie odetkał, a mój stan nawet jeszcze się pogarszał, a więc wiedźma postanowiła, że zrobi mi krople do nosa i zaczęła:

- Czasami zdarza się, że przez złe jedzenie nasz organizm próbuje się oczyścić z toksyn i wyrzuca je przez błony śluzowe, co skutkuje zatkaanym nosem, jednak u Ciebie akurat tak nie jest, ponieważ Ty akurat doznałeś

przeziębienia. Normalnie wtedy ludzie bardzo często sięgają po krople do nosa z apteki, jednak mają one parę minusów, są drogie i przeważnie nieskutecznie lub – co gorsza – potrafią uzależnić nas, ponieważ obkurczają naczynia krwionośne, przez co odtyka nam się nos. Problem jednak tkwi w tym, że organizm się do tego przyzwyczaja co skutkuje, że trzeba coraz częściej po nie sięgać, dlatego kiedyś nauczyłam się sama robić moje własne krople do nosa. Mam w domu parę starych buteleczek z atomizerem takich po kroplach do nosa, które sobie zostawiłabym i które da się otworzyć.

Biorę sobie około 30 ml srebra koloidalnego o niezbyt wysokiej ilości PPM wystarczy spokojnie 5 max. 10 PPM. Dodaje do tego 20 do 25 kropli propolisu, następnie 2 do 4 kropli olejku z mirry, ale prawdziwego olejku!

Następnie 2-4 kropli olejku z eukaliptusa,

2 krople olejku z mięty,

2 krople olejku z drzewa herbacianego.

Wszystko to razem idealnie mieszamy i można zakraplać nos jak zwykłymi kroplami, jednak należy robić to z rozsądkiem 4-5 razy dziennie maksymalnie i nie na dłuższą metę, ponieważ olejki eteryczne, jeżeli będziemy je stosować non stop w postaci tych kropli do nosa nawet po kilkanaście razy dziennie, i przez dłuższy czas może wtedy dojść do podrażnienia błony śluzowej.

Po użyciu tych kropli rzeczywiście mi pomogło, chwila moment i nos się odetkał, jednak nadal czułem się okropnie, jakby mnie rozjechał jakiś samochód.

37. Rodzaje Gorączki.

Po chwili zacząłem się cały trząść, pomimo że w pokoju już było naprawdę bardzo ciepło. Wiedźma podeszła do mnie i czuła ręką, którą przyłożyła mi do czoła sprawdziła, czy mam podwyższoną temperaturę i powiedziała;

- Niestety masz gorączkę.

I w oczach wiedźmy widziałem poczucie winy, ponieważ winiła sama siebie, że to przez nią teraz ja jestem chory. Jednak bardzo szybko pomogłem jej wyjść z tego uczucia, ponieważ powiedziałem jej "nie martw się to nie twoja wina, przecież mogło mnie to spotkać także u nas w domu, a nie wiedzieliśmy, że aż tak się rozpada, nie ma się czym przejmować, już nie raz byłem przeziębiony i na pewno z tego wyjdę" W oczach wiedźmy widziałem ulgę i następnie przyniosła mi zaraz konfitury z róży oraz troszeczkę soku malinowego, który pomagał zбивać gorączkę, w międzyczasie dziadek zaczął opowiadać o gorączce:

- Gorączka sama w sobie nie jest chorobą, jest to naturalna reakcja organizmu na obronę przed patogenami. Wiele bakterii i pasożytów nie potrafi żyć w wysokich temperaturach, niektóre z naszych mechanizmów obronnych zaczynają lepiej działać, wątroba również w wyższej temperaturze zaczyna produkować substancje powstrzymujące namnażanie zarazków, aby układ odpornościowy pracował poprawnie nie powinno się zбивać od razu gorączki. Gorączka to moc samoleczenia dana nam w prezencie od natury, normalna temperatura u ludzi to od 35,8 do 37,5 stopnia Celsjusza. Zależy to od wielu czynników, takich jak wysiłek fizyczny, leki, temperatura otoczenia, odżywianie, owulacja u kobiet. Temperatura ciała jest niższa rano a najwyższa późnym popołudniem.

Gdy patogeny dostaną się do ciała nasz układ odpornościowy zaczyna działać i termostat naszego ciała ustawia temperaturę o parę stopni do góry powodując szereg zmian w naszym organizmie. Żeby podwyższyć temperaturę, naczynia krwionośne się zwężają, by jak najmniej krwi dopływało do skóry, przez co możemy odczuwać dreszcze i gęsią skórę, mięśnie stają się bardziej aktywne i zaczynają drzeć na przykład szczęką, która nam sama lata, mięśnie przez to produkują więcej ciepła. Instyktownie szukamy wtedy też miejsca bardziej ciepłego, gorączka występuje z infekcjami na przykład układu oddechowego, dróg moczowych, jelit, ośrodkowego układu nerwowego, w nowotworach, zawałach serca, udarach oraz po szczepieniach. Wzrost temperatury występuje również przy drobnych infekcjach, kiedy dzieci ząbkują lub zmieniają zęby z mlecznych na stałe, jesteśmy zbyt ciepło ubrani lub po silnym wysiłku fizycznym. Kiedyś żołnierze, aby wyjść na przepustkę, zjadali surowego ziemniaka i dostawali "gorączki".

Istnieje parę rodzajów gorączki;

Niewielki wzrost od pół do jednego stopnia to stan podgorączkowy.

Gdy temperatura ciągle jest taka sama przez 24 godziny to mamy gorączkę ciągłą, taka występuje na przykład przy durze brzuszonym lub zapaleniu płuc.

Najczęściej występująca jest gorączka, gdy rano jest wyższa niż 38 stopni, czyli 38,5 do 40,5 stopnia, a wieczorem temperatura spada, gorączka ta może być przenoszona ze zwierząt na nas i nazywa się remittance febris.

Inna gorączka, to gdy rano temperatura jest normalna, a wieczorami mocno wzrasta, występuje przy malarii, infekcjach oraz ropniach i tak dalej, to tak zwana gorączka

przerywana.

Niebezpieczną gorączką jest tak zwana gorączka trawiąca hectica febris, gdy w jednej chwili czujemy bardzo zimno, dreszcze, a za

chwilę jest nam za ciepło i mocno się pocimy.

Inna gorączka, to gdy mamy rano wysoką temperaturę, a wieczorem normalną tu może być powodem gruźlica i to jest tak zwana gorączka odwrotna.

I ostatnia to gorączka z nieznaną przyczyną- gorączka Causa Ignota, a więc gdy gorączka nie wzrasta zbyt wysoko.

My nigdy nie zbijamy gorączki, zawsze zostawiamy ją do 40,5-41 stopni o ile pozwala na to stan układu krwionośnego oraz samopoczucie. Jeżeli zaczynamy się źle czuć i gorączka zaczyna nadal wzrastać, wtedy robimy zimne okłady tam, gdzie są żyły, czyli między łokciami, na nadgarstkach, ewentualnie na szyi, okłady te trzeba regularnie zmieniać, żeby cały czas były chłodne i monitorować temperaturę. Oczywiście jeżeli sobie z tym nie radzimy lub czujemy się niepewnie to warto udać się wtedy po pomoc do lekarza, lub nawet zadzwonić i po karetkę.

Jednak ja na szczęście nie miałem takiej wysokiej gorączki, ponieważ wiedźma znalazła stary termometr, miałem 39,5 stopnia, więc postanowiliśmy, że po prostu muszę to przeczekać.

38. Wiedźmińska Metoda Na Przeziębienie.

Po krótkiej rozmowie z dziadkiem wiedźma postanowiła, że zastosuje tak zwaną wiedźmińską metodę na gorączkę, którą stosowała już jej mama, babcia, prababcia, a więc wiedźma przyniosła dużą miskę, do której nalała ciepłej wody. Woda miała taką temperaturę, że była dla mnie komfortowa. Wiedźma kazała mi włożyć do niej stopy, potem powoli dolewała gorącej wody, tak bym się nie poparzył i siedziałem tak w tym 30 do 45 minut. W tym czasie mój organizm zaczął mocno się pocić i dosłownie czułem, że objawy przeziębienia się cofają. Do wody dodała jeszcze olejki eteryczne. takie jak tymianek, eukaliptus, szalwia, rumianek, ale powiedziała mi, że do wody można użyć także naparów z takich ziół, jak rumianek, lipa, nagietek, róża. Do picia przyniosła mi jeszcze napar z lipy, rumianku, kwiatu bzu, chabru i nagietka w równych proporcjach, czyli pół łyżeczki z każdego na jedną szklanekę. Wypiłem to i czułem dosłownie jak moc ziół pomagała mi stanąć na nogi. Na sam koniec wiedźma przyniosła jeszcze rosół, który zrobiła krótko nim przyszliśmy, ponieważ zauważyła zaatakowanego bażanta, który praktycznie nie miał absolutnie żadnej szansy na przeżycie, więc ulżyła mu w cierpieniu i po prostu zrobiła z niego rosół, który gotowała 20 godzin, a normalnie wystarcza 12 godzin, jednak że wiedźma akurat i tak suszyła pewne rzeczy na piecu i ogień się palił, więc przy okazji gotowała rosół. Po wypiciu kubka tego rosółu oczywiście nie było w nim makaronu, ziemniaków ani tego typu rzeczy tylko czysty rosół z dodatkiem paru ziół, takich jak podagrycznik, bluszcz kurdybanek i pokrzywa, poczułem się już naprawdę dobrze i jakoś nawet nie wiem, kiedy zasnąłem.

39. Pigwa.

Rano wstałem jak nowo narodzony, po wczorajszym przeziębieniu i gorączce nie było już ani śladu. Wszystko minęło jak tak zwaną ręką odjął, za co bardzo serdecznie podziękowałem wiedźmie. Szczególnie za jej troskę pełną miłości, która również mi pomogła stanąć na nogi, ponieważ przekazała swoją intencję do wszystkiego, co mi przyniosła, żebym szybciej stanął na nogi. Postanowiliśmy, więc że dzisiaj pójdziemy nazrywać jeszcze pigwy, a że pogoda już się poprawiła, wzięliśmy nasze kosze, które zdążyły już wyschnąć po wczorajszym deszczu i ruszyliśmy na zbieranie owoców pigwy. Musieliśmy iść z dobre półtorej godziny nim doszliśmy do miejsca, gdzie rzeczywiście rośło pełno krzaków pigwy. Trzeba było również uważać, ponieważ miały kolce, chociaż były ich dwa rodzaje: jedne były małe, jak małe kuliste owocki, na których były kolce, a drugie były to bardziej można powiedzieć krzewy, których owoce były bardziej niż gruszki. Podczas zrywania dziadek rozpoczął:

- To owoc pełny po same uszy witaminy C! Nie bez powodu rośnie w jesieni, gdy jest bardzo dużo zachorowań na przeziębienia i grypy, bo wzmacnia odporność organizmu i wspomaga organizm w chorobach. Jednak z góry cię ostrzegam, że nie powinno się ich jeść na surowo, bo podczas odgryzienia kawałka i połknięciu go może stanąć nam w gardle, ponieważ pigwa lubi pęcznieć!!! Idealnie nadaje się na różnego rodzaju przetwory, śmiało można zastąpić nią również cytrynę. Natomiast napar z nasion pigwy działa na niestrawność, zgagę i refluks. Naparem tym można również przemywać twarz, ponieważ działa na zmarszczki. Pigwa jest pomocna w stanach zapalnych

przewodu pokarmowego, pomaga regenerować śluzówkę żołądka. Zawiera bardzo dużo pektyn, które pomagają usunąć toksyny i metale ciężkie z organizmu. Dodatkowo pomaga obniżyć ciśnienie krwi oraz reguluje poziom glukozy we krwi i zmniejsza również ryzyko wystąpienia nowotworów.

Po jakichś dwóch godzinach mieliśmy już wszyscy pełne kosze pigwy, więc ruszyliśmy z powrotem do domu. Jednak poszliśmy tym razem inną drogą, żeby nacieszyć oczy innymi zachwycającymi krajobrazami.

40. Cedr.

Po drodze w oddali zauważyłem bardzo piękne drzewo, z daleka wyglądało majestatycznie, można powiedzieć jak król w tym lesie, automatycznie przyciągnął mnie do siebie swoją energią. Dziadek, babcia i wiedźma podążyli za mną, stałem jak wryty i wpatrywałem się w piękno tego drzewa. Wiedźma podeszła do mnie i zapytała, czy wiem co to za drzewo, oczywiście nie miałem zielonego pojęcia, a więc odpowiedziałem, że nie wiem, więc wiedźma rozpoczęła:

- To jest mój drogi cedr. Cedr uważany jest za Boskie drzewo i świadczy o wielkości Boskiego stworzenia. Jest symbolem mocy, wspaniałości i siły. Jest wiecznie zielonym drzewem żyjącym kilkaset lat, cedry uważane są za potężne źródło energii. Drzewo to służyło do budowy świątyń i sarkofagów. Moce cedru były również znane celtyckim druidom, ponieważ druidzi stworzyli sobie nawet własny

horoskop, a osoby spod znaku cedru są zdolne, pracowite i zawsze osiągają wyznaczony cel. Partnerzy cedrów zyskują zawsze w nich oparcie w trudnych sytuacjach. Mikstury z cedrem pozwalają zachować siły witalne, młodość i dają ochronę przed chorobami. W Syberii czeka się, aż cedry osiągną pewien wiek, ponieważ gromadzą energię kosmosu i wtedy zaczynają dzwonić, słychać to już z daleka. Każdy, kto ma otwarty umysł nie przejdzie obok takiego cedru, żeby nie usłyszeć jego dzwonięcia, wtedy takie drzewo zostaje ścięte i przerabia się je na amulety ochronne, które chronią ludzi i przekazują im energię. Drzewo należy to wtedy ściąć, ponieważ jeżeli tego nie zrobimy to dosłownie jego energia przepali się i jest ogromna strata, wtedy więc drzewo aż same prosi, żeby po prostu zostało ścięte i przerobione. Dym z cedru ma właściwości uzdrawiające i zapobiega negatywnym snom. Gałązki cedru rozmieszczone w domu chronią przed uderzeniami pioruna, a kawałek cedru w portfelu przyciąga pieniądze.

Były to niesamowite informacje i w ogóle było to naprawdę niesamowite drzewo. Chwilę jeszcze postaliśmy koło niego, aby poczuć jego niesamowitą energię, następnie ruszyliśmy dalej do domu pełni pozytywnej energii.

41. Bigos.

Gdy dotarliśmy w końcu do domu podzieliliśmy się na dwie grupy; dziadek i babcia zaczęli ciąć pigwę na drobne plasterki,

żeby mogła już powoli zacząć schnąć, a ja z wiedźmą postanowiliśmy zrobić kolację. Zastanawialiśmy się chwilę, co tu zrobić pysznego.

Wiedźma zaproponowała, a może zrobimy bigos? Kiedyś bardzo lubiłem tę potrawę, więc postanowiłem, że to bardzo dobry pomysł, jednakże nie mieliśmy żadnego mięsa, więc postanowiliśmy je pominąć. A więc najpierw poszatkowaliśmy kapustę, którą u gotowaliśmy, następnie odcedziliśmy ją i daliśmy troszeczkę przypieczonej cebulki, przecieru pomidorowego, dodaliśmy również różnych przypraw jak: oregano, bazylię, kurkumę, pieprz oraz jeszcze można dodać to, co kto lubi. Na końcu dodaliśmy kapustę kiszoną by pozostała surowa, czyli już wtedy nie podgrzewaliśmy dalej potrawy, aby nie zniszczyć zdrowych bakterii probiotycznych znajdujących się w kiszonej kapuście. Wszystko bardzo dobrze wymieszaliśmy i podzieliliśmy na cztery równe porcje. W międzyczasie dziadek i babcia skończyli już ciąć pigwę na plasterki, i wszystko stało już na podeście, i się suszyło, więc zasiedliśmy razem do kolacji, jak się okazało bigos rzeczywiście smakował przepysznie. Smakował praktycznie tak, jak kiedyś, tak go pamiętałem, tylko nie był aż taki wodnisty i nie brakowało mięsa, którego tutaj nie było.

42. Oznaki Zimy.

Po zjedzonej kolacji siedzieliśmy jeszcze i wspólnie rozmawialiśmy, dziadek i wiedźma byli ze sobą zgodni, że zima wisi już w powietrzu, co mnie troszeczkę zdziwiło, ponieważ nie

wyglądało na to wcale, przecież jeszcze tak źle chyba nie było, bo pogoda była nawet w miarę fajna i było przyjemnie ciepło.

Widząc moje zdziwienie wiedźma zaczęła mi tłumaczyć:

- Jeżeli we wrześniu pada często deszcz, zima będzie mroźna i długa, również obserwujemy to po zwierzętach, jeżeli dzikie gęsi bardzo szybko odlatują również możemy spodziewać się szybkiego nadejścia zimy.

Popatrzmy również na konie, kiedy szybko zmieniają sierść, również możemy spodziewać się już niedługo mocnego ochłodzenia.

Przed oknem również nam rośnie winobluszcz, kiedy zaczyna bardzo szybko tracić swoje liście już we wrześniu, to jest to oznaka, że może nadejść szybko zima.

Jeszcze inną oznaką jest to, że w lesie rośnie bardzo dużo grzybów, co akurat w tym roku jest faktem i często wróży, że zima będzie długa i ostra, choć czasami ludzie twierdzą, że jeżeli jest bardzo dużo grzybów to możliwe jest, że na świecie będzie jakaś wojna, często się to sprawdzało.

Jeżeli zaczynają pojawiać się gęste mgły w listopadzie to również zwiastuje nam srogą zimę.

Możemy popatrzeć również na cebul, gdy ma grubą skórkę to wskazuje na mocną zimę.

Gdy pod koniec listopada są jeszcze liście na drzewach to może wskazywać, że śnieg utrzyma się aż do kwietnia.

Pszczelarze często również widzą, gdy pszczoły zaczynają szybciej zaklejać swoje ule na zimę.

Tak więc jest parę różnych wskazówek, które nasi przodkowie obserwowali i tak potrafili mniej więcej ustalić, jaka będzie zima. Dziś mamy stację meteorologiczną, które niestety, ale czasami nie potrafią przewidzieć pogody na następny dzień, dlatego ja wolę korzystać z mądrości naszych przodków i po prostu obserwować naturę.

Rzeczywiście były to dosyć ciekawe informacje, o których wcześniej nigdy nie słyszałem i po tym opowiadaniu ruszyliśmy wszyscy do swoich łóżeczek, aby zregenerować nasze ciała na następny dzień.

43. Chrzan.

Następnego dnia z samego rana wiedźma oznajmiła, że potrzebowałyby jeszcze troszeczkę chrzanu, a więc ruszyliśmy z łopatami i koszykami w pole w poszukiwaniu chrzanu. Po drodze zapytałem wiedźmę, co myśli o tym, że ludzie chorują, co według niej jest taką główną przyczyną tego całego stanu. Na to wiedźma odpowiedziała mi:

- Dość ciekawe pytanie. Psychika i (nie) świadomie obrzydliwy wzór życia, sztuka życia: „niewsłuchiwanie się w swoje ciało i serce, duszę i błogość”, a następnie „niedostarczanie duszy tego, czego potrzebuje”, wiele osób zapomniało już o swojej duszy myśląc, że są tylko ciałem. Wiele osób żyje sytuacją rodzinną i zawodową, przez co ludzie nie żyją już we własnym tempie. Niestabilna i/lub stresująca sytuacja rodzinna i/lub zawodowa to główne czynniki chorobotwórcze. Idealnie byłoby, gdyby ktoś żył i pracował we własnym tempie, gdzie praca i życie odbywa się z pasją. Dlatego ważne jest również, to co robisz w życiu i jak ma to ma wypełniać energią serca! Im bardziej docenia się własne uczucia i pragnienia oraz poświęca im niezbędną uwagę, tym bardziej można zacząć żyć z prawdziwego JA i rdzenia tych wartości! Ma to związek z jakością życia i zdrowia. Jednak

czasami trudno jest poczuć swoje prawdziwe emocje i zaakceptować sytuacje w swoim życiu, ale to jest absolutna droga do wyzwolenia w pełni. Zachowanie i wychowanie również odgrywają ważną rolę w głosie wewnętrznym. W rezultacie istnieją świadome i nieświadome przekonania, które mogą mieć pozytywny i negatywny wpływ na zdrowie.

W sumie miało to troszeczkę sensu, co powiedziała, ale jeszcze dodała:

- Ludzie mogą być po prostu jedynymi istotami na ziemi, które są na tyle głupie, by ufać temu, co mówią inni, bardziej niż własnemu doświadczeniu i postrzeganiu.

Ja nigdy nie chodzę do lekarza i nigdy nie choruję, a jednak wszyscy, których znam, którzy regularnie odwiedzają lekarza, regularnie chorują.

I za to właśnie, że jestem taka bezpośrednia, jak teraz tobie to wszystko mówię, za to wiele ludzi po prostu mnie nie lubi.... Dlatego postanowiłam już dawno, dawno temu, że zamieszkać sama w lesie i zapamiętaj sobie te dwa zdania, które teraz ci powiem, bo jeżeli podążysz w ślady swojego dziadka, czy moje będziesz tego potrzebować na pewno, ponieważ spotkasz wielu ludzi na swojej drodze, którzy nie będą ci zbyt życzliwi, ponieważ popsujesz ich interesy.

“Kiedy ktoś ocenia twoją drogę, pożycz mu swoje buty”.

“Jeśli mam czyste sumienie, nie obchodzi mnie, co myślą inni”.

Postanowiłam, że rzeczywiście zapamiętam te słowa, ponieważ jak najbardziej były bardzo celne w sam punkt, że tak powiem i w międzyczasie dotarliśmy już do pola pełnego chrzanu, więc

postanowiliśmy od razu zacząć zbiory. A to wcale nie było aż takie proste, ponieważ korzeń chrzanu siedział dość głęboko i trzeba było mocno się z nim namocować, żeby go stamtąd wyciągnąć. Podczas tego, gdy tak mocowaliśmy się z tym chrzanem dziadek zaczął:

- Chrzan znany jest wszystkim w kuchni, gdzie dodajemy go do kiszenia lub do sosu do mięsa, ale na tym nie koniec jego właściwości. Bardzo dobrze pomaga na niestrawność, dawniej bardzo często stosowano go na problemy z zatokami, zatłkany nos i bóle głowy. Okazuje się, że posiada również właściwości przeciwnowotworowe, z badań wynika, że zmniejsza ryzyko zachorowania na przykład na nowotwór żołądka o 40%. Bywa pomocny w infekcjach górnych dróg oddechowych oraz stosowano go już od dawna w reumatyzmie i zapaleniu stawów. Również w zapaleniach korzonków i bólach kolan, a także w tak popularnej rwie kulszowej. Zmniejsza on bowiem napięcie mięśni, wzmacnia produkcję kolagenu, a z liści chrzanu można robić okłady na bóle głowy oraz artretyzm, tylko najpierw warto natłuścić sobie skórę jakimś tłuszczem.

Były to znowu ciekawe informacje i w okamgnieniu byliśmy gotowi ze zbiorem chrzanu, więc ruszyliśmy do domu z naszymi koszami, które następnie przerobiliśmy. Część chrzanu wiedźma sobie za pasteryzowała, a resztę pocięliśmy na małe kawałeczki, które zostawiliśmy do suszenia, ponieważ dodaje je też do kiszenia różnych rzeczy, aby potrawy nabrały aromatu i były bardziej pikantne.

44. Liście Chrzanu.

Przynieśliśmy ze sobą jeszcze całą kiść liści chrzanu i byłem troszeczkę ciekawy, po co w ogóle ze sobą je zabraliśmy, jeżeli wykorzystujemy głównie tylko korzeń, więc zapytałem dziadka, po co nam te liście, a dziadek zaczął:

- Liście chrzanu zawierają bardzo dużo cennych olejków, witaminę C, siarkę, witaminy z grupy B, witaminę P, błonnik, minerały, mangan, selen, cynk, sód, wapno, miedź, fosfor, żelazo. Zapobiegają skorbutowi i uzupełniają witaminy w organizmie. Działają antyseptycznie i przeciwzapalnie, dodatkowo wspomagają apetyt, regulują procesy trawienia. Pomagają nam również w odkrztuszaniu flegmy, liść działa również moczopędnie. Jednak bardzo często jest stosowany zewnętrznie; świeżo wyciśnięty sok, pomaga na przykład na bóle reumatyczne, spuchnięte kolana czy kostki.

Niestety liście te nie nadają się dla każdego, ponieważ mają ostry i gorzki smak. Mogą działać bardzo irytująco na podrażnione jelita, więc trzeba o tym pamiętać!

Niewskazane są również przy wrzodach żołądka i erozji jelit.

Liście często były też dodawane do różnych potraw, na przykład do kiszenia. Młode listki można jeść w sałatkach, ale z umiarem. Natomiast wyciąg alkoholowy z liści chrzanu robimy następująco; liście tniemy lub zgniatamy, dajemy je do słoika i zalewamy alkoholem do 40% w proporcji 1 do 10, wkładamy to do lodówki na 2 tygodnie i precedzamy, a następnie stosujemy 1 łyżeczkę przed jedzeniem maksymalnie 2 razy dziennie.

Można również zrobić sobie z nich herbatę na odporność, która uzupełnia nam również nasze witaminy, wtedy bierzemy jedną łyżeczkę liści i zaparzamy w 200 ml

gorącej wody, zostawiamy na 5 do 7 minut pod przykryciem, następnie dolewamy 50 ml wody i pijemy 40 minut przed jedzeniem dwa razy dziennie.

Liście chrzanu kładziemy także na wierzch beczki z kiszoną kapustą, a potem dopiero zamykano beczkę. Oczywiście należy pamiętać, że liści nie można suszyć w zbyt wysokich temperaturach, ponieważ inaczej utracą swoje olejki, odpowiednia temperatura to między 35 a 40 stopni Celsjusza nie więcej! Taki zwykły liść chrzanu, a jakie cenne właściwości, tego się nie spodziewałem, bo byłem przekonany, że jedynie korzeń ma moc, ponieważ nigdy nie widziałem na żadnym targu, żeby ktoś sprzedawał liście chrzanu, tylko zawsze korzenie.

45. Wpływ Emocji Na Jedzenie I Życie.

Przy jedzeniu zauważyłem również, że wiedźma miała swoje rytuały. Jednym z nich było na przykład to, że zawsze, gdy jadła jakkolwiek posiłek zawsze rozkładała nad nim swoje ręce, zamykała oczy i robiła się przy tym bardzo poważna, i zawsze wypowiadała takie słowa:

- "Dziękuję ci matko naturo za to, że pozwoliłaś urosnąć temu pożywieniu, że wypielegnowałaś go w miłości i zdrowiu po to, żebym teraz mogła go zjeść, odżywić moje ciało i utrzymać się w pełnym zdrowiu. Za to szczerą miłością ci dziękuję"

W końcu byłem tak zaciekawiony tym tematem, że postanowiłem zapytać wiedźmę, co to właściwie zmienia i

dlatego ten rytuał jest dla niej taki ważny, a wiedźma zaczęła:

- Często nawet nie mamy pojęcia, jak emocje mogą nam szkodzić i gdy ktoś zaczyna robić posiłki, a miał jakiś stresujący dzień lub wydarzyło się coś nieprzyjemnego na jego drodze, wtedy bardzo często jego ciało wypełnione jest złą energią. Energia ta przechodzi wtedy na dany posiłek, może to być u nas w domu, w restauracji, ale także tam, gdzie kupujemy jedzenie, czyli w sklepie, tam również ktoś, kto wykłada towar lub tylko go dotykał, mógł mieć zły humor, lub czasem nawet może to być kasjerka, a teraz w tych czasach szczególnie, ponieważ niektóre kasjerki już są złowrogo nastawione, jeżeli podejdziesz do kasy bez zasłoniętych maseczką ust, wtedy od razu czuć jak płyną negatywne emocje ze wszystkich stron. Sama zauważyłam to będąc u mojego znajomego w mieście, że taka kasjerka nawet potrafiła rzucać dosłownie skasowanym towarem bez jakiegokolwiek respektu i szacunku.

Zauważyłam też pewnego pana, który stał przy regałach pełnych konserw, a jego syn widocznie spożył za dużo cukru i cały czas wyjeżdżał wózkami mu w nogę, w końcu pan ten nie wytrzymał, i wyrzucił z siebie wiązkę bardzo nieprzyjemnych słów do dziecka na cały głos tak, że usłyszał go praktycznie cały sklep. Takich słów nigdy dziecko nie powinno usłyszeć na uszy od swojego ojca, ponieważ wszystko można wytłumaczyć ze spokojem. Jednak rodzice sami są sobie winni, karmiąc dzieci tonami cukru, choć często mówią "nie my tego nie robimy". Jednak, kiedy policzysz ile chleba zjadło dziecko, ile makaronu, ile soczków wypilo, to jogurcik, tam cukierek, to lizak, tam batonik, to czasem nawet dochodzimy do jednego kilograma cukru na dzień! To wszystko jest ukryty cukier i takie dzieci po prostu są nadaktywne. Wracając

jednak do tematu, podczas gdy ten pan wyrzucił z siebie całą tę wiązkę słów, gdy stał przy konserwach, w tym momencie ogromna ilość negatywnej energii przeszła na jedzenie, które było zamknięte w tych puszkach, więc wszystkie puszki były naładowane złą energią. Teraz jeżeli spożyjesz coś takiego, możesz po prostu się po tym nawet i rozchorować, jeżeli tego nie rozprogramujesz.

Przykładem tego może być pewna restauracja, w której kucharz miał naprawdę bardzo zły dzień i wszyscy, którzy zjedli tam kolację, następnego dnia byli chorzy, nawet do tego stopnia, że przyjechał SANEPID, który zaczął badać wszystkie potrawy, czy przypadkiem nie były skażone jakąś bakterią. Oczywiście okazało się, że wszystko było w porządku, a kucharz przekazał taką dawkę negatywnej energii na dane potrawy, że przyczyna tkwiła w tym, że nikt ich nie rozprogramował i nie zaprogramował na nowo energią miłości. Efektem tego było to, że wszyscy się rozchorowali. Ta sama zasada tyczy się również innych rzeczy, na przykład lekarstw, ubrań i wszystkiego, czego używamy, nawet sprzętów elektrycznych, które ludzie tak chętnie kupują, też mogą być zaprogramowane negatywną energią. Tyczy się to również wody w niej mogą też przechodzić różne złe emocje, na przykład, gdy ktoś mieszka na 10 piętrze, a woda musi przepływać przez cały budynek, wtedy mogła już nałapać wiele różnych złych emocji i taką wodę również trzeba pobłogosławić. Prostim rozwiązaniem, by te emocje rozładować, jest modlitwa lub błogosławieństwo, jak kto woli. Modlitwa była kiedyś bardzo popularna przed posiłkiem od pamiętnych czasów! Można też wymówić błogosławieństwo, niekoniecznie musisz je wypowiadać na głos, bo są różne metody- jedną już usłyszałeś ode mnie. Możemy również użyć tych słów: "Dziękujemy matko ziemio za te pokarmy, które teraz

spożywamy, niech napełnią nas zdrowiem, siłą, dobrem i miłością”-

to taka krótsza wersja. Jeżeli ktoś rzeczywiście nie ma czasu, chyba warto te 20 sekund poświęcić na to, by zrobić coś dla naszego zdrowia? Przecież to nic nie kosztuje! To samo, gdy wykonujemy coś dla kogoś, zawsze trzeba zachować pozytywne emocje, na przykład budując dom i przeklinając przy tym sprawiamy, że dom staje się przeklęty. Złe emocje mogą również przechodzić na ludzi, gdy ktoś ma zły humor lub narzeka przelewa te emocje na nas, dlatego trzeba się przed tym również chronić. Możesz sobie wyobrazić, na przykład kryształową kopułę wokół siebie, która cię chroni i wtedy nie przedostają się do niej złe emocje. Metoda ta jest bardzo prosta znana od tysięcy lat no i również musisz uważać kogo wpuszczasz do domu, ponieważ taki ktoś również może przynieść złe emocje, a to może również mieć wpływ na domowników danego domu. Jeżeli ktoś nas odwiedził warto zawsze okopcić pomieszczenie, w którym przebywał, na przykład kadzidełkiem, a jeżeli go nie mamy możemy użyć nawet i szaławii, bylicy pospolitej, mirry, jałowca, po prostu zapalamy je i dymem okopcamy troszeczkę pokój, w którym dana osoba przebywała. Tak pozbędziemy się już wszystkich negatywnych emocji, które ewentualnie mogły tam zostać po takiej wizycie.

Rzeczywiście metody te były bardzo proste i praktycznie nic nie kosztowały, jednak kto dzisiaj robi takie rzeczy? Praktycznie nikt nie robi, jak się okazuje, jednak jest to bardzo, bardzo ważny rytuał, który każdy powinien sobie wziąć do serca, jako zdrowy nawyk i tym bardziej że jest za darmo. Jednak ludzie wola wydać miliony na suplementy, tabletki itd., niż poświęcić 20 sekund przed posiłkiem na krótkie błogosławieństwo.

46. Mycie Nóg Przed Snem.

Innym rytuałem, który znam też od dziadka, a który praktykuje i zawsze uczuła mnie, żebym też to robił, to mycie nóg przed snem. Jednak postanowiłem jeszcze zapytać, jak wiedźma to widzi i dlaczego ona to robi, a więc wiedźma odpowiedziała mi:

- Chodząc przez cały dzień w różne miejsca, zbieramy różne zanieczyszczenia energetyczne, które się do nas przyklejają. Podobnie jak ze wszystkimi emocjami, o których przed chwilą ci mówiłam, dlatego nasze nogi zawsze warto umyć nim pójdziemy spać, bo jeżeli tego nie zrobimy wieczorem, to te zanieczyszczenia energetyczne zaczynają czerpać z nas energię, przez co rano, budzimy się niewyspani i zmęczeni. Myjąc nogi wieczorem usuwamy z siebie te zanieczyszczenia, przez co z rana budzimy się rześcy i wypoczęci. Mycie nóg praktykował już sam Jezus, obmywając nogi również swoim uczniom. To samo tyczy się również błogosławieństwa jedzenia, które również praktykował Jezus. Obmywając nogi, usuwamy również toksyny, które wydzielają się na przez stopy, czyli pomagamy również oczyścić nasz organizm.

Rzeczywiście miało to wszystko sens, przecież sam Jezus nie robił tego, bo mu się nudziło, tylko miało to zawsze jakiś konkretny cel. Potem wieczorem poszliśmy już spać, ponieważ dzień był znowu pełen wielu cennych informacji.

47. Kogel- Mogel.

Następnego ranka postanowiliśmy, że ruszymy nazbierać najpierw troszeczkę różnych ziół jadalnych, żeby zrobić sobie dzisiaj wyjątkowo jakieś śniadanie, ponieważ odczuwaliśmy, jakbyśmy mieli niedosyt po wczorajszej kolacji, a więc wsłuchując się w nasz organizm ruszyliśmy najpierw po zioła jadalne. Jednak po drodze nagle usłyszeliśmy wielki huk, okazało się, że był to jakiś myśliwy, który zastrzelił bażanta, chodzącego po polu. Troszeczkę szkoda nam było tego bażanta, ale cóż nie mamy na to wpływu. Jednak okazało się, że bażant miał gniazdo, a w nim było pełno jajek, które teraz już po prostu były stracone, ponieważ nic by się już z nich nie wylęgło, więc postanowiliśmy zabrać te jajka ze sobą. Kiedy już dotarliśmy do domu, zaczęliśmy się zastanawiać, co zrobić z tymi jajkami, a więc wpadliśmy na pomysł, żeby zrobić kogel-mogel, potrzebowaliśmy do tego 8 żółtek, dodaliśmy jedną łyżkę ksylitolu (można dodać także erytrołu), dodaliśmy troszeczkę kakao. A gdyby ktoś nie miał aż ośmiu żółtek, można zawsze dodać troszeczkę wody. Następnie powinno się to zmiksować w blenderze i byłoby gotowe, jednak że blendera nie mieliśmy do dyspozycji u siebie, więc korzystaliśmy z tradycyjnej trzepaczki do jajek, którą ładnie ubiliśmy wszystko razem, po czym powstał dość ciekawy trunek, który podzieliliśmy na 4 części i każdy mógł wypić duży kieliszek tego. A białka podsmażyliśmy i również podzieliliśmy na 4 części, które zjedliśmy, także było to całkiem inne śniadanie niż przypuszczaliśmy, że będzie nam dziś dane.

48. Grzyby W Naturze.

Resztę dnia spędziliśmy na czyszczeniu spiżarni wiedźmy, gdzie z jednej strony przez uszkodzony dach wcześniej rozwinęło się troszeczkę pleśni, czyli tak zwanego grzyba. Dziadek wyszedł z domu, ponieważ chciał nazbierać troszeczkę jeżyn na kolację, które zauważył przedwczoraj gdzieś po drodze. Ja z babcią i wiedźmą, wzięliśmy się za czyszczenie. Podczas czyszczenia zapytałem właściwie, po co są te grzyby tutaj ogólnie w naturze, że tak się rozwijają, przecież niektóre są bardzo szkodliwe, no to wiedźma odpowiedziała mi:

- To bardzo proste pytanie. Grzyby są w naturze po to, by sprzątać wszystko, co pojawia się niepotrzebne, na przykład liście, jakieś połamane gałęzie, korzenie i spadające owoce, których nikt nie zbiera, są rozkładane przez pleśnie i grzyby. Bez grzybów utonęlibyśmy w śmieciach. Teraz przedłożmy to sobie na ludzki organizm, dlaczego tak wiele ludzi cierpi na grzybicę różnego rodzaju, grzybicę paznokci, skóry, przewodu pokarmowego i wiele innych. Odpowiedź również jest bardzo prosta, ponieważ jemy za dużo i jemy jedzenie śmieciowe. A jak wiemy grzyby sprzątaję śmieci w naturze, więc odpowiedź jest bardzo prosta. Większość ludzi je śmieci tak samo, gdy zjemy ogromną ilość jedzenia, ale nasz organizm zużyje tylko ułamek tego, to automatycznie resztą zaopiekują się grzyby. Jedną z nich na przykład jest candida, która sprząta zbyt dużą ilość cukru, którą zjadamy i bez candidy bylibyśmy na przegranej pozycji, ponieważ potężna ilość cukru, którą zjadamy po prostu

mogłaby nas wtedy zabić.

Troszeczkę nam zeszło nim wysprzątailiśmy tę całą pleśń, ponieważ ściany wysmarowaliśmy octem jabłkowym, a następnie użyliśmy roztworu boraksu, którym napryskaliśmy porządnie ściany. W międzyczasie zrobiło się już praktycznie ciemno, jednak dziadka nie było, więc zaczynaliśmy się powoli troszeczkę martwić, gdzie przepadł dziadek?

49. Kratom.

Czas mijał, a dziadka dalej nie było. Widziałem już, że babcia była dość zmartwiona, więc zaproponowałem: Może pójdziemy go poszukać? Babcia i wiedźma się zgodzili. Ubraliśmy się dość ciepło i ruszyliśmy w stronę jeżyn. Na szczęście wiedzieliśmy, gdzie rosły. Podczas całej drogi nie było widać nigdzie dziadka, wiedźma miała ze sobą starą lampę naftową, którą oświetlaliśmy sobie drogę, ponieważ było już ciemno. Cały czas również wołaliśmy dziadka, jednak nie przychodziła żadna odpowiedź. Powoli zaczynałem się bardzo martwić, ponieważ przypuszczałem, że mogło się stać coś złego, ponieważ dziadek nigdy nie wychodził nocą. W końcu, kiedy byliśmy już prawie przy jeżynach znowu zaczęliśmy go wołać i gdzieś z krzaków dobiegł głos dziadka, który wołał niespokojnym głosem:

- tutaj jestem!

Szybko pobiegliśmy w tamtą stronę i okazało się, że dziadek leżał na ziemi i miał przygniecioną nogę wielkim pniem drzewa. Szybko szukaliśmy czegoś, czym mogliśmy podważyć pień,

żeby wyciągnąć nogę dziadka, w międzyczasie dziadek powiedział, że gdy rwał tutaj spokojnie jeżyny, nagle zerwał się wiatr i złamał się ogromny konar drzewa, który już był cały suchy i uszkodzony, ale dziadek nie zdążył uciec i niestety spadł mu na nogę. Kiedy w końcu znaleźliśmy odpowiedni kawałek drewna, którym udało się podważyć pień i wyciągnąć nogę dziadka, najpierw sprawdziliśmy, czy noga nie była złamana, na szczęście nie była złamana, więc wiedźma i babcia pochwycili dziadka z lewej i prawej strony, a ja wziąłem lampę naftową i powoli ruszyliśmy do domu. W domu noga dziadka była rzeczywiście cała sina i spuchnięta. Niestety nie mieliśmy ze sobą dms0, więc zastanawialiśmy się czego by tu teraz użyć, żeby ulżyć w cierpieniu dziadkowi. Wiedźma nagle zaproponowała dziadkowi:

- A może kratom?

Dziadek po chwili zastanowienia powiedział:

- Dobrze. Daj mi go. Jeszcze nigdy z niego nie korzystałem, ale powinien mi tutaj pomóc.

Potem gdy wiedźma dała dziadkowi kratom, zapytałem wiedźmę, co to jest właściwie ten kratom?- na to wiedźma mi odpowiedziała:

- Kratom to najsilniejsza przeciwbólowa roślina, jaką obecnie znamy, jest bardzo popularną rośliną z tysiącletnią tradycją w Indiach. Posiada bardzo silne właściwości przeciwbólowe, silniejsze nawet niż morfina, wzmacnia również doświadczenia seksualne, dodaje energii, wzmacnia koncentrację, oraz wzmacnia wytrzymałość fizyczną. W większych dawkach posiada właściwości psychoaktywne. Przedawkowanie może wywołać bóle głowy, kołatanie serca oraz inne dolegliwości, które mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Dawka to 1 do 2 gram nigdy nie przekraczamy 10 g, bo w większej dawce, będą skutki psychoaktywne. Twojemu

dziadkowi wystarczył spokojnie 1 g.

Rzeczywiście ból ulżył, teraz pozostało tylko i wyłącznie wykurować nogę, czyli dać czas spuchniętej nodze na powrót do normalności. Na szczęście wszystko dobrze się skończyło!

50. Kapusta Czerwona.

Przez to, że dziadek miał teraz spuchniętą nogę nie mogliśmy jeszcze wrócić do domu, pomimo że praktycznie skończyliśmy już wszystko, w czym wiedźmie moglibyśmy pomóc. Dziadek spokojnie sobie odpoczywał i kurował swoją nogę, a ja, babcia i wiedźma ruszyliśmy do jej ogródka, żeby pomóc jej powycinać czerwoną kapustę, która była już gotowa do zbiorów. Wzięliśmy ze sobą wielki wóz na czterech kołach, który zaciągnęliśmy do pola i zaczęliśmy ładować do niego kapustę. Podczas zbiorów wiedźma zaczęła opowiadać, podobnie jak dziadek o czerwonej kapuście:

- Popularna jest zawsze kapusta biała, ale dziś mam tutaj kapustę czerwoną, jest ona przede wszystkim bardzo dobrym przeciwutleniaczem oraz spowalnia procesy starzenia. Zawiera: potas, siarki, wapno, fosfor, sód, magnez, cynk, żelazo, magnez, mangan, miedź, selen, posiada sporo witaminy A oraz witaminę C nawet więcej niż biała kapusta. Posiada jeszcze witaminę K, D oraz witaminy z grupy B. Kapusta czerwona jest również bardzo bogata w antocyjany, które mają skuteczne właściwości przeciwnowotworowe. Dodatkowo działa przeciwalergicznie i wzmacnia naczynia krwionośne,

bardzo dobrze wzmacnia również skórę, włosy i paznokcie. Zapobiega anemii, podnosi odporność organizmu, zwiększa gęstość kości, przez co stają się silniejsze, jak i zęby. Jak widać twój dziadek też zjada dużo kapusty, ponieważ jego noga byłaby teraz na pewno już złamana. Uwaga witamina C obecna jest tylko w surowej kapuście w gotowanej już praktycznie jej nie ma. Antocyjany działają również na chorobę Alzheimera, poprawiając stan chorego. Według legend kapusta powstała z łez Likurga, którego Bóg wina Bachus ukarał za zniszczenie winnicy. Kapusta reguluje układ nerwowy, a przy regularnym stosowaniu koloryt skóry stanie się ładniejszy. Poprawia trawienie i pracę jelit, reguluje pracę gruczołów łojowych, zmniejsza obrzęki spowodowane nagromadzeniem wody w organizmie. Pomaga na wrzody żołądka, a okłady z niej stosuje się na bóle reumatyczne, rany i wrzody oraz przeciwdziała nowotworom hormonalnym jajników, piersi, prostaty i jąder. Również kiszonki z czerwonej kapusty chroniły marynarzy przed szkorbutem. Stwarza ona idealne warunki do rozwoju bakterii jelitowych, a przede wszystkim zwiększa się ich różnorodność.

Po tym, jak nazbieraliśmy praktycznie cały wóz kapusty, ledwie co go dociągnęliśmy do domu. Następnie przenieśliśmy wszystkie główki do spiżarni, po czym byliśmy już naprawdę zmęczeni. A dziadek dalej sobie odpoczywał i miał zasłużone wakacje, no i dostał od nas również potłuczony lekko tłuczkiem liść kapusty, który przyłożył do swojej opuchniętej nogi, ponieważ jak wiadomo liść kapusty również pomaga pozbyć się opuchlizny przy kontuzjach. I tak minął nam kolejny dzień.

51. Agresja.

Kolejnego dnia dziadek z rana próbował już chodzić, ale jeszcze mu nie wychodziło, więc był troszkę zły i przeklął sobie pod nosem. To nie spodobało się babci i skarciła dziadka. Gdy wiedźma to usłyszała postanowiła opowiedzieć pewną historię:

- Był sobie taki chłopak, który bardzo się stresował, nawet jakieś małe rzeczy, które mu się przydarzały, sprawiały, że wybuchał agresją. Atakował i krzyczał na innych ludzi, mówił brzydkie słowa i tym ranił tych ludzi. Jego ojciec dał mu wtedy taką radę, żeby za każdym razem, kiedy się stresuje i się denerwuje, kiedy ma ochotę wybuchnąć to niech po każdej takiej sytuacji i kłótni idzie i wbije gwóźdź to takiej drewnianej ścianie, którą mieli na domu. Chłopak postanowił, że posłucha rady i za każdym razem wbijał gwóźdź do tej ściany, jak przydarzały mu się jakieś kłótnie. Po pierwszym dniu chłopak ten miał już nabite w tej ścianie ponad 50 gwoździ. Teraz jego ojciec powiedział mu, zrób to troszeczkę inaczej, za każdym razem, kiedy ci się uda powstrzymać ten wybuch agresji, idź i wyciągnij jeden gwóźdź z tej ściany. Minął jakiś czas, kiedy przyszedł syn do ojca i mówi: "Tato chodź zobaczyć wszystkie gwoździe udało mi się wyciągnąć". Ojciec poszedł, zobaczył i mówi: "Gratuluję Ci synu, że powstrzymałeś się od tego wszystkiego, jednak sam spójrz teraz na tę ścianę. Ta ściana kiedyś była piękna i gładka, niestety teraz na tej ścianie jest pełno dziur. Ta ściana już nigdy nie będzie taka sama, jak była kiedyś". Teraz moi drodzy zastanówmy się nad tym, jeżeli kogoś atakujemy, jeżeli kogoś krytykujemy, jeżeli wybuchamy agresją, bo nie potrafimy się powstrzymać, często mówimy różnego rodzaju słowa, których nie chcielibyśmy powiedzieć, ranimy drugą osobę, nie każdego da się zranić słowami, ale są osoby, które naprawdę bardzo się tym przejmują. Jeżeli ktoś powie

komuś ty taki, taki i owaki bardzo rani tę osobę. Jest wiele ludzi, którzy nie potrafią z tym żyć, dlatego zastanówmy się, co robimy, ponieważ często nie znamy drugiego człowieka, nie wiemy, jaką on ma przeszłość. Często słyszymy zdanie wyrwane z całego kontekstu, ktoś w ogóle nie ma zielonego pojęcia, o czym ktoś na przykład mówi, a on już ocenia tylko i wyłącznie z tego wyrwanego zdania. Jesteś taki, taki, taki i taki, gdzie co do prawdy i co do rzeczywistości ma się to praktycznie nijak, często w ogóle to nie ma sensu, ponieważ mija się to całkowicie z prawdą. Dlatego nie oceniam ludzi po tym, jeżeli widzisz tylko fragment ich życia, bo często na przykład widzisz tylko mały fragment, nie znasz tego człowieka, nie wiesz jak on wygląda, nie wiesz jak on dokładnie funkcjonuje od środka. Widzisz tylko to, co możesz zobaczyć, co on ci chce pokazać na dany moment. To jest taki przykład tego wszystkiego, co zaobserwowałam w swoim życiu. Kolejną rzeczą, że przy takich wybuchach agresji możemy zniszczyć swoją całkowitą przyjaźń z kimś i ta przyjaźń może już nigdy nie być taka, jak była kiedyś. Dokładnie jak te dziury w tej ścianie po tych gwoździach, które zostały. Zaufanie daje się tylko raz. Zaufanie jest jak odpalona zapalniczka, której już nie da się drugi raz odpalić. Dlatego wybieramy dokładnie słowa, których używamy. Zatrzymajmy te wybuchy agresji, które nam się pojawiają, przestańmy szukać różnic między nami i zacznijmy szukać rzeczy, które nas łączą, przestańmy się w końcu dzielić, bo my naprawdę, jako ludzie jesteśmy idealni w tym dzieleniu się na lepszych, gorszych, słabszych, silniejszych, przestańmy się dzielić. Szukajmy wspólnych cech, wspólnych sił, połączmy to wszystko w końcu razem i przestańmy walczyć wszyscy z osobna, bo to nie ma sensu. Taka jest moja rada.

