

Szaman 21 Wieku

Cz. 2

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. Po Roku
3. Nie Mogę Przytyć
4. Ketogenna Pułapka
5. Różne Typy Ludzi
6. Nim Wybuchniesz Jak Wulkan
7. Topinambur
8. Szejk Kokosowy- Czekoladowo- Bananowy
9. Papaja
10. Nasiona Papai
11. Niewydolność Nerek
12. Usuwanie Wody Z Organizmu
13. Zgaga I Test Na Zakwaszenie Żołądka
14. Chemiczny Świat
15. Kaki
16. Chodzenie Boso
17. Szczepienia
18. Placki Z Batatów
19. Zupa Paprykowa
20. Kapusta Kiszona
21. Odchudzanie
22. Chleb Lniany
23. Test Pieczywa Po Latach
24. Wiedźma MA WIEDZĘ
25. Stara Dusza
26. Olej Z Czarnuszki
27. Ryż Z Kalafiora
28. Naleśniki Bezglutenowe
29. Lody Orzechowe
30. Sałatka Z Wyciskarki
31. Pasztet Bez Mięsa

32. Majonez
33. Bounty
34. Mus Marcepanowo-Migdałowy
35. Czekolada Marcepanowa
36. Kapuśniaki
37. Majonez Wegański
38. Przeziębienie
39. Przeziębienie Stara Metoda
40. Życie Praną
41. Omdlenia Zemdlenia
42. Czy Zioła Straciły Moc
43. Pianka Do Golenia
44. Toaleta Kompostowa
45. Agresja
46. Karton W Parmakulturze
47. Test Chipsów
48. Ukąszenia Owadów
49. Budyń Z Kaszy Jaglanej
50. Ziele Owsa
51. Rwa Kulszowa
52. Czarny Czosnek
53. Szejk Z Gałęzi
54. 4 Kobiety Króla
55. Podczerwień
56. Pieczone Jabłko
57. Wino Piołunowe
58. Olej Słonecznikowy
59. Płukanie Ust Olejem
60. Metody Uzdrawiania + Refleksologia
61. Światłoterapia
62. Piękno Przyrody I Jej Barwy
63. Siła Przyrody A Bezsilność Ludzi
64. Strach
65. Olejki Eteryczne
66. Historia Z Osłem
67. Pierwiosnek Lekarski
68. Kuracja Siarka Dr. Probst
69. B12
70. Porost Islandzki

71. Pierzga
72. Yerba Mate
73. Maca
74. Reishi
75. Ciągłe Mi Zimno
76. Produkty Rozgrzewające TCM
77. Szejk Kokos Orzech Włoski
78. Korzeń Pokrzywy
79. Liść Maliny
80. Syrop Z Pedów Sosny
81. Pleśń W Domu
82. Jack Fruit
83. Sok Z Ananasa
84. Syrop Z Mniszka
85. Tamarynd
86. Żyworódka
87. Maść Z Żyworódki
88. Doświadczenia Z Nabiałem
89. Różnice W Mleku Mleko A 1 A 2
90. Krowa Kontra Osioł
91. Kolorowanie Pisanek
92. Czekolada Miodowa
93. Ciasto Marchewkowe
94. Historia Z Żółciem
95. Symbole I Wierzenia Słowiańskie
96. Czosnaczek Pospolity
97. Olej Z Glistnika
98. Olej Z Gorzkich Pestek Moreli
99. Witamina B 17
100. Siwe Włosy
101. Mięśniaki Macicy
102. Policystyczne Jajniki
103. OPC Ekstrakt Z Pestek Winogron
104. Przywrotnik Pospolity
105. Helicobacter Pylori
106. Spirulina
107. Chlorella
108. Sok Z Pomidora
109. Kotleciki Z Kalafiora

110. Bentonit
111. Skrobia
112. Płatki Słonecznika
113. Chipsy Rzodkiewkowe
114. Nalewka Bursztynowa
115. Tojad Mordownik
116. Alergie Pokarmowe
117. Dlaczego Mono
118. Zrozumieć Dlaczego
119. Wierzbówka Kiprzyca Iwan Czaj
120. Bach Rescue Remedy
121. Kontroler Szkolny
122. Co Jeść Na Keto
123. Kakaowiec
124. Picie Soków
125. Jedzenie Wszystkiego
126. Wrośniak Różnobarwny
127. Dieta Rozdzielna Wiliam Hay
128. Łączenie Cukru I Tłuszczu
129. Nowa Choroba
130. Pytania Odpowiedzi
131. Nasiona Pokrzywy
132. Nalewka Z Nasion Pokrzywy
133. Moringa
134. Zakończenie

1. Wstęp

Zaczynamy więc drugą część, jest 16 stycznia 2021 rok. Ogólnie długo się zabierałem, aby zacząć tę część, ale w końcu nadszedł czas, aby dalej kontynuować opowieść. Przede wszystkim najpierw chcę Wam podziękować za ogromne ilości pozytywnych komentarzy, które napłynęły do nas po części pierwszej! Udało nam się osiągnąć więcej, niż chcieliśmy, ponieważ nie tylko przykuliśmy wasze zainteresowanie książką,

ale nawet dzieci zaczęły po nią sięgać same z siebie, co jest sukcesem nad sukcesami, a tego się nie spodziewaliśmy i to nas ogromnie ucieszyło! Ale wystarczy już tego, ruszamy w dalszą część przygody w szamańskim świecie, ponieważ wiele jeszcze nie zostało odkryte i opowiedziane, więc zapinajcie pasy i ruszamy!

2. Po Roku

Po upływie pierwszego roku, spędzonego u dziadków, czułem się, jakbym był z nimi od zawsze, w sumie można nawet powiedzieć, że byliśmy już zżytą razem rodziną. Każdy znał już swoje obowiązki, nikt nie musiał nikogo upominać, aby coś wykonał, po prostu działało się to automatycznie. Na początku aż się sam zdziwiłem, że po posiłku od razu szedłem zmywać naczynia, co kiedyś było nie do pomyślenia, nawet bym ich nie ruszył ze stołu, a co dopiero jeszcze umył.

Dziadek ciągle się szkolił, dawał mi różne lekcje, czytał przeróżne książki, jednym słowem uczył mnie życia, ale takiego prawdziwego życia, a nie sztucznego, udawanego, mam tu na myśli życie w mieście, jakby w bańce mydlanej, gdzie bańka pęka, np. wyłączą prąd i miasto praktycznie jest martwe, bo wszystko się zawiesza. Jak coś się zepsuło w domu, to dziadek wiedział, jak to naprawić nie wzywał serwisu, tylko sami naprawialiśmy to, zawsze szukaliśmy rozwiązania tak długo, aż problem został rozwiązany, nigdy się nie poddawaliśmy, za co jestem bardzo wdzięczny dziadkowi! Babcia natomiast pilnowała porządku w domu, układała słoiki z ziołami, opisywała, co w nich jest, robiła przetwory na zimę i pomagała naturze w naszym ogrodzie, aby wszystko rosło tak, jak powinno rosnąć. A ja wciąż się szkoliłem, nie było dnia, bym nie poznawał czegoś nowego, myślałem już nieraz, że wiem już wszystko, jednak życie ciągle brutalnie pokazywało mi, że tak naprawdę wiem tyle, co nic. Tu przypomniałem sobie powiedzenie, im więcej wiesz, tym coraz więcej nasuwa się

pytań i tak naprawdę staje się z tego niekończąca się opowieść. Byliśmy bardzo zgraną drużyną, nigdy nie było kłótni u nas, bo z właściwym jedzeniem nie byliśmy tak emocjonalni, jak inni ludzie, którzy nawet przy błahostkach potrafili już emocjonalnie eksplodować! Mieliśmy już późną jesień, więc robiliśmy już ostatnie przygotowania do zimy, zbieraliśmy drewno, resztki owoców, musieliśmy zrobić poprawki w dachu, ponieważ przeciekał w niektórych miejscach, a to było niekorzystne, bo drewno mogłoby zacząć pleśnieć i gnić co mogłoby nam szkodzić na zdrowiu, ale też i zniszczyć dom. Dni mijały zawsze spokojnie, spaliśmy w rytmach natury, czyli po zachodzie słońca do łóżka, wtedy babcia czytała zawsze jakąś książkę na dobranoc, aby lepiej się spało, a wstawaliśmy o świcie, gdy słońeczko zaczynało zaglądać nam przez okno do środka i pieściło nas swoimi promieniami.

3. Nie Mogę Przytyć

Pewnego mroźnego ranka zapukał ktoś do drzwi, dziadek poszedł otworzyć u progu stały dwie bardzo szczupłe panie. Dziadek poprosił je, aby weszły do środka, po chwili rozpoczęła jedna z nich:

- Proszę nam pomóc, bo nie potrafimy przytyć, pomimo żejemy naprawdę sporo na dzień.

Na to dziadek bez większego namysłu rozpoczął:

- Drogie panie po pierwsze trzeba wiedzieć, dlaczego chcecie przytyć, czy po to, aby być zdrowszym, czy po to, aby lepiej pasować do otyłego społeczeństwa, które dziś wszędzie jest obecne? Czy naprawdę myślicie, że nasze organizmy są tak głupie, że chcą się same zagłodzić? Czy po prostu człowiek zatracił swą możliwość słuchania swego ciała, które mu podpowiada, co ma jeść? Jednak my mamy od dziecka, zaszczepione programy: jedz chleb, jedz ziemniaki, jedz czekoladę itd. Z tych programów nie

wynika nic dobrego, tylko efekt taki jak u was, albo odwrotny, czyli otyłość, bo rozwijają się w naszych jelitach bakterie, które potem już same sterują nami co mamy jeść, pomimo tego, że człowiek niby wie, że to niezdrowe, a i tak to je. Skąd niby bierze się ta niewidzialna siła, która nas zmusza do jedzenia tego wszystkiego? No właśnie! Przyczyn chudnięcia jest kilka, ale tylko jedna nie jest związana z jedzeniem, a jest nią stres, bo wtedy nasz cały układ trawienny dostaje skurczu i nie trawimy dobrze oraz nie wchłaniamy substancji odżywczych, reszta jest związana z jedzeniem, np. jedząc ziemniaki czy pieczywo, nasze kosmki jelitowe się zaklejają tą kleistą mazią i nie są w stanie wchłaniać substancji odżywczych. Możemy mieć też pasożyty, które będą zjadać część jedzenia, które było przeznaczone dla nas, a te mamy tylko przez to, że jemy ciągle słodkie rzeczy zamiast gorzkie, bo jedząc dużo gorzkich rzeczy, pasożyty nie są zachęcane, aby żyć w nas, bo mają niekorzystne warunki. Inną przyczyną może być candida, którą ma prawie każdy w sobie, a jest ona naszym symbiontem tak jak helicobakter pylori, jednak my przez złą dietę sprawiamy, że te bakterie przerastają i wtedy są problemy, bo candida jest bezpiecznikiem, który chroni nas przed nadmiarem cukru, który zjadamy. Jeżeli by jej nie było, to by nas ten cukier po prostu zabił. Gdy candida już przerośnie to wtedy pożera cały cukier z jedzenia, co w konsekwencji zabiera nam całą energię z pożywienia i będziemy chudnąć, dodatkowo candida produkuje ciągle toksyny, przez co jeszcze nas zatruwa, tu jedyne rozwiązanie to przejście na dietę ketogenną lub carnivora. Inną opcją jest jeszcze połączenie glutenu (zboża) i glifosfatu, a ten jest już wszędzie nawet w wodzie i piwie, że o warzywach już nie wspomnę, no i oczywiście w zbożach, i to połączenie niestety niszczy nasze jelito, przez co powstaje ciekące jelito (więcej było o tym w cz.1). Jelito z uszkodzonymi kosmkami też nie jest w stanie absorbować substancji odżywczych, dlatego będziemy chudnąć. Inną wersją jest to, że możemy jeść za mało w

stosunku do wykonywanej pracy, ale to was nie dotyczy. Ostatnią opcją jest źle dobrana dieta, niekiedy występuje taki efekt w weganizmie, na początku może być to normalne, ale gdy proces ten się nie zatrzyma, to może okazać się, że ta dieta nie jest dla nas i nie ma sensu ją kontynuować, tylko trzeba słuchać swego organizmu, co nam mówi lub jakie wysyła sygnały ostrzegawcze.

Było widać, że dziadek trafił w dziesiątkę, bo panie aż zamilkły na chwilę. Ale w końcu doszły do siebie i wydusiły z siebie:

- No cóż, ma pan rację, rzeczywiście od dziecka mieliśmy wpojone, że chleb i ziemniaki to podstawa i tu może leżeć nasz błąd, bo jemy sporo tych rzeczy, ale to się zmieni, bo wydaje nam się, że dieta ketogenna będzie optymalna dla nas.

Wstały, podziękowały i wyszły, a po 2 latach spotkałem je, nie były już chude jak patyk, ale były piękne, stabilnej budowy. Jednak ketoza zrobiła porządną robotę, ale pamiętajmy, że u każdego nie musi tak być, bo ketoza u jednych się sprawdza, a u innych zawodzi. Resztę dnia spędziliśmy na dalszym przygotowywaniu drewna na opał do pieca, na nadchodzącą zimę.

4. Ketogenna Pułapka

Dwa dni później znów ktoś zapukał do drzwi i stał tam pewien dziwny Pan. Jak nigdy do tej pory czułem coś, co mnie odpychało od tego człowieka. Dziadek poprosił go, by wszedł do środka, pan rozgościł się, ale na jego twarzy można było zauważyć kwaśną minę, więc dziadek rozpoczął:

- Co tym razem pana sprowadza do nas?
- Wie pan, niby wszystko jest dobrze, stosuję dietę ketogenną, ale chciałem z niej wyjść, aby zjeść sobie pizzę i niestety, ale mój organizm tego nie tolerował i po prostu powróciły mi wszystkie dawne objawy, które miałem kiedyś przed tą dietą- dlaczego?

Widziałem po minie dziadka, że coś jest nie tak, ale dziadek zaczął mówić dalej:

- Drogi panie znajduje się pan w ketogenicznej pułapce dzieje się tak, gdy ktoś długo jest w ketozie i później chce wrócić do swego dawnego pożywienia, ale organizm już tego nie chce i daje wyraźne znaki i w sumie to tyle, co mogę panu powiedzieć i proszę nam wybaczyć, ale nie mamy dziś czasu ani kiedy indziej też nie będziemy mieli czasu dla pana, bo po prostu marnuje pan nasz czas!

W tym momencie zauważyłem ogromne zdziwienie tego człowieka, ale wstał, podziękował i poszedł sobie. Od razu zapytałem dziadka, dlaczego tak nieładnie potraktował tego człowieka, bo wcześniej dziadek nigdy tak się nie zachowywał względem nikogo.

- Wiesz, ten człowiek przychodził do nas kiedyś już wiele razy, ale nigdy nie stosował się do tego, co mu przekazywałem, przychodził i zajmował nasz czas, bombardował nas pytaniami, ale nic z tym nie robił to trwało latami, aż w końcu był już tak chory, że przeszedł na dietę ketogenną. Jak słyszałeś, wyzdrowiał na niej, ale kiedy jesteś długo na tej diecie, twój organizm nie chce już węglowodanów. Noworodek też jest w stanie ketozy, gdy karmiony jest mlekiem matki, więc dla organizmu jest to coś normalnego. Spójrz też na Innuitów czy oni mają owoce warzywa? Nie mają, jedzą tylko i wyłącznie produkty odzwierzęce i są na diecie ketogennej a może niektórzy i na carnivora, mają się dobrze, nie chorują tak, jak ludzie na żywności z marketów, nie jest im też zimno, bo mają dostateczne ilości tłuszczu i białka, które grzeją ich od środka, a często spotykam osoby, które jedzą dużo węglowodanów, a jest im ciągle zimno. Innuici nie mają też problemów z psującymi się zębami, wysokim ciśnieniem, cukrzycą czy potencją itd. Innuici są też dość spokojni, nie wybuchają od razu agresją, co widzimy u ludzi np. Hiszpanów, Włochów itd. Ci są pełni temperamentu, jak to się mówi, a to zasługa bakterii, które mają w jelitach, one chcą cukru i stąd ten agresywny

temperament. A to wszystko efekt innego jedzenia. Jak widzisz dieta ketogeniczna ma wiele plusów i ten pan doświadczył tego w pełni, pozbył się swych chorób i powinien być szczęśliwy. Jednak jak widzisz, chce powrócić do swoich dawnych nawyków, przez które zachorował, a przez zjedzenie pizzy organizm od razu mu wysłał ostrzeżenie, żeby tego nie robił. Ale ten człowiek tego nie rozumie i ma czelność teraz przyjść, pytać mnie jak może znów jeść swoje jedzenie śmieciowe? Tu miarka się przebrała, nie będę więcej tracił czasu na niego, ponieważ wie, co ma zrobić, aby być zdrowym i teraz leży to w jego rękach co z tym zrobi. Szkoda naszego czasu na takich ludzi, więc gdy znów tu przyjdzie, nie otwieramy już drzwi. Szanujmy swój czas, bo czas jest bezcenny, a w tym czasie możemy pomóc komuś, kto naprawdę potrzebuje naszej pomocy, niż go stracić na taki bezsens.

Niby było to dość brutalne, jednak dziadek miał jak najbardziej rację, po co tracić czas na kogoś, kto nie słucha lub jest za leniwy, aby coś zmienić? To była cenna lekcja, która w przyszłości uchroni mnie przed wieloma wampirami energetycznymi.

5. Różne Typy Ludzi

Po wczorajszej lekcji dziadek z rana zawołał mnie i rozpoczął:

- Wiesz mój drogi, chcę ci dziś jeszcze wytłumaczyć, jak funkcjonują różne typy ludzi, przyda ci się to w przyszłości, byś mógł zrozumieć niektórych ludzi. Opowiem ci dziś rozmowę, którą kiedyś przytoczyłem pewnemu bardzo agresywnemu panu, który leżał chory i obrażał wszystkich wokół.

Zawsze znajdują się ludzie, którzy nie zgadzają się z naszym sposobem, w jaki pokazujemy określone informacje.

(1) jeden uważa, że używanie suplementów jest w ogóle nonsensem, (2) inny uważa, że jest to o wiele za drogie,

(3) wtedy mamy grupę ludzi, którzy po prostu się wybrzuszą, (4) jednak są też ludzie, którzy martwią się o własne zdrowie (5), a także są tacy, którzy chcą, ale z jakiegoś powodu nie mogą.

1 Nonsensowne używanie suplementów:

Ta grupa ludzi mówi: w diecie jest ich wystarczająco dużo, aby dostarczyć Ci wszystkich minerałów i witamin.

Absolutnie się z tym nie zgadzamy. Ile naprawdę zdrowej żywności jest jeszcze dostępne? Gdzie można kupić bezpieczną żywność? Jakie jedzenie możesz uprawiać samodzielnie i gdzie?

Wiele osób wygodnie zapomina, że owoce, warzywa i inne uprawy były manipulowane przez tak długi czas, w każdy możliwy sposób. Czy pamiętasz, jak smakuje prawdziwe, staroświeckie jabłko, czy nie dano Ci okazji skosztować pysznego staroświeckiego jabłka? Jeśli kiedykolwiek będziesz miał okazję skosztować starej odmiany jabłek, zrób to. Jest to smak, którego nie można porównać z nowymi odmianami jabłek czy innymi dostępnymi dzisiaj owocami i warzywami.

Wiele badań zostało już opublikowanych przez dobrych badaczy w wiarygodnych laboratoriach, które jasno pokazują, że w owocach i warzywach jest coraz mniej minerałów, pierwiastków śladowych i witamin. Jeszcze gorsze jest to, że gorzkie substancje i inne zdrowe składniki są usuwane przez modyfikacje, a zawartość cukru celowo rośnie.

Grupa 2 Za drogie.

To zależy tylko od tego, co uważasz za drogie. Czy należysz do osób, które bez problemu piją 3 litry coli dziennie? Ile to kosztuje tygodniowo, miesięcznie i rocznie. A może ktoś, kto codziennie zjada smaczne wypieki, ciasteczka i słodycze? Oblicz, ile wydajesz na to tygodniowo. I nie mówię nawet o problemach zdrowotnych, które dostajesz później za darmo i tylko za darmo. Cóż, jeśli jesteś osobą, dla której wszystko jest zbyt

drogie, aby pracować nad własnym zdrowiem, i cieszysz się, że naprawdę narażasz swoje zdrowie na ryzyko za darmo. Wtedy też uznasz, że poruszanie się we własnym ciele jest też zbyt drogie i wolisz poruszać się na wózku inwalidzkim lub za pomocą skutera elektrycznego. Ale więcej o tym w grupie 3.

Grupa 3

Czy kiedykolwiek się rozejrzałeś? Mówię o tym, żeby dobrze się rozejrzeć. Ilu użytkowników wózków inwalidzkich widzisz wokół siebie, ile osób wciąż chodzi z pięknym ciałem i nie poruszają się jak starsza osoba, ledwo oddychająca z każdym krokiem lub poruszając się o kulach?

Jeśli spojrzemy na Greków z przeszłości w czasach Hipokratesa, spojrzemy na posągi Greków tamtych czasów i porównamy je bardzo delikatnie z ludźmi, których widzimy dzisiaj. To ilu naprawdę super zdrowych, wysportowanych ludzi z dobrze zbudowaną sylwetką widzisz dzisiaj biegających? Co zauważasz? I bądź ze sobą naprawdę szczery. Tak długo, jak nie jesteś szczery, co do własnego środowiska ludzi, których naprawdę widzisz, aby naprawdę wziąć ich pod uwagę, nie osiągniesz zupełnie innego spojrzenia na świat. Ale ... kim jestem, żeby odebrać ci twój światopogląd. Kiedy lubisz widzieć grube kobiety i / lub grubych mężczyzn, lub kiedy wiesz, że jesteś grubą kobietą, grubym dzieckiem i czujesz się w pełni sprawny i super zdrowy, kiedy możesz się poruszać szybko i lekko, niech tak będzie. Żadna z osób wokół ciebie nie będzie chciała ci tego odebrać.

Kiedyś należeliśmy do grupy wagi ciężkiej z różnymi problemami zdrowotnymi. Na szczęście z czasem doszliśmy do pewnych wniosków i bardzo zmieniliśmy się w naszym życiu. Oczywiście nie z dnia na dzień. Potrzeba na to czasu. I każdy ma na to swój własny sposób. Jest o wiele wspanialsza rzecz, coś o wiele potężniejszego i silniejszego, o wiele wspanialszego niż cokolwiek, co możesz sobie wyobrazić, co powstrzymuje cię przed

starzeniem się i że wcześniej czy później pojawią się problemy zdrowotne. To jest Matka Natura. Ona interweniuje bardzo szybko. Jednak kiedy ktoś nie chce słuchać Matki Natury oraz wszystkich sygnałów, które Ci daje, abyś poczuł, że robisz źle, to zazwyczaj będzie nieciekawie.

To dotyczy twojego sposobu myślenia, tego co rozumiesz przez dobre odżywianie, co będzie miało konsekwencje dla twojego portfela, twoich krewnych, twojej rodziny. Czy zastanawiałeś się kiedyś, że twoje nieodpowiedzialne zachowania żywieniowe, są kosztem społeczeństwa? Społeczeństwo musi więc pokryć koszty za ciebie? Czy uważasz, że to sprawiedliwe? Wypchałeś swoje ciało najróżniejszymi rzeczami, bez zastanowienia, a teraz inni muszą ponieść koszty, abyś mógł dalej jeść to, co możesz nazwać smacznym. Nie musisz nic robić sam, leżysz gdzieś w szpitalnym łóżku, narzekasz na to, że nie wolno Ci chodzić, narzekasz, że nie wolno Ci wychodzić z łóżka, narzekasz na ludzi, którzy muszą się Tobą opiekować, że nie robią tego dobrze tylko źle. Czy wiesz, że w rzeczywistości jesteś niesamowicie niewdzięcznym i nieznośnym człowiekiem !!! Cieszę się, że są ludzie, którzy z zawodu uczynili opiekę nad ludźmi takimi jak Ty, a potem traktujesz ich, zakładając duże usta, uderzając i plując na nie. To wstyd.

I chociaż to twoja wina, że znalazłeś się w takiej sytuacji. Gdybyś tylko słuchał Praw Matki Natury. Napisać jest tak łatwo: to twoja wina. Nie mówię o tobie jako o małym dzieciaku. Mówię o tobie jako dorosłym. Nie byłeś w stanie kontrolować siebie, po prostu kontynuowałeś różne rzeczy, o których cholernie dobrze wiedziałeś, że są dla ciebie złe, ale nie Ty musiałeś pokazać Matce Naturze drugą stronę siebie, świadomie nie słuchając. A teraz Matka Natura zabiera cię z powrotem. I chociaż to twoja wina, że znalazłeś się w takiej sytuacji, gdybyś tylko słuchał Praw Matki Natury.

Co się stanie, jeśli personel pielęgniarski w którymś

momencie zastrajkuje? Jeżeli personel zastępczy nie będzie zapewniony, a twoja rodzina nie będzie mogła przyjść i się tobą opiekować? Czy kiedykolwiek o tym myślałeś? Nie? W takim razie TERAZ jest czas, aby zacząć robić coś ważnego ze swoim zdrowiem.

Czy naprawdę myślisz, że to miłe dla innych, że muszą nieustannie o ciebie dbać? Wtedy nie ma znaczenia, czy to rodzina w domu, czy w szpitalu? Myślisz, że to miłe powitanie, kiedy wchodzą do twojego pokoju i śmierdzi wymiocinami i odchodami? A potem muszą ciągle zmieniać pościel, a ty narzekasz za każdym razem. Ale nie, w swoim własnym małym i och tak wąskim świecie nawet nie myślisz o innych! Myślisz tylko o sobie! A to wynika z faktu, że nie dbałeś o własne zdrowie. To taka samolubna rzecz. Tak więc, ponieważ kiedyś nie byłeś w stanie powstrzymać się od jedzenia i picia itp. Wykazując egoistyczne zachowanie, teraz okazujesz to samo lekceważące zachowanie wobec ludzi, którzy się tobą opiekują. Możesz się cieszyć, że się tobą nie zajmują. Podszedłbym do Ciebie w zupełnie inny sposób. Fajnie, sztywnie, ani jednego miłego słowa, tylko szczekanie. Ani jeden uśmiech, ani jedno miłe słowo nie przeszłoby przez moje usta. Czemu? Odważysz się zadać sobie to pytanie, skąd w ogóle masz jaja, żeby zapytać o to siebie? Zasmakujesz ode mnie własnego lęku i to w dużo trudniejszy sposób niż personel pielęgniarski, ponieważ są związani z zasadami i muszą je przestrzegać. Myślę, że nadszedł czas, aby pacjent zaczął przestrzegać zasad i obowiązków wszystkich osób, które na co dzień dbają o swoje życie.

Ale i tak zrobisz wszystko dla siebie, żebyś mógł rozkazywać innym, że chcesz się napić, że musisz sikać, że chcesz czytać, żeby inni cię myli, karmili. Czy naprawdę myślisz, że to fajna zabawa dla ludzi, którzy muszą się tobą opiekować, zazwyczaj też bardzo słabo opłacani? Myślę, że to bardzo wielki wstyd.

Grupa 4

Ludzie, którzy robią wszystko, co w ich mocy, aby zachować zdrowie na bardzo wysokim poziomie. Od dawna istnieją ludzie, którzy troszczą się o własne zdrowie, a także o zdrowie innych. Nawet dziś są ludzie, którzy dbają o własne zdrowie i / lub innych. Jednak większość populacji uważa, że są szaleni. Istnieje nawet przekleństwo dla tych ludzi: ortoreksja.

Wolelibyśmy troszczyć się o własne zdrowie niż zajmować się sprawami, które zanieczyszczają nas w wielu dziedzinach. Mamy tylko jedną maksymę: zrób wszystko, co w twojej mocy, dla twojego zdrowia, a zostaniesz nagrodzony Prawami Matki Natury. Na przykład, są pewne tematy, które pominiemy. Celowo się od tego odcinamy. Dla jednego może to brzmieć jak strusie zachowanie, czyli chowanie głowy w piasek, dla innego będzie to tak, jakby to w ogóle nas nie interesowało. Dopóki wiemy, że dbamy o siebie i że nadal będziemy to robić, możemy pomagać innym poprzez pisanie różnych książek. W ten sposób pozostajemy sobą.

Nieustannie się rozwijamy, czytamy książki, studiujemy, testujemy różne metody na naszych ciałach. Dowiadujemy się, co jest dla nas dobre, a bez czego powinniśmy się obejść. Naprawdę nie zawsze zgadzamy się z autorami wszystkiego, co czytamy. Wyciągamy przydatne dla nas wnioski. Dla kogoś innego może być zupełnie inaczej. Otrzyma dokładnie te rzeczy z książek, które są dla niego ważne. Wierzymy również, że suplementy są częścią naszego życia. Jeśli jednak zabraknie nam pieniędzy na zakup konkretnego suplementu, poczekamy, aż będziemy mogli go ponownie kupić. Na szczycie naszej listy znajduje się lista składników suplementów, którą zawsze należy uważnie przeczytać. Ponieważ nie chcemy otrzymywać chemii poprzez suplementację. Tak czy inaczej, wszystko, co chcemy kupić, jest uważnie czytane, zanim zdecydujemy się na zakup.

Grupa 5

Staramy się wspierać tę grupę ludzi w inny sposób.

Opowiadamy nasze własne doświadczenia, ale także poruszając kwestie, które nic nie kosztują. Te proste rzeczy, jak zbieranie ziół, poruszanie się, zwracanie uwagi na prawidłowy oddech, zwalnianie; w skrócie, dostarczanie informacji na jak najszerszym poziomie.

Poza tym próbujemy testować najtańsze sposoby na własnym ciele, abym mógł z własnych doświadczeń powiedzieć i / lub napisać, jak pewne rzeczy działają, jakie zmiany zachodzą w moim ciele, bo te doświadczenia też są tutaj bardzo ważne i trzeba pamiętać że każdy z nas jest inny.

Krótkie podsumowanie:

Oczywiście zawsze znajdą się ludzie, którzy nie zgadzają się z tym, co mówimy lub piszemy, z naszymi doświadczeniami, którymi się dzielimy, nie dotyczy to wszystkich. Wierzymy, że każdy jest odpowiedzialny za swoje zdrowie. Skorzystaj z zalet, które słyszysz. Jeśli nie jest to dla Ciebie korzystne, po prostu zapomnij o tym i przestań o tym myśleć, co przeczytałeś lub usłyszałeś, bo wtedy nie pasuje to do Twojego stylu życia.

Zakończyłem pytaniem a do jakiej grupy pan należy?

Człowiek ten oczywiście był cały zmieszany, nie potrafił mi odpowiedzieć, ale widziałem że coś w nim pękło, pożegnałem się i odszedłem.

To była bardzo drastyczna lekcja, aż sam poczułem się tak, jak ten człowiek musiał się poczuć po takim kazaniu.

6. Nim Wybuchniesz Jak Wulkan

Po tym opowiadaniu zjedliśmy kolację i po kolacji dziadek zaczął dalszą część opowiadania:

- Następnego dnia córka tego pana przyszła po mnie, bo ten człowiek chciał ze mną rozmawiać, więc poszedłem, podziękował mi za przyjście i poprosił bym wytłumaczył mu trochę, dlaczego ludzie chorują- na jakimś prostym

przykładzie, więc co mi przyszło do głowy, to porównałem zdrowie do wulkanu.

Wulkan to miejsce na powierzchni Ziemi, w którym są materiały wulkaniczne, takie jak magma i gazy wulkaniczne (para wodna, CO₂, SO₂ i H₂S), które docierają do powierzchni Ziemi. Przeciętnie w roku występuje około 60 erupcji wulkanów. Wulkany nie są rozmieszczone przypadkowo na Ziemi, ale występują głównie na krawędziach płyt tektonicznych i wokół grzbietów śródoceanicznych. Wokół Oceanu Spokojnego obserwuje się niezwykle dużą liczbę wulkanów. Nazywa się to miejsce również Pierścieniem Ognia. Większość wulkanów w Indonezji, Filipinach, Japonii i zachodnim wybrzeżu Ameryki jest częścią Pierścienia Ognia.

Wulkan nie jest masywnym stosem skał, ale zawiera sieć pęknięć, które nazywamy rurami kraterowymi. Rury krateru są połączone z komorą magmową, głęboko w skorupie ziemskiej. Jeśli wulkan nie wybuchł przez długi czas, palenisko magmy nie jest bezpośrednio połączone z powierzchnią Ziemi. Koniec rury krateru, zwany także kraterem jest zatkany warstwą skały wulkanicznej.

W okresie przed erupcją wulkanu w komorze magmowej gromadzi się coraz więcej magmy. Jednak ta magma i uwolnione gazy wulkaniczne nie mają dokąd pójść, ponieważ koniec rury krateru jest zamknięty. W rezultacie w komorze magmowej narasta ciśnienie. To ciśnienie jest odpowiedzialne za ekspansję wulkanu czasami o kilka metrów i powstawanie lekkich trzęsień ziemi. Ciśnienie w komorze magmowej rośnie, aż przekroczy ciśnienie, które może wytrzymać skała wulkaniczna w kraterze. Magma może również znaleźć wyjście przez boczną gałąź rury krateru. W takim przypadku erupcja nie ma miejsca przez stary krater, ale powstaje nowy krater, zwany także kraterem bocznym.

Jeśli teraz porównamy to z ludzkim ciałem, zobaczymy szereg podobieństw, które są podobne do wulkanu. Jednak uwaga: NIE wszystkie podobieństwa muszą odnosić się do

jednej i tej samej osoby, ale może się również zdarzyć, że wszystkie podobieństwa odpowiadają jednej i tej samej osobie. Zależy to w 100% od tego, co jemy i pijemy. Z pewnością nie mówię o konsekwencjach urazów zewnętrznych, takich jak oparzenia, wypadki, upadki. Są to zawsze przyczyny, które mają miejsce w wyniku określonego zdarzenia. Jednak przyczyną takiego zdarzenia może być to, co dostanie się do naszego organizmu, niewłaściwe jedzenie, niewłaściwe picie. Z najczęstszym przykładem jest w ogóle: alkohol.

Na początku dźwięk wulkanu, dudni w Matce Ziemi, dudnienie to odpowiada słyszeniu dźwięków w naszym ciele. W szczególności wnętrza są tutaj prawdziwymi mistrzami w produkcji dźwięku, bez muzyków. Chcę przez to powiedzieć, na co dzień, w tych czasach, kiedy zwykle zasiadamy do obiadu, aby odżywić nasze wnętrze. Bardzo wielu uważa, że jesteśmy naprawdę głodni. Jednak głodni są nasi wewnętrzni współmieszkańcy, zarówno bakterie pozytywne, jak i żyjące w nas niewłaściwe bakterie i pasożyty. Korzystają z bardzo dużego repertuaru, z którego korzystali od miliardów lat, aby zachęcić zwierzę lub człowieka, w którym żyją, do jedzenia lub picia. Pod tym względem ciała, zarówno ludzi, jak i zwierząt, ale także świat roślin, są niesamowicie dobrym hotelem o super luksusowej jakości, bez konieczności wydawania na niego ani jednego centa, bez płacenia za to. W interesie pasożytów leży poruszanie się i manipulowanie żywicielem w taki sposób, aby automatycznie zaczął jeść to, czego chcą pasożyty / bakterie.

Co dzieje się, teraz kiedy dudnienie w naszym ciele mija i zaczyna wybuchać? Nasze kochane wewnętrzne, ale och, tak złe pasożyty i bakterie będą ucztować na syto zastawionym stole, naszym jedzeniu. Zjadają większość naszej żywności. Tak jak ludzie, małe stworzenia również muszą się opróżnić, pozbyć się odpadów. Kiedy żyjemy w cywilizowanym świecie, mamy wygodę w postaci toalet. W innych krajach opróżnianie u ludzi odbywa się w taki sam

sposób jak u nas, ale grzebią je lub po prostu zostawiają tam, gdzie zostały złożone. Nasi drodzy mieszkańcy używają naszych ciał jako toalety, ze wszystkimi tego konsekwencjami dla nas samych.

Porównanie gazów z wulkanu i gazów od człowieka.

Dudnienie wulkanu jest spowodowane wznoszącymi się gazami i innymi materiałami.

Osoby, które są zaznajomione z gnojowicą, ale także z piwnicą na ziemniaki, do której dawno nie wchodziło, doskonale wiedzą, jakie gazy z niej powstają i jakie niebezpieczeństwa niesie ze sobą otworzenie piwnicy na ziemniaki i wejście tam, gdzie prawie żadne świeże powietrze nie może dostać. Możesz dosłownie odurzyć się gazami, a nawet umrzeć, jeśli nie zostaniesz znaleziony na czas. Również ci, którzy mają inwentarz, a zwłaszcza hodowcy krów, szczególnie zdają sobie sprawę, że stajnie muszą pozostać dobrze wentylowane, ponieważ w przeciwnym razie może gromadzić się zbyt dużo metanu, co ma wszystkie przykre konsekwencje dla zwierząt, ludzi i środowiska. Nadal często zdarza się, że gdzieś stajnia zapala się w wyniku niedostatecznego dopływu świeżego powietrza.

Erupcja wulkanu w porównaniu z erupcjami na ciele.

W pewnym momencie ciśnienie w wulkanie wzrosło do takiego stopnia, że wszystkie ujścia zostały zatkane i wybuchła.

To samo dzieje się w ciele. Zewnętrznie pojawiają się pryszczki i / lub duże pryszczki, inne nieprawidłowości skórne. Czyli wykwity skórne, kratery itp. Jednak zanim zewnętrzne objawy staną się widoczne, nasz organizm dał już wiele ostrzeżeń.

Ale większość uważa, że jesteśmy bardziej inteligentni niż nasze ciała i nie jesteśmy w stanie słuchać, dopóki nie zaczną się pojawiać zewnętrzne objawy. Bóle również zmieniają się w ciągłe bóle, deformacje. Jakie wady?

Wystarczy spojrzeć na osoby, które mają reumatyzm, na osoby, które mają zdeformowany kręgosłup i na przykład

skoliozę. Możesz także poszukać dziwnych narośli, które zaczynają się pojawiać i rosną na zewnątrz, nawet jeśli znajdują się pod skórą.

Nagle panika. Jak się tego pozbyć? Czy mam to zrobić, czy to zrobić, gdzie najlepiej mogę się udać, aby coś z tym zrobić? Z kim mogę o tym porozmawiać?

A rozwiązanie jest niezwykle łatwe. Jest oczywiste, a jednak większość nie widzi rozwiązania.

Moim zdaniem możliwe jest tylko jedno rozwiązanie, jednak znowu mogę i powinienem mówić w swoim imieniu tylko za pomocą tego rozwiązania, które dotyczy tylko mnie osobiście. Inne osoby potrzebują kilku rzeczy jednocześnie, aby pozbyć się objawów.

Niezależnie od tego, które rozwiązanie wybierzesz, kieruj się zdrowym rozsądkiem i pozwól, aby kierowały tobą uczucia. A kiedy już znalazłeś rozwiązanie dla siebie, gratulacje, jesteś na dobrej drodze.

Jeśli nie możesz już zobaczyć lasu między drzewami, nadal są dostępne inne opcje. Porozmawiaj o tym z innymi.

Zapytaj, co by zrobili w Twojej sytuacji. Możesz również skorzystać z pomocy profesjonalnej, np. holistycznego psychoterapeuty. Oni wiedzą lepiej niż ktokolwiek inny, jak jedna rzecz jest połączona z drugą.

Każdy ma swobodę wyboru, jakie rozwiązania zastosuje, każde pozwala na swobodne i niewymuszone poruszanie się tam, by zasięgnąć porady, gdzie bardzo ważne jest, aby tej drugiej osobie zaufać, każdy ma PRAWO samemu wziąć odpowiedzialność za zdrowie.

Dla nas dwóch osobiście każdy ma obowiązek i prawo pozostać odpowiedzialnym za własne zdrowie.

Wyobraź sobie, że ten człowiek w końcu to zrozumiał, okazało się, że po prostu potrzebował tzw. kopa w tyłek, aby zrozumieć. Zmienił całe swoje życie i wyzdrowiał i ma się całkiem dobrze, sprzedaje teraz warzywa i owoce na targu, które sam hoduje.

No proszę, nazwałbym to terapią szokową, ale jak widać, wyszło na dobre, a nawet na podwójny plus, bo człowiek wyzdrowiał i

zmienił życie, ale pomaga też innym, sprzedając im zdrowe warzywa i owoce teraz! Ale z łóżka krzyknęła jeszcze babcia:

- Potrójnie, bo odciążył jeszcze całą rodzinę, która się nim musiała opiekować!
Fakt ryzykowne posunięcie dziadka wyszło wielu osobom na dobre!

7. Topinambur

Krótko przed zimą ruszyliśmy z dziadkiem jeszcze na pole, żeby wykopać z ziemi jakieś bulwy. Z rana było bardzo zimno, było widać oszronione drzewa, musieliśmy wędrować około 30 minut, aż w końcu dotarliśmy na całkiem inną polanę, gdzie jeszcze nigdy wcześniej nie byłem. Rosło tam pełno jakiś takich dziwnych kwiatków, były ogromne, wyglądały troszeczkę jak słoneczniki, ale ich główki były dużo mniejsze. Na to dziadek zaczął:

- To jest topinambur, słonecznik bulwiasty nazywany jest też karczochem jerozolimskim lub ziemną gruszką. Należy do roślin astrowatych, pochodzi z Ameryki Północnej, uprawiany był przez Indian. W Polsce topinambur gości od 1730 roku, topinambur zawiera około 17% inuliny około 80% całkowitych węglowodanów, inulina nie jest trawiona przez nas tylko jest prebiotykiem, czyli pokarmem dla naszych bakterii jelitowych, skąd po spożyciu mogą pojawić się gazy. Inulina pomaga również obniżyć poziom złego cholesterolu, pomaga wyregulować nam ciśnienie krwi. Jednak trzeba uważać, ponieważ zawiera sporo potasu, zawiera również dużo żelaza. Jest również bardzo bogaty w krzemionki potrzebne naszemu organizmowi. Topinambur można jeść na surowo, konsystencja podobna jest do rzodkiewki, również chrupie przy gryzieniu, zawiera dużo mniej skrobi niż ziemniak. Pomaga oczyszczać organizm i wspomaga trawienie, może być pomocny przy zaparciach, wzmacnia włosy i skórę ze względu na

krzemionkę. Wstępne badania pokazują, że odizolowane substancje mogą być pomocne w walce z nowotworami, może być pomocny w reumatyzmie, może być też pomocny w odchudzaniu, bo ma mało kalorii tylko 30-40 kalorii na 100 gram. Zawiera kwas gentyzynowy, który działa przeciwzapalnie, zawiera kwas chlorogenowy, który może pomóc w chorobie wrzodowej żołądka. Topinambur może nam pomagać w bólach i gorączce, ponieważ zawiera kwas salicylowy, jest dobry przy diecie bezglutenowej, ponieważ nie zawiera glutenu, jest dość dobrze tolerowany przez cukrzyków. Soki z topinamburu można przemywać lub robić kompresy na przykład na hemoroidy i zapalenie spojówek, powiek lub skóry. Można też stosować na oparzenia, owrzodzenia i łuszczycę. Z topinamburu można także zrobić mąkę i można jej używać w różnych potrawach. Topinambur można sobie posadzić na działce wiosną lub jesienią, bardzo dobrze rośnie, jest nawet można powiedzieć rośliną inwazyjną, raz posadzony daje bulwy nawet do 10 lat, jest odporny na mrozy nawet do minus 50 stopni. Bulwy można sobie wykopywać na bieżąco, bo bez problemów przetrzymuje w ziemi, o ile ziemia nie zamrznie, bo ze zmarzniętej ziemi ciężko go wtedy wyciągnąć. Niekiedy bulwy są dość spore nawet po pół kilo. Topinambur po przekrojeniu można wysmarować sokiem z cytryny, by nie ciemniał, gotujemy go krócej niż ziemniaki, można z niego zrobić również pyszne frytki, jednak najzdrowszy jest na surowo. Jak widzisz, jest tego tutaj sporo, jak tylko się tu wprowadziliśmy z babcią, od razu go tu zasadziliśmy, żeby rósł w razie jakiejś klęski żywiołowej, zawsze pomoże nam przetrwać, bo to łatwe do zdobycia pożywienie i nic nie trzeba robić przy nim, tak więc polecamy każdemu, aby tak robił.

Wykopaliliśmy tego topinamburu dość sporo, cały ogromny kosz. Ruszyliśmy znowu do domu, podziwiając po drodze pięknie oszronione drzewa, choinki i różnego rodzaju mroźne malowidła na zamarzniętych taflach wody w kałużach.

8. Szejek Kokosowy Czekoladowo Bananowy

Kolejnego dnia razem z dziadkiem mieliśmy pojechać znowu do miasta, by uzupełnić nasze zapasy, które potrzebowaliśmy na całą zimę. Przed wyjazdem, żeby nas nie dopadł głód, ponieważ nigdy nie było wiadomo, kiedy wrócimy z takiej wyprawy, bo zawsze coś może się po drodze przydarzyć, więc babcia postanowiła zrobić nam jeszcze szejka do wypicia. Otworzyła jednego świeżego kokosa, cały miąższ ze środka wraz z wodą dodała do blendera i zmiksowała, aby uzyskać mleczko kokosowe, ważne było, żeby woda była letnia, żeby tłuszcz mógł się ładnie rozpuścić w wodzie, wtedy nie przykleja się on do pokrywki blendera, ani na ścianki blendera. Następnie przecedziła to przez sitko, dodała dwa banany i kakao. Zmiksowała jeszcze raz i wyszedł jej przepyszny shake czekoladowo- bananowo- kokosowy, który był mega sycący. Potem ruszyliśmy z dziadkiem do miasta, droga była jak zawsze bardzo długa i trwała w nieskończoność, ale po drodze było dużo do obserwowania, widzieliśmy sarny, wiewiórkę skaczącą po drzewach, a kiedy dotarliśmy do miasta, zauważyliśmy wiele kotów i psów, które biegały bezpiecznie po ulicach, tutaj troszeczkę zacząłem się zastanawiać, ponieważ coś wpadło mi w oko, że te psy i te koty wszystkie miały nadwagę, były po prostu otyłe, a tego nie widzieliśmy u zwierząt, które żyły na wolności w lasach. Zapytałem w końcu dziadka, dlaczego te zwierzęta są takie grube. Dziadek się roześmiał i powiedział po chwili zastanowienia:

- Jak myślisz? To wina człowieka, ponieważ człowiek albo z własnej wygody, albo po prostu z własnej głupoty nie daje tym zwierzętom pokarmu, który matka natura dla nich przewidziała, tylko karmi je resztkami ze stołu, czyli ludzkim pokarmem, który do końca też nie był przewidziany dla ludzi stąd ten wysyp wszystkich chorób oraz również otyłość u ludzi. To tak, jakbyś żabę chciał wykarmić czekoladą, a tego się nie da, żaba by zdechła, jednak psy i koty potrafią jeszcze na tym pożywić

przeżyć, ale jakie to życie, skoro widzisz, że są otyłe, a co za tym idzie, mają masę różnych chorób. Spotkałem się już z psami, które miały cukrzycę nawet nadciśnienie, alergię, łuszczycę po prostu ten sam pakiet chorób, którzy mają ich właściciele.

Obserwując dalej, dziadek skierował konia w lewo, w wąską uliczkę prosto pod praktykę weterynaryjną i następnie poczekaliśmy tam chwilę, kiedy zauważyliśmy, że wyszedł jeden pan z psem, na to dziadek powiedział:

- Obserwuj teraz dokładnie, co widzisz!

Zauważyłem rzeczywiście, że pan, który prowadził psa, był bardzo gruby, miał dużą nadwagę.

- A teraz popatrz na jego psa! -powiedział dziadek.

Pies rzeczywiście również był bardzo gruby, ledwie szedł, ciągnął swój brzuch po ziemi, można by powiedzieć, że to już prawie dręczenie zwierząt, żeby dopuścić do takiego stanu psa, jego stawy były tak samo uszkodzone, jak i u właściciela, ponieważ oboje kuleli i pewnie wcale bym się nie zdziwił, jeżeli ten pies też już ma cukrzycę. Potem widzieliśmy jeszcze kilka takich przypadków, które wchodziły do weterynarza.

- Także niestety mój drogi, człowiek nie ogranicza się do niszczenia tylko i wyłącznie siebie, ale niszczy również jeszcze zwierzęta, które ma pod opieką i przeważnie przyrodę, w której mieszka...

Po tym ruszyliśmy dalej na targ, żeby kupić potrzebne rzeczy i zdążyliśmy wrócić do domu praktycznie przed samą nocą, babcia pomogła nam szybko rozładować wóz, koń pobiegł znowu z powrotem w las, a my szybko skoczyliśmy do ciepłego domku się ogrzać, zjeść kolację i poszliśmy spać.

9. Papaja

Kolejnego ranka dziadek przyniósł ogromny owoc, który wczoraj kupiliśmy na lokalnym targu w miasteczku, nie miałem zielonego pojęcia, co to jest. Było to bardzo duże i pomarańczowe, dziadek poszedł po nóż, przekroił to na pół, w środku również było pomarańczowe i pełno czarnych kulek, najpierw wyskrobaliśmy te czarne kulki obok na talerzyk, po czym dziadek rozpoczął:

- To jest mój drogi owoc tropikalny- papaja, ale niestety ciężko go dostać u nas, ale warto było się wysilić, ponieważ ma super właściwości i mieliśmy szczęście, że udało nam się go znaleźć. Dodatkowo jest jeszcze pyszny w smaku i cały jadalny, zawiera papainę, która pomaga w trawieniu białek. Można wykorzystać także liście papai, zawiera masę różnych witamin minerałów i aż 212 aminokwasów. Papaja działa również przeciwzapalnie, szczególnie na żołądek i cały układ trawienny, idealnie wspomaga trawienie, posiada właściwości antynowotworowe, pomaga w regeneracji jelit i usuwa z nich zalegające toksyny. Ze względu na silne działanie przeciwzapalne jest polecana prawie we wszystkich chorobach autoimmunologicznych takich jak: reumatyzm, artretyzm, egzemy, łuszczyce, atopowe zapalenie skóry i tak dalej. Wzmacnia układ odpornościowy, chroni nasz układ krwionośny i serce. W medycynie Ludowej używana także przy malarii, ale należy zachować ostrożność przy chorobach tarczycy, wtedy może nie być zbyt dobrze odbierana w organizmie. Pomocna we wrzodach żołądka, poprawia wzrok, przy infekcjach dróg moczowych, przyspiesza gojenie się ran, pomaga utrzymywać stawy w odpowiedniej formie i pomocna na zaparcia. Pomaga utrzymać dobrą kondycję skóry. Należy jednak zachować ostrożność przy alergii na lateks, wtedy może wystąpić alergia na papaję, nie wolno stosować w ciąży, a w niektórych krajach używało się jej do aborcji.

Papaja rzeczywiście była przepyszna, po prostu sama słodycz w ustach, dodatkowo była jeszcze bardzo miękka, ponieważ znaleźliśmy bardzo fajną, dojrzałą, że wystarczyło tylko docisnąć ją językiem do podniebienia i rozpływała nam się

dosłownie w ustach, coś pysznego.

10. Nasiona Papai

Ale na tym jeszcze nie koniec, ponieważ na talerzyku mieliśmy jeszcze pełno czarnych kuleczek, które po prostu wydłubaliśmy z papai.

- Dziadek powiedział, że to są nasiona papai, warto je sobie wysuszyć i zużyć, bo są bardzo prozdrowotne. W smaku są troszeczkę pikantne i przypominają troszeczkę chrzan, mają działanie przeciwbakteryjne, działają przeciw bakteriom e- coli, salmonelli i gronkowcom. Pomagają oczyszczać nerki z toksyn, mają właściwości przeciwpasożytnicze, pomagają oczyszczać wątrobę, mogą również zastępować pieprz, jeżeli by nam go zabrakło. Nasiona są również silnie przeciwzapalne, posiadają również właściwości przeciwbólowe, pomocne również przy infekcjach grzybiczych, mają bardzo korzystny wpływ na pracę naszych jelit, pomagają przy zapaleniach stawów. Pomagają spalać tłuszcz, więc są pomocne w odchudzaniu. W pierwszym tygodniu warto zjadać 1-2 pestki dziennie nie więcej, uwaga mogą być również gorzkie w smaku, maksymalnie zaleca się 10 pestek na dzień. Mieszając je z miodem, stanowią superbroń na pasożyty. Są doniesienia, że stosując pestki papai, pasożyty mogą zostać usunięte, nawet w 7 dni, pestek nie mielimy na zapas, ponieważ tracą swoje właściwości. Można je również trzymać świeże, ale maksymalnie 1 tydzień w lodówce, ewentualnie można je też zamrozić.

Dziadek dał mi od razu spróbować 2 takie nasionka, powolutku najpierw je ssąłem, były dość intensywne w smaku, ale kiedy w końcu przegryzłem je, to wtedy naprawdę poczułem ich pełną moc! Naprawdę były ostre i z tych dwóch rzeczy, to jednak

smakował mi lepiej owoc papai niż te pestki, no ale cóż za to pestki miały inne właściwości.

11. Niewydolność Nerek

Kolejnego dnia na zewnątrz wiał ostry wiatr i powoli zaczynał padać śnieg, aż tu nagle ktoś zapukał do drzwi, aż się po prostu zdziwiliśmy. Stała tam pewna pani z lekko podkrążonymi oczami i zapytała, czy może wejść, ponieważ ma mały problemik. Dziadek zaprosił ją do środka, bo było strasznie zimno, daliśmy pani gorącą herbatkę na rozgrzanie się, po czym Pani zaczęła:

- Proszę pana mam wielki problem, ponieważ mam niewydolność nerek i za bardzo nie wiem jak mam sobie z tym poradzić. Czy może mnie pan naprowadzić na jakiś trop?

Dziadek poskrobał się po swojej długiej brodzie, po czym rozpoczął:

- Nerki są bardzo ważne w naszym organizmie, regulują wiele funkcji i czyszczą naszą krew z toksyn. Problemy z nimi mogą zacząć się, gdy za mało pijemy lub przez biegunki, wymioty lub gdy bardzo się pocimy i nie uzupełniamy płynów. Problemy mogą nam też stworzyć, na przykład tabletki moczopędne, ponieważ przez nie będziemy za szybko tracić wodę, innym problemem są też maści przeciwbólowe, szczególnie z diklofenakiem. W Indiach krowy są święte i kiedy miały ból smarowano je diclofenakiem, przez co krowy zdychały, potem zjadały je sępy i kruki, które również zdychały, a co się okazało, że przyczyną było diklofenak, ponieważ krystalizuje on nerki i są po prostu do wymiany. Za dużo spożywania produktów nieprzewidzianych dla naszego zdrowia, jak słodycze i również inne rzeczy przez dłuższy czas, też mogą uszkodzić nerki, ponieważ ciągle wydzielana jest insulina,

a zbyt wysoki poziom cukru uszkadza wszystkie narządy po kolei, co zauważono już nieraz w cukrzycy. Nasze nerki może również uszkodzić sepsa, tabletki przeciwbólowe, zapalenie nerek czy kamienie nerkowe. Innymi przyczynami może być wysokie ciśnienie, problemy z prostatą lub macicą. Symptomami problemów z nerkami może być: zmniejszona ilość moczu, ciemny, aż czerwony kolor moczu, podwyższone ciśnienie krwi, krótki oddech, duszności, zatrzymanie wody w organizmie, zaburzenia świadomości, zmniejszenie apetytu. Chroniczne problemy z nerkami dają objawy ciągłego zmęczenia, nudności, wymioty, utrata wagi, skurcze mięśni, utrata czucia w rękach i nogach, częste infekcje, drgawki, suchą skórę, białe plamki na paznokciach. Gdy słabnie praca nerek, zaczynają się problemy ze skórą, wtedy możemy mieć różne wypryski oraz inne choroby, często też zaczynają nam łzawić oczy. Często też problemy z nerkami są spowodowane problemami psychicznymi, głównie nadmiarem stresu. Sport ma pozytywny wpływ na pracę nerek. Nadmierny smutek może również spowodować problemy z nerkami, czasem warto też popłakać i przepracować smutki, oraz stosować zdrową dietę i pozytywne myślenie. Są również zioła wspomagające pracę nerek na przykład:

-nawłóć pomaga usuwać smutek z nas oraz wspomaga nerki, pomaga usuwać nadmiar wody oraz zmniejsza ilość białka w moczu, stosujemy 3 razy dziennie 1 szklanekę zaparzoną z 1 łyżeczki.

-pokrzywa oczyszcza krew, jest moczopędna, w kąpieli wyciąga toksyny z ciała, usuwa nadmiar śluzu z organizmu.

-wilżyna ciernista to naturalna roślina moczopędna, usuwa również kwas moczowy i poprawia funkcje nerek: parzymy 1 łyżeczkę na 1 szklanekę wody.

Celem nagromadzenia wody w organizmie jest to, by upchnąć gdzieś toksyny w ciele.

-rumianek pospolity stymuluje nerki, działa uspokajająco,

lekko przeciwbólowo, pomaga przy problemach psychicznych, również pomaga je rozwiązywać.

Dodatkowo seler naciowy obniża ciśnienie, usuwa nadmiar wody z organizmu oraz kwas moczowy.

-świetlik stosujemy na zapalenia oczu, często smutne sytuacje życiowe mają na to wpływ. Stosujemy wtedy wewnętrznie esencję kwiatową ze świetlika, natomiast zewnętrznie do przemywania oczu stosujemy- 2 małe łyżeczki świetlika zalewamy 250 ml wrzącej wody (1 szklanka) i parzymy, następnie po 10 minutach odcedzamy i zostawiamy do przestygnięcia. Ciekawą sytuacją jest to, że przy Klinice Oczu rośło pełno świetlika, co kolejny raz potwierdza fakt, że roślina rośnie tam, gdzie jest najpotrzebniejsza.

-widłak w homeopatycznej postaci pomaga stymulować nerki, uwaga jest silnym ziołem, lepiej nie robić z niego herbaty.

-śliwa tarnina jest pomocna przy krwawieniach z układu moczowego, można na zmianę używać z pięciornikiem, można też używać nalewki 10 kropli 2 do 4 razy dziennie.

-marzanna barwierska pomaga na wątrobę, nerki i śledzionę, może rozpuszczać kamienie, często robi się kurację- jeden tydzień herbatę z marzanny, a jeden tydzień wodę i tak naprzemiennie, aż do 7 tygodni.

-lipa pomaga usuwać nadmiar wody, wzmacnia potliwość, a co za tym idzie, pomaga usunąć toksyny.

-melisa lekarska- 5 listków parzymy na 1 szklankę wody, obniża ciśnienie, można też użyć nalewki 2-3 razy dziennie po 10 kropli.

-liść brzozy lub oskoła również jest moczopędna i pomaga oczyszczać nerki.

-znamiona kukurydzy również pomagają usuwać wodę z organizmu.

-kwiat wrzosu poprawia nastrój, wyciąga z depresji, jest silnie moczopędny.

Na koniec historia zielarza:

Maurice Messengue został wezwany do człowieka, który już 2 dni nie sikał, był cały opuchnięty i już nikt nie chciał nic dla niego zrobić, ale Messengue przygotował sobie preparat z korzenia glistnika, ostrzenia polnego, mniszka i pokrzywy, nasączył tym szmatki i zrobił okład na nerki, wtedy pacjent po pół godziny oddał pół szklanki uryny, po godzinie całą szklankę, a po czterech godzinach siedem-osiem litrów moczu. Również berberys jest pomocny przy problemach z nerkami oraz chińskie tabletki oczyszczające nerki shi lin tong.

Pani wszystko sobie zapisała w swoich notatkach, żeby niczego nie zapomnieć, było to dość mądre posunięcie, ponieważ często zauważyliśmy, że wiele ludzi próbuje wszystko zapamiętać, a później, gdy wrócą do domu, nagle połowy rzeczy nie pamiętają.

12. Usuwanie Wody Z Organizmu

Po chwili pani zapytała również, czy może jeszcze poprosić o typowe zioła, które usuwają wodę z organizmu, ponieważ jej matka również ma całe opuchnięte nogi, ale dziadek najpierw zapytał:

- Czy jak przyciśnie pani palcem w okolice piszczeli nogi pani matki i odsunie ten palec po 30 sekundach, czy zostaje w tej nodze takie wgłębienie jakby dziura po palcu, która od razu nie wraca na swoje miejsce?

Pani potwierdziła.

- A więc mamy rzeczywiście do czynienia z nadmierną ilością wody w organizmie. Jednak teraz nie wiemy do końca czy jest to spowodowane sercem, czy jest to spowodowane nieprawidłową pracą nerek, a więc tutaj

próbowałbym używać takich ziół jak: pokrzywa, która pomaga usuwać wodę, ponieważ jest moczopędna, kwiat wrzosu również jest silnie moczopędny i może ostro pogonić do toalety, ale nie warto go pić przed snem, bo nie prześpimy spokojnie nocy. Znamiona kukurydzy również bardzo dobrze pomagają usunąć wodę. Nawłóć też usuwa wodę z organizmu. Wilżyna ciernista to naturalna tabletką moczopędna, seler również jest moczopędny, liść brzozy, oskoła, skrzyp, mniszek lekarski, owoce czarnego bzu. Tym bym spróbował na początku, lecz warto również zdiagnozować serce czy wszystko jest w porządku. Często problemy z sercem można zauważyć, że w dzień mamy opuchnięte nogi a wieczorem kiedy kładziemy się spać, musimy często wstawać, oddawać mocz, a rano nasze nogi już nie są tak spuchnięte, to może nam sugerować problem nagromadzenia się wody, który jest spowodowany niewydolnością układu sercowego.

Pani serdecznie nam podziękowała za wszystkie rady, po czym wyszła i odjechała. Ale dziadek również jeszcze miał parę słów do mnie:

- Zauważyłeś pewne podobieństwo?

Zapytał mnie. Chwilę się zastanowiłem, ale za bardzo nie wiedziałem, o co mu chodzi, więc dziadek odpowiedział:

- Ta pani ma problemy z nerkami, jej matka również ma problemy ze spuchniętymi nogami, wiemy, że mieszkają razem i wiemy, że razem się stołują, czyli jedzą te same posiłki. Widzisz powiązanie? Bo ja już widzę i problem z nerkami jest związany z tym, co obie jedzą. Spożywają coś, co po prostu szkodzi im na nerki, znając życie, pewnie spożywają spore ilości węglowodanów w pożywieniu, ponieważ figura tej pani nie była zbyt szczupła.

O tym akurat nie pomyślałem, ale rzeczywiście jest to trafna uwaga, że takie rzeczy warto obserwować, które się pokrywają: na przykład często występujące te same choroby w jednej rodzinie, a gdy na przykład jedno dziecko opuści dom i zmienia reguły żywienia, nagle choroba znika, to o takich przypadkach już nie raz słyszałem. Więc trzeba zawsze patrzeć na to, co

jemy, bo tam często zaczyna się początek choroby!

13. Zgaga I Test Na Zakwaszenie Żołądka

Kolejnego ranka obudził nas z samego rana olbrzymi hałas z zewnątrz, było to coś nie do opisania, wyraźnie było słychać, że przelatywało to nad naszym domem i musiało być olbrzymie, było również słychać, że drzewa strasznie się bujały na lewo i na prawo, zaczęły nawet spadać różne suche gałęzie na ziemię, które były już martwe. Słyszeliśmy również, jak to coś zaczęło krążyć nad naszym domem, nie mieliśmy zielonego pojęcia, co to jest, aż po chwili troszeczkę się oddaliło i usłyszeliśmy, że jakby schodziło coraz niżej i powoli robiło się ciszej, aż w końcu ucichło. W międzyczasie wyszliśmy już z łóżka i ubraliśmy się, ale po pięciu minutach nagle ktoś zaczął walić w drzwi. Troszeczkę byliśmy zdziwieni, ponieważ nie wiedzieliśmy, co tak naprawdę się dzieje, byliśmy jeszcze troszkę zmieszani, ponieważ dopiero co się obudziliśmy, a tym bardziej że wczoraj poszliśmy dość późno spać. Tym razem ja poszedłem otworzyć drzwi, ponieważ dziadek ubierał jeszcze swoją koszulę, a babcia była jeszcze w toalecie. Stał tam bardzo dziwny człowiek, który wyglądał jak pingwin, miał jakiś czarny garnitur z takimi długimi wypustkami z tyłu, które wisały mu jak ogon oraz muszkę pod szyją i białą koszulę, żeby wyglądał dokładnie jak pingwin, brakowałoby mu tylko żółtego dzioba. Poprosiłem, żeby wszedł do środka, po czym przywitał się z nami, i powiedział:

- Proszę pana, mój szef prawdopodobnie leży i umiera, ma ogromne bóle i nie ma zamiaru nigdzie jechać do żadnego szpitala, tylko wysłał mnie tutaj do pana.

Na to dziadek podrapał się po swojej brodzie i zapytał:

- To pan nas tutaj obudził tym hałaśliwym dziwactwem, które przeleciało tutaj nad nami?
- Tak, tak przepraszam bardzo.

Odpowiedział szybko pan.

- Przeleciałem helikopterem, ponieważ jestem z dość daleka i nie było czasu, żeby jechać do was samochodem, ponieważ tak jak mówiłem, mój szef prawdopodobnie umiera. Czy mogę prosić, żeby pan poleciał ze mną?

Dziadek zrobił duże oczy i krzyknął:

- O kurcze, ale będzie przygoda.

Szybko zawołał babcię i wszyscy razem powoli poszliśmy za panem pingwinem w stronę helikoptera, rzeczywiście na polanie obok stała olbrzymia żelazna bestia z żelaznymi śmigłami. Weszliśmy wszyscy na pokład i dostaliśmy jakieś dziwne kaski i słuchawki na uszy. Silnik wystartował, hałas był niesamowity w środku, wszystko aż drżało, a kiedy silniki się rozpędziły w końcu na maksa, wystartowaliśmy do góry. Widok był niesamowity, ale miałem dziwne uczucie, ponieważ nigdy jeszcze nie byłem aż tak wysoko w powietrzu, ale lecieliśmy naprzód. Widziałem nasz dom, który powoli stawał się coraz mniejszy, aż w końcu zniknął. Widziałem las, który z góry wyglądał jak małe zapałki, było to niesamowite przeżycie. Dziadek i babcia mieli niesamowitą radochę, cały czas się śmiali, całą drogę czuli się, jakby byli w filmie a mi było nawet lekko niedobrze, po prostu za dużo przeżyć jak na jeden dzień. Po jakichś 45 minutach lotu w końcu byliśmy nad jakimś olbrzymim miastem, to było dużo większe miasto od tego, gdzie kiedyś mieszkałem, helikopter zaczął się zbierać do lądowania, co mnie bardzo zdziwiło, ponieważ nigdzie nie widziałem żadnej polany, jak wielkie było moje zdziwienie, kiedy wylądowaliśmy po prostu na dachu jakiegoś wieżowca. Helikopter w końcu ucichł i wyszliśmy ze środka i udaliśmy się do windy, która dowiozła nas do apartamentu owego chorego pana. Weszliśmy do jego pokoju, rzeczywiście leżał na bardzo eleganckim łóżku z kotarami, pokój miał cały zdobiony sufit, wokół było pełno starych przepiękny figur, był to niesamowity widok, wyglądało to jak jakieś muzeum. Na tym pięknym łóżku leżał ten pan i strasznie stękał, że coś go boli w klatce piersiowej. Dziadek pomyślał, że może to być zawał serca, ale zbadał mu tętno, zadał mu kilka różnych pytań, po czym w końcu dziadek się

roześmiał:

- Panie to prawdopodobnie zgaga pana dręczy, bardzo silna zgaga potrafi czasami naśladować atak serca, jeżeli ktoś się nie zna, to rzeczywiście może sobie pomyśleć, że to zawał serca, ale zrobimy sobie jeszcze test na kwasowość żołądka, mamy jeszcze wcześniej rano, więc zakładam, że jeszcze pan nic nie jadł.

Tak też było, ten test na sprawdzenie kwasowości żołądka jest pewny na 99,5%, a wykonujemy go w następujący sposób: wstajemy rano, pijemy na czczo 3/4 szklanki wody z jedną płaską łyżeczką sody oczyszczonej, mierzymy czas, kiedy nam się odbije do 90 sekund mamy nadkwasowość, od 90 sekund do 3 minut jest dobrze, po 3 minutach lub, gdy nie odbije nam się wcale, mamy niedokwaszony żołądek. Po tym teście okazało się, że temu panu się nie odbiło, czyli po prostu miał bardzo niedokwaszony żołądek.

- A więc tak proszę pana, jeżeli żołądek jest niedokwaszony, powoduje on różne choroby, bóle stawów, depresję, bezsenność, kaszel, problemy skórne, astmę, zawał serca, bóle głowy, anemię, alergie, ponieważ niestrawione białka przedostają się do całego układu krwionośnego i wywołują różne reakcje oraz wiele różnych innych chorób. Oczywiście wywołuje także zgagę, co tutaj pan właśnie doświadcza, a przyczyn zgagi jest wiele, często przyczyną jest zjedzenie za dużo posiłku na raz, alkohol, papierosy, cukier, niektóre potrawy z dużą ilością chemii, chipsy, nadmiar węglowodanów np. pieczywa i słodyczy, ale również dużą rolę odgrywa stres i niedokwaszony żołądek. Jeżeli mamy nadkwasowość to przy zgadze możemy stosować sodę oczyszczoną, neutralizuje ona wtedy kwasy żołądkowe, ale przeważnie przyczyną jest niedokwaszenie żołądka jak u pana tutaj, dlaczego więc piecze skoro jest niedokwaszony? A więc tak, żołądek normalnie ma pH między 1 a 2 i wysyła impuls nerwowy do przełyku, który dostaje wiadomość, że jest kwaśno w żołądku i wtedy się zamyka, ale jeżeli żołądek jest niedokwaszony, czyli ma pH 4, 5, 6 lub 7 a 7 to już praktycznie jest woda, wtedy nie może nic strawić, lub tylko lekko trawi, brakuje również

tego impulsu, który zamyka przełyk. Jedzenie leży wtedy godzinami w żołądku i sobie tam pływa i to wszystko pryska na przełyk, który jest podrażniony i już się nie zamyka, bo nie dostaje sygnału, że jest kwaśno. Czym zakwasić żołądek w takim razie? 10-15 minut przed jedzeniem wypić 2 łyżki octu jabłkowego na 100- 150 ml wody, ale przy wrzodach może pojawić się ból, można wtedy pić rumianek i leżeć po 5 minut w każdej pozycji: na lewym boku, na prawym boku, na plecach i na brzuchu. Inną metodą jest używanie witaminy C w czasie jedzenia, oczywiście kwasu askorbinowego, on również uwalnia żelazo i zakwasza żołądek. Można też użyć nalewki z piołunu maksymalnie 10 dni, zawsze rano wypić troszeczkę przed jedzeniem, a przy okazji zniszczone zostaną troszeczkę pasożyty, oczywiście to nie nadaje się do dzieci. Inną metodą jest dać na język coś gorzkiego np. krople żołądkowe lub coś innego, co jest gorzkie np. jakieś, gorzkie zioła, jak mniszek, piołun, bylica itd. Gorzki smak wzmacnia wydzielanie kwasu żołądkowego, przez co zacznie lepiej, będziemy trawić. Jeżeli to zawodzi, bo np. pompa protonowa jest uszkodzona przez omeprazol, taki środek, który często przepisuje się na zgagę, wtedy musimy przyjmować enzymy trawienne jak np. kwas solny, betainy, pepsyny wraz z jedzeniem. Wspomagać może nas również ananas, ponieważ pomaga trawić białka, jeszcze inną rzeczą, którą możemy zrobić, to wziąć szczyptę soli na język przed jedzeniem, ona również pomaga nam zakwasić żołądek i wytwarzać kwas solny, jak sama nazwa mówi. Pamiętajmy również, żeby pić na dzień dostateczną ilość wody, ponieważ jeżeli nie pijemy zbyt dużej ilości wody, to również nie będziemy w stanie wytworzyć kwasu żołądkowego. Spożywając suche przekąski typu suszone owoce, również warto troszeczkę nawet i popić, ponieważ suche owoce wyciągną całą wodę z organizmu jak też i z żołądka, a wtedy po prostu znowu zabraknie nam kwasu, żeby strawić jedzenie. Ale jeżeli tak to wszystko obserwuję, to zakładam, że u pana dużą rolę również będzie odgrywał stres, dlatego proponuje, żeby użył pan jeszcze sobie jakieś zioła przeciwstresowe np. kozłek

lekarski, męczennica, tutaj fajnie pasowałby jeszcze głóg, serdecznik oraz werbena, tak przynajmniej ja bym postąpił.

Pan bardzo nam podziękował i zaproponował nam, żebyśmy tutaj zostali u niego na jakiś czas, nawet i na kilka dni, dziadek chwilę pomyślał i przytaknął.

- Pokażemy dzisiaj troszeczkę naszemu wnukowi, jak wygląda tutaj miasto.

Godzinę później po małym poczęstunku, oczywiście zjedliśmy tylko same owoce, ponieważ inne rzeczy, którymi zostaliśmy poczęstowani, niezbyt nadawała się dla nas do jedzenia. Następnie wybraliśmy się z dziadkiem i babcią na miasto. Niedaleko musiała być szkoła, ponieważ było tam bardzo dużo dzieci, które chodziły z plecakami. Wpadło mi w oko to, że niektóre plecaki były nawet jeszcze raz takie wielkie, jak same te małe dzieci, które je nosiły i było widać, że ich ciężar musiał być olbrzymi, ponieważ dzieci aż były przechylone do tyłu, a plecaki były silnie naprężone, był to straszny widok. Zapytałem dziadka, co oni tam noszą w tych plecakach, a dziadek odpowiedział:

- Książki do szkoły, zeszyty i różne inne przyrządy, które są im potrzebne, jednak jak sam widzisz, plecaki te są po prostu przeładowane, a to jest jedna wielka tragedia dla tych kręgosłupów od tych małych istot. Taki plecak z taką wagą jest dopiero dopuszczony dla osobnika w wieku co najmniej 25 lat, a nie dla dzieci w wieku 6, 7, 8, 10 czy nawet i 15 lat, ponieważ ich kręgosłupy jeszcze nie są wykształcone, one nadal rosną, a na ich plecy są wieszane takie ciężary, to wszystko prędzej czy później odbije się na problemach z kręgosłupem i na ogólnym stanie zdrowia takich dzieci. Wiele z nich będzie miało później skoliozę lub różne inne problemy. A jak wiemy, kręgosłup jest odpowiedzialny również za poprawną pracę narządów, gdzie nawet przesunięty krąg piersiowy potrafi wywoływać np. zaburzenia rytmu serca, różnego rodzaju niedowład, drętwienia i tak dalej i tak dalej, ale jak widzisz, nikt nie zwraca na to uwagi. Dodatkowym problemem jest czas

nauki, gdzie na to też nikt nie popatrzy, a dzieci spędzają dzisiaj 8, czasami nawet 10 godzin w szkole, gdzie normalny dorosły człowiek pracuje 8 godzin i idzie do domu, i więcej nic nie musi robić. Teraz takie dziecko przychodząc do domu, nie widzi prawie wcale już światła słonecznego, ponieważ słońce zachodzi bardzo wcześnie, szczególnie w zimie. Ogólnie teraz takie dziecko powinno iść na zewnątrz troszeczkę się pobawić, aby się odprężyć i odpocząć, jednak nie może, ponieważ dostało masę zadań domowych do wykonania i takie dziecko znowu musi siedzieć cały dzień, i się uczyć. Gdyby to jeszcze przynajmniej były pozytywne rzeczy, ale większość tych rzeczy, których oni tam uczą do niczego w życiu, nam się nie przyda i takie dziecko przez wiele lat jest w ciągłym stresie, a jak to niszczy organizm, to już wiemy! To jest największy problem i później takie dziecko jest niewyspane, zestresowane, ma zniszczony kręgosłup i wie dużo rzeczy, które są mu do niczego niepotrzebne, bo jeżeli teraz by przyszła klęska żywiołowa i nagle to dziecko musiałoby samo przetrwać, to nawet nie wiedziałoby, jak ma zasadzić sobie warzywa, czy inne rzeczy i jak je uprawiać.

Po czym dziadek podbiegł do jednego takiego małego chłopczyka i zadał mu jedno pytanie- skąd pochodzi mleko? Chłopczyk roześmiał się i powiedział: - no jak to skąd! Z supermarketu! Dziadek spojrzał tylko na mnie i powiedział: widzisz, co mam na myśli, ale to nie wszystko i poszedł do jeszcze jednej dziewczynki, która tam siedziała, chyba miała koło 8 lat i zapytał ją, skąd są warzywa i owoce? Dziewczynka bez namysłu roześmiała się i powiedziała, że tam za rogiem jest taki duży sklep i tam znajdzie pan warzywa i owoce w takich różnych skrzynkach. Dziadek podziękował jej za odpowiedź i przyszedł z powrotem do mnie i powiedział:

- Teraz już chyba wiesz, dlaczego ty nie chodzisz do szkoły, żeby ci nikt nie zrobił wody z mózgu, ponieważ te dzieci, jeżeli teraz przyszłaby jakaś klęska żywiołowa, są po prostu stracone, bo jak im zamkną supermarket, to umrą z głodu.

Rzeczywiście było to bardzo drastyczne a jakże prawdziwe przeżycie. Dziadek miał absolutną rację. To była jedna, wielka katastrofa, chodziliśmy jeszcze troszeczkę i wszyscy mieli maseczki na twarzach, bo niby była pandemia wirusa, nawet zostaliśmy upomniani przez starszą panią, że zaraz ją zarazimy tym wirusem, ale dziadek od razu dał jej odpowiedź:

- Droga pani nawet jakby to tu było, to nic pani ta maseczka nie da, poza tym ze panią dusi i ma pani niedotleniony mózg, przez co stwarza pani większe zagrożenie dla swego zdrowia, ponieważ wirus może wnikać przez błony śluzowe, czyli wystarczy, że będzie kontakt z oczami, a te mają wszyscy odsłonięte i już go mamy, a druga sprawa to taka, że te oczka w maseczce to pod mikroskopem są kilka razy większe niż wirus, czyli porównując to, można to tak przedstawić, że stawia pani siatkę ogrodzeniową wokół domu i twierdzi, że komary nie będą przez nią wlatywać na ogród!

Dziadek roześmiał się na cały głos, a owa pani sobie poszła cała zmieszana, bo właśnie odkryła ze ktoś ją oszukał w sprawie maseczek...

- Tu masz kolejny przykład idiotyzmu, ci wszyscy ludzie oglądają telewizję i łykają jak pelikany wszystkie kłamstwa, które są im tam serwowane, dlatego my tego też nie mamy w domu i nigdy nie będziemy mieć, bo tam szcują tylko jednego człowieka na drugiego, gdzie swój staje się wrogiem zamiast przyjacielem.

Ogólnie smutna to była prawda, wieczorem wróciliśmy do dużego apartamentu, żeby się przespać. Spaliśmy niezbyt wygodnie, ponieważ było to inne miejsce i było bardzo dużo różnych odgłosów: odgłosy miasta, syreny, krzyki, śmiechy w środku nocy, jakieś samochody, które podjeżdżały i trzaskały, prawdopodobnie wywozili śmieci i to nie było to samo, co u nas, gdzie słycać tylko i wyłącznie uchu, uchu, czyli krzyk sowy.

14. Chemiczny Świat

Kolejnego ranka po bardzo niespokojnej nocy wstaliśmy razem i poszliśmy do dużego salonu, znowu czekało na nas jedzenie, tym razem było już troszeczkę inne. Chory pan pozbiierał się już ze swojej zgagi i czuł się już dużo lepiej. Jeszcze raz podziękował dziadkowi za jego wszystkie rady, które wziął sobie jak najbardziej do serca. Dziadek oznajmił, że zostaniemy jeszcze tylko dzisiaj, a po południu chcielibyśmy wrócić do domu, ponieważ nie potrafimy się tutaj zbyt długo wypaść, bo przeszkadza nam hałas, krzyki oraz również ogromne promieniowanie z różnych komórek, anten WiFi z masztów, i z prądu również daje nam ostro popalić.

- Ale najpierw wybierzemy się jeszcze do sklepu, bo chciałem ci, coś pokazać korzystając z tego, że jesteśmy w tak dużym mieście, a znam dwa fajne sklepy.

Powiedział dziadek.

- Są całkiem inne, ale to zobaczysz za chwilę.

Pan ze zgagą udostępnił nam kierowcę, który zawiózł nas do pierwszego sklepu. Pierwszy sklep to ogromny supermarket, czy hipermarket nie wiem do końca, jak to nazwać, dziadek zabrał nas do środka i zaczął mówić:

- Jak już wiemy mamy w naszym jedzeniu masę dodatków, a są nimi: konserwanty, aromaty, polepszacze, wzmacniacze smaku i tak dalej i tak dalej. Jak już wiesz w chipsach jest na przykład akrylamid, który znajduje się również frytkach, w ciastkach, ciasteczkach, uszkadza on nasz układ nerwowy i pokarmowy, ale dodatkowo mamy jeszcze wiele różnych, innych dodatków w jedzeniu i dzisiaj będę ci po prostu tutaj pokazywać zaraz, gdzie co znajdziesz.

Dziadek brał po kolei różne produkty i czytał mi różne numery znajdujące się na nich z dziwnymi nazwami, i na co one szkodzą. Od razu wyciągnąłem mój zeszyt i zacząłem pisać, co mi mówił, ponieważ nie było najmniejszej szansy, żeby to wszystko zapamiętać, było tego za dużo!

Numery E 100-199: Barwniki

Numery E 200-299: Konserwanty / Kwasy spożywcze

Numery E 300-399: Przeciwutleniacze

Numery E 400-499: Emulgatory

Numery E 500-599: Różne dodatki

Numery E 600-699: Wzmacniacze smaku

Numery E 700-799: Konserwanty

E 100 Zieleń kurkuminy **Zielony**

E 101 Ryboflawina (ryboflawina-5'-fosforan) **Zielony**

E 101 Ryboflawina-5'-Fosforan (ryboflawina) **Zielony**

E 102 Tartrazyna **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 104 Żółcień chinolinowa **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 107 Żółty 2G Czerwony

E 110 Żółcień pomarańczowa FCF **Czerwony**

E 1100 Amylaza **Pomarańczowy**

E 1103 Inwertaza **Zielony**

E 1105 Lizozymu **Czerwony**

E 120 Koszenilowa **Czerwony nie nadaje się dla dzieci**

E 1200 Polidekstroza **Pomarańczowy Uwaga**

E 1201 Poliwinylopirolidon **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 1202 Nerozpuszczalny poliwinylopirolidon **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 122 Azorubina (Crimson) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 122 Karmazynowa (azorubinowa) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 123 Amarant **Czerwony**

E 124 Ponceau 4R **Czerwony**

- E 127 Erytrozyna **Czerwony**
- E 128 Czerwień 2G **Czerwony**
- E 129 Allura AC **Czerwony**
- E 131 Błękit patentowy V **Czerwony**
- E 132 Indygotyna (Indygotyna) **Czerwony**
- E 132 Indygotyna (karmin indygo) **Czerwony Naprawdę Unika!**
- E 133 Błękit brylantowy FCF **Czerwony**
- E 140 Zieleń chlorofilowa **Zielony**
- E 1404 Utleniona skrobia **Pomarańczowy Uwaga**
- E 141 Kompleksy miedzi **Pomarańczowy Uwaga**
- E 1410 Fosforan monostarchy **Pomarańczowy Uwaga**
- E 1412 Distarch fosforanowy **Pomarańczowy Uwaga**
- E 1413 Fosforanowany Distarch Fosforan **Pomarańczowy Uwaga**
- E 1414 Acetylowany Distarch Fosforan **Pomarańczowy Uwaga**
- E 142 Brylantowa zieleń kwasowa BS (zieleń lizaminowa) **Czerwony**
- E 142 Zieleń lizaminowa (brylantowa zieleń kwasowa BS) **Czerwony**
- E 1420 Octan skrobi **Pomarańczowy Uwaga**
- E 1422 Acetylowany Distarch Adipate **Pomarańczowy Uwaga**
- E 1440 Skrobia hydroksypropylowa **Pomarańczowy Uwaga**
- E 1442 Hydroksypropylofosforan distarchu **Pomarańczowy Uwaga**
- E 1450 Oktenylobursztynian sodu skrobia **Pomarańczowy Uwaga**
- E 1451 Acetylowana utleniona skrobia **Pomarańczowy Uwaga**
- E 1505 Cytrynian trietylu **Pomarańczowy Uwaga**
- E 150a Karmel **Pomarańczowy**
- E 150b Siarczyn alkaliczny Karmel **Pomarańczowy**

- E 150c Amoniak Pomarańczowy
- E 150d Siarczyn amoniakalny Pomarańczowy
- E 151 Czerń brylantowa BN (Czarny PN) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 151 Czarny PN (Brilliant Black BN) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 1517 Diacetyna Pomarańczowy Uwaga
- E 1518 Trioctan glicerolu Pomarańczowy Uwaga
- E 1519 Alkohol benzylowy Pomarańczowy Uwaga
- E 1520 Glikolu propylenowego Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 153 Lecznicy węgiel roślinny Zielony
- E 154 Brąz FK Czerwony
- E 155 Brąz HT Czerwony
- E 160a Karoten (karotenoidy) Pomarańczowy
- E 160a Karotenoidy (karoten) Pomarańczowy
- E 160b Annato (biksyna) Pomarańczowy
- E 160b Biksyna (annato) Pomarańczowy
- E 160b Norbiksyny Pomarańczowy
- E 160c Ekstrakt z papryki Zielony
- E 160d Likopen Pomarańczowy
- E 160th Beta-Apo-8-Carotenal Zielony
- E 160f Ester etylowy Zielony
- E 161 Xanthophylls Zielony
- E 161a Flavoxanthine Pomarańczowy
- E 161b Luteina Pomarańczowy Uwaga
- E 161c Kryptoksantyna Pomarańczowy
- E 161g Kantaksantyny Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 162 Betanina (czerwień buraczana) Zielony

- E 162 Czerwień buraczana (betanina) Zielony
- E 163 Antocyjany Zielony
- E 170 Węglan wapnia Zielony Wykonany z wapna
- E 171 Dwutlenek tytanu (dwutlenek tytanu) Pomarańczowy
- E 171 Dwutlenek tytanu (dwutlenek tytanu) Pomarańczowy
- E 172 Wodorotlenki żelaza (tlenki żelaza) Zielony
- E 172 Tlenki żelaza (wodorotlenki żelaza) Zielony
- E 173 Aluminium Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 174 Srebro Zielony
- E 175 Złoto Zielony
- E 180 Rubis Pigment Czerwony Naprawdę Unikaj

- E 200 Kwas sorbinowy Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 201 Sorbinian sodu Czerwony
- E 202 Sorbinian potasu Czerwony
- E 203 Sorbinian wapnia Czerwony
- E 210 Kwas benzoesowy Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 211 Benzoesan sodu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 212 Benzoesan potasu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 213 Benzoesan wapnia Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 214 Paraben etylu (P-hydroksybenzoesan etylu) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 214 P-hydroksybenzoesan etylu (etyloparaben) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 215 P-hydroksybenzoesan etylu Sól sodowa Czerwona Naprawdę Unikaj
- E 216 Propylo-P-hydroksybenzoesan Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 217 Propylo-P-Hydroksybenzoesan Sól sodowa Czerwony Naprawdę Unikaj

E 218 P-Hydroksybenzoesan metylu **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 219 Metylo-P-hydroksybenzoesan Sól sodowa **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 220 Dwutlenek siarki (bezwodnik siarkowy) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 220 Bezwodnik siarki (dwutlenek siarki) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 221 Siarczynu sodu **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 222 Wodorosiarczyn sodu (wodorosiarczyn sodu) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 222 Wodorosiarczyn sodu (wodorosiarczyn sodu) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 223 Pirosiarczan sodu **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 224 Pirosiarczan potasu **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 225 Pirosiarczan potasu (pirosiarczan potasu; siarczyn potasu) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 225 Pirosiarczan potasu (siarczyn potasu; pirosiarczan potasu) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 225 Siarczyn potasu (pirosiarczan potasu; pirosiarczan potasu) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 226 Siarczynu wapnia **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 227 siarczyn wodoru wapnia (wodorosiarczyn wapnia) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 227 Wodorosiarczyn wapnia (wodorosiarczyn wapnia) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 228 Wodorosiarczyn potasu **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 230 Bifenylowa (difenylowa) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 230 Difenylowa (bifenylowa) **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 231 Portofenylofenolowa **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 232 Fenylofenolowa sodu **Czerwony**

- E 233 Tiabendazolowa Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 234 Nizynowy Pomarańczowy
- E 235 Pimarycyna Czerwony
- E 236 Kwas mrówkowy Czerwony Unikać Absolutnie
- E 237 Mrówczan sodu Czerwony
- E 238 Mrówczan wapnia Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 239 Heksametylenotetraminowa Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 240 Formaldehyd Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 241 Boraks Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 242 Dimehyldicarbonate Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 249 Azotyn potasu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 250 Azotyn sodu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 251 Azotan sodu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 252 Azotan potasu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 260 Kwas octowy Pomarańczowy
- E 261 Octan potasu Pomarańczowy Uwaga
- E 262 Octan sodu Pomarańczowy
- E 263 Octan wapnia Zielony
- E 264 Octan miedziowo-amonowy Czerwony
- E 270 Kwas mlekowy Pomarańczowy
- E 280 Kwas propionowy Pomarańczowy
- E 281 Propionian sodu Pomarańczowy
- E 282 Propionian wapnia Pomarańczowy
- E 283 Propionian potasu Pomarańczowy
- E 284 Kwas borowy Czerwony
- E 285 Tetraboran sodu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 290 Dwutlenek węgla (kwas węglowy) Pomarańczowy

- E 290 Kwas węglowy (dwutlenek węgla) Pomarańczowy
- E 296 Kwas jabłkowy DL (Kwas jabłkowy L) Pomarańczowy
- E 296 Kwas jabłkowy L (Kwas jabłkowy DL) Pomarańczowy
- E 297 Kwas fumarowy Zielony

- E 300 Kwas askorbinowy Pomarańczowy
- E 301 Askorbinian sodu Zielony
- E 302 Askorbinian wapnia Zielony
- E 303 Dioctan askorbylu Zielony
- E 304 (i) Ester kwasu tłuszczowego i kwasu askorbinowego Zielony
- E 304 (ii) Ester kwasu tłuszczowego palmitynianu askorbylu Zielony
- E 304 (iii) Ester kwasu tłuszczowego i stearynianu askorbylu Zielony
- E 306 Ekstrakty bogate w tokoferol Zielony
- E 307 Alfa-tokoferolowa Zielony
- E 308 Gamma-tokoferolowa Zielony
- E 309 Delta-tokoferolu Zielony
- E 310 Galusan propylu Czerwieni Naprawdę Unikać
- E 311 Galwan oktylu Czerwony
- E 312 Galusan dodecyłu Czerwony
- E 315 Kwas erytrobowy Pomarańczowy
- E 316 Erytroborań sodu Pomarańczowy
- E 320 Butylohydroksyaniol (BHA) Czerwony
- E 321 Butylohydroksytoluen (BTH) Czerwony Naprawdę Unikać
- E 322 Lecytyny Zielony
- E 325 Mleczan sodu Pomarańczowy

- E 326 Mleczan potasu Pomarańczowy
- E 327 Mleczan wapnia Pomarańczowy
- E 330 Kwas cytrynowy Zielony Ryzyko, gdy za dużo zjemy
- E 331 Cytrynian disodowy (cytrynian monosodowy; Cytrynian sodu)
(Cytrynian Trisodu) Zielony
- E 331 Cytrynian monosodowy (cytrynian sodu; cytrynian trisodowy)
(Cytrynian disodu) Zielony
- E 331 Cytrynian sodu (cytrynian trójsodowy; cytrynian disodu)
(Cytrynian sodu) Zielony
- E 331 Cytrynian trójsodowy (cytrynian disodowy; cytrynian monosodowy)
(Cytrynian sodu) Zielony
- E 332 Cytrynian potasu Pomarańczowy
- E 332 (i) Cytrynian monopotasowy Pomarańczowy
- E 332 (ii) Cytrynian tripotasowy Pomarańczowy
- E 333 Cytrynian wapnia (cytrynian diwapnia; cytrynian monowapniowy)
(Cytrynian trójwapniowy) Pomarańczowy
- E 333 Cytrynian dwuwapniowy (cytrynian monowapniowy; cytrynian trójwapniowy)
(Cytrynian Wapnia) Pomarańczowy
- E 333 Cytrynian monowapniowy (cytrynian trójwapniowy; cytrynian wapnia)
(Cytrynian diwapnia) Pomarańczowy
- E 333 Cytrynian trójwapniowy (cytrynian wapnia; cytrynian dwuwapniowy)
(Cytrynian monowapniowy) Pomarańczowy

- E 334 L (+) - kwas winowy Zielony
- E 335 Winian disodu (winian monosodowy; winian sodu)
(Winian trójsodowy) Zielony
- E 335 Winian monosodowy (winian sodu; winian trójsodowy)
(Winian disodowy) Zielony
- E 335 Winian sodu (winian trójsodowy; winian disodowy)
(Winian monosodowy) Zielony
- E 335 Winian trójsodowy (winian disodowy; winian monosodowy)
(Winian sodu) Zielony
- E 336 Winian dipotasu (winian potasu) (winian monopotasu)
(Winian tripotasowy) Zielony
- E 336 Winian potasu (winian monopotasu) (winian tripotasowy)
(Winian dipotasowy) Zielony
- E 336 Winian monopotasowy (winian tripotasowy) (winian dipotasowy)
(Winian potasu) Zielony
- E 336 Winian tripotasu (winian dipotasu) (winian potasu)
(Winian monopotasowy) Zielony
- E 337 Winian potasowo-sodowy Zielony
- E 338 Kwas fosforowy (kwas ortofosforowy) Pomarańczowy
Uwaga
- E 338 Kwas ortofosforowy (kwas fosforowy) Pomarańczowy
Uwaga
- E 339 Fosforan disodowy (fosforan monosodowy) (fosforan sodu)
(Fosforan trójsodowy) Pomarańczowy
- E 339 Fosforan monosodowy (fosforan sodu) (fosforan trójsodowy)

(Fosforan disodowy) **Pomarańczowy**

E 339 Fosforan sodu (fosforan trójsodowy) (fosforan disodowy)

(Fosforan monosodowy) **Pomarańczowy**

E 339 Fosforan trójsodowy (fosforan dwusodowy) (fosforan monosodowy)

(Fosforan sodu) **Pomarańczowy**

E 340 Fosforan dwupotasowy (fosforan potasu) (fosforan monopotasowy)

(Fosforan tripotasowy) **Pomarańczowy**

E 340 Fosforan potasu (fosforan monopotasowy) (fosforan trójpotasowy)

(Fosforan dipotasowy) **Pomarańczowy**

E 340 Fosforan monopotasowy (fosforan trójpotasowy) (fosforan dwupotasowy)

(Fosforan potasu) **Pomarańczowy**

E 340 Fosforan tripotasowy (fosforan dipotasowy; fosforan potasowy)

(Fosforan monopotasowy) **Pomarańczowy**

E 341 Fosforan wapnia (fosforan dwuwapniowy; fosforan monowapniowy)

(Fosforan trójwapniowy) **Pomarańczowy**

E 341 Fosforan dwuwapniowy (fosforan monowapniowy; fosforan trójwapniowy)

(Fosforan Wapnia) **Pomarańczowy**

E 341 Fosforan monowapniowy (fosforan trójwapniowy; fosforan wapnia)

(Fosforan dwuwapniowy) **Pomarańczowy**

E 341 Fosforan trójwapniowy (fosforan wapnia; fosforan dwuwapniowy)

(Fosforan monowapniowy) **Pomarańczowy**

- E 342 Fosforan amonu Pomarańczowy Uwaga
- E 343 Fosforan magnezu Pomarańczowy
- E 350 Jabłczan sodu Zielony
- E 351 Jabłczan potasu Zielony
- E 352 Jabłczan wapnia Zielony
- E 353 Kwas winowy Mata Zielony
- E 354 Winian wapnia Zielony
- E 356 Adypinian sodu Zielony
- E 357 Adypinian potasu Zielony
- E 363 Kwas bursztynowy Pomarańczowy
- E 370 Delta-Lacton Pomarańczowy
- E 375 Kwas nikotynowy Pomarańczowy
- E 380 Cytrynian triamonowy Czerwony Ryzyko przy zbyt dużym stężeniu
- E 385 Octan (Wapnia Disodium; Edta; Etylenodiaminotetra) Czerwony Absolutnie Unikaj
- E 385 Sól wapniowo-disodowa (Edta; etylenodiaminotetra; octan) Czerwony Absolutnie Unikaj
- E 385 Edta (etylenodiaminotetra; octan; sól wapniowo-disodowa) Czerwony Absolutnie Unikaj
- E 385 Etylenodiaminotetra (octan; sól wapniowo-disodowa) Czerwony Absolutnie Unikaj
- E 400 Kwas alginowy Zielony
- E 401 Alginian sodu Zielony
- E 402 Alginian potasu Zielony
- E 403 Alginian amonu Zielony
- E 404 Alginian wapnia Zielony
- E 405 Alginian glikolu propylenowego Pomarańczowy Uwaga
- E 406 Agar-agar Pomarańczowy Uwaga
- E 407 Karagen Pomarańczowy Uwaga

- E 407a Eucheuma Seaweed Pomarańczowy Uwaga
- E 410 Mączka chleba świętojańskiego Pomarańczowy
- E 412 Guma guar Pomarańczowy Uwaga
- E 413 Tragakantowa Pomarańczowy
- E 414 Guma Arabska Pomarańczowy
- E 415 Guma ksantanowa Pomarańczowy
- E 416 Karyagom Pomarańczowy Uwaga
- E 417 Guma tara Zielony
- E 418 Guma Gellan Pomarańczowy
- E 420 Sorbitol Pomarańczowy Uwaga
- E 421 Mannitolowa Czerwony
- E 422 Glicerolowa Pomarańczowy
- E 425 Konjac Czerwony
- E 430 Poloksyetyleno-8-stearynian Czerwony
- E 431 Polioksyetylenowa Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 432 Polioksyetyleno-20-sorbitanu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 433 Monoleinian polioksyetyleno-20-sorbitanu (Polisorbat 80) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 433 Polisorbat (monoleinian polioksyetyleno-20-sorbitanu) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 434 Monopalmitynian polioksyetyleno-20-sorbitanu (polisorbat 40) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 434 Polisorbat 40 (monopalmitynian polioksyetyleno-20-sorbitanu) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 435 Monostearynian polioksyetyleno-20-sorbitanu (polisorbat 60) Czerwony
- E 435 Polisorbat 60 (monostearynian polioksyetyleno-20-sorbitanu) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 436 Tristearynian polioksyetyleno-20-sorbitanu (polisorbat 65) Czerwony
- E 436 Polisorbat 65 (tristearynian polioksyetyleno-20-sorbitanu) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 440 (ii) Amidowana pektynowa Zielony

- E 440a Pektyny **Zielony**
- E 440b Amidowana pektynowa **Zielony**
- E 441 Gelatin **Czerwony Naprawdę Unikaj**
- E 442 Fosfatydy amonu Pomarańczowy Ryzyko, gdy za dużo
zjemy
- E 444 Octan izomaślanu sacharozy **Pomarańczowy Uwaga**
- E 445 Ester glicerolu z żywicy drzewnej **Zielony**
- E 450a (i) Difosforan potasu **Czerwony Naprawdę Unikaj**
- E 450a (i) Difosforan sodu **Czerwony Naprawdę Unikaj**
- E 450b Dwufosforan trójsodowy **Czerwony Naprawdę Unikaj**
- E 451 Pentapotasowa trójfosforanowa **Czerwony Naprawdę
Unikaj**
- E 451 (i) Trifosforan pentasodu **Czerwony Naprawdę Unikaj**
- E 452 Polifosforan potasu (polifosforan sodu) **Czerwony
Naprawdę Unikaj**
- E 452 Polifosforan sodu (polifosforan potasu) **Czerwony
Naprawdę Unikaj**
- E 459 Beta-cyklodekstryny **Pomarańczowy**
- E 460 Mikrokrystaliczna Celulozy **Czerwony Naprawdę Unikaj**
- E 461 Metyloceluloza **Czerwony**
- E 463 Hydroksypropylcelulozy **Czerwony Naprawdę Unikaj**
- E 464 Hydroksypropylometyloceluloza **Czerwony Naprawdę
Unikaj**
- E 465 Etylom etylocelulozy **Czerwony Naprawdę Unikaj**
- E 466 Sól sodowa karboksymetylocelulozy **Czerwony**
- E 468 Usieciowana karboksymetyloceluloza **Czerwony
Naprawdę Unikaj**
- E 469 Enzymatyczna hydrolizowana karboksymetyloceluloza
Czerwony
- E 470a Sole wapniowe (potasowe i sodowe) kwasów
tłuszczowych **Zielony**
- E 470a Sole potasowe (sodowe i wapniowe) kwasów
tłuszczowych **Zielony**

E 470a Sole sodowe (sole wapniowe i potasowe) kwasów tłuszczowych **Zielony**

E 470b Sole magnezowe kwasów tłuszczowych **Zielony**

E 471 Diglicerydy (monoglicerydy)

Kwasów Tłuszczowych W Tłuszczach Jadalnych **Czerwony**
Naprawdę Unikaj

E 471 Monoglicerydy (diglicerydy)

Kwasów Tłuszczowych W Tłuszczach Jadalnych **Czerwony**
Naprawdę Unikaj

E 472a Diglicerydy (monoglicerydy)

kwasów tłuszczowych estryfikowanych kwasem octowym
Czerwony Naprawdę Unikaj

E 472a Monoglicerydy (diglicerydy)

kwasów tłuszczowych estryfikowanych czerwonym kwasem octowym **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 472b Diglicerydy (monoglicerydy)

kwasów tłuszczowych estryfikowanych kwasem mlekowym
Czerwony Naprawdę Unikaj

E 472b Monoglicerydy (diglicerydy)

kwasów tłuszczowych estryfikowanych czerwonym kwasem mlekowym **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 472c Diglicerydy (monoglicerydy)

kwasów tłuszczowych estryfikowanych czerwienią kwasu cytrynowego **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 472c Monoglicerydy (diglicerydy)

kwasów tłuszczowych estryfikowanych kwasu cytrynowego
Czerwony Naprawdę Unikaj

E 472d Diglicerydy (monoglicerydy)

kwasów tłuszczowych estryfikowanych kwasem winowym
Czerwony Naprawdę Unikaj

E 472d Monoglicerydy (diglicerydy)

kwasów tłuszczowych estryfikowanych kwasem winowym
Czerwony Naprawdę Unikaj

E 472. diglicerydy (monoglicerydy) kwasów tłuszczowych zestryfikowane

Kwas monoacetylowinowy i kwas diacetylowinowy **Czerwony**
Naprawdę Unikaj

E 472e Monoglicerydy (diglicerydy) kwasów tłuszczowych zestryfikowane

Kwas monoacetylowinowy i kwas diacetylowinowy **Czerwony**
Naprawdę Unikaj

E 472f Diglicerydy (monoglicerydy) kwasów tłuszczowych zestryfikowane

Mieszanina kwasu octowego i kwasu winowego **Czerwony**
Naprawdę Unikaj

E 472f Monoglicerydy (diglicerydy) kwasów tłuszczowych zestryfikowane

Mieszaniny kwasu octowego i kwasu winowego **Czerwony**

E 473 Ester sacharozowej **Czerwony**

E 474 Glicerydy cukrowe **Czerwony Unikaj**

E 475 Ester poliglicerolowego **Pomarańczowy**

E 476 Poliglicerolu-poliry cynooleinianu **Pomarańczowy**

E 477 Estry propano-1,2-diolu i kwasów tłuszczowych **Czerwony**

E 479b Utleniany termicznie olej sojowy

otrzymany w wyniku reakcji z mono- i diglicerydami kwasów tłuszczowych **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 481 Stearoilo-2-laktylan sodu **Zielony**

E 482 Stearoilo- 2- mlecza n wapnia **Zielony**

E 483 Winian stearylu **Zielony**

E 491 Czerwony monostearynian sorbitanu **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 492 Tristearynian sorbitanu **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 493 Monolaurynian sorbitanu **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 494 Monooleinian sorbitanu **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 495 Monopalmitynian sorbitanu **Czerwony Naprawdę Unikaj**

E 496 Glikol polietylenowy 6000 **Czerwony Naprawdę Unikaj**

- E 500 (i) Węglan sodu Zielony
- E 500 (ii) Wodorowęglan sodu Zielony
- E 500 (iii) Półtorawęglan sodu Zielony
- E 501 (i) Węglan potasu Zielony
- E 501 (ii) Wodorowęglan potasu Zielony
- E 503 (i) Węglan amonu Zielony
- E 503 (ii) Wodorowęglan amonu Zielony
- E 504 (i) Węglan magnezu Zielony
- E 504 (ii) Węglan wodorotlenku magnezu Zielony
- E 507 Kwas solny Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 508 Chlorek potasu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 509 Chlorek wapnia Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 510 Chlorek amonu (Salmiak) Czerwony
- E 510 Salmiak (chlorek amonu) Czerwony
- E 511 Chlorek magnezu Pomarańczowy
- E 512 Chlorek cyny Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 513 Kwas siarkowy Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 514 (i) Siarczan sodu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 514 (ii) Wodorosiarczan sodu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 515 (i) Wodorosiarczan potasu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 515 (ii) Wodorosiarczan potasu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 516 Siarczan wapnia Pomarańczowy Ryzyko, gdy za dużo
zjemy
- E 517 Siarczan amonu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 518 Siarczan magnezu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 520 Siarczan glinu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 521 Siarczan sodowo-glinowy Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 522 Siarczan glinowo-potasowy Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 523 Siarczan amonowo-glinowy Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 524 Wodorotlenek sodu Pomarańczowy
- E 525 Wodorotlenek potasu Czerwony
- E 526 Wodorotlenek wapnia Pomarańczowy

- E 527 Wodorotlenek amonu Pomarańczowy
- E 528 Wodorotlenek magnezu Zielony
- E 529 Tlenek wapnia Pomarańczowy Uwaga
- E 530 Tlenek magnezu Pomarańczowy
- E 535 Żelazocyjanek sodu Pomarańczowy Uwaga
- E 536 Żelazocyjanek potasu Pomarańczowy Uwaga
- E 538 Żelazocyjanek wapnia Pomarańczowy Uwaga
- E 541 Fosforan glinowo-sodowy (kwas) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 541 Kwas (Fosforan sodowo-glinowy) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 542 Fosfatydy amonu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 544 Polifosforan wapnia Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 545 Polifosforan amonu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 551 Dwutlenek krzemu Zielony
- E 552 Krzemian wapnia Czerwony
- E 553a (i) Krzemian magnezu Czerwony
- E 553a (ii) Trójkrzemian magnezu Czerwony
- E 553b Talk Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 554 Krzemian sodowo-glinowy Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 555 Krzemianowo-potasowo-glinowa Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 556 Wapniowo-glinowo-krzemianowa Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 558 Bentonitowa Zielony
- E 559 Krzemian glinu (kaolin) Pomarańczowy Uwaga
- E 559 Kaolin (krzemian glinu) Pomarańczowy Uwaga
- E 570 Kwas tłuszczowy Zielony
- E 572 Stearynian magnezu Pomarańczowy Uwaga
- E 574 Kwas glukonowy Zielony
- E 575 Glucono-Delta-Lacton Zielony
- E 576 Glukonian sodu Zielony
- E 577 Glukonian potasu Zielony

- E 578 Glukonian wapnia Zielony
- E 579 Glukonian żelaza Zielony
- E 585 Mleczan żelaza Zielony
- E 620 Kwas glutaminowy Czerwony
- E 621 GMS (glutaminian sodu; MSG) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 621 Glutaminian sodu (MSG; GMS) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 621 MSG (GMS; glutaminian sodu) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 622 Glutaminianu monopotasu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 623 Diglutaminianu wapnia Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 624 Glutaminianu amonu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 625 Diglutaminianu magnezu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 626 Kwas guanylowy Pomarańczowy
- E 627 Guanylanowa disodu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 628 Guanylanu dipotasu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 629 Guanylanowa wapnia Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 630 Kwas inozynowy Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 631 Inozynian sodu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 632 Inozynian dipotasu Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 633 Inozynian wapnia Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 634 Wapniowo-5'-rybonukleotydom Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 635 Disodowa 5'-rybonukleotydom Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 636 Maltolowa Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 637 Etylomaltolowa Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 650 Octan cynku Pomarańczowy
- E 900 Dimetylopolisiloksan (olej silikonowy) Czerwony Naprawdę Unikaj
- Olej silikonowy E 900 (dimetylopolisiloksan) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 901 Wosk pszczelej biały Zielony
- E 902 Wosk Candelilla Zielony
- E 903 Wosk Carnauba Zielony

- E 904 Szelak Pomarańczowy
- E 905 Mikrokrystaliczny wosk Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 907 Mikrokrystaliczny wosk Pomarańczowy
- E 912 Ester kwasu montanowego Czerwony
- E 913 Lanolina Pomarańczowa
- E 914 Utleniony wosk polietylenowy Czerwony
- E 920 L-cysteiny Zielony
- E 927a Azodikarbonamid Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 927b Karbamid Zielony
- E 938 Argonowa Zielony
- E 940 Helowa Zielony
- E 941 Azotowa Zielony
- E 942 Tlenek azotu Zielony
- E 943a Butan Pomarańczowy
- E 943b Izobutan Pomarańczowy
- E 944 Propan Pomarańczowy
- E 948 Tlen Zielony
- E 949 Wodór Zielony
- E 950 Acesulfam-K Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 951 Aspartam Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 952 Sole wapniowe kwasu cyklamowego Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 952 Kwas cyklaminowy (i jego sole sodowe i wapniowe) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 952 Sole sodowe kwasu cyklamowego Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 953 Izomalt Pomarańczowy
- E 954 Sól wapniowa sacharyny Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 954 Sole potasowe sacharyny Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 954 Soli sodowych sacharyny Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 954 Sacharyna (i jej sole sodowe, potasowe i wapniowe) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 955 Sukraloza Czerwony Naprawdę Unikaj

- E 957 Taumatyny Pomarańczowy
- E 959 Neohesperydyna DC Zielony
- E 962 Sól acesulfam (sól aspartamu) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 962 Sól aspartamu (sól acesulfamu) Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 965 (i) Maltitol Pomarańczowy Uwaga
- E 965 (ii) Syrop maltitolowy Pomarańczowy Uwaga
- E 966 Laktitol Pomarańczowy Uwaga
- E 967 Ksylitol Czerwony Naprawdę Unikaj
- E 999 Quillaja, ekstrakt Pomarańczowy

Lista została przetłumaczona z

<https://gezondheidsvoeding.nl/voeding/e-nummers/lijt-e-nummers/>

Lista ta rzeczywiście praktycznie nie miała końca, ale tutaj Dziadek powiedział

- Chce ci przybliżyć jeszcze parę z nich, na które tak naprawdę bardzo musisz uważać
 - E211 benzoesan sodu znajduje się w gotowych zupach, sosach dipach, konserwach, przetworach owocowych, warzywnych, napojach gazowanych. Może powodować astmę, pokrzywki, podrażnienia żołądka, jest rakotwórczy.
 - E414 guma arabska znajduje się w wyrobach cukierniczych, galaretkach, gumach do żucia, napojach bezalkoholowych, w żywności bezglutenowej, żywności dla niemowląt. Może powodować wysypki, pokrzywki, katar sienny, a także nasila objawy astmy.
 - E338 kwas fosforowy znajduje się w popularnych napojach typu Cola, napojach energetycznych, konserwach, serach, w wędlinach pakowanych próżniowo. Może odmineralizowywać kości i zęby.
 - E421 zieleń brylantowa znajdziemy ją w sosach,

galaretkach, lodach, ciastach w proszku. Może wywoływać objawy alergii, anemii.