Po tym dziadek i babcia zrozumieli, żeby się nie złościć, aby nie ranić bliskich wokół, to była cicha wskazówka od wiedzmy, która trafiła w sam punkt.

52. Komplementy.

Po południu ktoś zapukał do drzwi okazało się, że przyszła koleżanka wiedźmy, która czasami ją odwiedzała. Troszeczkę była zdziwiona, że nagle w jej zawsze pustym domu było pełno osób, ale usiedliśmy razem i dużo rozmawialiśmy. Okazało się, że koleżanka miała dość dziwną przypadłość, ponieważ jakby nie mogła uzyskać satysfakcji od swojego partnera w codziennych sytuacjach i ciągle szukała komplementów od obcych osób, jednak sama w porę to zauważyła, więc przyszła porozmawiać o tym z wiedźmą, ponieważ wiedźma dość dobrze znała się na psychologii i jej koleżanka znała ją już bardzo długo i wiedziała, że wiedźma potrafi być bardzo bezpośrednia, więc była przygotowana już na wszystko i tu wiedźma zaczęła:

- Kiedy mówisz, że masz szczęśliwe małżeństwo, związek lub partnerstwo, a jednocześnie ciągle szukasz uwagi, uznania i komplementów od innych, tj. osób spoza twojego małżeństwa, to coś poszło bardzo nie tak w twoim życiu. Czy zdajesz sobie sprawę, że szukasz uwagi, uznania i poparcia u innych? Innymi słowy: czy masz świadomość, że przejawiasz takie zachowanie?

Czy zdajesz sobie sprawę, że czujesz się bardzo niepewnie, że szukasz uznania poza swoim małżeństwem/związkiem? Czy naprawdę chcesz być widziana przez innych?

Czego brakuje w twoim małżeństwie, twojej formie związku, innymi słowy: co jest nie tak między tobą a twoim współmałżonkiem/partnerem, że tak bardzo szukasz tego uznania na zewnątrz związku?

Po pierwsze, musisz sobie uświadomić, że szukasz uznania poza sobą. Jak długo to już trwa? Dlaczego tak bardzo tego potrzebujesz?

Dopiero gdy będziesz tego świadoma, dopiero wtedy będziesz w stanie zrozumieć, że możesz postępować inaczej. Jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy i nie uświadomiłaś sobie tego po przeczytaniu tego rozdziału, to czas poszukać pomocy u psychologa, bo psycholog potrafi bardzo szczegółowo wyjaśnić dokładnie to samo, co ci tłumaczę. Jednak w tym przypadku trzeba na to wydać niezłą kwotę.

Zachowanie, które wykazujesz, a mianowicie szukanie uwagi, uznania i komplementów od innych, jest przekazywane przez rodziców. To z powodu sposobu, w jaki cię wychowali.

Najpierw wytłumaczę, czym jest dysfunkcyjna rodzina. Jest to rodzina, w której jedno lub oboje rodziców ma, lub miało problemy psychologiczne, takie jak narcyzm, depresja, lęki, autyzm, zachowania agresywne, przemoc, nałogi, schizofrenia, kłótnie, „ciche dni”, ucieczki od tematu. Innymi słowy, pokazywanie tego zachowania małym dzieciom.

Kiedy dorastałaś w dysfunkcyjnej rodzinie, nie znasz nic poza tym i myślisz, że tak powinno być. Dla ciebie to najbardziej naturalna rzecz, że twoi rodzice nie poświęcili ci pozytywnej uwagi, wyrazów uznania i szacunku. Zostałaś wychowana w ten sposób. Jeśli twoi rodzice, niezależnie od tego, czy był to twój ojciec, czy matka, a może oboje, szukali teraz ciągłej uwagi poza rodziną, to ty jako dorosła zrobisz to samo. Dopóki ktoś nie przyjdzie i

coś ci o tym powie.

Bardzo trudno jest ci zaakceptować, że ktoś ośmiela się ci coś takiego powiedzieć. W tym momencie czujesz się bardzo zaatakowana. Ma to również związek z faktem, że zostałaś w ten sposób wychowana. I prawdopodobnie w twoim dzieciństwie wydarzyło się znacznie więcej nieprzyjemnych rzeczy, które uważasz za najnormalniejsze na świecie. Czy myślisz, że wszyscy tego doświadczyli?

Ponownie, bardzo ważne jest, abyś nauczył się rozumieć, skąd pochodzi twoje zachowanie i jakie masz możliwości zmiany siebie. Ważne jest, że musisz sobie to uświadomić. Masz do czynienia z trudną rzeczywistością. Ja jako twoja przyjaciółka nie będę owijać w bawełnę, nie będę o tym pięknie mówić. Rzeczywistość jest rzeczywistością, a to, czego doświadczyłaś w swoim życiu, nie jest zabawne. To denerwujące i ma wciąż negatywny wpływ na twoje codzienne życie. Jednak tylko ty jesteś w stanie to zmienić, pod warunkiem, że chcesz zmienić swoje życie. Jesteś jedyną osobą, która może to zrobić. Nikt, pamiętaj, nikt inny nie może tego za ciebie zrobić, nawet obcy mężczyzna, a i ty masz swojego partnera.

Jakie problemy się z tym wiążą? Bardzo wyraźnie konfrontujesz się z tym, co zrobili ci rodzice w dzieciństwie. Możliwe też, że zaczniesz płakać, popadniesz w przygnębienie, że nawet całkiem się w tym zagubisz. Jakie korzyści się z tym wiążą? Teraz poznasz siebie wielokrotnie lepiej, zyskujesz własny wgląd w swoje życie, rozwinię się w tobie znacznie więcej pewności siebie. To nie dzieje się z dnia na dzień. Daj sobie czas na poznanie siebie.

Wróćmy teraz do sytuacji, kiedy byłaś małym dzieckiem.

Tak więc, kiedy jako małe dziecko nie widziałaś jednego z rodziców, lub oboje rodziców, to z powodu waszych rodziców brakuje wam więzi psychologicznej, a więc więzi miłości na poziomie psychologicznym, które pozostaje nieobecne. A kiedy doświadczyłaś tego, jako małe dziecko-bycia ignorowanym, niezauważonym, wtedy twój mózg o tym nie pomyślał, doświadczył uczucia bycia ignorowanym. Wtedy nauczyłaś się być niezauważonym. A kiedy jako dziecko czujesz się ignorowany to czujesz się źle. Jeśli czułaś się źle jako dziecko, to zakładasz, że jako dziecko też jesteś zła. W tym czasie twój mózg nie potrafił odróżnić emocji od myśli.

Po usłyszeniu tego może to skutkować tym, że twoja samoocena spadnie i nie docenisz swojej wartości w dorosłym życiu, oraz że nie jesteś warta dobrych rzeczy. A to z kolei skutkuje tym, że zaczynasz szukać swojej uwagi poza domem z innymi.

Dlatego ważne jest, aby być tego świadomym. Jeśli nie jesteś tego świadoma lub nie uświadamiasz sobie tego, to żyjesz w przekonaniu, że jesteś zła i nic niewarta. Wtedy nieświadomie dokonujesz wyborów w swoim życiu, które są oparte na tym przekonaniu. Dlatego nieustannie szukasz uznania poza sobą, ponieważ nigdy tak naprawdę nie zostałaś sama w sobie zaakceptowana. Więc nie wiesz, że twoje prawo do istnienia musi być w ten sposób zaakceptowane.

Kiedy staniesz się tego świadoma i zaczniesz zmieniać to przekonanie, ponieważ w tobie pojawiło się zrozumienie całej tej sytuacji, zaczniesz doceniać siebie i uzdrowienie się z tej sytuacji zostanie zapoczątkowane, wtedy możesz stworzyć życie oparte na tym, czego naprawdę chcesz i co sprawia, że jesteś szczęśliwa i czujesz się dobrze. Będziesz

dokonywała wyborów z wnętrza siebie, które pasują do twoich uczuć, ponieważ twoje uczucia dokładnie wskażą, kiedy zrobisz coś dla siebie dobrze, a kiedy źle. Będziesz dokonywała wyborów w zgodzie z samym sobą.

Tak więc, kiedy pracujesz nad swoim procesem świadomości, jednocześnie zobacz, czy popełniasz te same błędy, które popełnili wobec ciebie twoi rodzice.

Czy zachowujesz się tak samo jak twoi rodzice?

Czy myślenie rodziców przyjąłeś jako swoją prawdę?

Czy nadal jesz i pijesz tak, jak nauczyli cię rodzice?

Czy nadal jesteś w szoku, gdy słyszysz burzę?

Lubisz deszcz czy słońce?

Tak więc z każdą myślą, każdym działaniem, jakie podejmujesz, możesz zacząć się zastanawiać, czy są to wyuczone myśli, wyuczone zachowania, czy też są to moje własne myśli, moje własne działania, moje przekonania.

Jeśli jednak do tej pory nadal nie rozumiałaś, o co w tym wszystkim chodzi, to czas skonfrontować cię z twardymi słowami. Dlaczego ty jako dorosły, teraz w tej chwili, nadal uważasz za konieczne zachowywać się, jak zepsuty mały drań, który nie rozumie swojego istnienia i dlatego w razie potrzeby chcesz pójść o krok dalej i płakać u żonatego mężczyzny, pomimo że masz własną rodzinę. Jak myślisz, co teraz robisz?

Teraz mamy przykład, aby sprawdzić, czy zrozumiałaś ten rozdział, aby sprawdzić, czy twoja odpowiedź na to jest wyuczona, czy też twoja.

Idziesz wysadzaną drzewami aleją z pięknymi dużymi domami jednorodzinными, zadbanymi ogrodami. W pewnym momencie słyszysz muzykę klasyczną dobiegającą z jednego z tych domów i nagle słyszysz

tłukące się szkło i odłamki szkła dźwięczące o podłogę.
Jaka jest twoja pierwsza myśl w tej sytuacji?

Potem pojawia się drugi przykład.

Idziesz ulicą, ulicą bez drzew, ale pełną zaparkowanych samochodów, z domkami w zabudowie szeregowej, bo jest ich tyle, że są ze sobą połączone, ogrody mniejsze niż w pierwszym przykładzie. Gdzieś z jednego z tych domów słychać rockową muzykę i nagle słychać tłukące się szkło i brzęczenie odłamków szkła o podłogę.

Jaka jest Twoja pierwsza myśl o tej sytuacji?

Tu często ludzie myślą, że w bogatym domu nie ma patologii..... o jakże można się tu pomylić!

Koleżanka chwile posiedziała w ciszy, musiała to wszystko sobie poukładać w głowie i w końcu wykrztusiła z siebie;

- Masz absolutną rację w dzieciństwie rzeczywiście byłam ciągle ignorowana, a i moja rodzina nie była zbyt udana, alkohol był najważniejszy no i zdarzała się też przemoc, nawet z interwencją policji....

Teraz już wiem, nad czym muszę pracować, aby odnaleźć samą siebie w tym gąszczu zaszczepionych programów....

53. Kto Decyduje O Twoim Życiu.

Koleżanka miała jeszcze inne pytanie, a mianowicie chciała się dowiedzieć, czy warto zmienić jeszcze coś w swoim życiu np. w jedzeniu ubiorze itd. Na to wiedźma zaczęła kontynuować:

- Jeśli czujesz się zdrowo, radzę NIE zmieniać rzeczy, które normalnie jesz. Może warto tylko dopracować pewne szczegóły i usunąć najbardziej szkodliwe rzeczy jak produkty GMO, cukier, mocno przetworzona żywność, alkohol itd.

Jest zbyt wielu ludzi, którzy słyszą pewne rzeczy od innych, o innych i dlatego chcą zmienić swoje jedzenie. Zapomina się jednak, że ludzie, którzy zmieniają żywność, robią to z pewnych powodów.

Ludzie, o których słyszysz, że zmienili jedzenie, cóż ci ludzie nie zrobili tego bez powodu. Dla nich miało to związek z ich zdrowiem, że zmienili jedzenie, ponieważ cierpieli na pewne problemy zdrowotne i nie mieli ochoty na starzenie się w ten sposób, ze wszystkimi negatywnymi konsekwencjami, które się z tym wiążą.

Kiedy czujesz się dobrze w swoim ciele, jesteś zdrowa psychicznie i emocjonalnie, wystarczająco się ruszasz, innymi słowy jesteś wysportowana, aktywna, pełna życia, to nie ma podstaw do radykalnej zmiany jedzenia.

Jeśli jednak powyższe sprawy cię nie dotyczą, a więc cierpisz na stres w jakiejś dziedzinie, czujesz się psychiczno-emocjonalnie-duchowym wrakiem, są to zdecydowanie sygnały do zmiany jedzenia. Jeśli fizycznie nie jesteś w stanie przebiec 10 km w jednym ciągu bez żadnych problemów, ja również przypatruje się przyczynom, a następnie zmieniam dietę.

Nie mówię tu o wadach wrodzonych, defektach – urazach doznanych wypadkami, szczepieniami, ale i tutaj chciałabym powiedzieć, że zmiana jedzenia również daje bardzo dobre rezultaty.

Ty jesteś JEDYNA, która może to osądzić. Ty ponosisz wyłączną odpowiedzialność za SWOJE zdrowie i nikt inny. Czy żyjesz tak, jak chcesz, tak jak sobie to wyobraziłaś? Czy żyjesz tak jak ty chcesz, czy tak jak inni chcą, aby twoje życie wyglądało?

Czy inni podejmują za ciebie decyzje?

Czy słuchasz własnego ciała, własnych uczuć i robisz tylko

to, co inni ci narzucają czy robisz to, do czego życie dało ci prawo?

Czy czujesz się zadowolona z życia, które prowadzisz czy cierpisz w nim?

Czy pozwalasz innym mówić ci, co masz robić, jak się ubierać, jak wyglądać, czy mieć makijaż, nosić długie włosy lub każą ci nosić krótkie włosy, że musisz używać takich, a nie takich naczyń, zawsze jeść sztuczcami, kiedy trzeba iść spać, wstać, iść do toalety?

Słuchaj; jeśli jeszcze tego nie rozumiesz, to nie rozumiesz i wtedy nie ma sensu dalej tłumaczyć ci w tym momencie, bo wtedy jest z tobą coś bardzo nie tak.

Pozwalasz, by inni zbyt na ciebie wpływali?

Kiedy w końcu sama zdecydujesz, czego naprawdę chcesz, jak chcesz żyć swoim życiem?

Moje pytania na ten temat mogą stać się jeszcze trudniejsze.

Mała próba tego, jak mogłyby wyglądać te pytania z mojej strony:

Jesteś więc małym dzieckiem, które do końca życia zachowuje się jak małe dziecko, które tupie nogami, gdy mu coś się nie udaje, które uspokaja się, gdy dostaje ciastko lub słodycze, prawie płaczesz przy każdej trudnej sytuacji?

Jak reagujesz na kontrę innych, uspokajasz się dopiero wtedy, gdy czujesz się rzekomo zrozumiany przez swojego ciemiężcę? Czy pozwalasz się stłumić, nie masz prawa do własnej opinii, nie wolno ci wyrażać swoich uczuć, bo wiesz, że to jest dla ciebie lepsze? Myślę, że mogłabym tak ciągnąć to godzinami.

Dopóki pozwalasz na wpływ innych, dopóki nie bierzesz spraw w swoje ręce, tak długo pozostaniesz uwięziona w tych wydarzeniach, które błąkają się jak duch w twoim życiu, w twoich myślach, w twoim wymarzonej świecie.

Jeszcze trzy ważne wątki, OBUDŹ SIĘ i zrozum, co się dzieje.

Za każdym razem, każde stulecie wytworzyło pewne paskudne rzeczy, ale dobre rzeczy. Dobre rzeczy, które wydarzyły się w pewnych okresach, są ukrywane.

Wszystkie te dobre rzeczy muszą pojawić się ponownie, muszą zostać wskazane/zaadresowane/omówione przez innych.

Ty decydujesz, co chcesz zrobić ze swoim życiem. Czy pozwolisz się dalej eksploatować, czy w końcu się obudzisz i zmienisz swoje życie, aby samemu było lepiej, a także, aby pokazać innym ludziom, że naprawdę możesz stanąć w obronie własnego zdrowia, że masz prawo zachować swoje zdrowie?

Nie potrzebujesz do tego znajomych, przyjaciół czy białych fartuchów, z ich tak zwanymi magicznymi czerwonymi i niebieskimi pigułkami i miksturami.

Ty decydujesz, co jest zdrowe w twoim życiu, możesz zdrowo jeść i pić.

Jednak musisz mieć na to oczy szeroko otwarte i zrozumieć, czym jest trucizna na świecie i w twoim życiu!!!

Po tak mocnym przemówieniu koleżanka otworzyła szeroko oczy, ale zrozumiała, o co chodziło, że szukała niepewnie swojej prawdy u wiedźmy, zamiast samemu wyciągnąć wnioski ze swojego życia i zdrowia.

Czas wziąć swoje zdrowie we własne ręce, a nie ciągle wkładać je innym do kieszeni licząc na to, że ktoś inny magicznie usunie problemy i odda nam to życie w idealnym stanie z powrotem.

Tak nie będzie!

Każdy musi wyjść ze swojej strefy komfortu i zmierzyć się z problemami, jakie stoją mu na drodze i je rozwiązać, wtedy dopiero zrozumiemy wszystko i wyciągniemy dla siebie idealne rozwiązania! Bezmyślne naśladowanie bez obserwacji swojego

zdrowia nie wróży nic dobrego, bo często można jeszcze tylko pogorszyć swoją sytuację, zamiast ją polepszyć!!!
Dlatego testuj i obserwuj to złota zasada, której każdy musi się trzymać, aby osiągnąć stan idealny!
Potem koleżanka bardzo podziękowała wiedźmie i pożegnała nas gorąco, a my zasiedliśmy do kolacji, która babcia w międzyczasie już przygotowała.

Zawsze bądź najlepszą wersją siebie,
zamiast być wersją kogoś innego.

Judy Garland

54. Kiedy Udzielić Pomocy.

Kiedyś rozmawiałem z dziadkiem już na ten temat, jak rozpoznać czy warto komuś udzielić pomocy, czy dać dobre rady i jego wskazówki już znałem. Jednak widząc, że wiedźma też pomaga innym dobrymi radami, postanowiłem ją zapytać jak ona to widzi, kiedy warto coś powiedzieć, a kiedy nie ma to sensu. Na to wiedźma udzieliła mi ciekawej odpowiedzi:

- Kiedy możesz pomóc innym?
Jeśli zapytają?
Kiedy jest za późno?
Kiedy nikt nie prosi o pomoc, a mimo to oferujesz swoją pomoc?
Widzisz, powyżej jest tylko kilka możliwych pytań, które mogą pojawić się wraz z pytaniem: Kiedy możesz pomóc innym?

Przejdźmy od razu do drugiego pytania: czy gdy poproszą o pomoc?

Doświadczylaam tego bardzo często, zbyt często, a wynik już znam z góry, więc dla mnie w tym momencie to po prostu marnowanie energii. Innymi słowy, kiedy drugi człowiek jest wampirem energetycznym i chce tylko wykorzystać sytuację. Możesz doradzić, co chcesz. Jeśli ludzie nic nie robią z radą, to jest ich własna decyzja i nie muszą już przychodzić do mnie z prośbą o pomoc. Lepiej, gdyby od razu uważnie posłuchali i zrobili notatki dla siebie, to też wiedzieliby, co zrobić z tym konkretnym problemem. A tak tylko słuchają, połowę zapomną, potem przychodzą drugi raz, aby pytać o szczegóły, o których już mówiłam. Czasami jest to dla nich za dużo roboty, tak dobrze słyszysz, już nie raz usłyszałam od człowieka, który był na krawędzi życia po wysłuchaniu moich wskazówek „, a czy ja muszę to wszystko robić?”. Wtedy mówię nie musisz, to tylko wskazówki, a co ty z nimi zrobisz ta decyzja należy do ciebie. Wtedy często słyszę „, a to dobrze, bo już się bałem, że będę musiał to wszystko robić” i to często kończy się pogrzebem takiej osoby w krótkim czasie i moim zmarnowanym czasem. Są też przypadki, gdy ktoś powie mi wprost”, a to ja już wole żyć krócej niż to wszystko zmieniać”- jego decyzja, ale nadal pozostaje pytanie, po co tu przyszedł?

Oczywiście jest też ułamek osób, dla których warto jest ten czas poświęcić, które notują sobie wszystko od razu i zaczynają to wdrażać do swego życia i po pewnym czasie, spotykam ich w pełni zdrowia i dziękują mi za to. Dlatego podsumowując to dla tych ludzi warto poświęcać ten cały czas, bo zawsze możesz komuś uratować życie, a to wynagradza ci cały czas, który straciłeś na tych, co nic z tym nie robią. Dlatego warto każdemu udzielić odpowiedzi kto o nią prosi. Jednak nie bądź rozczarowany, gdy spotkasz się z odpowiedzią, na którą nie liczyłeś!

Dochodzę do trzeciego pytania: kiedy jest za późno?
Cóż, w takim razie jest już za późno. Mogę tu odpowiedzieć to samo, co w drugim pytaniu. Zawsze jest

szansa na tak zwany cud! Nigdy nie wolno się poddawać w walce o życie.

Możesz oczywiście zadać sobie pytanie, dlaczego ktoś dopuścił do tego? Dlaczego człowiek nie był w stanie dostrzec tego, że jest coraz gorzej? A może należał do grupy osób, które nie chcą nic zmieniać, bo im jest to " za dużo zachodu". Tak czy siak, spróbować warto zawsze najwyżej stracisz czas... lub rzeczywiście zdarzy się cud.

A teraz czwarte pytanie: Kiedy nikt nie prosi o pomoc, a mimo to oferujesz swoją pomoc?

Wtedy będziesz tylko antagonizował ludzi, a oni nigdy, przenigdy nie przyjmą twojej oferowanej pomocy. Nie zrobią też nic z twoją radą. W rzeczywistości nabiorą dla ciebie strasznej niechęci. Stracisz czas i nic z tego nie wyniknie, ewentualnie możesz sobie jeszcze tylko narobić problemów i wrogów!

Odpowiedzi wiedźmy były rzeczywiście miażdżące i nie pozostawiały cienia wątpliwości. Co racja to racja, a tu miała 100% racji i na dodatek pokrywało się to nawet z tym, co kiedyś dziadek mi mówił, tyle że wiedźma wyjaśniła mi to bardziej klarownie.

55. Nie Ustające Skurcze.

Kolejnego ranka noga dziadka powoli zaczynała już być w coraz lepszym stanie, jednak nagle ktoś zaczął pukać do drzwi, byliśmy troszeczkę zdziwieni, ponieważ nikogo się nie spodziewaliśmy, a tym bardziej tutaj u wiedźmy. Jednak okazało się, że za drzwiami stał pewien pan, który widocznie miał jakiś problem. Od razu zapytał, czy dziadek jest gdzieś

tutaj, na co wiedźma mu odpowiedziała tak, że jest tutaj. Pan wszedł do pokoju i przeprosił najpierw za najście, ponieważ był najpierw u nas w domu, jednak że nikogo tam nie było, a znalazł kartkę na drzwiach, która była zaadresowana dla listonosza, że jesteśmy u wiedźmy, więc postanowił odszukać dom wiedźmy, ponieważ miał pewną sprawę, a mianowicie w jego organizmie ciągle pojawiały się skurcze, z którymi miał wielki problem się uporać. A więc dziadek od razu rozpoczął:

- Skurcz to nagły, mimowolny i bolesny skurcz wszystkich włókien mięśniowych. Są to ruchy, nad którymi człowiek nie ma kontroli. Normalnie część włókien mięśnia jest w spoczynku, podczas gdy cała inna część się kurczy. Skurcze nóg.

Skurcze nóg to bolesne, długotrwałe skurcze mięśni nóg. Zwykle dotyczy to mięśni łydek, czasem także stopy lub mięśni ud (mięśnie ud). Skurcze te często występują w nocy.

Wibracje naturalne a wibracje sztuczne.

Człowiek żyje dzięki naturalnej wibracji ziemi, zwanej rezonansem Schumana, czyli biciu serca ziemi lub wibracjom naturalnych pól elektromagnetycznych.

Sztuczne pola elektromagnetyczne (promieniowanie) lub jak mówi naukowiec: promieniowanie techniczne, to pola elektromagnetyczne wytwarzane przez ludzkie ręce.

Wszystkie instalacje antenowe do komunikacji bezprzewodowej wytwarzają te sztuczne pola elektromagnetyczne (EMF). Wibracje sztucznych pól elektromagnetycznych zakłócają teraz naturalne wibracje pól elektromagnetycznych dla ludzi, flory i fauny. Obydwa są to niewidzialne wibracje, których odmienność (naturalna/sztuczna) jest dostrzegana przez organizm i które powodują dolegliwości u ludzi takie jak:

- zmęczenie;
- kołatanie serca/arytmie;

- ból głowy z zaburzeniami równowagi;
- SKURCZE;
- mgła mózgowa (niezdolność do jasnego myślenia);
- niemożność dobrego snu;
- zaburzenia równowagi;
- szum w uszach (ciągłe dzwonienie w uszach);
- duszność;
- swędząca skóra głowy;
- kłucie (swędzenie) skóry.

Magnetyt (magnes naturalny), który rozwija się dzięki naturalnemu polu elektromagnetycznemu.

Nasze mózgi zawierają pięć milionów maleńkich kryształków magnetytu na gram tkanki. Opony mózgowe zawierają 100 milionów kryształów magnetytu na gram tkanki. Kryształy magnetytu są chronione membraną. Magnetosom.

Magnetosomy to jakby zmysły, które są w stanie dostrzec zmiany w polu elektromagnetycznym. Zmiany sztucznie wytworzonego pola elektromagnetycznego, które istnieją od jego masowego użycia w XXI wieku, powodują zmiany w komórkach z magnetytem (struktura DNA) i powolne dolegliwości, takie jak skurcze.

Czyli nasz naturalny system zostaje zakłócony przez sztucznie wytworzone pola elektromagnetyczne przez człowieka.

Gdy mięsień kurczy się boleśnie, jest to spowodowane zaburzeniem układu rotacyjnego. System rotacji, w którym jedna połowa włókien mięśniowych kurczy się, a pozostałe włókna mięśniowe odpoczywają. Rezultatem jest skurcz, co oznacza, że mięsień pozostaje napięty przez zbyt długi czas, w wyniku czego pojawia się ból skurczowy.

Zazwyczaj praca między komórkami w mięśniach (zwanych również włóknami mięśniowymi) jest dobrze rozłożona: podczas gdy niektóre włókna kurczą się, reszta odpoczywa. Więc nie są normalnie aktywne w tym samym czasie. Praca i odpoczynek następują naprzemiennie w szybkim tempie, dzięki czemu mięsień może pracować

przez dłuższy czas. W skurczach mięśni- nerwy, które powodują skurcze mięśni, reagują nieprawidłowo, powodując wysyłanie zbyt wielu sygnałów, powoduje to nagłe kurczenie się wszystkich włókien mięśniowych w tym samym czasie.

Jeżeli doświadczasz takich skurczy, co możesz z tym zrobić?

Możesz rozluźnić skurczony mięsień, rozciągając go. Robisz to, rozciągając bolesny mięsień. Jeżeli jesteś w łóżku, wstań z łóżka tak szybko, jak to możliwe i stań z bolącą nogą płasko na podłodze lub przyciągnij do siebie palce od nóg.

Minerały.

Czy współpraca między rozluźnionymi mięśniami a pracującymi mięśniami zmieniła się pod wpływem sztucznych pól elektromagnetycznych? Tkanka mięśniowa działa, ponieważ naturalne minerały magnez i wapń działają na zasadzie przeciwieństw, dzięki czemu zachowana jest równowaga mięśniowa. Magnez jest składnikiem rozluźniającym tkankę mięśniową, a wapń kontroluje skurcz włókien mięśniowych.

Tu pan dodał od siebie:

- Chcę pozbyć się skurczów, bo one się pogarszają i to coraz bardziej. Właśnie kiedy przewracam się we śnie, budzę się przez okropny skurcz. To, co 10 lat temu było sporadyczne, teraz jest powszechne. Chcę się tego pozbyć! Czy współpraca mięśni poprawi się przez dodanie magnezu i wapnia? Mogę spróbować, bo i tak, wiele rzeczy już zostało wypróbowanych przeze mnie.

Dziadek kontynuował:

- Są ludzie, którzy naprawdę próbują wszystkiego i nic tak naprawdę nie pomaga. To po prostu przeżywanie bolesnych czasów z nadzieją, że ból minie.

DMSO

Olejek CBD

Magnez
Promieniowanie ciepłe (podczerwień)
Masaże
Tabletki z kofeiną
Specjalne maści rozgrzewające
I nic nie przynosi im ulgi.

Przyczyny napiętych mięśni.
Istnieje wiele przyczyn napięcia mięśni. Przyczyny takie jak;
Reumatyzm,
Kontuzje,
Zaburzenia krążenia,
Substancje toksyczne,
Cięża.
Niedobór minerałów takich jak magnez, potas czy wapń.
Stres jest również przyczyną napiętych mięśni i także stres oksydacyjny.

Co to jest stres oksydacyjny.
Stres oksydacyjny to efekt przemiany materii u człowieka, w którym występuje zbyt dużo wolnych rodników w stosunku do przeciwutleniaczy. Wolne rodniki nazywane są reaktywnymi formami tlenu (ROS), a antyoksydanty (lub zmiataacze wolnych rodników) obejmują wszystkie substancje, które wymiatają szkodliwe wolne rodniki z organizmu. Zdrowy organizm neutralizuje te wolne rodniki za pomocą antyoksydantów. Jednak ze względu na pola elektromagnetyczne wszystkich zastosowań bezprzewodowych organizm wytwarza dużo wolnych rodników i może nastąpić ich gwałtowny wzrost, tak że przeciwutleniacze nie mogą już wychwytywać wszystkich wolnych rodników i jest ich mnóstwo w ciele, które zakłócają procesy organizmu.
Wolne rodniki to bardzo małe, reaktywne cząsteczki w naszym ciele. Wolny rodnik zawiera elektron, który nie jest częścią pary (tj. elektron niesparowany). Cząsteczka jest

zatem niestabilna i w rezultacie bardzo reaktywna, a elektrony „kradną” z innych cząsteczek, powodując reakcję łańcuchową.

Budowanie mięśni.

Ciało ludzkie składa się z ponad 600 mięśni. Mięsień to w rzeczywistości tkanka zbudowana z komórek, które mogą się kurczyć i rozluźniać, umożliwiając ruch. Mięśnie są zatem również określane jako tkanka mięśniowa. Istnieją trzy różne rodzaje tkanki mięśniowej:

1. Tkanka mięśni prążkowanych.

Tkanka mięśni poprzecznie prążkowanych znajduje się w mięśniach szkieletowych;

2. Gładka tkanka mięśniowa.

Mięśnie gładkie znajdują się w ścianach naczyń krwionośnych, drogach oddechowych i przewodzie pokarmowym;

3. Tkanka mięśnia sercowego.

Serce ma swój własny rodzaj tkanki mięśniowej, tkankę mięśnia sercowego. Rytmiczny skurcz mięśnia sercowego pompuje krew przez ciało.

Ad 1. Mięśnie szkieletowe są ważne dla ruchu szkieletu.

Mięśnie szkieletowe pozwalają chodzić, podnosić, pisać i wykonywać inne codzienne czynności. Mięśnie szkieletowe zapewniają również utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała.

Funkcjonowanie mięśni szkieletowych wraz z ich tkanką mięśni poprzecznie prążkowanych.

Mięśnie szkieletowe można świadomie kontrolować. Do każdego mięśnia biegnie nerw. Nerwy te wysyłają sygnał elektryczny (oczywiście) do mięśnia, kiedy trzeba go napiąć. Sygnał elektryczny powoduje kurczenie się mięśnia: włókna mięśniowe skracają się i pogrubiają, podczas gdy niektóre włókna kurczą się, reszta odpoczywa. Ile włókien mięśniowych ulega skróceniu (skurczu) zależy od obciążenia mięśnia. Jeśli mięsień

potrzebuje większej siły, napina się również więcej włókien mięśniowych. Kiedy skończysz napinać mięśnie i chcesz je ponownie rozluźnić, sygnał elektryczny nerwu ustaje. Stres spowodowany sztucznym promieniowaniem zaburza ten proces niestety.

Ludzie niestety reagują na najnowszy dodatkowy czynnik XXI wieku; sztuczne pola elektromagnetyczne komunikacji bezprzewodowej. Tak jak na naturalne pola elektromagnetyczne.

Stres spowodowany sztucznym promieniowaniem zaburza ten i wiele innych procesów w naszym organizmie.

Tysiące badań naukowych wykazały, że sztuczne promieniowanie elektromagnetyczne ze wszystkich urządzeń bezprzewodowych ma szkodliwy wpływ na zdrowie ludzi, zwierząt i przyrodę, a u ludzi powoduje stres oksydacyjny.

Problemy zdrowotne.

Ponieważ ładunek promieniowania gromadzi się („pale”) podczas długotrwałej ekspozycji często na wiele źródeł (maszty antenowe, Wi-Fi, telefon DECT, IoT), może to spowodować, że ludzie będą chorować w dłuższej perspektywie, podobnie jak zwierzęta i przyroda.

-

Promieniowanie bezprzewodowe szkodzi również faunie i florze: ginie nawet imponujący dąb.

Coraz większe obciążenie promieniowaniem powoduje u ludzi wysokie napięcie mięśni, niektórzy szybciej niż inni (każdy człowiek ma swoje „subtelności”). Wysokie napięcie mięśni sprawia wrażenie ciągłego wysiłku. Mięśnie są „napięte” i odczuwają ból. Nawet w spoczynku (w łóżku) mięśnie są napięte. Gdy mięśnie są stale napięte, może to prowadzić do bólu, skurczów i zmęczenia. Każdy ruch daje wtedy szansę na skurcze nóg (nawet w łóżku podczas przewracania się podczas snu).

Co możesz zrobić sam.

Nauka mówi, że dokładna przyczyna nocnych skurczów łydek nie jest dokładnie znana. Nerwy łydki są prawdopodobnie bardzo wrażliwe i bardzo aktywne. W rezultacie nerwy szybciej sygnalizują jednocześnie skurcze mięśni. Z mojego doświadczenia wynika, że jest to spowodowane nadmiarem pól elektromagnetycznych z masztu antenowego lub urządzeń bezprzewodowych. Jeżeli czujesz napięcie w mięśniach powinieneś jak najszybciej rozluźnić spięty mięsień poprzez rozciąganie go i masowanie. Rozciąganie w łóżku polega na jak najszybszym rozciągnięciu bolącego mięśnia (chwytywanie palców u nóg i przyciąganie do siebie). Lub, jeśli to nie działa wystarczająco szybko, wstań z łóżka tak szybko, jak to możliwe i stań z bolącą nogą płasko na podłodze. Warto, aby też nauczyć się różnych ćwiczeń rozciągających i praktykować je przynajmniej raz dziennie, a najlepiej nawet więcej razy w ciągu dnia o ile czas pozwoli.

Wymiatacze wolnych rodników (przeciwutleniacze). Upewnij się, że jesz pokarmy bogate w przeciwutleniacze i dostarczaj ich jak najwięcej w ciągu dnia. Dużo przeciwutleniaczy znajdziesz w;

- Świeżych ziołach jadalnych,
- Warzywach,
- Owocach,
- Wit C należy do przeciwutleniaczy,
- Ekstrakt z pestek winogron OPC,
- Koenzym Q10
- Resweratrol,
- Polifenole tu zalicza się flawonoidy, kwasy fenolowe i związki fenolowe. Nie tylko wychwytyują wolne rodniki, ale także chronią przed utlenianiem lipidów i chronią DNA,
- Glutation,
- Witamina E, ale tylko naturalna,
- Melatonina — usuwa wolne rodniki lepiej niż witamina E czy glutation,

- Karotenoidy to pomarańczowe i czerwone barwniki, występujące w roślinach takich jak marchew czy buraki. Jest to grupa ponad 600 związków,
- Beta-karoten - związek ten znajdziemy przede wszystkim w marchwi, dyni, w suszonych śliwkach,
- Antocyjany — występują głównie w roślinach o kolorze niebieskim lub fioletowym. Zaliczamy do nich: czarne jagody, borówki, czarne porzeczki, jeżyny, czarny bez, maliny, aronię, czerwoną kapustę, winogrona.
- Bioflawonoidy — bardzo cenne dla naszego układu immunologicznego. Lecz niestety często lądują w koszu lub kompoście, bo najczęściej ich znajdziesz ich w skórkach owoców i warzyw.
- Izoflawony — są w roślinach bobowatych i strączkowych. Odpowiadają za regulację tła hormonalnego.
- Katechiny — bogate w katechiny są: herbata, czerwone wino.
- Flawonole — przede wszystkim znajdziesz je w: ciemnych winogronach, orzechach włoskich, czerwonym winie i cebuli.
- Likopen — jest w czerwonych owocach i warzywach takich jak pomidor, arbuzy, czerwone grejfruty, owoce dzikiej róży.
- Luteina — znajdziesz ją w papryce, jarmużu, brokułach.
- Flawanony — znajdziesz je przede wszystkim w owocach cytrusowych.
- Kwas ferulowy — występuje w liściach, nasionach i korze drzew iglastych, w ziarnach ryżu.
- Zeaksantyna — występuje w szpinaku, brokułach, jarmużu, papryce, aronii.
- Betalaina — znajdziesz ją jako suplement lub np. w buraku.
- Kryptoksantyna — występuje przede wszystkim w owocach o kolorze pomarańczowym takich jak

pomarańcze, mandarynki, mango, brzoskwinie, morele, pomarańczowa papryka.

- Kwas alfaliponowy — dotlenia, regeneruje i odbudowuje skórę. Zwiększa przyswajanie witaminy A i wspomaga działanie witaminy E i C.

Unikaj wszelkiego rodzaju stresu, bo ten też zwiększa ilość wolnych rodników.

Staraj się unikać też sztucznego promieniowania- wyłączaj telefon, używaj internetu przez kabel, wyłączaj WiFi i możesz też zainwestować w różnego rodzaju odpromienniki, czy maty absorbujące promieniowanie.

Za wszystkie wskazówki pan bardzo serdecznie podziękował i wyjął z kieszeni dość duży woreczek jakiegoś zioła, które dał dziadkowi w podziękowaniu za dobre rady. Powiedział, że zioła te pochodzą z jego dawnych rodzinnych stron, z wielkiej góry, gdzie tylko tam rosną i wedle wierzeń mieszkańców mają mieć magiczną moc, po czym pożegnaliśmy się i pan poszedł z powrotem w swoją stronę.

56. Gojnik.

Oczywiście zioło, które wręczył ów pan dziadkowi nie dawało mi ciągle spokoju i dziadek już to zauważył i od razu zaczął mówić:

- Widzę, że już cię ciekawość powoli zżera, więc nie chcę cię dalej trzymać w napięciu i już spieszę z informacjami, co to jest. A mianowicie to jest gojnik, to bardzo ciekawe zioło. Coraz więcej się o nim słyszy, więc dziś będziesz mieć okazję, żebym ci troszeczkę przybliżył informacje na

jego temat. Gojnik rośnie bardzo wysoko, gdzie przeważnie jest czysto i z dala od wszelkich zanieczyszczeń. W czasach starożytnych był podawany żołnierzom do regeneracji swych sił. W Bułgarii zbierano go tak dużo, że trzeba było wprowadzić zakaz zbierania go w naturze. Zawiera żelazo, magnez, cynk, wapń, fosfor, selen, kobalt, miedź. Zawiera również flawonoidy oraz olejki eteryczne. Często stosowany w przeziębieniach, grypie, kaszlu, zapaleniach oskrzeli. Wzmacnia odporność organizmu, wzmacnia pracę nerek i prostaty, pomocny w zapaleniu dróg moczowych oraz pęcherza moczowego. Pomaga chronić nas przed nowotworami, wspomaga układ krążenia i zwiększa ukrwienie organizmu, co przekłada się na większą wydajność organizmu. Przyspiesza gojenie się ran, reguluje ciśnienie krwi, opóźnia procesy starzenia, poprawia koncentrację. Przyspiesza regenerację po intensywnym wysiłku i usuwa złogi z mózgu, które mogą być przyczyną demencji. Również przy zapaleniu zatok skracają ich czas trwania, dodaje energii i witalności. Pomocny w problemach z trawieniem, działa również przeciwgrzybiczo i bardzo dobrze pomaga usuwać toksyny z organizmu. Posiada również działanie uspokajające, dlatego poleca się go też w nerwicach. Posiada właściwości przeciwzapalne oraz antybakteryjne, pomaga w anemii.

Stosuje się go od dwóch do czterech gałązek na szklanek wody, 10 minut parzymy i później można sobie wypijać 1 do 2 szklanek na dzień.

Kiedyś wierzono, że potrafił on wypędzać również choroby z organizmu dzięki swoim magicznym mocom, jeżeli rósł w magicznym miejscu, a ten miał rosnąć w takim właśnie miejscu, jak to powiedział pan, który nam go przyniósł.

Następnie dziadek podzielił gojnik na pół, jedną część dał

wiedźmie, a drugą mieliśmy zabrać ze sobą do domu.

57. Czarna Marchew.

Po południu babcia została z dziadkiem w domu, a ja z wiedźmą poszedłem jeszcze do jej ogródka, ponieważ miała gdzieś posadzone parę marchwi jakiejś specjalnej odmiany i chciała iść sprawdzić, czy rzeczywiście ta marchew jej wyrosła. Kiedy dotarliśmy na pole udało nam się znaleźć miejsce, w którym je zasadziła, rzeczywiście coś tam wyrosło z tego, nie było tego dużo, ale jednak. Więc zaczęliśmy powoli wykopywać je, jednak bardzo się zdziwiłem, ponieważ nie była ona pomarańczowa, lecz była można powiedzieć praktycznie czarna. W pierwszym momencie myślałem, że ona jest zepsuta. Na to wiedźma się roześmiała i zaczęła mówić:

- To jest mój drogi czarna marchew, ostatnio staje się coraz bardziej popularna, jednak była używana już od tysięcy lat i teraz pojawia się coraz częściej w różnych warzywniakach, ogólnie czarna marchew jest dużo lepsza niż jej pomarańczowy odpowiednik. Czarna marchew była również tą pierwotną marchwią, z której wyhodowano marchew pomarańczową. Pomaga nam w odchudzaniu, ponieważ zawiera mało kalorii, reguluje nam poziom cukru we krwi, pomaga oczyścić jelita z różnych złogów, a przede wszystkim pomaga oczyścić również jelita z toksyn i posiada właściwości antynowotworowe. Zmniejsza nam również zły cholesterol, jest bardzo silnym przeciwutleniaczem, czyli działa ochronnie na nasze

komórki, posiada właściwości przeciwzapalne, poprawia krążenie krwi. Niekiedy pomaga również przeciwdziałać żylakom, posiada również dużą ilość karotenów o wiele więcej niż pomarańczowa marchew. Ogólnie czarna marchew była wcześniej uprawiana w Europie, ale została wyparta przez marchew pomarańczową i została całkowicie zapomniana. Marchew ta zawiera antocyjany, które są bardzo nietrwałe oraz wrażliwe na zmiany temperatury, dlatego sok z czarnej marchwi należy od razu wypić lub go zakonserwować, dodając trochę innego soku owocowego, na przykład jabłkowego, który bardzo dobrze się do tego nadaje. Marchewka wspomaga również procesy trawienia oraz poprawia wchłanianie składników odżywczych. Pomaga również w walce z żylakami, optymalizuje przepływ krwi, poprawia procesy regeneracji uszkodzonych ścian naczyń krwionośnych, przez co te potrafią same się zregenerować. Poprawia również nasz wzrok podobnie jak pomarańczowa marchew, tyle że ta działa troszeczkę lepiej, bo pomaga wzmacniać naszą odporność, poprawia koncentrację, poprawia również kondycję naszej skóry. Zawiera również sporo witamin i minerałów. Pomocna bywa również w walce ze zmarszczkami, ponieważ poprawia cały wygląd skóry, a również jej kolor, a jeżeli będziemy zbyt dużo z niej korzystać możemy stać się pomarańczowi, podobnie jak przy stosowaniu dużych ilości marchwi pomarańczowej. Zawiera również specjalne związki siarkowe, które wspomagają rozwój pozytywnej flory bakteryjnej w naszych jelitach. Pomaga również w awitaminozie, gdy mamy za mało witaminy A, a to często objawia się suchymi łokciami i skórą na kolanach. Pomocna również bywa w niedowidzeniu o zmierzchu i w nocy oraz w suchości gałki ocznej. Często stosuje się ją w

niedożywieniu i niedokrwistości oraz w stanach zapalnych skóry. Marchew posiada, również właściwości przeciwpasożytnicze, szczególnie na owsiki, wystarczy ją pić codziennie rano na czczo szklankę soku z marchwi i najlepiej dodać jeszcze troszeczkę zmielonych ziaren pestek dyni. Również w podeszłym wieku może poprawiać naszą odporność i trawienie, żeby jesień naszego życia była piękna i nie męczyły nas ciągle choroby.

Były to dość ciekawe informacje, szczególnie że w ogóle nie wiedziałem o istnieniu czarnej marchwi, a tym bardziej nie wiedziałem o tym, że była to pierwotna odmiana marchwi i dopiero później przez różne modyfikacje i krzyżówki wyhodowano marchew pomarańczową.

Życie ciągle potrafi zaskakiwać na każdym kroku. Kiedy zebraliśmy wszystko, co tam było, tej marchwi mieliśmy może zaledwie z 20 sztuk, ponieważ wiedźma chciała tylko posadzić parę na próbę, żeby zobaczyć, czy w ogóle urosną. Jednak okazało się, że urosły bardzo ładnie, więc ruszyliśmy spokojnie w naszą marchewką z powrotem do domu przy okazji podziwiając piękne krajobrazy jesieni, ponieważ liście już robiły się pomarańczowo-czerwone na drzewach i powoli zaczynały opadać. Również widzieliśmy gęsi, które odlatywały do ciepłych krajów, więc powoli rzeczywiście szykowała się już zima.