E200 kwas sorbowy jest w wyroby cukiernicze, oranżady, sery, chleb żytni, ciastka, pieczywo, pizza, skorupiaki, sok cytrynowy, wino, napoje alkoholowe, zupy. Może wywoływać wszelkiego rodzaju alergię.

E252 azotyn potasu znajduje się w peklowanych wędzonych wędlinach, w przetworach rybnych. Może wywoływać astmę, zapalenie nerek, bóle i zawroty głowy, również jest rakotwórczy.

Diacetyl znajduje zastosowanie do aromatyzowania pieczywa, makaronów, popcornu. Może wspomagać rozwój Alzheimera oraz choroby płuc.

E129 czerwień allura znajduje się w żelkach, ciastkach, galaretkach, słodkich napojach, w płatkach zbożowych, liquidach do e- papierosów. Może wywoływać wymioty z krwawieniem z przewodu pokarmowego, uszkadza nerki, wywołuje alergię i nadpobudliwość u dzieci.

E250 azotan sodu znajduje się w wędlinach. Jest rakotwórczy. E321 znajduje się w tłuszczach i produktach tłuszczowych. Może powodować uczulenia.

E102 tartrazyna znajduje się w napojach w proszku, sztucznych miódach, musztardach, napojach bezalkoholowych, w zupach w proszku, galaretkach, dżemach. Może powodować alergię, bezsenność, depresję, nadpobudliwość, obniża koncentrację, podejrzany o wywoływanie ADHD.

E104 żółcień chinolinowa znajduje się w napojach gazowanych, cukierkach, lodach, galaretkach. Może powodować wysypki, zaczerwienienie, nadpobudliwość, wywołuje nowotwory wątroby, jest niebezpieczny dla astmatyków.

E110 żółć pomarańczowa znajduje się w gumach do żucia,

żelach, musztardach, zupach w proszku, marmoladach, w płatkach zbożowych. Może pogarszać astmę, podejrzany o wywołanie nowotwory różnego typu i nadpobudliwość.

E122 azorubina znajduje się w napojach aromatycznych, lodach, budyniach, w wyrobach piekarniczych i cukierniczych. Może wywoływać astmy i nadpobudliwość.

E123 amarant znajduje się w ciastkach w proszku, w płatkach zbożowych, kaszach, kolorowych napojach alkoholowych, kawiorze, galaretkach, przetworach z czarnej porzeczki. Działa mutagennie i może wywoływać nowotwory.

E124 czerwień koszenilowa jest w kolorowych napojach alkoholowych, lodach, wyrobach piekarniczych, cukierniczych, deserach, budyniach, jogurtach. Może wywoływać nadpobudliwość i astmy.

E127 erytrozyna znajduje się w owocach konserwowych wiśniowych, koktajlach wiśniowych. Pogarsza koncentrację, niebezpieczny przy chorobach tarczycy.

E131 błękit patentowy, znajduje się w kolorowych słodyczach, w lodach. Może wywoływać alergię i powoduje uwalnianie histaminy.

E132 Indygotyn jest w słodyczach, herbatkach, lodach. Może wywoływać alergię, nadpobudliwość oraz jest podejrzany o powstawanie nowotworów.

E142 zieleń jest w słodyczach, chlebach, lodach. Może wywoływać alergię.

E150a do e150d karmel znajduje się w słodyczach, alkoholach, herbatkach rozpuszczalnych. Może powodować problemy żołądkowo-jelitowe, nadpobudliwość.

E151 czerń brylantowa znajduje się w wyroby cukiernicze, ikra rybia, galaretki. Może powodować alergię, z aspiryną może tworzyć szkodliwe związki w jelitach.

E173 aluminium jest w ozdoby ciast i tortów. Może

powodować Alzheimera, choroby nerek, płuc, jest toksyczny dla układu nerwowego, rozrodczego i krwionośnego.

E180 litor lubina znajduje się w serach. Może powodować alergię, nadpobudliwość, bezsenność, pokrzywkę, katar sienny, problemy żołądkowo-jelitowe.

E210 kwas benzoesowy E211 E212 E213 znajduje się w sokach owocowych, galaretkach, napojach, margarynach, sosach owocowych, warzywnych, w konserwach rybnych, w konserwach, ogólnie w koncentratkach pomidorowych. Może wywoływać alergię, wysypki, podrażnia śluzówkę żołądka i jelit, może wywoływać raka, a w połączeniu z aspiryną wywołuje alergię.

E214 ester etylowy znajduje się w przetworach rybnych, margarynach, żelatynie, warzywach, owocach, paście do zębów. Może wywoływać alergię, odurzać oraz powodować skurcze mięśni.

E220 do E228 dwutlenek siarki, siarczki znajdują się w suszonych owocach, wiórkach kokosowych, przyprawach, koncentratkach owocowych, chrzanie w słoiczkach, przetworach ziemniaczanych. Może powodować utratę witaminy B12, alergię, nudności, bóle głowy, zakłóca pracę jelit, astmę.

E230, E231, E232 znajduje się na owocach cytrusowych. Jest grzybobójczy, insektobójczy. Może wywoływać alergię i problemy skórne.

E249, E250 azotyn potasu, azotyn sodu znajduje się w mięsach jak i wędlinach, rybach. Może być odpowiedzialny za powstawanie nowotworów, astmę, zapalenie nerek, zawroty głowy, nadciśnienie, utrudnia transport tlenu we krwi.

E251 azotan V sodu, E252 azotan V potasu znajduje się w wędlinach, mięsach, w serach. Może wywoływać

duszności, sinienie skóry, astmę, zapalenia nerek, zawroty głowy, problemy behawioralne, nadciśnienie.

E310 galusan propylu, E311, E312 występuje w płatkach ziemniaczanych, gumie do żucia. Może wywoływać alergię i wysypki.

E320, E321 występuje we frytkach i ciastkach. Może zwiększać poziom cholesterolu.

E335 winian sodu, E336 winian potasu znajduje się w wyrobach cukierniczych i piekarskich, działa przeczyszczająco.

E400 kwas alginowy znajduje się w produktach dla niemowląt, dżemach, galaretkach, marmoladach, mleku w proszku, mleku zagęszczonym. Może obniżać ilość minerałów w ciele, uważać muszę kobiety w ciąży.

E407 karagen jest w śmietankach, dżemach, galaretkach, marmoladach, mleku w proszku, mleku zagęszczonym.

Może powodować owrzodzenia układu pokarmowego, zmniejsza składniki mineralne w ciele, działa przeczyszczająco, nie powinien być stosowany u dzieci.

E450 difosforany znajdziesz je w soli, przetworach mięsnych, aromatyzowanych napojach, sosach, owocach kandyzowanych, chipsach, mleku zagęszczonym, zupach i herbatach w proszku, gumach do żucia, cukrze pudrze.

Może zmniejszać przyswajalność żelaza, magnezu i wapnia, pogłębiać osteoporozę, pogarszać metabolizm.

E461 metyloceluloza obecna w wędlinach, mięsie, rybach. Może powodować problemy z jelitami: zaparcia i biegunki.

E621 glutaminian sodu msg znajduje się w koncentratkach spożywczych, zupach, daniach w proszku, przyprawach, sosach w proszku, sosach sojowych, wędlinach, konserwach, mięsie, chipsach, żywności przetworzonej.

Może powodować astmę, bóle głowy, tachykardię, pogorszenie wzroku, nudności, bezsenność, otyłość,

osłabienie, wysypki skórne, wzmacniać apetyt do tego stopnia, że możemy zjeść nawet kilka razy więcej, niż normalnie i przez niego tak trudno jest oderwać się od paczki chipsów.

E622 glutaminian potasu znajdziemy go w koncentratkach spożywczych, zupach, daniach w proszku, przyprawach, sosach w proszku, sosach sojowych, wędlinach, konserwach. Może wywoływać bóle głowy, przyspieszone bicie serca, pogorszenie wzroku, nudności, otyłość.

E631 inozynian sodu znajduje się w koncentratkach spożywczych, zupach, daniach w proszku, przyprawach, sosach, sosach sojowych, wędlinach, konserwach, produktach o obniżonej zawartości soli. Może tworzyć kamienie nerkowe.

E951 aspartam znajdziesz go w napojach bez cukru, produktach dietetycznych, sokach owocowych bez cukru, produktach dietetycznych, deserach bez cukru, wyrobach cukierniczych, piwie bezalkoholowym, dżemach, marmoladach, musztardach, galaretkach, sosach, konserwach rybnych, pieczywie, płatkach śniadaniowych. Może wywoływać białaczkę, choroby układu nerwowego, raka płuc, piersi, przewodu pokarmowego oraz nowotwory mózgu.

E954 sacharyna znajdziesz ją w napojach bez cukru, dietetycznych produktach, produktach mlecznych, sokach owocowych bez cukru, deserach bez cukru, wyrobach cukierniczych, piwie bezalkoholowym, dżemach, marmoladach, musztardach, galaretkach, sosach, konserwach rybnych, pieczywie, płatkach zbożowych, jako dodatek do produktów dietetycznych. Może powodować nowotwory pęcherza.

Margaryny są pełne kwasów tłuszczowych typu trans, mało kto zdaje sobie sprawę, że znajduje się ona też wielu

innych produktach, jak np. niektórych zupach w proszku, chrupkach, słodyczach, większości gotowych wyrobów cukierniczych i fast foodach oraz słonych przekąskach. Środki pianotwórcze- stosuje się je przy uszczelniaczach, często znajdują się w fast foodach, bywa też, że w perfumach, żywicach, lakierach. Mogą wywoływać guzy żołądka i uszkodzenia DNA.

Środki przeciwzbrylające znajdują się w przyprawach, soli, często zawierają aluminium, a to jest związane już z wieloma chorobami.

Tutaj dziadek dodał jeszcze:

- I teraz rozumiesz, dlaczego ludzie ciągle chorują, że dzieci są pobudzone, że mają ADHD, że nie mogą się koncentrować, że źle się uczą, że zachowują się jak zombie, że mamy taką plagę nowotworów, że mamy tyle cukrzycy i chorób przewlekłych, ogólnie cierpienia? To wszystko przez chciwość człowieka i to my sami jesteśmy sobie winni, ponieważ to my chcieliśmy tanio, szybko i efekt tego jest taki, że mamy tanio szybko i dużo oraz oczywiście gratis dużo różnych chorób.

Rzeczywiście jedzenie, które dziadek mi tutaj pokazywał, wyglądało praktycznie jak jedno wielkie laboratorium chemiczne, praktycznie nic z natury tam nie było w środku, po prostu katastrofa, ale wychodząc z tego dużego sklepu, wybraliśmy się jeszcze parę ulic dalej do pewnego małego sklepiku. To miejsce było całkiem inne, sklepik był naprawdę mały, stały tam regały, na których było położone tylko parę produktów. Dziadek chyba znał tego właściciela, ponieważ serdecznie się razem przywitali i śmiali się, dziadek mi powiedział:

- Popatrz teraz, widzisz tutaj te składy tych produktów. Wszystko jest napisane bardzo dużymi literami i nie ma miniaturowych literek, które trzeba szukać po

opakowaniach, co tam właściwie pisze na tym. Wszystko masz wyszczególnione, nie znajdziesz tutaj również jakichś chemicznych rzeczy, a jeżeli już to tylko i wyłącznie te kategorie zielone. Są tutaj również warzywa i owoce dostarczane przez lokalnych, ekologicznych rolników, które również są badane i przestrzegane, żeby nie było chemii. Znajdziesz też i naturalne produkty do prania, do mycia, do sprzątanania, do higieny intymnej i tak dalej i tak dalej, jednym słowem nie ma w tym sklepie nic chemicznego, a właściciel tego sklepu bardzo przestrzega tego wszystkiego i sam po prostu z wielkim trudem dobiera te produkty, chociaż jest ich coraz mniej na rynku, ale można je znaleźć. Jednak ludzie są wygodni, ponieważ wolą mieć wybór mogą mieć 20 rodzajów np. proszku do prania zamiast jednego i to też jest problem, ale kto chce może znaleźć. Każdy powinien brać przykład właśnie z tego pana, który pokazuje, jak powinno się prowadzić sklep. Byłem w szoku, że naprawdę da się prowadzić taki sklep, który nawet dobrze funkcjonował i odwiedzało go sporo ludzi świadomych, którym zależy na swoim zdrowiu i naszej planecie. Zamieniliśmy jeszcze parę słów z tym panem i po południu wróciliśmy do wieżowca, po czym wróciliśmy helikopterem do naszego domu. Wieczorem byłem tak wypompowany z energii, prawdopodobnie przez ten pobyt w mieście, że dosłownie praktycznie z zamkniętymi oczami biegłem do łóżka.

15. Kaki

Kolejnego ranka obudziliśmy się już wszyscy wypoczęci, w końcu wyspaliśmy się w naszych własnych łóżkach, w ciszy i spokoju. Wstaliśmy, ubraliśmy się, po czym babcia poszła do

spizarni i przyniosła jakieś pomarańczowe owoce i powiedziała, że musimy je szybko zjeść, bo przez to, że za długo byliśmy w wielkim mieście, poleżały i już zrobiły się przejrzałe, a przywieźliśmy je jeszcze ostatnio z targu, gdzie byliśmy razem z dziadkiem. Troszeczkę się dziwiłem, co to jest, ponieważ nie widziałem tego owocu jeszcze nigdy wcześniej na oczy, ale tutaj dziadek od razu szybko przyszedł z pomocą:

- To jest Kaki, Sharon, Persymona, hurma, hebanowiec, ponieważ ma wiele nazw, jak widzisz. Owoce te bardzo przypominają wyglądem pomidory, ale po skosztowaniu ich od razu przekonamy się, że to nie pomidor, tylko owoc o lekko śliwkowym smaku. Owoc ten jest bardzo dobrym przeciwutleniaczem, zawiera dużo witaminy A, czemu zawdzięcza swój pomarańczowy kolor. Dodatkowo zawiera również witaminę E, K, B 5, B 6, B 9, C, sód, potas, wapń, fosfor, magnez, miedź, mangan, jod, zawiera również bardzo dużo ilość błonnika, większą niż w jabłkach. W Chinach już od wieków owoce kaki są stosowane na ukąszenia węży i podrażnioną skórę. Napój z liści służy do obniżania ciśnienia, zmniejsza krzepliwość krwi oraz pomaga w usuwaniu nowotworów. Badania wskazują, że wyciąg z kaki może silnie hamować rozwój komórek białaczki i wywoływać apoptozę, czyli śmierć komórek nowotworowych. Zauważono również znaczne zmniejszenie poziomu cholesterolu po spożywaniu owoców kaki. Kaki chroni również nasz wzrok ze względu na witaminę A, podobnie jak marchew i dynia wspomaga trawienie, ponieważ zawiera dość dużo pektyn, wtedy jest pomocny np. w zaburzeniach trawienia. Uwaga zawiera dość dużo fruktozy, więc trzeba uważać przy cukrzycy, zwiększa pobudzenie seksualne podobnie jak marchew, w przeziębieniach, kaszlu można sokiem z kaki przepłukiwać gardło. Z owoców można również robić maseczki, które

działają korzystnie na trądzik i pory, jest też używany do okładania ran, żeby się szybciej goiły, owoce działają również przeciwbólowo. W Niemczech często nazywany jest honich apfel, to znaczy miodowe jabłko. Według wierzenia zawsze mówiono, że kaki ochładza ciało, a w 2003 roku przebadano ten fenomen i okazało się, że rzeczywiście tak jest. Jedzenie tego owocu pomaga nam lepiej znosić ciepłe temperatury, zwalnia procesy starzenia, natomiast w skórce znajduje się proantocyjanidinen jest on jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy na tej planecie- zmniejsza poziom histaminy, co za tym idzie może likwidować lub zmniejszać różne alergię. Liście z kaki obniżają ciśnienie krwi, substancja w nich zawarta odpręża nasze naczynia krwionośne, a te stają się większe i ciśnienie automatycznie spada. Ma właściwości przeciwzapalne, przeciwinfekcyjne oraz przeciwkrwotoczne, to zawdzięcza katechinom w nim zawartym, zawiera też likopen i luteinę. Wzmacnia odporność, witalizuje i odmładza nasze ciało, wzmacnia żołądek, pomocny w biegunkach, działa przeciw wypadaniu włosów, pomocny w chorobach popromiennych, ciekawostką jest, że jedno z drzew kaki przetrwało bombę atomową zrzuconą na Nagasaki, drzewo to ma czarne korzenie i czarną korę a pod nią dziwną, jasną substancję, o której nic nie wiadomo, co to w ogóle jest. Jeden z japońskich artystów pozbiierał nasiona z tego drzewa i rozesłał je po całym świecie, jako symbol pokoju i wolności Japonii. Owoc kaki jest składany w ofierze w sylwestra i składany w ofierze zmarłym bliskim w celu wspomnienia o nich.

Następnie babcia wzięła nóż i pocięła owoc kaki na plasterki, w środku wyglądał rzeczywiście bardzo interesująco, jakby pełno małych gwiazdek, które były w środku, jego smak był

rzeczywiście przepyszny, był mega słodki, aż niewyobrażalnie słodki i po prostu rozpływał się w ustach. Tylko był to już bardzo dojrzały owoc, bo dziadek powiedział mi, że niedojrzałe potrafią być twarde i wcale nie są, aż takie smaczne jak ten no i ta cała jego pełna gama właściwości budząca aż podziw.

16. Chodzenie Boso

Następnego ranka na zewnątrz było dość mroźno, a dziadek zawołał mnie do siebie, babcię też i powiedział:

- Dzisiaj czas, żebyś w końcu nauczył się chodzenia boso po zamrzniętym i żebyś później w zimie mógł też boso chodzić po śniegu!

Troszeczkę popatrzyłem się zdziwiony na dziadka jak to boso po mrozie? Przecież zaraz się przeziębisz?

- No właśnie się nie przeziębisz, tylko po prostu będziesz się hartować!

Troszkę ze skrzywioną miną ściągnąłem moje kapcie i ruszyłem z dziadkiem na zewnątrz, pierwsze kroki wcale nie należały do zbyt miłych! Czułem wszystko pod nogami i nie było to zbyt fajne, każdy mały kamyczek, każda nierówność, każdy wystający mały patyczek wszystko było czuć na nogach, ale dziadek, żeby odwrócić moją uwagę, rozpoczął swoje opowiadanie:

- Ty jeszcze o tym nie słyszałeś, ale ten temat jest warty, żebyś o nim coś wiedział więcej, ponieważ ogólnie kiedyś wszyscy chodziliśmy boso. Buty pojawiły się stosunkowo niedawno w naszej historii a na samym początku były z naturalnej skóry, a nie z plastiku jak dziś. Chodzenie boso pomaga nam uzyskać kontakt z ziemią, bardzo fajnie pomaga nam się z nią łączyć, ale chodzenie boso ma też

dużo właściwości zdrowotnych. Po pierwsze zaczynamy znów używać wszystkich naszych mięśni w stopach, w nogach i w ciele, usuwamy z siebie szkodliwe jony dodatnie, którymi jesteśmy bombardowani cały czas przez całą elektronikę, telefony, laptopy i wszystko, co mamy wokół siebie, to może wywołać u nas masę chorób w naszym organizmie stąd też właśnie teraz zacząłem cię tego uczyć, ponieważ byliśmy ostatnio w bardzo elektronicznym mieście, gdzie zebraliśmy sporą dawkę promieniowania i czas było się jej pozbyć, a podczas chodzenia boso ładujemy się korzystnymi jonami ujemnymi, które są dla nas bardzo korzystne i pomagają nam odzyskać nasze zdrowie i dodają nam energii. W stopach mamy odzwierciedlony cały organizm, co również pomaga w stymulacji narządów, kto nie zna tematu, niech sprawdzi sobie pojęcie refleksologia stóp. Chodzenie boso stymuluje krążenie krwi i poprawia dotlenienie organizmu, pomaga w eliminacji stresu, depresji, nerwic, ogólnie poprawia się kondycja naszego układu nerwowego, pomaga w profilaktyce żyłaków, usuwa blokady kanałów energetycznych, dodatkowo jeżeli chodzimy boso z rana po rosie lub gdy jest zimno, hartujemy swój organizm. Chodzenie boso pomaga nam również się zrelaksować, rozluźnić nasze mięśnie, w medycynie chińskiej również namawia się już do chodzenia boso, ponieważ wtedy możemy pobierać życiodajną energię ziemi. Wzmacniają się nasze więzadła i stawy, chodząc boso, pomaga to korygować płaskostopie oraz deformacje powstałe przez buty np. haluksy. Chodząc boso, zmienia się także nasza postawa, co może nam pozwolić likwidować na przykład bóle pleców, chodzenie w butach zwiększa nacisk na nasze kolana, co może wywoływać bóle kolan, w badaniach udowodniono, że krwinki czerwone stają się

mniej posklejane, to znaczy krew jest mniej lepka, a to poprawia funkcjonowanie całego organizmu. Przez chodzenie boso poprawia się jakość naszego snu, zmniejszają się stany zapalne naszego organizmu, poprawia się dotlenienie naszych stóp, co pomaga, aby nie dostać jakichś grzybic, łatwiej goją się infekcje, znikają opuchlizny i tak dalej. Chodzenie na boso to również naturalny masaż stóp, jest zalecane dzieciom, gdy uczą się chodzić, pomaga im na lepszą koordynację i lepsze łapanie równowagi. Niestety chodzenie na boso po asfalcie już nie daje pożądanego efektu, można też chodzić boso po drewnianej podłodze, uważając oczywiście na szkło i inne niebezpieczeństwa. Jeżeli jednak nie możesz chodzić boso, to zawsze można się również uziemić w domu, ale to wytłumaczę ci, jak wrócimy do domu.

Nie zdążyłem jeszcze wyjść z podziwu od tych informacji, które właśnie dziadek mi przekazał, gdy nagle usłyszeliśmy za sobą człapanie i dyszenie czegoś, przez chwilę nie wiedzieliśmy, co to jest, ale obróciliśmy się i nagle za domu wyszło dwóch strasznie otyłych panów, którzy swoimi krokami przypominali, jakby byli gigantycznymi kaczkami, ponieważ ich gigantyczne brzuchy zmieniały ich cały ruch ciała i zamiast iść prosto, tak jak normalny człowiek oni po prostu zataczali koła na lewo i na prawo tak, jakby ich brzuchy ciągnęły w drugą stronę. Przy czym sprawiało im to sporo wysiłku, ponieważ strasznie sapali przy tym wszystkim, obaj panowie zapytali nas, czy nie potrzebujemy czasem piły motorowej do kupienia, po czym dziadek się roześmiał wielkim głosem i ruszył od razu szybkim krokiem obok do szopy, gdzie wyciągnął ręczną pilę i siekierę, wtedy powiedział:

- Panowie my wam pokażemy, jak my tniemy drzewo.

Obok leżał jeszcze pień, który został do rąbania, więc z babcią złapali jeden z jednej strony, drugi z drugiej strony i moja twoja,

moja twoja, trwało to 60 sekund i pierwszy kłoc był obcięty, następnie jeszcze cztery razy po 60 sekund i cały wielki kłoc drewna był pocięty na kawałki. Następnie dziadek złapał siekierę i pac, i pac drewno fruwało na wszystkie strony. Jeden z grubych panów nawet oberwał kawałkiem drzewa w piszczel, po czym zaczął dziwnie skakać, jeszcze się poślizgnął i się przewrócił, potem drugi nie umiał go stamtąd wyciągnąć, bo ziemia już zaczynała się troszeczkę rozmrażać i wszystko zrobiło się śliskie, więc jeszcze, i drugi się przewrócił do błota, i obaj wyglądali jak dwa błotne bałwany, po czym szybko zrezygnowali ze sprzedaży komukolwiek piły, tylko zawołali:

- Widzimy, że nie potrzebujecie żadnej piły, więc my już sobie lepiej pójdziemy, bo jest tutaj troszeczkę niebezpiecznie!

Roześmialiśmy się wszyscy w trójkę. A babcia krzyknęła za nimi jeszcze:

- My nie potrzebujemy piły, bo piła to jest coś dla leniwych, a my dbamy tutaj o naszą kondycję.

Posprzątaaliśmy drzewo, po czym ruszyliśmy spokojnie do domu, aby się rozgrzać. Potem jak się rozgrzaliśmy, dziadek zaczął dalej:

- Jeżeli ktoś nie może chodzić boso, bo czasami się nie da, mieszkając np. w mieście, gdzie wszystko jest wokół wybetonowane lub wyasfaltowane, wtedy można uziemiać się przez inne metody np. wbić gdzieś w ziemię gruby metalowy pręt, najlepiej jakąś rurkę miedzianą do tego przyczepić sobie kabel elektryczny i pociągnąć takie coś do domu, gdzie można zrobić z miedzi taką płytę, na której będziemy stawiać bose nogi, siedząc przy stole, wtedy również będziemy się uziemiać, można do tego kabla podpiąć specjalną bransoletkę, którą będziemy trzymać na ręce, wtedy również będziemy się uziemiać, siedząc nawet i w domu. Również mata, którą włożymy pod materac,

będzie nam pomagała uziemiać się i będzie blokować różnego rodzaju promieniowania, które idą z ziemi w tym miejscu. Jeżeli ktoś tego nie ma, można również się podłączyć pod kaloryfer w domu lub pod rury z wodą, czy po prostu owinąć kabel w tym miejscu, gdzie mamy jakąś rurę z zimną wodą lub z ogrzewania, ponieważ te rury przeważnie ciągną się zawsze kilometrami przez ziemię, tylko trzeba pamiętać, że musi to być rura metalowa, a nie plastikowa, ponieważ plastik nie przewodzi prądu, a w niektórych opcjach można podłączać się do gniazdka pod uziemieniem, ale tego bym nikomu nie polecał, ponieważ jeżeli gdzieś będzie popełniony błąd instalacji elektrycznej, to możemy wtedy zostać porażeni prądem, dlatego jest to sytuacja skrajnie niebezpieczna. Nie warto też podłączać się gdzieś na zewnątrz pod piorunochrony, ponieważ jeżeli uderzy piorun w takie coś, to wtedy wejdzie nam po tym kablu do domu i nas usmaży, jeżeli będziemy akurat korzystać z tego uziemiania. Także akurat nie jest to najlepsza opcja dla nas.

No tak dziadek rzeczywiście miał rację, usmażenie piorunem nie należałoby do najpiękniejszych rzeczy, kiedy spokojnie relaksujemy swój organizm, a nagle mogłyby nam włosy stanąć dęba od tego.

17. Szczepienia

Dwa dni później ktoś zapukał znowu do drzwi, stał tam pewien pan, który od razu powiedział, że przyszedł tylko z jednym pytaniem i, czy może na chwilę wejść. Dziadek wpuścił go do środka. Pan od razu rozpoczął:

- Przyszedłem do pana tylko z jednym pytaniem, czy

mógłby mi pan naświetlić troszeczkę temat szczepień, ponieważ ostatnio strasznie dużo się w tym temacie mówi i chciałbym poznać pana zdanie, a widzę i słyszę, tu i tam, że ma pan dużo wiedzy w tym temacie.

Dziadek jak zwykle podrapał się po swojej głowie, chrząknął troszeczkę i powiedział:

- Temat ten jest dość skomplikowany i wcale nie jest to takie proste, jakby się to wydawało na pierwszy rzut oka, ponieważ gdyby szczepionki rzeczywiście były bardzo czyste i nie chodzi mi tutaj o to, że ktoś je upuścił na ziemię i są brudne, tylko chodzi mi tutaj o ich skład, co jest w środku, to byłyby może bardzo fajne i mogłyby naprawdę pomagać. Problem jedynie pojawia się w tych wszystkich substancjach pomocniczych, które są dodawane do środka. Kiedyś było dodawane dużo rtęci, aluminium, różnych polisorbatów i wiele innych nieciekawych substancji, które wcale nie chcielibyśmy mieć w naszym organizmie. Moja żona dostała kiedyś szczepionkę, zresztą jak my wszyscy w wieku 3 miesięcy i nagle po tym została obsypana egzemą, którą utrzymywała się ponad 40 lat i dopiero później udało się ten temat w końcu opanować. Dodatkowo dostała jeszcze astmy, była co chwilę chorą. Zresztą jak ja, też byłem ciągle chory, całą młodość byłem ciągle chory to ból gardła, to zapalenie zatok, to angina, to przeziębienie i tak się zataczało błędne koło. Znam wiele osób, które również zaszczepiły swoje dzieci, które skończyły z różnymi syndromami na przykład Aspergera, autyzmem, padaczkami i wieloma innymi skutkami, ale o tym nic się nie słyszy w mediach głównego nurtu, tylko ten temat jest ciągle zachwalany, a takie osoby poszkodowane później przeważnie zostają bez jakiegokolwiek pomocy i muszą całe życie opiekować się swoimi dziećmi, które doznały

urazów, żeby było śmieszniej, mój ojciec kiedyś poszedł zaszczepić się na grypę, ponieważ wymagał tego zakład pracy, w którym pracował. Całe życie był zdrowy, nigdy nie chorował, do tego czasu jak się zaszczepił, wtedy to w tym samym miesiącu dostał takiej grypy, że rozłożyło go na łopatki. Dziwne w tym jest to, że szczepionka była na grypę i że po niej dostał grypy, totalny paradoks, od tego czasu było to jego ostatnie szczepienie na grypę, już więcej tego nie robił i wcale mu się nie dziwię, ponieważ idziesz się na to szczepić, a później dostajesz jeszcze tę chorobę, gdzie jest sens tego? Przecież to powinno chronić przed tą chorobą, a nie ją wywoływać! No cóż, można powiedzieć, że to przypadek, ale czemu tych przypadków jest tak dużo? Dlatego to jest temat, w którym sam każdy powinien podjąć decyzję czy chce, czy nie chce. Jednak powiem, że oczyszczanie organizmu z metali ciężkich i tych wszystkich substancji pomocnych, jeżeli coś pójdzie nie tak, potrwa naprawdę bardzo długo, żeby się tego pozbyć z organizmu i tego ryzyka, każdy musi być świadomym.

Pan podziękował, ponieważ zrozumiał, o co chodzi. Ale zapytał jeszcze:

- A co pan sądzi o tym takim modnym teraz szczepieniu na tego śmiesznego wirusa, który teraz ogólnie wszędzie panuje, bo namawiają na to na lewo i na prawo, żeby to robić?

Tutaj dziadek odpowiedział:

- Powiem panu tylko tyle, a co pan z tym zrobi to już pana decyzja.
- Próba wyjaśnienia:
- Jeśli zostanę zaszczepiony:

1. - Czy mogę przestać nosić maskę?

Rząd - Nie.

2. - Czy można ponownie otworzyć restauracje, puby, bary itp. I

wszyscy będą pracować normalnie?

Rząd - Nie.

3. - Czy jestem odporny na wirusa?

Rząd - może, ale tak naprawdę nie wiemy

4.- Przynajmniej nie będę zarażał innych?

Rząd - Nie, nadal możesz to zarażać, nikt nie wie, czy go masz, czy nie.

5.- Jeśli zaszczepimy wszystkie dzieci, czy nauka będzie kontynuowana normalnie?

Rząd - Nie.

6. - Jeśli jestem zaszczepiony, czy mogę nie przestrzegać dystansu społecznego?

Rząd - Nie.

7.- Jeśli jestem zaszczepiony, czy mogę przestać dezynfekować ręce?

Rząd - Nie.

8.- Jeśli zaszczepię siebie i mojego dziadka, czy możemy się przytulić?

Rząd - Nie.

9.- Czy kina, teatry i stadiony zostaną ponownie otwarte dzięki zaszczepieniom?

Rząd - Nie.

10.-Czy zaszczepieni będą mogli uczestniczyć w wydarzeniach zbiorowych?

Rząd - Nie.

11.- Jakie są rzeczywiste korzyści ze szczepień?

Rząd - Wirus cię nie zabije.

12.- Czy na pewno mnie to nie zabije?

Rząd - Nie wiemy.

13.- Jeśli statystycznie rzecz biorąc, wirus i tak mnie, nie zabije ... Dlaczego powinienem się zaszczepić? "

Rząd - Aby chronić innych.

14.- Więc jeśli zostanę zaszczepiony, czy pozostali są na 100% pewni, że ich nie zarażę?

Rząd - Nie, nie jesteśmy pewni.

Podsumowując: szczepionka na wirusa...

Nie daje odporności.

Nie eliminuje wirusa.

Nie zapobiega śmierci.

To nie gwarantuje, że tego nie dostaniesz.

To nie powstrzymuje cię przed zarażeniem się.

Nie powstrzymuje cię przed przekazywaniem go dalej.

Nie wyklucza to stosowania zakazów podróżowania.

Nie wyklucza to konieczności zamknięcia sklepu.

Nie eliminuje potrzeby blokad.

Nie wyklucza to konieczności zasłaniania ust i nosa.

Więc ... co my do cholery robimy?

Liczymy na gratisowe objawy niepożądane, które akurat mogą wystąpić! Czego boją się nawet producenci szczepionek i

dlatego nie biorą odpowiedzialności za skutki uboczne!

To były troszeczkę druzgocące argumenty, ponieważ pan powiedział.

- No i wszystko jasne.

Po czym podziękował nam serdecznie i zniknął za drzwiami.

Resztę dnia spędziliśmy na czytaniu fajnych książek.

18. Placki Z Batatów

Następnego ranka Babcia przyniosła jeszcze ze spiżarni bataty, które również przywieźliśmy z targu, trzeba było w końcu je

zużyć. Pomyśleliśmy co z nimi zrobić i szybko wpadłem na pomysł czy może nie dałoby się zrobić z tego placków,

ponieważ dawno nie jadłem już placków. Babcia powiedziała:

- Nie ma problemu, to robimy placki. Także weź parę batatów i po prostu zetrzyj je na tarce.

Tak jak powiedziała, tak zrobiłem. Następnie dodaliśmy do startej masy jajka, oczywiście dodaliśmy również różnych ziół

do smaku takich jak: pieprz, bazylija i oregano, troszeczkę kardamonu, troszeczkę chili, oczywiście odrobinę soli.

Smażyliśmy je na oleju kokosowym i wyszły z tego przepyszne placuszki.

19. Zupa Paprykowa

Wieczorem Babcia przyniosła jeszcze ze spiżarni nasze papryki, które mieliśmy z własnego pola i sami wychowaliśmy, ale powoli ich żywot zaczynał już się kończyć, ponieważ leżały już zbyt długo i zaczynały się powoli już marszczyć, a że były to ostatnie, trzeba było je zużyć, bo szkoda, żeby się zepsuły, więc babcia wpadła na idealny pomysł, żeby zrobić nam wieczorem zupę paprykową. Przyniosła nasz blender z zapleczka, włożyła trzy papryki do środka, które były dość duże, 8 ząbków czosnku, sok z jednej cytryny, dodaliśmy troszeczkę chili, kurkumy, jedno awokado, oczywiście troszeczkę wody do środka i wszystko razem zmiksowaliśmy na przepyszną zupę paprykową. Najedliśmy się do syta, a wieczorem czytaliśmy znowu troszeczkę ciekawych książek i poszliśmy spać.

20. Kapusta Kiszona

Następnego dnia z samego rana ruszyliśmy z dziadkiem na nasze pole, ponieważ rośło tam jeszcze troszeczkę kapusty, którą sami wyhodowaliśmy i trzeba było coś nią szybko zrobić, ponieważ zima już praktycznie była tuż, tuż. Więc zebraliśmy naszą kapustę i przynieśliśmy ją do domu, mieliśmy około 20 kg kapusty, także było co robić. Dziadek przyniósł wielką szatkownicę, na której ręcznie musieliśmy całą tę kapustę zszatkować i tutaj dziadek powiedział:

- Na każde 10 kg poszatkowanej kapusty dodajemy 200 g soli niejodowanej, przesypując ją warstwami między kapustą. Musisz pamiętać, żeby sól była niejodowana, kamienna, kłodawska lub himalajska, jaką byś nie chciał, tylko żeby nie była jodowana, ponieważ jod jest bakteriobójczy i może zahamować nam procesy fermentowania, wtedy kapusta może nam po prostu nie

wyjąć. Następnie warstwę po warstwie musisz bardzo dokładnie ugniatać w garnku tak długo jak będziesz widzieć, że puści sok. Między warstwy kapusty możesz dodawać startą marchewkę, pietruszkę, koperek, chili, podagrycznik, pokrzywy, potem wszystko przykrywamy talerzem i dociskamy porządnie kamieniem tak, żeby nie dostało się do środka powietrze i żeby wszystko było przykryte wodą. Jeżeli tak nie będzie może być wielka szansa, że całość zacznie pleśnieć u góry. Zostawiamy to na dwa trzy dni, a następnie przekładamy do słoików i trzymamy w piwnicy, czyli w chłodnym miejscu, kiedyś dawno ludzie robili kapustę kiszoną również w dużej beczce, w której ona zostawała tylko ta beczka stała zawsze w zimnym miejscu i była nakrywana różnymi liśćmi np. chrzaniu lub liśćmi kapusty. Jednak u nas to nie działa, ponieważ my mamy chyba w domu zbyt dużo zarodników pleśni w naszej spiżarni i po każdym otwarciu zaczynało nam to od razu pleśnieć u góry, dlatego zrezygnowaliśmy z trzymania w beczce, a przechowujemy ją w słoikach. Napracowaliśmy się straszliwie, nawet nie wydawało mi się, że aby zrobić kiszoną kapustę, tyle trzeba się napracować, ale efekt był widoczny, ponieważ mieliśmy aż trzy duże kamionki pełne kapusty kiszonej.

21. Odchudzanie

Noc minęła szybko i znów zaczął się kolejny dzień, który zaczął się znowu od pukania w drzwi, tym razem pod drzwiami stała pewna starsza pani, która była, że tak powiem dość okrągła. Dziadek zaprosił ją do środka, a pani powiedziała:

- Przyszłam po parę rad, ponieważ próbowałam już wszystkiego i nie mogę schudnąć. Próbowałam już różnych diet, ćwiczeń i głodówek, i po prostu nic mi z tego nie wychodzi, ponieważ od razu znowu tyję.

Na to dziadek od razu rozpoczął: -Aby schudnąć, trzeba

przestrzegać kilka zasad, a mianowicie całkowicie wyeliminować spożywanie cukru oraz węglowodanów pod każdą postacią, czyli również fruktozy i glukozy, sacharozy oraz cukru pod wszystkimi innymi nazwami, pod którymi czyha cukier, a jest ich sporo. Oto niektóre z nich.

- cukier brązowy,
- cukier demerara,
- cukier buraczany
- cukier trzcinowy
- karmel
- cukier puder
- cukier kokosowy
- odparowany sok z trzciny cukrowej
- sok owocowy
- koncentrat soku owocowego
- lukier
- cukier inwertowany
- cukier organiczny
- cukier palmowy
- cukier waniliowy
- cukier winogronowy
- dekstroza,
- fruktoza (krystaliczna),
- galaktoza,
- glukoza,
- karob,
- laktoza,
- mascobado,

- muscovado (cukier z Barbados),
- maltodekstryna,
- maltoza,
- mannitol,
- melasa,
- melasa buraczana,
- miód,
- brązowy syrop ryżowy
- syrop kukurydziany
- syrop kukurydziany w postaci stałej
- dekstryna
- słód diastatyczny
- syrop słodowy
- maltodekstryna
- maltoza
- syrop ryżowy
- słód jęczmienny,
- słód ryżowy
- D-rybozaGalaktoza
- sorbitol,
- sukroza,
- syrop cukru inwertowanego,
- syrop buraczany,
- syrop daktylowy,
- syrop glukozowo-fruktozowy,
- syrop klonowy,
- syrop kukurydziany,

- syrop z agawy,
 - syrop z melasy,
 - syrop z sorgo,
 - turbinado,
 - zagęszczony sok owocowy,
 - złoty syrop.
- Także trochę tych pułapek na nas czyha. Należy również pamiętać, że cukier wytwarza się również z chleba, bułek, ciastek, makaronów, ziemniaków i tak dalej dla porównania jedna kromka chleba to dwie łyżki cukru, tak to można przeliczyć. Trzeba również unikać wszelkiego rodzaju napojów słodzonych, również soków owocowych, ponieważ od nich również możemy przytyć. My kiedyś przez 3 miesiące byliśmy na diecie ketogennej, 2 miesiące na zwierzęcej, jedliśmy wtedy boczek, smalec i wszystko z chlebkiem lnianym, potem miesiąc byliśmy na diecie ketogennej roślinnej, czyli dużo awokado, kokosu, oleju kokosowego, wszelkiego rodzaju orzechów lub nasion, efekt był dość szybki, ponieważ zrzuciliśmy wtedy około 30 kg z siebie. Następnie wróciliśmy na taką dietę, że po prostu do 11:00 - 12:00 rano nic nie jedliśmy, potem jakiś drink ziołowy, dużo ziół jadalnych, len, czasami jakieś owoce, warzywa, miksowaliśmy i robiliśmy z tego smoothie, piliśmy różnego rodzaju mleka orzechowe własnej roboty, chleb lniany, kiełki, olej kokosowy, jajka, mięso raz na miesiąc, pasztet z fasoli robiliśmy, z ciecierzycy i z grochu. Efekt był widoczny, ponieważ waga nie wracała już z powrotem. Jednak wydaje mi się, że lepszą alternatywą jest tutaj pozostanie na diecie ketogennej, ponieważ jest to dieta stworzona praktycznie pod człowieka, ponieważ sam noworodek jest już w ketozie, kiedy pije mleko matki, także mamy praktycznie ten system wpojony od samego urodzenia. Jeżeli są wielkie tendencje, że waga wraca po różnych dietach, to jest to jakieś rozwiązanie, które pomoże nam na stałe utrzymać

naszą wagę taką, jaka powinna być dla innych osób, urozmaiceniem również może być dieta karniwora, są zauważone w niej również efekty utrzymania dobrej masy mięśniowej oraz wagi. Osoby, które na niej są, przeważnie mają bardzo ładnie rozwinięte mięśnie i bardzo szczupłe sylwetki, jednak jaką decyzję pani podejmie, to już należy do pani, ja tylko przedstawiłem fakty.

Pani serdecznie nam podziękowała, zostawiła dziadkowi mały rulonik pieniędzy i poszła sobie. U mnie na szczęście z wagą nie ma problemów, ale gdyby kiedyś były to już wiem co mam zrobić.

22. Chleb Lniany

Późnym popołudniem postanowiliśmy zrobić sobie jeszcze chlebek lniany, bo akurat była o nim mowa. Chlebek można zrobić na kilka sposobów, bazą jest jednak zawsze namoczony len, który moczymy na noc w wodzie, rano odcedzamy i dodajemy do smaku, co chcemy. My często dodajemy czosnek, cebulę, oregano, bazylię, kminek, kurkumę, pieprz, chili, przecier z pomidorów. Czasami można dodać też wyłoków z buraków lub marchwi, jeżeli robiliśmy jakiś sok, wtedy można je od razu zużyć. Można też dodawać różne nasiona np. słonecznika, czarnuszki lub innych, dodajemy troszeczkę soli i mieszamy porządnie. Następnie rozkładamy na wysmarowanym tłuszczem papierze do pieczenia i wkładamy do suszarki i suszymy, jeżeli ktoś nie posiada suszarki, można również to robić w piekarniku na najniższym poziomie przy otwartych lekko drzwiczkach, ważne jest, by uformować chlebek cienko, by nie był za gruby, ponieważ po wysuszeniu można by sobie połamać zęby, a tego byśmy nie chcieli. Chlebek jak zawsze wyszedł przepyszny, jednak myśląc tak o tym chlebie, wpadło mi takie ciekawe pytanie do głowy, o które chciałem zapytać dziadka, ale ten był jeszcze na zewnątrz, ponieważ poszedł po drzewo na opał.

23. Test Pieczywa Po 8 Latach

Po chwili dziadek wrócił do domu z pełną torbą drewna na opał, od razu pobiegłem do niego i zadałem mu takie pytanie:

- Co by się teraz stało, gdyby ktoś nie jadł, załóżmy ileś tam lat chleba i nagle zje sobie taki chleb?

Na to dziadek się roześmiał i powiedział:

- O to najlepiej zapytaj babcię ona na pewno ma ci coś ciekawego do powiedzenia w tym temacie.

Troszeczkę się zdziwiłem, ale poszedłem o to zapytać babcię, na to babcia mówi:

- Oj tak, oj tak nie jedliśmy bardzo długi czas pieczywa, aż kiedyś dostaliśmy jeden chleb w prezencie, to był bardzo dobry chleb na zakwasie zrobiony z idealnego żyta, czyli ogólnie powinien być to bardzo zdrowy chleb, chwilę nie wiedzieliśmy za bardzo, co z nim zrobić, dziadek absolutnie go nie chciał, nawet nie chciał słyszeć o tym, żeby go spróbować, ponieważ nie jedliśmy 8 lat już żadnego pieczywa. Ja natomiast byłam taka łakoma, że chciałam troszeczkę spróbować i zjadłam jedną kromkę, drugą kromkę, trzecią kromkę, czwartą kromkę i praktycznie chleba już nie było, ponieważ był to bardzo mały bochenek chleba, zjadłam go bez niczego i bez popijania. Następnego dnia z rana pojawił się ból pleców, parę godzin później był już bardzo silny i pojawił się również ból głowy po prawej stronie, ból głowy nasilił się na tyle, że nie było możliwości wcale normalnie funkcjonować. Cały ból trwał 3 dni, więc 3 dni musiałam przeleżeć po prostu w łóżku, nie jedząc, tylko pijąc spore ilości wody, żeby przeczyszczyć cały organizm, pojawiło się również sporo śluzu, ponieważ od razu miałam całkowicie zatkany nos i trudno mi było złapać powietrze. U kobiet pojawiają się wtedy często również upławy, co również jest spowodowane śluzem, który opuszcza nasze ciało przez

wszystkie możliwe otwory. Po trzech dniach ból minął, ale wtedy zaczęły się problemy emocjonalne, miałam wahania nastroju, raz byłam szczęśliwa, za chwilę byłam zła, za chwilę płakałam i po prostu nie wiedziałam za bardzo, co z tym zrobić, ponieważ takich wahań nastroju normalnie nie miałam, wahania te trwały jeszcze 4 dni, potem wszystko wróciło do normy. Wniosek jest taki, że zjedzenie tego chleba zniszczyło nam, a właściwie mi 7 dni, a mówię o tym, ponieważ dziadek musiał sporo wytrzymać ze mną przez ten czas, najpierw 3 dni musiał się cały czas opiekować mną, a potem 4 dni musiał wysłuchiwać różnych kazań nad swoją głową przez moje wahania nastroju, dlatego nikomu nie polecamy wracania do chleba, chyba że chcecie 3 dni przeleżeć w łóżku, a potem 4 dni kłócić się z partnerem. Jeżeli tak to śmiało, wtedy życzymy smacznego.

Zapytałem jeszcze wtedy babcię, czy może to nie było spowodowane tym, że po prostu zjadłaś za dużo tego chleba na jeden raz? Na to babcia mi odpowiedziała:

- Niestety to jest jeden wielki mit i tak się tylko ludziom wydaje, czasami potrafimy nie jeść pomarańczy nawet i rok, a kiedy zjemy ich na przykład 2 kg na raz, a bywały takie sytuacje i nigdy nic złego nam się nie działo. Również zauważyliśmy to z mięsem, mieliśmy taki okres, że nie jedliśmy mięsa 3 lata, a potem nagle znaleźliśmy sarnę, która dosłownie na naszych oczach została potrącona przez samochód, więc dziadek wziął ją i zjedliśmy to mięso z niej, żeby się nie zniszczyło, i dosłownie nic nam po tym nie było, także nie jest to z tym związane, że zjadłam tego za dużo, tylko jest to niezdrowe jedzenie dla nas i też jest to związane z bakteriami, które znajdują się w naszych jelitach, które odzwyczały się po prostu trawić tak szkodliwą żywność i po prostu umierają po niej. A druga sprawa jest taka, że jest to pokarm niesamowicie szkodliwy dla człowieka, tylko człowiek nie zdaje sobie z tego sprawy.