58. Sok Z Marchwi.

Kiedy dotarliśmy do domu, postanowiliśmy, że zrobimy sobie trochę soku z marchwi, jednak nie z tej czarnej, tylko jeszcze z

pomarańczowej, ponieważ tych wiedźma miała jeszcze sporo, a niektóre powoli zaczynały tracić swoją kondycję i żeby się nie zniszczyły postanowiliśmy, że zużyjemy najpierw te pomarańczowe. Jednak cały czas się zastanawiałem, jak wiedźma chce zrobić ten sok, przecież ona nie miała wyciskarki tutaj nigdzie, a ba, nie miała nawet prądu w domu, więc była to dla mnie ciekawa zagadka. Jednak wiedźma zaskoczyła mnie kolejny raz, ponieważ wyciągnęła spod łóżka małe pudełeczko, w którym było coś z korbką. Wyglądało to na pierwszy rzut oka, jakby to była maszynka do mielenia mięsa, którą pamiętałem jeszcze z rodzinnego domu jako antyk. Jednak okazało się, że była to ręczna wyciskarka do soków. Nawet nie wiedziałem, że coś takiego istnieje, więc szybko przygotowaliśmy marchew na sok i zaczęliśmy powoli kręcić korbką i przepychać marchew. O dziwo rzeczywiście leciał sok, czyli ten cudowny ręczny wynalazek rzeczywiście działał. Kiedy sok był już gotowy, usiedliśmy razem do stołu i zaczęliśmy się nim delektować, tym razem dziadek zaczął opowiadać:

- Marchew to coś tak zwykłego, do czego każdy ma praktycznie dostęp i jest ogólnie naszym podstawowym sokiem w zimie. Posiada bardzo dużo beta-karotenu, przez co poprawia nasz wzrok i gdy przekroimy marchew widać wtedy w środku, jakby źrenice, cała natura sugeruje nam, co do czego może być pomocne, podobnie wygląda też przecież borówka czy jagoda, jak gałka oczna i one też właśnie działają na wzrok. Spożywanie marchwi daje nam również inny bonus, a mianowicie dostajemy ładnego koloru opalenizny, a ponadto zawiera karotenoidy, luteinę zeaksantynę, likopen, witaminę C, witaminy z grupy B, kwas foliowy, witaminę E oraz witaminę K, oraz minerały takie jak: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód, cynk. Wzmacnia nasz układ odpornościowy, jest pomocna w chorobach skóry oraz poprawia kondycję naszej skóry.

Beta-karoten w naszym organizmie jest przetwarzany do prowitaminy A, a ta jest bardzo silnym przeciwutleniaczem i udowodniono jej chroniące działanie przed nowotworami. Chroni nasze żyły przed zwężeniem, marchew stosuje się pomocniczo w chorobie wieńcowej, ponieważ działa rozkurczowo na naczynia krwionośne oraz zawiera siarki, które pomagają we wzroście flory bakteryjnej jelit. Hamuje również pojawianie się zmarszczek na skórze, jest niskokaloryczna, przez co wspomaga zrzucanie zbędnych kilogramów. Zauważono również pozytywne działanie w profilaktyce jaskry, zaćmy, poprawia też naszą ostrość widzenia. Poprawia również trawienie, często stosuje się ją również w niedożywieniu, aby uzupełnić niedobory witamin. Stosowano ją również często w zapaleniach dróg moczowych oraz działa przeciw pasożytniczo, co ci pewnie już wiedźma wspominała, że warto ją mieszać z nasionami dyni, które najpierw zmieliliśmy w blenderze. Oczywiście dodatkowo marchew przyśpiesza nam również gojenie ran, poprawia również kondycję naszych włosów i paznokci. Jednak jest pewien mały haczyk, ponieważ trzeba uważać, skąd ją bierzemy, bo często w sklepach bywają okazy marchwi, które są bardzo duże i przede wszystkim takie okazy bardzo często są niestety, ale mocno nafaszerowane różnymi nawozami sztucznymi.

Rzeczywiście zalety marchwi fioletowej i pomarańczowej były bardzo podobne do siebie, ale jednak kiedy jest możliwość uzyskania fioletowej to warto po nią jednak sięgnąć, ponieważ jest jednak mocniejsza od pomarańczowej w swoich cudownych właściwościach. Po wypiciu soku zabraliśmy się powoli do przygotowywania kolacji.

59. Trucizny.

Na kolację zrobiliśmy ciasto marchewkowe, które babcia zawsze robi, ponieważ mieliśmy bardzo dużo wyłoków, które pozostały nam po soku z marchwi, a przy okazji dziadek oznajmił, że jego noga jest już na tyle dobra, że jutro z samego rana wyruszymy z powrotem do domu. Liczył na to, że może do wieczora zdążymy dojść, ponieważ na pewno będziemy musieli iść powoli, więc był to nasz ostatni wieczór u wiedźmy. Po bardzo sytej kolacji, ponieważ ciasto marchewkowe bardzo syciło, wiedźma postanowiła opowiedzieć nam troszeczkę historycznych faktów na temat trucizn. Czym właściwie one są i jak się to przekłada na dzisiejsze czasy, a więc wiedźma rozpoczęła:

- Toksyny nigdy nie pozostawiały ludzi obojętnymi; strach przed jadowitymi wężami i fascynacja wpływem ekstraktów roślinnych i ziołowych były częścią życia. Ponieważ patogeny, takie jak bakterie i wirusy, nie były znane od tak dawna, większość ludzi natychmiast myślała o jedzeniu lub picciu trujących substancji, gdy byli chorzy. Epidemie i inne choroby zakaźne szły zawsze w parze z „toksyczną atmosferą”. Obecnie zatrucia pokarmowe są dość rzadkie, a celowe zatrucia (zabójstwa trucizną) również stały się rzadkie. Przynajmniej tak myśli większość ludzi, bo kiedy się rozejrzemy, ale naprawdę rozejrzemy się dookoła, co widzimy wokół nas? Osoby, u których występuje jeden lub więcej objawów, od otyłości po poruszanie się w ślimaczym tempie lub jak kołyszające się kaczkę. Moglibyśmy również zadać ludziom typowe pytanie: ilu z

twoich krewnych lub znajomych nadal żyje dwadzieścia pięć lat później po zdiagnozowaniu raka? Nikt, żaden. Wszyscy zmarli w określonym czasie, nie na raka, ale w wyniku chemioterapii. Więc tak, morderstwa trucizną nadal mają miejsce. Następnie przyjrzymy się powolnej i podstępnej śmierci, przy której większość ludzi nie może dożyć nawet 120 lat. A większość z nich nawet nie zdaje sobie sprawy, że je, pije, pracuje i żyje w kierunku tej podstępnej śmierci. Mówimy o wszystkich truciznach, które można kupić wszędzie w sklepach- jedzenie pełne toksyn. Czy możesz w ogóle nazwać dzisiejsze "niby pokarmy"- jedzeniem? To powoli tykające bomby zegarowe w ludzkim ciele.

Inaczej było w czasach rzymskich: wtedy trucizna była najwłaściwszym sposobem pozbycia się kogoś, kto stanął na drodze do twoich ambicji. Do błyskawicznej kariery trzeba było zatrudnić truciciela. A ci, którzy chcieli trochę dłużej cieszyć się dobrą funkcją, nie mogli obejść się bez degustatora, który próbował czy pokarm nie jest zatruty. W średniowieczu utracono wiele naukowej wiedzy o starożytności, ale sztuka mieszania trucizn rozkwitła jak nigdy dotąd. Rodziny takie jak Medyceusze i Borgiowie byli znani z tego, że byli trucicielami. Kobiety, które często miały już rozwiniętą wiedzę w chemii kuchennej, rządziły życiem i śmiercią w wielu rodzinach. Rozwód z kłopotliwym małżonkiem był niepotrzebny, gdy takie proste rozwiązania były w zasięgu ręki...

Paracelsus.

Trudno sobie teraz wyobrazić, jak tajemnicze i zagadkowe musiało być w przeszłości działanie toksyn. Natychmiast rozpoznajemy jedną lub więcej trucizn w starożytnym

przepisie na miksturę trucizn, ale w średniowieczu zakłęcia, pełnia księżycy i krew ropuchy były tak samo istotne dla składu mikstury trucizny, jak szczypta związku arsenu.

Renesans był pod tym względem także końcem średniowiecza. Około 1520 roku Paracelsus sformułował swoje rewolucyjne idee dotyczące substancji trujących. Ośmielił się powiedzieć, że zakłęcia, ogień, światło, siły życiowe, duchy i wpływy kosmiczne są niematerialne. Ważne jest tylko, jakie substancje są obecne w mieszaninie trucizn i w jakiej ilości.

Był to pomysł niezwykły, który spotkał się z dużym oporem i został odrzucony przez cały świat nauki jako niedorzeczny. Jego prawo zostało jednoznacznie udowodnione na przestrzeni lat. Ze względu na swoje nowatorskie i poprawne pomysły, Paracelsus został nazwany ojcem toksykologii (doktryna trucizn).

Czy nasze jedzenie jest trujące?

W sumie żyjemy w niebezpiecznym środowisku. Otaczają nas niezliczone („chemiczne”) substancje. Wiele z tych substancji jemy, pijemy lub wdychamy. Podczas przygotowywania gorącego posiłku podczas pieczenia, smażenia i gotowania powstają tysiące nowych cząsteczek, z których nie wszystkie zostały przetestowane pod kątem toksyczności.

Szacuje się, że od 20% do 60% wszystkich chorób, które ostatecznie zabijają ludzi, jest spowodowanych przez spożywanie przez nas jedzenie. Niepewność tych liczb mówi: prawie nic nie wiemy o wszystkich spożywanych przez nas substancjach. Więcej wiemy o tlenie: przyczynia się on do procesów starzenia, które zapewniają „wypalenie” organizmu po 80–100 latach.

Zaprzestanie jedzenia i oddychania nie jest rozwiązaniem tego problemu. Paracelsus zwrócił uwagę prawie 500 lat temu, że nie możemy podczas jedzenia wybierać między „toksycznymi”, a „nietoksycznymi” substancjami. Tylko dawka określa, czy dana substancja jest szkodliwa. Na szczęście szkodliwa dawka jest dość wysoka dla substancji, które najczęściej występują w naszym pożywieniu. Lecz w przypadku innych substancji szkodliwa dawka jest wyjątkowo niska. Chociaż jest to niepoprawne chemicznie, dla wygody te substancje są nazywane „trucizną”.

Dziś nasz świat, podobnie jak ten, w którym obecnie żyjemy, składa się z czterech grup substancji toksycznych. Pierwsze trzy grupy znane są od czasów starożytnych.

Znamy trucizny:

Roślinne- (naparstnica),

Zwierzęce- (jad węża),

Trucizny mineralne- (arszenik).

Czwarta grupa znana jest również od początku ubiegłego wieku. Są to toksyny syntetyczne: benzen, dioksyny, PCB. Właściwie jest nawet 5 grup trucizn. Piąta grupa to toksyny przenoszone doustnie przez nasze myśli, czyli mam tutaj na myśli głównie toksyczne myśli, które ma wiele ludzi i które również są trucizną dla naszego organizmu, o czym już dobrze wiemy, co te myśli potrafią zrobić w naszym organizmie dobrego, jak i również złego. Gdyby przyjrzeć się jeszcze dokładniej to znalazłaby się jeszcze i szósta grupa, a mianowicie toksyczne wiadomości, którymi jesteśmy dosłownie zalewani na każdym kroku tak jak z radia, internetu, telewizji, gazet itd. Na każdym kroku się nas straszy i nie przekazuje się pozytywnych informacji, tylko same negatywne, aby dać nam poczucie ciągłego zagrożenia. Dlatego ja już dawno

zrezygnowałam z tych przekazów informacji, bo nie wnoszą one nic pozytywnego do mojego życia! Tak więc, jak widzimy od czasów starożytnych do dziś nie zmieniło się nic, trucizny są nadal wszechobecne, tyle że dziś dobrze smakują i są pakowane w kolorowe opakowania, które jeszcze sprawiają, że aż się cieszymy, że możemy je zjeść!

Co jak co, ale tu wiedźma miała rację, trucizny rzeczywiście dziś czyhają na nas w każdym miejscu! Po tym opowiadaniu ruszyliśmy wszyscy razem do łóżeczek, ponieważ trzeba było się porządnie zregenerować na jutrzejszą wędrówkę, która nas czekała.

60. Zupa Dyniowa.

Z ranka wstaliśmy już dość wcześnie, żeby wszystko popakować, co musieliśmy ze sobą zabrać i niczego nie zapomnieć. Kiedy wszystko spakowaliśmy, pożegnaliśmy się gorąco. Wiedźma jeszcze raz bardzo serdecznie nam podziękowała za wszystko i przeprosiła za kłopoty, które nam się tutaj przydarzyły, jeszcze raz powiedzieliśmy jej, że to nie jej wina i nie musi się o to martwić. Machając jeszcze z daleka zaczęliśmy się powoli oddalać od domu wiedźmy. Tempo mieliśmy o połowę wolniejsze w drodze powrotnej, ponieważ dziadek musiał cały czas uważnie stawiać kroki, żeby nie przeciążyć nadmiernie swojej jeszcze nie do końca zregenerowanej nogi. Godziny mijały, na szczęście pogoda była bardzo dobra i w końcu praktycznie pod sam wieczór dotarliśmy

do domu. Kiedy weszliśmy do środka, było straszliwie zimno, ponieważ dom stał opuszczony przez jakiś czas, więc w środku były wychłodzone ściany, meble, ubrania i tak dalej, więc pierwsze, co postanowiliśmy to jak najszybciej rozpalić ogień w piecu, żeby zacząć ogrzewać dom. Na samym początku nawet nie mogliśmy się rozebrać z naszych ciepłych ubrań, ponieważ było aż tak zimno, paradoksem było nawet to, że na zewnątrz w tym momencie było cieplej niż w domu. W piecu musiało się palić kilka dobrych godzin, nim zaczęło się robić w domu ciepło, a w międzyczasie zastanawialiśmy się, co dzisiaj szybko zrobić na kolację, ponieważ na zewnątrz było już ciemno. Popatrzyliśmy więc, co mieliśmy jeszcze w naszej spizarni i okazało się, że leżała tam jeszcze duża dynia, więc wpadliśmy na pomysł, żeby zrobić z niej zupę, a więc wzięliśmy ją z babcią, aby ją pokroić na małe kawałeczki. Następnie wzięliśmy wiórki kokosowe, z których zrobiliśmy sobie jeszcze mleczko kokosowe, które zrobiliśmy w blenderze. Później dodaliśmy dynię, czosnek, sól, troszeczkę sosu sojowego, jednak z tym trzeba uważać, ponieważ wiele sosów sojowych zawiera wiele różnych dodatków. Trzeba również zwrócić uwagę na to, żeby nie było to GMO, jednak jeżeli nie mamy tego sosu sojowego możemy go pominąć. Następnie dodaliśmy jeszcze troszeczkę pieprzu, kurkumy, czosnku niedźwiedziego oraz troszeczkę kminku, ponieważ on dodaje naprawdę bardzo fajny aromat. Następnie zmiksowaliśmy wszystko w blenderze i zostawiliśmy go troszeczkę dłużej włączonego tak, żeby podgrzał nam zupę od razu do 40 stopni i mieliśmy już ciepłą, pyszną zupę. Jednak ona nadal była w jakości surowej, ponieważ nie przekroczyliśmy 40 stopni. Później zasiedliśmy razem do stołu i zjedliśmy naszą zupę delektując się każdą łyżeczką, ponieważ smak był naprawdę przepyszny. Potem dziadek poprosił, żebym przyniósł dmso, ponieważ jego noga nadal nie była w idealnej formie, a tym bardziej po tak długiej podróży. Dziadek pomieszał pół na

pół, czyli dmso z wodą i od razu spryskał nim swoją nogę, liczyliśmy, że będzie potrzebny jeszcze jeden dzień i noga pewnie wróci do stanu idealnego. Włożyliśmy jeszcze duży kawałek drewna do pieca i poszliśmy spać, ponieważ mieliśmy naprawdę dość.

61. Olej Z Orzechów Laskowych.

Kolejnego ranka ruszyłem z babcią pozbierać orzechy laskowe, ponieważ spadła ich naprawdę cała masa w międzyczasie, jak nas nie było. Troszeczkę nam zeszło przy tym zbieraniu i po południu, kiedy wróciliśmy do domu, mieliśmy już pełne dwa duże kosze orzechów laskowych, które od razu zawiesiliśmy koło pieca, żeby mogły wyschnąć. A później dziadek zaproponował, żebym przyniósł resztę starych orzechów z tamtego roku, które nam jeszcze zostały, co też uczyniłem. Zasiedliśmy razem w trójkę w wesołym gronie do łuskania orzechów laskowych z tamtego roku, ponieważ dziadek miał w planie zrobić z nich olej. Kiedy już skończyliśmy przyniosłem prasę do oleju i zaczęliśmy tłoczyć z nich olej. W międzyczasie dziadek zaczął opowiadać:

- Z tych popularnych orzechów można wytłoczyć również olej, a ten jest bardziej cenny, bo zawiera 90% nienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli tych zdrowych. W oleju tym przeważają kwasy omega 9, których jest około 80%. Dodatkowo możemy tu spotkać jeszcze witaminy A, C, B oraz minerały. Olej ten redukuje ryzyko miażdżycy, zmniejsza się również ryzyko zakrzepu, stosuje się go

profilaktycznie przy zapobieganiu chorobom ze strony serca i naczyń krwionośnych. Poprawia pracę mózgu, redukuje stres, polepsza koncentrację i poprawia nam nastrój. Bywa również pomocny przy wrzodach żołądka oraz wspomaga pracę jelit. Olejem tym można nacierać plecy i klatkę piersiową w przeziębieniach. Posiada również właściwości rozgrzewające, poprawia kondycję skóry oraz działa relaksującą, znakomicie nadaje się do masażu, szczególnie gdy ktoś ma bóle mięśni. Można dodawać go także do relaksacyjnych kąpeli, posiada właściwości antybakteryjne, dlatego często polecany jest przy trądziku, dodatkowo posiada właściwości przeciwzmarszczkowe, dlatego śmiało może zastąpić kremy do twarzy. Olej ten chroni przed promieniowaniem UV, czyli jest naturalnym filtrem przeciwsłonecznym o faktorze 3-4. Poprawia kondycję włosów suchych, rozdławających się i zniszczonych. Można go stosować również zamiast balsamu po goleniu oraz na popękane wargi. Jednak nigdy nie wolno go podgrzewać!!!

Po tym jak wytłoczyliśmy olej, przelaliśmy go do ładnej butelki i zaniósłem go z powrotem do spiżarni razem z prasą, a z wiórek, które nam zostały zrobiliśmy sobie jeszcze mleczko orzechowe do picia, a zrobiliśmy je naprawdę dość gęste, więc nie musieliśmy już robić kolacji, ponieważ, kiedy je wypiliśmy, byliśmy syci aż po same uszy.

62. Cukrzyca.

Jednak nasz spokój nie trwał zbyt długo, ponieważ z samego rana ktoś zaczął się dosłownie dobijać do naszych drzwi, dziadek otworzył drzwi, jego noga rzeczywiście była już praktycznie w idealnym stanie. W progu stał pewien pan, który od razu krzyknął:

- O jesteście! Chwała Bogu! Byłem tutaj już 3 razy, ale ciągle was nie było, a nie mogłem znaleźć tego domu tej wiedzy, więc przychodzę praktycznie co drugi dzień i sprawdzam, czy już jesteście w domu, ponieważ mam problem z cukrzycą i chciałbym uzyskać kilka wskazówek, co mógłbym z tym zrobić?

Dziadek zaprosił pana do domu, po czym od razu rozpoczął:

- Cukrzyca to dziś choroba bardzo popularna problem leży w tym, że spożywamy dziś w jeden dzień tyle cukru, co kiedyś przez całe nasze życie, przez to trzustka staje się przemęczona i po prostu nie daje rady. Dodatkowo organizm jest tak wysycony cukrem, że bardzo często cukier ten krąży po całym organizmie, a komórki są pełne do tego stopnia, że nie chcą się już otwierać na ten cukier i przyjmować go. Wtedy organizm zaczyna produkować jeszcze więcej insuliny, aby otworzyć znów te komórki i wpakować na siłę ten cukier do środka, bywają sytuacje, że niekiedy organizm musi produkować 20 razy tyle insuliny co normalnie, tylko i wyłącznie po to, żeby włożyć cukier do komórki i wtedy bardzo często dochodzi właśnie do tego, że trzustka, jak ja to mówię, całkowicie się wypali. Wtedy to zmierza do insulinooporności. Również słodziki dają nam sygnał do mózgu do produkcji insuliny, a potem nagle okazuje się, że nie ma cukru do rozłożenia, ponieważ język zarejestrował słodki smak i wszystkie systemy od razu ruszyły. A okazało się, że cukru nie ma. Wiele osób również zauważyło, że kiedy zrobiło post, nagle cukrzyca znikła. Dlaczego tak się stało? A mianowicie cały cukier,

który był w komórkach w nadmiarze został przez te komórki zużyty i wtedy pojawiło się nowe miejsce, na które mógł wejść cukier krążący nadal we krwi. Kiedy te wszystkie zapasy zostały zużyte, to wtedy nagle wszystko zaczęło funkcjonować, tak jak powinno. Ja na przykład również kiedyś byłem zagrożony cukrzycą, jednak wykluczyłem moje śniadania, wykluczyłem pieczywo, słodocze, nabiał, ponieważ nie chciałem, żeby na stare lata musiał sobie wstrzykiwać insulinę, która jest pochodzenia zwierzęcego. Codziennie jem kiszonki i piję z nich sok, robię również od czasu do czasu głodówki, choć przeważnie my robimy głodówki czasowe, czyli po prostu pomijamy śniadanie obiad i jemy tylko i wyłącznie kolację, ale to wszystko zależy od trybu pracy, ponieważ wtedy, kiedy musimy więcej pracować zdarzy nam się zjeść śniadanie. Włączyłem do mojej diety również witaminy D3, K2 MK7, magnez, witaminę A, OPC (ekstrakt z pestek winogron), witaminę C, chrom picolinate, oraz koenzym Q10. Z homeopatii przy cukrzycy można zastosować sygium jambolanum d2 i datisca cannabina d2. Trzeba również pamiętać, że witamina C i cukier mają praktycznie identyczną budowę i gdy brakuje nam witaminy C, organizm zaczyna brać cukier za witaminę C i również wkłada go tam, gdzie w ogóle nie powinien go wkładać, na przykład do oka, wtedy mamy problem z oczami, zaczynamy widzieć jakoś mętnie i gorzej, pojawiają się takie problemy jak jaskra. Pomocne również może być spożywanie agrestu, grejpfruta, jagód, owsa, gryki, gorzkich warzyw, które również są przydatne, bo wspomagają wątrobę. Mile widziana również jest kurkuma, imbir, cynamon, czarnuszka, kozieradka, berberys, rozmaryn, czosnek, koniczyna czerwona, mydlnica lekarska, ostropest, łodygi

gryki, pokrzywa oraz krwawnik.

Dla wsparcia wątroby: mniszek, sezam, cykoria oraz grejpfruty.

Dla wspomaganie nerek: brzoza, pietruszka, krwawnik, łożdźki z wiśni oraz pestki róży.

Trzeba również pamiętać, że insulina nie uleczy nas, tylko podtrzyma przy życiu, tak jak robią to laski dla sparaliżowanego lub gorset dla kogoś ze zwiotczeniem mięśni. Kiedy takiemu te rzeczy zabierzemy od razu upadnie na ziemię, więc na stałe trzeba zmienić coś w swojej diecie.

Bardzo popularną ostatnio okazuje się dieta ketogenna, czy nawet i dieta karniwora, osoby, które korzystają z tych diet niejednokrotnie opisywały już, że czasem nawet i po kilku dniach musieli odstawić swoje lekarstwo na cukrzycę, ponieważ ich poziom był już w normie, a gdy brali dalej zapisane lekarstwo to nawet wpadali w lekką hipoglikemię, a to już jest niebezpieczne. Kiedyś również u znajomego widziałem film, który dokumentował, jak pozbyto się cukrzycy w 30 dni. Film ten chyba nadal jest dostępny na jakiejś platformie chyba nazywała się ona YouTube, jak pan z tego korzysta to niech pan sobie wpisze "Jak cofnąć cukrzycę w 30 dni" na pewno gdzieś to się tam pojawi. Jednak ten film opierał się głównie na diecie wegańskiej, bazującej na warzywach i owocach, dlatego wybór oczywiście należy do pana, z czego pan będzie chciał skorzystać z weganizmu, ketozy czy może karniwora.

Pan zaczął się troszeczkę zastanawiać nad słowami dziadka, ponieważ było widać jego skupienie na twarzy.

63. Czy Jesteś Uzależniony Od Cukru.

Na tym nie był koniec, ponieważ dziadek miał jeszcze tak zwanego asa, w rękawie i teraz postanowił go wyciągnąć, a mianowicie zaczął dalej:

- Mam dla pana jeszcze kilka pytań, ponieważ może pan o tym nie wie, jednak cukier okazuje się również być bardzo silnym narkotykiem. Niektóre badania wykazały, że nawet uzależnia tak silnie, jak heroina, a niekiedy nawet i silniej! Kiedyś robiono badania na szczurach, którym podawano heroinę i cukier, na początku szczury wybierały cukier. Następnie uzależniono te szczury od heroiny i znowu im podano heroinę i cukier, jakie było wielkie zdziwienie, że szczury wybrały cukier, pomimo że były uzależnione od heroiny!!!!

Sami więc widzimy, jakim silnym narkotykiem jest cukier, a wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że jest uzależniona od cukru.

Dlatego mam dla pana kilka pytań. Nie musi mi pan na nie odpowiadać, jednak mam nadzieję, że pomogą zrozumieć problem;

Czy jesteś czasami nerwowy, bez powodu?

Czy masz ataki głodu na słodkie rzeczy?

Czy po jedzeniu masz wzdęty brzuch?

Czy czujesz się szybko zirytowany?

Kłócisz się z innymi?

Czy zawsze musisz mieć rację?

Czy cały czas marudzisz?

Czy czujesz się lepszy od innych?

Często bywasz myślami gdzieś indziej?

Szybko wybuchasz, na przykład kiedy stoisz w korku?

Jeździsz samochodem jak wariat?
Czy nie respektujesz innych?
Stajesz się bardzo szybko agresywny?
Szybko wpadasz w płacz?
Czasem zbiera ci się na płacz bez konkretnego powodu?
Głośno rozmawiasz, by zwrócić na siebie uwagę?
Czy jest ważne dla ciebie, co inni o tobie myślą?
Czy masz wypryski skórne?
Jak jest z twoją koncentracją?
Jak dobrze funkcjonuje twoja pamięć?
Czy lubisz dyskutować?
Czy masz ładne pismo?
Czy masz cierpliwość dla siebie i innych?
Robisz 100 rzeczy na raz?
Czy zapamiętujesz wszystko, co usłyszysz?
Masz chaotyczne myśli, których nie potrafisz uporządkować?
Masz skoki energii, raz jesteś pełen energii, a za chwilę nie masz siły na nic?
Co chwilę jesteś głodny i najlepiej postawiłbyś lodówkę koło swojego fotela?
Masz silne wahania nastroju?
Czy masz przebarwienia na skórze?
Czy masz brodawki na skórze?

Po tych wszystkich pytaniach było widać, że pan rzeczywiście chyba był uzależniony od cukru i już po chwili nawet sam przyznał się, że rzeczywiście to by się wszystko zgadzało.

64. Ziemiaki I Pszenice.

Jednak dziadek kontynuował:

- Powiem panu jeszcze coś, co może pomoże panu, a mianowicie trzeba by odstawić dwie z najgorszych rzeczy, przy cukrzycy!

Odstawiłbym jak najszybciej jako pierwsze ziemniaki!

Ziemniaki, czyli pokarm dla niewolników, zostały specjalnie wyhodowane do karmienia nimi niewolników. Osoba zjadająca ziemniak staje się otępiona, obojętna i podatna na manipulację. Zaczynasz wolniej myśleć, od dziecka wpajano ci przecież, że bez chleba i ziemniaków nie przeżyjemy. Na dodatek w odróżnieniu od wszystkich innych warzyw i nasion, ziemniaki są tanie, i ogólnie dostępne, a tak naprawdę wyparły one jedzenie naszych przodków, czyli rzepę.

Ziemniak nie daje nam praktycznie energii, a tylko nas zakwasza, bo skrobi z niego nie trawimy kwasami żołądkowymi. Spożywanie ziemniaków blokuje nasz układ immunologiczny i na dodatek są silnie śluzotwórcze, a tego śluzu bardzo ciężko jest się pozbyć, wspominał już o tym Arnold Ehred. Powodują też wiele chorób i zapaleń w organizmie. Ziemniaki zawierają w sobie trującą solaninę, która hamuje nasz metabolizm. Potrzeba ogromnej ilości procesów, by przetworzyć małą część tej skrobi na cukry proste, które organizm może zużyć i ten proces trwa dwie do nawet czterech godzin i na dodatek zużywamy wiele naszych witamin z organizmu do tego procesu. Reszta skrobi gnije, fermentuje i zatrzuwa nasz organizm. Skrobia poddana gotowaniu tworzy typowy klej, niech pan sam zobaczy, jak pan rozgotuje ziemniaka lub będzie pan mieć wodę po kluskach, jak ona wygląda? Jak jeden wielki śluzowy potwór!!!

Podobnie zboża, które zawierają kwas fitynowy, który niszczy naszą długotrwałą pamięć, podobnie jak solanina, a na dodatek w zbożach jest skrobia, z której powstaje ten klej, który zakleja nasze kosmki jelitowe i blokuje przyswajanie pożywienia, przez co można powiedzieć, że żywcem głodujemy.

Jelita po dłuższym czasie spożywania zbóż, praktycznie wcale nie mogą normalnie pracować, zaczyna się rozwijać brak witamin i innych składników, który prowadzi bardzo często do nowotworów i chorób przewlekłych. Dodatkowo pszenica powoduje ogromne skoki glukozy, bardziej nawet niż miód, a nadmiar glukozy odkłada się w postaci tłuszczu, dlatego epidemia cukrzycy jest właśnie tego efektem. W fast foodach jest to złoty biznes, bo jemy wtedy dużo więcej i częściej znów wracamy po jedzenie, więc sprzedawcy zacierają już ręce.

Solaniny najwięcej jest w kiełkujących i zielonych ziemniakach, niszczy ona erytrocyty i blokuje centralny układ nerwowy, powoduje dodatkowo odwodnienie, drgawki a w nadmiarze nawet śmierć. Obróbka termiczna nie pomaga tutaj, aby pozbyć się całkowicie solaniny. Ziemniaki możemy jednak zamienić na topinambur, czy nawet naszą rodzimą rzepę. Inne psiankowate też są podejrzane o niszczenie pamięci i bardzo często wtedy trzustka się powiększa i jest półtora raza większa niż kiedyś.

A zamiast pszenicy mieliśmy kiedyś amarantus, z którego robiono chleby, podobnie jak druidzi, kiedyś robili chleb z żołądzi.

Było widać, że jednak były to dość szokujące informacje dla tego pana, bo aż lekko zbladł na twarzy.

65. 20 Symptomów Cukrzycy.

Jednak dziadek niemiłosiernie kontynuował:

- Z cukrzycą można powiązać również wiele wczesnych objawów, ponieważ bardzo często jest to rodzinne i nie mam tu na myśli genetyki, tylko to, co leży na naszym talerzu, ponieważ wiele osób potrafiło już udowodnić, na przykład po wyprowadzce z domu rodzinnego i po zmianie swojego stylu jedzenia, że absolutnie pozbyli się cukrzycy. Przypuszczam, że i pan ma jakichś członków rodziny, którzy również spożywają te same posiłki co pan, więc trzeba sobie uświadomić, że te osoby również są w bardzo wysokim ryzyku zachorowania na cukrzycę. Jest nawet i kilka symptomów, które już wcześniej mogą nas informować, że zbliża się cukrzyca, takich jak:

Podwyższony cukier

Częste oddawanie moczu nawet w nocy

Zamazany obraz w oczach

Problemy z koncentracją

Suchość w ustach

Impotencja

Częste infekcje przez osłabiony układ odpornościowy

Powolne gojenie ran

Problemy z żołądkiem

Zmęczenie

Nadmierne pragnienie

Sucha swędząca skóra

Cały czas utrzymujące się uczucie głodu

Duża ilość tłuszczu na brzuchu
Zaburzenia układu nerwowego
Plamy na twarzy i skórze
Odrętwienia i mrowienia
Utrata wagi
Acetonowy oddech
Częste zmiany nastroju i zły humor

Po tych objawach może pan już rozpoznać czy czasem u Pana bliskich już też nie zbliża się cukrzyca i wtedy wspólnie możecie nad tym dalej pracować, żeby coś zmienić w swoim życiu. No, chyba że chcemy zostać niewolnikami insuliny i do końca życia się kłóć. A to kłucie się również niesie ze sobą wiele negatywnych efektów, wystarczy sobie poszukać, na przykład na internecie zdjęć po wstrzykiwaniu insuliny, bardzo często w tych miejscach tworzą się ogromne guzy na skórze, które wcale nie są estetyczne i nie dodają nikomu uroku ja ich nie potrzebuję a pan?

To był kolejny szok dla tego pana, bo stwierdził że w jego rodzinie występują już te objawy.

66. Skład Chleba.

Jednak dziadek postanowił, że rozwinie temat chlebusia jeszcze troszeczkę bardziej, a więc kontynuował:

- Jakby panu jeszcze troszeczkę bardziej pomóc w odstawieniu chleba, to mam dla pana jeszcze parę

ciekawych słów na ten temat, ponieważ często wszyscy reagują oburzeniem, gdy ktoś powie "nie jem chleba" wtedy od razu leci riposta "No jak to, co ty jesz", jakby chleb był jedynym jedzeniem na tej planecie! Tymczasem nasz chleb się ogromnie zmienił, nie ma już nic wspólnego z tym, co było w czasach biblijnych, gdzie jadano cienkie placki.

Po pierwsze, z czego jest zrobiony chleb?

A jest to mianowicie pszenica, to już nie jest ta sama pszenica, co kiedyś, ponieważ została silnie zmodyfikowana, zawiera dużo więcej białek niż ta pszenica, co była kiedyś i nie potrafimy ich na dodatek jeszcze dobrze strawić. Ma podwyższoną sztucznie ilość glutenu, by lepiej chlebek się kleił czy bułeczki, za to dostawcy pszenicy mają więcej płacone, jeżeli jest w niej więcej glutenu, więc logiczne jest, że korzystnie jest uprawiać pszenice, która zawiera więcej glutenu.

Dodatkowo używa się glifosatu, który w połączeniu z glutenem rozszczelnia jelita i powstają wszelakie choroby. Starodawne przepisy chleba zawierały tylko i wyłącznie wodę i mąkę, a dziś mamy całą paletę ciekawostek w środku.

Jako pierwszy zawsze rzuca się w oczy cukier, jak wiadomo działa silnie zakwaszająco oraz wywołuje zapalenia, pryszczki, osteoporozę oraz jest idealnym pokarmem dla nowotworów.

W innych chlebach znalazłem jeszcze syrop glukozowo-fruktozowy, który powoduje nadciśnienie, cukrzycę, nowotwory, wątroba cierpi i się stłuszcza, a przy produkcji tego syropu używa się jeszcze na dodatek rtęci, która również jest silnie toksyczna.

W składzie znajdziemy też karmel, często używa się go po to, by zabarwić chleb na brązowo i sprzedać nam tak zwany chleb ciemny, który niby ma być zdrowszy, a tak naprawdę jest tylko i wyłącznie chwytem marketingowym i oszustwem, które się na nas praktykuje!

W składzie znajdziemy również margaryny i olej rzepakowy, a jak wiadomo margaryna jest odpowiedzialna za zatykanie się żył, natomiast olej rzepakowy jest modyfikowany i zawiera glifosat, są tam po to, by pieczywo utrzymywało swoją wilgotność.

Znajdziemy tam jeszcze kwas askorbinowy, który ma udawać zakwas, by konsument myślał, że kupił zdrowy chleb na zakwasie, a tak naprawdę wszystko jest praktycznie robione na drożdżach, które są podejrzane o wywoływanie drożdżycy u ludzi.

Z innych rzeczy znajdziemy jeszcze utwardzony olej palmowy, który ma poprawiać smak.

Słód pszeniczny otrzymywany jest z fermentacji cukru i jest dodawany po to, by chleb lepiej rósł i miał łagodny zapach i kolor.

Jednak to nie wszystko, ponieważ znajdziemy jeszcze odtłuszczone mleko w proszku, czyli bez tłuszczu i na dodatek jeszcze suchy proszek, czyli silnie przetworzony produkt, który silnie śluzuje organizm i na pewno zatoki się odezwią po spożyciu takiego produktu. Na dodatek mleko zostało pozbawione wszystkich witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, które usunięto razem z tłuszczem.

Jeszcze ciekawszym składnikiem jest l-cysteina. Jest ona ulepszaczem i pozyskuje się ją z piór, świńskich włosów, z kopyt, rogów i ludzkich włosów! Rozpuszcza się tylko w kwasach i otrzymuje się z tego proszek, który dodaje się do chleba, by ciasto było sprężyste i lepiej się formowało. Mówi się, że włosy są tylko i wyłącznie używane w Chinach, ale przecież dziś wszystko mamy z Chin, a używa się również do wypieków mrożonych ciast z Chin, więc tak naprawdę nie mamy gwarancji, czy czasem nie zjadamy czyichś włosów, które po prostu fryzjer sprzedał pewnym firmom, które je odbierają. Tak że smacznego!!!!

Z innych rzeczy, które jeszcze znajdziemy to karagen. Produkowany jest z wodorostów, jednak bardzo często jest mocno zanieczyszczony i powoduje wiele problemów z jelitami.

Z innych ciekawostek znajdziemy jeszcze glicerol, gdzie do jego produkcji używana jest bardzo wysoka temperatura oraz chlor, a jego celem jest utrzymać wilgoć w chlebie i może powodować problemy z nerkami.

Znajdziemy i pro siarczan sodu. Przedłuża on termin spożycia chleba, bardzo często używany jest chlebach bezglutenowych i blokuje on wchłanianie witamin, powoduje zapalenia zatok oraz choroby skóry.

Mamy jeszcze siarczan wapnia, czyli gips a używa się go, by poprawić ilość wapnia w chlebie, żeby tak szybko nie zużywał wapnia z naszego organizmu. Jednak kto zna stare czasy to pamięta, że kiedy były duże plagi szczurów, to by je wytępić, używano właśnie mąki i gipsu, które

mieszało się razem i podawało szczurom, które to jadły, a następnie po wypiciu wody zaklejały im się żołądki i umierały, była to bardzo niehumanitarna metoda, ale co tam, dziś nas się karmi gipsem jak kiedyś szczury!

Sorbinian potasu. Jest to konserwant, który zabija bakterie i pleśnie.

Benzoesan sodu to również konserwant, niszczy bakterie i może wywoływać alergię i nowotwory, chorobę Parkinsona, zaburzenia pracy układu nerwowego, podrażnia błony śluzowej, uszkadza wątrobę i jak wiadomo, każdy konserwant również będzie niszczyć naszą florę jelitową, a więc kolejne problemy do kolekcji.

Znajdziemy jeszcze, na przykład lecytynę sojową, to emulgator, który powoduje uczulenia, zawroty głowy, zaburzenia koncentracji, cukrzyce, problemy z trawieniem. A mąka sojowa obniża poziom testosteronu u mężczyzn oraz może źle wpływać na hormony tarczycy.

Mamy jeszcze na przykład modyfikowaną skrobię ziemniaczaną, której też praktycznie wcale nie trawimy i zakleja nasze jelita.

Octan wapnia, czyli sztuczna świeżość, a jest on zakazany w wielu krajach!

Estry kwasów tłuszczowych są roślinne i zwierzęce, służą również jako emulatory i tu jeżeli jesteśmy weganami i spożywamy chleb, to tak naprawdę nie wiemy, czy jesteśmy weganami, ponieważ możemy mieć również zwierzęce estry kwasów tłuszczowych.

Tak więc drogi panie, spożywanie takiego chleba może prowadzić do zapalenia i osłabienia naszych stawów, uszkodzenia układu nerwowego, osłabienia wzroku, chorób serca, cukrzycy, stłuszczenia wątroby, trądziku, choroby skóry, napadów głodu, niedoborów minerałów, otyłości, bóli brzucha, zaparć, biegunek, wrzodziejącego zapalenia jelita, chorób autoimmunologicznych, nowotworów i wiele innych schorzeń, które można by tak wymieniać tutaj do jutra.

Po tym wszystkim pan zrozumiał, jak ważna jest zmiana stylu jedzenia, jeżeli chodzi o cukrzycę i że nie ma magicznej pigułki, która pomoże nam tutaj w tej chorobie i ten pan zdecydował, że na początek przejdzie na dietę ketogenną.

67. Cukrzyca Ciążowa.

Jednak pan miał jeszcze jedno pytanie, ponieważ jego córka była obecnie w ciąży i z listy, która dziadek wymienił z przedwczesnych objawów cukrzycy, ten pan podejrzewał, że jego córka też może być zagrożona cukrzycą i poprosił dziadka o opinię na ten temat oraz o radę, co można zrobić w tej sytuacji. Na to dziadek odpowiedział:

- Cukrzyca ciążowa a dziecko.

W przypadku wszystkich postaci cukrzycy w czasie ciąży mogą wystąpić powikłania zarówno u matki, jak i u nienarodzonego dziecka. Na szczęście większość ciąż przebiega pomyślnie i większość dzieci rodzi się zdrowa. Zagrożenia dla zdrowia matki i dziecka to:

Dla matki.

Zwiększona szansa na przedwczesny poród.
Zwiększone ryzyko wysokiego ciśnienia krwi lub stanu przedrzucawkowego (zatrucie ciąży).

Jakie są objawy zatrucia ciążowego ?

Objawy obejmują ból głowy,
mrowienie rąk,
widzenie gwiazd przed oczami,
zatrzymanie płynów (obrzęk),
przyrost masy ciała,
ból w górnej części pleców,
utrata białka w moczu,
nudności,
wymioty,
ból w górnej części brzucha,
nadmierna drażliwość.

Zwiększone ryzyko zablokowania barków (dystocji barkowej) lub cięcia cesarskiego podczas porodu.
Zwiększone ryzyko problemów z oczami (retinopatia) lub problemów z nerkami (nefropatia) w cukrzycy typu 1.
Zwiększone ryzyko otrzymania cukrzycy typu 2 w późniejszym życiu przez cukrzycę ciążową.
Zwiększone ryzyko zgonu nienarodzonego dziecka w czasie ciąży, choć jest to rzadkie.

Dla nienarodzonego dziecka.

Zwiększone ryzyko wad wrodzonych (otwarty kręgosłup lub podniebienie; wady serca) w cukrzycy typu 1 i 2.
Zwiększone ryzyko nadwagi urodzeniowej (makrosomia).
Zwiększone ryzyko niskiego poziomu glukozy we krwi (hipos) po urodzeniu.
Zwiększone ryzyko cukrzycy w późniejszym życiu.

Także proszę to wytłumaczyć córce i niech skontaktuje się z lekarzem, aby zrobić badanie cukru we krwi, bo to jest ważne za dużo stoi na szali do stracenia, więc lepiej

dmuchać na zimne i to sprawdzić, żeby potem nie było za późno.

Pan rzeczywiście się przestraszył i powiedział, że jak najszybciej porozmawia z córką o tym oraz też porozmawia ze swoją całą rodziną o zmianie całego stylu życia. Gorąco nas pożegnał i poszedł w swoją stronę.

68. Czyściec Leśny.

Kolejnego ranka, kiedy wybraliśmy się z dziadkiem razem, żeby poszukać naszych ziół jadalnych, do zrobienia porannego szejka ziołowego, nagle napotkaliśmy jakąś dziwną roślinkę. Dziadek troszeczkę się zdziwił, ponieważ stwierdził, że w sumie nie powinno już jej teraz być, ponieważ było to już późna pora roku. Jednak ona dalej tam była i miała się całkiem dobrze. Dziadek postanowił, że zabierzemy ją od razu do domu. Podczas kiedy zrywaliśmy jej gałązki dziadek rozpoczął:

- To jest mój drogi czyściec leśny. Roślinę tę często możemy spotkać na skraju wilgotnych lasów, jakichś zaroślach, bo lubi gleby gliniaste. Posiada mnóstwo ciekawych substancji w sobie, przede wszystkim oczyszcza organizm łącznie z limfą oraz krwią, a wiadomo nagromadzenie się zbyt dużej ilości toksyn, często jest odpowiedzialne za wszelkie dolegliwości. Roślina ta wzmacnia i chroni naszą wątrobę, posiada właściwości uspokajające, działa antyseptycznie, czyli niszczy bakterie, wirusy, grzyby. Przyśpiesza również regenerację ran, działa moczopędnie, przeciwzapalnie, przeciwnowotworowo, ma działanie przeciwreumatyczne. Często stosowana była w różnego

rodzaju zapaleniach skóry, kości, gardła, błon śluzowych. Czyściec stosuje się również w chorobach autoimmunologicznych. Znajduje zastosowanie w zapaleniu wątroby i marskości wątroby, hemoroidach, zapaleniach narządów płciowych, w trudno gojących się ranach, wypryskach, trądziku, grzybicach i oparzeniach. Również stosuje się go w niestrawności i w problemach z całym przewodem pokarmowym. Sięgano po niego również w nadciśnieniu i cukrzycy. Obecnie również zaczęto go stosować przy nowotworach oraz popularnej candidzie, znajdował też zastosowanie w kontuzjach z opuchlizną. W łupieżu przemywamy nim skórę głowy, również przy wypadaniu włosów przynosi efekty. Tak samo, kiedy dopadała nas biegunka, również zawsze sięgamy po czyściec, pomaga też na zapalenie spojówek, przy swędzących oraz piekących oczach.

Zbieramy kwitnące ziele i suszymy w temperaturze do 35 stopni, czyściec jest czuły na temperatury i światło, więc trzeba go przechowywać w szczelnym słoiku i w ciemnym miejscu.

Dawniej liście czyścica stosowano, jako przyprawę do mięsa, przez co było ono dużo lepiej strawione, a z kłącza zaś można zrobić frytki, gdy je upieczemy na oleju.

Herbatę robimy z jednej łyżki na szklanę wrzątku, parzymy 20-30 minut pod przykryciem i pijemy 3-4 razy dziennie po pół szklanki, również napar ten możemy stosować do nasiadówek, można nim też płukać gardło i jamę ustną, wzmacnia cały organizm i działa przeciwutleniająco, pomaga również zatrzymać infekcję boreliozy i wspomaga odchudzanie.

Nalewkę z niego możemy zrobić w proporcji 1-3 lub 5 zalewamy to alkoholem od 40% do 50%, zostawiamy na 7 dni i filtrujemy. Ja biorę zawsze sobie 3 razy od 2 ml do 5

ml w 150 ml wody.

Po tym, jak nazbieraliśmy dość sporo czyścica oraz naszych ziółek wróciliśmy do domu.

69. Maść Z Czyścica Leśnego.

W domu najpierw zrobiliśmy nasze śniadanie, czyli naszego szejka ziołowego, a następnie część czyścica zawiesiliśmy do suszenia, a z drugiej części dziadek postanowił, że zrobimy maść. A do tego potrzebujemy ziele czyścica, które kroimy i miażdżymy w moździerzu. Następnie oliwę z oliwek podgrzewamy w kąpeli wodnej, czyli coś podobnego do garnka, w którym gotuje się mleko. Do tego oleju wkładamy nasze ziele, które wcześniej przygotowaliśmy i podgrzewamy 3-4 godziny, jednak temperatura nie może być zbyt wysoka, by nie upiec ziela, trzeba tego pilnować, olej ma być gorący, ale ziele ma się w nim nie smażyć! Następnie filtrujemy i na każde 100 ml oleju dodajemy 10 g wosku pszczelego, podgrzewamy aż się wosk pszczeli rozpuści, następnie razem wszystko mieszamy. Maść ta jest bardzo dobra na skaleczenia, rany, egzemy, łuszczyce i inne dolegliwości skórne. Posiada również działanie przeciwzapalne. Była to dość ciekawa roślina, która miała bardzo szerokie zastosowanie i na dodatek nauczyłem się jeszcze, jak zrobić maść z tego ziela, które również miało imponujące właściwości.

70. Trójglicerydy.

Jednak kolejnego ranka znowu dobiegło pukanie w drzwi, tym razem znowu przyszedł pewien pan, który po wejściu do środka oznajmił, że niestety stwierdzono u niego wysokie trójglicerydy i próbował różnych rzeczy, które zapisał mu lekarz jednak jego trójglicerydy nadal utrzymują się na wysokim poziomie i chciałby się dowiedzieć, czy dziadek ma jakąś wskazówkę dla niego. Dziadek usiadł spokojnie i zaczął:

- Na całym świecie są tysiące osób, które cofnęli swoje objawy. Przy zbyt wysokim poziomie trójglicerydów drastycznie wzrasta szansa na zawał serca, zwiększa się szansa także na problemy z trzustką, zapalenie trzustki i na inne choroby, które są wszechobecne wokół nas. Niektórzy mają większe szanse na wysokie trójglicerydy niż inni, często zaleca się tabletki na obniżenie poziomu trójglicerydów, ale przyczyna leży gdzie indziej. To nie tłuszcz podwyższa trójglicerydy, to cukry podwyższają trójglicerydy, szczególnie fruktoza ta wyizolowana, która jest przetwarzana w wątrobie na trójglicerydy. Fruktozę taką bardzo często znajdziemy w wielu różnych potrawach gotowych, jest ona tam celowo dodawana po to, aby zmylić klienta, ponieważ ten, gdy patrzy na skład widzi, że nie ma cukru, a jest fruktoza i automatycznie kojarzy mu się to z owocami, więc myśli, że jest to dla niego korzystne, nic bardziej mylnego, ponieważ jest to bardzo poważna pułapka, która jest po prostu zakładana na ludzi i z niewiedzy w nią wpadamy. Natomiast cukier to 50% glukozy i 50% fruktozy, więc organizmowi łatwiej jest tutaj przetworzyć zwykły cukier niż fruktozę. A nadmiar cukru

trzeba zamienić w swojej diecie tłuszczem i unikać tej wyizolowanej fruktozy.

Trzeba usunąć alkohol ze swojego życia, ponieważ u niektórych podwyższa on strasznie trójglicerydy już nawet w małej ilości. Optymalna byłaby wtedy dieta ketogenna, która wykluczy nam duże ilości cukru, czy też fruktozy, ponieważ jeżeli mamy zbyt dużo cukru w naszym organizmie, który nie zostaje spalony przez mięśnie i wykorzystany przez nasze komórki, trafia on do wątroby, a ta przetwarza go właśnie na tłuszcz oraz trójglicerydy, które później znów są rozbijane do cukrów i gdy brakuje cukru w organizmie, to ponownie jest wykorzystany i to jest straszna pułapka. Kiedyś to miało sens, bo mieliśmy zapas, ale dziś nie zużywamy tego zapasu, tylko ciągle go gromadzimy, bo cukier mamy praktycznie w każdej potrawie! Wystarczy po prostu zmienić swoją dietę i pozbyć się zbyt dużej ilości cukru, ale mówię tutaj nie tylko o białym cukrze, ale o wszystkim, co jest słodkie, także mam na myśli również: chleb, makaron, ryż, ciasteczka, czekoladki, miody i wszelkie inne rzeczy, które słodko smakują i wtedy organizm po pewnym czasie sam się wyreguluje i trójglicerydy wrócą na swój normalny poziom.

Pan nam serdecznie podziękował, po czym udał się z powrotem do swojego domu, a ja znowu dowiedziałem się o kolejnym negatywnym efekcie spożywania węglowodanów. Z każdym dniem okazywało się, że są one praktycznie straszliwą pułapką, która została na nas założona przy wielu różnych produktach, ponieważ konsument nie ma czasu czytać etykiety oraz bardzo często błędnie rozumie pojęcie cukier, ponieważ często spotykaliśmy się z ludźmi, którym mówiliśmy "odstaw cukier!" - w odpowiedzi otrzymywaliśmy, "ale przecież ja nie jem cukru", wtedy padało drugie pytanie "a jesz chleb, makaron, ryż,

ziemniaki, owoce, czekoladki, słodczyce, słodkie warzywa?”
Wtedy padała odpowiedź “no tak jem”, więc automatycznie
spożywasz cukier tylko w innej jego formie! Można by
powiedzieć w ukrytej jego formie. I takim oto sposobem sami
wpędzamy się w kolejne choroby, ponieważ nie potrafimy
oderwać „łap” od tego słodkiego narkotyku.

71. Sok Jabłkowy.

Powoli był okres jesienny, więc zaczęły dojrzewać nam różne
odmiany jabłek, a więc powoli codziennie zbieraliśmy jabłka i
przynosiliśmy je do domu i codziennie robiliśmy z nich sok, a że
było tego dość sporo to spokojnie wypijaliśmy praktycznie
codziennie jeden litr soku na osobę. Bardzo to smakowało, a
dodatkowo ten sok był bardzo zdrowy, jak się okazało,
ponieważ dziadek troszeczkę mi naopowiadał o soku
jabłkowym:

- Sok ten zawiera duże ilości witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy. Sok jabłkowy zaliczany jest do produktów o wysokiej wartości odżywczej, zawiera witaminę C, E, A, potas, B1 B2, B3, kwas jabłkowy, wapń, fosfor, żelazo. Pomaga oczyszczać nasz organizm z toksyn i uzupełnia poziom elektrolitów w naszym organizmie. Neutralizuje działania wolnych rodników, co opóźnia procesy starzenia, wzmacnia nasz układ odpornościowy ze względu na dużą zawartość witaminy C. Wpływa pozytywnie również na wypróżnianie się, ponieważ stymuluje metabolizm. Jabłka mają niski indeks

glikemiczny, przez co nie powodują ataków głodu. Pomagają również odkwasić nasz organizm, przyspieszają przemianę materii, przez co można również troszeczkę schudnąć. Posiadają zdolności wiązania metali ciężkich, zmniejszają również ryzyko miażdżycy, zawału, wylewu i nadciśnienia. Bardzo dobrze rewitalizuje nasz organizm dodając nam energii do życia. Sok ten jest też polecany przy kuracji oczyszczania wątroby metodą Huldy Clark. Tombak również zaleca oczyszczanie wątroby przez picie przez 3 dni tylko i wyłącznie soku jabłkowego, czyli nie jemy nic, tylko pijemy sok jabłkowy. Pomaga on regulować poziom cukru we krwi.

Jak dla mnie taka kuracja samym sokiem jabłkowym była dość wspaniała, ponieważ mi to bardzo smakowało. Soku było dużo z jabłek, więc codziennie miałem wielką frajdę, żeby tłoczyć dla nas wszystkich sok jabłkowy z samego rana, który po prostu popijaliśmy sobie przez cały dzień, a że jabłek mieliśmy w nadmiarze i były ekologiczne, ponieważ nie były opryskane i były z naszych drzew, więc to była idealna sprawa, no i dziadek powiedział, że będziemy przygotowywać się do oczyszczania wątroby, dlatego przez dwa tygodnie musimy wypijać codziennie przynajmniej 1 litr tego soku.

72. Usuwanie Rtęci Z Organizmu.

Kolejnego ranka znowu ktoś zagościł w naszym domu, odwiedziła nas pewna pani, która miała jakiś problem zdrowotny. Po wejściu do pokoju oznajmiła, że potrzebuje

pomocy, ponieważ jest zatruta rtęcią. Na to dziadek troszeczkę podrapał się po brodzie i powiedział:

- Rtęć można na różne sposoby wprowadzić do organizmu, a jak wiadomo jest to bardzo poważna trucizna, na przykład przez stosowane plomb amalgamatowych, które cały czas niestety parują i zatrują nas przez całe życie, szczególnie po gorących posiłkach, robiono specjalne zdjęcia, gdzie rzeczywiście było widać jak rtęć paruje z takiej plomby. Inną opcją jest też na przykład szczepienie, ponieważ w niektórych szczepionkach również można znaleźć rtęć jest tam, jako tak zwany adiuwant, który ma pobudzić układ odpornościowy do działania. Inną opcją jest też stłuczenie lampy energooszczędnej, bo tam również znajduje się rtęć, a bardzo często przechodzimy w sklepach koło takich kontenerów na zużyte lampy, gdzie ludzie bezmyślnie wrzucają różnego rodzaju żarówki do środka, które bardzo często się tłuką i nikt nie pomyśli o tym, że stamtąd ciągle wydostaje się rtęć! Ja zaobserwowałem to już wiele razy i często te kontenery na dodatek stoją koło klimatyzacji, która jeszcze pięknie rozdmucha to i rozprzestrzenia całą rtęć po całym sklepie, także wchodząc do takiego sklepu można rzeczywiście powiedzieć, że weszliśmy do komory gazowej. Rtęć głównie powoduje objawy neurologiczne w całym organizmie, może dawać objawy takie jak nerwica, niekontrolowane ruchy, nerwobóle, zaburzenia pamięci oraz wiele innych psychicznych problemów, aby usunąć rtęć z organizmu, możemy zastosować różne metody, na przykład każdego dnia zjadać jeden listek kolendry, nie więcej, ponieważ wtedy może uwolnić się za dużo rtęci i może dojść do uszkodzenia nerek. Trzeba zwrócić na to uwagę.
Można jeść również owoce, ponieważ zawierają pektyny,

które też pomagają wiązać metale ciężkie w jelitach. Dobrymi wspomagaczami są również chlorella i spirulina, które również pomagają usuwać metale ciężkie z organizmu. Niektórzy stosują również środek o nazwie HMD, czyli Heavy Metal Detox jest to też dość ciekawa alternatywa.

Inni stosują jeszcze glinki na przykład zeolit, bentonit, koalin, które też pomagają wiązać metale ciężkie.

Można stosować kwas alfa-liponowy, który również pomaga usuwać rtęć z naszego organizmu.

Dobrze też pomaga spożywanie odpowiednich ilości witaminy C, ta również jest odpowiedzialna za usuwanie ciężkich metali z naszego organizmu.

Jeżeli panią stać może pani kupować sobie olejki CBD, które również bardzo dobrze pomagają usuwać różne metale ciężkie, takie jak rtęć.

Z dobrych rzeczy, które również pomagają w usuwaniu metali ciężkich i na razie według mnie jest to numer jeden, co potwierdzają różne badania to glutation, który bardzo silnie oczyszcza organizm z różnych metali ciężkich.

Przed wszystkim trzeba zwrócić uwagę na to, co jemy, żeby nasze jedzenie było zdrowe, oraz robić od czasu do czasu posty, a jeżeli nie potrafimy zrobić postów przez 1, 2, 3 dni to możemy pominąć na przykład śniadanie i jeść dopiero od południa, to również pomaga. My na przykład jemy tylko raz dziennie stały posiłek, gdzieś po godz.18:00. Śniadanie bardzo często jest przez nas pomijane, ale jeżeli już jakieś jest, to jest shake z różnych ziół jadalnych, które sami zbieramy i robimy z nich koktajl do picia w blenderze. Jednak nie robimy tego każdego dnia, wszystko zależy od ilości pracy, jaką wykonaliśmy.

Pani nam bardzo serdecznie podziękowała za wszystkie wskazówki i bardzo ucieszona poszła z powrotem do domu.

73. Glinka Koalin.

Potem byłem troszeczkę ciekawy, co to jest ta glinka koalin, o której wspomniał dziadek. Akurat mieliśmy ją w domu, więc dziadek przyniósł ją w małym woreczku, żeby mi pokazać, co to jest. Wyglądało to dosyć ciekawie, lekko szare i tutaj dziadek zaczął:

- Glinka ta przyciąga, a więc absorbuje i wydala substancje toksyczne i nieprzyjazne drobnoustroje. Zawiera 20 różnych soli mineralnych potrzebnych naszemu ciału między innymi krzem, magnez, wapń, potas, fosfor, sód, selen, cynk oraz masę mikroelementów. Idealnie działa na trądzik, wypryski i wrzody. Glinka neutralizuje szkodliwe substancje i eliminuje kwasy z organizmu, oczyszcza krew a każdy okruch jest silnie namagnesowany siłą pola magnetycznego ziemi. Kąpiele z glinki są polecane przy problemach kobiecych, chorobach skóry i schorzeniach reumatycznych. Puder z glinki pomaga na wrzody, odleżyny, rany, pęcherze, egzemy oraz na suche rodzaje egzemy, wtedy mieszamy glinkę z oliwą z oliwek i po prostu nakładamy na skórę. Glinka usuwa martwe komórki skóry oraz jest skuteczna przy ukąszeniu insektów, również kleszczy. Glinka stabilizuje również wodę pitną, w ogrodnictwie można stosować ją z powodzeniem zamiast nawozów sztucznych. Glinka ta używana jest również w

uzdrowianiu zwierząt, jednak przy stosowaniu glinki może na początku wystąpić pogorszenie różnych symptomów, ale jest to normalne i szybko mija. Pogorszenie jest związane z usuwaniem toksyn z organizmu, poza tym nie ma żadnych efektów ubocznych, ale glinek nie wolno brać razem ze środkami farmakologicznymi, glinkę należy brać dwie godziny po zażyciu tabletek, inaczej one mogą nie zadziałać. Przy stanach zapalnych stawów lub skóry można robić również okłady z glinki i zmieniać ją co 30 minut. Glinka ta zapobiega też wzdęciom i ma działanie antypasożytnicze. My zawsze stosujemy ją następująco- 4 łyżki glinki na litr wody stosuje się to wtedy do lewatyw lub płukanek pochwy przy białych upławach i zapaleniach macicy.

Stosować można ją też na inne sposoby: do picia, jako okłady, kompresy, płukanki i maseczki.

Z piciem zaczynamy zawsze bardzo powoli, maksymalnie 3 razy dziennie jedną łyżeczkę do herbaty, jeżeli pojawiają się zaparcia może to sugerować problemy z układem trawiennym, wtedy pijemy najpierw wodę odstaną z glinki przez kilka dni, potem pijemy mętną wodę bez dolnego osadu przez kilka dni, a następnie możemy zacząć wypijać całość.

Od razu zrobiliśmy sobie po szklance takiej glinki, żebyśmy mógł spróbować. Rzeczywiście smakowało to jak woda z gliną, ale jeżeli ma to być pomocne czemu nie. Czasem warto spróbować różnych nowości, bo jest wiele rzeczy w naturze, o których w ogóle nie wiemy, że mogą nam pomóc przetrwać w tym chemicznym świecie.

74. Tasznik Pospolity.

W następnym dniu wybraliśmy się z dziadkiem na poszukiwanie tasznika, jednak nie byliśmy pewni, czy jeszcze go znajdziemy, ponieważ była już trochę późna pora roku, a dziadek chciał go jeszcze troszeczkę nazbierać, ponieważ miał znajomego, który miał problemy sercowe i był mu potrzebny. Po dość długiej wędrówce w końcu udało się nam go znaleźć w jednym osłoniętym miejscu, gdzie wokół było dużo różnych kamieni i to one utrzymywały dłużej ciepło wokół tego miejsca. Rosta tam cała grupa tasznika, więc przystąpiliśmy do zbiorów, podczas zbierania dziadek rozpoczął mówić o cudownych właściwościach tasznika:

- Tasznik pospolity to niepozorna roślina, która ma sercowate nasionka u góry, przez co bardzo szybko rzuca się w oczy. Ogólnie pochodzi z rodziny kapustowatych i występuje praktycznie na całym świecie, często określana jest mianem chwastów, jednak może zaskoczyć swoimi właściwościami. Roślina ta rośnie przeważnie na łąkach i osiąga wysokość od 20 cm do 50 cm, u góry przeważnie znajdują się białe kwiaty. Posiada właściwości przeciwkrwotoczne, odkażające, moczopędne. Właściwości lecznicze tasznika wykorzystywano już kilka tysięcy lat temu. Jego nasiona znaleziono podczas badań archeologicznych w wykopaliskach jednej z osad w Catalhoyuk w Turcji, datowanej na około 6000 lat przed naszą erą. W medycynie wschodniej stosowany był często, jako środek przeciwwymiotny, zaś w Europie używał go już Hipokrates, który podkreślał jego działanie przeciwkrwotoczne, związane z hemoroidami czy

menstruacją. Jego moce zostały też docenione w medycynie tybetańskiej. Przed wiekami ziele było wykorzystywane w leczeniu układu nerwowego i oddechowego, a także jako środek przeciwwymiotny. Jednak najbardziej znanymi jego właściwościami są te, które znajdują zastosowanie w chorobach układu krwionośnego, a dzieje się tak ze względu na rutynę, którą roślina zawiera w sobie. Korzeń oraz ziele tasznika pospolitego zawiera cholinę, acetylocholinę oraz tyraminę, czyli związki chemiczne obniżające ciśnienie i rozszerzające naczynia krwionośne oraz pobudzające pracę serca. Dodatkowo roślina zawiera takie substancje jak: garbniki, saponiny, flawonoidy oraz kwasy organiczne (m.in. jabłkowy, cytrynowy) i witaminy K, B i C. Rutyna znajdująca się w taszniku sprawiała, że znajdował on zastosowanie już od wieków, szczególnie w różnego rodzaju krwotokach, które występowały w organizmie, takich jak na przykład obfite miesiączkowe, krwawienia z dziąseł, krwimocz, krwawe biegunki, przekrwiona gałka oczna, czyli na przykład wylew krwi w gałce ocznej, jak się to fachowo nazywa, a także w krwawieniach z nosa. Roślina znajduje zastosowanie w odleżynach lub żylakach, jak również w zapaleniu nerek i pęcherza, wrzodów, trądziku, kamienicy moczowej oraz żółciowej, pokrzywce, hemoroidach, a także reumatyzmie. Sprawdza się, np. w leczeniu stanów zapalnych gruczołu krokowego, a także przewodu pokarmowego, działa rozkurczająco na żołądek i jelita, jest polecana w leczeniu nerwicy żołądka, działa również lekko przeciwbólowo i ściągająco. Tasznik jest polecany, jako wsparcie w leczeniu nadciśnienia, przynosi także ulgę w czasie miesiączki (znosi ból miesiączkowy i zmniejsza krwawienie), stosowano go także podczas plamień międzymiesiączkowych, wzmacnia też siłę

skurczu podczas porodu. Wspomaga uzdrawianie skóry (egzemy) i ran powierzchniowych, skaleczeń, oparzeń, odparzeń, odleżyn, żylaków. Zawiera jeszcze w sobie kwercetynę, która również jest silnym antyoksydantem, czyli zapobiega starzeniu się organizmu. Zawiera także fitosterole, które pomagają obniżyć tak zwany zły cholesterol w naszym organizmie. Działa przeciwbiegunkowo, a także chroni przed rozwojem takich chorób, jak miażdżyca, choroba Parkinsona, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera. Działa także wykrztuśnie, a ziele tasznika pospolitego używane zewnętrznie działa natomiast przeciwbólowo i odkażająco. Pomaga w uzdrawianiu podrażnień i niektórych chorób skóry.

Herbatkę robię następująco — łyżeczkę suszonego ziela na szklanke, zalewamy gorącą wodą i zaparzamy przez 15 minut. Pijemy po przedczeniu od 1 do 2 szklanek na dzień.

Nalewkę robimy następująco — 250 g posiekanych roślin wrzucamy do duzego słoika i zalewamy 0,5 l wódki. Zakręcamy i odstawiamy na dwa tygodnie w ciemne miejsce. Po tym czasie nalewkę przedczamy. Zażywamy 1 łyżkę nalewki rozcieńczoną w 150 ml wody 2-4 razy dziennie. Polecana jest przy obfitych i bolesnych miesiączkach, stanach zapalnych dróg moczowych i krwawieniach z przewodu pokarmowego.

Możemy zrobić też macerat — całe rośliny, z gałązkami, kwiatami, owocami i korzeniami, rozdrabniamy blenderem lub rozbijamy w moździerz. Następnie zalewamy lekko osoloną wodą i pozostawiamy na ok. 8 godzin. Po przedczeniu pijemy 2-3 razy dziennie, po dwie łyżki, lub robimy z niej okłady, w zależności od potrzeby.

Nasiona tasznika, które słodko smakują bardzo często są

używane w karmach do ptaków, które po prostu aż szaleją, gdy go mogą jeść. Nasiona pozostawione w wodzie przyciągają komary, którym po prostu zaklejają otwory gębowe, a substancje zawarte w nasionach tasznika, są trujące dla larw komarów. Świeży lub wysuszony korzeń niekiedy był wykorzystywany zamiast imbiru. Nie wolno nigdy zjadać za dużo nasion, ponieważ mogą wtedy działać toksycznie i mogą powodować reakcje skórne na przykład alergię.

Może reagować z inhibitorami mao, ponieważ zawiera tyraminy, wtedy lepiej go nie używać. Także może reagować z lekami na obniżenie ciśnienia krwi przez zwiększenie efektu tych leków i zbyt wielki spadek ciśnienia krwi może być niebezpieczny, wtedy możemy go używać, tylko kiedy przepisze nam to lekarz. Przez jego silne działanie moczopędne może zaburzyć gospodarkę elektrolitów w organizmie, tutaj trzeba uważać z lekami moczopędnymi i lekami na zaburzenia rytmu serca oraz na glikozydy nasercowe. Tasznika nie powinno się stosować z lekami usuwającymi potas oraz lekami, oszczędzającymi potas, jak też z lekami na astmę.

Ze względu na to, że jest rośliną, którą może wywoływać skurcze macicy nie wolno jej używać w ciąży oraz podczas karmienia piersią, bo substancje czynne mogą przechodzić do mleka. Zachować ostrożność powinny również osoby z problemami tarczycy, ponieważ należy do rodziny kapustnych, a te mogą pogarszać stan tarczycy.

Po tym, jak nazbieraliśmy go dość sporo, ruszyliśmy z powrotem do domu, żeby go na czas zdążyć, wysuszyć i przy następnym wyjeździe do miasta, mieliśmy zabrać go ze sobą, żeby przekazać go pewnemu panu, który go potrzebował.

75. Oczyszczanie Żył.

Ostatnio było dość sporo odwiedzin u nas, ponieważ dwa dni później znowu ktoś zapukał do drzwi, tym razem przyszedł pewien pan z kolejnym problemem zdrowotnym, a mianowicie miał zwapnienie żył w nogach, co sprawiało mu bardzo duży ból podczas chodzenia. Próbował już różnych metod i środków, jednak wszystko zawiodło, więc w końcu przyszedł do dziadka z pytaniem jak sobie pomóc, dziadek rozpoczął:

- Mam dla pana dojsć starą metodę, która znana już jest w mojej rodzinie od bardzo, bardzo dawna i przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. Metoda ta pomaga usunąć zwapnienia w żyłach i organizmie, obniża ciśnienie krwi, oczyszcza naczynia krwionośne w sercu i mózgu, obniża cholesterol, poprawia wzrok i słuch. Działa odmładzająco na cały organizm, pomaga również w paradontozie, wzmacnia system immunologiczny, czyli pomocna bywa również w grypach, przeziębieniach i tak dalej. Na dodatek nie mamy po tym zapachu czosnku. Podczas kuracji warto pić 2 do 3 l czystej wody na dzień. Polecane są też kąpiele alkaliczne i kąpiele stóp.

A żeby zrobić kurację, potrzebujemy:

30 ząbków czosnku

5 do 6 cytryn całych razem ze skórką

Wszystko dodajemy do blendera, wlewamy 1 litr wody i miksujemy.

Całość doprowadzamy tylko do gotowania, ale nie gotujemy, następnie precedzamy i gorące przelewamy do butelek i wstawiamy do lodówki.

Resztki z sitka można dać do słoików i zalać olejem, można to dodawać do różnych potraw, żeby się nic się nie zmarnowało.

Miksturę z butelek pijemy 20-30 ml dziennie przed lub po jedzeniu, przez 3 tygodnie, potem robimy tydzień przerwy i powtarzamy jeszcze raz kurację. Maksymalnie 2-3 razy możemy całą kurację powtórzyć w roku.

Kuracja ta przynosiła efekty osobom, które ją stosowały w mojej rodzinie. Jednak musi pan pamiętać, że zwapnienie żył nie wzięło się znikąd i radzę się zastanowić nad jedzeniem, jakie pan spożywa. Przypuszczam, że prawdopodobnie ma pan chleb w swojej diecie i pewnie jakieś margaryny, ponieważ te są najczęściej przyczyną właśnie zwapnienia żył, chyba że stosował pan witaminę D3 w dużych porcjach bez używania K2 MK7 i magnezu, wtedy taki efekt też może wystąpić, ponieważ wapń, który zwiększa się przez witaminę D3 w organizmie nie wie za bardzo, gdzie ma się podziać i może się osadzać również w żyłach. Dlatego tak ważne jest zawsze stosowanie witamin w całych kompleksach, które są potrzebne dla naszego organizmu.

Pan zapisał sobie całą kurację na kartce, serdecznie nam podziękował i poszedł w swoją stronę.

76. Oczyszczanie Wątroby.

Po 14 dniach picia soku jabłkowego akurat w ten dzień pogoda była już za oknem trochę gorsza, ponieważ zaczął padać deszcz

i troszeczkę wiał wiatr, a więc dziadek stwierdził, że czas oczyścić naszą wątrobę. si Zastanawiałem się, jak chcę to zrobić, ale dziadek szybko przyszedł mi z pomocą, a mianowicie zaczął:

- Są różne metody na oczyszczanie wątroby- jedną z nich jest oczyszczanie wątroby według Huldy Clark lub przez Moritza, wtedy trzeba:

KROK 1

Przez dwa tygodnie pić codziennie minimum 1 l soku z jabłek i powinniśmy w tym czasie jeść lekkie posiłki.

Po tych dwóch tygodniach wybieramy sobie jeden dzień, w którym będziemy chcieli zrobić sobie oczyszczanie wątroby i wtedy w ten dzień:

KROK 2

Od 14:00 już nic nie jemy.

Następnie przygotowujemy sobie następującą miksturę:

4 łyżki siarczanu magnezu rozpuszczamy w trzech szklankach wody i dzielimy na 4 równe porcje.

KROK 3

Następnie o godzinie 18:00 pijemy pierwszą porcję siarczanu magnezu

KROK 4

O godzinie 20:00 pijemy drugą porcję siarczanu magnezu.

KROK 5

O godzinie 21:45 125 ml oliwy z oliwek mieszamy z 3/4 szklanki soku z grejpfruta. Mieszamy to porządnie razem w słoiku.

KROK 6

O godzinie 22:00 leżąc już w łóżku wygodnie, wypijamy miksturę i się nie ruszamy, wygrzewamy okolice wątroby najlepiej termoforem lub jakąś elektryczną poduszką i jak najmniej się ruszamy.

KROK 7

6:00 rano następnego dnia wypijamy trzecia porcje siarczanu magnezu.

KROK 8

8:00 wypijamy ostatnią porcję siarczanu magnezu.

KROK 9

Dwie godziny później możemy zjeść już lekki posiłek.

Z rana powinniśmy już wydalac różne kamyczki, niektórzy stosują lewatywę, żeby to szybko usunac z organizmu lub jeżeli nie wyszłyby same.

Odstęp między oczyszczaniami to minimum 2 tygodnie, choć lepiej byłby miesiąc.

Metoda ta jednak jest dość agresywna i nie jest ona obojętna dla naszego zdrowia, my z niej już kiedyś korzystaliśmy, jednak robimy ją dość rzadko, właśnie ze względu na jej agresywność, ponieważ warto mieć też przygotowane elektrolity, bo po całej nocy chodzenia do toalety, bo tak przeważnie się to kończy, jesteśmy wypłukani z elektrolitów i warto je przyjąć, bo inaczej będziemy się czuć jak na kacu.

Normalnie można korzystaac także z innych metod, jak na przykład zjadać posiłki z tłuszczem już od rana, aby ciągle mogła płynac żółc, wtedy nie tworzą się kamyczki żółciowe, ponieważ kiedy nie spożywamy tłuszczu nasza żółc się zagęszcza, a zagęszczona żółc bardzo szybko tworzy kamyczki żółciowe. Dlatego tak ważne jest, żeby z samego rana już spożywać coś z tłuszczem, żeby wątroba mogła od razu ruszyć i całą zgęstniałą żółc po nocy od razu usunac.

Można też wspomagać się jeszcze naparem z kolendry, który robimy: 1 płaską łyżeczkę kolendry zaparzamy jedną szklanką wrzątku, czekamy 30 minut i pijemy jedną

szkłankę rozłożoną w ciągu całego dnia.

Można zrobić jeszcze odwar z karczocha, do tego będziemy potrzebowali dwie łyżeczki karczocha na szklanę wody, którą gotujemy 10 minut, taką szklanę pijemy 3 razy dziennie.

Inni wspomagają się jeszcze korzeniem berberysa, używają do tego jedną łyżeczkę berberysa na szklanę zaparzając to, czekamy 10 minut i wypijamy 3 szklanki na dzień.

Również glistnik jaskółcze ziele pomaga nam tutaj w oczyszczaniu wątroby, jedną małą łyżeczkę na szklanę zalewamy wrzątkiem, 25 minut parzymy i wypijamy 3 szklanki dziennie.

Następnie bardzo ważne jest, żeby również korzystać z ostropestu plamistego, tutaj bardzo ważną rzeczą jest, żeby najpierw go zmielić przed samym użyciem i lekko nakropić go alkoholem nie tak, żeby to pływało tylko leciutko. Celem jest to, że tylko i wyłącznie alkohol aktywuje sylimarynę, a ta jest potrzebna do oczyszczania wątroby oraz do wspomagania w jej regeneracji i tutaj dwa razy dziennie zjadamy jedną łyżeczkę takiego ostropestu. Można to dodawać do różnych potraw, sosów, sałatek, lub jak ktoś chce może to zjeść tak w całości i popić wodą.

Dodatkowo pomocnymi ziołami w oczyszczaniu wątroby są jeszcze: korzeń mniszka dwie łyżeczki na szklanę zalewamy wrzątkiem, czekamy 15 minut i pijemy 3 razy dziennie szklanę.

Można użyć jeszcze dymnicy pospolitej tutaj używamy

jednej malutkiej łyżeczki na szklankę, parzymy to 10 minut i można pić dwie szklanki dziennie.

Dobłą rzeczą jeszcze jest łopian większy, a mianowicie jego korzeń, bierzemy tutaj 5 g na szklankę i robimy 10-minutowy odwar, można wypić 3 szklanki na dzień.

Pamiętaj, że wszystkie gorzkie zioła jadalne, takie jak na przykład mniszek, liść brzozy i tak dalej bardzo wspomagają zawsze oczyszczanie wątroby.

Z gotowych preparatów na kamienie żółciowe pomagają także CYSTONE z firmy himalaya herbs (działa głównie na kamienie nerkowe, ale na żółciowe również) oraz ROWACHOL.

Jak dziadek wszystko opowiedział, zaczęliśmy się przygotowywać do oczyszczania wątroby, pomyślałem, że spróbuję tego razem z dziadkiem i z babcią, ponieważ nigdy tego nie robiłem, więc chciałem to po prostu sprawdzić. Zrobiliśmy wszystko zgodnie z planem i po wypiciu pierwszej szklanki siarczanu magnezu od razu rozpoczął się bieg do toalety. Zaczęliśmy się praktycznie ścigać kto pierwszy będzie w toalecie, a że mieliśmy tylko jedną szybko rozłożyliśmy dodatkowe wiadra, ponieważ nie było szans, żebyśmy się wszyscy razem zmieścili w jednej toalecie. Po drugiej szklance siarczanu magnezu było praktycznie to samo, znowu był bieg do kibelka, kto pierwszy ten lepszy, a reszta na wiadra. W brzuchu grało mi jak w orkiestrze, ze wszystkich stron burczało, przelewało się i nie wiadomo, co jeszcze. Potem po wypiciu oliwy troszeczkę się uspokoiło, jednak już powoli zaczynałem czuć głód, ponieważ jelita były całkowicie oczyszczone z całego pożywienia. Dziadek powiedział, że mam leżeć nieruchomo i spróbować wyczuć, czy coś czuję, czy przesuwają się coś w

okolicy wątroby. Rzeczywiście coś tam czułem, że coś tam się przesuwało. Spokojnie tak leżeliśmy, później koło 12:00 w nocy znowu biegłem do toalety, dziadek i babcia również wstawali. Ciężko było zasnąć tej nocy, ponieważ dokuczał mi już głód i na dodatek ciągle musiałem wstawać do toalety. Wcale to nie było takie łatwe doświadczenie. Z rana o 6:00 byłem już jak zombie, ponieważ cała noc, praktycznie była zarwana bieganiem do toalety i ten niemiłosierny głód, który już mnie trapił, ledwie co przełknąłem przez gardło kolejną porcję siarczanu magnezu. No cóż, czego można było się spodziewać innego, jak nie znowu biegu do toalety. Jednak tym razem zauważyliśmy, że wyszło z nas już pełno żółtych kamyczków, dosłownie na całej powierzchni w wiadrze pływało na wodzie pełno żółtych kamyczków, jedne mniejsze, jedne większe. Babcia i dziadek mieli to samo, jednak ich kamyczki były troszeczkę większe niż te moje. Dziadek wytłumaczył to tym, że jeszcze jestem młody i nie mam, aż na tyle złogów, co oni mieli. O 8:00 kolejna tortura, wypicie kolejnej szklanki siarczanu magnezu, już nie mogłem tego przełknąć, aż mi wszystko podchodziło do gardła z powrotem, smak był po prostu paskudny, a na dodatek cały czas ten straszliwy głód. No cóż i znowu powtórka z rozrywki- bieganie do toalety. Miałem już naprawdę dość, czułem się całkowicie wypompowany, może rzeczywiście ktoś tak się czuje na kacu, kiedy są wypłukane elektrolity, jednak ja kaca nigdy nie miałem, ponieważ nigdy się nie upiłem żadnym alkoholem, ale jak tak ma wyglądać kac to ja już dziękuję, wolę nigdy nie sięgać po takie ilości alkoholu. Znowu wyszło ze mnie jeszcze parę różnych kamyczków. Tutaj dziadek zaznaczył, że gdyby nie było z rana tego, żeby po siarczanie magnezu nas nie przegoniło do toalety, to wtedy warto zrobić lewatywę, żeby usunąć wszystkie kamyczki, które są w jelicie, jakby jednym słowem same nie wyszły. Później zrobiliśmy sobie elektrolity do wypicia, żeby się troszeczkę wzmocnić po tej całej nocy,

rzeczywiście troszeczkę mi to pomogło i postawiło mnie na nogi. Później o 10:00 zrobiliśmy sobie już naszego szejka ziołowego, jakże się cieszyłem pijąc go, że w końcu mogę ten straszliwy głód wyłączyć, który mnie trapił całą noc. Teraz dopiero zrozumiałem, co dziadek miał na myśli mówiąc, że jest to dość agresywna metoda, ponieważ ta noc była naprawdę dla mnie straszliwa, jednak czułem się wewnętrznie dobrze, ponieważ wiedziałem, że pozbyłem się wielu różnych niepotrzebnych rzeczy, które zalegały mi w pęcherzyku żółciowym i także w kanalikach wątroby, ponieważ kamyczki zbierają się nie tylko w woreczku żółciowym, ale także w kanalikach wątrobowych. Czułem się troszeczkę lżej na wątrobie, jednak babcia mówiła, że miała tam jakieś lekkie poboiewania po stronie wątroby, co dziadek wytłumaczył tym, że kamyczki są tutaj właśnie wyrywane na siłę i że nie jest to optymalna metoda, tak jak mówił, ale agresywna i czasem takie objawy mogą wystąpić, jednak bardzo szybko zanikają. Oczywiście zostaje jeszcze ryzyko, jeżeli ktoś ma duże kamienie wątrobowe, że któryś może, gdzieś utkwąć. Jeżeli to się stanie to pozostaje tylko i wyłącznie bardzo szybkie wzięcie no-spy i gorąca kąpiel. Jeżeli to nie pomoże, to niestety jesteśmy skazani na pomoc szpitala, żeby usunąć zablokowany kamień. Także ta metoda nie jest bez ryzykowna i trzeba mieć to na uwadze. Ja nie miałem zamiaru korzystać z tej metody jeszcze raz, dlatego pozostanę przy jedzeniu odpowiedniej ilości tłuszczu, które od teraz staną się moją rutyną, żeby moja wątroba zawsze mogła optymalnie pracować. Już postanowiłem, że będę zjadać codziennie rano, jak wstanę 1 łyżkę oleju kokosowego nierafinowanego oczywiście, który fajnie smakuje kokosem i przy okazji pomoże mojej wątrobie i będę się wspomagać również jadalnymi ziołami o typowym gorzkim smaku. Tak jak dziadek mówił do wieczora byłem już w normalnej formie, jednak tej nocy tak szybko nie zapomnę.

77. Olejki Eteryczne Krótkie Przypomnienie.

Kolejnego ranka mieliśmy znowu odwiedziny, tym razem przyszedł do nas pewien pan z daleka, który mieszkał gdzieś na bardzo podmokłych terenach, gdzie wszędzie wokół niego były bagna, dużo wody i przede wszystkim strasznie dużo komarów, które straszliwie utrudniały jego życie. Pan przyszedł do nas, po poradę jak się z tym uporać, no to dziadek rozpoczął:

- Na samym początku może powiem panu parę słów o olejkach eterycznych. Olejki eteryczne to nie zabawka i zapach! Zawsze trzeba ich używać rozsądnie! Trzeba również pamiętać o zwierzętach i roślinach, ponieważ niektóre mogą źle na nie działać. Aromaterapia istnieje już ponad 4500 lat i już w grobowcach faraonów znajdowano pachnące garnki. W średniowieczu chroniły nawet przed dżumą. Często stosuje się je w łaźniach, kąpielach, saunach, masażach, dyfuzorach oraz do inhalacji. Stosowano je także do robienia różnych okładów i masowania stóp. Olejki działają przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, antyseptycznie, na przykład:
Olejek goździkowy- wzmacnia odporność,
Cytrynowy- wzmacnia zdrowie, działa oczyszczająco i poprawia koncentrację,
Cynamonowy- wzmacnia odporność działa pobudzająco i wzmacnia inne olejki,
Eukaliptusowy- wspiera drogi oddechowe,
Rozmarynowy- zmniejsza zmęczenie, pobudza i łagodzi

niepokój.

Zawsze więc trzeba wybierać starannie olejki, których używamy i również zwrócić uwagę na ich jakość, żeby to nie były podróbki, ponieważ sztuczne olejki mogą wywołać szereg bardzo negatywnych konsekwencji dla naszego organizmu, co już nie jeden się o tym przekonał, a te mogą skończyć się bardzo poważnymi alergiami, gdzie może dojść nawet do tak zwanego szoku alergicznego i śmierci. Dlatego nie warto oszczędzać parę złotych, tylko kupić po prostu najlepsze, jakie są. Olejków eterycznych nie należy rozpylać w sposób ciągły, czyli cały czas, ani ciągle tych samych olejków, warto tutaj zadbać o różnorodność. Olejki działają przez zapach, ale również przez skórę. Nigdy nie wolno ich samodzielnie stosować doustnie, zawsze trzeba ustalić to ze specjalistą, czy dany olejek można rzeczywiście zastosować wewnętrznie. Jeżeli używamy ich do masażu, czy smarowania skóry, zawsze trzeba je mocno rozcieńczyć z bazowym olejem, na przykład takim dobrym olejem jest olejek jojoba.

78. Komary.

Po krótkim wprowadzeniu o olejkach eterycznych dziadek kontynuował:

- Przejdźmy teraz do tematu komarów. Zapobieganie ukąszeniom komarów jest dość trudne, jeśli nie chcesz pachnieć czosnkiem, bazylią, cytronelą i/lub innymi dziwnymi rzeczami, ale możesz powstrzymać swędzenie

na kilka naturalnych sposobów. Często zaleca się nałożenie pasty do zębów na ukąszenie komara, ale olejek eteryczny z mięty pieprzowej jest bardziej naturalny i lepszy dla twojej skóry (pod warunkiem, że nie używasz go zbyt dużo). Pomocne mogą również być:

- Olejek drzewa herbacianego
- Olejek eukaliptusowy
- Olejek lawendowy
- Olejek cytrynowy, ale rana nie powinna być rozdrapana
- Olejek goździkowy

Możesz też zrobić miksturę odstraszącą:

Potrzebujesz małą buteleczkę z rozpylaczem

2 łyżki oleju np. jojoba, słonecznikowego, mtc (płynny olej kokosowy)

2 łyżki spirytusu

15 kropli olejku lawendowego

15 kropli olejku cytrynowego

15 kropli olejku goździkowego (goździkowego)

Wymieszaj te ilości w ciemnej szklanej butelce z rozpylaczem. Rozpyl to na skórę lub na drzwi, okna lub otwory namiotowe. Dobrze wstrząsnąć przed użyciem.

WSKAZÓWKA! Użyj ciemnej butelki zamiast zwykłej plastikowej butelki, ponieważ chroni ona olejki eteryczne przed światłem UV. Ponadto na szkło nie mają wpływu mocne olejki, takie jak cytrusy. Plastik reaguje na olejki cytrusowe i nie zaleca się używania olejków cytrusowych razem z tworzywami sztucznymi.

A tu kilka innych dodatkowych opcji. We wszystkich przypadkach użyj, jako bazy oleju i spirytusu ewentualnie wody destylowanej:

5 łyżek oleju

5 łyżek spirytusu lub wody

10 kropli trawy cytrynowej
10 kropli cytryny
5 kropli drzewa herbacianego
5 kropli bazylii
25 kropli lawendy
25 kropli mięty pieprzowej
10 kropli cytryny
10 kropli eukaliptusa
10 kropli wetywerii
10 kropli bazylii

Gdy chcesz używać tego na ubrania możesz zamienić olej na sam spirytus z wodą, tylko wtedy ochrona działa krócej, ponieważ olej jest nośnikiem i przedłużaczem w jednym!

Olejki eteryczne mają specjalne właściwości, a także łagodzą swędzenie po ukąszeniu komara. Upewnij się, że używasz olejku eterycznego dobrej, czystej jakości i nigdy nie nakładaj olejku bezpośrednio na skórę. Najpierw wymieszaj olejek eteryczny z olejem bazowym, takim jak olej migdałowy, awokado, oliwkowy lub mtc. (płynny olej kokosowy).

Olejki eteryczne o działaniu uspokajającym: lawenda, eukaliptus, drzewo herbaciane, mięta pieprzowa, rozmaryn, bazylia, tymianek, rumianek i cytryna.

Będziesz potrzebować tych składników do oleju po ukąszeniu komara:

10 ml – oleju (baza)
5 kropli – olejku z drzewa herbacianego
6 kropli – olejku lawendowego
5 kropli – olejku z mięty pieprzowej

Do szklanej buteleczki wlej olej bazowy. Zostaw trochę miejsca na krople olejku eterycznego. Dodaj olejki

eteryczne.

Mocno dociśnij kulkę do butelki i zakręć ją nakrętką.

Następnie dobrze wstrząśnij, aby wymieszać olejki eteryczne i olej bazowy.

A teraz możesz to napisać na butelce z mieszanką- olej przeciw świądowi.

Ta mieszanka olejków eterycznych ma odpowiednią dawkę i jest bezpieczna dla dzieci. Możesz zmniejszyć ilość kropli olejku eterycznego na ukąszenia komarów u dziecka.

Do rozcieńczania olejków, tu nie używamy alkoholu. Dzięki temu twoja skóra nie wysycha, ale będzie odżywiona. Nie używam też wody. W rezultacie otrzymujesz przyjemną, delikatnie pachnącą mieszankę olejków.

Jak postępować po ukąszenia owadów i komarów:

Po ukąszeniu komara delikatnie rozprowadź olejek na ukąszone miejsca. Powinieneś poczuć ulgę już wkrótce po aplikacji. W razie potrzeby możesz nakładać go kilka razy na ukąszone miejsca.

Polecam testowanie pod kątem reakcji alergicznych przed użyciem jakiegokolwiek nowego produktu do skóry. Robisz to, nakładając mieszankę olejków na jedną część skóry. Jeśli twoja skóra nie zmieniła się po kilku godzinach, nie ma czerwonych plam, nie ma obrzęków, to możesz spokojnie stosować ten olejek po ukąszeniu komarów.

Ukąszenia komarów, które swędzą...

Ach, czasami swędzenie tych ukąszeń doprowadza mnie do szału. Potem wciąż się drapię, ale to nie pomaga, więc zrobiłem ogromny szereg testów.

Co pomaga w walce z ukąszeniami komarów?

Rezultatem jest wiele wskazówek, które moim zdaniem pomagają w walce ze swędzeniem.

Mamy około 25 różnych rodzajów komarów. A kilka z tych gatunków może cię użądlić i spowodować swędzenie. Ponadto tylko samice komarów mogą w ogóle ukąsić. Samce komarów nie potrzebują białek z naszej krwi. Robią to samice komarów. Dzieje się tak, ponieważ pozwalają rosnąć swoim jajom w sobie, więc będzie mniej małych komarów, jeśli nie będą mogły cię użądlić. Są też muchy, które mogą żądlić.

Dlaczego ukąszenia komarów swędzą?

W większości przypadków nawet nie czujesz tego w chwili, gdy ugryzie cię komar. Swędzenie pojawia się dopiero później i nagle widzisz ten bąbel na ramieniu lub nodze. Czasami swędzi bardziej niż inne, a niektórzy ludzie cierpią również bardziej na ukąszenia komarów niż inni.

Użądlenie komara to w rzeczywistości bardzo mała rana na skórze. Zwykle twoja krew szybko krzepnie, aby zamknąć tę ranę. Jednak komary chcą mieć trochę czasu, aby siorbać twoją krew. Dlatego wstrzykują w skórę trochę śliny z antykoagulantem. Naturalną reakcją organizmu jest produkcja histaminy. Ta histamina powoduje niewielką reakcję alergiczną, swędzenie, obrzęk i czerwony kolor.

Dlaczego mam więcej ukąszeń komarów niż inni?

Dlaczego jedna osoba ma więcej ukąszeń komarów niż inna, lub zostaje ukąszona bardziej niż inna, to różne rzeczy. Dlaczego jedna osoba ma więcej ukąszeń komarów niż inna, to wszystko ma dużo wspólnego z zapachem twojego ciała. Jest to spowodowane przez substancje i bakterie organizmu. Pysznic lub dezodorant nie pomogą. To jest profil zapachowy, który właśnie masz. Inna teoria głosi, że komary żądliły osoby z tzw. słodką krwią i że czasem może nam brakować wit. z grupy B.

Ukąszenia komarów również mają związek z wrażliwością na histaminę. Jednego mogą ukłuć 10 razy i nie puchnie ani nie swędzi go, podczas gdy drugiemu puchnie całe ramię z powodu jednego ugryzienia.

Ważne! Nie drap się!!!

Twoją pierwszą reakcją na swędzenie jest drapanie. Tak zaprogramowane są nasze mózgi. Jednak drapanie nie jest najlepszym rozwiązaniem na ukąszenia komarów. Przez drapanie skóra jest lekko uszkodzona, a czasami nawet rozdrapujesz bąbel. To pogarsza tylko swędzenie.

Co więc pomaga w walce z ukąszeniami komarów?

Ukąszenia komarów są bardzo irytujące, jeśli cierpisz na intensywne swędzenie. Dlatego istnieje wiele wskazówek i sposobów zwalczania swędzenia po ukąszeniu komara.

To, co działa, zależy od tego, jak twoje ciało radzi sobie z ukąszeniem komara.