No cóż, byłem tym straszliwie zaskoczony, bo nie miałem

zielonego pojęcia, że może to mieć aż taki efekt na organizm dobrze, że dziadek wtedy nie zjadł tego chleba, bo jeszcze by się pozabijali wtedy nawzajem...

24. Wiedźma MA WIEDZĘ

Kolejnego ranka pogoda na zewnątrz była wyśmienita, praktycznie wyglądało tak, jakby była wiosna, a słońce świeciło pełną parą, co obudziło nas już z samego rana. Wskoczyliśmy z łóżek w pełni energii i w sumie na tym koniec, ponieważ dalej nie wiedziałem, co będę robić teraz z tą całą energią. Ale dziadek chyba wyczuł i pewnie sam też się tak czuł, więc zaproponował, żebyśmy się wszyscy ubrali i poszli dzisiaj głęboko w las. Na początku troszeczkę nie wiedziałem, po co idziemy do tego lasu, więc zapytałem go o to, dziadek odpowiedział:

- Pewnie myślałeś, że my mieszkamy w ostatnim domu, który tutaj jest, jednak muszę cię głęboko rozczarować, bo w lesie mieszka jeszcze Wiedźma.

Tu się troszeczkę przestraszyłem, ponieważ z tego wszystkiego, co znałem, nie było to pozytywne słowo, dziadek szybko to zauważył:

- Więc wyjaśnię- Wiedźma to kobieta, która ma wiedzę, czyli wie dużo, ale nie ma to nic wspólnego z innymi zabobonami, które są nam tak często opowiadane i programowane nam do głów. Kiedyś wiedźmy palono na stosach, ponieważ posiadały wiedzę, która po prostu nie pasowała niektórym instancjom i trzeba było się jej pozbyć, dziś ma to miano cenzury i też jest szeroko praktykowane na wszystkie strony, czyli zamieniono stosy i palenie książek na kasowanie, i blokowanie informacji. Witamy w 21 wieku! Nie zmieniło się praktycznie nic.

Ruszyliśmy w długą wędrówkę i po czterech godzinach maszerowania przez las w końcu dotarliśmy w miejsce, które wyglądało, jakby rzeczywiście ktoś tam mieszkał. Rzeczywiście

tuż za dużym dębem zauważyłem, jakiś stary rozpadający się dom, a na zewnątrz była jakaś kobieta to pewnie ta wiedźma. Miała długie, rozczochrane i rozpuszczone włosy, miała ubraną starą, poszarpaną suknię i coś tam grzebała w ziemi, oczywiście była też na bosy. Podeszliśmy do niej, przywitaliśmy się, chociaż było widać, że znali się już długo, ponieważ powitanie było bardzo serdeczne. Podczas rozmowy wiedźma nie przestawała grzebać palcami ziemi, co mnie bardzo ciekawiło, musiała to zauważyć, ponieważ od razu zaczęła mi to wyjaśniać:

- Widzę, że cię to ciekawi, dlaczego pracuje gołymi rękami w ziemi, a więc mój drogi są dwa okresy w roku- jesień, czyli kiedy z drzew zaczynają spadać miedziane liście i zasypują cały teren wokół, niby mam tutaj również grabie, łopatkę, taczkę, szufle i łopaty, jednak wybieram moje ręce, których używam do sprzątnięcia tutaj wszystkiego, używam moich palców jak grabi, a moich rąk jak szufli. Wszystko ładuję do dużego kosza wiklinowego i wynoszę tam, gdzie widzę, że jakaś roślina, krzak, czy drzewko potrzebuje extra osłony na zimę przed mrozem. W okresie jesieni jak również wiosny bardzo ekskluzywnie wszystko się też rozmnaża, szczególnie pasożyty zarówno w ludziach, jak i w zwierzętach. A robię to wszystko rękami po to, żeby przekazać mój nadmiar energii matce ziemi, można to nazwać również uziemieniem, jeżeli teraz miałabym ubrane rękawiczki, to cała moja nadmierna energia zostałaby zablokowana przez te rękawiczki i nie mogłaby przejść do ziemi, a przez to mam kontakt z matką ziemią, co pomaga mi również wyciszyć swój własny organizm, ponieważ ja oddaję mój nadmiar energii, a matka ziemia napełnia mnie spokojem. Oczywiście nie możemy mieć jakiś modnych teraz lakierów na paznokciach, ani żadnej innej chemii, ponieważ nie chcemy zatruć ziemi, w której pracujemy. Jak widzisz, oczyszczam tutaj z liści tylko i wyłącznie ścieżki, po których chodzę; nie będę przecież sprzątać całego terenu w środku lasu z liści, bo mijałoby się to chyba z celem, ponieważ te liście to również

schronienie dla wielu różnych małych zwierząt, które po prostu chowają się pod tymi liśćmi, jak na przykład ślimaki. W dużych kupkach liści potrafią również przetrzymać jeże, chronią się tam też myszy i różne inne zwierzątka. Później liście te zamieniają się w kompost i nakarmią całą ziemię, tworząc odżywczą warstwę ziemi, dzięki czemu będą mogły wyrosnąć kolejne ciekawe roślinki. Jest to też pokarm dla dżdżownic, które również jedzą te liście, gdy są już blisko ziemi, przetwarzają je również na żyzną ziemię. Są tu też miejsca w tym ogrodzie, gdzie nigdy nie chodzę, ponieważ nie chcę przeszkadzać mieszkającym tam zwierzętom, widzisz tam w oddali tę norę, tam mieszkają zające i nie chcę je płoszyć i im przeszkadzać. A widzisz tę norę obok, tam mieszka kuna jej też nie chce przeszkadzać.

I rzeczywiście po chwili nagle zauważyliśmy zająca, który wyszedł z tej nory, o dziwo nie uciekał przed nami, tylko kicał w naszą stronę. Na początku troszeczkę nieufnie na nas patrzył, ale chyba zauważył, że wiedźma nie była zestresowana, więc po prostu podszedł do nas i zaczął nas obwąchiwać, po czym zaczął wesoło skakać wokół nas, było to dla mnie bardzo dziwne, ponieważ wiem, że dzikie zwierzęta zawsze uciekają i boją się ludzi, a to było całkiem coś innego. Po chwili wesołego skakania położył się w ciepłych promieniach słonecznych i wylegiwał się, ale nas obserwował i co się dzieje wokół. Był to po prostu piękny widok.

- Jak widzisz, jeżeli nie ingerujemy zbyt w naturę, to wszyscy czują się w niej bezpiecznie. Ja również, pomimo że mieszkam tutaj sama, daleko od jakiegokolwiek cywilizacji, czuję się tutaj po prostu bardzo bezpieczna, odwiedzają mnie również inne zwierzęta: niedźwiedzie, sarny, lisy i wiele innych różnych zwierząt. Ale przejdźmy teraz do domu.

Poszliśmy razem do jej domu, a właściwie do czegoś, co przypominało dom, w środku było bardzo pusto, stał tylko piec, stół, ława, na której można było usiąść, łóżko i mała szafka, w której trzymała parę podziurawioną ubrań i to było tyle,

więcej w domu nic nie było, aż się zdziwiłem, że można tak mieszkać. Usiedliśmy razem przy herbatce z pokrzywy i rozmawialiśmy na przeróżne tematy. Z ciekawości w końcu zapytałem: - A czy do pani też przychodzą ludzie po pomoc tak jak do dziadka? Odpowiedź troszeczkę mnie zaskoczyła, ponieważ wiedźma odpowiedziała:

- Nie do mnie przychodzą tylko i wyłącznie bardzo pozytywni ludzie, tacy jak wy, nie chcę mieć u siebie ludzi z różnymi problemami, ponieważ dotykając takich ludzi, np. robiąc masaż, ich emocje przechodziłyby również na mnie, a oni posiadają specjalną florę bakteryjną, która po dotyku może przejść na mnie i np. spowodować u mnie ataki głodu. A tego bym nie chciała, również ich emocje zostają u mnie w domu, po czym muszę oczyszczać cały mój dom z tych negatywnych emocji, inaczej przejdą one na mnie i będę mieć cały dzień zły humor, dlatego zrezygnowałam z jakichkolwiek wizyt obcych ludzi u mnie. Mogą odwiedzać mnie tylko i wyłącznie osoby, które już znam i wiem, że są pozytywne, że dobrze się odżywiają i że nie przyniosą do mnie złych emocji, ponieważ jestem bardzo czuła na to. Może ci się to wydawać chamskie, samolubne i egoistyczne, ale dla mnie ważne jest moje własne zdrowie. Od czasu do czasu odwiedza mnie tutaj twój dziadek z babcią, teraz również ty dołączyłeś do nich i im przekazujesz moją wiedzę, którą zdobywam tutaj sama w samotności, moje obserwacje natury wokół, a oni poświęcają się i kontaktują się ze wszystkimi innymi i biorą na siebie całe ryzyko, o którym właśnie ci powiedziałam.

Zauważyłem również że w domu wcale nie było prądu nawet ani jednego kabla praktycznie tak jak i u nas, chociaż u nas od niedawna gości panel słoneczny, który zasila nasze urządzenia, zapytałem również jak Wiedźma robi swoje jedzenie jeżeli nie ma wcale prądu?

- Tu muszę cię zaskoczyć pewnie, ale specjalnie nie mam tutaj żadnego prądu. Jak widzisz, oświetlam mój dom tylko i wyłącznie świeczkami z prawdziwego wosku pszczelego, który daje przepiękny aromat i kolor światła, który

wieczorami rozświetla cały dom. Dodatkowo prąd nie zakłóca moich myśli, jestem w stanie przewidywać nawet i przyszłość, a podczas snu mam wizję i wiem kiedy, mnie ktoś odwiedzi, kiedy coś się stanie, kiedy mam się schować lub kiedy mam zrobić coś innego niż to, co powinnam, te zmysły już dawno stracił miastowy człowiek, który jest zbombardowany ze wszystkich stron wszelakim promieniowaniem. A urządzeń również nie posiadam, ponieważ jem bardzo prosto, jeden raz dziennie i to, co da mi matka natura, czasem są to warzywa, czasem są to owoce, czasem są to zioła, czasem znajdę surowe jajka, które od razu wypije, gdzie wiem na pewno, że gniazdo to zostało już opuszczone przez rodziców lub rodzice zostali zjedzeni przez inne zwierzęta. Zdarza mi się również, że znajdę umierające zwierzę po jakiejś walce z innym zwierzęciem, wtedy również skracam jego cierpienie i zjadam to zwierzę i nie gotuję, ani nie smażę tego mięsa, tylko po prostu zjadam je na surowo i pije jego krew, ponieważ ogień, jak go dotkniesz, to cię parzy, więc logiczne jest, że potrawy, które są ogrzewane, są również niszczone tak jak mięso. Tracimy wtedy witaminy, hormony, mikroelementy, makroelementy, bakterie pozytywne, wszystko zostaje zniszczone przez temperaturę, dlatego jem wszystko w takim stanie, w jakim to się znajduje, nic nie ogrzewam. Herbatę, którą tutaj pijemy, też zrobiłam na surowo, wystarczyło wrzucić tylko i wyłącznie listki ziół do wody, a to musi postać minimum 12 godzin i masz gotową herbatę bez żadnego podgrzewania.

Rzeczywiście czułem się w tym domu bardzo dobrze, miał w sobie coś takiego przyjemnego, przytulnego, pomimo że był bardzo pusty w środku. Może rzeczywiście czułem to wspaniałą atmosferę, o której mówiła wiedźma.

25. Stara Dusza

Gdy rozmawialiśmy, Wiedźma spojrzała na mnie i nagle powiedziała:

- Widzę, że jesteś dość starą duszą!

Troszeczkę mnie to zaskoczyło, ponieważ nie miałem zielonego pojęcia skąd taki wniosek, więc zapytałem od razu: - Skąd taki pomysł? Odpowiedziała mi, że widzi to w moich oczach, ale jest jeszcze parę znaków, po których można to odróżnić i zaczęła:

- Skąd wiem, że jesteś starą duszą? Ogólnie można powiedzieć, że wszyscy jesteśmy starymi duszami, ale niektórzy z nas, są tu znacznie dłużej niż inni. Jakich znaków należy szukać, aby dostrzec różnicę? Jest parę cech starej duszy.

- Rozumiesz wiele głębszych lekcji życia?

Niektórym trudno zrozumieć, że dusza dziecka może być znacznie starsza niż dusza jego rodziców. Dla tych ludzi to znak, że ich dusza jest prawdopodobnie młodsza od twojej. Kiedy zaczniesz rozumieć, dlaczego nadal inkarnujesz w tej rzeczywistości 3-wymiarowej, stanie się to jasne. Jak w filmie „Dzień świstaka”. W tym filmie Phil budzi się każdego dnia i odkrywa, że wciąż jest 3 lutego, dopóki nie dowie się, jak pokonać swoje przeszkadzające ego, aby zacząć pomagać innym.

- Masz kontakt ze swoimi naturalnymi darami lub niezwykle się nimi interesujesz?

Niektórzy ludzie rodzą się z wrodzonymi cechami, takimi jak uzdrawianie lub zdolności parapsychiczne. Prawda jest taka, że wszyscy mamy te dary, ale starsza dusza jest bardziej do nich zestrojona i jest w stanie lepiej zastosować te dary dla dobra ludzkości. Jeśli nie masz tych darów, ale bardzo się nimi interesujesz, to jest to znak, że twoja dusza próbuje przywrócić te dary, które prawdopodobnie miałeś w poprzednim życiu.

- Stajesz się świadomy duchowo.

Każdy składa się w całości z energii, ale wielu ludziom trudno jest zrozumieć, co to oznacza. Twoja dusza to tylko świadomość i miłość. Ma wyjątkowe zrozumienie tego, jaka matryca rozgrywa się na tej planecie. Twoja dusza rozumie, że wszystko, co robimy jako kolektyw, pomoże promować „przebudzenie” innych.

- Rozumiesz, jak ważne jest przebaczenie

Niektórzy ludzie są starymi duszami, ale wciąż muszą się wiele nauczyć, ponieważ są uwięzieni w swoim sposobie myślenia. Są zbyt uparci lub jeszcze nie nauczyli się znaczenia przebaczenia. Przebacząc sobie i innym, rozwiązuje się wszelką pozostałą przeszkadzającą karmę między tymi ludźmi i można osiągnąć wiele więcej niż nam, by się wydawało.

- Jesteś w stanie wyjść poza swoje ego?

Niemożliwe jest, aby ktokolwiek zignorował twoje ego w 100%. Jednak sama świadomość własnego ego i tego, jak sprzeciwia się ono twojej świadomości, jest pewnym znakiem obecności starej duszy. Z drugiej strony w ogóle nie ma ego. W momencie, w którym spoglądasz wstecz na swoje życie, ponownie zaczynasz doświadczać swojego ego. Wtedy zauważysz, jak wpłynęło to na życie innych i na ciebie. Jest to czas, w którym prawdopodobnie zawrzesz kontrakt duszy w nadziei, że nie pozwolisz ego przejąć kontroli i nie pogodzisz się z problemami związanymi z ego, których doświadczyłeś w poprzednich wcieleniach.

- Przywiązujesz niewielką lub żadną wartość do rzeczy materialnych?

Pieniądze i inne rzeczy są produktami tej rzeczywistości 3D. Bardzo łatwo jest ulec materializmowi, zwłaszcza że jesteś stale

narażony na reklamy, programy i naciski ludzi z każdej strony. Starsza dusza wie, że pieniądze nie istnieją, a z drugiej strony, że są przeszkodą w byciu tym, kim naprawdę jesteście. Starsze dusze będą używać pieniędzy jako narzędzia do promowania ich duchowego postępu lub pomagać innym, którzy mają mniej szczęścia.

- Rozumiesz koncepcję, że twoje ciało jest tylko skorupą twojej duszy?

Zanim się urodziłeś, wybrałeś nie tylko swoich rodziców, ale także swoje okoliczności życiowe i wyzwania, które pomogą ci osiągnąć twój duchowy wzrost. Ciało, w którym teraz zamieszkujesz, jest niczym innym jak pojazdem dla twojej duszy. Twoje imię jest czymś, do czego twoja dusza zobowiązuje się teraz. Oczywiście miałeś wiele imion w innych wcieleniach i byłeś zarówno mężczyzną, jak i kobietą. Twoje imię, tytuł i tym podobne rzeczy są czymś, z czym szczególnie identyfikuje się ego, ponieważ ostatecznie jesteś nieskończoną świadomością i wszyscy jesteśmy w tej samej drużynie.

- Masz wyjątkową więź z dawnymi czasami?

Czy widziałeś kiedyś stary film lub dzieło sztuki z pewnego okresu, w którym miałeś poczucie uznania? Istnieje duża szansa, że żyłeś w tym okresie i że przypomni ci o tym pamięć komórkowa. (Jest to pamięć, która znajduje się nie tylko w mózgu, ale także w komórkach całego ciała i wszystkich narządach). Może to być również szczególne miejsce, gdzie nigdy wcześniej nie byłeś, ale nagle czujesz, jakbyś już tu był, może być to oznaką, że byłeś już tu kiedyś w innym wcieleniu i miejsce to było szczególnie Ci bliskie, ale może być i na odwrót możesz w pewnym miejscu czuć się bardzo źle, wtedy może to oznaczać, że w innym wcieleniu w tym miejscu stało się coś

negatywnego.

- Rozumiesz, co zrobić, aby dokończyć swój duchowy postęp?

Już samo zastanowienie się nad tym punktem dowodzi, że jesteś bardziej świadomy niż inni. Masz zrozumienie Uniwersalnych Praw, a także tego, co zostawiłeś, stan zgodnie z ustaleniami zawartymi w umowie duszy. Nawet jeśli nie jesteś całkiem pewien, Twoje Wyższe Ja i Twoi Przewodnicy zapewnią, że będziesz prowadzony we właściwym kierunku.

- Masz silne poczucie, że ziemia nie jest twoim domem? Czy kiedykolwiek po prostu spojrzawsz w niebo, a potem może spojrzawsz na odległą gwiazdę, tak po prostu, bez konkretnego powodu? Czy czujesz szczególne połączenie z pewnymi systemami gwiazdnymi, takimi jak Plejady lub Orion? Czy czujesz się nieswojo z powodu wojen i korupcji i czy czujesz się tak, jakby te rzeczy nie istniały w miejscu, z którego pochodzisz? Czy mógłbyś być jedną z tych dusz, które chciały przybyć tutaj, w tym szczególnym czasie, aby pomóc we wzniesieniu się Ziemi? Jeśli możesz odpowiedzieć twierdząco na wszystkie te pytania, istnieje duża szansa, że nie pochodzisz z planety Ziemia.

- Masz tendencję do robienia rzeczy sam lub do samotności?

Taka postawa jest szybko potępiana przez społeczeństwo, ale starsze dusze szukają tylko wcześniejszych fragmentów siebie. Często dystansują się od młodszych dusz, które potrzebują znacznie więcej wcieleń. Starsze dusze mają tendencję do wybierania innych podobnie myślących ludzi, ponieważ czują się przy tym komfortowo i jest więcej rozpoznawalności, której

mogą użyć do dalszego rozwoju duchowego.

- Jesteś buntownikiem z natury?

Kiedy buntujesz się przeciwko religii, prawom i tym podobnym rzeczom, jest to znak, że twoja dusza wie, że jedynymi prawdziwymi prawami są Prawa Uniwersalne. Chociaż możesz zrozumieć logikę i intencje prawa, nie będziesz skłonny zaakceptować tego jako prawa absolutnego. Ponieważ wiesz, że istnieją wyższe prawa, których celem jest wspieranie twojego duchowego wzrostu.

- Masz gorące pragnienie prawdy i wewnętrznej mądrości?

Wiele starszych dusz doskonale widzi kłamstwa wyrażone w religii, polityce i systemach edukacyjnych. Chociaż bardzo dobrze rozumieją, że jesteśmy jednym z Wszechświatem, mimo wszystko chcą odkryć prawdę, a tym samym pomóc innym w procesie świadomości. Poszukują też zawsze wiedzy na poziomie duchowym, metafizycznym i ezoterycznym. Będą przyswajać informacje dużo łatwiej niż cokolwiek, czego kiedykolwiek nauczyli się w szkole, ponieważ rozpoznają prawdziwie ukrytą wiedzę od oszustw tego świata.

- Nie próbujesz dominować nad innymi ludźmi?

Starsze dusze są bardziej skłonne zaakceptować innych ludzi, a także okoliczności. Na przykład, nie akceptujesz korupcji w polityce, ale rozumiesz, że ta korupcja pomaga również pokazać innym ludziom prawdę. Szanujesz wolną wolę innych i jest bardziej prawdopodobne, że użyjesz taktu niż ustnych próśb do innych, czyli zamiast namawiać i narzucać swą wolę po prostu pokarzesz ze można inaczej.

- Czujesz oddzielenie między sobą a „prawdziwym” światem?

Kiedy zostawisz za sobą ego i materializm, zauważysz, że zmienia się twój styl życia. Chociaż twój obecny styl życia jest wyjątkowy dla twego wcielenia, wydaje się, że istnieje również pewna rozpoznawalność kierunku, w którym zmierzasz.

- Ciekawi cię, czy jesteś starą duszą, czy nie?

Wiele młodych dusz nawet nie zadałoby tego pytania, ponieważ ich to nie interesuje. Chociaż to samo dotyczy znacznie starszych dusz, ale są ku temu inne powody. W końcu wiedzą, że są starymi duszami. Ale nadal miło jest otrzymać potwierdzenie, które pasuje do twoich duchowych doświadczeń. Jest wiele lekcji, których nauczyliśmy się przez całe nasze życie, a ich końcowym rezultatem jest wcielenie, nad którym teraz pracujesz. Wszystkie twoje poprzednie wcielenia, są przechowywane w twojej pamięci komórkowej i mogą być przywołane przez regresję. Wielu ludzi na tej planecie to starsze dusze, ale po prostu jeszcze się nie obudzili. Nadal muszą się wiele nauczyć i będą potrzebować wielu innych reinkarnacji w tej rzeczywistości 3D. Wielu z tych, którzy nie śpią, przejdzie na następny poziom świadomości.

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że to nie wyścig, ponieważ w końcu wszyscy wygramy. Ciesz się każdą milisekundą w tym wcieleniu, ponieważ może to być ostatni raz, gdy doświadczysz trójwymiarowej rzeczywistości.

Byłem bardzo zaskoczony, że jestem starą duszą, na dodatek wszystkie punkty pasowały idealnie, jakbym słuchał opowiadania o sobie! Coraz bardziej podobała mi się ta Wiedźma, chyba częściej będę ją odwiedzać, o ile dziadek pozwoli i jeżeli Wiedźma też się zgodzi z tym pomysłem. Rozmawialiśmy jeszcze parę godzin, po czym ruszyliśmy z powrotem do domu. Spacerowaliśmy już praktycznie w nocy, ponieważ było już ciemno. Aż sam się dziwiłem, że dziadek potrafił w nocy przez ten las, znaleźć drogę powrotną do domu i po czterech godzinach byliśmy już u siebie w domu,

oczywiście byłem znowu totalnie padnięty i poszedłem od razu spać. Był to bardzo interesujący dzień.

26. Olej Z Czarnuszki

Kolejnego dnia pogoda niestety mocno się zepsuła, więc pozostaliśmy w domu, dziadek przyniósł naszą prasę i przyniósł też jakieś czarne nasionka, które dość mocno pachniały, od razu zaczął swój przekaz:

- To jest mój drogi czarnuszka, będziemy sobie dzisiaj robić z niej olej. Olej ten zawiera ponad 100 różnych składników odżywczych: 21% protein odżywczych, 38% węglowodanów, jego skład jest podobny do oleju z wiesiołka, jednak jest dużo silniejszy. Zawiera witaminę A, B, C, wapń, potas, cynk, żelazo, magnez, selen. Olej ten przyspiesza gojenie ran, posiada właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, nadaje się również jako filtr przeciwstoneczny, oraz jest również pomocny do poprawy metabolizmu i trawienia. Olej ten ma w sobie to, że przeważnie działa na przyczyny danych niedomagań, a nie na ich symptomy. Działa przeciw pasożytniczo, więc stosując go, usuwamy przy okazji robale, pomaga na kaszel, dość dobrze reguluje menstruację, poprawia produkcję mleka, dodaje organizmowi energii, poprawia produkcję nasienia, wzmacnia układ nerwowy, poprawia porost włosów i zapobiega ich wypadaniu, działa przeciwmarszczkowo, pomaga usuwać toksyny z organizmu. Pomaga również w łupieżu, trądziku i liszajach, idealnie nawilża skórę, ma właściwości antyhistaminowe, więc działa przeciwalergicznie, opóźnia procesy starzenia, ma bardzo dobre działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe, jest silnym przeciwutleniaczem. U niektórych ludzi z powodzeniem zastępuje kortyzon, czyli sterydy, łagodzi efekty stresu, likwiduje problemy ze snem, posiada właściwości przeciwnowotworowe, hamuje i

likwiduje komórki nowotworowe, działa przeciw cukrzycy, działa przeciw Helicobakter pylori, pomaga przy wrzodach żołądka. Natomiast wodny wyciąg z nasion działa na ataki padaczki, obniża ciśnienie krwi w długotrwałym stosowaniu, pomaga w grypie żołądkowej, nieżycie żołądka, refluksie, obniża poziom cholesterolu, profilaktycznie można go stosować przeciw chorobom serca, poprawia kondycję włosów suchych i zniszczonych, działa dość dobrze na egzemy, łuszczycę, atopowe zapalenie skóry, reguluje pracę wątroby i nerek, odtruwa organizm, wzmacnia układ odpornościowy, pomocny jest w stanach zapalnych stawów i reumatyzmie. Uśmierza bóle zębów, bóle kręgosłupa, głowy i mięśni, łagodzi skurcze mięśni, działa na bakterie odporne na antybiotyki np. gronkowce, łagodzi zatrucia również chemiczne, pomocny przy świszczącym oddechu, hamuje problemy z jelitem grubym, pomocny przy pokrzywkach. Można go również dodawać do sałatek i innych pokarmów. W Koranie napisano następujący tekst, że czarnuszka działa na wszystkie choroby oprócz śmierci! Przeważnie stosuje się jeden do dwóch łyżeczek, przez 3 do 6 miesięcy maksymalnie wtedy należy zrobić przerwę. Jest moczopędny, był również używany przez faraonów oraz Hipokratesa.

No proszę takie małe nasionka, a dały sporo oleju i na dodatek o tak idealnych właściwościach, smak też był bardzo ciekawy i dość aromatyczny.

27. Ryż Z Kalafiora

Wieczorem na kolację mieliśmy kalafior, ale do końca nie mieliśmy jeszcze pojęcia, jak go zjemy, więc w końcu wpadliśmy na pomysł, że może zrobimy po prostu z niego ryż, troszeczkę dziwny pomysł, ale jednak. Najpierw odcięliśmy różyczki kalafiora, które daliśmy do blendera, następnie

użyliśmy takiej funkcji, która się nazywa puls, czyli przerywanym włączaniem i wyłączaniem blendera, zmieniliśmy go na bardzo małe kawałki wielkości ryżu. Następnie dodaliśmy sosu zrobionego z przecieru pomidorowego, z różnymi przyprawami typu: bazylią, oregano, kurkumą, pieprz, kardamon i zmieliliśmy jeszcze troszeczkę oliwek, które nam zostały z zakupów na targu, które pocięliśmy na plasterki i również dodaliśmy do tego. Wyszło z tego przepyszne jedzonko, dzięki któremu nasyciliśmy nasze brzuchy do pełna. Jednak wieczorem pojawiło się troszeczkę wzdęć i wznosiły się różne aromaty w całym pokoju, dlatego dziadek wstał i zrobił nam jeszcze herbatki z kopru włoskiego, która działa przeciwko wzdęciom.

28. Naleśniki Bezglutenowe

Ani się obejrzałem, a już był 24 grudnia, czyli święta, to był dla nas zawsze czas spokoju, rodzinnej atmosfery, odpoczynku i troszeczkę okres lenistwa, żeby wrócić do swoich korzeni, żeby mieć po prostu troszeczkę czasu dla nas samych, tak więc z samego rana rozpoczęliśmy z babcią małe przygotowania, ponieważ chcieliśmy dzisiaj zjeść sobie naleśniki bezglutenowe. Do tego potrzebowaliśmy mąki jaglanej oraz mąki kokosowej, jednak mąki kokosowej dajemy zawsze o połowę mniej niż jaglanej. Następnie dodaliśmy troszeczkę soli, parę jajek, wszystko razem dobrze zmiksowaliśmy. Powolutku smażyliśmy je na oleju kokosowym. Babcia powiedziała, że gdybym kiedyś chciał je robić i gdyby mi zaczęły się rozpadać, to muszę dodać więcej jajek. Naleśniki wyszły naprawdę przepyszne.

29. Lody Orzechowe

Wieczorem na kolację postanowiliśmy zrobić lody orzechowe,

do tego potrzebny nam był świeży orzech kokosowy, którego dodaliśmy do blendera z odrobiną wodą, aby zmielić go i uzyskać coś w stylu mleczka kokosowego lub można, po prostu wziąć gotowe mleczko kokosowe. Mleczko kokosowe dajemy do blendera, dodajemy odrobinę daktyli bez pestek do smaku, ale można również użyć miodu albo ksylitolu lub erytrolu. Następnie dodaliśmy dwie do trzech szklanek orzechów włoskich, jednak to już zależy, jak bardzo orzechowe chcemy mieć te lody. Następnie wszystko razem zmiksowaliśmy porządnie i uzyskaną masę waliśmy do typowych foremek do lodów. Całość została zamrożona i wieczorem mieliśmy przepyszne lody orzechowe, które naprawdę smakowały i były bardzo syjące ze względu na duże ilości tłuszczu z kokosa, jak i sporej ilości orzechów w środku, po prostu palce lizać. Następnie wieczorkiem pośpiewaliśmy razem troszeczkę piosenek, a dziadek zaczął grać na harmonijce i był to naprawdę bardzo miły i wesoły wieczór, gdzie jeszcze w tle było słychać palące i strzelające drewno w naszym piecu, ponieważ mieliśmy na dziś specjalne żywiczne okazy, które strasznie strzelały podczas palenia, jakby ktoś wypuszczał małe fajerwerki.

30. Sałatka Z Wyciskarki

Pierwszy dzień świąt z samego rana zrobiliśmy sobie soczku owocowego do wypicia, który ze smakiem wypiliśmy, jednak zostało nam znowu troszeczkę pulpy, czyli tak zwanych wytlóków, a że użyliśmy jabłka, marchwi, buraków i pomarańczy postanowiliśmy, że wykorzystamy te wytloki i zrobimy z nich sałatkę. Do całości dodaliśmy troszkę octu jabłkowego, różnego rodzaju ziół i przypraw do smaku takich jak: kurkuma, pieprz, czosnek niedźwiedzi, szczypiorek, kolendra, kozieradka i odrobinę soli. Dodaliśmy jeszcze oliwy z oliwek, by całość nie była za sucha i takim sposobem uzyskaliśmy bardzo smaczną sałatkę praktycznie z odpadów i

nic nam się nie zmarnowało.

31. Pasztet Bez Mięsa

Po naszej sałatce poszliśmy na wspólny rodzinny mały spacer. Pogoda już była dość ładna, także pospacerowaliśmy sobie po południu. Wróciliśmy do domu i postanowiliśmy, że wieczorem zjemy sobie pasztet. Niestety pasztet tym razem nie będzie surowy, ponieważ ugotowaliśmy fasolę, groch i soczewicę oraz ciecierzycę wszystko w równych porcjach, oczywiście można zrobić też z samej fasoli lub samej ciecierzycy, proporcje można samemu sobie ustalić, jakie chcemy. Wszystkie te ugotowane nasionadaliśmy do blendera, następnie dodaliśmy kilka jajek, oczywiście masa musi być wystudzona, inaczej ścięłyby nam się jajka od razu i nic by z tego nie wyszło. Dodaliśmy troszeczkę soli, przypraw do smaku, takich jak: oregano, bazylia, kolendra, majeranek, pieprz, również troszeczkę chili, czosnku oraz pół cebuli. Następnie dodaliśmy troszeczkę mąki orkiszowej i wszystko razem zmieliliśmy, aż uzyskaliśmy bardzo gęstą masę, następnie masę tą przelaliśmy w całości do formy i włożyliśmy do naszego pieca, do tak zwanej brat rury, czyli coś w stylu jakby ala piekarnika, który znajdował się w naszym piecu kaflowym. Po kilku godzinach w spokojnej temperaturze między 80 a 100 stopni wyszedł nam przepyszny pasztet bez grama mięsa w środku.

32. Majonez

Do pasztetu postanowiliśmy zrobić sobie jeszcze majonez, ponieważ zwykłego nie kupujemy, bo problem jest taki, że jest tam mnóstwo chemii w środku i różnych konserwantów, stabilizatorów, polepszaczy smaków i tak dalej i tak dalej. Tych

wszystkich środków chemicznych my nie potrzebujemy w naszym jedzeniu, a więc do blendera wrzuciliśmy sobie trzy żółtka, dodaliśmy łyżeczkę musztardy, jedną łyżkę octu jabłkowego, pieprz i sól. Następnie włączyliśmy blender na bardzo niskie obroty i powolutku wlewaliśmy do niego olej słonecznikowy aż powstała nam konsystencja majonezu. Po spożyciu tego majonezu razem z pasztetem, który był przepyszny wypiliśmy jeszcze każdy po łyku oleju lnianego, żeby uzupełnić Omega 3, ponieważ w oleju słonecznikowym znajduje się omega 6, a ten nie jest w zbyt dużych ilościach pozytywny dla naszego organizmu, więc trzeba było wyrównać te proporcje. Resztę wieczoru spędziliśmy razem na graniu w różne gry, śmialiśmy się i jak zawsze mieliśmy ubaw aż po same pachy.

33. Bounty

W drugi dzień świąt babcia zapytała mnie, na co miałbym dzisiaj ochotę, troszkę pomyślałem nad tym, aż w końcu powiedziałem:

- A potrafisz zrobić bounty?

Tu widocznie babcię zastrześliłem, ponieważ nie miała zielonego pojęcia, o czym w ogóle mówię. Najpierw musiałem jej wytłumaczyć, co to w ogóle jest bounty, a kiedy już zrozumiała, co to właściwie jest, czyli coś niezbyt idealnego, najpierw poszła do spiżarni i przyniosła pół świeżego kokosa, namoczyła troszeczkę daktyli, które zmieliła razem w blenderze z kokosem. Następnie dodała troszeczkę wiórek kokosowych, by otrzymać twardą masę i zrobiła czekoladę z oleju kokosowego wymieszanego z kakao oraz miodem, można też użyć erytroli lub ksylitolu i tą czekoladą oblała masę kokosową i wstawiła to do chłodnego miejsca. Po godzinie czasu mogliśmy już zajadać przepyszny bounty, rzeczywiście smakował praktycznie jak ten ze sklepu, tyle że nie posiadał tego niezdrowego cukru w sobie.

34. Mus Marcepanowo-Migdałowy

Następnie babcia wpadła na pomysł, żeby zrobić jeszcze mus marcepanowo-migdałowy. Do zrobienia musu potrzebowaliśmy migdałów, a najlepiej całych, ponieważ płatki migdałowe są przeważnie zanieczyszczone lub są za suche. Migdały wrzucamy do blendera i miksujemy je tak długo, aż uzyskamy pastę, blender oczywiście musi być wysokoobrotowy, inaczej nam nie wyjdzie. Może również być tak, że masa będzie za sucha, wtedy warto dodać troszeczkę oleju kokosowego. Natomiast, aby uzyskać marcepanowy smak, dodajemy wtedy 5-6 pestek gorzkiej moreli, wtedy otrzymujemy bardzo fajny smak. Mus rzeczywiście wyszedł przepyszny, dosłownie niebo w gębie.

35. Czekolada Marcepanowa

Tego musu jeszcze zostało, więc babcia postanowiła, że zrobimy sobie jeszcze czekoladę marcepanową. Na początku musieliśmy wymieszać olej kokosowy z ksylitolem i kakao, wlać całość do formy i wstawić do zimnego. Następnie po godzinie nasza pierwsza warstwa była już twarda, wtedy dodaliśmy nasz mus migdałowy z przepisu powyżej, wyłożyliśmy go na około pół centymetra, do centymetra grubości następnie całość zalaliśmy znowu tą samą mieszanką, której użyliśmy na spód, czyli czekoladą zrobioną z oleju kokosowego, ksylitolu i kakao. Potem wstawiliśmy to do zimnego i po dwóch godzinach mieliśmy przepyszną czekoladę marcepanową, coś niesamowitego.

36. Kapuśniaki

Wieczorem na kolację zrobiliśmy sobie kapuśniaki, aby zrobić te smakołyki, należy najpierw zmielić len, do zmielonego lnu dodajemy przyprawy takie jak pieprz, kurkuma, kminek zmielony, czosnek niedźwiedzi, kardamon oraz troszeczkę soli. Następnie dodajemy wody, ale tak by masa była dość sztywna i klejąca coś w stylu plasteliny. Nie może być za mokra, a następnie na podkładce układamy placek grubości od pół do jednego centymetra, na ten placek kładziemy kapustę kiszoną i dodajemy kminku. Teraz całość zamykamy taką samą masą, która była użyta na spód, by uzyskać coś w stylu bułeczki z nadzieniem kapuścianym. Całość suszyliśmy jeszcze w suszarce od 2 do 4 godzin, ale to zależy od ilości wody, którą dodamy do masy, im mniej dodamy, tym szybciej nam to wyschnie.

37. Majonez Wegański

Do kapuśniaków postanowiliśmy zrobić jeszcze majonez, ale że skończyły nam się jajka, to tym razem będzie to majonez wegański. Nie chcieliśmy też znowu pobrudzić, aż tak mocno blendera olejem, więc wymyśliliśmy troszeczkę inną wersję. Najpierw zmieliliśmy nasiona lnu w blenderze, jak najdrobniej się dało. Następnie przesypaliśmy to do miseczki, dodaliśmy dwie łyżeczki musztardy, przyprawy takie jak sól, pieprz, kurkuma, czosnek niedźwiedzi, aby wzmocnić smak majonezu, dodaliśmy jeszcze soli siarkowej tak zwanej kalia namak. Następnie zmieszaliśmy to wszystko i powoli dodawaliśmy, znowu troszeczkę oleju słonecznikowego cały czas mieszając, aż uzyskaliśmy konsystencję majonezu. Majonez wyszedł równie przepyszny i razem w połączeniu z kapuśniakami była to po prostu rozkosz na podniebieniu. Naprawdę warto do zrobienia! I tak minęły nam całe święta, które praktycznie w lenistwie, zabawie i miłej atmosferze spędziliśmy razem. Najedliśmy się sporo, więc teraz trzeba będzie więcej spacerować, żeby spalić nadmiar kalorii, które nam przybyły

podczas tych świątecznych dni. Wieczorem jeszcze pograliśmy sobie w różne gry, oczywiście z uśmiechem na twarzy, także były to bardzo miłe i wesołe święta.

38. Przeziębienie

Krótko po świętach ktoś zapukał do drzwi, dziadek poszedł otworzyć i głośno się roześmiał, ponieważ odwiedził go jego kuzyn. Jednak pech chciał, że jego organizm nie był tak zahartowany jak dziadka i po drodze tutaj zdążył już się przeziębic, więc od razu poprosił dziadka o coś, żeby pozbyć się owego przeziębienia. Na to dziadek rozpoczął:

- Przeważnie w okresach zimowych ludzi ze słabą odpornością łapią różnego rodzaju przeziębienia, które często spowodowane są wychłodzeniem organizmu. A więc co może pomóc nam w walce z przeziębieniem? To cebula, kiedyś robiono z niej syrop, który bardzo fajnie pomagał. Czosnek jest również bardzo przydatny oraz rzodkiewka, bo jej sok był używany na zaśluzowane drogi oddechowe. Cebula i czosnek również bardzo dobrze oczyszczają powietrze, ponieważ mają właściwości antybiotyczne. Babka szerokolistna lub wąskolistna działa przeciwkaszlowi również z pomocą może przyjść tymianek, szaflwia oraz rumianek. Kiedyś stosowano też rosół z kury, który był gotowany 24 godziny na wolnym ogniu, tylko musiała być to kura ze zdrowej hodowli nie z marketu, bo wtedy mamy już antybiotyki w mięsie i często nawet nie trzeba iść do lekarza, by nam jakiś przepisał, tylko wystarczy napić się takiego rosółu. Podczas takiego długiego gotowania uwalniają się różne substancje, które pomagają w walce z przeziębieniem, pomocnie działa również czarna bez, lipa, róża, czarna porzeczka, liść i owoc maliny, imbir, chili, cytryna, rokitnik, chrzan. Herbatkę na przeziębienie można zrobić z garści wysuszonych jabłek można też dodać suszone śliwki,

- małą łyżeczkę lukrecji,
- łyżeczkę kopru włoskiego
- plasterek imbiru
- troszeczkę kwiatu bzu
- łyżeczkę rumianku
- można też dodać maliny lub innych wyżej wymienionych ziół, wszystko zalewamy dwoma litrami wody, doprowadzamy do wrzenia, gotujemy 10 minut na wolnym ogniu i zostawiamy na dwie godziny, potem można już to pić. Można zrobić też inhalacje i oczyszczanie powietrza olejkami eterycznymi, co może również przynieść korzystne efekty, można tutaj użyć dyfuzora do olejków. A te, które mogą pomóc to tymianek, rozmaryn, eukaliptus, tea tree, czyli drzewo herbaciane, są też w handlu dostępne mieszanki na przeziębienie. Naparem z szałwii można płukać gardło. Podczas przeziębienia absolutnie nie powinno się jeść nabiału ani cukru, ponieważ to bardzo silnie śluzuje organizm, a cukier jest wysoko prozapalny. Można stosować również węgiel aktywny, pomaga on usunąć toksyny z jelit, oczywiście witamina C jak najbardziej jest mile widziana, a gdy wszystko zawiedzie, to sięgamy po MMS.

39. Przeziębienie Stara Metoda

- Jest jeszcze stara metoda, którą kiedyś dawno, dawno temu używano przy przeziębieniu, a mianowicie bierzemy miskę z ciepłą wodą, można do niej dodać olejków eterycznych np. eukaliptus, mirra, tymianek, drzewo herbaciane lub zrobić odwar z ziół takich jak: rumianek, szałwia, tymianek, czarny bez, lipa, malina. Do tego wkładamy nogi i powoli dolewamy gorącej wody, by coraz bardziej rozgrzewać organizm, poczujemy bardzo szybko ulgę, ponieważ choroba dosłownie się wypoci, a organizm

nabierze znowu temperatury. Inną metodą jest jeszcze to, że często nasz organizm jest zaflegmiony, wtedy można się też przeczyścić, by oczyścić jelito, na przykład olejkami rycynowym lub miksem z blendera z suszonych śliwek, lub solą epsom, a dla tych, którzy robią lewatywy to można je wtedy również zrobić. Powinno to przynieść nam ulgę.

Dziadek nastawił miskę z wodą, jego kuzyn zrobił sobie porządną kąpiel nóg, przez co zrobiło mu się bardzo, bardzo ciepło. Użył witaminy C i po chwili czuł już się dobrze. Rozmawialiśmy jeszcze cały dzień, gość został u nas na noc, po prostu spał na ziemi na grubych kocach i następnego ranka udał się z powrotem do domu.

40. Życie Praną

Następnego dnia wstaliśmy rano wszyscy, wypiliśmy ziołowego szejka i kuzyn dziadka zadał pytanie.

- Co myślisz o tym, ponieważ na świecie coraz głośniejszy jest odżywianie się praną?

Na to dziadek się roześmiał i rozpoczął:

- Ty myślisz o praniu, przecież ty tak kochasz jedzenie! Ale prana to energia kosmiczna, słoneczna, którą odżywiamy nasze organizmy. Droga do takiego życia jest bardzo długa, ponieważ wyklucza całkowicie jedzenie dla naszych organizmów. Z moich doświadczeń jest to stan bardzo trudny do osiągnięcia i nie zachęcam prób do tego, ponieważ może się to źle skończyć, co już się stało, ponieważ niedawno zmarł młody chłopak, który niestety był bardzo fanatycznie zainteresowany tym stylem życia i chciał go na siłę wprowadzić, co skończyło się jego śmiercią. Dlatego jeszcze raz uczulamy na fanatyzm, by nie skończyło się to tragicznie, ponieważ chłopak ten zignorował wszystkie znaki ostrzegawcze, jakie organizm

mu dawał i wpędził się do takiego stanu, że umarł z wycieńczenia! Niestety fanatyzm jest zawsze bardzo szkodliwy!

- Też tak myślałem.

Odparł kuzyn dziadka.

41. Omdlenia, Zemdlenia

Kuzyn dziadka miał jeszcze jedno pytanie:

- Chciałem cię zapytać, ponieważ jestem na samym początku zmiany mojego jedzenia i zdarza mi się, że czasami mam czarno przed oczami, jakieś takie nagłe osłabienie mnie łapie, czy masz z tym jakieś doświadczenia?

Tutaj dziadek odparł:

- Tak to było bardzo dawno temu, trzeba zachować szczególną ostrożność, gdy zmieniamy naszą dietę, ponieważ organizm jest wtedy przeciążony i bardzo szybko, gdy się przemęczymy lub zrobimy coś za szybko, wtedy można po prostu zemdleć, ponieważ usuwa się masa różnych toksyn z organizmu, które wędrują po całym organizmie oraz dodatkowo mogą wystąpić również wahania cukru we krwi, ponieważ nasz organizm jest przyzwyczajony do tego, że dostaje olbrzymie dawki cukru, a tu nagle tego cukru nie ma i to wszystko może trochę potrwać, nim cały system się ustabilizuje. Również, gdy jemy zbyt ubogo kalorycznie, to można zemdleć oraz, gdy będziemy coś robić, ponieważ organizmowi może braknąć paliwa. Czasami występuje również hipoglikemia, objawia się ona niepokojem, poceniem się, drżeniem ciała oraz kołataniem i szybkim biciem serca. Trzeba również zachować ostrożność, gdy robimy posty, wtedy również wszystko trzeba robić w spowolnionym tempie i nie za szybko, wstawać należy bardzo wolno, bo również można

stracić przytomność. Jeżeli upadniemy nieszczęśliwie, może się to źle skończyć, bywały sytuacje, że ktoś uderzył głową w coś i już nigdy nie wstał. Dlatego musisz na to uważać, jeżeli wybierasz się gdzieś dalej, bierz ze sobą coś do zjedzenia nawet jakiś owoc, mogą to być i suszone owoce figi, daktyle, cokolwiek. Jeżeli byś po prostu stracił moc i zaczyna ci się robić ciemno przed oczami, wtedy możesz sobie takie coś zjeść i powinno cię to troszeczkę ocucić.

- No to dobry pomysł z tymi figami!

Odparł kuzyn dziadka.

42. Czy Zioła Straciły Moc

- A wiesz co mam jeszcze jedno pytanie:

Powiedział kuzyn dziadka.

- Co powiesz na ten temat; ja miałem różne dziwne choroby, na które stosowałem różne zioła, ale one mi po prostu nie chciały zadziałać, czy może zioła straciły już swoją moc, że nie działają w taki sposób jak kiedyś?

Na co dziadek odpowiedział:

- Ogólnie coraz częściej się obserwuje, że zioła nie działają tak, jak powinny lub jak działały kiedyś, ma na to wpływ kilka rzeczy np.
- Skąd pochodzą te zioła, czy są własne, czy kupione?
- Jak były suszone? ponieważ często używa się suszarni mikrofalowych i te zioła wtedy są już nic nie warte, ponieważ suszarnie mikrofalowe suszą dużo szybciej i są wygodniejsze, ale niszczą wiele cennych właściwości ziół.
- Czy były zbierane z intencją pozytywną? Ponieważ wiele osób zbiera zioła tylko i wyłącznie dla szybkiego

zarobku a jak wiesz, gdy sam je zbierasz, przekazujesz mu już informacje, do czego je potrzebujesz, na jaką chorobę, w czym ma ci pomóc, to jest bardzo ważny punkt. Również musisz podchodzić z szacunkiem do zbierania tego zioła, a nie wyrwać go tylko z korzeniami i rzucić jak kawałek mięsa do kosza, ponieważ to jest żywa istota.

- Czasami również wpływ mają fazy księżyca lub fazy słońca, w jakiej porze dnia było coś zbierane, ponieważ niektóre zioła muszą być zbierane z rana, bo po południu mogą utracić już olejki eteryczne, które wypali słońce, dlatego najlepiej zbierać je samemu, a nie iść na łatwiznę i prosić kogoś, żeby ci je pozbiarał.
- Czy pochodzą z upraw? W hodowlach również mogą być traktowane chemią, ponieważ zioła również zaczyna się już uprawiać i to na szeroką skalę, chociaż nie z wszystkimi ziołami to wychodzi, bo były próby uprawiania pokrzyw, gdzie po prostu to nie wyszło, ponieważ pokrzywa nie dała sobą zarządzać i nie chciała tam rosnać, ale z niektórymi ziołami już niestety tak nie jest i są używane różne środki chemiczne.
- Ile czasu i gdzie były przechowywane? Czy było ciemno, czy był odcięty dopływ powietrza? Nasze zioła są zawsze w ciemnym miejscu w szczelnie zakręconych słoikach i nawet używałem ziół, które stały już 8-10 lat, które nadal bez problemu działały.
- Ważną rzeczą jest też, co jemy i to chyba jest nawet najważniejsza rzecz, ponieważ gdy jemy śmieci, nasz organizm ciągle musi sprzątać i nie ma czasu na naprawy.
- Sen również jest bardzo ważny, gdy jest go za mało, organizm się nie regeneruje.
- Ważne jest też, skąd jest to zioło, ponieważ każde zioło w każdym innym stanowisku ma różną moc, czasem spod dębu może być słabsze, niż spod sosny, albo i na odwrót, również miejsce słoneczne ma tu wielkie znaczenie.

- Ostatnią rzeczą jest stres, jak wiesz ilość stresu, również potrafi nas niszczyć, wtedy nawet najlepsze zioła nie będą w stanie nam pomóc wrócić do zdrowia. Jeżeli nie pozbedziemy się stresu z naszego życia i to się tyczy również złego jedzenia, ponieważ złe jedzenie to również jest stres oksydacyjny dla naszego organizmu, jak i nadużywanie alkoholu i innych rzeczy np. papierosów.
- No tak.

Odparł kuzyn dziadka na to.

- Masz całkowitą rację, ponieważ wtedy absolutnie nie miałem zmienionej diety, tylko jadłem wszystko, co popadnie, jak taka śmieciarka do śmieci, która wszystko szatkowała do środka, także to akurat fakt.

43. Pianka Do Golenia

- A mam jeszcze jedno pytanie do ciebie: - Słuchaj, potrzebuję jakiejś naturalnej pianki do golenia.

Na to dziadek się roześmiał:

- A po jakiego grzyba chcesz się golić, przecież zapuść brodę, a będziesz mieć święty spokój tak, jak ja mam.
- No tak wiesz, ale czasami w mojej pracy muszę być ogolony, ponieważ szef mi robi problemy.
- Też mi to wielki problem, zmień po prostu pracę i nie daj sobą rządzić, przecież to twoje ciało.
- No tak wiem, niby masz rację, ale znasz może jakiś dobry przepis?
- Tak znam dobry przepis. Bierzesz mydło glicerynowe roślinne 125 ml, jedną łyżkę oleju np. słonecznikowego lub kokosowego, albo migdałowego, lub jeszcze jakiegoś innego, mydło rozpuść w garnku, do mydła dolej olej plus parę kropli olejku eterycznego, do zapachu, wstaw do

lodówki i możesz używać. Drugi przepis to 1/4 szklanki masła Shea, 1/4 szklanki oleju kokosowego, to wszystko rozpuszczasz, dodajesz dwie łyżeczki gliceryny, pół łyżeczki oleju makadamia, wymieszasz to wszystko razem i wstawiasz do lodówki, przed użyciem miksujesz to, najlepiej mikserem, żeby było puszyste. Trzeci przepis to 2/3 szklanki oleju kokosowego, 2/3 szklanki masła Shea, rozpuszczasz i dodajesz 1/4 szklanki oleju jojoba, dodajesz 10 kropli olejku eterycznego do zapachu, jaki lubisz, wstawiasz to do zimnego, miksujesz, żeby było puszyste, tylko z tym miksowaniem to najlepiej trzymać to już w takiej temperaturze pokojowej, a nie w zimnym, żeby w ogóle mikser dał radę to zmiksować. Bo jak to przyniesiesz takie zimne, np. z lodówki to nawet miksera do środka nie wsadzisz.

- O dzięki ci za super pomysł moja gęba będzie znowu gładka jak pupa niemowlaka.

Roześmiał się kuzyn dziadka.

44. Toaleta Kompostowa

- Dobrze. A powiedz mi jeszcze, jak wygląda wasza toaleta kompostowa, bo w sumie chciałem sobie na działce zrobić taką toaletę, ale nie wiem ogólnie jak to ogarnąć, żeby nie śmierdziało i tak dalej.
- Okej, a więc tak popatrz, my mamy naszą toaletę zrobioną z taką dziurą w ziemi, ale możesz też zrobić i z pojemnikiem w środku, by można było go wyciągać; odchody i uryna powinna być osobno odprowadzane. Obok toalety buduje się trzy pojemniki, napełniamy je po kolei odchodami, gdy skończymy napełniać pierwszy, to zaczynamy napełniać drugi, gdy drugi będzie pełny, zaczynamy napełniać trzeci, gdy trzeci będzie pełny, to pierwszy będzie już kompostowany. Oczywiście muszą

- mieć one odpowiednią wielkość, bo jak zrobisz takie małe, jak do lalki to będziesz mieć po pierwszym opróżnieniu, wszystkie trzy pełne, więc miej to na uwadze, żeby to zmieściło przynajmniej z 4-5 opróżnień toalety, albo i więcej. Nasz pojemnik mieści 10 opróżnień z jednej toalety i wtedy jest pełny, i zaczynamy drugi znowu 10 napełnień, i trzeci też mieści 10. Pojemniki te powinny być również nakryte, żeby nie padała do nich woda. Nasze mają rozmiar 75 × 75 cm i 60 cm wysokości, a w środku jest zamontowany lejek, który odprowadza urynę do beczki. Urynę warto rozdzielać od kału, ponieważ gdy łączymy te rzeczy razem, często mogą powstać niebezpieczne bakterie, dlatego najlepiej zbierać urynę osobno. My mamy wywierconą dziurę w ziemi przy drzewach, tam mamy włożoną rurę maksymalnie 50 cm od drzewa, powinno to stać i przez tę rurę wlewamy taką kompostowaną urynę do ziemi, drzewo wtedy pięknie spożytkuje ten nawóz i będzie nam lepiej rosło. Uryna u nas stoi w beczce około miesiąca, wtedy zachodzą tam różne procesy chemiczne, które zmieniają ją, że nie jest już tak agresywna, jak jest bezpośrednio świeża, choć w Afryce bardzo często stosuje się urynę bezpośrednio do różnych roślin, żeby rośliny lepiej rosły, a wtedy wbijają rurę w ziemię i wlewają wszystko bezpośrednio roślinom.
- A to powinieneś opatentować, byłbyś toaletowym Einsteinem!

Roześmiał się kuzyn dziadka.

45. Agresja

- Ostatnimi czasy zauważam w mieście, gdzie mieszkam dość wzmożoną agresję u ludzi, może tutaj tego nie widzicie, ponieważ mieszkacie sami na odludziu w środku lasu, ale jednak ja, jako że mieszkam w środku miasta, to

często widzę, że agresja się zwiększa. Kiedyś tak nie było, obecnie non stop słysząc, jak kierowcy samochodów, trąbią jeden na drugiego, jakieś krzyki, dochodzi nawet do tego, że ludzie zaczynają już w sklepach, krzyczeć na siebie z byle powodu. Co o tym myślisz, z czym to może być związane?

- Do końca to sami nie wiemy, z czym to może być związane, jednak mamy przypuszczenia, dlaczego ludzie stają się coraz bardziej agresywni, ponieważ my również obserwujemy, że czasami ludzie się zawieszają, jakby nie słyszeli, co się do nich mówi, trzeba powtarzać nawet kilka razy, nim w końcu zrozumiają, o co chodzi. Sytuacja ta jest nieciekawa, ale wydaje mi się, że jest to związane z kilkoma rzeczami, na pewno takie zachowanie związane jest z pożywieniem, które niestety, ale robi się coraz gorsze, coraz więcej chemii i coraz więcej cukru znajduje się w pożywieniu, na dzień dzisiejszy wygląda to tak, że w jeden dzień zjadamy tyle cukru, co kiedyś jadło się przez cały rok. Dodatkowo dochodzi coraz więcej urządzeń elektronicznych, które również ingerują w nasze organizmy swoim promieniowaniem, do tego dochodzi stale rozbudowywana sieć WiFi, na każdym kroku dzisiaj jest promieniowanie. Wystarczy, że staniesz sobie gdzieś w mieście i włączysz sobie Wi-Fi, to zobaczysz, ile masz tam punktów, gdzie możesz się zalogować, ta lista czasami nie ma końca i to ze wszystkich stron promieniuje na ludzi. Dodatkowo coraz częściej, są budowane nowe sieci GSM, nowe maszty, obecnie popularne 5G również, może wyrządzać olbrzymią szkodę i to wszystko, wydaje mi się, że jest połączeniem tego, co daje nam właśnie, takie zachowania ludzi, ponieważ ludzie podświadomie nie wiedzą, jak mają sobie poradzić ze swoimi emocjami i podświadomie odbierają te wszystkie bodźce, że ich to w końcu przerasta i gdzieś muszą znaleźć wentyl, żeby zrobić upust tym całym emocjom.
- No tak elektroniki to są w mieście całe masy, tam bez elektroniki to praktycznie, byłby od razu koniec świata, ponieważ nie zrobiłbyś zakupów, nie wybrałbyś pieniędzy z bankomatu, nawet sygnalizacja świetlna na

skrzyżowaniach by nie działała, co spowodowałoby wypadki, sklepy byłyby zamknięte i nie wiadomo, co jeszcze po prostu Armagedon.

46. Karton W Parmakulturze

- Wiesz co, chciałem ci zadać jeszcze jedno pytanie, często w parmakulturze używa się kartonu do okrywania ziemi, by naturalnie pozbyć się chwastów i utrzymać wilgotność ziemi. Co myślisz o tym, bo chciałem na mojej działce też sobie troszeczkę posadzić różnych warzyw i byłoby to dosyć szybkie rozwiązanie niż pielnić po prostu całe pole?
- My nie użyliśmy kartonu nigdy ze względu na to, że często jest tam nadruk, a ten nie jest obojętny dla naszej ziemi oraz nie wiemy, czy karton był również sklejanym. Niekiedy używa się specjalnych folii, tych również nie używamy, bo często kruszą się na drobne kawałeczki i potem leży pełno mikroskopijnych kawałków plastiku wszędzie. My cięliśmy sekatorem na małe kawałeczki gałązki, możesz też kupić rozdrabniarkę do tego i te gałęzie sobie rozdrabniać i tym pokrywać ziemię, którą chcesz chronić przed chwastami, utrzymują one również odpowiednią wilgotność, żeby ziemia nie wysychała. Bo naturalnie ziemia nie lubi nagich terenów i sama szybko wszystko zakrywa, można też wykorzystać skoszoną trawę lub stare siano, ale te są mniej trwałe i trzeba je co roku na nowo okładać, a z sianem jest również to ryzyko, że nasiona zawarte w nim mogą dodatkowo jeszcze się rozsiać i zamiast mniej chwastów możesz ich mieć jeszcze więcej. Dlatego wydaje mi się, że tutaj opcja z gałęziami byłaby idealna, tylko musisz też zwrócić uwagę, jakie gałęzie będziesz używać, ponieważ iglaki bardzo często zakwaszają ziemię, czyli jeżeli potrzebujesz ziemię kwaśną, to wtedy możesz użyć rzeczywiście iglaków - na przykład pod borówki.
- Dobry pomysł tylko skąd ja wezmę tyle gałęzi?

47. Test Chipsów

- Powiem ci, ostatnio robiłem jeszcze sobie taki test, żeby sprawdzić to, co zawsze mówisz, czy organizm coś toleruję, czy tego nie toleruje. Przez kilka lat nie jadłem żadnych chipsów, więc postanowiłem sprawdzić, jak zachowuje się mój organizm po zjedzeniu chipsów, zjadłem chipsy ziemniaczane na oleju słonecznikowym, czyli już nie użyłem tych złych olejów. Naturalne, czyli po prostu tylko i wyłącznie sól bez żadnych dodatków. Po ich zjedzeniu poczułem śluz w gardle, następnie pojawiły mi się na nogach wykwity skórne, coś w stylu łuszczycy, moja żona zjadła chipsy kukurydziane na oleju palmowym, efektem tego było to, że nie mogła przestać ich jeść, a po ich zjedzeniu dostała kolki, która trwała całą noc, aż do samego rana, a moje wykwity skórne pozostały ze mną na następne 3 tygodnie i dopiero wtedy ze mnie zeszły, także masz rację, z tym że organizm sam pokaże, czy coś jest dobre, czy nie.
- Jeżeli zrobimy dostateczną przerwę w jedzeniu tego, to nasze organizmy nie są głupie, takich testów my wykonaliśmy też sporo i mamy spore zaplecze z tym.

48. Ukąszenia Owadów

- A masz jeszcze jakiś pomysł na ukąszenia owadów, ponieważ będąc u siebie na działce, czy w lesie lub gdzieś na polanach, to nie mogę się odgonić od tych krwio pijców? Wszędzie jest ich pełno i ciągle mnie kęsa, później mnie wszystko swędzi, przez to znowu się stresuję i tracę całą ochotę, żeby wychodzić na zewnątrz.

- Na ukąszenia owadów, kiedyś stosowaliśmy zwykły ocet po prostu, taki biały i tym to smarowaliśmy, i pomagało. W późniejszym czasie stosowaliśmy ocet jabłkowy w formie okładów, później zaczęliśmy korzystać z dobrodziejstwa babki szerokolistnej jak i lancetowatej, wystarczy liść rozgryźć i przyłożyć na 5-10 minut w miejscu ukąszenia i od razu przestaje swędzieć, przeważnie wystarczy jednorazowo to zrobić, ponieważ babka zawiera antyhistaminy, czyli łagodzi świąd i opuchliznę, bardzo dobrze też radzi sobie z oparzeniami przez pokrzywy. Pomaga też na ukąszenia innych owadów, jak np. pszczoły, szerszenie i inne owady, ale żeby nas w ogóle nie żądliły, warto zmienić też swoją dietę, ponieważ komary bardzo lubią żądlić ludzi, którzy jedzą dużo węglowodanów, stąd też zawsze się mówiło: „gryzą Cię, bo masz słodką krew” - stąd się wzięło to powiedzenie.
- No tak też fakt.

49. Budyń Z Kaszy Jaglanej

Po całej, długiej rozmowie kuzyn dziadka powoli zaczął zbierać się do powrotu, do domu, ale babcia postanowiła jeszcze zrobić na szybko budyń z kaszy jaglanej, ponieważ brat dziadka nie był jeszcze tak zaawansowany ze swoją dietą, jak my, więc ugotowała troszeczkę kaszy jaglanej, następnie dodała ją do blendera. Po odcedzeniu dodała garść daktyli dla słodkości oraz troszeczkę kakao. Wszystko razem zmiksowała i dodała troszeczkę wody, tak by uzyskać konsystencję gęstości budyniu, i posiłek był gotowy. Zjedliśmy wspólnie, budyń był naprawdę pyszny, po czym kuzyn dziadka się pożegnał z nami wszystkimi i ruszył z powrotem do domu.

50. Ziele Owsa

W następnym dniu dziadek z samego rana przyniósł ze strychu duży pęczek pozawijanych kłosów, w środku wyglądało to troszeczkę, jak pszenica, więc zapytałem, po co ci pszenica? Na to dziadek się roześmiał:

- Mój drogi to nie jest pszenica, to jest ziele owsa. To niepozorne ziele, które jest powszechnie uprawiane, również ma swoje właściwości i to nie tylko samo zboże. Na samym początku nie pozyskujemy tego z pól uprawnych, bo jak wiemy, pola mogą być przyskane, nawożone a tego byśmy nie chcieli, najlepiej zasiać sobie samemu małą garść tego ziela gdzieś na uboczu, bez problemu wszędzie i później można sobie samemu zebrać. Jest to bardzo mało wymagająca roślina. Ziele owsa zawiera wiele różnych substancji: flawonoidy, saponiny sterydowe, aminokwasy, lipoproteiny oraz krzemionkę, którą słychać, jak dotykamy owies, ponieważ skrzypi podobnie jak skrzyp. Zawiera też witaminy z grupy B, magnez, potas, luteinę i jeszcze wiele innych. Z owsa korzystałem kiedyś bardzo często przy nerwicy, gdy byłem zbyt podenerwowany, to zawsze dodatkowo brałem nalewkę z ziela owsa, ponieważ działa uspokajająco, również pomaga w zasypianiu, gdy mamy problemy z zaśnięciem. Dodatkowo poprawia jakość snu, przez co jesteśmy bardziej wypoczęci i możemy się lepiej zregenerować. Działa również moczopędnie i działa ochronnie na pęcherz moczowy i nerki, działa również bakteriobójczo, co pomoże nam w infekcjach pęcherza oraz dróg moczowych. Pomaga usuwać kamienie nerkowe oraz zapobiega tworzeniu się ich. Kąpiele z odwaru owsa lub słomy owsa pomagają na bóle reumatyczne i artretyczne. Owies pomaga zwiększyć potencję u mężczyzn, dodatkowo wzmacnia nasz układ nerwowy i często był stosowany w wyczerpaniu nerwowym czy epilepsjach, był również stosowany do wzmocnienia

organizmu, w nadmiernym poceniu się czy trądziku. Ziele owsa również często było używane przy cukrzycy, ponieważ ma właściwości obniżające poziom cukru we krwi. Ze względu na krzemionkę poprawia pracę układu krwionośnego, poprawia wygląd i stan skóry, paznokci i włosów. Pomocny również w depresjach, pomaga obniżyć ciśnienie krwi, usuwać kwas moczowy ze stawów, czasami zauważono poprawę w żylakach i hemoroidach. Posiada również działanie wykrztuśne, więc może być stosowany przy chorobach górnych dróg oddechowych, a kąpiele stóp pomagają również pozbyć się nieprzyjemnego zapachu. Poprawia przemianę materii, dodaje nam energii, polecany przy różnych chorobach, by szybciej stanąć na nogi, działa wzmacniająco na organizm.

Odwar, który robi się na nerki, głównie na kamienie nerkowe, bóle reumatyczne to: jedna łyżka ziela owsa, zalana szklanką gorącej wody, po 30 minutach takiego parzenia pod przykryciem jeszcze gotujemy, ale na wolnym ogniu 5-10 minut, wyciskamy sok z ziela ręką i filtrujemy, dodajemy jedną szklankę wody i pijemy 3 razy dziennie szklankę.

Możemy zrobić też i nalewkę na 100 g ziela owsa, 500 ml od 70 do 60% alkoholu. Zostawiamy to na 14 dni, potem porządnie odciskamy alkohol od zioła i filtrujemy. Piłem to sobie 3 razy dziennie po 20 kropli w 100 ml wody, np. przy nerwicy.

Można robić też i kąpiele, tutaj bierzemy kilogram słomy owsa na 5 litrów ciepłej wody, zostawiamy to na 2-3 godziny, następnie gotujemy 30 minut na wolnym ogniu, dolewamy to do wanny, oczywiście przefiltrowane i siedzimy w tej wodzie przynajmniej 20 minut.

No proszę, tym razem zboże, a jednak ma sporo właściwości, byłem potężnie zaskoczony, ponieważ wyszedłem z założenia, że wszystkie zboża są niedobre, a tutaj owies jednak jest dobry, przynajmniej jego ziele. Jak to się mówi, wyjątek potwierdza regułę!

51. Rwa Kulszowa

Następnego ranka ktoś zapukał do drzwi, dziadek poszedł otworzyć, stał tam pewien pan i jakaś pani, którą coś najwidoczniej bolało. Poprosił ich, żeby weszli do środka, było widać, że pani miała trudności z chodzeniem. Usiedli, po czym pan rozpoczął:

- Proszę pana, moja żona dostała ataku rwy kulszowej, miała już to kiedyś, ale tym razem jest naprawdę źle, czy mógłby pan nam coś doradzić, co można by było zrobić z tym?

Dziadek chwilę pomyślał i powiedział:

- Rwa kulszowa to nie jest zbyt przyjemna dolegliwość, potrafi być naprawdę uciążliwa i strasznie może boleć. Wiem, bo sam kiedyś to miałem często, mówi się, że jest to spowodowane przez kręgosłup, jednak ja do końca tak nie mogę z tym się zgodzić, ponieważ zauważyłem, że było to ściśle powiązane z tym, co jadłem; za każdym razem, kiedy jadłem zbyt dużo węglowodanów, np. jakieś słodyczne, makarony, czy chleb, a były to te czasy, kiedy ja też jadłem niezdrowo, chwilę potem od razu dostałem ataku rwy kulszowej. Dolegliwość ta potrafiła mi się czasem zdarzać po zjedzeniu różnych wędlin, np. po jakichś kiełbasach, które może nie były zbyt czyste chemicznie. Rwę kulszową powoduje pewien mięsień, który przechodzi nam przez miednicę, przez mały otwór, a przez niego przechodzi jeszcze nerw kulszowy, tutaj dochodzi prawdopodobnie do nadmiernego nagromadzenia śluzu, przez co mięsień ten, lekko zwiększa swoją objętość i zaczyna uciskać na nerw kulszowy, stąd pojawia się olbrzymi ból, który promieniuje przeważnie przez cały pośladek, aż po czubki palców u nóg. Bardzo odczuwalny jest on przeważnie przy pośladku oraz po zewnętrznej stronie uda, w stronę kolana. Przede

wszystkim, trzeba tutaj zmienić swoją dietę, również mogą pomóc masaże, które zastosujemy w okolicach poślądka, głównie w okolicach bolącego miejsca, czyli tam, gdzie ten mięsień zwiększył swoją objętość i dociska, nie jest to łatwy punkt, żeby tam dojść, ale można to porządnie wymasować. Można się ratować również 50% rozcieńczonym dms0, które również będzie pomagało, żeby usunąć zapalenie i ból oraz odprowadzić wszystkie toksyny, które znalazły się w tym miejscu. Jest jeszcze jedno ciekawe ćwiczenie, które możemy zrobić. Kładziemy się na plecach, zginamy nogę w kolanie po tej stronie, gdzie nas boli, czyli dźwigamy udo do góry i zginamy kolano tak, żeby powstał kąt 90 stopni z tułowiem, czyli tak jak byśmy siedzieli na krześle, tyle że leżymy na plecach. Następnie ciągniemy nogę w stronę drugiej nogi, najlepiej złapać się za kolano, jeżeli boli nas lewa noga, łapiemy się prawą ręką za kolano u lewej nogi i ciągniemy lewą nogę w stronę prawej nogi, poczujemy, przyjemny można tak nazwać ból, który będzie rozciągał przykurczony mięsień w poślądku, który zwiększył swoją objętość, będzie zmniejszać się również ucisk na nerw, który wywołuje ból. To ćwiczenie przynosi nam szybką ulgę, jednak trzeba je powtarzać co jakiś czas w ciągu dnia i oczywiście jest to tylko pozbywanie się symptomu, ponieważ prawdziwa przyczyna leży w jedzeniu.

Dziadek zademonstrował pani, jak ma to zrobić, po czym pani sama zrobiła to u nas w domu od razu i po chwili rzeczywiście mogła już stać lepiej, mówiła, że przestało już aż tak boleć, aż znowu się uśmiechnęła i stwierdziła, że czas najwyższy zmienić coś w swojej diecie. Podziękowali nam oboje serdecznie i poszli z powrotem do domu, zostawiając nam w podziękowaniu woreczek czarnego czosnku.

52. Czarny Czosnek

Byłem bardzo ciekawy, co to jest ten czarny czosnek, który nam zostawili ci państwo, może jest to jakaś specjalna odmiana czosnku, który jest czarny? Jego skorupki wyglądały troszeczkę brązowo, ale nie były czarne, więc dziadek od razu przyszedł rozwiązać moje wątpliwości:

- Czarny czosnek wywodzi się z kuchni koreańskiej, teraz powoli podbija USA i resztę świata. Czarny czosnek to zwykły biały czosnek, ale sfermentowany. Właściwości czosnku czarnego są podobne do białego, ale przez proces fermentacji zyskuje on nowe właściwości, a substancje w nim zawarte są łatwiej dostępne dla naszego organizmu.

Zapobiega on miażdżycy, rakowi prostaty, poprawia jakość skóry, włosów i paznokci. Zapobiega zawałom serca, udarom mózgu, nowotworom przełyku, pomocny u chorych na Alzheimera. Spowalnia procesy starzenia, hamuje reakcje alergiczne, działa lekko pobudzająco. W naturze i kuchni istnieje wiele przykładów, w których fermentacja daje produkt końcowy, który jest wielokrotnie silniejszy niż produkt podstawowy. W ten sposób czosnek, który sam w sobie jest zdrowy, staje się prawdziwym pożywieniem w postaci sfermentowanej.

Czarny czosnek zawiera prawie dwa razy więcej przeciwutleniaczy niż zwykły czosnek. Czarny czosnek zawiera 198 jednostek przeciwutleniaczy na gram w porównaniu do 119 jednostek na 100 gramów zwykłego czosnku.

Innymi przykładami, w których sfermentowany produkt końcowy jest wielokrotnie silniejszy, niż produkt bazowy, są np. wino (zawiera więcej polifenoli niż winogrona), kapusta kiszona (z kwasem mlekowym i witaminą K jest skuteczniejsza niż surowa kapusta) oraz kefir i jogurt (łatwiej przyswajalny niż mleko). Ocet jabłkowy (lepszy do trawienia niż sok jabłkowy) i tempeh (który w postaci sfermentowanej nie zawiera już negatywnych właściwości soi) te produkty są znacznie silniejsze niż oryginalne, oraz chleb na zakwasie również o niebo lepszy od zwykłego. Lista jest nieskończona. Produkty fermentowane są

właściwie koniecznością.

Czosnek to wszechstronne zioło o znanych właściwościach zdrowotnych od wieków. W starożytności czosnek był używany dla ogólnego zdrowia i był jednym z najważniejszych lekarstw na wszelkiego rodzaju choroby. Codzienne jedzenie 1 lub 2 ząbków czosnku utrzymywało ludzi w dobrym zdrowiu. Surowy, gotowany, pieczony, sfermentowany ... czosnek, był używany na wiele sposobów. Według starożytnych Greków, w starożytnym Egipcie, ale także w starożytnych Chinach, czosnek był „lekarstwem na wszystko” lub panaceum, prawdziwie wszechstronnym środkiem. Jest napisane w starożytnym żydowskim tekście Talmudu: „Kto regularnie je czosnek, oczyszcza umysł i wypędza pasożyty”. Różne kultury, takie jak Egipt, Chiny, Indie, Włochy i Grecja, niezależnie od siebie, doszły do tych samych wniosków na temat szerokich zastosowań leczniczych czosnku.

Czosnek okazał się przydatny przy biegunkach, zapaleniach okrężnicy, krztuścu, cholerze, gruźlicy oraz przy leczeniu ran. Zalety czosnku po raz pierwszy udowodniono naukowo w 1944 r. W 1944 roku Chester Cavallito i jego współpracownicy wykazali, że czosnek ma działanie przeciwbakteryjne. Wkrótce odkryto również jego właściwości rozrzedzające krew, a także jego silną moc przeciwutleniającą i aktywność przeciwko różnym bakteriom.

Dużo wcześniej odkryto, że czosnek w „niebezpieczeństwie” wytwarza allicynę, będącą częścią mechanizmu obronnego rośliny, np. w przypadku ataku drobnoustrojów lub ataku owadów. Gdy tylko roślina wyczuje, że grozi jej nieszczęście, niektóre enzymy w roślinie przekształcają alliinę z czosnku w allicynę. Uwolnienie allicyny zapewnia typowy zapach świeżo wyciśniętego czosnku.

Teoretycznie można zjeść za dużo czosnku. Zasadniczo nie dotyczy to sfermentowanego czosnku.

Herb Research Foundation ma listę 200 streszczeń i

raportów na temat korzyści płynących z czosnku. Jeśli jednak jesz czosnek, jako środek leczniczy, musisz zjeść całkiem sporo czosnku. Wszelkiego rodzaju substancje w surowym lub smażonym czosnku, mogą powodować problemy przy dużych ilościach. Pomyśl o bieguncie, wymiotach, niedokrwistości, problemach z wątrobą, nudnościach, wzdęciach, swędzeniu i podrażnieniu żołądka i przełyku. Sfermentowany lub czarny czosnek nie ma tych skutków ubocznych w dawce terapeutycznej. Przy niewielkiej dawce 1 ząbka dziennie, czosnek jest dobrym środkiem wspomagającym ogólny stan zdrowia. Sfermentowany czosnek jest jednak znacznie silniejszy, bez skutków ubocznych w ilościach terapeutycznych. Czarny czosnek jest również bezwonny.

- Zwiększenie odporności i lepsza flora jelitowa. Sfermentowana żywność jest bardziej strawna, ma inny smak i zawiera aktywne składniki odżywcze. Wzmacnia ludzi przed wszelkimi chorobami. Twój układ odpornościowy zyskuje zwiększoną odporność. Nie ma wątpliwości, że fermentacja czyni żywność zdrowszą. Całe życie na Ziemi zależy od bakterii, wirusów i pierwotniaków. W zdrowym przewodzie pokarmowym żyje ponad 600 rodzajów bakterii. Całkowita liczba bakterii w organizmie waży nie mniej niż 2 kg przy zdrowym trawieniu. Mikroorganizmy występują również w żyznej glebie, z której wyrastają rośliny i z której zwierzęta i ludzie otrzymują zdrowe odżywianie. Bakterie zdziałają cuda podczas fermentacji. Wynikiem fermentacji są sery, piwo, wino, czekolada, kawa, herbata, ale także kefir, kombucha, pikle, miso, amazake, tempeh, chleb na zakwasie, kapusta kiszona, ocet i czarny czosnek. Fermentację przeprowadza się z pokolenia na pokolenie na całym świecie w tradycyjnych rytuałach. To także sposób na wydłużenie okresu przydatności do spożycia żywności. Fermentacja potrafi dużo więcej. Proces ten dezaktywuje również pewne substancje naturalnie występujące w żywności, takie jak cyjanek w manioku i innych produktach

spożywczych. Kwas fitynowy to toksyna, która wiąże cynk, wapń, magnez i żelazo, dzięki czemu przynajmniej część tych minerałów nie może zostać wchłonięta. Kwas ten jest nieaktywny, gdy ziarna i mąka fermentują w wodzie.

Azotyny (produkty mięsne), kwas szczawiowy (szpinak, rabarbar, surowe ziarna kakaowe), nitrozoaminy (mleko i marynowane mięso) i kwas cyjanowodorowy (np. wiśnie) to substancje toksyczne, które w znacznym stopniu są neutralizowane podczas fermentacji za pomocą bakterii. Efekt fermentowanego czosnku jest poparty ponad 700 badaniami naukowymi.

Sfermentowany czosnek, zwany również czarnym czosnkiem, jest bezwonny i znacznie bardziej aktywny i zdrowszy niż czosnek surowy lub podgrzewany. Ma szerokie zastosowanie w ochronie i zdrowiu serca, naczyń krwionośnych, chorobach zwyrodnieniowych i infekcjach. Czarny czosnek zwalcza wolne rodniki, wzmacnia mechanizmy obronne organizmu, dodaje energii oraz stymuluje sprawne trawienie i pracę jelit.

- Co to jest Czarny Czosnek?
- Wszystko zaczyna się od czosnku (nazwa łacińska: *Allium Sativum*). W klimatyzowanym i zamkniętym pomieszczeniu o temperaturze otoczenia 65 ° C i wilgotności powietrza 85% czosnek przekształca się w swoją czarną wersję. Potrzebuje na to 65 dni i czasu schnięcia 48 godzin. Smak staje się słodki i bezwonny. Tekstura trochę lepka. Jego siła i korzyści mnożą się w procesie spoczynku (starzenia) i fermentacji. Inne nazwy czosnku fermentowanego to: czarny czosnek, dojrzewający czosnek, dojrzewający ekstrakt z czosnku.
- Jak przebiega proces od białego do czarnego czosnku? Co się stanie z zapachem?
- Podczas procesu przemiany czosnku białego w czarny zachodzą co najmniej trzy przemiany: znika typowy zapach czosnku, czosnek staje się czarny i na koniec powstaje więcej przeciwutleniaczy, takich jak flawonoidy i alkaloidy.

Zapach czosnku znika; Alliin jest składnikiem zapachowym czosnku. Surowy czosnek ma ostry i pikantny smak. Enzym alliinaza w czosnku jest przekształcany w silnie pachnącą allicynę poprzez ogrzewanie, siekanie i prasowanie. Podczas konwersji do czarnego czosnku, allicyna jest przekształcana w SAC (S-allilo-cysteinę), która usuwa zapach i ostry smak. Niech żyje SAC!

Od białego do czarnego: podgrzewanie powoduje, że cukry i aminokwasy (białka) w czosnku łączą się ze sobą. Cukry i aminokwasy są częściowo przekształcane w melanoidy, tworząc czarny kolor. Słynna reakcja Maillarda w pozytywnym sensie. Ta reakcja nadaje sfermentowanemu czosnkowi słodki, intensywny smak z aromatami lukrecji, tamaryndowca i balsamu.

Powstają flawonoidy, alkaloidy i przeciwutleniacze; jedną z najważniejszych konwersji jest konwersja z allicyny do S-allilocysteiny. W rezultacie czarny czosnek ma prawie podwójne działanie antyoksydacyjne, a przeciwutleniacze z czarnego czosnku mogą być lepiej wchłaniane i łatwiejsze do strawienia. Ze względu na powolny proces fermentacji, wywołany przez bakterie endofityczne, następuje prawdziwa przemiana. Czarny czosnek stał się antyalergenem. Jest to idealne rozwiązanie dla alergików, dzięki czemu są mniej wrażliwe na alergen.

Sfermentowany czosnek może teraz również działać przeciwzapalnie.

- Czy chcesz sam zrobić czarny (sfermentowany) czosnek?
- Lepiej nie Maxime Willems, biolog i ekspert od fermentacji, nie zaleca tego. Sfermentowany czosnek kupowany w sklepie jest produkowany w kontrolowanych warunkach. Podczas domowej fermentacji niechciane bakterie *Clostridium botulinum* mogą w sposób niepożądany wystartować. Nie chcemy tego ze względu na wydzielanie botuliny, jednej z najbardziej toksycznych substancji na ziemi. Bezpieczniej jest kupować sfermentowany czosnek. Od allicyny w surowym czosnku do S-Allyl cysteine (SAC) w czarnym czosnku.

W czosnku odkryto już ponad 100 substancji. Przez długi czas uważano, że zapach czosnku wzmacnia jego siłę. Badania pokazują, że tak nie jest. Całość sprawia wrażenie. Inne składniki czosnku sprawiają, że jest on wszechstronnym wzmacniaczem układu odpornościowego, DNA i białych krwinek. Substancja allicyna, która jest odpowiedzialna za silny zapach surowego czosnku, w izolacji wydaje się mieć złe właściwości.

- Czy ma jakieś wady?
- Allicyna zawarta w surowym czosnku jest słabo wchłaniana przez nasz organizm. Żołądek w dużej mierze rozkłada allicynę. W rezultacie duża część allicyny nie jest przekształcana przez enzym alliinazę w SAC.

Allicyna zawarta w surowym czosnku ogranicza transport tlenu we krwi. Duże ilości allicyny (surowego czosnku) mogą powodować anemię, powodując chroniczne zmęczenie. Duże ilości allicyny (surowego czosnku) mogą wpływać na czynność wątroby.

Czarny czosnek (lub jego synonimy- fermentowany, dojrzewający, dojrzewający wyciąg z czosnku) i czosnek podgrzany zawierają mniej allicyny lub wcale. To jest lepsze dla ciała i umysłu w dawkach terapeutycznych.

Sfermentowany czosnek (dojrzewający czosnek) znacznie poprawia pracę wątroby, nawet bardziej niż czosnek surowy czy smażony. Czosnek wspomaga jeden z najważniejszych procesów enzymatycznych w naszym organizmie, glutation silny przeciwutleniacz, który oczyszcza produkty przemiany materii w naszym organizmie. Ponieważ sfermentowany czosnek wzmacnia wątrobę, pomaga również eliminować metale ciężkie i inne niepożądane substancje zgodnie z dobrą czynnością wątroby. W wyniku fermentacji dojrzewający czosnek zawiera aktywne składniki siarkowe SAC i SAMC.

Badania pokazują, że regularne spożywanie czarnego czosnku znacznie zwiększa siłę obronną organizmu. Komórki naturalnych zabójców rozmnażają się aż o 160%,

a makrofagi nawet o 290%. Obie są częścią białych krwinek naszej armii, która atakuje niechciane wirusy, bakterie, brud, grzyby i tak dalej, abyśmy nie zachorowali.

Wskazówka: Czosnek dojrzewający doskonale nadaje się również na infekcje dróg moczowych, razem z sokiem żurawinowym i solą bambusową. Zapalenie pęcherza i infekcje dróg moczowych ustępują w ciągu 24 do 48 godzin. Zalecane dzienne spożycie i rozłożenie w ciągu dnia: 1 litr niesłodzonego soku z żurawiny, 5 do 10 g czarnego czosnku i 2 do 6 gramów 9 x prażonej soli bambusowej.

No proszę, aż dziw, że zwykły czosnek może tak ewoluować do całkiem innego produktu o całkiem innym smaku i o wiele mocniejszych właściwościach. Na dodatek czarny czosnek smakował wyśmienicie nic nie piekło ani nie szczypało przy jedzeniu, tylko był słodkawy coś niesamowitego!

53. Szejk Z Gałęzi

Kolejnego dnia obudziliśmy się z rana i okazało się, że na zewnątrz spadł śnieg, wszystko było białe, nie było widać ani jednej roślinki spod ogromnej czapy śniegu, która na wszystkim leżała. Powolutku ubraliśmy się i rozpaliliśmy ogień w piecu, żeby troszeczkę nagrzać w pokoju. Później ubraliśmy się z dziadkiem i poszliśmy na zewnątrz. Najpierw rzucaliśmy troszeczkę śnieżkami, to była taka mała bitwa na śnieżki, było cudownie, później dziadek powiedział:

- Trzeba by było zrobić jakiegoś szejka z ziół:

Ale pomyślałem sobie, przecież nie wykopimy teraz spod śniegu ziół, bo nie wiemy nawet dokładnie, gdzie co rośnie, chociaż dziadek pewnie wie, gdzie co rośnie, ale ja nie zapamiętałem. Dziadek poszedł do szopy obok i przyniósł sekator. Poszliśmy i obcięliśmy parę gałązek brzozy i parę

malin, wszystko to przynieśliśmy do domu, pocięliśmy na małe kawałeczki i wrzuciliśmy do blendera. Dodaliśmy troszkę wody, zmiksowaliśmy to, a następnie przecedziliśmy to przez sitko. Mieliśmy gotowy zielony szejka tylko tym razem z gałęzi. Było to dosyć ciekawe, smakowało lekko gorzkawo, ale z drugiej strony też dość przyjemnie. Pijąc to powoli, nagle do pokoju weszła babcia, a kolor tego szejka był troszeczkę dziwny, więc pozwoliłem sobie na mały żarcik i powiedziałem:

- Zobacz babciu, pijemy kawę z dziadkiem.

Jednak babci wcale się ten żart nie spodobał, więc wyjaśniła mi:

- Jeżeli za każdym razem jesteś do końca niepoważny i robisz sobie żarty ze swoich najbliższych, to tracisz ich zaufanie i w pewnym momencie mogą ci już nie uwierzyć, gdy coś będziesz im mówić. To też troszeczkę tak, jakbyś okłamywał bliską ci osobę i wiesz, że ja też lubię żarty, ale trzeba odróżnić pozytywne żarty od negatywnych.

Troszeczkę nie mogłem tego zbyt pojąć, ale po jakimś czasie dotarło do mnie, co babcia miała na myśli, ponieważ był to żart rzeczywiście niesmaczny. Jeżeli dobrze to przemyślałem, miała już rację, mówiąc, że to jest jak kłamstwo.

Po chwili dziadek rozpoczął jeszcze:

- Również, gdy na zewnątrz jest dużo śniegu, a latem zrobiłeś zapasy roślin jadalnych, to teraz możesz je dodawać do blendera i mielić je razem z wodą, aby otrzymać szejka z ziół jadalnych.

Druga opcja jest taka, że na noc moczysz trochę wysuszonych ziół jadalnych i rano wyciskasz z nich sok i pijesz razem z tą wodą, w której się moczyły.

Trzecia opcja to mielisz te zioła jadalne w blenderze na proszek i możesz tego proszku dosypywać do swoich soków, które wyciskasz i takim sposobem masz posiłki z ziołami jadalnymi w środku zimy bez wychodzenia z domu.

Rzeczywiście były to bardzo sprytne metody.

54. Kobiety Króla

Wieczorem babcia postanowiła opowiedzieć mi pewną historyjkę:

- Pewnego razu był król, miał 4 kobiety.

Czwartą kobietę kochał najbardziej, dawał jej najpiękniejsze rzeczy: suknie, biżuterię, czego tylko zapragnęła.

Trzecia kobieta była głównie na pokaz, gdy odbywały się jakieś bale, przyjęcia, imprezy, ponieważ była naprawdę piękna.

Druga kobieta była bardzo spokojna, pełna zrozumienia, kiedy król miał jakieś problemy, zawsze pomagała mu je rozwiązać, ze swoim spokojem.

Natomiast pierwsza kobieta była bardzo lojalna bardzo dbała o zdrowie i bogactwo króla, ale ten był ignorantem wobec niej i mało się nią interesował.

Pewnego dnia król ciężko zachorował i umierał, swoimi ostatnimi siłami zawołał czwartą kobietę do siebie i zapytał ją, czy pójdzie z nim do śmierci? Kobieta ta oczywiście mu odmówiła. Troszczkę zawiedziony król zawołał trzecią kobietę i zapytał, czy pójdzie z nim do śmierci? Niestety trzecia kobieta również odmówiła. Zawołał więc drugą kobietę i zapytał, czy pójdzie z nim do śmierci? I ta również odmówiła.

Król był już naprawdę bardzo rozczarowany, ale wtedy pierwsza kobieta odezwała się sama, że ona pójdzie z królem do śmierci, wtedy król powiedział: - o ciebie powinienem być najbardziej się troszczyć, ponieważ ty kochasz mnie najbardziej.

Te kobiety mamy wszyscy.

Czwarta kobieta to nasze ciało, o które tak dbamy, ale ono nie pójdzie z nami gdy umrzemy.

Trzecia kobieta to nasze bogactwa, ale i te zostaną kiedyś, bo nie weźmiemy je ze sobą po śmierci.

Druga kobieta to rodzina, pomimo że są z nami, ale nie pójdą dalej, niż do grobu nas odprowadzić.

Pierwsza kobieta to nasza dusza, którą ignorujemy na co dzień, nie chcemy słuchać jej wskazówek, ponieważ dajemy górę naszemu ego, a ona pójdzie zawsze z nami i jest dla nas najważniejsza, więc nie ignorujemy naszej duszy!

To była przepiękna historia i jakże prawdziwa!

55. Podczerwień

Następnego dnia podczas zimowego pejzażu, poszliśmy z dziadkiem na spacer, byliśmy już troszeczkę dalej od domu, kiedy nagle zobaczyłem coś błyszczącego w oddali i szybko pobiegłem, żeby zobaczyć, co to było. Dziadek zaczął krzyczeć za mną, ale jakoś nie dotarły do mnie jego krzyki, tylko chciałem usilnie zobaczyć, co to było, ponieważ wyglądało to, jakby to były diamenty z oddali. Więc wbiegłem na pustą polanę pełną śniegu, gdzie to coś leżało. Kiedy w końcu już byłem praktycznie przy tym, okazało się, że był to tylko jakiś kawałek szkła, który nie wiadomo skąd tu się wziął i nagle ujrzałem dziadka machającego w oddali rękami i krzyczącego, żebym się położył. Nie wiedziałem za bardzo, o co mu chodzi, więc nie zareagowałem od razu i to był mój błąd, ponieważ nagle usłyszałem jakieś chrupanie pod nogami. Okazało się, że stałem na samym środku jeziora, które było zamrożone i przysypane śniegiem, przez to nie było widać, że jest tam woda i nim zdążyłem się położyć, lód się zarwał i wpadłem do lodowatej wody. Woda była tak zimna, że w pierwszym

momencie odebrało mi całkowicie oddech w piersiach, dostałem jakby szoku z tego całego zimna, ponieważ nie byłem na to przygotowany. Próbowałem się stamtąd wydostać, ale nie udało mi się, widziałem, że dziadek powoli zaczął pełzać na leżąc z jakimś kijem rękach w moją stronę, aż w końcu udało mu się podejść na tyle blisko, że podsunął mi ten kij. Złapałem się za ten kij, a dziadek powoli wyciągnął mnie z wody. Później dziadek pełznął dalej na leżąc w stronę brzegu jeziora, ciągnąc mnie za sobą. Następnie bardzo szybko ściągnął ze mnie wszystkie mokre ubrania, osuszył mnie swoją koszulą i dał mi swoją kurtkę. Moje mokre ubrania zabrał ze sobą i szybko ruszyliśmy do domu, było mi tak zimno, że myślałem, iż wypadną mi zęby od szczekania zębami. Kiedy dotarliśmy do domu, dziadek szybko powiedział babci, żeby przyniosła lampę na podczerwień. Położył mnie na swoje łóżko, po czym włączył tę lampę, o jak było przyjemnie i ciepłutko od tej lampy, poczułem się, jakbym siedział w środku słońca, to było naprawdę przyjemne. Kiedy już doszedłem troszeczkę do siebie, zapytałem dziadka, co to jest ta podczerwień? Na to dziadek:

- Podczerwień jest bardzo korzystna dla naszego organizmu, pomaga nam na bóle reumatyczne, bóle stawów, mięśni, na rozluźnienie mięśni, odpręża i relaksuje. Podczerwień ogrzewa nasze ciało do 7 cm w głąb ciała, nie ogrzewa powietrza wokół nas. W Niemczech programuje się nową jakość lampy różnymi formułami matematycznymi do korekcji mięśni, pomaga oczyszczać organizm, uwalnia metale ciężkie z tłuszczu i można je wypocić, tylko ważne jest to, by potem się umyć. Pomaga również odchudzać się, bo wypala tłuszcz, który potem jest przetwarzany. Pomaga rozgrzać ciało, ponieważ ciepło wchodzi 7 cm i dlatego dałem ci właśnie teraz tę lampę, żebyś mógł jak najszybciej się rozgrzać. Podczerwień ma również właściwości przeciwzapalne, działa przeciwbólowo, wzmacnia układ odpornościowy, a kolor czerwony również nas ogrzewa sam w sobie, tak jak niebieski nas chłodzi. Pomaga również przy boreliozie, ponieważ ta nienawidzi gorąca, bo te ją zabija, więc podczerwień również może być pomocna w boreliozie. Bardzo często jest stosowana w

saunach tzw. suchych na podczerwień, które są bardziej bezpieczne, niż sauny na parę wodną. Sam kiedyś zrobiłem taką saunę samemu, wystarczy kupić kilka porcelanowych opravek, parę lamp na podczerwień albo zamontować je sobie w małym pokoiku, albo po prostu wszystkie przykręcić do jednej deski i można to sobie nad łóżkiem zawiesić i ogrzewać się do woli.

Podczerwień rzeczywiście pomogła, po godzinie czułem się już idealnie, nie było mi zimno, wszystko wróciło do normy jednak była to dla mnie potężna lekcja, żeby słuchać, co mówią inni, ponieważ ten kawałek szkła był dla mnie naprawdę wielką lekcją, byłem tak zafascynowany, żeby sprawdzić, co to było, że nie słyszałem ostrzegawczych słów dziadka, który wołał za mną, że tam jest jezioro. Na szczęście wszystko dobrze się skończyło.

56. Pieczone Jabłko

Na kolację babcia postanowiła wykorzystać bardzo stary przepis, a mianowicie pieczone jabłko. Włożyła jabłka do naszej brat rury, czyli naszego piekarnika w piecu i zostawiła je tam tak długo, aż zrobiło się miękkie. Następnie łyżeczką wyciągała wszystko ze środka jabłka i dodała cynamonu, który rozgrzewa ciało. Wymieszała wszystko i posypała to drobno zmielonymi orzechami. To była pyszna kolacja, naprawdę smakowało to bosko, a dzięki cynamonowi, który był w środku, to rozgrzał moje ciało jeszcze od środka. Aż głupio powiedzieć, ale opłacało się wpaść do tej wody, żeby zjeść taką przepyszną kolację. Taki głupi żart, ale za to mogę się poszczycić, że pierwszy raz w życiu morsowałem, choć wcale nie miałem tego w planie.

57. Wino Piołunowe

Parę dni później pogoda znowu trochę się zepsuła, więc siedzieliśmy w domu. W pewnym momencie dziadek przyniósł ziele piołunu do domu oraz butelkę czerwonego napoju, zastanawiałem się, co to jest w tej butelce? Dziadek od razu rozpoczął.

- Zrobimy sobie dzisiaj wino piołunowe, wspomaga ono serce i układ krążenia, pomocne jest na kłopoty z trawieniem, pomaga nam zakwasić żołądek. A ten, gdy jest niedokwaszony, często stwarza masę problemów, np. nie wchłaniają się minerały i witaminy, pozostają niestrawione części białka, które mogą się dostać do organizmu przez cieknące jelito, a wtedy to już prosta droga to autoimmunologii. Wino to jest również pomocne, gdy mamy osłabione nerki, czasami pomaga nam również w depresjach, wspomaga przyswajanie żelaza, poprawia spalanie tłuszczu, wzmacnia system odpornościowy, wspomaga pracę jelit, dodaje nam witalności i usuwa melancholię, dodatkowo jego gorzki smak jest bardzo dobry dla naszej wątroby oraz pomaga w uzależnieniu od słodczy. Na 1 litr czerwonego wina, ale musi być to dobre wino bez jakichś siarczków i różnych innych, niepotrzebnych rzeczy, dodaję 50 g ziela piołunu, zostawiam to na 3-4 tygodnie i potem piję sobie przed posiłkiem 5 do 10 ml.

Wszystko już wymieszaliśmy i zostawiliśmy słoik, żeby sobie stał i od czasu do czasu można było nim wstrząsnąć, wtedy zapytałem jeszcze dziadka, dlaczego nie piję czasami takiej lampki wina? Bo w mieście często to widziałem, że ludzie tak robili. Na to dziadek odpowiedział:

- Niestety alkohol wiele niszczy, może być używany jako wspomagacz do zdrowia z różnymi ekstraktami ziołowymi, ale wtedy nie pijesz tego nigdy tak dużo, jeżeli piłyś po prostu tak o do towarzystwa. Popatrz, tutaj pijesz 5- 10 ml a w towarzystwie niekiedy cała butelka pójdzie i wtedy zaczynają się różne dziwne rzeczy, często dochodzi do

zdrady, również dochodzi do przemocy w rodzinie i nie tylko, czasem między przyjaciółmi dochodzi do różnych dziwnych zdarzeń. No i oczywiście następnego dnia zawsze boli głowa, jeżeli się przesadzi i dzieje się po prostu wiele nefajnych rzeczy. Myślę, że raczej nie chciałbyś tych rzeczy przeżywać, więc lepiej po prostu pozostać z daleka od pewnych rzeczy lub używać ich tylko i wyłącznie z głową, czyli np. jakieś nalewki ziołowe w małych dawkach tylko dla zdrowia.

No tak w sumie racja, bo po co coś pić i później następnego dnia być chorym? Bo w tym za bardzo nie ma sensu, żeby się samemu truć!

58. Olej Słonecznikowy

Po południu dziadek przyniósł jeszcze prasę do oleju i nasiona słonecznika oraz powiedział:

- Ostatnio zużyliśmy praktycznie cały olej słonecznikowy, który mieliśmy do zrobienia majonezu, więc czas najwyższy sobie dzisiaj trochę uzupełnić jego zapas, a olej słonecznikowy to kolejny dość popularny olej. Jest ogólnie dostępny na rynku, a ja to bardziej skupiam się na tym tłoczonym na zimno, czyli takim, jaki teraz tutaj wytworzymy sobie sami, ponieważ w sklepach jest przeważnie rafinowany olej słonecznikowy. Olej słonecznikowy jest bardzo bogaty w witaminę E, jest to olej dość neutralny w smaku, przez co często można go dodawać do różnych potraw np. do sałatek i tak jak my go używamy często do majonezu. Zawiera również lecytynę, karoteny i woski, może być używany do pielęgnacji skóry, ponieważ ją nawilża oraz chroni przed infekcjami. Bardzo dobrze nadaje się do płukania ust tak zwane ssanie oleju, które pomaga usuwać toksyny z organizmu. Niestety wadą tego oleju jest niekorzystna proporcja kwasów omega 3 do

omega 6, ponieważ omega-6 jest ponad 55% i bardzo mała ilość omega-3 poniżej jednego procenta, a omega-6 niestety działa prozapalnie. Jedna łyżka oleju pokrywa dzienne zapotrzebowanie na omega 6, a przedawkowanie omega-6 może prowadzić do chorób serca, a nawet może skończyć się zawałem serca, ale olej ten zawiera dużo fitosteroli, przez co ma wpływ na obniżenie cholesterolu i zapobiega miażdżycy. Co do smażenia nie jest idealny, bo jego temperatura dymienia wynosi około 100 stopni Celsjusza. Najlepszą temperaturą do przechowywania go, to między 5 a 10 stopni Celsjusza. Dodatkowo poprawia jakość nasienia, spowalnia procesy starzenia skóry, pomocny przy trądziku oraz, jako maseczki można go też używać do wyciągów olejowych z roślin w celach kosmetycznych.

Tym oto sposobem wytłoczyliśmy całą górę oleju i zostało nam dość sporo wytłoków, z tych wytłoków później zrobiliśmy mleko słonecznikowe do picia oraz dodawaliśmy je do naszego chlebka lnianego. I tak minął kolejny dzień, zima powoli już odchodziła i było czuć w powietrzu powoli wiosnę.

59. Płukanie Ust Olejem

Kolejnego ranka zapytałem dziadka o to ssanie oleju, co to właściwie jest. Dziadek od razu wyjaśnił mi wszystko:

- Czy znasz już kogoś, kto każdego ranka zaczyna płukać usta olejem? W rzeczywistości staje się to całkiem na czasie. Ssanie oleju to przepłukiwanie ust olejem tłoczonym na zimno. Od dawna jest stosowany w ajurwedzie do codziennej pielęgnacji jamy ustnej, ponieważ zapewnia mniej płytki nazębnej, zdrowsze dziąsła, bielsze zęby i świeży oddech.
- A korzyści płynące ze ssania oleju to:
- Zmniejszenie liczby złych bakterii powodujących infekcje dziąseł i ubytki (próchnicę). Badanie opublikowane w 2014

roku wykazało, że po trzech tygodniach codziennego stosowania płukania olejem, liczba złych bakterii w jamie ustnej się zmniejszyła. W badaniach wykorzystano trzy różne oleje. Była grupa ludzi, którzy płukali olejem słonecznikowym, grupa, która używała oliwy z oliwek i grupa, która używała oleju kokosowego. Osoby z grupy kontrolnej stosowały codziennie nadtlenek wodoru zawierający chlorheksydynę. Po trzech tygodniach zmniejszyła się ilość płytki nazębnej i poprawił się stan dziąseł.

- Świeży oddech. W 2011 roku opublikowano wyniki badające wpływ ssania oleju na bakterie powodujące nieświeży oddech. To badanie zostało przeprowadzone na grupie dorosłych, którzy używali oleju słonecznikowego i oleju sezamowego i w grupie, która codziennie przepłukiwała chlorheksydyną. I zgadnij co? Ssanie oleju lub płukanie chlorheksydyną ma taki sam wpływ na bakterie, które powodują nieświeży oddech, nie było żadnej różnicy!
- Mniej płytki nazębnej i mniej stanów zapalnych dziąseł z powodu ssania oleju kokosowego. Najnowsze badanie dotyczące ssania oleju (2015) pokazuje, że ssanie oleju kokosowego zmniejsza ilość płytki nazębnej w jamie ustnej, a zatem występuje mniej zapalenia dziąseł. Pozytywne działanie oleju kokosowego przypisuje się tłustemu kwasowi laurynowemu. Kwas laurynowy działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie.
- Zapobieganie powstawaniu próchnicy i chorób przyzębia,
- Zmniejszenie suchości w gardle i uczucia spierzchniętych warg,
- Wzmocnienie układu odpornościowego i limfatycznego,
- Łagodniejszy przebieg alergii,
- Zmniejszenie bólu głowy,
- Oczyszczenie zatok.
- Poprawa kondycji cery.
- Dodatkową korzyścią płynącą ze ssania oleju jest uzyskanie bielszych zębów, ale to nigdy nie zostało zbadane, więc powinieneś spróbować samemu i zobaczysz, jaki będzie efekt!

- Pomaga usuwać toksyny z organizmu, ponieważ przez jamę ustną zaczynają się wydzielać toksyny, które zostają w oleju, dlatego nigdy nie wolno tego oleju po płukaniu połykać, ponieważ jest wysoko toksyczny! Podobnie, gdy urodzi się żrebak, ma na języku, jakby gąbkę, w której gromadzą się wszystkie toksyny, ta gąbka, wtedy jest wysoko toksyczna.
- Wady płukania olejem.