Maść kortykosteroidowa: Ta maść zapewnia osłabienie układu odpornościowego skóry. Dzięki temu organizm nie reaguje, a ukąszenie komara pozostaje ograniczone. Kortykosteroidy są dostępne w postaci maści i sprayu jednak mają wiele negatywnych skutków!

Serwatka dobrze radzi sobie ze swędzeniem po ukąszeniu komara. Po prostu wetrzyj, a swędzenie zniknie.

Plasterek cytryny: Bardzo stara metoda po prostu przyłóż plasterk cytryny na ukąszone miejsce, a szybko poczujesz ulgę.

Babka: nie, nie chodzi, aby przykładać babcię do

ukąszenia, ale o zioło- babkę lancetowatą lub szerokolistną. Wystarczy listek rozbić w moździerz lub pogryźć w ustach i przyłożyć na ukąszenia, działa bardzo szybko, bo blokuje histaminy i nawet w środku lasu nie powinno być problemu znaleźć jej listek.

Olejek z drzewa herbacianego: ten środek nie tylko pomaga przy obrzękach, ale także trzyma komary na dystans. Olejek pomaga przy obrzękach, a zapach odstrasza komary. Dwa „komary” za jednym zamachem.

Olejek Toco Tholin: (olejek miętowy, olejek eukaliptusowy, olejek anyżowy gwiazdzisty, olejek petigrain, olejek lawendowy, olejek rozmarynowy, olejek goździkowy). Odrobina tego olejku do masażu działa, jak urok na ukąszenia komarów. Na początku może trochę szczypać, ale potem swędzenie szybko zniknie.

Olejek lawendowy: kolejny olejek, który wydaje się działać na wszystko. W każdym razie możesz odstraszyć komary olejkiem lawendowym, ponieważ jego zapach jest okropny dla komarów. Łagodzi również swędzącą skórę. Dodatkową zaletą jest to, że osobiście uważam, że bardzo ładnie pachnie. Lawenda jest najbardziej znana ze swoich pozytywnych efektów w zakresie relaksu i snu, ale niewiele osób wie, że jest również skutecznym olejkiem eterycznym na ukąszenia owadów i komarów. Ponadto wyraźny zapach lawendy może być również stosowany, jako alternatywa, aby odstraszać mole i inne owady. Olejkiem lawendowym można również spryskać, siniaki i oczyścić skaleczenia i rany oraz ukoić podrażnienia skóry. Spośród wszystkich olejków eterycznych, lawenda jest uważana za najbardziej wszechstronny olejek, ponieważ

może być stosowana na wiele „problemów”.

Pasta do zębów: To kolejna wskazówka, która często się pojawia. Rozprowadź cienką warstwę pasty na bąblu, a mentol lub mięta w paście znacznie złagodzą swędzenie. Jednak pamiętaj, że pasty często zawierają substancje chemiczne, a poza tym, jak wyjdiesz z domu, jak dalmatyńczyk z białymi kropkami.

Ocet, podobnie jak sok z cytryny, jest dość kwaśny, co pomaga w ukojeniu swędzenia. Opinie na temat tego, jakiego rodzaju octu należy użyć, są różne. Jeden przysięga na ocet jabłkowy, a drugi po prostu używa octu kuchennego. Jedno jest pewne ocet pomaga na swędzenie.

Miedziany grosz: kolejny z babcinych sztuczek, jeśli położysz miedziany grosz na ukąszeniu komara i ewentualnie przykleisz go plastrem, to wtedy możesz sprawić, że bąbel zniknie i swędzenie też.

Sól naprawdę pomaga przeciw swędzeniu. Posypujesz nim ugryzienie komara, a następnie chwilę czekasz, przetestowałem to i wydaje mi się, że po tym jest spory bałagan, ale nawet skuteczny w walce ze swędzeniem.

Alkohol: nie, kieliszek wina lub piwa nie pomoże w przypadku ukąszenia komara, ale alkohol wcierany. Nacierasz to wacikiem na bąbel, który dezynfekuje „ranę”. Przez chwilę piecze, ale potem swędzenie jest znacznie mniejsze.

Skórka banana. Trochę pachnie, ale działa. Wetrzyj skórkę

od banana w miejsce po ukąszeniu komara, a cukier w skórcie odciągnie wilgoć i swędzenie.

Torebka herbaty: Jeśli właśnie piłeś herbatę, kiedy cię użądlił, masz szczęście. Przyłóż zużytą torebkę herbaty na ukąszone miejsce, a swędzenie wkrótce ustąpi, ale najpierw dobrze ją wyciśnij.

Cukier: Tak jak cukier ze skórki banana działa przeciw swędzeniu, tak czysty cukier również działa. Zmocz ukąszenie lekko wodą, posyp cukrem i gotowe.

Soda oczyszczona: Naprawdę to rada od mojego dziadka, a nie wierzę, że nie mamy takiego standardu w domu, a co dopiero na kempingu. Weź trochę wody z sodą oczyszczoną, a następnie rozprowadź mieszankę na skórcie jak maskę. To nie będzie zbyt dobre dla twojej skóry, ponieważ mocno ją wysusza, ale tak samo zadziała z ukąszeniem komara i swędzenie mija.

Krzyż: to właściwie moja pierwsza reakcja, kiedy zauważam, że mam ukąszenie komara. Natychmiast wbijam w nie krzyżyk paznokciem. Myślę, że to działa głównie psychologicznie, ponieważ jesteś do tego przyzwyczajony. Bo tak naprawdę, podobnie jak drapanie, można głównie uszkodzić skórę.

Cebula: zamiast plasterka cytryny można również wycisnąć pół cebuli na ugryzienie komara. Robiono to od dziesięcioleci i nadal działa. Swędzenie powinno ustąpić dość szybko.

Mydło do rąk: moja babcia nakładała mydło na ukąszenia

komarów, ale zwykłe mydło w płynie też działa. Pozwalasz mu wyschnąć i nie musisz już drapać.

Kostki lodu: chłód, czyli kostki lodu lub chłodne opakowania zapobiegają obrzękowi. To trochę paraliżujące, wtedy pierwszy najgorszy świąd zniknie. Jeśli swędzenie będzie powracać, powinieneś użyć jednej z innych wskazówek. Jeśli zostaniesz ugryziony na tarasie ze szklanką wody i kostkami lodu to jest fajne rozwiązanie.

Aloe Vera: żel z aloesu jest oczywiście używany do wielu rzeczy i zapewnia chłodzenie. Podobnie jak lód, łagodzi swędzenie. Zwłaszcza jeśli całe ręce lub nogi są pokryte ukąszeniami komarów, wydaje się to naprawdę miłym uczuciem.

Maść chłodząca: działa tak samo jak kostka lodu, ale jest trochę bardziej praktyczna, ponieważ można ją rozsmarować. Nakładasz maść chłodzącą na ukąszenie komara i łagodzisz uczucie swędzenia.

Tabletki na ukąszenia komarów.

Antyhistamina: Kiedy ugryzie cię komar, twoje ciało wytwarza histaminę, aby zwalczyć ślinę komara. To powoduje swędzenie. Zwłaszcza jeśli masz dużo ukąszeń komarów lub jeśli cierpisz na nie przez dłuższy czas, tabletki przeciwhistaminowe mogą pomóc. To często działa wolniej niż inne wskazówki i niestety ma też swoje negatywne strony.

Witamina B: kolejna o podwójnym działaniu. Tabletki z witaminą B chronią przed komarami. Nie lubią zapachu, który wydzielasz. Ludzie tego nie czują. Niektórzy

twierdzą, że pomagają również zmniejszyć swędzenie po ukąszeniu komara.

To, co najlepiej pomaga w walce ze swędzeniem po ukąszeniu komara, pozostaje kwestią osobistą, ponieważ zależy to od rodzaju skóry i układu odpornościowego skóry.

Po co używać naturalnych olejków eterycznych jako środka odstraszającego komary? Ludzka skóra to warstwa ochronna, która zatrzymuje brud, infekcje i stany zapalne. Dlatego ważne jest, aby dbać o skórę i dbać o to, aby pozostała zdrowa. Używanie produktów zawierających syntetyczne substancje chemiczne (takie jak środki odstraszające komary) może nie być najlepszym sposobem ochrony skóry. Używanie naturalnych środków odstraszających, takich jak olejki eteryczne, jest o wiele bezpieczniejszym, bardziej naturalnym sposobem zwalczania ukąszeń owadów.

Porady!

Użyj utrwalacza, takiego jak olej, aby uzyskać długotrwały efekt. Olejki eteryczne są substancjami lotnymi, a dodanie oleju utrzyma miksturę na skórze dłużej.

Jeśli pozwala na to pogoda, noś skarpetki, a koszule i spodnie z długimi rękawami.

Obserwuj zegar. Komary są na ogół najbardziej aktywne między zmierzchem a świtem.

To, co sprawia, że olejki eteryczne są świetną alternatywą, to fakt, że nie mają prawie żadnych skutków ubocznych. W przeciwieństwie do większości tradycyjnych produktów odstraszających owady, które zawierają N-dietylo-3-metylobenzamid lub bardziej znany jako DEET, olejki eteryczne są w 100% naturalne i nie zawierają żadnej z

tych substancji chemicznych.

DEET to aktywny składnik odpowiedzialny za ochronę skóry przed ukąszeniami owadów. Minusem jest to, że może negatywnie reagować na inne chemikalia, czyniąc go bardziej toksycznym. Nadmierne stosowanie DEET jest również niebezpieczne, ponieważ może uszkadzać centralny układ nerwowy ludzkiego organizmu. Dlatego (zwłaszcza u dzieci) zaleca się stosowanie produktów bez składnika DEET.

Jeśli masz wrażliwą skórę, dużo lepiej jest użyć olejku eterycznego. Olejki eteryczne nie zawierają szkodliwych substancji chemicznych, które mogą potencjalnie powodować alergie skórne i inne choroby skóry oraz nie zawierają parabenów i ropy naftowej, które zwykle podrażniają wrażliwą skórę.

Chociaż istnieje wiele środków wolnych od DEET, nadal nie są one tak naturalne, jak domowe spraye na owady. Nawet środki wolne od DEET zawierają toksyny, które są szkodliwe. Często trzeba go stosować więcej, jeśli chce się mieć pewność, że jest skuteczny.

Cóż... generalnie nie jesteśmy fanami stosowania chemikaliów na naszej skórze, więc wolimy naturalny, domowy środek odstraszający komary. W ten sposób dokładnie wiemy, czym smarujemy również na skórze dzieci.

Samodzielny spray przeciw komarom jest nie tylko tańszy, ale możesz również dostosować spray do własnych życzeń. Najpopularniejszy naturalny środek odstraszający komary, składa się z różnych olejków eterycznych oraz bazy z frakcjonowanego oleju kokosowego i (destylowanej) wody. W dalszej części tego bloga znajdziesz szereg przepisów.

Możesz użyć następujących olejków eterycznych, aby

chronić skórę przed nieprzyjemnymi ukąszeniami owadów (jednocześnie uzyskując inne korzyści zdrowotne oleju):

Lawenda- tą omówiłem już trochę wcześniej.

Mięta pieprzowa ma naturalne właściwości odstrasżające owady. Możesz użyć tego olejku eterycznego jako środka odstrasżającego owady, jednocześnie nadając skórze przyjemny miętowy i świeży zapach. Inne zalety olejku miętowego to ulga w przeziębieniach i kaszlu, bólach brzucha (żołądka/jelit), bólach głowy i bólach mięśni. Poprawia również twoją czujność umysłową, jednocześnie sprawiając, że czujesz się spokojniejszy i mniej zestresowany.

Bazylia to nie tylko wspaniały dodatek do twoich pysznych przepisów, ale także sprawdzony naturalny środek odstrasżający owady. Jedno z badań wykazało, że bazylia zawiera wysoki poziom larwicydu. Jest to rodzaj insektycydu, który jest ukierunkowany na stadium larwalne owadów. Ten słodko pachnący olejek możesz wykorzystać w walce z ukąszeniami komarów.

Cytryna to ulubiony środek odstrasżający owady, a więc także komary. Olejek ten również skutecznie chroni skórę przed ukąszeniami kleszczy, a efekt może trwać nawet kilka godzin.

Wetyweria — ta szczególna trawa występuje obficie w Indiach i Indonezji. Oprócz tego, że służy jako materiał do produkcji koszy i mat, jest również używany jako naturalny środek odstrasżający komary. Drzewny i ziemisty zapach olejku może również skutecznie redukować i łagodzić

stres.

Ekstrakt z drzewa herbacianego jest popularny w przemyśle kosmetycznym jako antybakteryjny składnik aktywny do uzdrawiania wyprysków i trądziku, ale to nie koniec. Olejek z drzewa herbacianego ma nie tylko właściwości przeciwgrzybicze, ale może również chronić przed bolesnymi ukąszeniami komarów i owadów.

Skuteczność trawy cytrynowej jako środka odstraszałającego komary była ostatnio przedmiotem wielu badań. To dlatego, że trawa cytrynowa jest silnie związana z *C. nardus*, z którego pochodzi środek odstraszałający komary citronella. Olejek z trawy cytrynowej ma właściwości owadobójcze, które odstraszałają komary i inne owady.

Tymianek — ukąszenia komarów mogą być bardzo irytujące, zwłaszcza jeśli powracają. Jeśli szukasz skutecznego środka odstraszałającego, ale chcesz, aby był naturalny i bezpieczny, to olejek tymiankowy jest dobrym wyborem. Nakładanie olejku tymiankowego na skórę zapobiega siadaniu na niej komarów.

Na szczęście większość ukąszeń/użądleń owadów jest nieszkodliwa i samoistnie znika. Jednak nadal mogą powodować wiele uciążliwości. Większość ugryzień i użądleń może stać się bardzo swędząca. Owady prawie zawsze żądają w samoobronie i gryzą, bo żywią się naszą krwią. Gdy żądają, wprowadzają do skóry substancję trującą. Wiele osób uważa, że samo ukąszenie lub ugryzienie powoduje objawy, takie jak swędzenie, zaczerwienienie, ból i obrzęk, ale tak nie jest, bo jest to spowodowane tą trucizną. Jeden człowiek różni się od

drugiego, dlatego każdy będzie to przechodził inaczej. Jedni znoszą to lepiej, inni gorzej. W najgorszym przypadku możesz też mieć reakcję alergiczną, wtedy konieczne jest jak najszybsze zwrócenie się o pomoc medyczną. Jednak powinieneś również zwrócić się o pomoc medyczną, jeśli:

- zostałeś użądłony w usta lub gardło
- od razu po ugryzieniu lub użądleniu odczuwasz duszność
- pojawiają się obrzęki i dziwne wysypki oraz plamy w miejscach innych niż ukąszenie/użądlenie
- swędzi cię całe ciało

Czasami zdarzają się prawdziwe plagi i prawie nikt nie może uniknąć ugryzienia czy użądlenia. Przykładem jest dębowa gąsienica procesyjna, która może spowodować wiele nieszczęścia. Ma piekące włosy, które potrafi rozwiać wiatr. Nawet jeśli nie jesteś w pobliżu, możesz zostać dotknięty tymi włoskami i mieć okropne swędzenie, czerwone plamy i bąble. Czasami mówi się, że „swędzenie jest gorsze niż ból” i jest w tym ziarno prawdy.

Możesz też zrobić miksturę z różnych roślin, na przykład, kiedy nic innego nie pomaga na swędzenie i opuchliznę. To mazidło można rozmazać na dotkniętych obszarach i pozostawić na chwilę. Następnie wycierasz go wilgotną, miękką ściereczką. To na pewno przyniesie ulgę! Zwłaszcza jeśli, na przykład, mocno uderzyły cię piekące włoski dębowej gąsienicy procesyjnej lub jeśli masz odrę, lub denerwującą wysypkę. Uspokaja skórę i zmiękcza ją dzięki olejowi migdałowemu.

Jak zrobić miksturę:

Potrzebujesz do tego:

- suszonego nagietka (ok. 45 gram)
- lawendy (około trzech pełnych łyżek)

- liście eukaliptusa 10-20 gram, (listki można pokruszyć nad dzbankiem blendera)
- duży liść aloesu lub butelka czystego żelu (jeśli używasz gotowego żelu, użyj ok. 125 ml)
- 5 kropli olejku miętowego
- 3 krople olejku eukaliptusowego
- 75 ml czystego oleju migdałowego lub jojoba

Miksturę najlepiej przechowywać w małym szklanym słoiczku. Musisz go trzymać w lodówce. Najlepiej pozostawić tę miksturę „dojrzewać” w lodówce przez 24 godziny. Przez ten czas olejki optymalnie wchłaniają się w kwiaty i liście. Możesz używać tej mikstury przez dość długi czas, ponieważ jednorazowo potrzebujesz bardzo mało, więc nigdy nie używaj za dużo, bo szkoda marnować. Mała ilość działa tyle, co duża.

Jak to zrobić:

Zmiel kwiaty, listki i aloes w blenderze wysokoobrotowym na drobną masę. Najlepiej zrobić to za pomocą blendera wysokoobrotowego, ale jeśli masz zwykły blender, możesz również ustawić go na najwyższą prędkość.

Następnie dodaj olej i olejki eteryczne i dobrze wymieszaj. Przelej do słoika i trzymaj w lodówce przez kilka godzin. Olejki mają wtedy większą szansę na wchłonięcie się do kwiatów i roślin, co daje lepszy efekt. Zrób to najlepiej 24 godziny wcześniej, ale jeśli nie możesz czekać tak długo, to możesz zacząć używać mikstury już po 3 godzinach po schłodzeniu.

Jak tego używać?

Jak powiedziałem wcześniej, nie używaj jej zbyt dużo. To naprawdę nie jest konieczne. Rozprowadzisz bardzo niewielką ilość na dotkniętej chorobą skórze, wykonując lekkie, okrężne ruchy. Zostaw na około 5-8 minut. Następnie usuń miksturę miękką, lekko wilgotną

ściereczką. Gdy swędzenie jest bardzo silne, możesz powtórzyć tę czynność dwukrotnie.

Ponieważ używane są tu olejki eteryczne, chciałbym wspomnieć, że najpierw powinienes je trochę przetestować na swojej skórze. Nie każdy dobrze reaguje na olejki eteryczne. Uważaj też na delikatną skórę dzieci, wypróbuj najpierw. W zasadzie mazidło powinno spokojnie wytrzymać w lodówce cały rok.

Pan serdecznie nam podziękował za wszystkie informacje i wręczył nam w podziękowaniu cały worek korzeni kurkumy i poszedł z powrotem do swojego królestwa komarów, chociaż teraz powinien mieć spokojniej, ponieważ była już jesień, ale może zaopatrzyć się we wszystkie potrzebne rzeczy na czas, żeby na przyszły rok mógł być już przygotowany.

79. Kurkuma.

Potem byłem bardzo ciekawy, jakie właściwości i moce kryje w sobie ten korzeń kurkumy, który dostaliśmy od tego pana, a więc dziadek usiadł wygodnie w fotelu i zaczął opowiadać:

- Jeśli istnieje jedno jedzenie, które zasługuje na miano super food, to jest nim kurkuma. Zdrowe działanie kurkumy na nasze ciało i mózg wydaje się nie mieć końca. Odkryto już ponad 600 profilaktycznych i terapeutycznych zastosowań kurkumy, a wyniki badań wciąż napływają. Kurkuma jest używana w Indiach od wieków jako przyprawa, barwnik i produkt uzdrawiający. Kurkuma (*curcuma longa*) to korzeń rośliny należącej do tej samej

rodziny co imbir. Jest jeszcze mniej znany w kuchni zachodniej, z wyjątkiem części mieszanki przypraw curry. Specyficzny pomarańczowo-żółty kolor nadaje curry żółty kolor. Barwnik jest obecnie stosowany również w wielu innych produktach, takich jak: musztarda i margaryna. W korzeniu kurkumy znajdują się trzy różne żółte pigmenty (kurkuminoidy), są to również substancje, które nadają kurkumie jej korzystnego działania. Wszystkie te kurkuminoidy są przeciwutleniaczami, przeciwzapalne i toksyczne dla komórek nowotworowych. Najbardziej bioaktywna i przebadana z trzech jest kurkumina, która ma również właściwości przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. Około 3% (wagowo) korzenia kurkumy to kurkumina.

Większość badań nad uzdrawiającym działaniem kurkumy odbywa się z ekstrahowaną kurkuminą i dużymi dawkami od 500 mg do 4 gramów dziennie, aby uzyskać te ilości, musisz przyjmować suplementy kurkuminy. Dotyczy to szczególnie osób, które są naprawdę chore lub cierpią na określone schorzenie. W przypadku stosunkowo zdrowych osób szczególnie polecam regularne spożywanie świeżej kurkumy lub proszku, jako środka zapobiegawczego. W ten sposób korzystasz ze wszystkich różnych zdrowych substancji, które są obecne w kurkumie, a których wszystkich właściwości prawdopodobnie jeszcze nie znamy.

Ostrzeżenie: Ze względu na właściwości kurkumy rozrzedzające krew, pacjenci stosujący leki rozrzedzające krew nie powinni przyjmować dużych dawek kurkuminy. Również osoby z kamicą żółciową i/lub cholestazą powinny zachować ostrożność, a także osoby ze zbyt dużą ilością kwasu żołądkowego. Kobiety w ciąży również powinny uważać na kurkumę, ponieważ może ona działać

pobudzająco na macicę. Jednak według University of Maryland Medical Center zwykłe użycie, jako przyprawy nie może zaszkodzić.

KORZYŚCI ZDROWOTNE KURKUMY.

1. To jest mocny hamulec dla zapaleń.

Główną właściwością korzenia kurkumy jest to, że ma silne działanie przeciwzapalne. W rzeczywistości ekstrahowana kurkumina jest prawie tak samo skuteczna, jak leki przeciwzapalne (Jurenka, 2009). Procesy zapalne odgrywają kluczową rolę w prawie wszystkich chorobach przewlekłych, w tym chorobach układu krążenia, zaburzeniach mózgu, chorobach autoimmunologicznych i problemach układu pokarmowego.

2. Zmniejsza wzrost raka.

Ze względu na właściwości przeciwzapalne kurkumy, a w szczególności kurkuminy, ma również działanie przeciwnowotworowe (Goel, 2001). Stan zapalny jest również istotnym czynnikiem wzrostu guza (Coussens, 2002). Badania laboratoryjne wykazały, że kurkumina może zabijać ludzkie komórki rakowe piersi, prostaty, trzustki, żołądka, okrężnicy i przełyku (Hutzen, 2009), (Liu, 2011), (Moragoda, 2001). Zatrzymuje również wzrost komórek czerniaka (Marin, 2007). Eksperymenty na zwierzętach pokazują również, że kurkumina interweniuje na wszystkich trzech etapach rozwoju raka: w rozwoju pierwszego przypadku, degeneracji i postępującym raku (Jurenka, 2009). Istnieją już obiecujące wyniki w zapobieganiu nowotworom, w szczególności w układzie pokarmowym (Carroll, 2011). Jednak kurkumina zapowiada się również, jako skuteczny środek zapobiegania

przerzutom raka (Bachmeier 2007). Badania już pokazują, że kurkumina w połączeniu z substancjami hamującymi raka może być skuteczna w uzdrawianiu raka prostaty (Khor, 2006).

3. Jest naturalnym wygaszaczem bólu.

Właściwości przeciwzapalne kurkumy sprawiają, że jest ona naturalnym środkiem przeciwbólowym, szczególnie w przypadku bólu przewlekłego, takiego jak zapalenie stawów i reumatyzm. W rzeczywistości badania wykazały, że kurkuma jest bardziej skuteczna, jako środek przeciwbólowy niż aspiryna lub inne farmaceutyczne środki przeciwbólowe (Srivastava, 1986). Zalecane dawki wahają się od 200 do 500 mg, 1 do 4 razy dziennie. Zarówno ekstrakt z kurkumy, jak i kurkumina działają przeciwbólowo. Wybierz preparat o dobrej biodostępności, na przykład preparat, który zawiera również pieprz czarny.

4. Może zapobiegać chorobie Alzheimera.

Coraz więcej badań wskazuje, że kurkuma może pomóc pacjentom z chorobą Alzheimera. Uderzające jest również to, że choroba Alzheimera występuje znacznie rzadziej w Indiach niż w świecie zachodnim. Można to wytłumaczyć zwiększonym spożyciem potraw curry zawierających kurkumę. Naukowcy faktycznie odkryli związek między jedzeniem curry a lepszymi funkcjami poznawczymi (Ng, 2006). Kurkuma poprawia funkcje poznawcze osób z chorobą Alzheimera, dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Dzieje się tak częściowo dlatego, że kukuminoidy zmniejszają tworzenie się blaszek miażdżycowych w mózgu (Mishra, 2008). Ta płytko amyloidowa jest znakiem rozpoznawczym choroby Alzheimera. W eksperymentach na zwierzętach nawet

niskie dawki kurkuminy były w stanie znacznie zmniejszyć płytkę i poprawić deficyty poznawcze, takie jak zaburzenia pamięci (Ringman, 2005).

Inny składnik kurkumy, aromatyczny turmeron, również wydaje się przyczyniać do pozytywnego wpływu kurkumy na mózg. Naukowcy odkryli niedawno, że ar-turmeron stymuluje naprawę komórek macierzystych w mózgu. Te komórki macierzyste odgrywają ważną rolę w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych, takich jak udar mózgu i choroba Alzheimera (Hucklenbroich, 2014).

5. Poprawia pamięć.

Kurkumina faktycznie ma pozytywny wpływ na nasze zdolności poznawcze. Poprawia pamięć przestrzenną i funkcje poznawcze poprzez zmniejszenie peroksydacji kwasów tłuszczowych w mózgu (Belviranli, 2013). U osób starszych suplementy kurkuminy wykazały szybką i znaczną poprawę pamięci roboczej i uwagi. Na dłuższą metę doprowadziło to nawet do lepszego nastroju. Ludzie byli mniej zmęczeni, spokojniejsi i bardziej zadowoleni.

6. Dobre dla układu pokarmowego.

Od dawna wiadomo, że kurkuma pomaga w problemach trawiennych i bardzo dobrze pomaga przy słabym trawieniu tłuszczów. Nawet jeśli cierpisz na zespół jelita drażliwego lub chorobę Leśniowskiego-Crohna, kurkuma może wiele dla ciebie znaczyć (Jurenka, 2009). Dzieje się tak częściowo dlatego, że przeciwdziała stanom zapalnym w ścianie jelita (Yu, 2015). Kurkumina może być również rozwiązaniem dla osób z chorobą wrzodową żołądka. W badaniu klinicznym 25 pacjentom z chorobą wrzodową podawano 600 mg kurkuminy pięć razy dziennie przez 12 tygodni. Prawie połowa z nich nie miała owrzodzeń po

czterech tygodniach, a pod koniec badania 76% z nich miało uzdrowione wrzody (Prucksunand, 2001).

7. Obniża cholesterol.

Kurkuma obniża poziom cholesterolu we krwi, zapobiegając poważnym problemom zdrowotnym, takim jak choroby układu krążenia. W badaniach suplementacja kurkuminą doprowadziła do znacznego obniżenia poziomu cholesterolu całkowitego, a także poziomu cholesterolu LDL (Cox, 2014).

8. Zwiększa odporność.

Kurkuma pomaga układowi odpornościowemu zapobiegać infekcjom w organizmie, częściowo dlatego, że stymuluje produkcję określonego białka, które jest niezbędne dla układu odpornościowego. Białko to (CAMP) pomaga zwalczać różne bakterie, wirusy i grzyby, nawet jeśli Twój układ odpornościowy jeszcze go nie zna (Gombart, 2012).

9. Pomaga wątrobie.

Kurkuma chroni również zdrowie twojej wątroby ze względu na jej właściwości przeciwzapalne. W rzeczywistości jest to naturalny środek detoksykujący wątrobę. Jest zalecany w zapaleniu wątroby i może obniżać szkodliwe enzymy wątrobowe (Fu, 2008). Kurkuminoidy zwiększają również produkcję żółci w woreczku żółciowym i mogą pomóc w wywołaniu aktywności żółci.

10. Pomaga schudnąć.

Kurkuma może pomóc ci schudnąć i zapobiegać otyłości, zapobiegając tworzeniu się nowych komórek tłuszczowych. Ponadto istnieje również związek między stanem zapalnym

w organizmie a otyłością. Nadwaga jest obecnie postrzegana nawet jako przewlekła choroba zapalna (Lumeng, 2011). Kurkumina wpływa również na to, czy organizm przechowuje trójglicerydy (tłuszcze we krwi) w postaci tłuszczu, czy wykorzystuje je jako energię. Badanie w *The Journal of Nutrition* wykazało, w jaki sposób kurkumina może faktycznie odwrócić nasz metabolizm od magazynowania tłuszczu (Ejaz, 2009).

11. Spowalnia cukrzyce.

U osób ze stanem przedcukrzycowym suplementy kurkuminy opóźniają rozwój cukrzycy typu 2. Jest to ponownie związane z przeciwzapalnym i przeciwutleniającym działaniem kurkuminy (Chuengsamarn, 2012). Eksperymenty wykazały również, że kurkumina ma korzystny wpływ na poziom cukru we krwi szczurów z cukrzycą (Arun, 2002).

12. Wzmacnia naczynia krwionośne i zapobiega chorobom serca.

Kurkumina na różne sposoby przeciwdziała rozwojowi chorób serca, m.in. poprzez przeciwdziałanie stresowi oksydacyjnemu i stanom zapalnym w ścianach tętnic (Wongcharoen, 2009). W eksperymentach suplementacja kurkumina doprowadziła do odzyskania elastyczności naczyń krwionośnych (Fleenor, 2013). Inną ważną funkcją jest to, że kurkumina wspiera śródbłonek. To jest wewnętrzna tkanka naczyń krwionośnych i limfatycznych (Akazawa, 2012).

13. Zmniejsza ryzyko ataku serca.

Suplementacja kurkumina zmniejsza ryzyko zawału serca po operacji bypassów o 65%. W eksperymencie

przeprowadzonym w 2012 roku pacjenci z bypassem otrzymywali suplement zawierający 4 gramy kurkumy od 3 dnia przed zabiegiem do 5 dni po zabiegu. U tych pacjentów ryzyko zawału serca było o 65% niższe niż w grupie kontrolnej (Wongcharoen, 2012).

14. Dobra dla skóry.

Kurkuma oczyszcza i detoksykuje skórę. Przetworzona w kremie działa odżywczo i nawilżająco na skórę, co może przywrócić jej blask (Deep Kaur, 2011). Przyjmowanie kurkumy wewnątrz może również pomóc zrównoważyć dobre bakterie na skórze, co przyczynia się do zdrowej skóry. Kurkuma jest również stosowana w uzdrawianiu łuszczycy i innych stanów zapalnych skóry (Antiga, 2015). Możesz użyć samego korzenia kurkumy jako pasty, jeśli zmiażdżysz go i zmieszasz z odrobiną wody i użyjesz na podrażnioną skórę lub pryszczę na noc.

15. Łagodzi depresje.

Wykazano również, że suplementacja kurkumina jest skuteczna w uzdrawianiu poważnej depresji. 500 mg kurkuminy dwa razy dziennie przyniosło znaczną ulgę i zmniejszenie odczuwanego lęku po czterech tygodniach (Lopresti, 2014). Wyniki były nawet porównywalne z wynikami Prozacu (Sanmukhani, 2014). Nic dziwnego, biorąc pod uwagę wskazania, że kurkumina ma stymulujący wpływ na ważne neuroprzekaźniki dobrego samopoczucia, serotoninę i dopaminę (Kulkarni, 2008).

16. Zapobiega uszkodzeniom mięśni i bólom mięśni.

Suplement kurkuminy może być również idealny po ćwiczeniach, aby zmniejszyć bolesność mięśni i

przyspieszyć regenerację po uszkodzeniu mięśni (Nicol, 2015). Zespół z Ośrodka Szkolenia Olimpijskiego w Barcelonie z wielkim wysiłkiem eksperymentował z suplementami kurkuminy. Stwierdzono, że suplementacja 200 mg kurkuminy 2 dni przed ćwiczeniami i 1 dzień po ćwiczeniach silnie zmniejsza uszkodzenia tkanki mięśniowej i ból mięśni (Dropnic, 2014).

17. Łagodzi reumatyzm i zapalenia stawów. Właściwości przeciwzapalne kurkumy sprawiają, że jest idealnym środkiem dla osób z problemami ze stawami (Park, 2007). Stwierdzono, że kurkumina jest bardziej skuteczna niż leki u osób z reumatoidalnym zapaleniem stawów i zmniejsza ból, a także aktywność choroby i obrzęk (Chandran, 2012). U osób z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego działał suplement zawierający ekstrakt z kurkumy, a także ibuprofen (Kuptniratsaikul, 2009).

18. Chroni mózg przed uszkodzeniem przez fluor. Spożywanie fluoryzowanej wody pitnej może spowodować uszkodzenie mózgu, szczególnie w niektórych obszarach hipokampa. Według badań na szczurach kurkumina może przeciwdziałać neurodegeneracyjnemu działaniu fluoru (Sharma, 2014).

19. Zmniejsza negatywne skutki podgrzewania żywności. Podczas podgrzewania żywności z dużą ilością węglowodanów może powstać toksyczna substancja akrylamid. Dzieje się to szybko, na przykład przy smażeniu na głębokim tłuszczu, ale także przy wypiekach, takich jak pierniki czy ciasta jajeczne. W badaniach na zwierzętach wykazano, że substancja akrylamid ma właściwości

genotoksyczne i rakotwórcze. Kurkumina może zapewnić ochronę przed tym, prawdopodobnie dlatego, że kurkumina ogranicza uszkodzenia komórek spowodowane przez akrylamid poprzez mechanizm antyoksydacyjny (Cao, 2008).

20. Chroni przed candidą.

Ze względu na przeciwgrzybicze działanie kurkuminy może chronić przed przerostem grzyba candida. Candida może objawiać się w pochwie, a także w jelitach, skórze lub ustach. Badania pokazują, że kurkumina zmniejsza adhezję gatunków candida do ludzkich komórek nabłonka błony śluzowej jamy ustnej. Kurkumina była w wielu przypadkach nawet bardziej skuteczna niż powszechnie stosowany środek przeciwgrzybiczy flukonazol (Martins, 2009).

21. Pomaga w przewlekłym zmęczeniu.

Badania pokazują, że objawy zespołu przewlekłego zmęczenia (CFS), takie jak zmęczenie, napięcie mięśni, depresja i uczucie grypy, są objawami reakcji zapalnej organizmu. Kurkumina może zmniejszać te objawy poprzez hamowanie wytwarzania ważnego czynnika zapalnego (NF-kB lub jądrowego czynnika kappa B; Maes, 2007).

22. Chroni przed skutkami toksycznych chemikali.

W dzisiejszych czasach trudno nie mieć kontaktu z chemikaliami. Pestycydy w naszej żywności, BPA w plastiku, parabeny w kremach, produktach, powietrzu i wodzie są tysiące chemikaliów. Substancje te gromadzą się w naszym ciele i mogą znacznie zaburzyć nasz system hormonalny. Kurkumina chroni przed co najmniej 31 chemikaliami (Ji, 2014).

23. Może hamować ból gardła.

Możesz również użyć kurkumy, aby przeciwdziałać bólowi gardła, mieszając trochę proszku kurkumy z miodem i smarując nim gardło.

Ta lista zastosowań kurkumy i/lub kurkuminy nie jest wyczerpująca. Potrzebne są dalsze badania, zwłaszcza na ludziach, aby wyjaśnić wszystkie potencjalne zastosowania. W międzyczasie ten ekscentryczny żółty korzeń udowodnił, że jest jednym z najbezpieczniejszych i najsilniejszych pogromców chorób, jakie ma do zaoferowania Matka Natura.

Wskazówki do stosowania kurkumy.

Ważne jest, aby wiedzieć, że kurkumina jest słabo przyswajalna. Na szczęście odkryto, że w połączeniu z czarnym pieprzem może poprawić wchłanianie nawet 20-krotnie (Shoba, 1998).

Ponadto kurkumina jest rozpuszczalna w tłuszczach, dlatego zaleca się ją również spożywać razem z tłuszczem. Na przykład możesz zmieszać kurkumę z olejem kokosowym lub użyć go w curry, które zawiera zarówno tłuszcz kokosowy, jak i czarny pieprz.

Wymieszaj 1 łyżeczkę kurkumy z łyżką (płynnego) oleju kokosowego, a następnie dodaj do smoothie.

Posyp awokado odrobiną kurkumy.

Wymieszaj kurkumę w proszku z oliwą z oliwek przed polewaniem oliwą sałatki lub warzyw.

Dodaj dodatkową kurkumę w proszku do wszystkich potraw, w których używasz curry (na przykład w curry lub w sałatce jajecznej), ponieważ curry zazwyczaj zawiera bardzo mało kurkumy.

Herbata przeciwbólowa: Dodaj 1 łyżeczkę startego, świeżego korzenia kurkumy i 1 łyżeczkę startego korzenia imbiru do 250 ml wrzącej wody i gotuj na wolnym ogniu przez 10-20 minut. Jeśli używasz proszku, weź 1/3 łyżeczki obu. Ważne jest, aby woda już się zagotowała przed dodaniem kurkumy. Odcedź herbatę i dopraw do smaku sokiem z cytryny i/lub miodem.

PRZEPIS: zupa dyniowa z kurkumą.

Usmaż 1 lub 2 cebule na 2 łyżkach oleju kokosowego, a gdy cebule będą już przesmażone, dodaj 1 ząbek świeżego czosnku, 1 cm imbiru i 0,5 cm korzenia kurkumy (wszystko drobno posiekane lub rozdrobnione przez prasę czosnkową). Duś to przez kilka minut, następnie dodaj pokrojoną w plastry dynię, 200 ml bulionu i puszkę mleka kokosowego. Dodaj również liść laurowy i jeśli masz liść limonki (kafir). Gotuj, aż dynia będzie miękka. Usuń liście i blenderem zrób zupę-krem. Dodaj trochę soli himalajskiej do smaku i posyp obficie czarnym pieprzem (ważne dla przyswajania kurkumy!). Podawać można z dodatkową śmietaną i płatkami migdałowymi oraz sokiem z cytryny, jeśli chcesz.

Istnieje jeszcze olejek eteryczny z kurkumy.

Zapach: świeży, drzewny

Metoda ekstrakcji: destylacja parowa korzeni

Olejek z kurkumy pozyskiwany jest z korzeni rośliny kurkumy, która jest powszechna w Indiach, gdzie odbywa się duża część produkcji. Roślina kurkumy jest blisko spokrewniona z imbirem, z którego korzeni pozyskiwany jest olejek imbirowy. Mówi się, że olejek z kurkumy ma działanie przeciwbólowe, a po odparowaniu, zapach

kurkumy stabilizuje nerwy.

Odparowanie olejku.

Lampa zapachowa: 5-6 kropli olejku z kurkumy w basenie wodnym nad podgrzewaczem. Zawsze upewnij się, że w pojemniku jest wystarczająca ilość wody.

Dyfuzor zapachowy: W razie potrzeby dodaj kilka kropli olejku z kurkumy do zbiornika na wodę i włącz dyfuzor, aby ułatwić odparowanie olejku eterycznego to tzw. dyfuzja na zimno.

W wannie: Olejek do kąpieli: rozpuść 10 do 15 kropli olejku z kurkumy w neutralnym oleju np. migdałowym i dodaj go do wody, w której będziesz brać kąpiel.do kąpieli.

Olejek do skóry: rozpuść 10 do 15 kropli olejku z kurkumy w 50 ml neutralnego oleju do skóry lub olejku do masażu, lub użyj np. czystego olejku migdałowego, olejku jojoba lub olejku z pestek winogron.

Olejek Eteryiczny z Kurkumy przeznaczony jest do użytku zewnętrznego, nie stosować w okresie ciąży, karmienia piersią. Nigdy nie używaj nierozcieńczonego na skórę. Może powodować podrażnienie w dużych dawkach. Trzymać poza zasięgiem dzieci.

Jak używać kurkumy.

Możesz użyć kurkumy w postaci proszku (na przykład w kapsułkach lub rozpuszczonej w płynie), jako ekstraktu, pasty, maści oraz jako oleju, ale możesz zrobić maskę na twarz z kurkumy.

W wielu krajach azjatyckich kurkuma jest stosowana jako lekarstwo na choroby skóry. W testach laboratoryjnych

kurkumina w kurkumie wydaje się działać jako przeciwutleniacz. Oznacza to, że spowalnia uszkodzenie komórek. Ponadto ma działanie antybakteryjne. Może to zapobiec trądzikowi. Niektórzy twierdzą nawet, że kurkuma zmniejsza blizny i zmarszczki potrądzikowe, budując kolagen. Chociaż nie ma naukowych dowodów na te ostatnie twierdzenia, maska z kurkumy może rozpieszczać skórę naturalnymi składnikami. Zrób własną maskę z kurkumy z mlekiem, jogurtem lub sokiem z cytryny (dla skóry tłustej), olejem sezamowym lub miodem (dla skóry suchej) lub wodą, miodem lub wodą różaną (dla skóry wrażliwej). Wymieszaj ten płyn w misce z następującymi składnikami:

4 łyżki proszku z kurkumy

6 łyżek mąki z ciecierzycy (lub mąki, mąki migdałowej, albo mąki ryżowej)

Szczypta czarnego pieprzu

Nałóż maskę z kurkumy na twarz i pozostaw na 20 minut. Następnie dokładnie spłucz twarz, aby nie pozostawić żółtego blasku.

Innym sposobem spożywania kurkumy jest jej picie. Możesz pić kurkumę, mieszając świeżą kurkumę lub kurkumę w proszku z odrobiną czarnego pieprzu, imbiru, soku z cytryny i odrobiną oleju lnianego. Zalej go letnią wodą. Możesz również zrobić lemoniadę z kurkumy, np. dosładzając ją miodem. Najpopularniejszym sposobem picia kurkumy jest przygotowanie herbaty.

Jak zrobić herbatę z kurkumy.

Pijąc herbatę z kurkumy, możesz łatwo zmierzyć ilość kurkumy, którą spożywasz każdego dnia. Wiele osób pije herbatę z kurkumy ze względów zdrowotnych. Istnieje

kilka przepisów na herbatę z kurkumy.

Łatwy przepis na herbatę z kurkumą.

Najprostszym sposobem na zrobienie herbaty z kurkumy jest rozpuszczenie w szklance ciepłej wody łyżeczki mielonej kurkumy i szczypty czarnego pieprzu. Dobrze wymieszaj i wypij herbatę z kurkumy, gdy napój jest jeszcze ciepły. W razie potrzeby dodaj trochę oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia.

Złote mleko.

Możesz również zrobić herbatę z kurkumy z odrobiną mleka migdałowego. Nazywa się to złotym mlekiem. Przygotuj podstawowy przepis na złote mleko, dodając do szklanki ciepłej wody trochę mleka migdałowego, kurkumy (proszku lub korzenia), miodu, imbiru (korzeń) i cynamonu. Możesz też pić herbatę z kurkumą z zimnym mlekiem migdałowym.

Zielona herbata z kurkumą.

Zieloną herbatę z kurkumą -zaparz zieloną herbatę i dodaj małą łyżeczkę kurkumy. Dodaj też trochę czarnego pieprzu i soku z cytryny. Pij ten napój, gdy jest jeszcze ciepły.

Herbata z kurkumy deluxe.

Herbata z kurkumy deluxe jest przygotowywana w rondlu. Podgrzej w nim szklankę wody, ale nie pozwól jej się zagotować. Dodaj do tego następujące składniki:

1 łyżeczka kurkumy w proszku

1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin

szczyptę czarnego pieprzu

szczyptę imbiru w proszku

trochę soku z cytryny

trochę (celtyckiej) soli morskiej i/lub trochę miodu, lub stewii do smaku.

Smacznego!

To znowu były bardzo ciekawe informacje, jak się okazało kurkuma może być strategiczną rośliną na straży naszego zdrowia, więc warto z niej korzystać. My naszą wysuszyliśmy idealnie, a następnie zmieliliśmy ją w blenderze. Oczywiście nie całą naraz tylko tyle, ile będziemy potrzebować w małych porcjach i zaczęliśmy dodawać ją stale do naszego jedzenia od teraz.

80. Jeże W Twoim Ogrodzie.

Zima zbliża się nieubłaganie wielkimi krokami, więc trzeba było jeszcze zrobić ostatnie prace porządkowe w ogrodzie nim zaczną padać śnieg. Rozpoczęliśmy w trójkę zgrabianie liści na kupkę oraz postanowiliśmy, że zrobimy więcej miejsc dla jeży w naszym ogrodzie, a podczas tych prac babcia zaczęła opowiadać:

- Ogród przyjazny jeżom niekoniecznie musi być dużym ogrodem, jeśli jest w nim wystarczająco dużo kryjówek i jak można znaleźć owady, ślimaki i/lub robaki, a także miskę z wodą lub oczko wodne.

Upewnij się również, że ogród ma przejście do innych ogrodów lub terenów miejskich, mając żywopłot, jako ogrodzenie i pozwalając jeżom przechodzić pod lub między płotem.

Ogólne informacje o jeżach.

Pokarm dla jeża:

Jeże prowadzą nocny tryb życia, więc szanse na ich spotkanie w ciągu dnia są nieduże. W nocy jeże szukają pożywienia i wtedy często można je dobrze usłyszeć.

Żerują wśród opadłych liści, a także potrafią samodzielnie wydawać różnego rodzaju odgłosy, takie jak pischczenie (młode jeże, gdy matka jest w pobliżu), cmokanie, chrząkanie i inne.

Jeże potrafią szybko biegać i pokonywać duże odległości w poszukiwaniu pożywienia, podczas których mogą również (czasowo) opuścić ogród. Jeż to prawdziwy mięsożerca, a dla nas ogrodników jest świetny, bo lubi też ślimaki, larwy pajaków i inne; wszystkie stworzenia, które przeciętny ogrodnik wolałby oddać niż przyjąć. Jeż chętnie zjada też mrówki, a czasem nawet żabę.

Jeże mają słaby wzrok, i zdobycz mogą znaleźć wyłącznie za pomocą słuchu i węchu.

Reprodukcja i narodziny jeża.

Wiosną, w maju i czerwcu, samce jeży szukają samicy i następuje zapłodnienie.

W gnieździe zbudowanym z liści, gałązek, trawy itp. młode jeże rodzą się około 35 dni później. Średnio jednorazowo może się urodzić od trzech do ośmiu młodych jeży.

Pierwsze cztery tygodnie są całkowicie zależne od matki i piją od niej mleko. Następnie udają się z matką na poszukiwanie pożywienia i po około sześciu tygodniach matka odchodzi, a jeże są same.

Młode jeże przez pierwszy rok zimują razem w gnieździe, w którym się urodziły. Muszą spędzić trochę czasu na szukaniu pożywienia, zanim osiągną wystarczającą wagę, aby przejść w stan hibernacji. Matka wcześniej przechodzi w stan hibernacji i szuka nowego miejsca do spania.

Hibernacja jeża.

Zimą jeże zimują. Szukają odpowiedniego, bezpiecznego, suchego i ciepłego miejsca i kładą się spać. Szykują miejsce z suchymi liśćmi i w suchym miejscu, np. pod żywopłotem, wiązką gałęzi, pod baldachimem lub czymś podobnym.

Jeże czasami budzą się kilka razy w zimie i mogą wtedy poszukać innego miejsca do spania. Jeśli to przebudzenie zdarza się zbyt często, to wtedy jest szansa, że taki jeż może nie przeżyć, ponieważ to przebudzenie i poruszanie się zabiera zbyt dużo energii.

Podczas hibernacji jeż traci prawie jedną czwartą swojej masy ciała. Po przebudzeniu zwykle w kwietniu musi szybko znaleźć pożywienie, aby przeżyć.

Jak sprawić, by własny ogród był przyjazny dla jeża?