Szczerze mówiąc, moje pierwsze doświadczenie ze ssaniem oleju nie było zbyt przyjemne. Zacząłem od 1 łyżeczki zamiast łyżki oleju słonecznikowego. Moje pierwsze wrażenie? "Obrzydliwy taki kęs tłuszczu w ustach." Ale po tym, jak olej słonecznikowy dobrze wymieszał się z moją śliną, już nie zauważyłem smaku. Aby ta metoda zadziałała, trzeba płukać olejem przez 15 do 20 minut. Za pierwszym razem jest to trochę uciążliwe, ale im częściej to robisz, tym łatwiej. Innym zastrzeżeniem dotyczącym tej metody jest to, że przeprowadzono bardzo niewiele badań, dotyczących czasu płukania. Czy naprawdę trzeba płukać przez 20 minut, aby uzyskać pożądaną efekt? To jest dość długie. A więc tak, zacznij ssać olej na pusty żołądek lub odczekaj trzy godziny po posiłku. Jedną łyżkę tłoczonego na zimno oleju weź do ust bez połykania. Płucz olejem przez usta przez 15 do 20 minut. Po 15 do 20 minutach, jeżeli używasz oleju kokosowego, wypłuj olej do papierowego ręcznika, a nie do zlewu lub toalety, aby nie doszło do zatorów w kanalizacji. Ze względu na dużą ilość bakterii zawartych w tym oleju, powinien on zmienić kolor na biały do kremowo-białego. Następnie dobrze wypłucz usta letnią wodą i umyj

zęby i język. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy to robić codziennie przez określony czas, ale również płukanie olejem kilka razy w tygodniu dałoby pozytywne rezultaty. W przypadku ostrych dolegliwości w jamie ustnej zaleca się stosowanie oleju do ssania, przez co najmniej jeden do dwóch tygodni. Jeśli masz przewlekłe problemy z dziąsłami, może to potrwać od kilku miesięcy do roku. Jeśli dolegliwości zmniejszyły się, możesz wybrać płukanie profilaktyczne dwa razy w tygodniu.

Wniosek:

Płukanie olejem to opcja, jeśli chcesz mieć zdrowe dziąsła i świeżo w ustach. Jak wykazano w kilku badaniach, to ma taki sam efekt jak płukanie roztworem chlorheksydyny, ale jest to bardziej naturalny sposób na jego uzyskanie. Dodatkową zaletą jest to, że Twoje zęby są cudownie gładkie i wygląda na to, że stają się bielsze... Tylko od Ciebie zależy, czy chcesz ssać olej!

Rzeczywiście było to bardzo dziwne na początku, ale szybko się przyzwyczaiłem do nowej porannej rutyny.

60. Metody Uzdrawiania + Refleksologia

Kolejnego ranka na zewnątrz znowu była przepiękna pogoda, pomyślałem, że może warto by było odwiedzić znów wiedźmę. Zapytałem o to dziadka, więc dziadek się zgodził i poszliśmy razem do wiedźmy. Babcia tym razem musiała zostać w domu,

ponieważ miała dużo pracy w ogrodzie, którą chciała wykonać. Po drodze dziadek powiedział mi, żebym sobie zapamiętał dokładnie drogę, ponieważ kiedy będę chciał tutaj sam przyjść, to wtedy będę musiał znać drogę, żebym się po drodze, gdzieś nie zgubił. Po długiej wędrówce w końcu dotarliśmy tam, wiedźma zauważyła nas już z oddali i wesoło do nas pomachała. Przywitaliśmy się i poszliśmy razem, pracować w jej ogródku i prowadząc wiele ciekawych rozmów przy tym. Tu wiedźma zapytała mnie, czy też interesuje się zdrowiem? Powiedziałem jej, że oczywiście, jak najbardziej mnie to interesuje i ciągle się uczę i tu zadała mi pytanie:

- Czy wiesz, skąd biorą się choroby?

Odpowiedziałem, że po części wiem, ale na pewno nie wiem jeszcze wszystkiego, więc wiedźma zaczęła mówić:

- Gniew osłabia wątrobę, a osłabiona wątroba to słabsze oczyszczanie organizmu.
- Smutek osłabia płuca, a osłabione płuca to słabsze dotlenienie organizmu, co za tym idzie, również mogą przypaść różne choroby.
- Zmartwienie osłabia żołądek, a osłabiony żołądek to niestety słabsze trawienie, czyli niestrawione białka, które powodują problemy w całym organizmie.
- Stres osłabia serce i mózg, a osłabione serce to słabsze krążenie, czyli gorsze oczyszczanie z toksyn, a osłabiony mózg również stwarza wiele problemów i możemy podejmować złe decyzje, które są ważne dla naszego zdrowia.
- Strach osłabia nerki, a osłabione nerki to problemy z ciśnieniem oraz słabsze usuwanie toksyn z organizmu.
- Stres niszczy cały organizm, to akurat wiadomo, że stres powoduje wiele niekorzystnych reakcji osłabiających nadnercza, przez co szwankuje poziom kortyzolu, a cały organizm jest w jednym wielkim skurczu, przez co pogarsza się trawienie, osłabia się też odporność całego organizmu.
- Brak ruchu, czyli nasza limfa musi się ruszać, jeżeli cały dzień siedzimy i nic nie robimy, to większość limfy wchodzi

w zastój i toksyny pozostają w organizmie.

- Brak snu, czyli mózg pełen toksyn, ponieważ podczas snu nasz mózg lekko się kurczy, wtedy płyny limfatyczne potrafią wokół niego delikatnie płynąć i oczyszczać go z toksyn. Jeżeli nie wyśpimy się, to nie nastąpi oczyszczanie mózgu, jak i również cała regeneracja organizmu, która odbywa się podczas snu.

Jak widzisz mamy wiele różnych problemów, oprócz złej diety, przez którą również możemy zachorować, a nie wszystko zależy od jedzenia, oczywiście pomijając wypadki, które również chodzą po ludziach.

- Ale Mamy wiele naturalnych sposobów uzdrawiania, oprócz oczywiście zdrowego odżywiania oraz prowadzenia zdrowego trybu życia. Możemy tu wymienić:
 - dobór odpowiedniej dla nas diety
 - Aromaterapia to uzdrawianie naturalnymi olejkami eterycznymi, często używa się tu dyfuzorów olejków eterycznych.
 - Chromoterapia to uzdrawianie kolorami, dzięki działaniu kolorami organizm ma szansę odzyskać utraconą równowagę.
 - Muzykoterapia jest formą, która przy pomocy muzyki prowadzi do zmian w stanie emocjonalnym i fizjologicznym pacjentów, oczywiście odpowiednio dobrana.
 - Eurytmia to uzdrawianie tańcem. Jest to metoda terapii znana od najdawniejszych czasów. Dużą rolę w rozwoju tańca odegrali szamani, gdyż taniec był związany z ich rytuałami, pełnił też rolę religijną i magiczną.
 - Metoda samouzdrawiania tych metod jest wiele. Jedną z nich jest BSM. Na ten temat została wydana książka pana Piotra Lewandowskiego. Z innymi metodami warto się zaznajomić.
 - Uzdrawianie wodą, które następuje przez picie w pewnych odstępach czasu, pewnych ilości wody. Udowodnił to tutaj pewien lekarz, który trafił do więzienia i nie miał nic innego, żeby leczyć swoich pacjentów, więc zaczął podawać im tylko i wyłącznie wodę w określonym przedziałach czasowych i osiągnął niesamowite efekty.

- Reiki to metoda bardzo starodawna, która polega na przykładaniu rąk do ciała i przesyłaniu energii, oczywiście jest to bardzo uproszczone, ponieważ zawiera to dużo więcej w sobie.
- Akupunktura, która również polega na uzdrawianiu organizmu przez stymulowanie różnych części nerwowych różnymi igłami, metoda znana również już od tysięcy lat.
- Refleksologia, która polega na ucisku na różne punkty na naszym ciele, mogą one być na stopach na rękach lub też i nawet uszach czasami korzysta się również z punktów na twarzy.

Mapy stop pochodzą z

<http://nатурoterapia-salutem.pl/refleksoterapia/>

Mapa twarzy pochodzi z

<http://refleksologia-zgora.pl/1-czym-refleksologia-twarzy/>

Mapa rąk pochodzi z

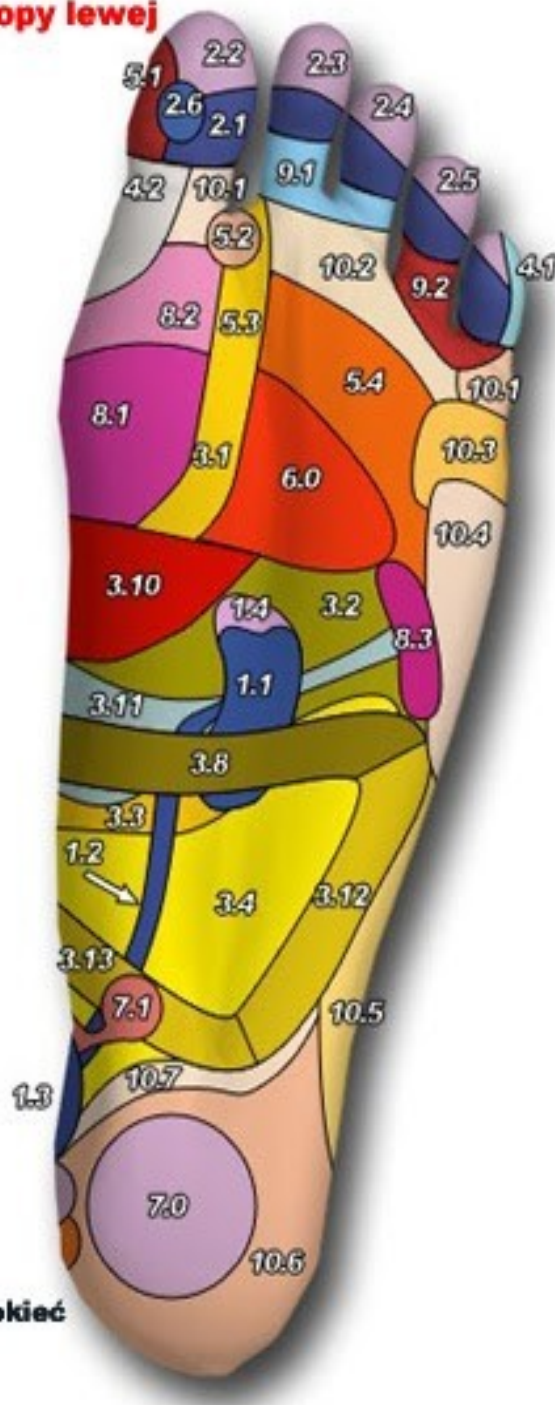
<http://www.masaze.tx.pl/refleksoterapia.html>

Mapa ucha pochodzi z

<https://www.pinterest.com/pin/538602436659801602/>

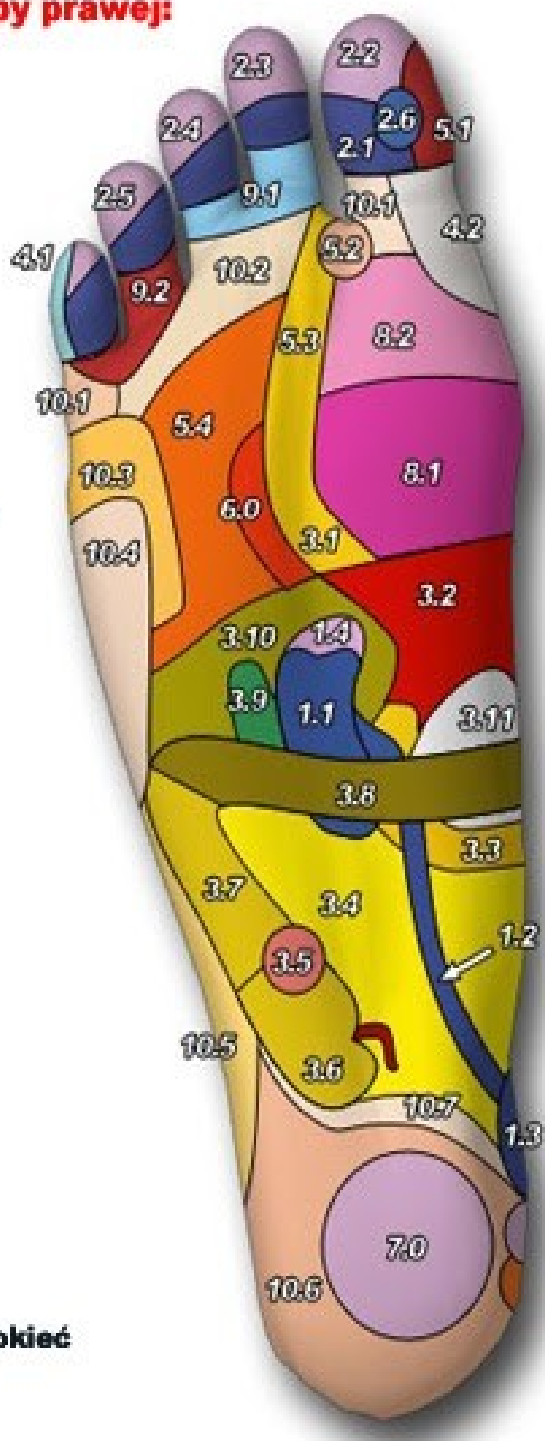
- 1.1 Nerka
- 1.2 Moczowód
- 1.3 Woreczek żółciowy
- 1.4 Nadnercze
- 2.1 Mózdzek
- 2.2 Mózg
- 2.3 Płat czołowy
- 2.4 Płat skroniowy
- 2.5 Płat potyliczny
- 2.6 Przysadka mózgowa
- 3.1 Przełyk
- 3.2 Żołądek
- 3.3 Dwunastnica
- 3.4 Jelito cienkie
- 3.8 Poprzecznica
- 3.10 Wątroba
- 3.11 Trzustka
- 3.12 Okrężnica zstępująca
- 3.13 Zgięcie esicy, odbytnica, kiszka stolcowa
- 4.1 Potylica
- 4.2 Kręgi szyjne
- 5.1 Nos
- 5.2 Krtań
- 5.3 Tchawica i oskrzela
- 5.4 Płuco
- 6.0 Serce
- 7.0 Jajniki jądra
- 7.1 Jajniki, jajowód, macica
- 8.1 Grasica
- 8.2 Tarczyca
- 8.3 Śledziona
- 9.1 Oko
- 9.2 Ucho
- 10.1 Kark
- 10.2 Mięsień czworoboczny
- 10.3 Łopatka i staw ramienny
- 10.4 Kończyna górna
- 10.5 Kolano, noga, przedramię, łokieć
- 10.6 Miednica
- 10.7 Pachwina

Mapa stopy lewej

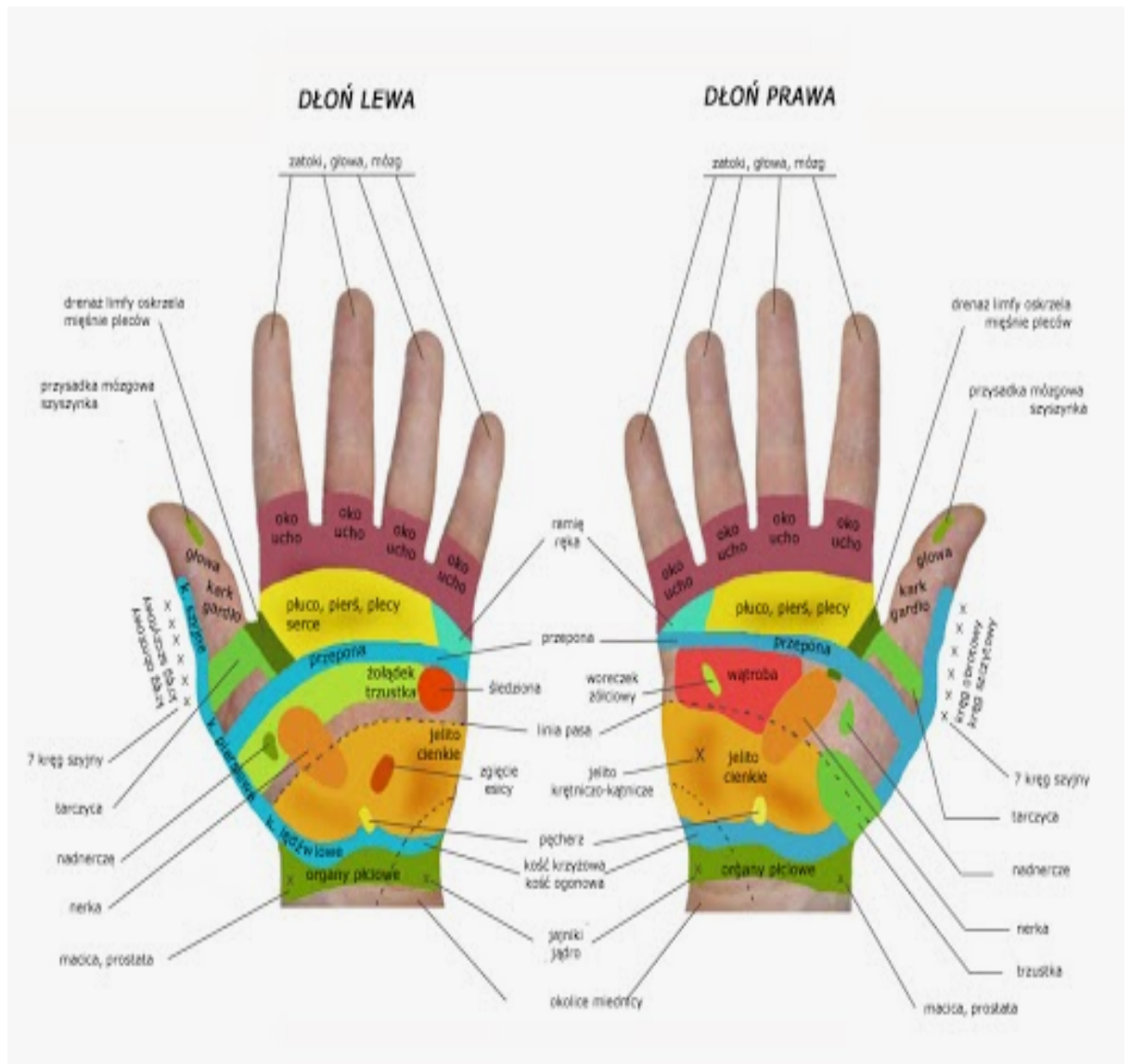


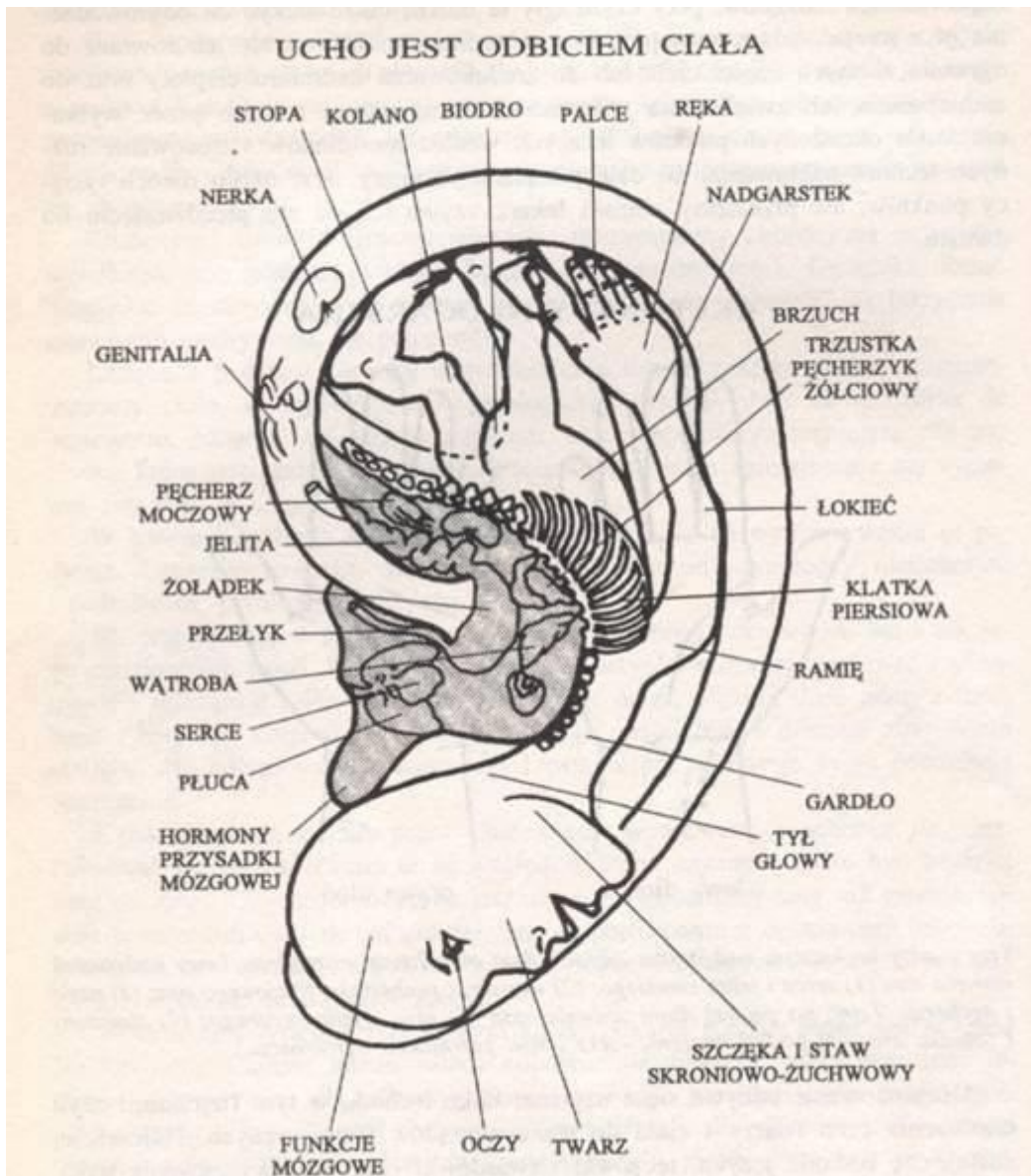
Mapa stopy prawej:

- 1.1 Nerka
- 1.2 Moczowód
- 1.3 Woreczek żółciowy
- 1.4 Nadnercze
- 2.1 Mózdzek
- 2.2 Mózg
- 2.3 Płat czołowy
- 2.4 Płat skroniowy
- 2.5 Płat potyliczny
- 2.6 Przsadka mózgowa
- 3.1 Przełyk
- 3.2 Żołądek
- 3.3 Dwunastnica
- 3.4 Jelito cienkie
- 3.5 Zastawka krętniczno-kątnicza
- 3.6 Wyrostek robaczkowy
- 3.7 Okrężnica wstępująca
- 3.8 Poprzecznicza
- 3.9 Woreczek żółciowy
- 3.10 Wątroba
- 3.11 Trzustka
- 4.1 Potylicza
- 4.2 Kręgi szyjne
- 5.1 Nos
- 5.2 Krtąń
- 5.3 Tchawica i oskrzela
- 5.4 Płuco
- 6.0 Serce
- 7.0 Jajniki jądra
- 8.1 Grasica
- 8.2 Tarczycza
- 9.1 Oko
- 9.2 Ucho
- 10.1 Kark
- 10.2 Mięsień czworoboczny
- 10.3 Łopatkka i staw ramienny
- 10.4 Kończyna górna
- 10.5 Kolano, noga, przedramię, łokieć
- 10.6 Miednica
- 10.7 Pachwina









- Przy refleksologii zatrzymamy się na chwilę, bo chce ci ją trochę lepiej wytłumaczyć, ponieważ czuję wewnątrz, że może ci się to przydać jeszcze nie raz. Uzdrawianie narządów i części ciała na odległość ma długą historię. Ta metoda naturalnej opieki zdrowotnej jest stosowana przez wiele osób w różnych kulturach. Refleksologia ma swoje korzenie w starożytnych Chinach, skąd pochodzi, teoria Qi. Qi oznacza energię witalną, która według Chińczyków przepływa przez każde ciało. Zakłada, że gdy ktoś odczuwa stres, wówczas powoduje to zablokowanie przepływu tej energii. Masaż lub zabieg odruchowy może usunąć tę blokadę, masując odpowiedni punkt stopy, dłoni lub ucha. Metoda tą być może jest tak

stara, jak sama ludzkość.

Wiemy, że około 5000 lat temu w Indiach i Chinach ludzie byli już uzdrawiani uciskami i / lub masażami niektórych punktów ciała (w tym stóp), aby wpłynąć na narządy.

Wiele plemion indyjskich od dawna zna również metody uzdrawiania polegające na tym, że zabieg nie oddziałuje bezpośrednio na chory narząd, ale np. poprzez masaż stóp.

Termin strefa refleksologia jest tam znany od dawna, być może nie pod dokładnie taką nazwą, ale oznacza dokładnie to.

Amerykański lekarz dr Fitzgerald odegrał ogromną rolę w rozwoju refleksologii stóp. Znał metody medycyny ludowej rdzennych Amerykanów i odnosił je do własnej praktyki.

Odkrył, że - poprzez ucisk w niektórych miejscach - można złagodzić ból, tak że nawet operacje mogą być

wykonywane bez znieczulenia. Dokładnie zbadał to zjawisko i doszedł do wniosku, że masowanie pewnych obszarów lub stosowanie mocnego nacisku ma wpływ na inne obszary ciała. Efekt ten okazał się nie tylko narkotyczny w krótkim okresie, ale nawet leczniczy w dłuższej perspektywie.

Masaż refleksologiczny stóp opiera się na zasadzie, że narządy i nerwy naszego ciała znajdują się (= odbijają) w określonych obszarach lub strefach naszych stóp. Na przykład praca na czubkach palców może przynieść ulgę zatokom.

Masując stopę, a w szczególności te części stopy, w których blokada objawia się w pewnym bolesnym miejscu, pobudza się krążenie krwi w stopie i odpowiednim narządzie, a tym samym poprawia się przepływ przez dany narząd.

Praktyka udowadnia (od tysięcy lat), że masaż refleksologiczny stóp i innych części ciała, jak ręce, twarz czy ucho działa, a efekt sięga głębiej niż poprawa krążenia krwi w narządach.

Refleksologia wpływa na ludzi emocjonalnie, psychicznie i

duchowo. Relaks, równowaga i dobre samopoczucie to pożądane efekty, stwarzające ważne warunki dla procesów leczniczych. Możemy sami masować stopy, ale jest to bardziej relaksujące i efektywne, gdy robi to ktoś inny. Strefy refleksyjne znajdują się nie tylko w stopach, ale także w dłoniach. W związku z tym można również wykonać masaż dłoni. Jednak stopy są znacznie bardziej wrażliwe, i z reguły terapia stóp jest bardziej skuteczna. Masaż refleksologiczny stóp może być stosowany u osób zdrowych w celu pobudzenia krążenia energii. Masaż będzie dla nich przyjemny i odprężający, rzadko będą odczuwać ból. Dla ludzi, którzy mają problemy ze zdrowiem i u których równowaga jest zaburzona przez pewne blokady, masaż refleksologiczny stóp może działać stymulująco.

Refleksologia stóp to rodzaj masażu, w którym wywierany jest nacisk na różne miejsca stóp. Teoria polega na tym, że punkty te są połączone z określonymi narządami i częściami ciała. Profesjonalistów, którzy zajmują się tym zawodowo, nazywamy refleksologami stóp. Twierdzą, że wywieranie presji na te miejsca ma szereg korzyści zdrowotnych, w tym zmniejszenie bólu i stresu.

Odruch stóp opiera się na zasadzie, że stopy, a także ręce i uszy są połączone z odpowiednimi częściami ciała.

Przykład: po prawej stronie stopy znajdują się punkty odpowiadające prawej stronie ciała, podczas gdy miękka część tej samej stopy ma połączenie zarówno z górną, jak i środkową częścią brzucha.

Refleksolodzy stóp zakładają, że nagromadzenia i blokady wokół tych punktów, powodują problemy w połączeniu części ciała. Refleksolog musi usunąć takie blokady - i związane z nimi problemy.

Nieco bliżej domu brytyjscy naukowcy pod koniec XIX wieku rzeczywiście odkryli związek między skórą a kilkoma narządami, w tym nerkami. Zauważyli również, że na układ nerwowy organizmu wpływają różne czynniki zewnętrzne. W ten sposób dotyk może wpływać na

centralny układ nerwowy.

Niektórzy rzeczywiście wierzą, że ta - i każda inna - forma masażu ma pozytywny wpływ m.in. na stan umysłu. Inni twierdzą, że refleksologia ma działanie uspokajające, a tym samym wpływa na nastrój i stres.

Teoria stref - trochę inna refleksologia.

Teoria stref jest pododmianą refleksologii stóp. Prawdą jest, że tutaj również rozważane jest w kategoriach połączeń między punktami na stopie i innymi częściami ciała, ale punkty są podzielone na dziesięć różnych stref refleksologii stóp. Każda strefa odnosi się do innych części ciała, a wszystkie strefy mają punkty korespondencyjne na palcach. Zwolennicy teorii stref argumentują zatem, że dotykanie palców u nóg może wpływać na blokady w innych częściach ciała.

W przypadku, jakich dolegliwości lub chorób stosuje się refleksologię stóp?

Refleksologia stóp wiąże się z wieloma potencjalnymi korzyściami. Niektóre korzyści zostały faktycznie ocenione w badaniach naukowych. Na przykład istnieją (ograniczone) dowody na to, że refleksologia jest stosowana do:

- Zmniejszenie stresu i niepokoju;
- Zmniejszenie bólu;
- Poprawy nastroju;
- Poprawy ogólnego samopoczucia;
- Poprawy krążenia;
- Usuwania blokad energetycznych;

Jakie są zalety refleksologii stóp?

Niektórzy twierdzą, że refleksologia stóp przynosi korzyści w przypadku różnych problemów. To są:

- Poprawa pracy układu odpornościowego;
- Problemy z nerwami i drętwienie po leczeniu raka;
- Przeziębienia i infekcje bakteryjne;
- Uśmierzanie bólu podczas zapalenia stawów;
- Rozwiązywanie problemów z zatokami;
- Poprawianie trawienia;

- Powrót do zdrowia po problemach z plecami;
- Poprawiania płodności;
- Równoważenie hormonów.

Dowody naukowe na to są ograniczone, ponieważ dostępnych jest niewiele badań. Niektórzy eksperci twierdzą, że dostępne zabiegi są niskiej jakości. Ponadto badanie z 2014 roku wykazało, że refleksologia nie jest skuteczna w przypadku żadnego schorzenia. Z drugiej strony ustalono, że zabiegi refleksologii stóp, mogą przyczynić się do poprawy jakości życia, podobnie jak masaż. Niektórzy pacjenci odczuwali później ulgę, i większy komfort.

W 2011 roku naukowcy przeprowadzili badanie takich skutków, wśród 240 kobiet z rakiem piersi, finansowane przez National Cancer Institute. Wszyscy respondenci w tym czasie przechodzili leczenie raka, takie jak chemioterapia. Badanie wykazało, że refleksologia pomogła złagodzić pewne wynikające z tego objawy, w tym duszność. Uczestnicy zgłaszali również poprawę jakości życia. Zabiegi refleksologii nie wpływały na ból. Eksperci przyjrzeni się również wpływowi refleksologii na kobiety z zespołem napięcia przedmiesiączkowego (PMS). Ponadto 35 kobiet z objawami PMS zapytano o wpływ refleksologii uszu, dłoni i stóp. Stwierdzili, że dwa miesiące leczenia refleksologicznego skutkowało mniejszą liczbą systemów PMS. Zauważmy, że jest to starsze badanie, gdzie jeszcze wtedy szukano prawdy.

W badaniu z 2000 roku badano wpływ trzydziestominutowych sesji refleksologicznych u pacjentów poddawanych leczeniu raka piersi lub płuc. Respondenci, którzy korzystali z refleksologii stóp, wykazywali mniejszy niepokój niż osoby badane, które tego nie robiły.

W 2014 roku grupa naukowców zbadała związek między refleksologią stóp a chirurgią serca. Osoby, które przeszły operację serca, były poddawane 20-minutowej kuracji refleksologii, raz na cztery dni. W rezultacie osoby

korzystające z zabiegów refleksologii, wykazywały mniejszy niepokój niż osoby, które z niego nie korzystały. Czego możesz się spodziewać po zabiegu refleksologii stóp?

Osoby, które planują poddać się zabiegowi refleksologii stóp, mogą spodziewać się sesji całkowicie skoncentrowanej na poprawie energii witalnej. Zawodowi refleksolodzy wychodzą z założenia, że ciało i umysł muszą być w równowadze. Zabieg refleksyjny zniweluje wszelkie nieprawidłowości.

Masaż refleksyjny stóp zwykle rozpoczyna się od sporządzenia planu uzdrawiania, po którym następuje kilka zabiegów refleksyjnych rozłożonych na okres do ustalenia.

Plan ten zazwyczaj składa się z rozmowy wstępnej i wyjaśnienia, jak powinna wyglądać sesja lub sesje. Podczas zabiegu refleksologicznego specjalista bada dokładnie, gdzie występuje zaburzenie. Może to dotyczyć narządów, ale także kręgów i kończyn. Oprócz części fizycznej sesja obejmuje również aspekty psychologiczne i emocjonalne. Na tej podstawie przywracana jest równowaga w systemie, a także harmonia między ciałem i umysłem.

Zabieg refleksologii stóp najczęściej składa się z serii kilku zabiegów, np. jednej sesji co cztery tygodnie. Czas trwania, który pasuje do Twojej sytuacji, jest omawiany podczas przygotowywania planu uzdrawiania.

Jakie są (ograniczone) zagrożenia związane z refleksologią stóp?

Refleksologia stóp jest powszechnie uważana za bezpieczną kurację odruchów zdrowotnych, również dla osób z problemami zdrowotnymi. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli przed sesją wystąpią następujące problemy zdrowotne:

- problemy z krążeniem;
- zakrzep lub zapalenie żył nóg;
- padaczka;

- dna moczanowa;
- problemy z tarczycą;
- infekcje grzybicze, w tym grzybica stóp;
- rany dłoni i stóp;
- mała liczba płytek krwi lub inne problemy z krwią, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia siniaków lub krwawień.

Jest całkiem możliwe, że w przypadku tych problemów możliwe jest również uzdrawianie refleksologią stóp, ale istnieje szansa, że należy podjąć środki ostrożności w związku z ogólnym stanem zdrowia. Jesteś w ciąży? Poinformuj swojego refleksologa z wyprzedzeniem.

Skutki uboczne;

Refleksologia stóp może powodować pewne skutki uboczne, w tym wrażliwość emocjonalną, wrażliwość stóp lub zawroty głowy. Są to krótkotrwałe efekty, które znikają wkrótce po sesji.

Musisz zdać sobie sprawę, że refleksologia nigdy nie zastąpi zwykłej medycyny. Diagnoza jest zarezerwowana dla licencjonowanych lekarzy.

Oczywiście, jeżeli chcemy z tego korzystać, warto najpierw zrobić wykształcenie z tej dziedziny lub znaleźć dobrego refleksologa.

- Uzdrawianie kamieniami szlachetnymi tutaj stosuje się różnego rodzaju kamienie szlachetne, ponieważ każdy z nich ma inne wibracje i działanie na nasz organizm przy danej chorobie. Są różne kamienie wyszukiwane i przykładane do różnych części ciała, które oddziałują w różny sposób na organizm.
- Ziołolecznictwo metoda również znana od starych dziejów polega na wykorzystaniu różnych roślin dziko rosnących w różnych chorobach.
- Magnetoterapia polega na wykorzystywaniu magnesów a bardziej ich pól magnetycznych, które wytwarzają, przykładają się je do różnych miejsc ciała, gdzie nas coś boli, znane np. z popularnych bransoletek z magnesami.
- Światłoterapia często wykorzystywana w depresjach

polega na wystawianiu organizmu na dość intensywne światło, które oddziałuje na cały organizm i poprawia nasz humor oraz poprawia działanie różnych procesów w naszym organizmie.

- Bioenergoterapia bardzo podobnie jak Reiki polega również na przekazywaniu energii choremu człowiekowi, jesteśmy tutaj bardziej kanałem, który przekazuje energię.
- Bańki to również bardzo stara metoda, która bardzo często pomaga w wielu różnych chorobach, znana również już od wielu wielu lat.
- Felinoterapia jest to również starodawna metoda, wykorzystująca zwierzęta w tym wypadku koty do uzdrawiania, każdy kot a bardziej każdy jego kolor ma inne znaczenie w tej terapii.
- Oczywiście to tylko niektóre z nich, ponieważ tak naprawdę jest ich wiele, wiele więcej.
- Kręgarstwo
- Posty
- Lewatywy
- Różne metody oddychania
- Masaże
- Przebaczenie, wybaczenie
- Hipnoza, autohipnoza
- Starodawna metoda uzdrawiania jajkiem
- Oczyszczanie aury
- Konchowanie uszów
- Chirurgia psychiczna
- Homeopatia
- Esencje kwiatowe Bacha
- Kinezyjologia
- Telepatia
- Modlitwy
- Odzyskiwanie duszy
- Tantra

I wiele wiele innych.

Temat był naprawdę ciekawy, aż niewyobrażalne było, że jest tyle różnych metod, które można zastosować w uzdrawianiu. Byłem pełen podziwu dla tak ogromnej wiedzy.

61. Światłoterapia

Byłem jeszcze bardzo ciekawy, na czym polega ta światłoterapia, więc zapytałem wiedźmę, czy wystarczy tylko chodzić po słońcu?

Na to wiedźma rozpoczęła:

- Nie mój drogi głównie chodzi tu o lampy światła dziennego. Dla coraz większej liczby osób jest najlepszym przyjacielem podczas ciemnych i mroźnych zimowych miesięcy. Duża intensywność światła zapewnia w domu letnie wrażenie na świeżym powietrzu. Obiecany rezultat: lepszy nastrój, więcej energii, spokojny sen i koniec zimowej depresji. Ybe Meesters, psycholog kliniczny z Uniwersyteckiego Centrum Medycznego w Groningen i kierownik poradni zimowej depresji dał światu wiele ciekawych informacji;
- Bez światła życie byłoby niewyobrażalne i niemożliwe. Potrzebujemy światła do orientacji, poruszania się, obserwacji itp., Ale wpływa ono również na wszystkie ważne procesy zachodzące w organizmie, a także zapewnia utrzymanie dobrego rytmu dnia i nocy.
- Dziś moc lamp stosowanych w leczeniu depresji zimowej wynosi zwykle 10 000 luksów, podczas gdy światło na zewnątrz w letni dzień może z łatwością osiągnąć 100 000 luksów. Luks to jednostka jasności. Luks to ilość światła, jaką emituje świeca, dostrzegana z odległości jednego metra. Oświetlenie biurowe zwykle nie przekracza 500 luksów.
- Światło dzienne staje się coraz bardziej popularne, na świecie powstają nawet specjalne bary świetlne, gdzie można przyjąć sporą dawkę takiego światła, przebywając

w nich. Jest ważne, aby poświęcać więcej uwagi światłu i oświetleniu, ponieważ jest to ważne i przydatne. Ale tak jak w przypadku wszystkich innych rzeczy: trzeba wiedzieć, jak i kiedy zastosować to do kogo.

- Więc w jakich przypadkach warto rozważyć zakup lampy dziennej?
- Jeśli jesteś zmęczony zimą i masz problemy ze wstawaniem, lub jeśli masz problemy ze spaniem w ciemności, masz depresję, wahania nastroju, jesteś bez energii, nic ci się nie chce. Trzeba zwracać uwagę, aby światło nie zawierało promieniowania UV, nie może migotać i musi mieć wystarczającą intensywność.
- Na rynkach są lampy światła dziennego z niebieskim światłem i światła dzienne z białym światłem, a więc jaka jest różnica między nimi?
- Białe światło zawiera wszystkie kolory widma światła, w tym ułamek światła niebieskiego. Niebieskie światło lepiej steruje zegarem biologicznym,
- Jakież niebezpieczeństwa związane z używaniem światła dziennego? A może są rzeczy, na które należy szczególnie zwrócić uwagę?
- Co najważniejsze nie powinno zawierać promieniowania UV. Osoby z określonymi chorobami oczu lub przyjmujące określone leki oraz osoby z zaburzeniami nastroju powinny stosować go tylko po konsultacji z ekspertem ze względu na potencjalne szkody, lub niepożądane skutki uboczne.
- Czy solarium może być dobrą alternatywą dla światła dziennego? Masz dobrą dawkę, a także dodaje ładnego koloru?
- Solarium z pewnością nie jest dobrą alternatywą. Efekt światła dziennego i światła dziennego z lampy uzyskuje się głównie dzięki temu, że światło to pada na siatkówkę. Światło z solarium składa się głównie ze światła ultrafioletowego. To światło jest szkodliwe, gdyby padało na siatkówkę przez długi czas, doprowadziłoby to do uszkodzenia oczu.
- Czy używanie światła dziennego w miesiącach letnich

- może być również pomocne?
- To zależy od celu, w jakim jest używane światło. Nie będzie przydatne w uzdrawianiu depresji zimowej, ale z pewnością może być przydatne latem w celu przeciwdziałania niekorzystnym skutkom przebywania w zbyt ciemnych pomieszczeniach np. biurach itd.
 - Teraz w ciemne i zimne dni w roku, każdy poczuje się trochę przygnębiony. Ale kiedy naprawdę możemy mówić o zimowej depresji?
 - Kiedy pojawia się depresja zdiagnozowana przez psychiatrów, pojawia się tylko zimą, a nie latem. I to w prawie rocznym schemacie.
 - Jak rozwija się depresja zimowa i jak możesz odkryć w sobie depresję zimową?
 - Dokładny przebieg depresji zimowej nie jest jeszcze znany. Jeśli odkryjesz w sobie, że zimą zawsze byłeś ponury od kilku lat i że te problemy latem znikają, to możesz pomyśleć o zimowej depresji.
 - W jaki sposób terapia światłem może skutecznie pomóc w depresji zimowej?
 - Wykazano, że ekspozycja na jasne sztuczne światło (terapia światłem) ma pozytywny wpływ na nastrój, energię i sen u osób z depresją zimową, jeśli jest oferowane na czas i przez 5-10 dni, ale światło musi trafić w siatkówkę oka.
 - Jak często, kiedy i jak długo możesz najlepiej korzystać ze światła dziennego z lampy?
 - W przypadku depresji zimowej zwróciłbym się o pomoc do specjalisty. Potrafi postawić diagnozę, zna przeciwwskazania i udzieli wskazówek, jak we właściwy sposób, we właściwym czasie zaproponować światłoterapię, ponieważ zależy to od modelu i intensywności lampy.
 - Przypuśćmy, że mam dobry nastrój, ale często czuję się zmęczony i apatyczny. Co w takim razie może dla mnie zrobić lampa dzienna?
 - Jeśli te dolegliwości występują tylko zimą, pomocna może

- być właśnie ekspozycja na jasne sztuczne światło.
- Czy masz ogólne porady dotyczące używania światła dziennego, jeśli występują „tylko” objawy zmęczenia?
 - Korzystaj z lampy do światłoterapii przez 1-2 tygodnie rano po przebudzeniu (ok. 8:00). Wówczas skargi będą musiały zniknąć. Nie używaj lampy ponownie, dopóki problemy nie pojawią się ponownie.
 - Ogólnie, czy możesz skomentować związek między światłem dziennym a snem?
 - Ekspozycja na naturalne światło dzienne pomaga promować naturalny rytm dnia i nocy, a tym samym spać. Ekspozycja na sztuczne światło o odpowiedniej porze dnia może wzmocnić ten proces.
 - Coraz więcej osób źle śpi. W jakim stopniu Twoim zdaniem przyczyną tego jest zwiększająca się ekspozycja na jasne światło w godzinach wieczornych - na przykład z telefonu, tabletu lub komputera?
 - Kilka badań wykazało, że ekspozycja na światło z telefonu, tabletu lub komputera w godzinach wieczornych aktywizuje ludzi, powodując ich gorsze zasypianie. Obecnie opracowano oprogramowanie, które nieznacznie zmniejsza niebieską część widma światła w tym sprzęcie, zmniejszając niekorzystny wpływ na zegar biologiczny w tym czasie. Nawiasem mówiąc, nadal pozostaje pytanie, czy to wystarczy.
 - Jaką rolę może odegrać lampa dzienna dla osób, które źle śpią (przez długi czas)?
 - Osoby, których rytm dnia / nocy jest zaburzony lub mają duże trudności ze wstawaniem, mogą skorzystać z porannej ekspozycji na światło.
 - W przypadku problemów ze snem mogą wystąpić problemy z zasypianiem (osoby, które mają problemy z zasypianiem) i problemy ze snem (osoby, które budzą się w nocy i mają trudności z ponownym zasypianiem). W jaki sposób najlepiej wykorzystać światło dzienne / terapię światłem do uzdrawiania tych specyficznych problemów?
 - Ogólnie nie ma nic do powiedzenia na ten temat. Trzeba

też wiedzieć, co powoduje lub utrzymuje te problemy ze snem. Problemy z zasypianiem mogą być spowodowane zmartwieniami i negatywnymi myślami, zanieczyszczeniem, hałasem (rozmowa z sąsiadami lub używanie zatyczek do uszu), używaniem kofeiny (nie rób tego więcej) oraz trudnościami ze snem z powodu nadmiernego spożycia alkoholu (zaprzestanie picia). Pewną rolę mogą również odgrywać dolegliwości psychologiczne, takie jak PTSD. Światło też może trochę tutaj pasuje.

- Wiele osób, które pracują w systemie zmianowym, ma problemy ze snem z powodu zaburzonego wzorca snu. Czy używanie światła dziennego może być dla nich cenne, aby spać lepiej?
- Jest to możliwe tylko wtedy, gdy doradzi nam ekspert, zwracając uwagę na sposób planowania i odbioru światła podczas nocnej zmiany, ale także w drodze do domu. Dlatego w niektórych przypadkach rozsądne może być unikanie niebieskiego światła za pomocą specjalnych okularów.
- Czy są jakieś wskazówki, rady lub ostrzeżenia dotyczące używania światła dziennego, które są małą znane?
- Używanie światła dziennego może mieć pozytywny wpływ na niegroźne dolegliwości i zdrowe osoby. W przypadku poważnych skarg zawsze najpierw skonsultowałem się z ekspertem. Przebywanie na świeżym powietrzu jest zawsze lepszym rozwiązaniem niż lampy o ile to możliwe.

62. Piękno Przyrody I Jej Barwy

Po dłuższej rozmowie poszliśmy na krótki spacer, wokół domu wiemy, obserwowaliśmy piękno natury wokół w głębokim

środku lasu, dużo głębiej niż nasz dom. Natura wydawała się jeszcze piękniejszą. Wiedźma w pewnym momencie zaczęła opowiadać:

- Piękno przyrody nas otacza, widzimy to wszędzie. Zaczniemy od roślin, ile rodzajów roślin jest na całej planecie, jak popatrzymy na piękne kształty i kolory kwiatów, którymi obdarzyła je natura, a każdy ma inny kształt, kolor, są i wielobarwne. Wprawia nas to w zachwyt. Chodzi nie tylko o kwiaty, ale np. jeśli przyjrzymy się kaktusom, to każdy rodzaj jest inny i każdy kształt oraz barwa odcieni, oraz kolce. Przyjrzyjmy się zwykłym liściom na drzewach, które mają różne kształty i odcienie zieleni tak samo jak igły na drzewach iglastych, a czyż jesienią kolory liści nie są piękne? Mieniają się wtedy różnymi barwami: żółtymi, czerwonymi, odcieniami zieleni, złocistymi i wielu innymi. Roślinny świat przyrody jest piękny, ale gdy przyjrzymy się zwierzętom, one także wydają się jedyne w swoim rodzaju po prostu piękne. Jak wiemy, są różne gatunki zwierząt. Każde ze zwierząt ma inne ubarwienie. Jedne zwierzęta mają kolorowe, aż bajkowe ubarwienie, wymieniałabym tu papugi oraz niepowtarzalne piękno pawi i ich rozpostartych ogonów, oraz delikatnych czubów na głowie, można by tu wymieniać bez końca i inne piękne, kolorowe ptaki. Te kolorowe najbardziej przyciągają wzrok, można się wpatrywać bez końca, wtedy nachodzi nas refleksja, jak pięknie to przyroda stworzyła. Jak wiadomo jest jeszcze mnóstwo różnych zwierząt, występujących w różnych regionach, jak i klimatach. Chociaż są różne, możemy podziwiać ich piękno i indywidualność. Można jeszcze wspomnieć o świecie podwodnym, gdzie również są piękne, kolorowe rafy koralowców, czy ukwiałów, rozgwiazd i kolorowych rybek np. w paski, kropki itp. Jednak czyż nie jest to piękny widok w jeziorze lub morzu- przezroczysta woda? Wtedy możemy zobaczyć toczące się życie pod wodą. Wody te mają kolor niebieski, lazurowy, albo zielony w zależności od roślinności, która tam żyje. A gdy spojrzymy na małe wodospady, które spadają z gór wśród otaczającej je zieleni- to naprawdę cud natury.

Człowiek w takich miejscach właśnie się relaksuje- na łonie przyrody, a do tego te pięknie śpiewające ptaki to naprawdę potrzebne jest człowiekowi, dlatego tak ważna jest ochrona przyrody, gdyż w dzisiejszym świecie wszystko się niszczy np. wywożenie śmieci do lasu to największa głupota naszych czasów. Wycinanie zdrowych drzew, które właśnie teraz się odbywa, a robią to sprytnie, bo wycinają w środku lasów, natomiast drzewa są nam tak potrzebne, aby produkować tlen i oczyszczają powietrze. Obecnie wszystko się robi dla osiągnięcia korzyści finansowych, nie patrząc, jak cierpi na tym środowisko naturalne. Niektórzy nie dorośli jeszcze do zajmowanych „stanowisk”. Jeżeli zniszczymy przyrodę w pełni tego słowa znaczeniu, to zniszczymy także życie ludzi, co już się dzieje w obecnych czasach.

To było naprawdę piękne jednak i smutne, że ludzie muszą wszystko psuć, lecz piękno natury potrafiło naprawdę zapierać dech w piersiach!

63. Siła Przyrody A Bezsilność Ludzi

W drodze powrotnej zauważyliśmy ogromne drzewo, które się przewróciło, pewnie podczas jednej z wichur. Drzewo było przeogromne i gdy się przewróciło, zabrało za sobą wiele innych małych drzew na śmierć, aż strach pomyśleć, co by było, gdyby spadło na czyjś dom, wtedy byłaby to straszna tragedia. Tutaj wiedźma zaczęła mówić:

- Pięknym zjawiskiem jest zorza polarna, można na nią patrzeć godzinami, lub obserwować gwiazdy na niebie, ale dziś jest niewielu, których to w ogóle obchodzi. Ludzie ciągle się spieszą, gonią, ale czy ktoś zadał sobie pytanie, po co i dokąd? Do czego to nas doprowadzi? Wielu ludzi nie wie wcale, co się wokół nich dzieje.

Wobec sił przyrody my ludzie jesteśmy bezsilni. Wymienić tu mogą skutki wybuchów wulkanów, gdzie w ostatnim czasie nasiliły się liczne erupcje wulkanów. Ciekawostką jest, że w jednym dniu wybuchło aż 11 wulkanów. Jednak katastrofalne skutki może mieć wybuch superwulkanu Yellowstone w USA. Ostatnio na Sycylii wybuchł wulkan Etna. Czy gdyby wybuchł superwulkan czekała by nas klęska żywiołowa? Na to pytanie nikt nam nie odpowie, jedynie możemy się domyślać. Jesteśmy bezsilni wobec działań przyrody. Wulkany zaczynają się budzić z kilkudziesięcioletniego snu, co może doprowadzić do katastrofy. Wulkan znajdujący się w parku Yellowstone jest tykającą bombą, jego wielkość wynosi 50 km długości i 80 km szerokości. Jeżeli doszło by do jego erupcji, skutki byłyby niewyobrażalne, ponieważ do atmosfery dostały by się pyły, siarka i inne zanieczyszczenia, a wtedy dostęp promieni słonecznych do ziemi, byłby zablokowany na kilka lat nie tylko w Ameryce, ale też na całym świecie. Przyroda też by była w katastrofalnym stanie nie mówiąc o szkodliwych gazach i pyłe. Może byłaby to prawdziwa apokalipsa. Erupcje wulkanów i trzęsienia ziemi mogą wywołać fale tsunami, które mogą zniszczyć większość krajów. Jeden z największych wulkanów znajduje się pod wodą, a średnica jego krateru wynosi 625 km. Tak więc w każdym czasie może nastąpić katastrofa naturalna. Gdyby zaczęły wybuchać wszystkie wulkany na naszej planecie, byłaby to siła większa od bomby atomowej. Wybuch tego podwodnego wulkanu zniszczył by całą ludzkość i planetę.

- Na naszej planecie mamy najsuchsze miejsca, najgorętsze, najzimniejsze, najwilgotniejsze, najbardziej słoneczne, najbardziej zaśnieżone, najbardziej zamglone oraz takie, gdzie jest najbardziej zrównoważony klimat.

Do niebezpiecznych zjawisk pogody zaliczamy:

- Burze z piorunami, które mogą jednym uderzeniem pioruna spalić twój dom.
- Padający grad, który może zniszczyć całe uprawy żywności, samochody, dachy, a nawet może zabić człowieka i zwierzęta.

- Potężny deszcz, który może spowodować lokalne podtopienia, zerwać asfalt, mosty itd.
 - Trąby powietrzne, które potrafią zniszczyć całe miasta, a domy składają się jakby były z zapalek.
 - Burze piaskowe potrafią człowieka nawet udusić, gdy nas dopadną.
 - Huragany wyrrywają drzewa z korzeniami i niszczą wiele dachów na domach.
 - Lawiny czasem potrafią być bardzo niebezpieczne, gdy na ich drodze spotkają turystów.
 - Zadymki śnieżne, gołoledzie, burze śnieżne potrafią sparaliżować nawet całe miasta, gdzie cała komunikacja dostaje zapaści.
 - Susze potrafią zniszczyć całe uprawy, co może spowodować głód w różnych krajach, często również wybuchają wtedy pożary lasów.
 - Trzęsienia ziemi w parę sekund mogą zburzyć twój dom, jakby był z klocków lego.
 - Lawiny błotne, powodzie, tornada, trąby wodne, tajfuny również potrafią zabrać ludziom cały ich dobytek życia w parę chwil, a czasem nawet i życie ludzi.
- Wobec tych zjawisk jesteśmy bezsilni, choć teraz naukowcy zaczęli mieć wpływ na kształtowanie się pogody, ale nie we wszystkich przypadkach. Jeżeli działają pozytywnie dla nas ludzi, to nam tym pomagają, ale w dzisiejszych czasach jest też grupa ludzi, która oddziałuje na pogodę dla nas negatywnie, jest to celowe działanie. Pożary wywołane w Australii, czy w Ameryce też były celowe, są na to dowody. Najbardziej żal tych zwierząt, które musiały zginąć i ogromnie cierpieć, a niektóre były oparzone.
 - Następnym przykładem bezsilności człowieka są takie sytuacje, że odwołuje się loty samolotów z powodu pogody.
 - Jeżeli z jakichś przyczyn nastąpi awaria sieci energetycznej np. z powodu pogody, to też jesteśmy bezradni: nie można w sklepie zrobić zakupów, bo nie działa kasa, urządzenia gospodarstwa domowego nie będą działać, nie będzie

wody, bo pompy staną, nie będzie ogrzewania, ani światła i nic na to nie poradzimy. Siły natury są silniejsze od człowieka. Jeżeli system w banku padnie, to wtedy też będzie kłopot itd. Właśnie z takich powodów nasze życie stanie jakby w miejscu. W obecnym czasie mamy bardzo utrudnione życie: mamy zatrute powietrze, zanieczyszczoną wodę, a wręcz zatrutą można powiedzieć, zatrute pożywienie (glikofat, GMO, konserwanty, polepszacze itp.), a nawet w kosmetykach mamy szkodliwą chemię, nie mówiąc o lekach, gdzie jest dużo składników chemicznych i musimy zadbać o swoje zdrowie zgodnie z naturą i zdrowymi suplementami.

- W dzisiejszych czasach, kto otworzy szeroko oczy, to spostrzeże, w jakim kłamstwie żyjemy i manipulacji.

Ogólnie było to przerażające wszystko i napawa ostro strachem, gdy się o tym pomyśli, lecz bądźmy dobrej myśli, że natura okaże się dla nas łaskawa, gdy w końcu przestaniemy ją niszczyć!

64. Strach

Wiedźma zauważyła, że po tym opowiadaniu miałem lekki strach przed potęgą natury, więc zaczęła dalej mówić:

- Strach to do końca nie jest najlepsza rzecz, która nas spotyka, my na szczęście jesteśmy daleko od tego odcięcia. Ale popatrz teraz na ludzi, którzy mieszkają w miastach, czy w domach nawet i na wsiach, szczególnie na te starsze pokolenie, które ciągle siedzi i wpatruje się wiadomości w telewizji, radiu, czyta je w gazetach, co tam znajdują? Ciągłe negatywne informacje, a to wojna, to kogoś zabito, to konflikt, to wypadek, to kogoś okradziono i tak dalej i tak dalej. Złe wiadomości się tam nie kończą. Problem jest w tym, że nie ma tam praktycznie żadnych, pozytywnych wiadomości, media chcą często wzbudzać w nas strach,

ponieważ ludzie, którzy się boją, są łatwiejsi w manipulacji, a prawda jest taka, że żyjemy w dość bezpiecznych czasach, porównując te czasy ze średniowieczem, gdzie sobie mogłeś iść i ktoś ci mógł po prostu odciąć głowę mieczem, bo tak mu się podobało lub w czasach jaskiniowców, kiedy jeden drugiemu przeciągnął maczugą po głowie. To teraz mamy dość bezpieczne czasy, ale nasz mózg koncentruje się na negatywnych informacjach, ponieważ ma zaprogramowane, żeby przeżyć, czyli automatycznie koncentruje się zawsze na tych rzeczach, które są negatywne i mogą zagrażać w przeżyciu, pomijając te pozytywne rzeczy, więc czas najwyższy zacząć widzieć pozytywne myśli, pomyślmy sobie, jakby wyglądały wiadomości, gdyby były w nich tylko i wyłącznie pozytywne informacje. Na pewno dużo przyjemniej by się je oglądało, lecz większość utraciła by tutaj uwagę, ponieważ mózg by się na tym nie koncentrował, ponieważ nie ma tam zagrożenia. Taka niestety śmieszna ludzka fizjologia, ale opowiem ci jeszcze ciekawą historię. Jest to bardzo stara historia, którą chciałam ci opowiedzieć:

- Śmierć siedzi przed murem i czeka. Przychodzi uczony filozof i siada obok niej i pyta: „Co tu robisz?”. Śmierć odpowiada: „Idę teraz do miasta i zabieram 100 osób”. Uczony wbiega do miasta i woła podekscytowany: „Nadchodzi śmierć i zabierze ze sobą 100 osób!”. Potem wszyscy pobiegli w panice do swoich domów i zamknęli się w nich na wiele tygodni, zginęło wtedy 5000 osób. Kiedy filozof po tym zdarzeniu opuszczał miasto, śmierć wciąż tam siedziała, a uczony mówi do niej ze złością: „Chciałaś zebrać 100 osób, ale było ich 5000!”. Śmierć odpowiedziała mu: „Zabrałam 100 osób, chorych i starych, jak co tydzień. Resztę zabrał strach, za który ty jesteś odpowiedzialny! ”
- Tak więc przestańmy się w końcu wszystkiego tak panicznie bać i zacznijmy w końcu normalnie żyć, bo jak to mówiłam, strach ma wielkie oczy.

Rzeczywiście wiedźma miała rację. A wiem jeszcze od dziadka,

że strach również może być spowodowany nadmiernym spożyciem węglowodanów, gdzie nasza flora bakteryjna również na to reaguje, przez co może być wzmożone uczucie strachu nawet w sytuacjach, kiedy jesteśmy bezpieczni i nic nam nie grozi.

65. Olejki Eteryczne

Po spacerze wróciliśmy do domu więdźmy, gdzie stał duży kocioł i coś się w nim gotowało, więc z ciekawością zapytałem, co tam jest w środku? Co tam się gotuje? Czy jakieś jedzenie, a może coś innego? Na to więdźma odpowiedziała:

- To jest destylator olejków eterycznych, ponieważ bardzo często z nimi pracuję i sama dla siebie wytwarzam olejki. Sprawdzam, jak działają na mój organizm, jak mój organizm na nie reaguje, czy jestem spokojna, czy jestem pobudzona, czasami również przychodzi wiewiórka przez tę dziurę w domu i wchodzi tutaj i również węża wszystko wokół. Widzę, które zapachy jej się podobają, a od których woli jednak trzymać się z daleka. Ale jak już jesteśmy, przy tych olejkach eterycznych to opowiem ci o nich coś więcej.

Nigdy, ale to nigdy nie powinieneś postrzegać olejków eterycznych, jako czegoś do zabawy, tylko aromatu. Używaj ich mądrze, a nie tylko dla zabawy. Zastanów się dokładnie, kiedy chcesz ich użyć, przy jakiej okazji chcesz ich użyć, jaki cel chcesz z nimi osiągnąć, czego oczekujesz od zapachu olejku, który ma być użyty? A czego oczekujesz od olejku podczas masażu?

Pamiętaj też, że kiedy będziesz chciał używać olejków eterycznych, zawsze będą sytuacje, w których ludzie, zwierzęta, rośliny w pokoju, salonie, poczekalni, gabinecie lekarskim lub gdziekolwiek, nie będą tolerować tego

zapachu olejku, który chcesz używać w tym czasie. Olejki eteryczne można również stosować dla zwierząt. Musisz jednak dokładnie wiedzieć, których możesz używać, a które absolutnie nie są dla nich odpowiednie.

Każde działanie, w które wkładasz swoją energię i spędzasz czas, czy jest to położenie ręki na to, czyli: magnetyzacja, reiki, masaż, terapia, rozmowa, homeopatia, zioła, aromaterapia, terapia żywieniowa, musisz mieć świadomość, że ktoś inny może zareagować negatywnie, że ten drugi w ogóle nie może cię, przez to zrozumieć, co próbujesz wyjaśnić i zrobić. A potem możesz dać z siebie wszystko, włożyć w to tyle czasu, ale nie jesteś w stanie dotrzeć do tych ludzi / zwierząt. Nie jest to zasługą twoją, jako osoby wspierającej. Wynika to z faktu, że w drugim występują bakterie, pasożyty i grzyby. Ponieważ to one na nich wpływają i sprawiają, że czują, co powinniśmy jeść, nie wiedząc o tym, ani nie zauważając tego sami.

Oczywiście masz również prawo nie chcieć kogoś wspierać, nie masz obowiązku wspierać drugiego. Masz pełną swobodę, nikt nie zobowiązuje Cię do chęci pomocy komuś innemu.

My, jako proste istoty, służąc Matce Naturze, mamy własne doświadczenia, równie w sensie pozytywnym, ale z pewnością także w sensie negatywnym.

Dla mnie osobiście konie są najbardziej idealnymi zwierzętami do utrzymania, pod warunkiem, że najpierw musi wyrazić zgodę na to, żebym je utrzymywała. Jeśli nie otrzymam pozwolenia od danego konia, przynajmniej wyślę mu energię świetlną i oboje jesteśmy z tego zadowoleni. W tym kontekście jest to zbyt daleko idące, aby zagłębiać się w to dalej. Osoby, które już pracują z końmi, mówię tu o pracy energetycznej, rozumieją dokładnie, o co mi chodzi.

Jednak w większości przypadków, gdy koń ma lub wykazuje pewien problem, nie jest to wina konia, ale tutaj musimy patrzeć poza własny nos. Patrzymy na właściciela,

opiekuna, warunki bytowe konia, tutaj wszystko musimy wziąć pod uwagę.

To, o czym wspomniałam tutaj w przypadku koni, dotyczy to również wszystkich innych zwierząt, a wszystkie te zasady dotyczą również dzieci.

● Jak długo istnieje aromaterapia?

Jeśli teraz myślimy, że aromaterapia to coś z naszych czasów, to niestety będę musiała Cię rozczarować. Była już obecna w Matce Naturze od dawna, zanim my ludzie, zostaliśmy „zasadzeni” na ziemi. Zwierzęta i rośliny znają ją od tak dawna, nawet wszyscy, którzy byli na tej ziemi przed naszymi czasami, już ją znali. Po prostu nadano jej teraz określoną nazwę. Ale to nic nowego pod słońcem.

● Historia aromaterapii

Podobnie jak wiele mniej lub bardziej odkrytych niedawno na nowo, naturalnych środków, najwcześniejszą wiedzę o aromaterapii można znaleźć wśród Chińczyków już 4500 lat pne. W tamtych czasach, była tam nawet głównym daniem medycyny. Następnie trafiła do Indii, Egiptu, Grecji i Rzymian. Przeczytaj więcej o historii aromaterapii i o tym, jak dziś aromaterapia jest używana!

● Czasy Antyczne

W 1922 roku w grobowcu faraona Tutanchamona znaleziono kilka pachnących garnków, z których niektóre nadal pachniały cierniami i goździkami. Oprócz swojego słynnego, naturalnego uroku Kleopatra miała wiele pachnących olejków, które musiały znacznie wzmocnić jej osobowość. Egipcjanie używali słynnego oleju Kyphi (mieszanki różnych olejków) na swoich skroniach. Balsamowali zmarłych żywicami i olejkami eterycznymi, a owady odstrasza liśćmi papirusu nasączonymi olejkami eterycznymi. Grecy i Rzymianie rozwinęli swoją kulturę kąpieli na podstawie znajomości egipskich olejków eterycznych i rozprawiali je na swoich ciałach, ubraniach, łóżkach i ścianach domów. Zapach wzbogacono nawet o wojskowe sztandary. W Heliopolis (Persja) było

nawet zwyczajowo rozprawdzać 3 razy dziennie różne rodzaje perfum: rano mirrę, po południu mieszankę 16 różnych aromatów, a wieczorem kompozycję kojących zapachów.

● Średniowiecze

W Europie Zachodniej, kiedy higiena była zła w średniowieczu, niektóre olejki eteryczne, były szeroko stosowane przeciwko zapachom i ze względu na ich właściwości dezynfekujące. Kościoły dezynfekowano siarką, chmielem, pieprzem i kadzidłem, a przy ołtarzach wieszano worki pachnących ziół, które trzymano pod nosem, podczas odwiedzania chorych. Zamożni ludzie nosili srebrny łańcuszek z uchwytem wypełniony olejkiem eterycznym.

● Początek 20 wieku

Rozwój alchemii i wynikająca z tego chemia oraz szereg innych czynników sprawiły, że zapomniano o aromaterapii, która została podjęta przez Francuza Gattefosse na początku XX wieku i zrekonstruowana w nowoczesny sposób. W krótkim czasie odkryto o wiele więcej „olejów”, niż kiedykolwiek było znanych, a ich zastosowania stają się coraz dokładniejsze i ukierunkowane dzięki dokładnym badaniom.

● Teraz

Aromaterapię można oczywiście uznać za samodzielną formę leczenia. Ma swoją szczególną wartość, jako terapia uzupełniająca w stosunku do innych form medycyny. Na przykład olejki eteryczne można śmiało stosować w: łaźniach parowych, kąpielach, kąpielach częściowych, spacerach po saunie, w prawie wszystkich formach masażu, urządzeniach parowych / inhalatorach / lub poprzez dyfuzor, czyli rozpylacz zapachowy, okłady, okłady maski, ale także przez podeszwy stóp. Przed pójściem spać (zakładamy skarpety do łóżka, aby chronić pościel).

● O tym oleju

Ten olejek to mieszanka olejków eterycznych opracowana specjalnie na wszelkiego rodzaju infekcje. Wszystkie użyte olejki mają właściwości przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i antyseptyczne. Został opracowany na podstawie śledztwa dotyczącego czterech złodziei we Francji, którzy chronili się przed okradaniem ofiar dżumy. Ta mieszanka została przetestowana w college'u i okazała się bardzo skuteczna we wspieraniu układu odpornościowego i dobrego zdrowia. Istnieje cała linia produktów z olejkiem eterycznym Thieves, które są świetne! Np. Thieves Household Cleaner (środek czyszczący), spray Thieves, pasta do zębów Thieves i płyn do płukania ust Thieves. Dodatek Inner Defense (YL) zawiera również olejki eteryczne Thieves, oregano i tymianku. Oleje mają najsilniejsze działanie przeciw chorobom zakaźnym i są wyposażone w przeciwutleniacze.

● Historia złodziei

Europejczycy zaczęli produkować olejki eteryczne w XII wieku. Podczas zarazy w XV wieku, niektórym złodziejom udało się okraść zmarłych bez obawy o skażenie tą straszliwą chorobą. Po ich schwytaniu zaproponowano im układ. Sędzia zaoferował im wyrozumiałość, jeśli wyjaśnią, dlaczego nie zostali zarażeni, pomimo ich bliskości do zarażonych zwłok i chorych, umierających ofiar. Ujawnili, że byli perfumiarzami i handlarzami przypraw i że natarli się mieszaniną aromatycznych ziół (cynamon, goździki).

● Olejek eteryczny Thieves zabija 99,7% bakterii w powietrzu.

W XX wieku firma Young Living zaczyna testować olejki eteryczne, w tym mieszankę olejków Thieves, zastrzeżoną mieszankę zawierającą olejki eteryczne cynamon, goździki i rozmaryn, ze względu na jej silne właściwości antybakteryjne. Badania przeprowadzone na Weber State University (Ogden, UT) w 1997 r., wykazały antybakteryjne działanie tej mieszaniny na mikroorganizmy unoszące się w powietrzu. Jedno z badań wykazało 90% redukcji bakterii Gram-dodatnich *Micrococcus luteus* po 12 minutach

dyfuzji olejku eterycznego Thieves i 99,3% redukcję po 20 minutach. Inne badanie wykazało, że w przypadku Gram-ujemnego *Pseudomonas aeruginosa* wskaźnik zabijania organizmu wynosi 99,7% po 12 minutach dyfuzji. Dlatego rozprzestrzenia się w domu lub miejscu pracy w przypadku przeziębienia, grypy lub wirusa. Upewnij się, że masz pod ręką olej podczas podróży samolotem, pociągiem lub podczas długiej podróży z dziećmi w samochodzie. Twórz własne domowe środki czyszczące lub odświeżacze powietrza z Thieves. Olejek to naturalny sposób walki z zarazkami. „Jest to dobre dla nas i dla planety” - James Nederland, LCSW, psychoterapeuta i konsultant.

Olejek 4 Złodziei jest dostępny pod tym adresem elasitko@interia.pl

Co jest w tej mieszance?

- Olejek goździkowy (*Syzygium aromaticum*), goździki. Posiada właściwości immunostymulujące. Ma jedną z najwyższych wartości ORAC spośród wszystkich roślin na świecie. Tworzy poczucie ochrony.
- Olejek cytrynowy (*Citrus limon*), cytryna, silny przeciwutleniacz, który wzmacnia zdrowie, uzdrawia, energię fizyczną oraz ma psychiczne i fizyczne działanie oczyszczające. Daje podnoszące na duchu uczucie i stymuluje centrum pamięci. Na uniwersytecie w Japonii badali olejek cytrynowy z YL. Okazało się, że przy olejku cytrynowym w dyfuzorze, popełniono o 54% mniej błędów w miejscu pracy. Badania przeprowadzono również wśród studentów. Wdychanie olejku przez tkankę, dyfuzor lub bezpośrednio z fiolki w trakcie badania i powtarzano to podczas wykonywania testu. Wyniki wzrosły o 58%.
- Olejek eteryczny z kory cynamonowej (*Cinnamomum verum*), kora cynamonu. Posiada właściwości immunostymulujące. Wzmacnia działanie (reakcję i aktywność) innych olejków eterycznych. Działa pobudzająco oraz dostrajając cały organizm, zwłaszcza na układ krążenia i może przyczyniać się do uczucia radości.
- Olejek eteryczny Eucalyptus Radiata (*Eucalyptus*

radiata). Wspiera drogi oddechowe

- Olejek eteryczny z rozmarynu (*Rosmarinus officinalis* CT 1,8 cineole), rozmaryn. Może pomóc zrównoważyć pracę serca, wspomóc krążenie i pobudzić nerwy. Zmniejsza zmęczenie psychiczne i łagodzi niepokój. Olej może być również używany w przepisach zamiast zioła.

Inne informacje;

Wpływa na układ oddechowy i immunologiczny organizmu. Aromatyczne działanie podnoszące i energetyzujące.

- Psychiczny wpływ duchowy

Dyfuzja olejku w pomieszczeniu bardzo szybko oczyści i zmyje negatywne emocje i wibracje. Rozpyl w emocjonalnie naładowanym pomieszczeniu lub miejscu pracy, lub użyj w oczyszczającym duchowym rytuale. To świetny olej, gdy czujemy, że potrzebujemy dodatkowej ochrony, gdy w powietrzu czuć niepewność lub strach. Używaj go również, gdy wydarzenia na świecie, takie jak klęski żywiołowe, wojna lub zagrożenie terrorystyczne, zagrażają naszej egzystencji.

- Przekonaj się sam;

Co dzieje się z Tobą spacerując po lesie, nad morzem, po wydmach, wzgórzach i dolinach, ale także np. nad kanałami, autostradami, w ruchliwych miastach?

Oczywiście są osoby, które nie mają możliwości wyjazdu na plażę, do lasu, czy nad morze. Odległość jest za duża, nie mają samochodu lub z jakiegoś powodu nie mają czasu.

Cóż, także dla tych ludzi jest rozwiązanie, a mianowicie móc wprowadzić zapachy Matki Natury do domu, uprawiając w nim zioła. Są też osoby, które nie mogą uprawiać ziół w swoich domach, a dla tych osób są inne możliwości: kupowanie gotowych ziół lub wybór olejków eterycznych. Tutaj również zwraca się uwagę na to, ile ktoś może zapłacić. Ktoś, kto ma mało pieniędzy bez względu na przyczynę, już sobie pomoże, jeśli kupi na przykład

goździki, liście laurowe, rozmaryn lub tymianek w sklepie i włoży zioła do miski.

- Wybór olejków eterycznych jest dość duży.

Upewnijmy się jednak, że kupujemy prawdziwe olejki eteryczne, a nie syntetyczne lub identyczne z naturalnymi. Krótko mówiąc, możemy napisać: materiały syntetyczne nie są dobre dla Matki Natury i wszystkich jej żywych istot.

Stosowanie olejków eterycznych może poprawić samopoczucie fizyczne i psychiczne. To nie znaczy, że powinieneś. W końcu sceptycy będą zawsze i wszędzie błąkać się po okolicy i mówić, że to nie działa. Taka jest ich opinia i nie podzielamy jej. Dla nas nie jest ważne, aby chcieć przekonać sceptyków. Dla nas ważne jest, aby ludziom, choć na odległość pomóc, którzy chcą promować swoje zdrowie, dawać ludziom jasność i klarowność, a także wymieniać zarówno zalety, jak i wady.

- Czy są jakieś wady związane ze spożywaniem naturalnych olejków eterycznych?

Tak, jest ich więcej niż wystarczająco. Zachowaj ostrożność podczas przyjmowania leków, ponieważ mogą one reagować krzyżowo, co z kolei może mieć bardzo negatywny wpływ na Twoje zdrowie. Nigdy nie rozprawdzaj olejków eterycznych w sposób ciągły w zamkniętej przestrzeni. Twoje błony śluzowe dróg oddechowych mogą ulec podrażnieniu. Kobiety w ciąży, małe dzieci, przewlekle chorzy i karmiące same powinny zawsze, najpierw zasięgnąć porady lekarza! Trzeba zachować ostrożność podczas używania go na słońcu, ponieważ niektóre olejki reagują na światło słoneczne, mogą wywołać reakcję fizyczną. Przestrzegaj przepisanej dawki i częstotliwości stosowania. Uważaj na reakcje alergiczne. Zawsze wykonaj test przed użyciem na skórze. Należy również uważać na wewnętrzne stosowanie olejków eterycznych. Jest to zarezerwowane dla lekarzy ze względu na zagrożenia dla zdrowia, jakie może się z tym wiązać (np. podrażnienie błony śluzowej jamy ustnej, gardła, przełyku i żołądka przy czystym kontakcie). NIGDY

nie trzyj oczu dłońmi po kontakcie dłoni / palców z olejkiem eterycznym. Ponadto, używając olejków eterycznych, pamiętaj, aby trzymać je z dala od oczu, ponieważ nawet opary mogą podrażniać oczy. Nigdy nie używaj nierozcieńczonych olejków eterycznych!

- Na co zwrócić uwagę przy zakupie olejków eterycznych?

Muszą pochodzić w 100% z naturalnych, czystych i organicznych upraw. Ponadto opakowanie musi wskazywać pochodzenie geograficzne. Opakowanie musi również zawierać dokładną nazwę gatunku rośliny. Jest to niezwykle ważne, aby wykluczyć wszelkie nieporozumienia. Istnieją 2 rodzaje anyżu gwiazdkowatego, jeden jest jadalny, a drugi jest trujący! Jadalny pochodzi z *Illicium Verum*, znanego również pod łacińską nazwą *Anisum Stellatum*. Trujący pochodzi z *Illicium Anisatum*!

- W jaki sposób działają olejki eteryczne?

Poprzez zapach, skórę i / lub doustnie. Jednak w przypadku stosowania doustnego NIGDY nie przyjmuj ich samodzielnie. Zawsze zasięgnij profesjonalnej porady u lekarzy. Dokładnie tak, jak opisano w niebezpieczeństwach wewnętrznego stosowania olejków eterycznych. Zapach działa przez nasz nos, jego rzęski, a także dochodzi do mózgu. Jest to bardzo skuteczny sposób na wykorzystanie olejków eterycznych, zwłaszcza jeśli chodzi o zapobieganie, łagodzenie lub wspomaganie wzrostu naszego organizmu. Istnieje kilka sposobów stosowania olejków eterycznych w pomieszczeniu. Są atomizery elektryczne, które rozprawdzają oleje poprzez drobną mgiełkę i strumień mokrego powietrza. Możesz je włączać dwa do trzech razy dziennie przez piętnaście minut, ponieważ nie powinno się zbyt długo nasycać otaczającego powietrza i nigdy w zamkniętej przestrzeni. (nie każdy olej jest odpowiedni dla wszystkich członków rodziny i uważaj na zwierzęta mieszkające w domu). Tradycyjnym sposobem wykorzystania uwolnionego

zapachu jest umieszczenie kilku kropli olejku w misce z ciepłą wodą i wdychanie uwolnionych oparów. Uwaga: nie przykrywać głowy ręcznikiem, ponieważ opary mogą być zbyt intensywne i uderzać w oczy, a nawet poparzyć je przy zamkniętych oczach. Nie rozpylasz też perfum bezpośrednio na twarz. Dostępne są również małe, okrągłe, metalowe pudełka zawierające rodzaj kredy, którą można następnie spryskać kilkoma kroplami olejku eterycznego. W razie potrzeby możesz go powąchać. Inną alternatywą jest napełnienie parownika wodą i dodanie kilku kropli. Następnie na dnie glinianego parownika umieszcza się świecznik do podgrzewania. Jeśli jednak nie uzupełniasz go regularnie wodą, pozostały płyn rozprysknie się, na całym stole, obrusie lub podłodze i pojawią się małe plamki. Możesz również nałożyć olejek eteryczny na szmatkę lub szal i powąchać go, jeśli to konieczne. Możesz również powiesić szal. Jest to bardzo wygodny i dyskretny sposób na skorzystanie z dobrodziejstw aromaterapii i jest szczególnie przydatny w łagodzeniu zaburzeń układu nerwowego.

- Masuj olejkami eterycznymi;

Innym sposobem użycia jest nakładanie olejku przez skórę. Stosowane podczas masażu lub kąpieli aromatycznej, olejki dostają się do organizmu przez pory skóry, a wraz z krwią do narządów. Kilka godzin później są naturalnie eliminowane przez organizm. Nie jesteś przekonany o tej skutecznej metodzie? Następnie poddaj testowi i przetrzyj podeszwy stóp olejkami eterycznymi z eukaliptusa radiata (działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne). Wierz lub nie, ale po mniej niż piętnastu minutach twój oddech pachnie eukaliptusem, olejek dostał się do krwioobiegu i spełnia swoje lecznicze działanie. Uwaga: olejki eteryczne należy zawsze rozcieńczyć przed nałożeniem ich na skórę. Wymieszaj dwie do trzech kropli w łyżce oleju bazowego (olej ze słodkich migdałów, oliwa z oliwek, jojoba...) do masażu, wcierania lub kąpieli zapachowej.

- Do czego możesz używać olejków eterycznych;

Olejki eteryczne można również stosować w celach leczniczych, choć w tym przypadku lepiej skonsultować się z lekarzem, ponieważ nie są one odpowiednie na wszystkie schorzenia i mają też przeciwwskazania. W każdym razie są interesujące, aby złagodzić codzienne dolegliwości i zachować zdrowie i sprawność, np. użycie olejku eukaliptusowego wzmacnia obronę przed przeziębieniami. Nałożenie kilku kropel olejku lawendowego na poduszkę przyspieszy sen i złagodzi stres. Masaż o działaniu eterycznym. Olejek miętowy wspomaga trawienie, podczas gdy olejek z szałwii muskatołowej jest dobry na dolegliwości menstruacyjne i dolegliwości menopauzalne.

Bardzo ciekawy temat te olejki eteryczne a na dodatek bardzo przyjemny do pracy, ponieważ wszystkie pachniały oszałamiająco, a wiedźma miała ich całą kolekcję, wszędzie stały małe buteleczki podpisane, co w nich było, a w każdej stał olejek eteryczny z jakiejś innej rośliny, który sama sobie wytworzyła.

66. Historia Z Osłem

Powoli zaczynało słońce już uciekać za czubkami drzew lasu, więc zaczęliśmy się z dziadkiem zbierać z powrotem do domu, ale nim stamtąd wyszliśmy, wiedźma postanowiła, że opowie mi jeszcze pewną historyjkę bardzo krótką, ale z mocnym morałem.

- W pewnej wsi mieszkał sobie wieśniak, który miał osła, dzięki któremu mógł pracować, ponieważ przenosił na jego plecach różne ciężkie worki w różne miejsca. Lecz pewnego dnia osioł wpadł do studni, która była już sucha, ale była niezabezpieczona. Osioł strasznie ryczał w środku, więc zebrali się wszyscy sąsiedzi i próbowali go stamtąd wyciągnąć, ale niestety nie udało się, ponieważ studnia

była zbyt głęboka, a że studnia musiała zostać i tak zasypana więc Wieśniak z ciężkim sercem postanowił, że zasypie studnię razem z osłem w środku, żeby nie musiał się dniami męczyć w środku i umrzeć w cierpieniach. Kiedy zaczęli sypać piasek do środka, osioł zaczynał jeszcze mocniej ryczeć, ale wieśniacy nie przestawali i twardo sypali piasek do środka, aż w końcu krzyki ucichły. Wtedy właściciel osła zajrzał na dół, by zobaczyć, czy osioł już jest całkiem zasypany jednak to, co zobaczył, zdumiało go całkiem, ponieważ każdą łopatę piasku, osioł zrzucał sobie, otrząsnął się i od razu ubijał swoimi kopytami na twardo. Takim sposobem wyszedł cały i zdrowy ze studni! A co ty zrobisz, gdy ktoś spisał cię już na straty? Dasz się zasypać czy otrząsniesz się i powstaniesz, mówiąc nie ze mną takie numery koleżko! Pamiętaj, gdy upadniesz, zawsze trzeba powstać!

Na ten moment nie wiedziałem, jaki oznacza to przekaz dla mnie, jednak wiem, że w przyszłości mogą mi się te słowa kiedyś przypomnieć, gdy może znajdę się w jakiejś ciężkiej sytuacji. Następnie pożegnaliśmy się z wiedźmą i z dziadkiem ruszyliśmy z powrotem w stronę domu. Tym razem dobrze zapamiętałem drogę, aby wiedzieć, jak dojść do wiedźmy i jak wrócić do domu samemu.

67. Pierwiosnek Lekarski

Wracając do domu od wiedźmy, nagle zauważyłem niedaleko drogi małego kwiatek, wyglądał bardzo fajnie i troszeczkę się zdziwiłem, ponieważ wiosna jeszcze dobrze nawet się nie zaczęła, a tu już kwiatek! Zapytałem więc dziadka, co to za kwiatek, na to dziadek odpowiedział:

- Jest to bardzo ładny kwiatek oraz symbolizuje nam już nadejście wiosny, ponieważ rozkwita przeważnie jako pierwszy po zimie. Jest to pierwiosnek lekarski, ogólnie jest

dość popularny w całej Europie i Azji, rośnie zarówno w cieniu jak i w słońcu, ale potrzebuje wilgoci w glebie, a jest to roślina wieloletnia o wielkości od 5 do 20 cm.

Przeważnie kwitnie od kwietnia do maja, ale ostatnio wszystko się zmienia i może praktycznie już kwitnąć. Charakteryzuje się żółtymi kwiatkami z pomarańczowymi kropkami w środku kwiatu lub na początku płatków, a zebrane są w baldachy. Roślina zawiera saponiny, karotenoidy, flawonoidy, glikozydy i garbniki oraz olejki eteryczne. Trzeba uważać ze zbiorem, ponieważ roślina ta znajduje się pod ochroną. Jesienią wykopujemy korzenie i suszymy w temperaturze do 40 stopni Celsjusza, wiosną zbieramy kwiaty i suszymy w ciemnym miejscu w temperaturze do 40 stopni Celsjusza. Młode listki są jadalne i można dodawać je do sałatek, pierwiosnek pomaga w trądziku, powoduje otwieranie porów i oczyszcza je, przyspiesza gojenie ran, pomaga również na stłuczenia i siniaki, korzeń ma właściwości pomagające usuwać śluz z dróg oddechowych, pomocny również w przeziębieniach i grypach, posiada właściwości napotne oraz przeciwbólowe, pomaga również przy zapaleniu krtani, kaszlu, zapaleniu oskrzeli oraz przy gruźlicy płuc. Czasem przynosi bardzo dobre efekty w kaszlu palacza, stosują go również osoby pracujące w pyłe na tak zwaną pylicę płuc. Posiada lekko uspokajające właściwości przy stanach stresowych, poprawia jakość snu i ułatwia zasypianie, dając nam długi i spokojny sen, więc jest polecany przy bezsenności, posiada właściwości przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, antywirusowe. Często sięga się po niego wspomagająco w różnych infekcjach, kiedyś stosowany również przy bolesnych i obfitych miesiączkach oraz przynosi ulgę w uporczywych dolegliwościach menopauzy u kobiet. Pomaga usuwać toksyny z organizmu, chroni serce i układ krwionośny przed schorzeniami, rozszerza naczynia krwionośne, co może uchronić przed udarem, posiada działanie moczopędne, co może nam pomóc w zapaleniu pęcherza moczowego. Dawniej stosowany również w reumatyzmie i artrozie, poprawia procesy trawienia, jest żółciopędny,

reguluje wypróżnienia, poprawia wydzielanie śliny i soku żołądkowego, uszczelnia naczynia krwionośne, w stanach zapalnych układu pokarmowego, zapobiega wysuszeniu błon śluzowych. Przedawkowanie może dawać takie skutki jak: zatrucie, biegunki, krwawe biegunki, wymioty oraz możliwość uszkodzenia wątroby i nerek, może też powodować odczyn alergiczny, szczególnie u tych osób, co mają uczulenie na aspirynę. Nie wolno go nigdy używać w ciąży, ponieważ wywołuje on skurcze macicy, rozcieńcza krew i trzeba uważać, jeżeli używa się lekarstw na rozcieńczenie krwi. Nie wolno używać go przed zabiegami i operacjami, ponieważ możemy się wykrwawić! Napar robimy z jednej łyżeczki kwiatów, którą zalewamy 400 ml wody, parzymy 20 minut pod przykryciem i pijemy to 4 do 5 razy po 50 ml, tutaj bardzo ważne jest, by nie używać go więcej, ponieważ w tym wypadku więcej nie oznacza lepiej, lecz gorzej! Nalewkę wykonujemy, biorąc pół szklanki kwiatów i liści, zalewamy to 400 ml wódki, zostawiamy na 14 dni, po 14 dniach filtrujemy i bierzemy sobie 4 razy dziennie 20 kropli w wodzie (ok. 150 ml wody). O korzeniu nie będę Ci tutaj zbytnio mówić, ponieważ działa on dość słabo, a zniszczymy wtedy całą roślinę, jeżeli wykopimy jej korzeń, a jest ich coraz mniej, więc szanujmy naszą naturę.

Po powrocie do domu opowiedziałem babci, że znaleźliśmy pierwiosnek na to Babcia od razu rozpoczęła opowiadanie

- Pierwiosnek jest kwiatem, który praktycznie rozkwita jako pierwszy i zwiastuje nam nadejście wiosny, kwiat ten był powiązany z niebem i często nazywano go również kluczem do nieba, ponieważ wierzono, że rosną w tym miejscu, gdzie Święty Piotr upuścił swoje klucze. Bardzo często uważano, że wskazuje nam drogę do ukrytych skarbów, podobnie jak paproć. Celtowie wierzyli, że jest to kwiat zaświatów, który również rośnie po drugiej stronie. Kiedyś uważano to za pozytywny znak, gdy jeden pęk miał więcej niż 13 kwiatów, natomiast jednego kwiatu nigdy nie należało przynosić do domu, ponieważ zwiastowało to nieszczęście lub śmierć. Wierzono, że pierwiosnki we

włosach lub ubraniach pomagały uwieść mężczyzn, pierwiosnek w snach zwiastuje znalezienie miłości, która odwzajemni nasze uczucia. Często używany we wszystkich rytuałach wiosennych, gdy kwiaty rozkwitały w Boże Narodzenie, wierzono, że miały potężne moce magiczne. Noszone przy sobie kwiaty miały pomagać zachować piękno lub przywracać je z powrotem. Gdy w domu miał panować spokój, kładziono przed wejściem kwiaty pierwiosnka i te skutecznie chroniły przed niechcianymi odwiedzinami. Zapach kwiatów posiadał właściwości uzdrawiające, wierzono również, że pomagał uzyskać młodość.

No proszę taki mały kwiatek a znowu taka moc. Byłem bardzo szczęśliwy, ponieważ wiem, że teraz już na pewno idzie wiosna, ponieważ był to pierwiosnek!

68. Kuracja Siarka Dr. Probst

Po dwóch dniach małego odpoczynku, po ostatniej wycieczce, nagle z rana ktoś zapukał do drzwi, stał tam znowu jakiś pan, tym razem przywitał się wesoło i powiedział, że ma do nas dwa pytania. Więc dziadek poprosił go do środka.

- Pierwsze pytanie, jakie mam do pana to chciałem zapytać o takie coś, jak kuracja siarką dr Probsta?

Na to dziadek:

- Kuracja ta mówi, by zjadać 3 razy dziennie łyżeczkę żółtej siarki nieorganicznej. Kurację tą zaleca niemiecki lekarz dr Probst, kuracja ta pomaga w regeneracji jelit, pomaga usuwać wszystkie złe bakterie, minusem są brzydko pachnące jajkami wiatry. Kuracja według doktora powinna trwać tak długo, aż wiatry przestaną brzydko pachnieć, są różne reakcje na tą kurację, np. biegunki, wymioty, nudności, a czasem nie dzieje się nic, tak jak i u nas było.

Kuracja ta ma na celu oczyszczenie jelit ze wszystkich złogów, przywrócenie naturalnej flory bakteryjnej, pomaga również usunąć biofilm z jelit, za którym chowają się przeróżne bakterie nie zawsze korzystne dla nas. Pomaga to na przeróżne choroby, jak opisuje nam doktor, jednak nigdy nie udało się tego dokładniej sprawdzić, ponieważ zrobiliśmy tę kurację, ale nie zauważyliśmy u siebie jakiś większych zmian, jednak sami też nie byliśmy ciężko chorzy w tym momencie, choć jedna rzecz była na plus, żona była mniej nerwowa po suszonych owocach, i były to rzeczywiście bardzo brzydko pachnące jajkami wiatry. Ważne jest jeszcze to, żeby siarkę zażywać tuż przed jedzeniem. Doktor nie zaleca w okresie tej kuracji jedzenia mięsa, ale trzeba jednak ostrożność, ponieważ siarka musi być czysta bez żadnych zanieczyszczeń i nie wolno się czasem tym zachłusnąć, ani sobie wmasować ją w oko, ponieważ wtedy będzie bardzo szczypać i radzę przygotować sobie porządne klamerki na nos, jeżeli pan się zdecyduje taką kurację. Szczególnie dobre efekty opisywał doktor w nowotworach i chorobach autoimmunologicznych.

69. B12

- A moje drugie pytanie to, co z witaminą B12, ponieważ dużo się na ten temat słyszy, a przechodząc na dietę wegańską, powoli zaczynam się troszeczkę martwić o to?
- O B12 słyszy się dość często i słusznie, bo jest to bardzo ważna witamina, ponieważ witamina B12 wpływa na wiele układów w organizmie, niedobór u każdego objawia się inaczej. Podczas gdy jedna osoba szczególnie cierpi na zmęczenie, mrowienie, utratę pamięci i skurcze mięśni, inna ma problemy z koncentracją, stan zapalny języka,

dolegliwości menstruacyjne i depresję. Jednak częściej pojawia się szereg dolegliwości, takich jak: zmęczenie, problemy psychologiczne, dolegliwości neurologiczne, stan zapalny lub gruby język, uczucie zimna i utrata apetytu.

● Co robi witamina B12?

Witamina B12 wraz z witaminą B 11 (kwas foliowy) jest niezbędna do tworzenia czerwonych krwinek i syntezy DNA. Witamina B12 wspomaga również działanie ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego.

Warto dokładnie zbadać, jak witamina B12 działa w organizmie.

● Do czego potrzebna jest witamina B12?

Witamina B12 jest odpowiedzialna za:

- Prawidłowy podział komórek i dobrze funkcjonujący układ odpornościowy.
- Normalny metabolizm w jelitach.
- Optymalne funkcjonowanie mózgu i wszystkich nerwów.
-
- Jakie są konsekwencje niedoboru witaminy B12?
- Zablokowanie podziałów komórkowych prowadzi do zmniejszenia produkcji krwi, skóry i błon śluzowych. Może rozwinąć się niedokrwistość (duże czerwone krwinki, makrocytoza). Problemy z układem odpornościowym mogą prowadzić do owrzodzenia języka, owrzodzeń, wypadania włosów, zaburzenia zapachu i smaku oraz zapalenia żołądka i przełyku.
- Problemy z metabolizmem mogą prowadzić do biegunki i zaburzeń metabolizmu tłuszczów i białek. Objawy obejmują zmęczenie, utratę apetytu, utratę wagi i zwiększoną potrzebę snu.
- Rozpad mózgu i obwodowego układu nerwowego może prowadzić do osłabienia koncentracji i pamięci, problemów ze znajdowaniem słów, dolegliwości psychologicznych, takich jak depresja i psychoza, depersonalizacja, demencja i autyzm, zaburzenia czucia w dłoniach i stopach, mrowienie i utrata siły. W 2% przypadków pogorszenie nerwu wzrokowego powoduje pogorszenie widzenia.
- Niedobór witaminy B12 może również prowadzić do

zaburzenia cyklu miesięczkowego.

● Ile potrzebujesz witaminy B12?

Nadal trwa debata na temat prawidłowej ilości witaminy B12 w organizmie. W Holandii obowiązuje dolny limit 140 pml / l. Inni twierdzą, że dolna granica 200 pml / l lub 300 pml / l jest lepsza.

Jeśli przyjmujemy dolną granicę we krwi na poziomie 150 pml / l, 5-10% holenderskiej populacji ma niedobór witaminy B12. Badanie Framingham przyjęło dolną granicę 258 pml / l i zarejestrowało niedobór witaminy B12 u 40,5% populacji powyżej 65 roku życia! Coraz więcej jest dyskusji na temat wartości we krwi. Wiele badań (patrz książka „Czy to może być niedobór witaminy B12” autorstwa S.M. Pacholok & J.J. Stuart) pokazuje, że wartość 600-2000 pg / ml we krwi jest normalna.

Dla dzieci: 1000-2000 pg / ml.

Ludzie rodzą się z poziomem witaminy B12 w surowicy wynoszącym około 2000 pg / ml, który stopniowo spada w ciągu życia. Kiedy poziom we krwi spada poniżej 550 pg / ml, w płynie mózgowo-rdzeniowym zaczyna się rozwijać niedobór witaminy B12. Dr. J. Chandy, angielski lekarz ogólny z dużym doświadczeniem w leczeniu witaminy B12, stosuje następujące wartości, którymi również się kieruje:

- Poziom witaminy B12 w surowicy 300-450 pg / ml niewielki niedobór
 - Poziom witaminy B12 w surowicy 200-300 pg / ml umiarkowany niedobór
 - Poziom witaminy B12 w surowicy poniżej 200 pg / ml, ciężki niedobór
- Czy możesz też wziąć za dużo witaminy B12?

Witamina B12 (kobalamina) jest rozpuszczalna w wodzie i nie może być magazynowana w organizmie. Ciało wchłania tylko niewielkie ilości, a reszta jest wydalana z moczem. Witamina B12 występuje głównie w postaci cyjanokobalaminy, hydroksykobalaminy, dezoksyadenozylkobalaminy (koenzym B12) i koenzymu dimetylobenzimidazolu (dibenkozyd). Jeśli spożycie witaminy B12 jest zbyt duże, organizm może ograniczyć jej wchłanianie z pożywienia. Rada Zdrowia zaleca zalecaną dzienną dawkę witaminy B12 dla dorosłych (19-50 lat) 2,8 mikrogramów. Nie ustalono górnej granicy, ponieważ nie są znane żadne niepożądane skutki nadmiernego spożycia witaminy B12. Biuro Informacji o Witaminach stosuje górną granicę 5-krotności zalecanej dziennej dawki (RDA) dziennie.

- Co powoduje niedobór witaminy B12?

Niedostateczna podaż poprzez żywność: niedożywienie, alkoholizm, wegetarianizm, weganizm, makrobiotyki. Zaburzenia wchłaniania spowodowane problemami żołądkowo-jelitowymi: przewlekłe zanikowe zapalenie żołądka (starość), przerost bakterii żołądkowej *Helicobacter pylori* w żołądku, stany zapalne jelit, takie jak choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego, infekcje pasożytnicze, takie jak *lamblia lamblowa*. Niedobór lub brak kwasu solnego w soku żołądkowym, celiakia, ciężkie alergię pokarmowe itp. Choroby autoimmunologiczne (autoprzeciwciała mogą być wytwarzane przeciwko komórkom ściany żołądka i / lub czynnikowi wewnętrznemu). Wątroba i / lub problemy z trzustką. Wrodzone zaburzenia metabolizmu B-12 (rzadko). Po operacjach żołądka lub jelit, pomyśl o redukcji żołądka. Poprzez leki. Metformina (stosowana w cukrzycy), leki żołądkowe, takie jak długotrwałe stosowanie inhibitorów pomp protonowych, leki obniżające poziom cholesterolu, antybiotyki, palenie.

Uwaga: Niedobór witaminy B12 to poważny stan. Niedobór witaminy B12 jest na dłuższą metę poważnym zagrożeniem i niepełnosprawnością. Jeśli występują

objawy, które mogą być związane z niedoborem witaminy B12, ważne jest, abyś się przebadał i uzupełnił jej braki.

Jakie są objawy niedoboru witaminy B12?

Poniżej znajduje się przegląd kryteriów diagnostycznych lekarzy, kryteria A:

- Zmęczenie (zespół chronicznego zmęczenia).
- Zaburzenia funkcji poznawczych mózgu: osłabienie koncentracji, osłabienie pamięci i / lub zaburzenia wyszukiwania słów.
- Dolegliwości alergiczne i / lub problemy autoimmunologiczne.
- Problemy w układzie odpornościowym, takie jak nawracające infekcje.
- Problemy skórne, takie jak słabo gojące się rany, stany zapalne.
- Niedokrwistość słabo reagująca na podawanie żelaza.
- Problemy z dziąsłami.
- Utrata siły rąk i nóg.
- Kłucie, mrowienie, drętwienie.
- Problemy z nietrzymaniem moczu spowodowane nieprawidłowym działaniem nerwów.
- Problemy psychologiczne / psychiatryczne: demencja, psychoza, autyzm.
- Szybki postęp / lub rozwój choroby układu krążenia z powodu zwiększonej homocysteinemii.

Kryteria B:

- Wypadanie włosów, problemy z błoną śluzową (usta, język, przełyk i żołądek).
- Zaburzenia czucia: głuchota, mrowienie, mrowienie dłoni, stóp i / lub języka.
- Drżenie mięśni (może być również spowodowane niedoborem magnezu).

- Utrata apetytu.
- Zmniejszona płodność u mężczyzn i kobiet.
- Depresja, depersonalizacja (zagubienie, obojętność, apatia)
- Dolegliwości wzrokowe spowodowane stanem zapalnym lub pogorszeniem nerwu wzrokowego.

● W jaki sposób witamina B12 jest wchłaniana do organizmu?

Witamina B12 znajduje się w pokarmach zwierzęcych: mięsie, rybach, mleku, jajach i (szczególnie) wątrobie, inne źródła, są opisane na końcu tego rozdziału. Poniżej znajduje się krótki opis drogi działania witaminy B12 w organizmie;

Po spożyciu witamina B12 wiąże się z białkami R, wytwarzanymi przez ślinianki w jamie ustnej i przez błonę śluzową żołądka. Po przejściu przez żołądek, soki trawienne trzustki (trzustki) namaczają witaminę B12 z białek R. Jeśli trzustka nie funkcjonuje prawidłowo, dostępna będzie niewystarczająca ilość witaminy B12. W jelicie małe białko zwane czynnikiem wewnętrznym wiąże się z witaminą B12. Białko to jest tworzone przez komórki okładzinowe ściany żołądka. Bez czynnika wewnętrznego witamina B12 nie może zostać wchłonięta do krwi, a witamina B12 musi być uzupełniana przez całe życie. Kombinacja czynników wewnętrznych B12 jest wchłaniana do krwi przez jelito cienkie. Białka transkobalamina (TC) I, II i III transportują witaminę B12 we krwi. Te białka są wytwarzane przez wątrobę. Niedobór transkobalaminy (TC) I, II i III prowadzi do niedoboru witaminy B12 w tkankach. Białek tych nie można oznaczyć we krwi w żadnym kraju.

● Tak więc trasa wygląda następująco:

Wit B12 -> R-prot-B12 -> B12-czynnik wewnętrzny -> B12-TCI -> narządy efektorowe.

Inne czynniki to:

Uzależnione od kwasu foliowego (B 11). Kwas foliowy i witamina B12 mają pozytywny wpływ na tworzenie się krwi. Dodatkowy kwas foliowy może maskować niedobór witaminy B12 we krwi. Niedobór witaminy B12 może wpływać na normalny obraz krwi (Hb, czerwone krwinki). Obraz krwi jest ponownie kompensowany nadmiarem kwasu foliowego. Dlatego ważne jest, aby oprócz witaminy B12 przyjrzeć się kwasowi foliowemu. Problemy neurologiczne wynikające z niedoboru witaminy B12 są wzmacniane przez dodatkowy (zbyt wysoki) kwas foliowy! Jego związek z homocysteiną (aminokwasem). Poziom homocysteiny może wzrosnąć z powodu braku witaminy B12, witaminy B 6, kwasu foliowego lub z powodu rzadkiej przyczyny enzymatycznej (hiperhomocysteinemia). Poziom kwasu metylomalonowego (MMA) we krwi. Witamina B12 służy jako koenzym dla 2 enzymów: mutazy L-metylomalonylu koenzymu A i syntetazy metioniny. W przypadku niedoboru witaminy B12 enzymy te nie działają dostatecznie i gromadzą się kwas metylomalonowy i homocysteina. Jeśli poziom homocysteiny staje się zbyt wysoki, jest to czynnik ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

- Wit B12 (zredukowana) -> homocysteina (podwyższona) i odwrotnie.

Przy podwyższonej homocysteinie i niskiej zawartości witaminy B12 sensowne jest oznaczenie kwasu metylomalonowego (MMA). Wzrost poziomu kwasu metylomalonowego jest wówczas spowodowany niedoborem witaminy B12 na poziomie tkankowym, dlatego wzrost ten może mieć znaczenie diagnostyczne we wczesnym wykrywaniu niedoboru witaminy B12 w tkankach. Kwas metylomalonowy rzadko jest spowodowany brakiem jednego lub więcej enzymów. Witamina B12 jest kofaktorem w konwersji koenzymu metylomalonylowego A do koenzymu sukcyńlowego A.

- Niedobór B12 -> wzrost stężenia MMA.

Normalna wartość MMA nie może wykluczyć niedoboru witaminy B12. Na przykład przy stosowaniu antybiotyków wartość MMA może być normalna pomimo niedoboru witaminy B12. NTVG 2009 wskazuje, że szczególnie przy poziomie witaminy B12 na poziomie 100-200 pmol / l, stężenie MMA w surowicy jest dobrym predyktorem niedoboru witaminy B12!.

- NOWY test: Aktywna B12.

Aktywnymi formami witaminy B12 w organizmie są metylokobalamina i adenozylokobalamina (dibenkozyd). Dibenkozyd występuje głównie w mitochondriach komórkowych, a metylokobalamina głównie w osoczu krwi i cytoplazmie komórkowej. Active-B12 to nowy test do oznaczania witaminy B12. Ten test mierzy tylko witaminę B12 związaną z transkobalaminą II. Dolna granica to 20 pmol / l, po stronie niskiej powinna wynosić 36. Konieczne jest również przyjrzenie się kwasowi metylomalonowemu.