Liście i resztki roślin służą jako schronienie dla zwierząt. Upewnij się, że jeże mogą przechodzić między ogrodami, jest to ważne dla znalezienia wystarczającej ilości pożywienia.

Nie czyścimy zbyt dużo ogrodu, jeże lubią schronienie pod liśćmi, gałązkami i roślinami, a poniżej i pomiędzy nimi można znaleźć pożywienie w postaci owadów i ślimaków. Zapewnij odpowiednie miejsce do gniazdowania, umieszczając kupiony lub domowej roboty dom dla jeża, lub samodzielnie tworząc odpowiednie miejsca, umieszczając wiązkę gałęzi lub stos drewna, pod którym jeż może zrobić gniazdo.

Obsadź ogród różnorodnymi roślinami i krzewami, w których jeże mogą chodzić pod i między nimi. Nie rób tego zbyt schludnie, zostaw leżące opadłe liście.

Zapewnij miejsce do picia, umieszczając miskę z wodą lub

oczko wodne. Jeże potrafią dobrze pływać, ale mogą utopić się w stawie, ponieważ nie mogą już wydostać się z wody. Upewnij się więc, że jeże mogą się wydostać! Można wtedy dać do wody małą deseczkę pod skosem na dole obciążoną kamieniem, aby jeż mógł po niej spokojnie wyjść z wody.

Jeże możesz nakarmić, jeśli masz wrażenie, że nie ma już wystarczająco dużo pokarmu wokół.

Karmienie jeży.

Miotowi jeży urodzonych pod koniec roku przydałoby się trochę dodatkowego jedzenia. Dostępna jest specjalna karma dla jeży, ale można też podać musli, masło orzechowe, suszone larwy mącznika lub surowe jajko. Regularnie kładąc jedzenie, jeże często wracają do ogrodu. Podaj jedzenie w taki sposób, aby koty nie mogły go osiągnąć, w przeciwnym razie jedzenie szybko zniknie...

Czego nie robić z jeżami w ogrodzie.

Pestycydy i trutki na ślimaki są szkodliwe dla jeży.

Jeże mogą zaplątać się w sieci lub wpaść do dużych dziur, lub dołów, które nie są przykryte.

Nie dawaj mleka jeżom, jelita jeży tego nie tolerują.

Upewnij się, że jeż nie zostanie uwięziony w szopie lub garażu.

Zwróć uwagę! Często podaje się również suchą karmę dla kotów lub psów, ale te rozszerzają się w żołądku jeża, więc lepiej tego nie podawać. Tak samo działa (biały) chleb i prawie nie zawiera składników odżywczych.

Jeże, które potrzebują pomocy

Wyraźnie chory jeż lub młody jeż, który w zimie wędruje w ciągu dnia i waży mniej niż 300 do 400 gramów,

potrzebuje pomocy. Wedle prawa zabrania się samodzielnego trzymania jeży. Możesz pomóc jeżowi, którego znajdziesz, podnosząc go, wkładając do pudełka i zabierając jeża do najbliższego schroniska dla jeży.

Ogród przyjazny jeżom często przyciąga również inne zwierzęta.

Urozmaicone rozplanowanie ogrodu, w którym można znaleźć wiele kwiatów, które oprócz jeży przyciągają owady, ptaki i motyle. Jeśli jest też miska z wodą lub staw, wkrótce w ogrodzie znajdziesz żaby, ropuchy i ważki. W ten sposób otrzymujesz fajną różnorodność życia i zawsze jest coś miłego lub pięknego do odkrycia.

Wiele osób w dzisiejszych czasach sprawia, że ogrody są zbyt puste i/lub zbyt często sprzątają ogród w zimie, przez co zwierzęta mają problem ze znalezieniem wystarczającego schronienia i jedzenia, aby dobrze przetrwać zimę.

Pomóż to ułatwić i kup rośliny przyjazne pszczołom i motylom oraz zapewnij wystarczającą ilość miejsca na bałagan w ogrodzie. Zwierzęta, a i ostatecznie ty sam, w pełni to wykorzystasz. Jeże, żaby i ptaki przydają się w ogrodzie, ponieważ zjadają „szkodniki” takie jak ślimaki, chrząszcze, gąsienice i inne.

Jeże przeżywają ciężkie chwile, w ciągu 10 lat ich liczba zmniejszyła się nawet o połowę. Czas więc podać im pomocną dłoń! Nawet nie musisz tego robić, ponieważ uważasz, że są urocze (ale tak naprawdę są!), dlatego że są po prostu bardzo przydatnymi małymi stworzeniami. Chciałbyś jeszcze częściej widzieć jeża? W ten sposób możesz zmienić swój ogród w raj dla jeży. Zapewnij różnorodność i schronienie!

Tworząc zakamarki, zawsze mogą szybko się ukryć, gdy nadejdzie niebezpieczeństwo. Więc możesz zostawić dużo gałęzi lub liści leżących dookoła, ułożyć otwartą stertę kompostu lub „zapomnieć” o skoszeniu części trawy. Kupa (kompostu) materiału organicznego nie tylko zapewnia schronienie, ale także przyciąga wiele ślimaków i innych owadów, więc jest jak bufet. Dlatego zawsze uważaj, kiedy sprzątasz takie miejsce, kto wie, pod spodem może być jeż.

Wybierz rodzime rośliny.

Sadzenie zawsze sprawia, że ogród jest bardziej atrakcyjny dla jeży, ale rodzime gatunki nadal mają przewagę. Są dobrze przystosowane do naszej gleby i klimatu, dlatego przyciągają znacznie więcej owadów niż rośliny nierodzone. A im więcej owadów, tym więcej powodów, aby jeż przyszedł i wypełnił swój brzuch w twoim ogrodzie!

Wybierz żywopłot.

Stałe ogrodzenia, takie jak płot lub drut, to utrudnienia dla jeży. Naturalne środowisko, którego jeż potrzebuje do przetrwania, jest znacznie większe niż przeciętny ogród. Nie byłby to pierwszy jeż, który próbowałby przecisnąć się między ogrodzeniem z drutu i utknąć ze wszystkimi tego konsekwencjami. Jeśli twój ogród jest „hermetycznie” zamknięty, jeże są również zmuszone szukać innych ogrodów przy ulicach, a to również wiąże się z ryzykiem, że może je rozjechać samochód, co niestety bardzo często obserwujemy. Dzięki żywopłotowi, jako ogrodzeniu mogą łatwo i bezpiecznie przemieszczać się między różnymi ogrodami. Ponadto znajdują również dodatkowe ślimaki i chrząszcze w żywopłotach....lub możesz zrobić bramkę jeżową. Jeśli twój ogród jest ogrodzony, nadal możesz

zapewnić, że jeże będą mogły bezpiecznie wejść, pokonując bramę jeżową. Wystarczy otwór o wymiarach 15 cm × 15 cm w ogrodzeniu, aby mogły przejść. Jeśli masz ogrodzenie z drutu (ewentualnie w połączeniu z żywopłotem), możesz założyć ogrodzenie około 20 cm nad ziemią.

Postaw dom dla jeża na hibernację i rozbudowę rodziny. Jeśli chcesz, aby jeż naprawdę zamienił twój ogród w dom, ułatw mu to i postaw dom dla jeża. Jeże same wypełnią go liśćmi, małymi gałązkami, mchem i sianem, które znajdą w pobliżu. Umieść skrzynkę dla jeża w zacisznym, możliwie suchym miejscu i przykryj dodatkową warstwą gałęzi oraz, aby ją zamaskować liśćmi i zaizolować. Od listopada i grudnia -do kwietnia i maja jeże wykorzystają tę ciepłą i suchą dziurę do hibernacji. W lecie mogą go ponownie użyć do wychowania miotu. Jeśli budujesz własny dom dla jeży, upewnij się, że ma długie, wąskie wejście, aby żadne drapieżniki nie mogły się do niego dostać. Wystarczy otwór o wymiarach 15 cm x 15 cm. Po znalezieniu dobrego „domu” mogą w nim mieszkać przez lata.

Gniazda jeżowe zawsze zostawiaj w spokoju zimą! Może być to kuszące piszczenie dla naszej ciekawości, ale jeż, który budzi się podczas hibernacji, traci dużą część rezerw tłuszczu, aby wrócić do temperatury ciała. Ponieważ w tym okresie nie można znaleźć wystarczającej ilości pożywienia, często nie dożywają do końca zimy, więc zostawmy je tam w spokoju!

Nie musisz się od razu martwić, jeśli późną jesienią zobaczysz jeża, kiedy myślałeś, że już hibernuje. Dorosłe jeże przechodzą w stan hibernacji już w listopadzie, ale młode jeże szukają pożywienia jeszcze trochę dłużej, czasem do końca grudnia. Zbyt chude jeże można

rozpoznać po spiczastym grzbiecie i zapadniętych bokach. Jeśli jesienią zobaczysz, że jeź jest osłabiony, nadal możesz go nakarmić na czas.

Po całym dniu gorliwy prac zbudowaliśmy im wiele kryjówek i domków, w końcu zakończyliśmy wszystko i było wszystko przygotowane, żeby nasi igłaści przyjaciele, mogli łatwo się ukryć przed mrozem i spokojnie przetrwać zimę, by na przyszły rok znów mogły nam wesoło towarzyszyć w naszym życiu i przysparzać uśmiechu na twarzy, widząc je, kiedy spacerują tam i z powrotem.

81. Testosteron.

Kolejnego ranka znowu zapukał do drzwi pewien pan razem z panią, którzy przyszli do nas po poradę na temat testosteronu, ponieważ pan zrobił sobie badania i okazało się, że jego poziom testosteronu jest zbyt niski i przez to miał wiele różnych problemów zdrowotnych. Zaprosiliśmy ich do środka, po czym dziadek rozpoczął:

- Testosteron, testosteron, testosteron. Mężczyźni często nie wiedzą o znaczeniu testosteronu.

Mniejszy popęd do współżycia? „Prawdopodobnie dlatego, że masz niską zawartość testosteronu”.

Rosnący piwny brzuch, który wygląda jak byś był w ciąży? „Prawdopodobnie dlatego, że masz niską zawartość testosteronu”. Próbujesz sobie przypomnieć, co zrobiłeś wczoraj? Zgadłeś... „Możesz mieć niedobór testosteronu”. Chociaż testosteron nie jest oczywiście przyczyną wszystkich problemów zdrowotnych, a rzadko jedyną

przyczyną, to poziom testosteronu może jednak wpływać na wiele różnych niedomagań. Produkcja hormonu testosteronu spada po 25 roku życia. W przybliżeniu 50% spadek poziomu testosteronu spowoduje zmniejszenie masy mięśniowej i siły mięśniowej.

Twoje libido i grubość brzucha są również określane przez poziom testosteronu. Testosteron wpływa również na pamięć, gęstość kości oraz choroby serca i naczyń krwionośnych.

Brak testosteronu może być odpowiedzialny również za: ospałość,

brak energii,

niechęć do jakiegokolwiek aktywności,

ciągłe leżenie na sofie

oraz piersi, które niekiedy potrafią urosnąć mężczyźnie większe nawet niż jego kobiety.

Niski poziom testosteronu może wywoływać również:

chorobę Alzheimera,

brak pewności siebie,

silną nadwagę,

depresję,

choroby serca,

Niestety nie możesz przestać się starzeć, ale jako człowiek masz wpływ na poziom testosteronu. Możesz łatwo zwiększyć poziom testosteronu dzięki tym zasadom życia.

Rób to częściej.

Wiele badań wykazało, że osoby współżyjące regularnie utrzymują jądra w dobrej aktywności. A gdzie produkowany jest testosteron? Racja w jądrach.

Mężczyźni, którzy mają niewielką aktywność płciową lub nie mają jej wcale, mają niższy poziom testosteronu niż mężczyźni regularnie współżyjący. „Używaj albo strać” to

powód, dla którego endokrynolodzy i urologowie często to polecali.

Wreszcie minerał niezbędny do produkcji testosteronu: cynk. Dotyczy to między innymi regeneracji mięśni i dlatego jest ważne dla sportowców! Wadą jest to, że często jest wydalany w dużych ilościach przez pot. Jeśli często ćwiczysz intensywnie, istnieje szansa, że będziesz mieć niedobór cynku. Cynk znajdziesz głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak nabiał, ryby i skorupiaki. Orzechy i ziarna zawierają również cynk. Możesz oczywiście również wziąć suplement cynku, aby mieć pewność, że ci go nie zabraknie !

Witamina D, oczywiście jest więcej witamin ważnych dla zwiększenia poziomu testosteronu, ale szczególnie witamina D jest niezbędna. Ponadto jest to substancja, którą wielu ludzi ma zbyt mało, ze wszystkimi jej konsekwencjami! Witamina D jest w bardzo małych ilościach w pożywieniu, ale jest wytwarzana głównie przez twoje ciało. W tym celu jednak twoja skóra musiała mieć wystarczającą ilość światła słonecznego. Dlatego upewnij się, że przebywasz na słońcu przez co najmniej piętnaście minut każdego dnia, nawet zimą. Ta witamina występuje również w tłustych rybach, mięsie i jajach. Osoby o ciemnej skórze, osoby starsze i kobiety w ciąży mogą również zdecydować się na dodatkowy suplement.

Tłuszcz.

Badania pokazują, że spożycie tłuszczów pomaga zwiększyć testosteron. Innymi słowy, kolejny powód, aby wyciągnąć te tłuszcze z tego kąta!

Interesujące jest również to, że w tym badaniu nie stwierdzono różnicy między tłuszczem jednonienasyconym a tłuszczem nasyconym. Dlatego olej kokosowy i jajka są tak samo odpowiednie jak oliwa z oliwek, awokado i orzechy.

Nie musisz się martwić o ilości tłuszczów nasyconych: najnowsze badania nie wykazują żadnego związku z chorobami układu krążenia, co ciekawe, wielonienasycone kwasy tłuszczowe są mniej skuteczne w zwiększaniu testosteronu. Tak więc mniej oleju lnianego i słonecznikowego, na korzyść tłuszczów zwierzęcych, ponieważ z nich wytwarza się cholesterol, a bez cholesterolu nie wytworzysz testosteronu, szczególną uwagę trzeba tutaj właśnie zachować na weganizmie.

Trening siłowy.

Jak wspomniałem, testosteron stymuluje odbudowę tkanki mięśniowej. Jest jednak również na odwrót: gdy wykonujesz dużo treningu siłowego, stymuluje to produkcję testosteronu. Kolejną zaletą treningu siłowego jest to, że zmniejsza ryzyko nadwagi, ponieważ spalisz więcej tłuszczu. Nadwadze często towarzyszy niski poziom testosteronu. Krótko mówiąc, dobrym pomysłem jest zanurkowanie na siłownię. W szczególności wybierz ćwiczenia złożone. Ponieważ podczas treningu wielu innych mięśni, reakcja hormonalna jest znacznie silniejsza. Ponadto, aby stymulować testosteron, powinieneś zdecydować się na znaczne ciężary, pomimo że wykonujesz mniej powtórzeń, ale to nie problem!

Nie trenuj zbyt długo

Upewnij się, że nie oszalejesz podczas tego treningu.

Trening siłowy od 45 minut do godziny jest w porządku, ale jeśli będziesz kontynuować dłużej, zmniejszysz tylko

własne wyniki! Powodem tego jest to, że po zbyt długim treningu wytworzysz więcej hormonu kortyzolu. Jest to tak zwany „hormon stresu”, który zaczyna działać, gdy twoje ciało jest czymś zagrożone. Jeśli ćwiczysz zbyt długo, wpływ tego obciążenia staje się zbyt duży. Kortyzol, który jest uwalniany w odpowiedzi na to, faktycznie zaczyna rozkładać mięśnie. Zaleca się trenować maksymalnie godzinę.

Witaminy z grupy B mają pozytywny wpływ na poziom testosteronu. Niedobór tych witamin prowadzi do zwiększonego poziomu estrogenu (zwanego również hormonami żeńskimi) i ma negatywny wpływ na poziom testosteronu i płodność. Witamina B znajduje się w mięsie, produktach pełnoziarnistych, warzywach, jajach, drobiu, rybach i orzechach.

Nie jedz za dużo lukrecji.

Substancja glicyryhizina w lukrecji nie tylko podnosi ciśnienie krwi, ale także tłumi testosteron u mężczyzn. Wynika to z badań szwedzkich i włoskich. Efekt jest już mierzalny, jeśli zjesz kilka kawałków dziennie.

Nie uspokajaj się alkoholem.

Testosteron jest prawie całkowicie wytwarzany w komórkach Leydiga w jądrach. Alkohol zakłóca proces w tych komórkach. Jeśli pijesz trzy lub więcej kieliszków alkoholu dziennie, znacznie zmniejszasz produkcję testosteronu.

Zmniejsz cukier i węglowodany!

Kiedy insulina wystrzela do góry, żeby obniżyć ci poziom cukru w organizmie, który zjadłeś przekłada się to również

na poziom testosteronu, ponieważ insulina obniża poziom testosteronu.

Zmniejsz swój stres!

Stres podwyższa w naszym organizmie kortyzol, czyli hormon stresu, a ten znowu przekłada się na to, że zmniejsza poziom testosteronu i utrudnia dodatkowo dokowanie testosteronu do receptorów przez to nawet mając testosteron nie potrafimy go do końca wykorzystać.

Wystaw swoje genitalia na słońce to może troszeczkę kontrowersyjna metoda i trzeba uważać, żeby nie robić tego publicznie, jednak okazuje się, że wpływ słońca padającego na męskie jądra również stymuluje produkcję testosteronu.

Magnez też jest bardzo ważny, ponieważ pomaga podnosić również testosteron.

Czasowe głodówki, kiedy pominiemy nasze śniadanie czy obiad i zjemy posiłek jeden raz dziennie, ale taki syty do pełna, wtedy również podwyższamy nasz testosteron oraz co też jest bardzo ważną informacją- podwyższa się w naszym organizmie hormon wzrostu, który jest szczególnie pożądanym, jeżeli chodzi nam o większy rozwój masy mięśniowej.

Pozbądź się nadwagi, ale niestety każdy kilogram, którego mamy za dużo na naszym ciele, przyczynia się do tego, że zwiększa się nam poziom estrogenów, a to akurat nie jest zbyt idealne, jeżeli chcemy uzyskać więcej testosteronu.

Usuń plastik!

Nigdy nie podgrzewaj w żadnych plastikowych naczyniach swojego jedzenia. Nie korzystaj z gotowych potraw, które wystarczy włożyć tylko do mikrofalówki i podgrzać lub podgrzewać w piekarniku. Unikaj także wody w plastikowych butelkach, która była wystawiona na promieniowanie słoneczne, szczególnie woda kupiona latem, gdzie przeważnie stała w ciężarówkach i gdzie nagrzała się do ogromnych temperatur, przez co wiele bisfenoli przeszło do wody, a te działają estrogenie. Nie używaj także plastikowych sztućców do jedzenia ani talerzyków, gdzie są na nich gorące potrawy. Unikaj picia kawy w plastikowych kubkach to wszystko jest estrogen, również popularne plastikowe łopatki do przewracania jedzenia na patelni z tego również uzyskasz estrogen w swoich potrawach. A tego przecież nie chcesz jeść!

Imbir.

Codziennie spożywanie imbiru przez 30 dni podwyższyło poziom testosteronu o 17% w grupie badanych mężczyzn, to dość sporo, a więc warto jednak do swojej codziennej herbatki wrzucić ten plasterek imbiru.

Śpij dostatecznie dużo.

Mało snu, gdy śpisz około 5 godzin to za mało, poziom testosteronu spada wtedy o 15%, natomiast kiedy śpisz po 8 godzin, testosteron jest wyższy o 15% od normy, to dość spora różnica. Również spanie o nieregularnych porach też nie jest dobre, ponieważ również może zaburzać produkcję testosteronu.

Winogrona i granat te dwa owoce pomagają w produkcji hormonów, a więc winogrono pomoże ci wytworzyć dodatkowy testosteron, a granat dodatkowo blokuje

jeszcze estrogeny w męskim organizmie.

Warzywa kapustne.

Uważaj na warzywa kapustne, ponieważ blokują one produkcję testosteronu, a więc spożywaj je w ograniczonych ilościach.

Bądź pewnym siebie.

Okazuje się, że jeżeli stoimy i chodzimy z tak zwaną pewną pozycją, czyli wyprostowani, pewni siebie z uniesioną głową do góry, a nie zgarbieni na dół, jakbyśmy mieli worek kamieni na plecach, nasz testosteron wzrasta o całe 20%. Natomiast, jeżeli chodzimy zgarbieni jesteśmy niepewni siebie, a nasz testosteron spada o 15%, a więc panowie od dziś chodźcie pewni siebie, ponieważ jesteście głową rodziny.

Oglądanie filmów dla dorosłych.

Okazuje się, że poziom testosteronu nieznacznie tylko wzrasta do góry, kiedy panowie oglądają filmy dla dorosłych, ale kluczową rzeczą, którą zaobserwowano jest to, że kortyzol i prolaktyna ostro spadły, a niższy poziom prolaktyny to naturalnie i automatycznie wyższy poziom testosteronu.

Ćwiczenia rano czy wieczorem.

Okazuje się, że rano poziom testosteronu jest najwyższy, jednak z badań wynika, że odpowiedź anaboliczna mięśni jest najwyższa wieczorem, czyli wtedy zbudujesz najwięcej masy mięśniowej, jeżeli swoje ćwiczenia wykonasz po prostu wieczorem. Może to być irytujące dla wielu ludzi, bo z rana mamy dość sporo energii, a wieczorem często poziom energii spada jednak warto to uwzględnić planując

swoje ćwiczenia.

Kreatyna.

W czteroletnim badaniu wykazano, że ci, którzy suplementowali kreatynę mieli około 15% testosteronu więcej.

Nie przegrzewaj.

Uważaj jak się ubierasz, natura nie po to umieściła jądra poza ciałem, ponieważ powinny one być nieco chłodniejsze niż reszta organizmu, jeżeli będziesz ubierać obcisłe bokserki, a na to jeszcze obcisłe spodnie istnieje wielka szansa, że jądra ulegną przegrzaniu, a to negatywnie odbije się na poziomie testosteronu, ale również może prowadzić do niepłodności w przyszłości.

Mleko

Ta biała substancja niestety działa estrogenie. Dzieje się tak, że krowy praktycznie non stop, są w ciąży. Ich poziom estrogenu jest ciągle wysoki i oczywiście przedostaje się do mleka.

Soja.

Zawiera sporo estrogenów co naturalnie obniża nam poziom testosteronu, ale zawiera także goitrogeny, które blokują wchłanianie substancji odżywczych i zaburzają produkcję hormonów tarczycy, co bardzo negatywnie może odbić się również na produkcji testosteronu oraz na jego poziomie, a wiadomo, że chora tarczyca to również wielki problem dla całego organizmu.

Odpowiednia ilość wody.

Jeżeli tylko minimalnie brakuje nam wody w organizmie od

razu podnosi się poziom kortyzolu, a wyższy kortyzol to automatycznie niższy poziom testosteronu.

Z innych rzeczy, które również wspomogą produkcję testosteronu to:

Palma sabalowa,
Buzdyganek,
Kordyceps,
Ashwagandha,
Czosnek,
Grzyby,
Kakao,
Kiełki,
Krewetki, małże i ostrygi,
Szparagi,
Żółtka jaj,

Żeby cię dodatkowo zmotywować, kiedy masz odpowiedni poziom testosteronu wzrasta twoja pewność siebie, energiczność, uzyskujesz ciągłe uczucie bycia młodym i atrakcyjnym, twoja pamięć będzie dużo lepsza, będziesz szedł przez życie ciągle z pozytywnym nastawieniem, silne serce również będzie tutaj wielką nagrodą, będziesz lepiej spalać tłuszcz oraz zwiększy się twój popęd seksualny, a przede wszystkim możesz liczyć na duży przyrost masy mięśniowej, co również uczyni cię bardziej atrakcyjnym, wytrzymalszym i sprawniejszym w wielu sytuacjach.

Chyba warto więc o tym testosteronie pomyśleć!?

Na tym dziadek chwilowo zakończył, jednak to nie było wszystko, co miał do powiedzenia.

82. Testosteron A Przekwitanie.

Po krótkiej przerwie dziadek zaczął kontynuować:

- Testosteron i menopauza.

Jeszcze trochę informacji dla pana małżonki, jeżeli chodzi o testosteron, co może wydawać się dziwne, jednak kobiety również go potrzebują!

Wszystkie kobiety wiedzą, że nadchodzi menopauza, ale czy wiesz, czego się spodziewać? Częściowo prawdopodobnie nie, ale jeśli wiesz trochę więcej o tym, co się wydarzy, możesz się na to przygotować.

Coś o hormonach i zmianie twojego ciała.

Twoje ciało zmienia się z powodu spadku estrogenu podczas menopauzy. Ten spadek jest odpowiedzialny za wiele objawów menopauzy, których doświadczają kobiety. Organizm kobiety naturalnie zawiera również pewną ilość testosteronu, wytwarzanego przez jajniki i nadnercza, co zapewnia mocne kości, budowę mięśni i dobry metabolizm tłuszczów. Psychicznie testosteron też coś robi; zwiększa pewność siebie i pozytywnie wpływa na nastrój. Jednak wraz ze wzrostem masy tłuszczowej w okresie menopauzy, spada poziom testosteronu. Zwłaszcza w okresie menopauzy ten męski hormon może pomóc, ponieważ robi dokładnie to, co jest niszczone przez spadek estrogenu...

Czy wiesz, że podczas menopauzy Twój organizm wytwarza średnio dwa kilogramy dodatkowego tłuszczu na brzuchu, ponieważ może on produkować estrogen?

Właściwie jest to bardzo inteligentne ze strony ciała, ale szkoda pięknej talii.

Jak utrzymujesz poziom testosteronu?

Dobrze się wyspać: 7 godzin na noc, a najlepiej 8 godzin bez przerwy.

Trening siłowy: hamuje produkcję masy tłuszczowej, dzięki czemu lepiej utrzymujesz poziom testosteronu. To również spowalnia przyrost masy ciała. Im większa masa mięśniowa, tym większe spalanie. Wraz ze wzrostem masy tłuszczu spalanie spada, dzięki czemu automatycznie przybierasz na wadze. Twoja masa kostna również zyskuje na treningu siłowym.

Relaks; Zbyt duży stres zwiększa poziom kortyzolu, który jest wytwarzany przez nadnercza. Im więcej nadnercza produkują kortyzolu, tym mniej testosteronu.

Odżywianie;

Zwłaszcza w miarę starzenia się i zmian w ciele dobrze jest przyjrzeć się swojej diecie i stylowi życia. Równowaga w twoim ciele zmienia się podczas przekwitania, ponieważ zużycie energii spada ze względu na wzrost masy tłuszczu. Więc będziesz musiała również spojrzeć na to, co ląduje na talerzu.

Jeśli przejdziesz na ścisłą dietę w tym okresie i drastycznie zmniejszysz spożycie kalorii, twój testosteron spadnie, a nie chcesz tego. Rozsądnie jest ograniczyć ilość węglowodanów, ponieważ może to zaburzyć równowagę cukru we krwi. Ma to negatywny wpływ na testosteron, a także na uczucie sytości.

Czy masz już wrażenie, że możesz jeść przez cały dzień? Wtedy z pewnością dobrze jest ograniczyć węglowodany i wybrać warianty optymalne.

Ważne są dobre tłuszcze i wystarczająca ilość białka. Nie bój się więc tłuszczu i jedz regularnie tłuste ryby, awokado, orzechy, pełnotłusty nabiał (prawdziwy nabiał najlepiej z mleka A2 - patrz część 2) i oliwę z oliwek. Wiele produktów wysokotłuszczowych zawiera substancje

korzystne dla twojego testosteronu; Magnez (w tym fasola, ryby, szpinak, orzechy), Cynk (w tym kurczak, wołowina, orzechy), Witamina D (za mało w pożywieniu, więc zaleca się suplementację).

Kalafior, brokuły, kalafior i brukselka należą do rodziny krzyżowych. Zawierają substancję DIM, która może pomóc w utrzymaniu równowagi hormonalnej.

Ostatecznie chodzi o Twoją indywidualną równowagę / poszukiwanie nowej równowagi.

Co kobiety muszą wiedzieć o męskich hormonach.

Mniejszy popęd seksualny, apatia, uderzenia gorąca i menopauza. Kobiety aż za dobrze wiedzą, że hormony mogą wiele zrobić dla twojego organizmu. Ale czy wiesz, że dotyczy to również mężczyzn? Duży wpływ mają również męskie hormony.

Oto co musisz o tym wiedzieć.

To błędne przekonanie, że hormony to tylko „kobieca rzecz”. Jak wynika z książki Testofactor, rola hormonów u mężczyzn, podobnie jak u kobiet, jest większa niż myślisz. U mężczyzn wszystko to ma związek z testosteronem, męskim hormonem odpowiedzialnym za wszelkiego rodzaju funkcje w organizmie.

Co jeszcze musisz wiedzieć o męskich hormonach? To są cztery fakty.

Kobiety również wytwarzają testosteron.

To nie do końca słuszne, że termin „bomba testosteronowa” zawsze odnosi się do mężczyzn. Kobiety produkują również testosteron. Oczywiście dużo mniej, ale ten męski hormon jest ważny w dziedzinie współżycia zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet. Jeśli mężczyźni

produkują zbyt mało testosteronu, zwiększa to ryzyko problemów z erekcją. U kobiet niedobór tego hormonu może zmniejszyć, a nawet spowodować zanik popędu seksualnego. Odwrotnie, mężczyźni wytwarzają również niewielką ilość żeńskiego hormonu estrogenu. Nie jest jeszcze jasne, jaka jest jego dokładna funkcja.

Mężczyźni mają własną menopauzę.

Mniejszy popęd seksualny, utrata masy mięśniowej, przybieranie na wadze i mniej energii. Brzmi jak menopauza, ale mówimy tutaj o penopauzie. Mężczyźni również mają do czynienia z tym problemem około pięćdziesiątki. Nazywamy to andropauzą lub penopauzą. To ma wiele wspólnego z faktem, że podobnie jak w przypadku kobiet, które się starzeją, wytwarza się mniej hormonów i zmienia się równowaga hormonalna. U mężczyzn spada nie tylko poziom testosteronu, ale także hormony wzrostu i hormony tarczycy są produkowane w mniejszej ilości. Te zmiany w ciele powodują różne dolegliwości.

Otyłość odgrywa negatywną rolę, podobnie jak u kobiet. Nadwaga, a zwłaszcza tłuszcz z brzucha, powoduje wiele dolegliwości hormonalnych u kobiet. Nadwaga odgrywa również negatywną rolę u mężczyzn, jeśli chodzi o ich hormony. Nadmiar kilogramów powoduje utratę równowagi hormonalnej u mężczyzn. Na przykład komórki tłuszczowe zawierają aromatazę- substancję, która może przekształcić testosteron w żeński hormon płciowy estradiol. To wyjaśnia, dlaczego niektórzy mężczyźni, którzy często są już otyli, czasami mają również wzrost piersi. Im grubszy jest mężczyzna, tym bardziej organizm przekształci testosteron w estrogen, w postaci estradiolu. W rezultacie

testosteron spada, a estrogen, który jest odpowiedzialny za kształty u kobiet, wzrasta.

Objawy menopauzy są mniej rozpoznawane u mężczyzn. Media są pełne reklam o lekarstwach na uderzenia gorąca i kiepski sen. Właściwie zawsze są skierowane do kobiet. Niemniej jednak dobrze jest wiedzieć, że mężczyźni mogą również doświadczać tych samych objawów menopauzy co kobiety, od gorąca po wahania nastroju. Jest to po prostu mniej rozpoznawane. Na przykład, według kilku badań, 40 procent wszystkich mężczyzn w wieku powyżej 45 lat ma niski poziom testosteronu. Większość mężczyzn nie jest z tego powodu leczona, chociaż mogą. Nie jest tak, że każdy człowiek jest tym poważnie dotknięty. U niektórych mężczyzn produkcja testosteronu utrzymuje się w idealnym porządku do późnego wieku. Z drugiej strony są mężczyźni, którzy już w młodym wieku cierpią na dolegliwości spowodowane spadkiem testosteronu. Dlatego tak ważne jest, aby pilnować tego hormonu nie tylko u mężczyzn, ale również u kobiet!

Za wszystkie informacje państwo podziękowali nam bardzo serdecznie, pożegnaj się i poszli z powrotem do domu. Były to dość ciekawe informacje, ponieważ jak się okazuje, jednak warto zadbać, żeby poziom testosteronu był ciągle na odpowiednim poziomie, żeby później nie mieć różnych niemiłych problemów. A kto z nas mężczyzn dziś w ogóle myśli na temat swojego testosteronu- praktycznie nikt, a tym bardziej kobiety bardziej zawsze martwią się o estrogen, a nie jak się okazuje o testosteron, który również u nich ma bardzo ważne zadania.

83. Ciasteczka Kokosowe.

Ani się nie obejrzelismy, a już za oknami zaczął padać śnieg i nadeszły Święta Bożego Narodzenia. Czas przeleciał nam bardzo szybko, jednak w te święta nie byliśmy w domu sami, ponieważ postanowiła odwiedzić nas wiedźma, co bardzo nas wszystkich ucieszyło, ponieważ już wiedzieliśmy, że te święta będą bardzo wesołe. Oczywiście zaczęliśmy jak co roku od przygotowania różnych potraw, które chcieliśmy sobie zjeść razem w święta.

Zaczęliśmy od ciasteczek kokosowych. A robimy je następująco;

- Namoczymy daktyle (najlepiej przez noc, żeby były już ładnie miękkie), następnie mielimy je w blenderze i wlewamy uzyskaną masę do miski. Dodajemy wiórki kokosowe, troszeczkę różnych rodzajów orzechów, troszeczkę pestek słonecznika, rodzynek, ziarenek kakao, ogólnie jest tu znowu zasada "kto co lubi", możemy też dodać i żurawinę.

Wszystko razem mieszamy, żeby otrzymać mocno klejącą się masę, następnie wkładamy je do suszarki w odpowiednich porcjach, żeby nie były za grube (do jednego centymetra grubości sprawdza się najlepiej) i suszymy.

Po paru godzinach ciasteczka są gotowe i są naprawdę przepyszne, warto je zrobić, bo są idealną alternatywą do wszystkich rodzajów ciasteczek ze sklepu.

84. Lody Orzechowo Bananowe.

Korzystając z tego, że na zewnątrz był silny mróz postanowiliśmy, zrobić sobie również lody bananowo-orzechowe. Na początku musimy zamrozić banany pokrojone w plasterki, które po prostu wystawiliśmy na zewnątrz, żeby zamarły. Kiedy były już zamrożone wrzuciliśmy je do blendera dodając orzechów włoskich. Opcjonalnie można orzechy lekko rozkruszyć w rękach i posypać nimi również lody, czyli zmiksowane banany. My zrobiliśmy jednak to inaczej, ponieważ zmiksowaliśmy wszystko razem, a na górę obsypaliśmy wszystko jeszcze orzechami włoskimi.

Lody wyszły naprawdę przepyszne, a na dodatek były bardzo sycące.

85. Tort I Budyń Z Awocado.

Postanowiliśmy również zrobić sobie tort, a do jego wykonania mieliśmy już przygotowane awokado, które obraliśmy i wrzuciliśmy do blendera. Dodaliśmy również kakao (ilość w zależności od tego, jak czekoladowy chcemy mieć ten budyń) daliśmy syrop z agawy lub miód. Zmiksowaliśmy wszystko razem i budyń był gotowy.

Natomiast chcieliśmy zrobić jeszcze tort.

Do blendera daliśmy wysuszone daktyle i wiórki kokosowe zmieliliśmy wszystko razem, aby uzyskać spójną masę, z której

robimy spód tortu. Wszystko dokładnie ugnietliśmy dobrze dociskając, jednak z góry ostrzegam, że potrzebny jest do tego silny blender.

Na górę dodaliśmy część naszego budyniu i przyozdobiliśmy to mielonymi orzechami laskowymi oraz migdałami i płatkami migdałowymi. Tort wyglądał przepięknie i tak samo smakował, budyń zresztą też.

86. Budyń Makowo Piniowy.

Wiedźma przyniosła ze sobą jeszcze orzeszki piniowe i mak, więc zastanawialiśmy się chwilę, co by można było z tego jeszcze zrobić pysznego, więc babcia wpadła na pomysł. Mieliśmy w spiżarni jeszcze świeże kokosy, które przywieźliśmy z dziadkiem z ostatniej podróży z miasta, które kupiliśmy krótko przed świętami.

Najpierw utworzyliśmy kokos i ostrożnie wlaliśmy wodę do szklanki, wyciągnęliśmy miąższ z kokosa i daliśmy go do blendera. Wodę z kokosa również dodaliśmy do blendera. Następnie dodaliśmy orzechy piniowe i mak ilość jest zależna od tego ile lubimy, dosłodzić można to syropem z agawy, miodem, bananami lub ksylitolem albo erytrole. Wszystko razem zmiksowaliśmy tak, aby otrzymać konsystencję budyniu. Gdyby było zbyt gęste można dodać troszeczkę wody. Budyń wyszedł naprawdę przepyszny.

87. Świąteczne Kulki Mocy.

Postanowiliśmy zrobić sobie jeszcze świąteczne kulki mocy, aby je zrobić, musimy zmielić najpierw daktyle z wiórkami kokosowymi i orzechami, a potem jeszcze dodać:

2 łyżeczki cynamonu cejlońskiego,

pół łyżeczki gałki muszkatołowej,

1 łyżeczka zmielonych goździków,

1 łyżeczka zmielonego imbiru,

pół łyżeczki pieprzu,

1 łyżeczka zmielonego kopru włoskiego,

pół łyżeczki zmielonego anyżu,

Potem wszystko ładnie wymieszaliśmy, oczywiście znowu potrzebny jest mocny blender. Z tej uzyskanej masy zrobiliśmy ładne kuleczki, które jeszcze otoczyliśmy w wiórkach kokosowych.

Tak zrobiliśmy całą masę potraw, które będziemy jeść przez całe święta, także w tym roku zapowiadały się wyjątkowo słodkie święta.

88. Jaki Sens Ma Życie.

W Święta dużo się śmialiśmy, dużo rozmawialiśmy, wiedźma również pogrywała na swojej harmonijce, gdzie razem sobie troszeczkę potańczyliśmy. Jednak były też między nami i dość

poważne rozmowy, a mianowicie jedna z nich to- jaki sens ma życie? Tutaj wiedźma powiedziała:

- Po pierwsze nigdy nie myśleć nad tym, jaki sens ma życie, nie myśleć również nad tym, co to jest życie i czy w ogóle ma sens, ale po prostu nadaj swojemu życiu sens.

Skup się na tym co potrafisz najlepiej, każdy ma swoje mocne i słabe strony, nie wolno porównywać się nigdy z nikim innym, ponieważ każdy z nas jest inny. Gdy będziesz robić to, co potrafisz najlepiej tym również możesz pomóc innym, ponieważ ktoś inny na przykład w tej dziedzinie nie będzie się znać.

Sens życia to nie jest jeden Magiczny Moment, którego często szukamy przez całe życie, tylko sens życia trwa całe życie.

Ciesz się tym, co już osiągnąłeś i przeżyłeś i po prostu rozwijaj się dalej i ucz się nowych rzeczy, a tym pomożesz też innym!

To znowu były bardzo mądre słowa, które warto zapamiętać.

Nie biegnij za szybko przez życie, bo najlepsze rzeczy zdarzają się nam wtedy, gdy najmniej się

ich spodziewamy.

Gabriel Garcia Marquez

89. Przebaczenie.

Rozmowa, którą mieliśmy w drugi dzień świąt, którą również zapamiętam do końca życia, to była rozmowa na temat przebaczenia. Wiedźma rozpoczęła swoje opowiadanie:

- Zawsze są ludzie, którzy nam coś złego robią, rzucają nam kłody pod nogi i cieszą się z naszego nieszczęścia, karmią się tym, kiedy widzą czyjeś nieszczęście. Często tym ludziom nie potrafimy przebaczyć i zżera nas to przez całe życie. Często myślimy, że gdy przebaczymy temu komuś to on będzie się wtedy lepiej czuł, niestety tak nie jest, ponieważ po przebaczeniu to nam będzie lepiej. Często stare konflikty nas pożerają, wywołują gwałtowne uczucia, stres i przez to często wywołują również choroby w naszym organizmie, a nawet nowotwory. Dlatego tak ważne jest, aby przebaczyć. Gdy jesteś wściekły na kogoś i ten ktoś jest na ciebie wściekły, życzycie sobie nawzajem najgorszego. To tak jakbyś pił truciznę i liczył, że twój wróg się otruje, dlatego musimy to zrozumieć, że często nasze ego nas blokuje, by przebaczyć i że jest bardzo ciężko komuś przebaczyć, ale jeżeli zrobisz to dla siebie wtedy ta cała złość, smutek, żal puści, ponieważ inaczej te uczucia po prostu zniszczą cię od wewnątrz, ale także często te uczucia przelewają się na całą rodzinę i znajomych, czy tego chcesz, czy nie. Gdy nie potrafisz wybaczyć siostrze, bo zniszczyła więzi między tobą a bratem, wprowadzasz też konflikt między matką i tak dalej. Czasem ktoś może ci zrobić krzywdę, ale też nieumyślnie i nie zawsze trzeba przebaczać w cztery oczy, -czasem wystarczy również w myślach, w domowym zaciszu komuś przebaczyć to, co nam zrobił, również zmarłym osobom możemy wybaczyć to, co nam zrobili, żeby osiągnąć własny spokój, a i żeby zmarli mogli otrzymać spokój od nas.

Święta minęły bardzo harmonijnie i szybko nam przeleciały, ale za to były pełne radości oraz mądrych rad, a więc wybacz, bo

ludzie tak szybko odchodzą...

90. Sosna.

Krótko po świętach ruszyliśmy wszyscy razem na krótki spacer, podczas którego chcieliśmy pozbiierać troszeczkę gałązek sosny, ponieważ nie trzeba ich przeważnie zbierać na zapas, bo, gdy są nam potrzebne możemy je zebrać zawsze świeże. Kiedy znaleźliśmy ładną sosnę, zerwaliśmy parę młodych gałązek. Tutaj dziadek rozpoczął:

- Sosna jest drzewem wiecznie zielonym, jej igły są bardzo cennym surowcem i zawierają sporą dawkę witaminy C. Idealnie nadają się do walki z przeziębieniem, grypą. Herbatka ta była znana już na Syberii wieki temu, stosowano ją w chorobach górnych dróg oddechowych, w bólach spowodowanych stanem zapalnym zatok, również w kaszlu, katarze, wzmacnia również pamięć i wspiera odporność organizmu.

Robimy ją następująco- 1 łyżkę igieł na szklanę lub całą gałązkę zaparzamy i zagotowujemy, po 10 minutach precedzamy i pijemy 2 razy dziennie szklanę.

Sosna ma działanie antywirusowe, przeciwnowotworowe, przeciwbakteryjne, lekko uspokajające i poprawia nam humor. Pomaga nam również walczyć z alergiami, przyspiesza metabolizm, co może pomóc nam zrzucić zbędne kilogramy. Pomaga w chorobach skóry, zapaleniach dróg moczowych, działa wykrztuśnie i rozkurczowo.

Można robić też syrop z pędów sosny na wiosnę oraz bardzo fajną zaletą jest to, że można robić w niej również kąpiele relaksacyjne, które stosowało się również na dolegliwości skórne oraz żeby wyciszyć się po całym dniu negatywnych emocji. Tutaj zaparzamy kilka gałązek w dużym garnku około 5 litrowym, doprowadzamy to wszystko do wrzenia, następnie ten wywar wlewamy sobie do wanny, zapach wtedy jest naprawdę zniewalający i pozwoli ci się poczuć we własnej wannie, tak jakbyś był w środku lasu.

Były to fajne informacje na temat sosny, szczególnie ta o kąpielach, ponieważ bardzo często ludzie kupują różnego rodzaju płyny do kąpieli pełne chemii i wydają na to jeszcze dużo pieniędzy, a czasem za oknem rośnie sosna, którą mają za darmo i nawet o tym nie wiedzą, że aromat z niej w takiej kąpielach jest jeszcze lepszy niż te sztuczne i chemiczne.

91. Horoskop Słowiański.

Nawet się nie obejrzelismy i już nadszedł 31 grudnia, czyli Sylwestra. Ten dzień zawsze spędzaliśmy razem, jednak tym razem była z nami wiedźma. Korzystając więc z okazji, ponieważ kiedyś wspomniała coś o pewnym horoskopie słowiańskim, chciałem uzyskać troszeczkę więcej informacji od niej. Usiedliśmy więc wszyscy wygodnie w fotelach i wiedźma rozpoczęła:

- Tak jak obecnie każdy z nas ma swój znak zodiaku, tak kiedyś nasi słowiańscy przodkowie mieli swój horoskop,

który ci dziś przedstawię:

Czarnobóg od 24 grudnia do 30 stycznia.

Osoby spod tego znaku często mają bardzo wysokie cele, mają bujną wyobraźnię, robią tylko to, co naprawdę ich interesuje. Często nie mając na uwadze tego, by ze swych czynów czerpać korzyści dla siebie. Lubią testować ludzi i wciągać ich w różne dziwne sytuacje, czasem te sytuacje mogą być nawet ryzykowne. Ludzie ci, często nie interesują się tym, co było, są to osoby z mocno rozwiniętą intuicją oraz mądrością. Bardzo wytrwale dążą do celu, potrafią mocno się koncentrować nad celem i gotowi są budować fundament własnymi rękami aż osiągną cel. Czarnobóg obdarza was dobrymi finansami. Często osoby te są bardziej wymagający od innych.

Wales od 31 stycznia do 21 marca.

Osoby spod tego znaku często lubią korzystać z uroków tego świata, bardzo często potrafią się również poświęcić całkowicie dla dobra innych. Są pełni optymizmu, często bez grymasów znoszą dole i niedole, nie są przywiązani do pieniędzy, więc często je wydają na swoje rzeczy, które chcą mieć lub po prostu rozdają je osobom potrzebującym. Często jednak osoby te świetnie radzą sobie w świecie materialnym, więc raczej z głodu nie umrą.

Dziewanna od 22 marca do 16 kwietnia.

Ludzie ci bardzo często interesują się przyrodą i leczeniem. Ludzie spod tego znaku często mają coś magicznego w sobie, często posiadają jakieś właściwości paranormalne na przykład telepatia, jasnowidzenie i tak dalej. Często opiekują się słabszymi ludźmi, dziećmi lub zwierzętami, a bardzo często mają mocny "pociąg", aby

mieć swoją własną rodzinę. Niestety osoby te często nie cieszą się dobrym zdrowiem, mają moc i chęci oraz silną wolę, aby zmieniać świat na dobre.

Jarowit od 17 kwietnia do 14 maja.

Osoby spod tego znaku są pełni temperamentu i uparci, bardzo kochają żyć i cieszyć się życiem. Osoby te często przyciągają dobro, co chroni je przed nieszczęściami, często są urodzonymi przywódcami i nie lubią się zbyt podporządkowywać, żeby nimi ktoś rządził. Często są namiętni i romantyczni, nawet w podeszłym wieku pozostają młodzi duchem, lubią ryzyko i nie boją się pracy ani wyzwań.

Lela od 15 maja do 2 czerwca.

Ludzie spod tego znaku mają przeważnie bardzo dobre zdrowie, są spokojni oraz bardzo cierpliwi, są pełni poczucia humoru, mają powodzenie, mają gorące serce i nie akceptują zdrady, mają dużą wyobraźnię, intuicję oraz fantazję. Posiadają dużo odwagi i chęci, by pomagać innym ludziom, mają również "nosa" do robienia interesów.

Kostroma od 3 do 12 czerwca.

Osoby spod tego znaku często są bardzo utalentowane. Przeważnie są to poeci, często mają różnego rodzaju pecha oraz jakieś dziwne wypadki w życiu. Żyją tu i teraz, a nie w przeszłości czy przyszłości, nie wybiegają również za bardzo w przyszłość swoimi planami. Interesują się wszystkim, również rzeczami tajemniczymi i mistycznymi. Przeważnie osoby te mają bardzo dużo przyjaciół oraz mają liczne potomstwo, przez swoje życie idą zawsze z uśmiechem i z głową do góry.

Dodola od 13 czerwca do 16 lipca, oprócz przesilenia. Ludzie z tego znaku mają bardzo dobre zdrowie, posiadają bardzo dużo energii, zawsze czują się młodo, lubią odpoczywać i cieszyć się życiem. Ich iluzją jest to, że wszystko powinno przychodzić bez większych wysiłków. Często wierzą w cuda, co pomaga im przetrwać w ciężkich czasach, przeważnie zawsze mają bardzo dużo szczęścia, a ich poglądy często odbiegają od poglądów rodziny i znajomych, co może różnie odbijać się na stosunkach z rodziną i znajomymi.

Kupało Przesilenie letnie 21 lub 22 czerwca. Osoby spod tego znaku są bardzo nieskomplikowane, czułe i delikatne. Na pierwszym miejscu jest u nich zawsze rodzina, często interesują się dawnym dziejami i mistyką. Dbają o dom i rodzinę, są mocno ukorzenieni w ziemi i cieszą się nawet z małych drobiazgów, lubią proste i naturalne życie. Często są nieszczęśliwi, gdy muszą biegać za pieniędzem i dobrami materialnymi. Lubią również podróżować przez świat i cieszyć się jego pięknem.

Łada od 7 lipca do 1 sierpnia. Osoby spod tego znaku często są bardzo mili oraz bardzo pracowici, często są niezdecydowani, by podjąć odpowiednią decyzję, w uczuciach bywają zmienni, ale gdy mają już swojego ukochanego to już zostają z nim na zawsze i całkowicie oddają się swojemu ukochanemu i ukochanej. Marzą o przytulnym domu i rodzinie pełnej dzieci. Wszystko, co robią prawie zawsze im się udaje, bardzo dobrze czują się na łonie natury.

Perun od 2 do 28 sierpnia.

Osoby spod tego znaku są przeważnie żądni sukcesu, nadają się na wodza, są pełni ambitni, potrafią bardzo dobrze bronić swojego zdania, przeciwstawiają się wszystkim przeszkodą i szybko potrafią podjąć decyzję. Bywają również romantyczni, są bardzo rodzinni i dbają o dobrobyt swojej rodziny. Cieszą się, gdy mogą opiekować się swoim potomstwem, pomagają dzieciom robić karierę oraz uczą swoje dzieci być sprawiedliwym i dbać o słabszych.

Żywa od 29 sierpnia do 13 września.

Ludzie spod tego znaku są bardzo skromni i życzliwi, cieszą się małymi rzeczami i przeważnie ograniczają się do małych rzeczy. Potrafią gasić konflikty, pocieszają smutne dusze, bardzo cenią sobie spokój i harmonię oraz ciszę. Dobrze się z nimi pracuje i żyje, są bardzo tolerancyjni i cierpliwi, próbują zawsze być przygotowani na wszystko, ciężko zdobyć ich zaufanie. Lubią w swoim życiu porządek i nie lubią zmian oraz niechętnie je przyjmują.

Mokosz od 14 do 27 września.

Ludzie spod tego znaku są bardzo spokojni, skromni i pełni dyscypliny, są bardzo dokładni, gdy coś robią, nie lubią tracić czasu oraz nie lubią leniuchować, przez co czasami mogą się stać chłopcem na posyłki swojej rodziny, znajomych lub kolegów z pracy. Uwielbiają być we własnym domu, w związkach różnie może z nimi być, ponieważ często lubią trochę rządzić małżonkiem, ale prawie nigdy nie odchodzą ze związku, ponieważ rodzina jest dla nich bardzo ważna.

Swarożyc od 28 września do 15 października.

Osoby spod tego znaku bardzo często są aktywne w

kwestiach edukacyjnych lub sztuce. Potrafią nauczyć się wszystkiego, widzą wszędzie dobro również w innych osobach, bardzo dobrze sprawdzają się na stanowiskach nauczycieli. Są bardzo racjonalni, często długo szukają miłości, ponieważ szukają swojej idealnej połówki, związku z osobami spod znaku Mokoşa mogą być nieszczęśliwe.

Marzanna od 16 października do 8 listopada.

Są to osoby o bardzo silnej osobowości, są bardzo cierpliwi i pełni dyscypliny oraz bardzo uparci, są pewni, że zawsze osiągną swój cel, są przeważnie bezkompromisowi i są dobrymi chirurgami, czy anestezjologami, gdzie ich stalowe nerwy dobrze się sprawdzają. W miłości i przyjaźni lubią często konkurować, lubią też kontrolować emocje innych.

Siemargł od 9 do 28 listopada.

Osoby te są urodzonymi wojownikami, często są tam, gdzie jest walka o sprawiedliwość, wypowiedają wojnę wszelkiemu złu, często interesują ich zjawiska przyrody, gwiazd, planet, wszechświata. Dobrze dbają o dobrobyt rodzinny oraz ciepłą atmosferę w rodzinie. Nie bardzo pasują im nakazy i zakazy, a swojego wybranka darzą bardzo głęboko miłością.

Żmij od 29 Listopada do 23 grudnia.

Osobom tym nic w życiu nie przychodzi łatwo, na wszystko muszą ciężko pracować. Lubią podróże i poznawać inne kultury, są mądrzy i wrażliwi. Często lubią rozmawiać z innymi ukrywając swój własny smutek, ciężko im komunikować się z ludźmi, więc przeważnie mają dużo zwierząt w domu. Lubią pracować i nienawidzą bezczynności. Często mają dość trudny charakter oraz nie

lubią żyć samotnie.

Było to dość ciekawe, ponieważ wszystko, co wiedźma nam przekazała, pasowało do nas wszystkich idealnie. Były to naprawdę fajne i ciekawe informacje.

Pierwszego stycznia jeszcze razem posiedzieliśmy i rozmawialiśmy o różnych sprawach życia codziennego, ten dzień również zleciał nam bardzo szybko i drugiego stycznia wiedźma już nas pożegnała i ruszyła z powrotem do siebie do domu, a my zaczęliśmy znowu nowy rok.

92. Lewatywy.

Nie trwało to długo i po paru dniach znowu ktoś zapukał do drzwi, było już dość zimowo na zewnątrz i leżało sporo śniegu, więc aż się zdziwiliśmy, że ktoś przyszedł nas teraz odwiedzić. Był to pewien pan, który miał wiele problemów zdrowotnych i chciał uzyskać troszeczkę informacji na temat lewatyw i przy okazji i ja uzyskałem nowe informacje. Tutaj dziadek poprosił babcię, ponieważ ona miała więcej informacji w tym temacie, a więc babcia rozpoczęła:

- Lewatywa jest jedną z najstarszych znanych form uzdrawiania. Starożytni Egipcjanie widzieli w świętym ibisie – bocianowym ptaku – wynalazcę lewatywy. Patrzyli, jak ibis podobno wbija swój długi, wypełniony wodą dziób w odby. W rzeczywistości jednak ptak nie nawadniał okrężnicy, chciał jedynie nasmarować swoje upierzenie wydzieliną z gruczołu ogonowego.

Termin „lewatywa” pochodzi od greckiego słowa „klysteer” (urządzenie do płukania) lub „klysterion” (czyszczenie). Lewatywa zawiera płyn, który jest wlewany za pomocą urządzenia do lewatywy, gdzie wprowadza się strzykawkę z końcówką do odbytnicy. Od czasów starożytnych lewatywy były używane w celu defekacji oraz podawania leków i składników odżywczych. W ten sposób chodziło o nakarmienie chorych, którzy nie mogli już przyjmować pożywienia ani przechowywać go w ciele. Buliony, wina, mleko, żółtka jaj i puree, stosowano pojedynczo lub jako mieszankę tych składników odżywczych.

Lekarz – „strażnik jelit”.

Podczas wykopalisk na polu piramid w Gizie w 1926 roku, archeolodzy znaleźli kamienną płytę przypominającą drzwi. Przedstawiała ona nadwornego doktora Iry'ego w różnych pozycjach. Faraon nadał mu tytuł „Strażnika królewskich jelit”. Ponieważ już 3000 lat p.n.e. w Egipcie wierzono, że choroby wywoływane są przez zatory oddechu, krwi, śluzu i innych płynów ustrojowych oraz, co niemniej ważne, przez niedrożność jelit. Jednak według starożytnych Egipcjan, „demony choroby” również opuszczały ciało przez jelita, przez co lewatywa przyspieszyła to wyładowanie. Według papiirusu Ebersa dokumentu starożytnej medycyny egipskiej żółć wołowa, oleje lub wodne ekstrakty roślinne były używane jako płyn do lewatywy w przypadku zaparc. Zostały one „wlane” do odbytu przez lekarza za pomocą bydlęcego rogu, który został odcięty na końcu. Ale lewatywy były również bardzo popularne w starożytnej Mezopotamii i Grecji.

(Opisuje następującą relację opisaną w starodawnych notatkach);

Jak wtedy postępował doświadczony „ustawiający lewatywę”, opisuje następującą relację: „W momencie

operacji pacjent musi podnieść każdą zasłonę obturacyjną: położyć się na prawym boku, podciągnąć kolana do przodu i wszystko, co do niego należy, to pokazanie się bez nieśmiałości i fałszywego wstydu. Chirurg ze swej strony, jako wytrawny taktik, nie będzie chciał zająć miejsca burzy, ale jak zręczny tyralier (żołnierz), który idzie w milczeniu, usuwa lub pochyla krzaki i przeszkadzające zioła, stoi nieruchomo, szuka jego oka i gdy tylko zobaczy wroga, szykuje się, a następnie puszcza: chirurg będzie działał w ten sam sposób z wprawą i ostrożnością i raczej nie wykona ani jednego ruchu, dopóki nie znajdzie punktu widzenia. Następnie z szacunkiem zegnije jedno kolano do ziemi, lewą ręką bez pośpiechu sprowadzi instrument na ziemię, obniży pompę ciśnieniową amoroso i wprawi ją w ruch ostrożnie i bez uderzeń, pianissimo.

Wpływ Hipokratesa.

Według słynnego greckiego lekarza Hipokratesa (460 - 377 p.n.e.) zdrowie opiera się na równowadze płynów ustrojowych, co było szczególnie ważne dla narządów trawiennych. W tym czasie zaparcia postrzegano, jako wyraz braku równowagi w płynach ustrojowych. Dlatego lewatywa powinna usunąć zator i usunąć nadmiar, chorobotwórczych płynów ustrojowych. Płyny do lewatywy składały się głównie z mieszanin wina, oleju, mleka, miodu i wody, niekiedy dodawano niektóre ekstrakty roślinne. Doktryna płynów ustrojowych determinowała medycynę praktyczną aż do XIX wieku. Dlatego upuszczanie krwi, bańki i lewatywy są od wieków najczęstszymi metodami leczenia w profilaktyce i terapii. Kiedy w połowie XIX wieku zdystansowano się od teorii płynów, oczyszczania jelita grubego, a tym samym lewatywa, również straciła na znaczeniu. Jednak część teorii soków została przyjęta w

rozwijającej się medycynie naturalnej. Terapeuci naturopaci często są zdania, że zaparcia prowadzą do samozatrucia organizmu, co powoduje dolegliwości, takie jak bóle głowy, zmęczenie, skazy skóry. Dlatego medycyna naturalna często zaleca rozpoczęcie pewnych kuracji (np. kuracji wiosennych itp.) lewatywami lub środkami przeczyszczającymi.

Od poczucia wstydu do zrobienia samemu lewatywy!
W średniowieczu lekarze, chirurdzy i technicy nie stosowali już antycznej lewatywy z krowiego rogu. W XV wieku zaprojektowano pierwsze metalowe strzykawki do lewatywy, składające się z nici, tłoka, tłoka i kaniuli, przeznaczone do wprowadzania do odbytu. Ale wciąż było wielu ludzi, którzy ze wstydu odmówili wykonania lewatywy. Aby przyciągnąć wstydliwych pacjentów do lewatywy, lekarz Reinier de Graaf (1641 - 1673) ulepszył urządzenie do samodzielnej lewatywy, które zostało wynalezione przez francuskiego chirurga Ambroise Paré (1510 - 1590), ale które było niepraktyczne i często prowadziło do urazów pacjenta. De Graaf wprowadził odpowiednio długi i elastyczny łącznik pomiędzy strzykawkę tłokową a kaniulą wprowadzającą. Początkowo składała się z osłonki drobiowej, ale później została zastąpiona skórzaną rurką. Ta konstrukcja umożliwiła każdemu wykonanie lewatywy bez konieczności polegania na pomocy innych osób.

Rozkwit lewatywy!

W XVI, a zwłaszcza w XVII wieku rozwinęło się uzależnienie od lewatywy. Lewatywa stała się modnym rytuałem zdrowotnym. Jelita nie tylko zostały oczyszczone, ale lewatywa została uznana za wypróbowany i przetestowany

sposób, aby zachować młodość i zdrowie oraz zachować młodą skórę. Dlatego codzienna lewatywa została uznana za ważną opiekę zdrowotną. Ale dopiero w czasach Ludwika XIV (1638-1715) moda na lewatywę dokonała przełomu we wszystkich krajach europejskich. Ponieważ stan zdrowia władcy był sprawą państwa, a więc interesu publicznego. Leczenie Króla- w tym lewatywa — zostało przeprowadzone w obecności sądu. Z zapisów osobistych lekarzy wiadomo, że w latach 1647-1715 Ludwik przeszedł około 2000 kuracji środkami przeczyszczającymi, kilkaset lewatyw, ale „tylko” 38 upustów krwi. Lekarzom szczególnie zależało na zmniejszeniu apetytu króla za pomocą lewatyw i środków przeczyszczających.

Farmaceuci się wzbogacili — i wykpiwali!

Lewatywa stała się codzienną ceremonią zdrowotną w Europie. A jeśli chciałeś być „na topie”, brałeś udział i rozmawiałeś o tym. Szlachta, duchowni, bogaci obywatele, kupcy, naukowcy i wszyscy, którzy się szanowali, codziennie mieli na sobie „lewatywę”. Były nawet strzykawki do lewatyw ze srebra, skorupy żółwia czy macicy perłowej. Zwykle to farmaceuci podawali lewatywy. Lekarze wypisali receptę, farmaceuci wykonali lewatywę, a także zajęli się aplikacją. Ponadto pacjenci przychodzili do apteki lub farmaceuci odbywali wizyty domowe. Płyny do lewatywy składały się wówczas z mieszanek ziołowych, białego wina, wody z kwiatu pomarańczy, olejku bergamotowego, moczu chłopca i wody zapachowej. A kościół dyskutował, czy podczas Wielkiego Postu wolno było wykonywać pielęgniarzką lewatywę. Podawanie lewatywy było dochodowym biznesem dla farmaceutów, ale przyniosło to także wiele kpin i pogardy dla tego zawodu. Ponieważ temat oferował wystarczająco pikantny

materiał dla literatury, dramatu i malarstwa. Komedia „Choroba z wyobraźni” aktora i dramaturga Moliera z 1673 roku, uczyniła lewatywę popularnym tematem rozmów.

Koniec lewatywy.

Okres rozkwitu lewatywy minął na początku XIX wieku. Od ponad 200 lat opanował praktykę lekarską lekarzy i rozwinął się w rytuał zdrowia. Lewatywy zostały zastąpione przez czopki i mikroklizmy.

Czy to normalne, że wykonujesz irygację okrężnicy na sobie?

Ktokolwiek myśli, że to w porządku, całkowicie się zgadzam.

Jednak twój sposób myślenia został poddany praniu mózgu w taki sposób, że irygacja okrężnicy jest/są nienaturalną rzeczą.

Spróbuję to wyjaśnić kilkoma innymi przykładami.

Czy to naturalne wymiotowanie, czy wywoływanie wymiotów?

Czy to naturalne, że wsadzasz różne medykamenty w odbyt, za radą białego fartucha?

Czy naturalne jest chodzenie z wypełnieniami amalgamatowymi?

Czy poddanie się chemioterapii jest naturalne?

Czy naturalne jest spożywanie żywności GMO lub innych chemikaliów poprzez jedzenie, picie, oddychanie, leki lub zastrzyki?

Czy to naturalne, że zarówno młodzi, jak i starsi, dostają środki na przeczyszczenie przed pewnym zabiegiem chirurgicznym?

Czy to normalne, że myślisz, iż dostajesz zdrową żywność i nie masz w ogóle siły do pracy fizycznej?

Czy to normalne, że ludzie chodzą udając, że są w ciąży?
Czy to normalne, że kiedy skończysz jeść, po godzinie lub dwóch znowu jesteś głodny i znowu zaczynasz jeść?
Czy to normalne, że umieszczasz swoje dzieci przed wyświetlaczem i to wyświetlacz jest niejako opiekunką dla dzieci?
Czy to normalne, że nakładamy chemikalia zewnętrznie na nasze ciała?
Czy to normalne, że poddajemy nasze ubrania chemikaliom?
Czy to normalne, że dzisiejsze dzieci nie wiedzą, jak się zachować?
Czy to normalne, że przy każdym niewielkim wzroście temperatury natychmiast sięgamy po chemikalia, aby ją obniżyć?

Kiedy odpowiadasz na te pytania w stylu: ojej, prawie każdy to robi, czy to nie jest część życia, to robisz dobrą robotę i masz fajne klapki na oczach.

Zastanawiam się, co byś zrobił, gdybyś naprawdę się obudził, zrzucił klapki z oczu, nie był już pod wpływem tej czarnej rzeczy, która znajduje się w wielu salonach. Kiedy przestaniesz brać na serio to, co słyszysz w prawie każdym sklepie? Kiedy przestaniesz przeżywać zakłopotanie i przestaniesz postępować zgodnie z tym, co robi większość ludzi?

Gdzie się podział autentyczny człowiek? O tak, parę ich zostało, ale to szukanie dobrze znanej igły w stogu siana.

Czy już wiesz, co wpływa na Twoje zachowanie?

To zanieczyszczenie na każdym możliwym poziomie ciała i duszy.

Cóż, wiele lat temu wyrzuciliśmy za burtę wszystkie nasze

wyuczone, tak zwane prawdy. Zaczęliśmy samodzielnie myśleć, co jest dla nas prawdą, a co nie. Co odpowiada naszemu sercu i przeczuciu, a NIE umysłowi.

Jak się do tego zabraliśmy? Najpierw zamieszkaliśmy w innym kraju, w domu z ładnym kawałkiem ziemi, który doskonale nam odpowiadał. Uczyliśmy się nawet z naszego domu i ogrodu, to nasi codzienni towarzysze w naszym ziemskim życiu. I jedno doświadczenie prowadziło do nowych odkryć.

Byłeś już w stanie przeczytać i usłyszeć wystarczająco dużo w naszych pierwszych dwóch częściach książek napisanych przez nas i oczywiście w naszym audiobooku. Niektórzy z was wzięli własną odpowiedzialność w swoje ręce. W rezultacie znalazłeś swoją własną prawdę. I jaki sens ma dobre i odpowiedzialne odżywianie i co może oznaczać dla ogólnego stanu zdrowia. Podobnie doświadczyłeś, co może się stać, gdy zmienisz swój styl życia na korzyść twojego ogólnego dobrego samopoczucia.

Teraz przechodzimy do właściwej części, która dotyczy okrężnicy. W międzyczasie znamy się na tym od lat i korzystamy z doświadczeń trzech różnych osób, podzielonych na ponad trzy pokolenia. A wszystkie te trzy pokolenia żyją w tym samym okresie. Nie mówimy więc o informacjach, które wydarzyły się setki, a nawet tysiące lat temu. Oczywiście wykorzystaliśmy materiały, które stały się dostępne naszym oczom.

Przejrzeliśmy nasze książki na temat wszystkiego, co napisano o robieniu lewatywy. A więc tak, w tym zakresie korzystaliśmy z doświadczeń innych, zarówno lekarzy, jak i osób, które zapisywały własne doświadczenia. Posiadamy nawet książkę napisaną przez holenderskiego lekarza, który może pochwalić się prawie 40-letnim praktycznym

doświadczeniem w wykonywaniu wysokich irygacji okrężnicy.

Komunikacja tam i z powrotem była bardzo dobra. Nikt nie zmusił nikogo do lewatywy. Zaczęło się w bardzo prosty sposób. Jednak zanim zaczęliśmy, było wielkie wahanie, bardzo wielka wątpliwość, czy w ogóle zacznę od tego. Wątpliwości pojawiły się we mnie, bo jako wnuczka mojej babci doświadczyłam, jak popełniano błędy w szpitalu, gdzie ostatecznie zmarła w wyniku konsekwencji tych błędów. Dlatego dużo konsultowałam się z mężem i mamą. Dużo myślałam, przeglądałam książki, przeglądałam historię użyteczności lewatywy. I jakby na znak od bogów, mój mąż jako pierwszy zaczął robić lewatywę. Było to jednak konieczne z powodu infekcji zatok w głowie, której towarzyszyła bardzo wysoka gorączka. Powyżej 41 stopni Celsjusza. Ale to dziadek sam opowie:

Tak to był ciężki okres, bo tak jak wtedy nigdy się nie rozchorowałem. Nie potrafiłem niczym pozbyć się tej infekcji, więc ostatnią deską ratunku była lewatywa, której na dodatek nigdy wcześniej nie stosowałem. A więc po krótkim namyśle decyzja zapadła, zacząłem od bardzo małej ilości wody, potem robiłem lewatywę co godzinę. Jednak za pierwszym razem nie wlałem więcej niż 150 ml wody na raz. Godzinę później byłem już w stanie wlać 300 ml. Kontynuowałem i kontynuowałem, aż w końcu mogłem wlać 2 litry wody za jednym razem.

Tak więc, ponieważ miałem wysoką gorączkę, nie mogłem iść do toalety, bo to byłoby wtedy zbyt zimne dla mojego ciała. Babcia była bardzo pomocna we wszystkim wspierając mnie, podgrzewając wodę, napełniając niebieską torbę, za każdym razem dbając o wiadro. Więc opróżniała wiadro i wyplukiwała je ponownie. Babcia

bardzo mało spała tego dnia, ale nie miała z tym problemu, bo wiedziała, że to część życia. Po prostu zawsze jesteśmy dla siebie w dobrych i gorszych czasach. O tak, babcia może wypełnić książki o tym, czego doświadczyła. Trochę zboczyłem z tematu, przepraszam. Cóż, po każdej lewatywie moja gorączka spadała, a kiedy w końcu skończyłem, gorączki już nie było, a zapalenie zatok zniknęło, jak śnieg na słońcu w ciągu dnia. W każdym razie każda lewatywa oczyszczała z moich jelit gigantyczny śmierdzący bałagan. Byłem nawet zdumiony tym, ile śmieci ktoś może mieć w jelitach. No i takie ostrzeżenie- po zrobieniu lewatywy nie wychodź od razu z domu, bo mi kiedyś zdarzyło się coś takiego, że po zrobieniu lewatywy, gdzie byłem pewny, że wszystko ze mnie już wyszło, ruszyłem do miasta. Jednak po drodze nagle poczułem, że w moich jelitach zaczęło się zbierać coś, co chciało opuścić mnie aż dostałem skurczów w brzuchu. Od tej myśli minęło może parę sekund i musiałem zeskakiwać z wozu, i jak rakieta pędzić w krzaki, ledwie co zdążyłem! Było tego tyle, że aż nie mogłem w to uwierzyć! Tak więc czasem nosimy ze sobą spory ładunek starych śmieci i nawet o tym nie wiemy. Zabawne jest to, że babcia solidarnie ze mną, postanowiła zacząć robić lewatywę od następnego dnia. Ponieważ dla babci, jak i dla mnie równie ważne jest to, że możemy o czymś opowiedzieć, tylko wtedy, gdy sami tego doświadczyliśmy. Więc nie jest tak, że bezpośrednio wierzymy w to, czego doświadczyli inni ludzie. Sami chcemy tego doświadczyć, a następnie przekazać nasze doświadczenia. W przeciwnym razie może się zdarzyć, że będą miały miejsce nieprzyjemne sytuacje i wszystko pójdzie nie tak, dlatego babcia robi bardzo ekstremalne rzeczy, jeśli chodzi o jej zdrowie, do tego stopnia, że

bardzo dobrze wie, jak reaguje jej ciało. I prawie za każdym razem wie, kiedy przerwać dany eksperyment. Z wyjątkiem jedzenia, bo tu ja przywiązuję do tego bardzo dużą uwagę, bo czasami babcia potrafi w tym utknąć dość dogmatycznie, ale opowiem ci o tym innym razem. A niech babcia teraz opowie ci jej doświadczenia:

Ja to zrobiłam tak:

Najpierw się położyłam, żeby wpuścić wodę. Teraz jestem w punkcie, w którym mogę po prostu stać, spokojnie iść do toalety i tam się wypróżnić. I już nawet nie podgrzewam wody. Moje ciało może teraz poradzić sobie z wodą o temperaturze +/- 20 stopni Celsjusza.

Za pierwszym razem nie mogłam wpuścić więcej niż 50 ml ciepłej wody, bo parcie było za duże. Zaczęłam powoli i ostrożnie, płukałam 1 raz dziennie przez 3 miesiące. Czas spędzony na tym dziennie wynosił około 1 godziny.

Oczywiście prawdą jest, że im dłużej się w nią angażujesz, im bardziej się w nią zanurzasz, tym łatwiej to idzie i tym czystsze staje się twoje ciało. Dobrze jest też wiedzieć, co jesz, jak często jesz, ile ćwiczysz. Oczywiście to wszystko również odgrywa dużą rolę.

Zauważyłam, że przez pierwsze 3 miesiące wychodziło dużo śmierdzącej substancji. W początkowym okresie naprzemiennie leżałam na lewym boku, na plecach i na prawym boku, aby woda mogła robić swoją robotę. To było ważne, aby pewne stare złogi mogły się rozpuścić. Jednak nigdy nie byłam w stanie wytrzymać dłużej niż 6 minut, aby zmienić pozycję, trzeba uważać, aby coś nie uciekło przez przypadek. U mnie każda pozycja leżąca trwała tylko 2 minuty.

To, co wychodzi z dołu, zależy od tego, co początkowo jadłeś. Jeżeli zmienisz swoje jedzenie to zobaczysz inne

wyniki. Ponieważ zauważyłam, że podczas mojego okresu wegańskiego owoce i warzywa wychodziły ze mnie tak, jak je jadłam. Zdarzało się również, że kiedy jem wegańsko, faktycznie wychodzi dużo więcej podczas irygacji, wtedy kładę się na plecach i masuję jelita oczywiście ręką po brzuchu. Jedząc tylko grejpfruty, w pewnym momencie natknęłam się na kamienie wątrobowe w wiadrze. Zajęło mi to co najmniej 3 miesiące, zanim straciłam je wszystkie.

Co jest naprawdę zabawne, bo są ludzie, którzy wspominają, że ostatnio jedli kukurydzę 10 lat temu i że widać to w kale po lewatywie. To oczywiście niemożliwe. To tylko proste kamienie wątrobowe, a te mogą mieć różny rozmiar.

Może się również zdarzyć, że na dnie wiadra zobaczysz rodzaj piasku. Nie dowiedziałam się, co to jest. Możliwe, że są to pewne grupy bakterii, które znajdują się w wyrostku robaczkowym. Lecz znowu nie mogę być tego w 100% pewna. Cóż, mogę powiedzieć jedynie, że moja mama widziała to również od czasu do czasu, kiedy robiła lewatywę.

Białe smugi w lewatywie.

Mówi się, że jest to ściana jelit, ale tego nie zakładam. Bardziej skłaniam się do tendencji że to tzw. biofilter, czyli dodatkowa ścianka w jelitach, za którą lubi się kryć np. borelioza lub inne robaki np. przed antybiotykami, dopiero kiedy ona zniknie, wtedy medykamenty mogą zadziałać. Każdy ma w sobie pasożyty, tak jak inni mieszkańcy są obecni w naszych ciałach. Zależy to tylko od tego, co połkasz przez usta podczas jedzenia. Możesz również zobaczyć większe kawałki białych pasm unoszących się w wiadrze. Wydaje mi się, że to martwe kawałki robaka. A

kto powiedział, że robaki również nie mogą linieć (zmieniać skórę jak wąż) u ludzi?

Dodatkowe powietrze: kiedy czuję, że muszę puścić powietrze i chcę zapobiec wypadkowi o nieprzyjemnym zapachu, bo to też może się zdarzyć, to od razu wołałam zrobić lewatywę. Zwykle wystarcza mi 200 ml wody. Kiedy po raz pierwszy zajrzysz do wiadra lub toalety, możesz być w szoku. Nie tylko z ilości, ale z pewnością także z wydzielanego smrodu. W tym procesie coraz lepiej poznajesz własne ciało, uczysz się także, jak coś wygląda, czy jest różnica między jednym płukaniem a drugim oraz z tym, co zjadłeś.

Odkąd przestawiłam się na jedzenie mięsa, widzę wyraźną zmianę w tym, co wychodzi z jelit. Teraz na wszystko wystarczą 3 minuty. Więc napełniam niebieską torbę (worek do lewatywy). Dziś wystarczy mi do tego litr wody, potem posmaruję tłuszcem końcówkę do lewatywy, przeważnie sięgam tu po olej kokosowy, wkładam ją i odkręcam kranik spustowy, niech spłynie. Czasami idzie to jeszcze szybciej.

Podczas diety carnivora nie ma już śmierdzącego błota. Absolutnie niemożliwym jest też rozpoznanie w toalecie tego, co zjadłam, co było odwrotne na weganizmie, wydaje się, że tu organizm wykorzystuje wszystko, czego mu dostarczam i nie ma zbędnych resztek śmieci. Jednak wciąż od czasu do czasu pojawiają się bardzo małe kamienie wątrobowe. Chociaż jem wystarczająco dużo tłuszczów, ale to może jest inny powód, nad którym już pracuję w tej chwili, aby go rozwiązać.

Wiesz, także moja mama, bazując na doświadczeniach, które przekazaliśmy jej z dziadkiem, po długich przemyśleniach, postanowiła również spróbować, co mogą dla niej zrobić lewatywy. Pomimo tego, że jej matka, a więc

babcia, zmarła w szpitalu przez pomyłkę, którą popełnili z nią podczas płukania jelita.

Moja mama robi to tylko rano. Nie jest tak ekstremalna jak ja. Zanim zacznie, najpierw normalnie idzie do toalety, a dopiero potem robi lewatywę.

Ma na to kompletny rytuał. Napełnia ćwierć wanny ciepłą wodą, aby była zrelaksowana. Następnie napełnia worek lewatywy 2 litrami wody. Ta woda ma temperaturę ciała. Następnie bierze kąpiel i wpuszcza ćwiartkę torebki, czyli 500 ml wody. Potem natychmiast wychodzi z wanny i korzysta z toalety. Toaleta znajduje się tuż obok wanny. Oczywiście na podłodze leży duży ręcznik, aby mogła bezpiecznie wyjść z wanny. Ponieważ śliska podłoga z płytek i mokre stopy proszą się o problemy. Lepiej jest zapobiegać niż leczyć.

Powtarza te czynności, dopóki niebieski worek od lewatywy nie będzie pusty. Potem wkłada poranną szatę i kładzie się spać na kolejne 30 minut. Jednak nie wyciera się tylko kładzie się mokra. Ma to tę zaletę, że ma naturalną saunę w łóżku, co umożliwia wypocenie wszelkich pozostałych toksyn przez skórę. Okno sypialni jest wtedy otwarte. Oznacza to stały dopływ powietrza z zewnątrz. Po 30 minutach leżenia ponownie idzie do toalety.

Na początku, kiedy zaczynała, miała takie same doświadczenia jak my.

I tutaj również widzimy wyraźną różnicę u każdej osoby, ponieważ każdy jest inny, a zatem każde ciało może inaczej reagować. Na przykład moja mama jest mięsożercą 4 dni w tygodniu, a w środy i weekendy je ketogenicznie.

Moja mama pracowała do 73 roku życia, a kiedy miała dość, wtedy zdecydowała, że nadszedł czas, by cieszyć się

zasłużoną emeryturą. Dzięki temu ma teraz czas, aby jeszcze bardziej skupić się na własnym zdrowiu. Odkąd moja mama przestała jeść węglowodany, schudła 9 kg. I nie ma z tym problemu. Oczywiście czasami zdarza się, że mój brat jest z nią w pewien weekend, że jedzą razem coś z cukrem. Zjedzenie słodkiej rzeczy jest wyraźnie odzwierciedlone na wadze i mija co najmniej 2 tygodnie, zanim ta waga ponownie zniknie. Teraz to tylko 1 kilogram, który w efekcie przybiera, ale przykład mojej mamy, kiedy zje coś, o czym wie, że nie jest dobre, bardzo dobrze pokazuje, ile czasu zajmuje przytycie 1 kilograma, mianowicie 1 dzień, a żeby się go pozbyć, potrzebuje całych 2 tygodni! Jednak po tym, jak moja mama zjadła pokarmy bogate w węglowodany, wynik jest bardzo wyraźnie widoczny w toalecie po wykonaniu lewatywy. Pojawiają się wtedy białe smugi, może to być candida, która jest grzybem i uwielbia cukier i wtedy rozwija się błyskawicznie. Gdyby ona, tak jak ja, ściśle przestrzegała diety carnivore, to zjawisko by już nie występowało.

Mark Benning, lekarz i profesor chorób żołądka, jelit i wątroby u dzieci w Amsterdam Medical Center. Doktor Benning leczy w swojej przychodni – sam nazywa ją przychodnią kupy dla dzieci, które cierpią na silne zaparcia lub przewlekłe bóle brzucha. Często można tam usłyszeć słowa takie jak łajno, odchody, i oczywiście kupa, ale wymawia się je z ciepłem i szacunkiem dla dzieci. Najczęstszą przyczyną zaparcć u dzieci poniżej 10 roku życia jest przyczyna psychiczna, a mianowicie dziecko chce coś zatrzymać nie chce tego puścić, a co to jest tę zagadkę musi rozwiązać każdy rodzic sam. Dlaczego to robią, jest wieloaspektowe. Bez sensu, strachu, bólu,

cokolwiek. Marc Benning mówi, że to głównie problem psychologiczny, więc mówienie o robieniu kupy w normalny sposób jest ważne. Mózg może całkowicie sparaliżować jelita. Nikt nie wie dokładnie, jak to się dzieje.

Trawienie.

Specjalista z wielkim entuzjazmem opowiada o swoim zawodzie i wyjaśnia coś na temat trawienia. Czas przejścia u zdrowej osoby treści pokarmowej wynosi od 24 do 60 godzin, ale to nie znaczy, że wszystko już się przetoczyło. Mówi, że wszystko między robieniem kupy trzy razy w tygodniu a robieniem kupy trzy razy dziennie jest normalne, o ile nie boli cię brzuch. Jedyne, co robi okrężnica, to wyciąganie wody z odchodów. Wszystkie ważne funkcje znajdują się w jelicie cienkim. Bez jelita grubego możesz żyć, bez jelita cienkiego nie możesz. W 1917 roku amerykański dr John Harvey Kellogg napisał artykuł o swoim sukcesie w leczeniu okrężnicy (wraz ze zdrową dietą i ćwiczeniami), aby zapobiec operacji. Spośród jego 40 000 pacjentów z dolegliwościami żołądkowymi i jelitowymi 20 osób musiało ostatecznie przejść operację. Ten artykuł podekscytował wielu lekarzy rodzinnych, a przez następne trzy dekady wiele gabinetów miało urządzenia do lewatywy i były używane głównie w leczeniu wysokiego ciśnienia krwi, chorób serca, zapalenia stawów i depresji.

Co do kwestii, z którym często również się spotykam to ludzie obawiają się, że podczas lewatywy z jelit zostanie wypłukana również dobra flora bakteryjna. To akurat jest to kwestia bardziej indywidualna, ponieważ jeśli jesteś bardzo otyły, źle się odżywasz to chyba nie przypuszczasz, że twoja flora bakteryjna w tym momencie

jest idealna, ponieważ wiadomą sprawą jest, że taka flora bakteryjna jest niestety, ale patogenną florą bakteryjną. Jak najbardziej jest tutaj dobre pozbycie się i zastąpienie jej zdrową florą bakteryjną, ale do tego trzeba więcej zmian, a mianowicie również zmienić swój cały styl życia. Jeżeli ciągle jemy zdrowo, to nasza pozytywna flora bakteryjna będzie mogła się ciągle rozwijać. Również możemy ją uzupełniać przez jedzenie różnych kiszzonek. Druga kwestia to również woda, jaką do tego używamy, trzeba pamiętać, że nasze jelito grube posiada kwaśną florę bakteryjną, jeżeli będziemy robić lewatywy z wody alkalicznej to również zakłócimy całe PH w jelicie i możemy się spodziewać tego, że zostanie zakłócona cała flora bakteryjna, która tam żyje, to samo zresztą dzieje się po jedzeniu węglowodanów. Przykładem tego może być na przykład zjedzenie jednego batonika czekoladowego, który niszczy 50% flory bakteryjnej, oczywiście tej pozytywnej, której miejsce zajmuje od razu negatywna flora bakteryjna. Obrazowo jest to około 1 kg bakterii, żebyś miał pojęcie, o czym mówię.

Teraz opowiem ci jeszcze krótko historię, która przydarzyła się mojej mamie.

Moja mama napisała mi w liście;

“Używam masła do pieczenia i oliwy z oliwek. Nigdy nie potrzebuję dużo masła, ponieważ ostatnio mam taką dobrą patelnię z powłoką zapobiegającą przywieraniu.

Steki wołowe na bulion podsmażam chwilę z masłem. A smażoną cebulę z boczkiem jem z odrobiną masła.

Właśnie zjadłam godzinę temu..... brukselki i roladę.

Ładna pogoda tutaj, było też zimniej zeszłej nocy, ale

jeszcze nie marzło. W ten weekend wszystko poszło

dobrze, życie toczy się tutaj spokojnie, nie sprawiając, że

jestem bardzo zajęta. Ponieważ w nocy będzie tu też trochę chłodniej, wstawiłam do środka kilka glinianych niebieskich garnków. Jeden z piękną dużą rośliną na górę pokoju gościnnego. O 19 godz. wieczorem, musiałam ponownie zrobić lewatywę, z przyzwoitymi wynikami, ponieważ poczułam, że mój żołądek trochę burczy i myślę, że może to pochodzić z brukselki. Miałam zamiar wyprać firanki z przodu i rolety (jest na nich dużo kurzu), i oczywiście umyć okno. W nocy obudziłam się na kanapie (bardzo spocona).

Następnego ranka czuję się trochę bardziej komfortowo. Było bardzo źle dzisiaj o 18:00, poczułam gripę, i wpadłam na pomysł, żeby wymiotować, ale to nie zadziało.

Poszłam do sklepu po steki wołowe do bulionu, ale zawróciłam w połowie, ponieważ poczułam się bardzo mdło.

Cóż, idę teraz do łóżka. Jutro będzie po wszystkim. Zaczęłam co godzinę brać 2 gramy witaminy C, i kontynuuję, aż dostanę biegunki, a potem co godzinę biorę 1 gram Wit C. Pije również herbatę z kwiatu czarnego bzu/herbatę z kwiatu lipy.

Możliwe, że są to skutki zjedzonej brukselki. Nie używam żadnych węglowodanów. Wczoraj wieczorem położyłam się spać o 23:00, obudziłam się o 3 nad ranem przez psy, prawdopodobnie myślały, że wystarczająco długo się odizolowałam.....

Łóżko ponownie przepecone. Więc z powrotem na kanapie. Czuję się już dużo lepiej, ale nie w 100%.

Przez cały czas robie 2 razy dziennie lewatywę i po każdej sesji, czuje się troszkę lepiej. Wiem już, jak działa lewatywa i mam już z tym wiele doświadczeń, to są moje własne doświadczenia, które są bardzo ważne. Bo czuje je

jak nikt inny, kiedy trzeba np. zrobić lewatywę dwa razy. Czasem jestem w tym ekstremalna i czasami może się zdarzyć, że robię po prostu 4 razy w ciągu 1 dnia.

Cóż, zaobserwowałem u siebie:

W każdym razie, po odstawieniu wszystkich suplementów poza B-12, mój organizm jest wielokrotnie lepszy niż przez ostatnie kilka tygodni.

Dobrze, żeby wzmocnić mój układ odpornościowy, ponieważ stres odbywa się kosztem mojej siły odpornościowej.

To, co zauważyłam, że kiedy w moim jedzeniu jest jeszcze trochę błonnika, to jest atak na mój żołądek. A w nocy to wszystko fermentuje w jelicie grubym, bo nie jest wchłaniane/przetwarzane w jelicie cienkim. A rano z lewatywą wylatuje dużo śmierdzącego osadu i potrzebuję do 4 litrów (nie na 1 raz) wody, żeby oczyścić całe jelito. Kiedy ściśle trzymam się carnivora, czyli mięsa (wołowina/jelenie/jagnięcina/koza) i sardynki, wtedy wszystko idzie dobrze, żadnych śmierdzących stolców, żadnego szlamu.

W każdym razie to, co staram się jasno wytłumaczyć, a to jest dla mnie dość uciążliwe, bo mam inny sposób myślenia, bo też jestem na 100% HSP rzecz w tym, że warzywa/owoce/ziemniaki zawsze będą dla mnie problemem.

Myślę, że wiesz, czym są przetoki. Dobra, postaram się wyjaśnić. Psy mają gruczoły odbytu po lewej i prawej stronie przy odbycie. W momencie, gdy jest zatkany jada na przejażdżkę saniami (tyłkiem po podłodze), aby móc go ponownie odetkać.

Cóż, ludzie mają również gruczoły odbytu, ale na wszystkich kursach mówi się im, że są to przetoki, gdy pojawia się problem. Zauważyłam więc, że kiedy jem tego

rodzaju substancje zawierające błonnik i wkładam końcówkę z lewatywy, to mogę je opróżnić podczas wycierania, zarówno z lewej, jak i z prawej strony, bardzo szczodrym aż nadto papierem toaletowym.

Nie jest to absolutnie konieczne w przypadku pokarmów mięsnych.

Może dlatego, że mam krzywą kość ogonowa mogę to zrobić, ale uważam, że każda osoba ma również gruczoły odbytu.

Po prostu ostrzegam, jeśli chcesz sam to przetestować.

Uważaj, ponieważ śmieci, które mogą z niego wyjść, mogą pryskać bardzo daleko w tył, a NIE w dół!!! Więc regularnie musiałam całkowicie czyścić całą deskę sedesową, wszystko jest pod nią spryskane.

A śmieci, które mogą z niego wyjść, śmierdzą okropnie.

Troszkę się rozpisałam, ale dziś rano mogłam już pracować w ogrodzie i byłam zajęta przycinaniem krzaków. W każdym razie będzie to coś wyjątkowego, daleko jeszcze do ukończenia i nie wiem, jak długo będę nad tym pracowała. Moje zdrowie już wróciło do normy, bardzo pomogły mi lewatywy, ale brukselki już więcej do ust nie wezmę!

Tak więc życzę miłego dnia, moja rada, chociaż wiem, że lubisz brukselkę, to TRZYMAJ SIĘ OD NIEJ Z DALA ;))), bo to gazy sprawiają, że czujesz się źle, a twój organizm bardzo wyraźnie daje ci do zrozumienia, że nie chce już jeść brukselki (ze względu na siarkę, która jest w nich obecna) ;)))

Więc teraz wiesz trochę więcej i uważaj na to, co jesz i co kochasz jeść ;))) miłego, zdrowego, słonecznego dnia ;)))

”

To był list mojej mamy, w którym wyraźnie pojawił się problem, gdy jadła tylko mięso i jeden raz spróbowała

znów brukselki, jak widać jej organizm, już tego nie chciał na szczęście pomogły jej lewatywy.

Dlatego tak ważny jest zdrowy styl życia i dbanie o siebie, żeby zachować w pełni swoje zdrowie. Przecież większość osób dba o swój wygląd zewnętrzny, kupujesz ładne ubrania, malujesz twarz również dbasz o swój dom, żeby zawsze pięknie wyglądał, więc czemu nie zadbasz o dom twojej duszy, która w nim mieszka i zostawiasz to w takim stanie, że twoja dusza musi mieszkać na wysypisku śmieci?

Pan serdecznie podziękował nam za wszystkie informacje, które uzyskał, gorąco nas pożegnał i ruszył z powrotem przez ogromne zasy, przez które musiał się przedzierać, żeby dotrzeć z powrotem do swojego domu.

93. Wolność.

Po około miesiącu, czyli był to początek lutego, zostaliśmy poproszeni jak co roku o uczestnictwo w pewnym wydarzeniu na temat zdrowia, gdzie dziadek miał znowu dać odpowiedzi ludziom na różne pytania. Było jeszcze troszeczkę śniegu tu i tam, więc powoli zapięliśmy sanie, które również mieliśmy do naszego konia i ruszyliśmy do pobliskiej miejscowości, gdzie miały się odbyć właśnie te wykłady. Na sali było bardzo dużo ludzi, którzy jak zawsze czekali na różne ciekawe informacje, jednak w tym roku dziadek zaczął przemówienie od czegoś innego, a mianowicie od Wolności:

- Kto zmusza nas do oglądania telewizji, słuchania radia? Czy jesteś zobowiązany do oglądania i słuchania? To wszystko są taktyki rozprasające, mające na celu odwrócenie naszej uwagi od czegoś, poprzez zajęcie naszych umysłów rzeczami, które są absolutnie nieistotne w naszym codziennym życiu.

Co jest ważne w naszym życiu?

Zdrowie.

Czym właściwie jest zdrowie?

Nie sądzę, aby wielu z tych ludzi było naprawdę zdrowych.

Czy oglądamy i słuchamy tego, co jest nam prezentowane w telewizji i radiu? Jeżeli tak, wtedy jesteś naprawdę niezdrowy.

Każdy ma pewną ilość bakterii w swoim ciele, w każdym narządzie, w naszym krwiobiegu, ale wiele rodzajów bakterii żyje również na naszej skórze. Bakterie te mają tak wiele nazw, a wszystkie pomagają utrzymać kwasowość naszej skóry w dobrej kondycji. Jeśli jednak zamienić pH naszej skóry pewnymi środkami, innymi słowy, świadomie niszcząc nasze dobre bakterie skórne, to wtedy masz kłopoty.

Zdrowie to nie tylko zdrowe odżywianie, ale z pewnością także zdrowy sposób myślenia. A przez kogo lub na co pozwalamy wpływać na nasze myślenie? Poprzez m.in. to, co sprzedają w sklepach- syf.

I największa przyczyna niezdrowych myśli: cukier. Sami możemy o tym mówić, równie o negatywnych aspektach nadużywania cukru, jak i o pozytywnych aspektach, kiedy przestajesz wpuszczać te śmieci do swojego ciała.

Co jeszcze robi cukier w naszym ciele, poza manipulowaniem naszymi myślami i ułatwianiem manipulowania nami.

Cukier zmienia pH w twoim ciele, uzależnia, podnosi

poziom cukru we krwi, powoduje zmęczenie, powoduje POChP, powoduje wahania nastroju (zmęczenie, zrzędenie, depresja, negatywne myśli), nadpobudliwość u wszystkich (młodych i starych), daje ci candidę (te komórki drożdży candida są obecne w każdym organizmie), ale dzięki swoim nawykom żywieniowym zapewniasz, że nadal utrzymujesz populację candidy, powoduje niewydolność serca, podwyższa poziom cholesterolu, podnosi ciśnienie krwi, zwiększa ryzyko choroby Alzheimera i demencji, powoduje zwiększoną produkcję insuliny w organizmie, powoduje otyłość, powoduje, że więcej osób choruje na cukrzycę, cukier osłabia układ odpornościowy, doprowadza do szaleństwa trzustkę, powoduje stłuszczenie wątroby, zastępuje witaminę C, sprawia, że bolą oczy, pozbawia organizm bardzo wielu ważnych minerałów, witamin i pierwiastków śladowych, więc na dłuższą metę twoje ciało jest tak okradzione, że stajesz się wyczerpany i chory. Jeśli teraz jemy syf, taki jak cukier, kochające cukier bakterie automatycznie się rozmnażają, nie musimy nic w tym celu robić (poza jedzeniem/piciem tego syfu). Te bakterie zapewniają rozkład cukrów w naszym ciele, ale te małe ulubienice mają oczywiście dla nas bardzo duże wady. Pozbawiają nasz organizm możliwości uzyskania wystarczającej ilości tlenu, dostarczają dodatkowego śluzu w naszym ciele, co ma wpływ na nasze myśli. Spójrz także na przykład na to, co się dzieje, gdy zbyt głęboko zajrzałeś do szklanki. Każdy zna kogoś, kto regularnie to robi lub robił. To nic innego jak uzależnienie, podobnie jak cukier jest produktem niezwykle uzależniającym. A potem ludziom wydaje się dziwne, że ludzie cierpią na astmę, POChP, nieprawidłowości skórne (nie mówię o wrodzonych nieprawidłowościach skórnych, bo to nie ma związku ze zdrowym odżywianiem itp.). Martwię się tym, co się teraz

dzieje i jest obecnie w pełni rozkwitu.

Kiedy widzimy ludzi z nadwagą, kiedy widzimy ludzi, o których mówi się, że są chodzącymi szkieletami, kiedy widzimy ludzi o normalnej, zdrowej wadze?

Ze wszystkich stron wywiera się na nas wpływ.

Na kogo chcesz mieć wpływ?

Z powodu Matki Natury i całej jej dobrej opieki, czy jesteś kimś, na kogo ma wpływ telewizja i tym podobne. O tak, my też wpływamy na ludzi, szczególnie naszymi informacjami, więc jest bardzo wielu, którzy mają na nas wpływ. Zależy to od każdego z nas, przez kogo, lub co i jakimi kanałami pozwalamy na to, by na siebie wpływać. To, co jest dla nas prawdą, może nie być prawdą dla ciebie. Każdy człowiek jest inny, otrzymał inne rzeczy z domu, miał inne wychowanie, otrzymał inne wykształcenie (o ile jest taka możliwość, bo nie każdy jest w stanie podążać za edukacją).

A teraz dochodzę do pytania: czy edukacja naprawdę jest tak niesamowicie ważna?

Patrzę na rzeczy inaczej: masz wykształcenie i wykształcenie. Jedno jest obowiązkowe narzucone przez jakikolwiek organ, wtedy masz wykształcenie, które wybrałeś, aby kontynuować naukę.

A potem masz nauczanie ustne, skoncentrowany proces uczenia się, obserwowanie, postrzeganie, odczuwanie, a do tego nie potrzebujesz umiejętności pisania. Na szczęście jest jeszcze wiele naturalnych ludzi, którzy nigdy nie chodzili do szkoły, nie uczyli się pisać ani czytać, a jednak to od tych ludzi możemy się najwięcej nauczyć. Osoby te posiadają bogate doświadczenia o ziołach, o odżywianiu i co zrobić z danym objawem.

Jako czytelnicy/pisarze możemy się z tego wiele nauczyć. Nie możesz zdobyć tej wiedzy z książek / studiów / szkoleń

i tak dalej. Jest też wiedza o naszych własnych działaniach. My, jako dorośli, wiemy, co to znaczy spalić się, albo stanąć boso na palącym się niedopałku papierosa (przytrafiło mi się to wcześniej w odkrytym basenie). W rezultacie sam zdobyłem doświadczenie, że zawsze najpierw patrzę na ziemię przede mną, a następnie patrzę dalej przed siebie, ale nie dalej, niż jest to rzeczywiście konieczne i zwracam uwagę na to, gdzie stawiam stopy, ale także myślę dalej, niż mój nos jest długi.

Wszyscy też znają historię Śpiącej Królowny czy Królowny Śnieżki. Jeśli teraz, po latach, nie rozumiesz tego, co to znaczy, to może uda nam się to inaczej wyjaśnić. Śpiąca królowna jest ostrzeżeniem przed kluciem, gdzie może wystąpić ryzyko zachorowania na sepsę. Historia Królowny Śnieżki to nie tylko zaufanie do tego, czym karmią cię inni ludzie. Tutaj też chodzi o jedzenie, które można kupić w sklepach, ogromna podaż jest dla każdego z nas po prostu cholernie niezdrowa. Mamy też historię Frau Holle i jej specyficzne znaczenie. Lenistwo nigdy nie zostanie nagrodzone, a pomoc w prowadzeniu życia zostanie nagrodzona. Jednak inni nie muszą tego robić od razu. Chodzi o dobre uczucie, że byłeś w stanie pomóc/wspierać kogoś innego, w czymkolwiek. O ile dzieje się to z czystego serca i nie liczysz na aprobatę innych.

Kim jesteś dla siebie, gdy liczysz tylko na aprobatę innych ludzi? Gdzie jest twoja samoocena, twój szacunek dla siebie? Oczywiście miło jest słyszeć komplement od innych lub, gdy poklepią cię po plecach, ale co, jeśli jesteś teraz singlem, młodym czy starym? I nie ma wokół ciebie nikogo, kto by ci mówił komplementy. Jak sobie radzisz z tą sytuacją? Jest mnóstwo ludzi, którzy świadomie żyją jako pustelnicy, ponieważ dosłownie mają dość wszystkiego wokół siebie i wierzą tylko w siebie. Nauczyli się

wystarczająco dużo od otaczającego ich środowiska, że świadomie decydują się na dalsze życie samotnie.

No i oczywiście są ludzie, którzy informują innych o tym, jak i co. Nie możemy i nie wolno nam mówić wszystkiego, czego chcemy. Kiedy jesteś naprawdę przebudzony i używasz swojego umysłu we właściwy sposób, wiesz dokładnie, na co zwracać uwagę, gdy coś jest mówione lub, gdy coś nie jest powiedziane. Naucz się słuchać między wierszami i słyszeć te rzeczy, które nie zostały powiedziane.

Tak samo, jak w przypadku niektórych ludzi, którzy ryzykowali dla nas życie, a bardzo wielu zginęło w międzyczasie w tajemniczych okolicznościach.

Porozmawiajmy o porach roku, kiedy dzieje się coś konkretnego? Alergia na pyłki, nasiona traw i wszystkie inne typowe objawy. Potem dzieją się inne rzeczy: jak często w miesiącach letnich mówi się, że ktoś zachorował na określoną rzecz? A jeśli teraz użyjesz swojego zdrowego, zdrowego rozsądku, od razu wiesz, że jest to związane z pewnymi formami jedzenia, zatruciem pokarmowym.

A potem do następnego: kiedy będziemy mieli mniej godzin słonecznych, a kiedy będzie więcej godzin słonecznych? Spójrz także na ludzi, którzy mieszkają na przykład na Antarktydzie/Biegun Północny. Czy cierpią z powodu tych pewnych zjawisk? A ludzie, którzy mieszkają w ciepłych obszarach i mają wystarczająco dużo światła słonecznego, cierpią z powodu pewnych zjawisk? I nie mówię o krajach europejskich ani o krajach, które faktycznie znajdują się na tej samej szerokości geograficznej, co nasza. Jak to wygląda z pewnymi

zjawiskami? Ok, czasami muszą uciekać, gdy natkną się na głodnego lwa lub stado lwów. A wtedy te kilka drzew też nie pomoże ci uciec. Gdy samiec słonia, który wpada w szał, i tu z pewnością jesteś także na przegranej pozycji. A może na naszych szerokościach geograficznych weźmy te konie, które były źle traktowane przez ludzi. Konie mają dwie opcje, czy uciekają przed niebezpieczeństwem, czy atakują. A kto jest winien? Koń. Raz za razem, chociaż to człowiek sprawił, że koń stał się taki, jaki jest. Konie mogą być postrzegane jako jelenie, nie ze względu na to, co jelenie przeżuwa, ale nie różnią się zbytnio zachowaniem. Czy chcesz, aby twój koń się nauczył ci ufać? To pozbądź się bata, ostróg i wędzideł. Zabierz je na spacer, baw się z nimi na pastwisku, w sposób zrozumiały dla konia. Oznacza to, że najpierw musisz rozwinąć się do poziomu konia, a nie odwrotnie. Tworzy to prawdziwą komunikację z końmi / twoim koniem, ale także z innymi zwierzętami. Postaw się na miejscu zwierzęcia i zobacz, co się z tobą dzieje, gdy zbliżają się do ciebie inni. Kiedy wypuścisz konia, który non stop jest zamknięty w małym boksie to widzisz, jak szaleństwo go rozpiera, to samo jest też widoczne np. u psów. A teraz przełóż to na ludzi, gdy wszystkie twoje prawa są traktowane butami i nieszanowane, czy nie zaczynasz czuć się jak koń w tym małym boksie?

Widziałem po twarzach, że wielu ludzi było bardzo zainteresowanych całkiem innym podejściem do życia, które miał dziadek i aż czekali na następne informacje od dziadka.

Wolność i zdrowie są do siebie podobne, zna się dobrze ich cenę, kiedy nam ich brak.

94. Pytania I Odpowiedzi.

Następnie nadeszła część, w której to ludzie zaczęli zadawać pytania dziadkowi, a dziadek na nie odpowiadał:

Dlaczego ksylitol może być niedobry?

Tutaj trzeba uważać, aby ksylitol przede wszystkim był fiński, a nie chiński, ponieważ w chińskim ksylitolu bardzo często są wykorzystywane różnego rodzaju rośliny GMO, na przykład kukurydza i takim ksylitolem możemy sobie tylko zaszkodzić.

Czy soki szkodzą przy candida?

Każda ilość cukru w candidzie może doprowadzić do wzrostu infekcji, dlatego trzeba tu bardzo uważać i ograniczyć, w jakim stopniu się da węglowodany, również soki, ale lepiej wykluczyć je całkowicie i trzymać się diety ketogennej lub carnivora. Czasem bywa tak, że przetrwalniki candidy krążą nadal po całym organizmie i gdy tylko dostaną troszeczkę cukru od razu zaczynają od nowa wzrastać, co skutkuje nawrotem infekcji.

Dlaczego obcina się górę i dół od marchwi?

Na dole marchwi gromadzą się różnego rodzaju metale ciężkie na przykład kadm, natomiast u góry gromadzą się różnego rodzaju pestycydy, dlatego warto je po prostu obciąć.

Jak przechowywać marchew by nie zwiędła?

Kiedyś przechowywano marchew w specjalnych skrzyniach pełnych piasku, gdzie się ją po prostu zakopywało. My nadal to praktykujemy i wtedy marchew pozostaje idealnie świeża przez bardzo długi czas.

Co jeść, aby jak najdłużej utrzymać swoje zdrowie?

Przede wszystkim czytać składy produktów i jeść jak najmniej przetworzonych produktów z jak najkrótszym składem. Im więcej różnych składników w środku, tym gorzej się to trawi, co przekłada się negatywnie na nasze zdrowie.

Czy gruba osoba automatycznie jest chora?

Nie zawsze, jednak otyłość jest uznawana już powoli za chorobę. Jeżeli dobrze popatrzymy to coraz więcej jest osób otyłych, a przyczyną tego jest, że wszędzie obecny jest cukier i spore ilości węglowodanów. Dziś nawet do mięsa już dosypuje się cukier.

Czy nadmierna ilość tłuszczu może powodować łysienie?

Wszystko zależy od jakiego tłuszczu. Czasem nadmierne ilości oleju lnianego mogą rzeczywiście powodować łysienie ze względu na dużą ilość estrogenów, która w męskim organizmie może reagować z testosteronem i go obniżać, co może się przełożyć na efekt wypadania włosów.

Jak przygotować ryż, by zmniejszyć efekt śluzowania?

Ryż należy namoczyć i zmieniać wodę nawet parę razy, najlepiej moczyć go do maksymalnie 24 godziny, ale nie krócej niż 12, wtedy usuwamy już wiele związków śluzowych z niego.

Czy soczewica nadaje się do jedzenia?

Jeżeli lektyny w niej zawarte nie stwarzają dla was problemów

zdrowotnych to możecie ją jeść, jednak trzeba mieć na uwadze, że soczewica fasola groch i tak dalej zawierają spore ilości lektyn. Są to substancje obronne roślin.

Jak przyspieszyć porost brody?

Przede wszystkim zadbać o odpowiedni poziom testosteronu. Pomóc może nam tutaj wiele rzeczy na przykład palma sabałowa czy buzdyganek oraz trzeba unikać sztucznych estrogenów znajdujących się w plastikowych rzeczach, z których jemy.

Czy da się odbudować kosmki jelitowe?

Po dwóch miesiącach od ostatniego spożycia chleba czy mąki lub słodyczy, kosmki jelitowe same się z regenerują. Przyspieszyć może to l-glutamina jednak trzeba pamiętać, że jelito potrzebuje przynajmniej trzech miesięcy do tego, żeby mogło zregenerować, a jeżeli w tym czasie zjemy jakiś chleb, nawet jeden kęs, czy jakieś batoniki to niestety, ale ten proces zaczyna się od nowa i znowu trwa to 3 miesiące od zjedzenia np. kęsa chleba.

Kiedy zbieramy pędy sosny czy łuski obierać, czy zostawić?

Nigdy nie obieramy tych brązowych łusek z pędów sosny. Są tam różne cenne substancje, które stracimy, jeżeli je obierzemy.

Ile jecie kalorii? Nigdy nie liczymy kalorii, po prostu słuchamy naszego organizmu. Kiedy ciężko pracujemy, jemy więcej.

Co pan myśli o spaniu nago?

To bardzo dobry pomysł. My również bardzo często śpimy nago, by nasza skóra mogła oddychać oraz to całkiem inna sensacja. Podczas spania nago człowiek czuje się lepiej i bardziej rześko.

Jak sprawdzić, czy coś nam szkodzi?

To bardzo prosta rzecz, wystarczy prowadzić sobie dzienniczek żywności, co jedliśmy i spisywać wszystko, co zjedliśmy, ale się staramy, nie pomijając żadnych batoników i innych wybryków, a następnie spisywać od razu obok negatywne objawy, jakie będą się powtarzać, kiedy za każdym razem po czymś, co zjemy będzie nas boleć głowa, to wiadome jest, że to coś nie będzie dla nas dobre. Oczywiście mogą wystąpić też inne objawy nie tylko ból głowy, wtedy wszystko zapisujemy i mamy wszystko jak na dłoni.

Chciałam zapytać o to, czemu przytyłam na keto?

Niekiedy, gdy mamy niedowagę organizm sam sobie ustawia optymalną wagę i może wystąpić wtedy taki efekt, że rzeczywiście ktoś przytyje. Inną możliwością jest, że posiadamy bakterie fermentujące w naszym jelicie, które posiada również goryl i przez to potrafimy wyciągać energię z błonnika, wtedy jedyną opcją, żeby się tych bakterii pozbyć, jest dieta karniwora, która nie zawiera błonnika.

Skąd brać miód?

Najlepiej brać go z naturalnych pasiek, gdzie pszczoły nie są karmione cukrem. Jednak czasem trzeba się mocno tego miodu naszukać, żeby znaleźć, ale jest to możliwe, ponieważ nadal są pasjonaci pszczół, którzy nie chcą ich tylko i wyłącznie wykorzystać.

W jakich proporcjach mieszać kurkumę z pieprzem?

Najlepsze proporcje to jedna część pieprzu i 5 części kurkumy, czyli na przykład jedna łyżeczka pieprzu i 5 łyżeczek kurkumy.

Czy świece zapachowe są toksyczne?

Jeżeli świece mają sztuczne aromaty, wtedy taki efekt może

wystąpić, polecałbym tutaj lepiej świece z prawdziwego wosku pszczelego.

Czy zmiana domu może mi zaszkodzić?

Jeżeli dom stoi na żyłach wodnych lub są w nim stare negatywne energie, lub negatywne emocje to niestety, ale można się rozchorować po takiej przeprowadzce.

W jakiej temperaturze suszyć kurkumę?

Najlepiej suszyć w temperaturze do 40 stopni.

Czy można uratować pleśniejącą żywność?

Niestety miękkich owoców nie da się już uratować, czasem na twardych, gdy jest ona mała i na zewnątrz, wtedy da się to jeszcze wyciąć, jednak trzeba tutaj zachować ostrożność. Szczególnie jeżeli ktoś ma alergię na pleśń.

Jaka dieta jest optymalna przy ciężkiej pracy?

Jeżeli ciężko pracujemy to najlepsza jest tutaj dieta ketogenna lub carnivore, która przeważnie jest bogata w duże ilości białek, które dają nam dużo energii.

Co na suche i pękające usta?

Można smarować olejem kokosowym, jednak głównym objawem suchych spękanych ust to brak wody w organizmie oraz często również, brak soli w organizmie dodatkowo może to być również efektem zbyt małej ilości witaminy C w organizmie.

Co zrobić z toksycznymi ludźmi?

Najlepiej się po prostu od takich ludzi odciąć, ponieważ cały czas będą cię zatruwać swoją negatywną energią i będzie ci to szkodzić.

Co zrobić gdy w rodzinie są toksyczne osoby i cię nienawidzą?
Życie i zdrowie mamy tylko jedno, więc nie marnujemy go i po prostu podejmujemy odpowiednią decyzję, zanim sami się rozchorujemy.

Dlaczego wolno jeść tylko 3 listki kolendry na dzień, a nie więcej?

Za dużo kolendry może uwolnić zbyt duże ilości rtęci, co może skutkować uszkodzeniem naszych nerek.

Czy w słoneczniku jest za dużo omega-6?

Niestety tak dlatego zawsze mile jest widziane dodatkowe omega-3 tutaj, żeby zrównoważyć ten balans.

Czy jeść zmielony len, czy można cały?

Zmielony len jest dobry, ale mielimy go, dopiero przed samym jedzeniem, inaczej się utlenia i może stać się nawet szkodliwy. Cały len też można jeść, jednak pewna część, którą nie rozgryziemy się nie strawi.

Czy MMS może zmieniać zapach ciała?

Czasem może do tego dochodzić. Jednak są to rzadkie przypadki.

Co skłoniło was do zmiany jedzenia?

Przede wszystkim choroby, które nam się przydarzyły zmieniły nasz tok myślenia i skłoniły nas do tego, żeby zastanowić się nad tym wszystkim, co się wokół dzieje, czy aby jest prawdą, co nam się przekazuje ze wszystkich stron, oraz że nie posiadamy żadnego ubezpieczenia zdrowotnego, więc jeżeli coś nam się stanie jesteśmy zdani na siebie.

Czy owies jest bezglutenowy?

Owies z natury jest bezglutenowy, jednak często dochodzi do zanieczyszczenia w różnych fabrykach, dlatego jeżeli go kupujemy warto zwrócić uwagę na to, żeby rzeczywiście pisało na nim, że jest bezglutenowy.

Kiedyś wystąpiły u mnie wymioty i nudności po aronii?

Może tak być, gdy wypijemy za dużo soku z aronii lub zjemy jej za dużo, ponieważ może obniżać nam bardzo ciśnienie i wtedy może dojść do takich sytuacji. Dlatego z aronią trzeba zawsze z umiarem i uważać, jeżeli mamy niskie ciśnienie.

Jaki olej pan poleca do robienia majonezu?

Najlepiej zrobić majonez na świeżo wytłoczonym oleju lnianym lub konopnym, według mnie są to dwie najlepsze wersje, z czego konopny byłby jeszcze lepszy, ponieważ ma idealną proporcję omega 3, 6 i 9.

Czy jecie soję?

Kiedyś jedliśmy soję, obecnie już jej nie jemy, ponieważ jest zbyt niepewna, bo może być GMO, dodatkowo na mężczyzn działa zbyt estrogenie i obniża im poziom testosteronu.

Woda destylowana czy nadaje się do kiszenia?

Nie próbowaliśmy tego, jednak według moich informacji może to się nie udać.

Czy zawsze zakwaszacie żołądek przed jedzeniem?

Nie pilnujemy tego zbyt, po prostu kiedy jest czas na to, wtedy to robimy. Inną sytuacją jest, jeżeli ciężko chorujemy, to wtedy warto o tym pamiętać.

Czy trzeba kupować probiotyki, jedząc dużo kiszonek

swojskich?

Ogólnie nie trzeba, ponieważ kiszonki to probiotyki. Jednak jeżeli chcielibyśmy wzbogacić swoją florę bakteryjną, to wtedy warto patrzeć za probiotykami, które mają dużą ilość szczepów bakteryjnych, a nie ilość.

Dlaczego u mnie występuje potliwość stóp i rąk?

Bardzo często to jest objawem usuwania toksyn z organizmu.

Czy białko zwierzęce można łączyć z roślinnymi?

Ogólnie nie widzę tutaj większych przeszkód, jednak najlepiej jadać takie rzeczy osobno, czyli nie w jednym posiłku.

Co myślisz o owocach z marketu?

Często niestety są niedojrzałe lub przechowywane bardzo długo w chłodniach. Najlepsze są owoce, które sami zerwiemy z drzewa w odpowiednim momencie, kiedy są już dojrzałe.

Czy kofeina jest dobrym pomysłem przy nerwicy?

U mnie wywoływała ona ataki paniki, więc nie wydaje mi się, że byłby to dobrym pomysłem, jednak każdy jest inny, więc trzeba by to było sprawdzić samemu na sobie.

Czy trzeba przyjmować suplementy?

To zależy od diety, którą prowadzimy, jeżeli nasza dieta nie jest optymalna i ma wiele różnych braków na przykład żywimy się tylko chlebem i wędlinami to niestety, ale suplementy trzeba będzie wtedy uwzględnić w swojej diecie.

Co jecie w podróży?

Przeważnie owoce, oliwki, ryby w puszcze, jednak trzeba zwrócić uwagę, żeby nie było w nich bpa, czyli są to specjalne puszki bez tych szkodliwych substancji.

Czy warto kogoś namawiać do zmiany swojego stylu życia?
Nigdy nie wolno tego robić na siłę, ani nie zmuszać ludzi do zmian, ale zawsze warto im pokazać, że można inaczej, a sami się tym tematem zainteresują.

Co pan myśli o gotowych wegańskich potrawach?

Tutaj uwaga na te składki, bardzo często są tragiczne i bałbym się tego nawet na kompost dać, bo mogłoby mi to skazić cały mój ogródek. Unikam tego jak ognia.

A co pan myśli na temat makaronu białkowego?

Jeżeli twój organizm to trawi, to czemu nie, lepsze są na pewno od makaronów zbożowych. Jednak tutaj również trzeba zwrócić uwagę na lektyny, ponieważ bardzo często są to makarony z ciecierzycy, soczewicy czy fasoli, które również mogą szkodzić.

Jak odkwasić kompost?

Po prostu posypać go wapnem.

Kogo kleszcze lubią najbardziej?

Z tego, co zauważyliśmy to bardzo lubią osoby spożywające węglowodany.

Czym myć cytrusy?

Przed spożyciem można użyć wody z octem, można je ozonować lub wymoczyć w kwaśnej wodzie z jonizatora wody.

Skąd bierze się nieświeży oddech?

Przyczyn może być tutaj wiele, na przykład zęby, żołądek, przełyk, zatoki, a nawet migdały.

Jak długo pić jedno zioło?

To zależy od rodzaju zioła, ale ogólnie przyjmuje się około dwóch tygodni, ale są również od tego wyjątki i wtedy należy zmienić po prostu znowu na inne zioło i później można wrócić do tego z powrotem.

Czy nasiona pokrzywy pobudzają?

Może wystąpić efekt tego, ponieważ dodają nam energii.

Czy okulary słoneczne są okej?

Ogólnie nie powinno się ich nosić, ale gdy słońce oślepią cię i jedziesz na przykład samochodem, bywa to niebezpieczne i wtedy lepiej je ubrać niż spowodować wypadek.

Czy tasemiec- bąblowiec jest niebezpieczny?

Szansa jest bardzo mała, że możemy go dostać, nawet mniejsza niż wygrana w totolotka, jednak szansa na to jest. Kto będzie mieć pecha ten go złapie.

Czy praca na nocki może przyspieszać siwienie?

Niestety tak, ponieważ jest to stres dla naszego organizmu.

Co mogą sugerować cienie pod oczami?

Często to objaw zakwaszenia organizmu, ale również może to sugerować, że mamy pasożyty, niewyspanie się, a czasem również choroby nerek. Tutaj trzeba głębszej diagnozy.

Czy farbowanie włosów szkodzi?

Tak to ciężka chemia i wchłania się również przez skórę głowy, ale są też naturalne metody na farbowanie włosów.

Czy do pasty do zębów można użyć oleju rafinowanego?

Nie ma to ogólnie zbytnio sensu, ponieważ jeżeli użyjemy rafinowanego oleju kokosowego, wtedy nie będzie działać on

antybakteryjnie, dlatego zawsze warto używać świeżego oleju Virgin.

Zawsze pije kiedy mam uczucie pragnienia, czy dobrze robię? Niestety wtedy to już jest za późno, organizm jest już odwodniony, kiedy czujemy uczucie pragnienia, więc zawsze powinno się pić wodę na czas.

Jaką wodą najlepiej zalewać szungit; przygotowaną czy surową? Nie ma to tutaj najmniejszego znaczenia, jaką wodę użyjemy do szungitu.

Czy dobrze jest użyć lewatywy z sodą?

Soda jest alkaliczna, a jelito grube jest kwaśne, czyli wtedy zabijesz wiele pozytywnych bakterii w jelicie, nie polecałbym tej metody.

Jakie poleca pan naturalne nawozy?

Najlepszym nawozem jest po prostu swój własny kompost, który możemy zrobić z różnych odpadów, które zostają nam w kuchni. Możemy do tego użyć nawet malutkich pojemników, które zmieszczą się nawet w małym ogrodzie.

Jak spala pan owoce jałowca?

Po prostu kładę je na nasz rozgrzany piec. Jeżeli ktoś by nie miał pieca, można położyć je na tak zwane węgielki trybularzowe.

Czy wierzy pan w telepatię?

Oczywiście na przykład, gdy myślisz o kimś, a on nagle dzwoni do ciebie lub chcesz komuś mrugnąć, żeby włączył światła jadąc samochodem, a on w tym momencie je włącza takich przykładów są setki.

Z jakiego materiału najlepiej kupić moździerz?

Z miedzi, mosiądzu lub z kamienia, to są chyba najlepsze trzy opcje, ponieważ drewniany może pochłaniać aromat wielu ziół, które będziemy miazdżyć w nim.

Jak pan podchodzi do daty ważności na różnych produktach?

Trzeba samemu obserwować, my nigdy się tym nie sugerujemy, ponieważ absurdem jest, żeby na przykład napisać na soli datę ważności, która miliony lat przeleżała w ziemi, a ktoś, pakując ją daje jej tylko rok ważności. Z innymi produktami bywa różnie, należy ocenić smak, zapach i sprawdzić, czy nie ma jakichś pleśni na nich.

Czy warto moczyć orzechy do zrobienia oleju?

Nie nigdy nie moczymy takich orzechów, ponieważ taki olej bardzo szybko się może nam zepsuć.

Czy miód jest lepszy od cukru?

Teoretycznie miód jest lepszy od cukru, ponieważ zawiera wiele różnych cennych substancji, których w białym cukrze już nie znajdziemy. Jednak nadal jest to węglowodan i w nadmiarze również może nam szkodzić.

Czy można używać wody po namoczonych orzechach?

Nie powinno się jej już używać, ponieważ są tam różne substancje antyodżywcze, które chcieliśmy usunąć z orzechów, więc przecież nie chcemy ich teraz z powrotem do naszego organizmu wlać.

Czy można sobie wybrać samemu płeć w następnym wcieleniu?

Oczywiście to my sami wybieramy sobie, jakie życie chcemy mieć, w jakiej rodzinie chcemy się urodzić i co chcemy przeżyć.

Wszystko leży w naszych rękach.

Co zrobić z łupin z orzechów włoskich?

Można ich używać na przykład do okrywania ziemi, żeby utrzymywała dłużej wilgoć i zabezpieczała rośliny przed wyschnięciem.

Jak oczyścić dom z negatywnych energii?

Metod tutaj jest wiele, jednak chyba najprościej jest okadzenie domu białą szalwią.

Czy krzemienie ze żwirowni są okej?

Należy je porządnie umyć i są okej, krzemień to krzemień.

Dlaczego czerwona cebula jest lepsza?

Zawiera więcej cennych substancji na przykład kwercetyny, więc jeżeli masz możliwość wyboru wybieraj zawsze czerwoną.

Co poleca pan na mięśnie po treningu?

Najlepiej spożywać nasiona konopi i kietki, bo pomagają również w rozwinięciu masy mięśniowej lub dieta carnivora.

Co myślicie o jedzeniu pięciu posiłków dziennie?

My jemy tylko jeden, ponieważ słuchamy naszego organizmu, jeżeli mówi, że jest głodny to po prostu jemy, jeżeli mówi nam, że nie jest głodny, to nie jemy. Takie rzeczy jak pięć posiłków wymyślił dla nas system, żeby zrobić nam tak zwaną rutynę w życiu.

O co chodzi z pomidorami i autoimmunologią?

Pomidory należą do rodziny psiankowatych, które zawierają dużo solanin oraz lektyn, więc mogą również wywoływać wiele chorób autoimmunologicznych. Ogólnie najwięcej substancji

szkodliwych jest w skórce i pestkach pomidorów, uważa się również, że pomidory są odpowiedzialne za wiele chorób tarczycy.

Gdzie przechowywać zioła?

Wysuszone zioła przechowujemy w szczelnie zamkniętych słoikach w ciemnych i nie za gorących pomieszczeniach. U nas takie słoiki czasami mogą stać nawet lata i zioła nadal działają.

Na czym palić żywicę?

Najlepiej używać do tego węgielków trybularzowych, ponieważ jeżeli rzucimy ją tak na piec, to zabrudzimy sobie płyty pieca przez rozpuszczającą się żywicę.

Czy można samemu zrobić węgiel aktywny z węgla na grill?

Nie polecałbym tej metody, ponieważ nie wiemy jakie drewno było do tego użyte, może być to rodzaj jakiegoś trującego drewna i po spożyciu tego możemy się nawet zatruć.

Ile czasu można trzymać zioła?

Ogólnie przyjmuje się, że jeden rok. Choć tak jak mówiłem przed chwilką nasze mają niektóre i 10 lat, i nadal działają.

Czy warto obierać buraczki do kiszenia?

My tego nigdy nie robimy, ponieważ na skórce są różne inne cenne szczepy bakterii, które po prostu chcę zachować w środku.

Czy można z surowego mniszka zrobić herbatę?

Jak najbardziej nie jest to żadną przeszkodą, jak też do naparów dawać całe, czy zmielone zioła, na przykład pokrzywę, jak chcemy to używać nie ma znaczenia, mogą być to całe, mogą być, to świeże pokrzywy, mogą być, to również wysuszone i

zgniecione pokrzywy.

Co pan myśli o leczeniu zębów metodą kanałową?

Niestety to tykająca bomba, znam już wiele przypadków ludzi, którzy mieli zęby leczone kanałowo i mieli nowotwory. Po wskazówce, żeby usunęli te zęby okazało się, że korzeń takiego zęba był cały czarny i gryząc teraz takimi zębami ciągle wpompowujemy ogromną ilość toksyn do naszego organizmu, które organizm musi jakoś usunąć, nie zawsze się to udaje i wtedy mogą powstawać nowotwory. Dlatego uważam, że to tykająca bomba.

Dlaczego nie myjecie ziół?

Ponieważ nie chcemy zmyć witaminy B12, która znajduje się na niemytych ziołach, które były pozbierane na terenach niepryskanych.

Dlaczego srebro czernieje w kontakcie z jajkami?

Ponieważ jajka zawierają siarkę, która reaguje ze srebrem.

Czy używacie erytrolu?

Oczywiście, że go używamy w wielu naszych potrawach, jest to idealne zastąpienie cukru.

Gdzie jest opc w aronii; w pestce jak w winogronach czy w owocu?

Opc w aronii znajduje się w miąższu owoców.

Czy trzeba coś brać dodatkowo by OPC się wchłonęło lub aktywowało tak, jak na przykład witaminy w tłuszczach?

Nie, nie trzeba, jednak OPC działa mocniej, kiedy bierzemy je razem z witaminą C.

Czy da się otrzymać OPC metodą domową?

To ogólnie ciężki proces, ponieważ pestki winogron trzeba prać, a następnie czerwony proszek suszyć, więc lepiej chyba już skorzystać wtedy z aronii, choć jest tam mniej opc.

Czasem na nagraniach widać szybko przemieszczające się kuliste obiekty, co to?

Teorię są różne, jedni mówią, że orbsy ja zawsze mówię, że to są pozytywne duszki, które nas odwiedzają.

W długim okresie dobrej pogody, gdy potem nadchodzi deszcz zaczynam źle się czuć dlaczego?

Niektóre osoby są na to czułe, można powiedzieć, że są chodzącymi barometrami, warto wtedy pić więcej wody, czasami warto dodać do niej szczyptę soli.

Czy paliliście agnihotrę?

Oczywiście to bardzo stara tradycja, ale to jest długi temat.

Jak utrzymać swoją energię?

Nie zawsze musisz od razu reagować i skakać na czyjeś życzenie. Czasem możesz też powiedzieć nie. Nie bierz też rad od złych ludzi, którzy cię znają, a krytykują to co robisz, szczególnie że sami nie osiągnęli nic, a tobie chcą ułożyć życie. Dlatego nie bierz rad ludzi, których sam byś nie zapytał o radę.

Kim jest prawdziwy przyjaciel?

Nie zawsze ród, czyli więzy krwi oznaczają rodzinę, czasem spotykamy ludzi, którzy mogą stać się naszą rodziną, z którymi możesz się śmiać, płakać, być smutnym, siedzieć w milczeniu, to ludzie, którzy zawsze są przy tobie. To ludzie, którzy cię lubią takim, jakim jesteś z twoimi wadami, słabościami i

pozytywnymi stronami, to ludzie, którzy nie krytykują każdej twojej decyzji, to ludzie, którzy zostaną przy tobie nawet wtedy, gdy nie masz nic. Tacy przyjaciele potrafią zamienić się w rodzinę. Pamiętaj ty jesteś wystarczający i perfekcyjny i nie musisz się zmieniać dla innych. Twoim prawem od urodzenia jest miłość, nikt nie musi o nią prosić i o nią błagać, a ci, którym nie jesteś wystarczający niech odejdą, to nie są prawdziwi przyjaciele.

W jaki sposób przyswajacie wiedzę? Czy macie jakieś sprawdzone sposoby na naukę?

Każdy ma swoją mocną stronę, naszą akurat jest to, że bardzo szybko pochłaniamy wiedzę z dziedziny zdrowia. Nie mamy specjalnej metody.

Co myślisz o czekoladzie z maltitolem?

Uwaga na maltitol, ponieważ może być on bardzo szkodliwy, zauważyłem, że u wielu ludzi pogarsza choroby skóry, ale również pojawiają się biegunki oraz silne wzdęcia po jego spożyciu, dlatego radziłbym zachować ostrożność.

Co myślisz o szkle Miron?

Podobno konserwuje produkty, ale poprawia też ich smak, tak to bardzo dobre szkło, jednak niestety jego cena również jest dużo wyższa od zwykłego szkła.

Co myślisz o diecie paleo?

Tak jak każdy z nas jest inny i Ty musisz znaleźć swoją drogę. Dieta ta też jest dobra, jednak każdy musi sprawdzić, czy dla niego jest optymalna.

A co pan myśli o keto weganizmie?

To też dobra dieta my ją ogólnie często praktykujemy.

Czy krople do nosa uzależniają fizycznie, czy psychicznie?
Uzależniają fizycznie, ponieważ wchodzi w reakcję z naczyniami krwionośnymi w nosie, które kurczą je, przez co odtyka się nos. Jednak ten efekt szybko znika i wtedy znowu mamy zatłoczony nos. Im częściej przyskamy takie krople, tym gorzej bywa.

Jak spać nago, gdy w domu mam w nocy 8 - 10 stopni?
To bardzo proste my mieliśmy w naszym domu minus 10 stopni i spaliśmy nago, wystarczy mieć odpowiednią ilość kołder czy kocy na łóżku i to jest najważniejsze.

Zeolit podobno jest szkodliwy?
Jeżeli chodzi o zeolit musi być odpowiednio zmielony, optymalne zmielenie to 25 mikronów, jeżeli będzie mniej, czyli drobniej zmielony to wtedy, zamiast usuwać metale ciężkie, to jeszcze je oddaje i zatrzymuje nas, dlatego na to trzeba zwrócić uwagę.

Czy spirulina zawiera metale ciężkie?
Ważne skąd ona pochodzi, jeżeli jest z Chin, to jest takie prawdopodobieństwo jest bardzo wysokie, że będzie zawierać metale ciężkie.

Jak wytłoczyć olej z pestki awokado?
Z pestki awokado nie tłoczmy oleju, ponieważ olej tłoczy się z miąższu awokado.

Co można wywnioskować po odgłosach z brzucha; burczenie, przelewanie czego jest to znakiem?
Nieodpowiedniej diety, pasożytów lub zmiany flory bakteryjnej na przykład po zjedzeniu kiszzonek.

Czy dieta keto może usunąć pasożyty z organizmu?

Może być taka możliwość, ponieważ pasożyty bardzo lubią cukier, a jeżeli przechodzimy na keto, tam cukru nie ma i wtedy odcinamy im pożywienie, i może dojść do takiego efektu, że parę pasożytów po prostu zniknie z naszego układu.

Czemu używacie diety keto, czy lepiej się czujesz niż na diecie owocowej? A może lepiej smakuje?

Tłuszcz jest nam bardzo potrzebny, ponieważ mamy woreczek żółciowy nie do ozdoby, tłuszcze są również potrzebne, by wchłaniać witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. A przede wszystkim często stosuję dietę keto, ponieważ mam wtedy więcej energii.

To była cała masa pytań, wiele z nich było bardzo ciekawych, które to przytoczyłem. Po tym całym wystąpieniu ruszyliśmy z powrotem do domu. Byliśmy, gdzieś w środku nocy dopiero w domu, a śnieg pod naszymi saniami trzeszczał, dodając ciekawego efektu całej podróży.

Na tym może zakończymy przygodę, bo już sporo wam przekazałem, ale to nadal nie wszystko, bo jeszcze wiele zostało, z czym chciałem się z wami podzielić, ale niestety kartki tak szybko lecą ;-)

95. Parę Waszych Opinii.

Bardzo dziękuję za część pierwszą książki, próbowałem czytać wcześniej książki o ziołach, ale to była bardziej encyklopedia. Mam nadzieję na lepsze wrażenia podczas waszej opowieści, robicie bardzo dobrą robotę, miło was się słucha i ogląda, dużo fajnej naturalnej wiedzy, trzymam kciuki za dalsze sukcesy.

Jestem bardzo zadowolony z waszej pracy, książki wciągają bardzo, mnóstwo pomocnej wiedzy, tak miło i przyjemnie się czyta, jak czytam to słyszę twój głos ja Ty to opowiadasz na YouTube. Dziękuję ci bardzo, mam przed oczyma swoje wspomnienia jak byłem takim małym szkrabem, jeździłem często na wieś, pomagałem, wszystko mnie ciekawiło, później czym starszy byłem wszystko się zmieniło, błędne myślenie, problemy i dużo by tu pisać, ale od dłuższego czasu wróciło i żyję naturą. Cieszę się, doceniam i szanuję, a to zasługa po części twoja, bo trafiłem na ciebie, jakbym dostał w głowę czymś, żeby znów zacząć interesować się tym, co interesowało mnie w młodości.

Bardzo dziękuję za trud włożony w propagowanie zdrowego stylu życia, zwracacie państwo ludziom uwagę na to, jak ważne w dzisiejszym świecie jest to, żeby zdrowo się odżywiać, co robić, aby uniknąć wszelkiego stresu, bardzo to sobie cenię, bo niewiele jest osób, które swój czas poświęcają na życzliwą pomoc obcym sobie ludziom.

Dziękuję bardzo za książkę już po samych tytułach rozdziałów widać, że wiedza to potęga, jutro zaczynam czytać, jeszcze raz wam dziękuję, że w tym szalonym i jakże często zakłamanym świecie jesteście posłańcami światła, miłości i radości.

Kochani jesteście wspaniali i wykonujecie wspaniałą pracę dla ludzi, budzicie śpiących i dajecie niesamowite wsparcie swoją

wiedzą i doświadczeniem, a prezenty od was, to bezcenne klejnoty zarówno książki, jak i filmy, to ogromna wartość intelektualna, uczycie ludzi myśleć, działać z miłością do siebie samych i bliźnich. Dziękuję wam za wszystko, jesteście radością i miłością. Życzę wam wszystkiego dobrego.

Witam was serdecznie dziękuję bardzo za waszą kolejną książkę, jest to część was w moim domu, w którym goście niemal codziennie, wspaniała energia z optymizmem, tak wiele cennych informacji, które przekazujecie, to dla mnie bardzo wiele i dlatego bardzo wam za to dziękuję. Dzięki wam uczę się żyć inaczej, zdrowiej, spokojniej i na nowo.

Aby sprawdzić doświadczenia szamana w sprawie jedzenia wszystkiego i problemów z nabiałem zrobiłem test, to znaczy po około dwóch trzech latach jedzenia w miarę zdrowo; ograniczenia nabiału, zbóż, przerzuciłem się na jedzenie wszystkiego razem ze słodkościami i zbożami z naciskiem na nabiał, śmietanę i ser w sporych ilościach. Pierwszy tydzień nic, czuję się świetnie, drugi tydzień ogólnie dobrze, ale lekkie zaparcia, dorzuciłem sporo zieleniny do gotowanych dań i sytuacja się poprawiła, trzeci tydzień bóle głowy, wiecznie wzdęty brzuch, czwarty tydzień to samo, ale już mocniej i nie czułem się aż tak dobrze, plus stawy i mięśnie zaczynają drętwieć, dodatkowo zostawiłem noszone wcześniej ubrania na wierzchu i następnego dnia jak je powąchałem to poczułem taki smród, że z miejsca prawie zwymiotowałem. Przypuszczam, że to efekt nabiału, na tym mój eksperyment się zakończył po tygodniu zawrócenia do poprzedniego jedzenia, wszystko się unormowało.

96. Zakończenie.

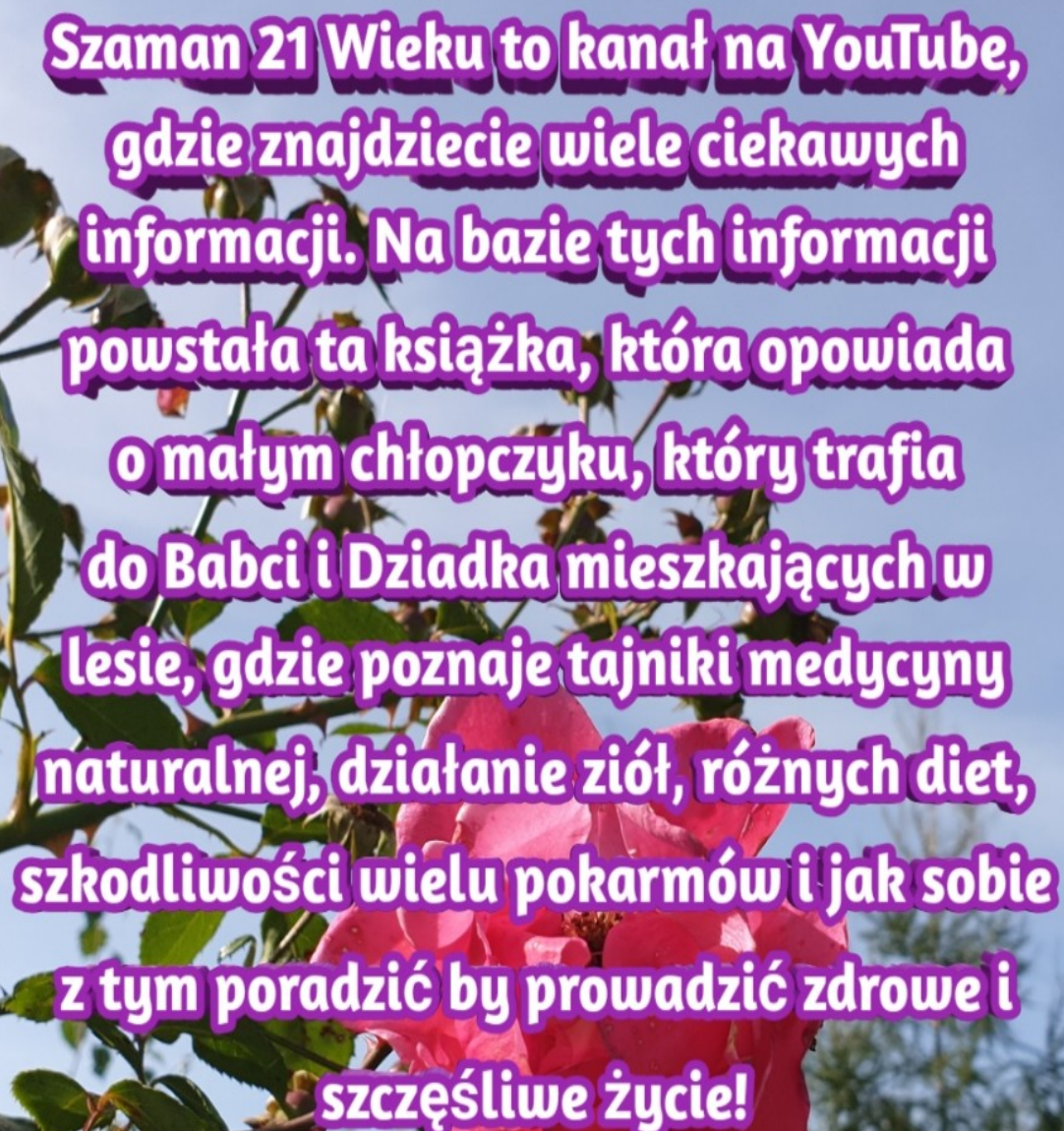
Dziękujemy Wam, że nadal towarzyszyście nam w tej niesamowitej podróży, w której możemy przekazywać Wam wiele cennej wiedzy, która płynie z naszych własnych doświadczeń i przeżyć.

Staramy się, żeby wszystko było dopięte na ostatni guzik, chociaż czasem tu i tam może zdarzyć się jakiś błąd pewnie gramatyczny, czy interpunkcyjny, za co przepraszamy.

Dołożymy wszelkich starań, żeby książki były coraz to lepsze i na pewno będziemy pracować nad następnymi częściami także do zobaczenia w przyszłości. Życzymy dużo pozytywnych wrażeń i dużo mądrości w podejmowaniu życiowych decyzji, dalszego rozwoju duchowego i pozytywnych ludzkich relacji. Będzie nam bardzo miło, gdy z nami zostaniesz i wysnujesz swoje wnioski, oraz wybierzesz TĘ właściwą i pozytywną drogę, a nie tę krętą- pełną fałszu, obłudy, kłamstwa, zdrady i nienawiści. Bywajcie zdrowi i niech Was Źródło prowadzi do celu drogą szczerości, miłości i mądrości życiowej.

Rozum, który poszerzył swoje granice, już nigdy nie wróci do poprzednich.

Albert Einstein



**Szaman 21 Wieku to kanał na YouTube,
gdzie znajdziecie wiele ciekawych
informacji. Na bazie tych informacji
powstała ta książka, która opowiada
o małym chłopczyku, który trafia
do Babci i Dziadka mieszkających w
lesie, gdzie poznaje tajniki medycyny
naturalnej, działanie ziół, różnych diet,
szkodliwości wielu pokarmów i jak sobie
z tym poradzić by prowadzić zdrowe i
szczęśliwe życie!**

**Jeżeli czujesz, że już czas, by coś zmienić
w swoim życiu to ta książka jest dla
Ciebie! Zabierze Cię w magiczną podróż
po ZDROWYM ŚWIECIE pełnym natury!!!**