Metylokobalamina jest wymagana jako kofaktor do konwersji homocysteiny w metioninę. Ta reakcja jest niezbędna do działania kwasu foliowego. Jeśli tak się nie stanie, struktura DNA i RNA zostanie zakłócona, a wszystkie szybko dzielące się tkanki, takie jak szpik kostny (produkcja krwi), błony śluzowe (ściana jelit, ściana żołądka, język itp.) Nie będą w stanie prawidłowo się zregenerować.

Adenozylokobalamina (dibenkozyd) jest aktywną (koenzymem) formą witaminy B12. Dibenkozyd jest wymagany jako kofaktor enzymu mutazy metylomalonylo-CoA, który umożliwia przekształcenie L-metylomalonoylo-CoA w sukcylo-CoA (kwas bursztynowy). Dibenkozyd jest również kofaktorem konwersji alfa-leucyny do beta-leucyny. Obie reakcje odgrywają rolę w budowie i rozkładzie węglowodanów i tłuszczów. Niedobór adenozylokobalaminy powoduje również uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego. W tkankach około 70%

całej witaminy B12 występuje w postaci adenozylokobalaminy, co oznacza, że forma ta może bezpośrednio spełniać funkcje biochemiczne. Dibenkozyd występuje głównie w mitochondriach.

- To skomplikowana historia, o czym powinniśmy pamiętać?

Witamina B12 to ważny kompleks substancji. Witamina B12 jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wszystkich komórek organizmu. W badaniach krwi należy łącznie ocenić poziom witaminy B12 i kwasu foliowego. Badania nad niedoborem witaminy B12 nie zawsze są łatwe. Jeśli we krwi jest mniej niż 200 pmol / l witaminy B12, konieczne jest dalsze badanie przyczyny, a zatem dodatkowe badanie krwi na obecność kwasu metylomalonowego i prawdopodobnie homocysteiny. Plan leczenia można sporządzić dopiero po zakończeniu tych badań.

- Uzupełnianie niedoboru witaminy B12

Na niedobór witaminy B12 wpływa kilka czynników. Dlatego radzę nie tylko przyjmować suplementy. NTVG 2009 zaleca dzienną dawkę 1000 mcg tabletek z cyjanokobalaminą, która może działać równie dobrze jak terapia iniekcyjna. Zwykle zaleca się zastrzyki przy objawach z poziomem witaminy B12 we krwi poniżej 300. Możliwa jest również próbna kuracja 5 zastrzykami. Zawsze wymagany jest indywidualny plan dostosowany do indywidualnych potrzeb, w którym dolegliwości i poziom witaminy B12 we krwi są analizowane razem.

Lekarz rodzinny Hans Reijnen ma duże doświadczenie w leczeniu pacjentów z niedoborem witaminy B12. Reijnen leczy 85% przypadków za pomocą pastylek do ssania i wybiera głównie aktywne formy witaminy B12 (metylokobalamina i dibenkozyd). Reijnen twierdzi, że nie każdy może metylować i wytwarzać aktywną postać metylokobalaminy (z kobalaminy). W takim przypadku podanie aktywnej metylokobalaminy jest konieczne, aby

pozbyć się niedoborów. Zastrzyki z metylokobalaminy mogą być również dostępne w Japonii i we Włoszech. Metylokobalamina (tabletki do ssania) i dibenkozyd (czyli obie formy aktywne) są dostępne w postaci tabletek, nawet w połączeniu z kwasem foliowym.

- Jak długo uzupełniać?

Zabieg uzupełniający funkcjonalny niedobór witaminy B12 trwa od 8 do 16 tygodni. W przypadku poważnych niedoborów często kontynuujemy uzupełnianie przez 6 miesięcy do 1 roku, o ile nadal są postępy. Ponieważ witamina B12 i kwas foliowy są rozpuszczalne w wodzie, nie dochodzi do przedawkowania. To, czego nie potrzebujesz, od razu oddajesz w moczu.

- Inne objawy braku B12 Neurologiczne:

Mrowienie, drętwienie, pieczenie rąk, nóg, dłoni i / lub stóp, nerwobóle, chodzenie po „wacie”, zaburzenia koncentracji, problemy z pamięcią, niemożność doboru właściwych słów, użycie niewłaściwych słów, niewytłumaczalne upadki lub wpadanie na coś, utrata pozycji, przewracanie rzeczy, potykanie się, trudności w chodzeniu, zmniejszona percepcja bólu, drobne zdolności motoryczne, słaby zapach i smak.

- Psychologiczne (neuropsychiatryczne):

- depresja,
- nerwowość, drażliwość,
- wahania nastroju, zmiany w zachowaniu,
- apatia, demencja, dezorientacja,
- psychoza, paranoja, halucynacje

- Inne:

- ból mięśni i utrata siły,
- zapalenie języka (stan zapalny języka), pieczenie, ból

- lub kłucie języka, wrażliwość ust,
- zmęczenie, senność, osłabienie,
 - nudności, utrata apetytu, utrata masy ciała,
 - dolegliwości menstruacyjne, takie jak brak miesiączki, obfite miesiączki, zbyt długie miesiączki, zwiększony ból menstruacyjny,
 - duszność, ucisk, kołatanie serca,
 - zawroty głowy,
 - bladość skóry, uczucie zimna,
 - impotencja, bezpłodność,
 - wypadanie włosów,
 - zmiany w polu widzenia, niewyraźne widzenie,
 - dolegliwości jelitowe,
 - nietrzymanie moczu i / lub częste oddawanie moczu,
 - ból głowy,
 - nieprawidłowe odruchy, drganie mięśni i kurcze mięśni,
 - dzwonięcie w uszach,
 - osłabienie poczucia pozycji (chód niestabilny, chód chwiejny, aż do braku możliwości chodzenia).
 - Problemy z koncentracją i pamięcią (brak możliwości jasnego myślenia, brak świadomości, wata, senność),
 - uczucie zimna (czasami również pieczenie skóry),
 - migreny,
 - hipertoniczny pęcherz (niezdolność do kontrolowania oddawania moczu),
 - niespokojne nogi,
 - ból mięśni (gorszy po wysiłku niż w spoczynku, czasami także skurcze mięśni, osłabienie mięśni, utrata siły),
 - mrowienie (w stopach i dłoniach, a później także w nogach, ramionach i twarzy „żyją”; „mrówki chodzą”, także drętwienie dłoni i stóp, drżenie rąk)
 - problemy psychologiczne (od drażliwości / „krótkiego lontu”, wahań nastroju i nieracjonalności po poważne dolegliwości psychologiczne),
 - ataki paniki i myśli samobójcze),
 - wrzody / zapalenie jamy ustnej,
 - alergie, ucisk w klatce piersiowej / bóle dławicowe,
 - zasinienie samoistne niewytłumaczalne,
 - niedokrwistość,
 - kruche paznokcie,

- dolegliwości jelitowe, biegunka / zaparcie (z pewną regularnością),
 - sucha skóra,
 - problemy z zębami (stan zapalny i / lub krwawienie dziąseł; posmak żelaza / metalu),
 - zażółcenie skóry i białkówki oczu,
 - utrata masy ciała (utrata apetytu, utrata smaku / zapachu),
 - bóle stawów,
 - zapalenie języka (ból języka, gruby język, tzw. Język stekowy, szczególnie przy ostrych potrawach i kwaśnych napojach oraz podczas mycia zębów),
 - wypadanie włosów,
 - kołatanie serca / zaburzenia rytmu serca / przyspieszone bicie serca,
 - przebarwienia,
 - infekcje (zwiększone ryzyko infekcji pochwy i dróg moczowych),
 - poronienie,
 - nudności (brak apetytu, nieokreślone uczucie w okolicy żołądka, niedowaga),
 - zapalenie przewodu pokarmowego (zapalenie jelit, aż do perforacji jelita),
 - bezpłodność,
 - niedociśnienie ortostatyczne (nagły spadek ciśnienia krwi, a tym samym zawroty głowy i / lub omdlenie),
 - wybroczyny (to czerwone lub fioletowe spiczaste krwawienie na skórze),
 - ból (pleców, dłoni, nadgarstków, bioder i kolan),
 - problemy ze snem, senność (duża potrzeba snu, zasypianie samoistne),
 - zmęczenie (czasami bardzo mocne, często podczas wstawania; brak energii),
 - infekcje czoła i zatok.
- Co zawiera witamina B12?

Witamina B12 znajduje się w:

- mięsie
- rybach
- mleku
- maśle

- twarogu
- jogurcie
- serze
- jajkach

- W jaki sposób witamina B12 dostaje się do tych produktów?

Wiele zwierząt (zwłaszcza przeżuwacze) ma bakterie i grzyby w żołądku lub jelitach, które wytwarzają witaminę B12. Witamina B12 jest wchłaniana przez ściany jelita i w ten sposób dostaje się do organizmu zwierząt. W ten sposób witamina dostaje się do narządów (zwłaszcza wątroby), mięśni, mleka i jaj tych zwierząt.

- Czy ludzie również sami wytwarzają witaminę B12?

Ludzie mają również bakterie i grzyby, które wytwarzają witaminę B12. Znajdują się na końcu okrężnicy. Ale witamina B12 nie może już być tam wchłaniana przez organizm. Jedynym sposobem uzyskania witaminy B12 jest jedzenie. Witamina B12 z pożywienia wiąże się z substancją w żołądku, a następnie jest wchłaniana do krwi w jelicie cienkim. Witamina B12 dociera przez krew do wszystkich miejsc, w których jest potrzebna.

- Dlaczego ktoś ma za mało witaminy B12?

Niedobór witaminy B12 może być spowodowany:

Żywnością zawierającą zbyt mało witaminy B12.

Na przykład:

- Jeśli spożywasz produkty pochodzenia roślinnego (wegańskie: bez produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, ryby, produkty mleczne i jajka), a nie konsumujesz produktów z dodatkiem witaminy B12 i nie przyjmujesz tabletek witaminy B12.

- Jeśli stosujesz dietę wegetariańską i używasz niewielkich ilości produktów mlecznych lub jajek (wegetarianin, który zjada wystarczającą ilość produktów mlecznych i jaj, przyjmuje wystarczającą ilość witaminy B12)
 - Jeśli codziennie pijesz za dużo alkoholu i jesz mało, istnieje ryzyko zbyt niskiego poziomu witaminy B12. Twój żołądek i jelita gorzej wchłaniają witaminę B12.
 - Przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka (zanikowe zapalenie błony śluzowej żołądka, zwane także niedokrwistością złośliwą). Jest to najczęstsza przyczyna niedoboru witaminy B12 u osób starszych. Z powodu zapalenia żołądek wytwarza znacznie mniej kwasu żołądkowego. Kwas żołądkowy jest niezbędny do wchłaniania witaminy B12 w dalszej części przewodu pokarmowego, w jelitach. Dlatego też znacznie mniej kwasu żołądkowego oznacza mniejsze wchłanianie witaminy B12 we krwi.
 - Choroba jelit, taka jak choroba Leśniowskiego-Crohna (zapalenie jelit).
 - Długotrwałe stosowanie niektórych leków, takich jak niektóre tabletki żołądkowe (inhibitory pompy protonowej)
 - Lek na cukrzycę: metformina.
 - Częste stosowanie gazu rozweselającego: gaz rozweselający zapewnia, że witamina B12 nie działa.
- Co mogę zrobić, aby moja witamina B12 była dobra?

Jak się upewniasz, że masz wystarczającą ilość witaminy B12:

- Uważaj na to, co jesz i pijesz. Dzięki zdrowej diecie otrzymujesz wystarczającą ilość witaminy B12.
- Czy jesz wegetariańsko? Bardzo ważne wtedy jest, codzienne spożywanie produktów mlecznych (tylko surowe mleko, inne strasznie służy organizm!) i / lub jajka.
- Czy jesteś weganinem? Pomyśl o produktach z dodatkiem witaminy B12 i / lub tabletką witaminy B12 (Uwaga: jeśli lekarz zmierzył zbyt niski poziom witaminy B12 w badaniu krwi, będziesz potrzebować

tabletek zawierających 1000 mikrogramów).

- Jeżeli chodzi o suplementację, to najlepsze wyniki uzyskuje się poprzez tabletki do ssania, krople do nosa, krople do jamy ustnej. Witamina B12 najlepiej absorbuje się przez błony śluzowe, często drastyczne spadki obserwuje się po operacjach, gdy nagle np. takie dziecko ma ogromne problemy w szkole, a wcześniej ich nie miało, jest po operacji w narkozie i pojawiły się u tego dziecka problemy w mózgu, a znikło B12 praktycznie w całym organizmie do zera. Okazuje się, że na zasoby B12 najagresywniej działa gaz rozśmieszający! Po suplementacji takie dziecko znów uczy się normalnie. Pewien starszy pan również miał spore problemy z pamięcią, a po kuracji B12 nagle przestał zapominać o różnych rzeczach i wszystko znowu jest okej. Są również sytuacje, gdy dziadek nagle staje się zazdrosny o babcię, to również brak witaminy B12. Problemy ze wchłanianiem B12 może spowodować również słaby kwas żołądkowy, tabletki stosowane na zgagę, tabletki na cukrzycę.

- Inne źródła w naturze, gdzie spotykamy dużo B12:
 - w kiszonkach
 - w mięsie surowym, ponieważ gdy je podgrzejemy B12 zostaje zniszczona
 - pieczarkach
 - żywokoście
 - chlorelli
 - w drożdżach, chodzi tutaj o płatki drożdżowe
 - wodorostach
 - niemytych ziołach z nie przyskanych terenów
 - pierzdze
 - rzęsie wodnej
- Wit B12 jest rozpuszczalna w wodzie i usuwa się z moczem, magazynuje się w wątrobie, trzeba tylko uważać u wegan, bo po pół roku mogą wystąpić pierwsze objawy braku witaminy B12, gdy nie będzie ona dostarczana w odpowiedniej ilości w jedzeniu.

Pan serdecznie nam podziękował za cenne wyjaśnienia dziadka

i zostawił nam w podziękowaniu porost islandzki, pierzgę, yerba mate, macę i reishi.

70. Porost Islandzki

Oczywiście, gdy Pan wyszedł, byłem bardzo ciekawy, co to są za dziwne rzeczy, które nam ten pan zostawił, więc pierwsze, co złapałem do rąk, to był porost islandzki. Wyglądało to troszeczkę dziwnie, jakby jakieś wysuszone zioła, ale które gdzieś przeleżały długo w wodzie. Tutaj dziadek od razu zaczął:

- Jak sama nazwa już wskazuje, pochodzi on z Islandii, ale też ze Skandynawii, północnej Anglii, Grenlandii i występuje jeszcze w północnej Ameryce. W Skandynawii porost ten zjadano w okresie głodu i bardzo często jedzą go renifery. Zawiera związki śluzowe, garbniki, enzymy, olejki eteryczne, beta-karoten, witaminę B 1. Zawiera magnez, jod, krzem. Porost bardzo często jest wykorzystywany w rekonwalescencji z chorób, bo bardzo dobrze wzmacnia organizm, również bardzo często stosowany był w osłabieniu organizmu, w chorobach układu trawiennego, a przede wszystkim był wykorzystywany w chorobach górnych dróg oddechowych, bólu gardła, krtani i kaszlu. Posiada właściwości przeciwwymiotne i stosowano go przy mdłościach, pomaga na chorobę lokomocyjną, znajduje zastosowanie przy anoreksji, problemach z żołądkiem, przy podrażnieniu błon śluzowych żołądka i jelit, przy chronicznych problemach z jelitami i żołądkiem, przy biegunkach, posiada właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, pomaga usunąć zalegającą flegmę z oskrzeli, pomaga na chrypkę, wykazuje działanie w tuberkulozie, pomaga w atakach astmy, nawilża śluzówki gardła, gdy są przesuszone. Można również płukać nim gardło, pomaga w zaparciach, poprawia apetyt, a płukanki

z niego pomagają przy upławach, działa moczopędnie i pomaga na stany zapalne pęcherza moczowego. Przyspiesza gojenie ran, wycisza i uspokaja, oczyszcza cerę np. przy trądziku, kompresy zmniejszają cienie pod oczami, Innuici używają go jako przyprawy do swoich potraw. A herbatkę z niego można zrobić w następujący sposób, bierzemy dwie łyżeczki i zalewamy 300 ml wody, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez 15 minut, następnie przecedzamy i pijemy 2 razy dziennie szklanekę.

Bardzo ciekawa roślina o szerokim zastosowaniu, a szczególnie przy problemach z górnymi drogami oddechowymi, więc warto ją zapamiętać.

71. Pierzga

Następne, co złapałem do ręki, to był mały słoiczek z małymi kuleczkami w środku, była to pierzga, więc dziadek bez chwili wahania od razu rozpoczął dalej kontynuować:

- Pierzga jest bardzo mało znanym, ale jednak bardzo cenną substancją z pasieki, niestety nie należy do tanich rzeczy. Jest bardzo cenna dla nas, ale nie powinno się jej za dużo zabierać pszczołom, bo jest też bardzo ważna dla naszych małych skrzydlatych przyjaciół. Pierzga jest mieszanką miodu, śliny i pyłku kwiatowego, jest to przefermentowany przez pszczoły pyłek kwiatowy. Pierzga stanowi głównie pokarm dla królowej i młodych pszczoł, zawiera dużo więcej substancji niż sam pyłek i jest bardzo dobrze przyswajalny dla nas. Zawiera witaminę C, B 1, B 2, B 6, B12, witaminę A, P P, D, oraz masę mikro i makroelementów. Zawiera najwięcej żelaza, magnezu, miedzi, cynku, sodu, potasu i fosforu. Po holendersku nazywa się bijen brot, czyli chleb dla pszczoł w naszym tłumaczeniu. Zawiera 1000 enzymów oraz różnego rodzaju hormony, bardzo dobrze nadaje się na zwiększenie

odporności naszego organizmu, wspomaga wątrobę, poprawia wzrok, wspomaga trawienie tłuszczu, wspomaga apetyt i pomaga w stanach wyczerpania organizmu. Wzmacnia naszą koncentrację i poprawia pamięć, wzmacnia system immunologiczny, pomaga również na problemy z prostatą, wspomaga trawienie i przeciwdziała zaparciom, zmniejsza negatywne symptomy menopauzy. Jeżeli nie reagujemy dobrze na pyłek pszczeły, to można próbować zamienić go na pierzgę. Dzieci często jedzą go, jako cukierki, wspomaga on funkcjonowanie układu nerwowego, często znajduje zastosowanie w depresjach. Zawiera dość dużo białka, 60 g pierzgi odpowiada 300 g wołowiny, posiada właściwości antybakteryjne, łagodzi objawy alergii, korzystnie wpływa na serce, wspomaga regenerację komórek naszego organizmu, polecany w anemii. Oczyszcza organizm z toksyn, w chronicznym zmęczeniu. Ogólnie nie ma dawki maksymalnej, ale można spożywać nie więcej niż 30 - 40 g na dzień.

Pierzga rzeczywiście była przepyszna, smakowała jak taki kwiatowy miód z różnymi piłkami, troszeczkę w oddali było czuć smak pyłku pszczelego, ale to była naprawdę fantastyczna odmiana smaku i śmiało mogła nam zastąpić nawet niezdrowe cukierki ze sklepu pełne cukru i sztucznych aromatów i kolorów.

72. Yerba Mate

Następnie wziąłem małe opakowanie, na którym pisało yerba mate, wyglądało to już, jak jakieś pokruszone listki, na to dziadek rozpoczął:

- To coraz bardziej popularna herbata, u nas yerba mate jest robiona z liści lub młodych pędów i gałązek ostrokrzewu paragwajskiego, są dostępne różne rodzaje yerby na rynku od słabych do bardzo mocnych. Śmiało potrafi zastąpić

ona kawę, warto przyrządzać ją w specjalnym naczyniu z tykwy ceramicznym lub drewnianym, pije się ją przez taką specjalną rurkę z sitkiem tak zwaną bombillę, yerbę zalewa się gorącą wodą około 70-80 stopni Celsjusza, a nie wrzącą, pozostałości można zalewać wiele razy, ale za każdym razem będzie troszeczkę słabsza. Zawiera w sobie kofeinę, wapń, magnez, mangan, żelazo, miedź, cynk, zawiera witaminy z grupy B, witaminę A, C. Okazuje się, że zawiera podwójną ilość substancji w sobie co zielona herbata, znajduje zastosowanie we wspomaganiu walki z nowotworami. Ma silne właściwości pobudzające, stymuluje wydzielanie soku żołądkowego, pomaga w wyczerpaniu fizycznym, gdy za dużo pracowaliśmy, poprawia koncentrację. Uważać należy tylko przy nerwicy, bo poprzez nadmierne pobudzenie może wywołać atak paniki. Poprawia krążenie, wzmacnia płodność u kobiet jak i u mężczyzn, reguluje wahania stanów emocjonalnych, pomaga usuwać metale ciężkie, działa bakteriobójczo. Poprawia trawienie, pomaga w astmie, pomaga w produkcji kolagenu, zawiera witaminę C, przez co poprawia odporność organizmu, może łagodzić również ból gardła, poprawia wzrok, pomaga szybciej wrócić do formy po przebytych chorobach, zwiększa libido i doświadczenia przy współżyciu. Pomaga w depresjach, czasem przynosi ulgę w reumatyzmie, zwiększa moc fizyczną, poprawia wygląd włosów i skóry, za co odpowiedzialny jest krzem, zapobiega anemii, bo zawiera żelazo, pomaga odbudować ścianki żołądka i jelit, spowalnia procesy starzenia, działa stymulująco na pracę nerek, obniża poziom cukru we krwi i wzmacnia zęby i chroni przed próchnicą, zmniejsza skurcze mięśni, płukanki z niej hamują łupież, zwiększa produkcję żółci, posiada działanie przeciwzapalne i przeciwgrzybiczne. Chroni DNA przed uszkodzeniem, działa moczopędnie, co pomaga przy infekcjach pęcherza moczowego i usuwa nadmiar wody z organizmu. Przyspiesza gojenie ran, pomaga w halitozie. Yerbę tradycyjnie zawsze piło się razem z przyjaciółmi w dobrej atmosferze.

Tutaj babcia jeszcze zza rogu dopowiedziała parę swoich słów:

- Wierzono, że pierwsze zalanie yerby wypijały zawsze dobre duchy, jakby taka ofiara dla nich. A 4 do 5 zalań trzyma na 3 godziny, pomocne jest to wtedy na imprezach, zamiast innych wspomagaczy, ale uwaga, ponieważ nadmiar kofeiny może również poważnie zaszkodzić nawet z poważnym zagrożeniem życia!

Rzeczywiście bardzo ciekawa roślina. Warto ją znać, szczególnie pomocna dla ludzi, którzy są uzależnieni od kawy, ponieważ może być ciekawą alternatywą.

73. Maca

Następnie złapałem mały słoiczek z jakimś proszkiem w środku, była to maca, tutaj dziadek od razu zaczął dalej:

- Maca jest rośliną z peruwiańskich Andów i rośnie bardzo wysoko, to znaczy na wysokich terenach, rośnie na skalistych ziemiach i w bardzo ciężkich warunkach. Maca przypomina rzodkiewkę, jest cenioną już od 1000 lat rośliną za swoje super właściwości. Zawiera witaminy B 1, B 2, C, B 3, B 12, miedź, cynk, mangan, żelazo, selen, bor. Posiada bardzo dużo właściwości przeciwutleniających, przez niektórych jest nazywana też peruwiańskim żeńszem. Maca wzmacnia siłę i wytrzymałość fizyczną może i dlatego jest w składzie jedzenia dla kosmonautów, bardzo dobrze reguluje hormony u kobiet, które mają problemy z miesiączkami, które bywają nieregularne. Bardzo często mówi się, że jest afrodyzjakiem i zwiększa libido u kobiet i u mężczyzn, zwiększa również płodność u mężczyzn jak i u kobiet. Zwiększa ilość plemników u mężczyzn, a u kobiet wpływa na owulację. Poprawia kondycję włosów, przez co stają się dużo mocniejsze i błyszczące, poprawia krążenie krwi w mózgu i wzmacnia naszą pamięć np. w nauce czegoś jak i koncentrację. Niweluje negatywne skutki stresu. Jest też polecana przy

osteoporozie, znajduje zastosowanie przy bólach stawów, kości i mięśni, poprawia regenerację organizmu po chorobach. Bardzo dobrze radzi sobie również z negatywnymi skutkami menopauzy, poleca się ją często osobom wyniszczonym, niedożywionym, przeciwdziała również anemii, niektórzy sięgają po macę, gdy mamy depresje, bo ogólnie poprawia nastrój. Maca jest adaptogenem, czyli wspiera odporność organizmu na stres. Ma pozytywny wpływ na nasz wzrok, pomaga wyregulować ciśnienie krwi, zawiera również argininę, a ta obniża ciśnienie krwi, zwiększa dopływ krwi do męskich organów płciowych, często się mówi, że ma działanie niebieskiej tabletki i pomaga zachować aktywność płciową do długiej starości. Maca należy do super food, polecana jest dla osób budujących mięśnie, bo tam są sterole o podobnym działaniu jak steroidy anaboliczne. Zawiera również sporą porcję jodu, normalnie stosuje się jedną do trzech łyżeczek dziennie. Bardzo dobrze komponuje się w różnych szejkach, szczególnie słodkich, bo ma smak orzechowo-słodki.

Rzeczywiście spróbowałem troszeczkę tej macy i w smaku była wyśmienita, idealnie wyobrażam ją sobie, np. w szejku bananowym.

74. Reishi

Ostatnią rzeczą, którą mieliśmy od tego pana to było reishi.

- Grzyb ten nazywa się po polsku lakownica żółtawa. Nazwa reishi pochodzi z Chin, gdzie tam był już wykorzystywany od tysięcy lat w medycynie chińskiej, rośnie też w Japonii i Północnej Ameryce, ale teraz już rośnie praktycznie na całym świecie, bo jest po prostu uprawiany do celów komercyjnych. W Chinach wierzą, że to grzyb nieśmiertelności z bardzo wielką mocą duchową.

Wzmacnia układ odpornościowy, w testach na zwierzętach uzyskano bardzo dobre efekty, ale na ludziach już brakuje lepszych badań i nikt nie śpieszy się, by je zrobić, wiadomo dlaczego. Zawiera witaminę C, B₂, sterole, pomaga w walce z nowotworami, jest bakteriobójczy, przeciwzapalny, w badaniach in vitro wykazano właściwości hamujące nowotwory, wzmacnia organizm w walce z HIV. W chronicznym zmęczeniu, w chorobach autoimmunologicznych, reumatyzmie, chroni nasze serce przed chorobami oraz chorobami układu krwionośnego, poprawia krążenie, działa na zapalenie żył, zapobiega zlepianiu się krwinek, obniża ciśnienie krwi, działa korzystnie w zaburzeniach rytmu serca, zwapnieniu żył, obniża ciśnienie krwi, dodaje nam energii, poprawia pamięć i koncentrację. Należy do grupy adaptogenów, czyli wzmacnia naszą odporność na stres, tonizuje cały organizm, pomaga w zapaleniach nerwów, chroni przed chorobami starczymi, pomaga w Alzheimerze, chroni naszą wątrobę i pomaga jej usunąć toksyny. Wzmacnia słabo działającą wątrobę, przydatny w problemach skórnych, wiosennym zmęczeniu, w zapaleniach wątroby wywołanych przez alkohol, cukier i ksenobiotyki. Oczyszcza krew, zwiększa poziom tlenu w organizmie, obniża poziom cukru. Poprawia jakość snu, posiada działanie uspokajające, pomaga w insulino oporności, w nerwicach, stresie, atakach paniki, pomaga w alergiach, artretyzmie, hamuje procesy starzenia, poprawia samopoczucie, pomaga we wrzodach żołądka i dwunastnicy, anemii oraz usuwa metale ciężkie. Nie stosuje się go w ciąży i karmieniu piersią, przed operacjami, przy niskim ciśnieniu krwi, w bólach brzuchach i biegunkach. Ogólnie preparat ten jest dostępny, jako grzyby lub ekstrakty. Gdy za szybko zwiększymy dawki, mogą pojawić się problemy z żołądkiem, gardłem, bezsennością, szybkim biciem serca, przy transplantacjach nie wolno zażywać, bo może zaburzyć pracę narządów i jako ciekawostka można go hodować samemu w domu.

No proszę jedne odwiedziny takiego pana i ile ciekawych rzeczy

nam przyniósł! Ile znowu ciekawych rzeczy się dowiedziałem, ta lista nie ma końca, cały czas byłem przez coś zaskakiwany.

75. Ciągłe Mi Zimno

Następnego dnia było znowu zimno na dworze, gdy nagle zapukła do drzwi pewna pani, dziadek zaprosił ją do środka, było widać, że było jej bardzo zimno, więc rozpoczęła:

- Proszę pana, cały czas jest mi zimno, zmieniłam swoją dietę na weganizm i nie mogę się ogrzać, ciągle jest mi zimno.

Na to dziadek:

- Często, gdy nadchodzi zima, jesień lub nawet i na wiosnę, w chłodne dni, wiele osób marznie i ciągle jest im zimno. Przyczyny mogą być różne, np. niskie ciśnienie krwi, wtedy może nam pomóc yerba mate lub mielona guarana, również OPC pomaga wyregulować ciśnienie krwi. Inną przyczyną jest też wychłodzenie organizmu tym, co spożywamy, szczególnie w diecie surowej nie powinno zabraknąć rozgrzewających ziół, dodatkowo zioła poprawiają pracę krążenia, czyli rozmaryn tylko nie za długo i nie za dużo, ponieważ może wtedy wywołać problemy, tymianek, miłorząb, OPC i oczywiście zdrowa dieta. Spożywanie mąki, cukru i innych dziadostw niszczy naszą florę jelitową, a ta jest naszym wewnętrznym grzejnikiem, dodatkowo trzeba się ciepło ubierać; czapkę, bo przez głowę tracimy dużo ciepła, rękawiczki i ciepłe skarpety, też są mile widziane. Gorące kąpiele mogą być z olejkami eterycznymi, ale nie za dużo i zawsze rozcieńczone. Pomaga również ubieranie się warstwami jak cebula, polewanie się ciepłą i zimną wodą na przemian według Sebastiana Knajpa. Pomóc mogą również ogrzewające kolory, np. czerwony, pomarańczowy, czyli po

prostu ubierać się w tych kolorach, koc można mieć w kolorze czerwonym. Inną rzeczą, która również może mieć, jeszcze znaczenie to jest spożywana ilość białka w pokarmie. Jeżeli mamy dietę opartą głównie na samych owocach, to problemem może być, uzyskanie większej ilości białka, wszystko zależy od tego, czy pracujemy ciężko, czy siedzimy tylko i wyłącznie przed laptopem, komputerem i nie wiem czym jeszcze tam i nie robimy nic, ponieważ jeżeli mamy ciężką pracę, jesteśmy w stanie przepalić białko i nie będzie to stwarzało większego problemu, i będzie budować nasze mięśnie. Jeżeli natomiast siedzimy cały dzień przed komputerem, należy dopasować idealnie ilość białka, żeby go nie było zbyt dużo. Osoby, które spożywają dostateczną ilość białka, to zawsze jest im ciepło, wystarczy spojrzeć, np. na Inuitów czy oni zamarzają, czy jest im po prostu ciepło? A żyją w terenach, gdzie naprawdę jest bardzo zimno, to samo zjawisko możemy zobaczyć również na Syberii, gdzie praktycznie nie ma warzyw i owoców, bo mało co da się tam uprawiać i większość osób żyje tam tylko i wyłącznie na mięsie i zjada się tam nawet i konie, tym osobom również nie jest zimno, ale zawsze jest im ciepło.

76. Produkty Rozgrzewające TCM

Po chwili dziadek kontynuował:

- Jest jeszcze troszeczkę inna metoda, która jest zaciągnięta z tradycyjnej medycyny chińskiej. Chodzi tutaj o zioła, ogrzewające przyprawy i tego typu rzeczy, u nas patrzy się inaczej na jedzenie, niż na wschodzie, tam dużą rolę odgrywają inne czynniki niż kalorie, białko, cukry i tak dalej. To, co dla nas jest normalne, np. dla Chińczyków jest bardzo dziwne, a wręcz nierealne, np. bułka z dżemem

to już jest dla nich za słodkie i przeważnie smarują musztardą, by zlikwidować trochę słodkości. Ważne dla nich jest, by jedzenie było ciepłe i np. totalnym dziwactwem dla nich jest to, że ktoś je lody w zimie, jak u nas. Nawet w gorące dni lata nie piją zimnych napojów, tylko gorącą wodę, a u nas w Europie sięgają po gorącą czekoladę ze śmietaną, gdy reszta wokół popija zimne piwo. Kawa jest dla nich za mocna, a herbata miętowa znów za zimna, pomimo że jest gorąca. Z warzywami jest tak, że te, które mają czas dłużej dojrzewać i przyjąć więcej słońca, to te ogrzewają nas bardziej niż te, które zostały za wcześnie zerwane, a z owocami, np. jest tak, że gruszka ochładza, ale jak się ją upiecze z goździkiem, wtedy już ogrzewa organizm, to samo z pieczonym jabłkiem, ale wtedy dodajemy cynamonu do niego. Z sokami również można kombinować, do soku jabłkowego można dodać cynamon lub chili, do innych soków owocowych różnie można dodawać, np. imbiru, chili, czy cynamonu. Pomaga nam to wtedy się rozgrzać.

- Produkty rozgrzewające w TCM:
- karczoch, rzepa, kapusta, papryka, pasternak, dynia, por, brukselka, koper włoski, suszone owoce, czereśnie, wiśnie, nektaryny, brzoskwinie, morele, amarantus, proso, jadalne kasztany, pistacje, orzeszki piniowe, sezamki, orzechy włoskie,
- z ryb to: okoń, śledź, sardynki, tuńczyk, łosoś, krewetki, raki, małże,
- jajka, indyk, kura, baranina, dziczyzna, poza zającem i wołowiną.
- przyprawy: sambal, bazylia, szczypiorek, chili, cayenne, koperek, imbir, pieprz, jałowiec, cynamon, imbir, czosnek, kminek, kolendra, goździki, liść laurowy, majeranek, gorczyca, gałka muskatołowa, oregano, pietruszka, rozmaryn, anyż gwiazdzisty, tymianek, wanilia, nasiona kopru włoskiego, korzeń arcydzięgla, korzeń omanu, cząber.
- Czasem nie ma znaczenia temperatura np. sambalu, czy ma temperaturę pokojową, czy jest z lodówki, to będzie i tak ogrzewający. Inaczej wygląda to z ziemniakami, bo jest

neutralny, ziemniaki z piekarnika są ogrzewające, a sałatka z ziemniaka jest już ochładzająca, więc czasami temperatura ma znaczenie, ale nie zawsze, najlepiej jest znaleźć swój balans i nie przesadzać z czymś, np. gdy wrzucimy za dużo ochładzających ziół to tak, jakbyśmy wrzucili kostki lodu do gotującej zupy, stracimy energię i czas, by znów ją doprowadzić do wrzenia. Za gorące znowu wygotuje całą wodę, przegrzeje się i np. wygotuje nam się cała woda w dzbanku! Trzeba też zwrócić uwagę na kombinacje produktów, by nie było za dużo ogrzewających. No i oczywiście na pory roku, np. zimą trzeba więcej ogrzewających produktów, a latem można więcej spożywać ochładzających produktów.

Było to troszeczkę skomplikowane, ale jednak logiczne, pani nam serdecznie podziękowała i poszła sobie z powrotem do domu po herbatce ziołowej z imbirem, która ją mocno rozgrzała.

77. Szejk Kokos Orzech Włoski

Kolejnego dnia z rana babcia postanowiła zrobić szejka kokosowo-orzechowego, a więc najpierw zrobiliśmy sobie mleko kokosowe, można też ewentualnie kupić gotowe. Do tego dodajemy jedną szklankę orzechów włoskich, możecie dać mniej lub więcej, jak będzie wam smakować. Jeżeli chcemy zrobić to na słodko, dodajemy parę daktyli i mielimy wszystko w blenderze, zamiast daktyli można skorzystać również z erytrolu, ksylitolu lub stewii, jeżeli chcemy, żeby przepis był ketogeny. Szejk był przepyszny, babcia dodała do swojego szejka jeszcze troszeczkę soli, a ja się zastanawiałem, po co, więc zapytałem, na to babcia odpowiedziała:

- Ponieważ brakuje mi troszeczkę soli w organizmie. A skąd to wiem, ponieważ woda zaczęła mi smakować troszeczkę słodko, a sól tracimy z organizmu przez np. treningi i przez

sport, spacer lub kiedy się pocimy. Kiedy czujesz, że są braki soli, wtedy oczywiście warto je uzupełnić, wszystko też zależy od tego, ile soli normalnie używamy. Jeżeli ktoś jej używa regularnie, to nie potrzebuje jej uzupełniać, ale jeżeli ktoś nie używa soli wcale, a później nagle znowu zacznie używać soli, to zawsze muszą być minimalne ilości, ponieważ organizm może już zareagować na tę małą ilość soli, nawet podwyższonym ciśnieniem krwi.

Ciekawe, ponieważ mi woda jeszcze słodko nie smakowała, więc przypuszczam, że z moją solą wszystko jest okej.

78. Korzeń Pokrzywy

Mieliśmy już początek wiosny, więc ruszyliśmy z dziadkiem z samego rana na poszukiwania kolejnego ziółka, długo nie musieliśmy szukać, bo rośnie ona wszędzie, otacza nas ze wszystkich stron. To ją szukaliśmy, królowej roślin- pokrzywy, a dokładnie szukaliśmy teraz jej korzenia, ponieważ wykopujemy go zawsze jesienią, albo bardzo wczesną wiosną, czyli tak jak teraz. Kiedy już go znaleźliśmy, dziadek rozpoczął:

- Jest to roślina najbardziej popularna i chyba każdy ją zna, oprócz górnej części rośliny, mamy też podziemną część, czyli korzeń, który również ma cenne właściwości. Korzeń pokrzywy zawiera różne sole mineralne, śluzę, fitosterole i wiele innych, jedną z takich popularnych właściwości jest to, że pomaga na zapalenie dróg moczowych, bardzo często jest wykorzystywany w problemach z prostatą, również przyspiesza wzrost włosów i poprawia ich kondycję. Posiada właściwości moczopędne, przez co pomaga również oczyszczać organizm z toksyn, wzmacnia również odporność naszego organizmu, bywa pomocny przy anemii krwi, poprawia ruchy jelit, co korzystnie wpływa na trawienie, reguluje pracę gruczołów łojowych, co pomaga wyregulować skórę suchą lub przetłuszczającą.

Pomaga również przy alergiach, redukuje ich negatywne efekty, posiada delikatne właściwości przeciwzapalne, hamuje również wypadanie włosów. Często również stosowano go na kamienie nerkowe, pomaga także na skazę moczanową, od dawna również stosuje się go w chorobach reumatycznych. Wzmacnia naszą odporność, pomaga organizmowi w walce z nowotworami, czasem stosuje się również płukanki przy łupieżu i łojotoku, przy skórze pajęczkowatej, czyli kruchych naczyniach krwionośnych, dobre efekty również uzyskuje się przy innych chorobach skórnych. Pomaga podnieść poziom testosteronu u mężczyzn, poprawia kondycję stawów. Korzeń wykopujemy przeważnie wczesną wiosną oraz późną jesienią, korzeń oczyszczamy i suszymy w temperaturze do 40 stopni Celsjusza.

Płukanki do włosów robimy następująco: 3 pełne łyżki korzenia na pół litra wody doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na wolnym ogniu 10 minut, po ostygnięciu filtrujemy i płuczemy włosy, oczywiście po myciu i warto pozostawić tę płukankę na włosach 10-15 minut nim całkowicie ją spłuczemy.

Można robić również odwar i napar- jedną do dwóch łyżeczek korzenia pokrzywy zalewamy 200 ml zimnej wody, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez 2 do 5 minut, zostawiamy na 10 minut, precedzamy i stosujemy 4 szklanki na dzień maksymalnie 2 tygodnie, a potem zrobić przerwę. Odwar ma więcej krzemionki w sobie niż napar.

Napar robimy następująco: jedna do dwóch łyżeczek korzenia, zalewamy wrzątkiem, parzymy przez 15 minut, precedzamy, pijemy 4 szklanki dziennie przez 2 tygodnie.

Nazbieraliśmy cały ogromny kosz korzeni pokrzywy i ruszyliśmy z nimi do domu, żeby go wysuszyć.

79. Liść Maliny

Wracając, po drodze zauważyliśmy, że już były liście maliny. Więc dziadek powiedział, że po to przyjdziemy jutro, więc kolejnego dnia z samego rana ruszyliśmy, tak jak dziadek powiedział po liście maliny, ponieważ wiedzieliśmy, gdzie je już znajdziemy i tutaj dziadek od razu rozpoczął:

- Roślinę tę ogólnie znają wszyscy, szczególnie znane jest pozytywne działanie owoców malin, którymi nasze babcie, zawsze ratowały nas w gorączce, grypie i tak dalej, ale poza owocami cennym źródłem są również liście maliny. Zawierają one sole mineralne, flawonoidy, garbniki, kwasy organiczne, zbieramy je wiosną, ale również można i latem, zawsze zdrowe, czyste, górne wierzchołki, czyli te młode listki, używamy ich od razu lub suszymy na zimę, suszymy je w temperaturze do 40 stopni Celsjusza. Liście maliny hamują rozwój bakterii w jelitach, a co za tym idzie, hamują biegunki, liście malin dodatkowo mają właściwości ściągające i przeciwbakteryjne. Posiadają również właściwości przeciwzapalne, liście maliny podobnie jak owoc mają właściwości przeciwgorączkowe. Liście te działają również delikatnie rozkurczowo na macicę, co może delikatnie pomóc w bolesnych miesiączkach, może pomagać na zapalenia w jamie ustnej, niekiedy używano naparów z liścia maliny podczas ciąży, by wzmocnić mięśnie macicy, co ułatwiłoby poród, ale jest to związane z wieloma czynnikami ryzyka, bo były też używane w ostatniej fazie ciąży do wywołania skurczów macicy, czyli porodu, a więc jest ryzyko, że może wywołać przedwczesne skurcze, także trzeba zachować ostrożność i skonsultować to z lekarzem. Dodatkowo działa rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit i naczyń krwionośnych, pomaga w nieżycie żołądka również u dzieci, wspomaga trawienie, wspiera organizm podczas infekcji wirusowych, wzmacnia odporność oraz wzmacnia organizm. Ma właściwości moczopędne, poprawia przemianę materii, pomaga pobudzić laktację, pomaga też na nudności w ciąży, ale tu uwaga, ponieważ może być

niebezpieczny dla płodu! Poprawia produkcję żółci, pomaga oczyszczać skórę oraz krew, jest bogaty w żelazo, więc może pomóc przy anemii. W medycynie ludowej używano liści malin, by zapobiec poronieniom i tu pojawia się paradoks, między medycyną ludową a oficjalnymi danymi. Często napar był używany do płukania gardła w stanach zapalnych, stosowano je też na okłady w chorobach skóry, ale również przy oparzeniach skóry, pomagają też oczyścić organizm z toksyn.

Można również zrobić nalewkę z liści, pół szklanki liści zalać 400 ml wódki, zostawić na 14-21 dni i przefiltrować. Idealnie nadaje się do przemywania skóry łojotokowej z pryszczami, wągrami, pomaga oczyszczać pory, przy ropniach, opryszcze a wewnętrznie stosuje ja około 5-10 ml z wodą przy bólu brzucha oraz złym trawieniu.

Do naparów używa się jednej łyżki liści na szklanekę, parzymy około 5 minut, pijemy jak herbatę, po ostygnięciu do 3 szklanek na dzień.

Nazbieraliśmy sobie cały koszt tych liści malin, po czym ruszyliśmy do domu, żeby je suszyć.

80. Syrop Z Pędów Sosny

Był okres wiosny, czyli u nas było, coraz więcej rzeczy do zrobienia. Zaraz kolejnego dnia ruszyliśmy z dziadkiem po pędy sosny. Musieliśmy się sporo na szukać, ponieważ większość z sosen, była bardzo wysoka i nie można było dostać się do pędów, ale w końcu znaleźliśmy jeden okaz, gdzie udało mi się bez problemu wdrapać, a dziadek rozpoczął:

- Potrzebujemy pędów sosny maksymalnie 18 cm długich, a optymalnie jest, gdy mają 12 cm i są na nich jeszcze takie brązowe łuski, ponieważ są tam wtedy dodatkowe substancje przeciwzapalne.

Więc tak, jak dziadek powiedział, tak zrobiłem, nazbierałem tego pół kosza, ponieważ wyżej nie udało mi się już wejść, następnie ruszyliśmy z naszymi pędami do domu, gdzie razem z babcią pocięliśmy je na małe kawałeczki, puszcza ją wtedy więcej soku i żywicy. Następnie skropiliśmy je spirytusem i odczekaliśmy 20 minut, a potem całość zalaliśmy miodem, można też zasypać cukrem, ale tego nie polecamy, ponieważ wiemy, że cukier nie jest najlepszą drogą do zdrowia, więc lepiej użyć prawdziwego miodu, na górę daliśmy jeszcze troszkę spirytusu. Słoika nie zakręciliśmy, ale daliśmy na wierzch gazę, następnie zostawiliśmy taką miksturę na miesiąc w słońcu, po miesiącu precedzamy syrop. Tutaj dziadek rozpoczął:

- Syrop idealny jest na wzmocnienie odporności, działa wykrztuśnie i bakteriobójczo, pomaga w zapaleniu gardła, kaszlu, chrypcy, w zapaleniu oskrzeli, grypie, działa silnie przeciwzapalnie, posiada właściwości moczopędne oraz rozkurczowe. Zawiera dużo witaminy C oraz soli mineralnych, stosuje się przeważnie od trzech do czterech łyżeczek na dzień, szczególnie jak nas dopadnie jakieś przeziębienie, wtedy bardzo fajnie pomaga stanąć znowu na nogi.

Co zauważyłem w pewnych pracach dziadek i babcia idealnie się uzupełniali, ponieważ dziadek coś zaczynał, to babcia już bez słów wiedziała, co ma zrobić dalej, żeby to dokończyć, to nie był pierwszy raz, kiedy to obserwowałem. Dodatkowo słyszałem jeszcze, że babcia i dziadek bardzo często mówili sobie komplementy, np. nawet w najprostszych sprawach, gdy babcia zrobiła jakieś danie, wtedy dziadek zawsze dziękował i mówił, że pięknie to zrobiła, że mu smakuje. Również bardzo dobrze to działało i w drugą stronę, nawet kiedy dziadek przynosił drewno do domu, babcia też mu za to dziękowała, był to dla mnie troszeczkę nieznaną świat, ale jednak dawało to poczucie przydatności oraz ciepła miłości, którym obdarzali siebie wzajemnie, a które można było poczuć w całym domu. Zauważyłem też, że nawet kiedy babci coś nie wyszło, to dziadek nigdy się na nią nie złościł, tylko zawsze przyszedł i pocieszył ją, że przecież nic się nie stało, że to ludzkie, że coś

mogło się zepsuć. Było to jedyne w swoim rodzaju, takie unikatowe, ponieważ wcześniej w mieście, nawet u swojej rodziny widziałem, że jeżeli coś nie wychodziło, to zawsze pojawiała się jakaś mała złość, jakiś uszczypliwy komentarz, zrzucanie winy na siebie nawzajem, nikt nie chciał, być winny, a tutaj było całkiem inaczej. Babcia czy dziadek sami brali na siebie winę, mówiąc: „przepraszam cię Kochany/a to była moja wina” również, kiedy dziadkowi czasem coś nie wyszło, nawet coś zepsuł, to tu przytoczę pewną sytuację; babcia raz zrobiła piękny tort, który położyła koło drzwi przed progiem, żeby ostygnął, a dziadek, przychodząc do domu z torbą drewna, nie zauważył tego tortu i rzucił tę torbę drewna prosto na ten tort, tort rozprysnął się po całym pokoju, normalną reakcją byłoby, że babcia byłaby zła na dziadka, jednak tutaj babcia roześmiała się i dziadek też się roześmiał, ale przeprosił ją za to i na końcu wszyscy się śmialiśmy z tego. Tak więc czasem trzeba wyczuć atmosferę i zachowywać się po ludzku, ponieważ złość nigdy nie buduje, tylko zawsze niszczy, jeżeli widzimy, że nasza żona, czy nasz mąż jest smutny, to czasem warto przyjść, przytulić, powiedzieć parę miłych słów, żeby pocieszyć drugą osobę. Również u nas w domu nie było typowego podziału na prace męskie, czy kobiece ani babcia, ani dziadek nie mieli z tym problemu, kiedy zamieniali się miejscami, że babcia robiła coś na zewnątrz, a dziadek np. sprzątał dom, co w niektórych rodzinach, mogłoby być rzeczą niesłychaną, ale tutaj to było normalne, mile widziane, bo była to dla nich odmiana w codziennych zajęciach, ponieważ każdy mógł zrobić coś nowego, czego wcześniej nie robił i przez to czas płynął szybciej. Mogli również zrobić nowe ruchy, przez co inne partie mięśni również były w ruchu i mogły się troszeczkę wytrenować. Ach, jakby tak każda para idealnie się dogadywała, to byłby przepiękny świat bez kłótni, zdrad i przemocy.

81. Pleśń W Domu

Kolejnego dnia musieliśmy z dziadkiem znowu ruszyć do wioski, żeby uzupełnić nasze zapasy, więc nasz koń jak zaczarowany wyskoczył gdzieś z krzaków po tym, jak dziadek na niego zagwizdał, przypięliśmy wóz i ruszyliśmy w podróż. Gdy byliśmy już w mieście, nagle zobaczył nas pewien pan i zawołał, czy moglibyśmy na chwilkę wstąpić do jego domu. Więc dziadek skierował konia w inną stronę i pojechaliśmy do jego domu, kiedy weszliśmy do środka, od razu było czuć, jakiś taki dziwny zapach, jakby stęchlizny w powietrzu, czegoś mokrego, ciężko mi to opisać. Usiedliśmy i pan zaczął mówić, że cały czas ma jakieś różne dziwne choroby, również jego żona cały czas choruje i czy dziadek nie mógłby mu, coś tutaj na to poradzić, dziadek porozglądał się po całym pokoju i nagle powiedział:

- Często wielu z nas nawet nie zdaje sobie sprawy, że jego problemy zdrowotne mogą być związane z wilgocią i wilgotnym powietrzem, aby to sprawdzić, wystarczy kupić higrometr. Optymalna wilgoć w mieszkaniu to od 30 do 50%, a maksymalnie 60% wilgoci, jeżeli jest powyżej 60%, co często się dzieje to w zimie, jesieni, wtedy mogą potajemnie zacząć się rozwijać pleśnie i grzyby. Sprzyjającymi warunkami są na przykład akwarium nieuszczelnione i bezpokrywy, zalania mieszkania, dużo deszczów na zewnątrz, wieszanie mokrego prania w domu, gotowanie w domu bez pokrywek, brak wentylacji w łazience, często widać też skraplająca się wodę po szybach to też już jest oznaka alarmująca. Również możemy taki problem uzyskać w lato jeżeli nasz dom leży w cieniu, jest mało wietrzony wtedy, również wilgoć może olbrzymie skoczyć do góry, pleśń nie jest obojętna dla nas, może wywoływać masę różnych schorzeń, bardzo często atakuje górne drogi oddechowe, wywołuje różnego rodzaju alergię, może również przyczynić się do powstawania nowotworów. Grzyby mogą wywoływać różne problemy i choroby skórne, mogą powodować chroniczne zmęczenie, bóle głowy, katar, przewlekle zatłoczony nos, zapalenie zatok, drętwienie nóg i rąk, podrażnienia oczu, grzybice paznokci, zawroty głowy, mogą spowodować też nawet

niewydolność nerek oraz mogą powodować niepłodność u kobiet jak i mężczyzn. Najbardziej niebezpieczna jest czarna pleśń, jest to bardzo duże zagrożenie życia, a pomocne mogą być wywietrzniki w oknach, częste wietrzenie mieszkań, małe pochłaniacze wilgoci lub większe w kategorii 10 l na 24 godziny. Latem może również nam pomóc klimatyzacja, która dodatkowo zbiera wodę i usuwa ją z powietrza, takie modele są już na rynku, często dołączony jest do nich mały wężyk na odpływ wody, który można znaleźć z tyłu klimatyzacji.

Pan rzeczywiście potwierdził, że w domu są miejsca z pleśnią. Więc dziadek poradził mi, aby te miejsca porządnie spryskać roztworem boraksu z odrobiną dmso, oczywiście tak, żeby nie uszkodzić jakichś mebli, ponieważ wiadomo, że dmso lubi atakować lakier, np. na meblach, a że dom był z cegły, więc pan zrobił tak, jak dziadek zasugerował. Podziękował nam serdecznie i ruszyliśmy dalej na nasz targ po nasze zakupy. Kupiliśmy wszystko, co potrzebowaliśmy, ponieważ zbyt często nie jeździliśmy do miasta, bo po pierwsze mieliśmy daleko, a po drugie można było spotkać bardzo wielu ludzi, którzy różnie się odżywiają i mają w sobie różne, dziwne bakterie nie zawsze korzystne, raz miałem tak, że przywitałem się z jakimś panem, który chciał po prostu być grzeczny, ale jakoś dziwnie później dostałem ataku w głodu, po tym jak mi dziadek później wytłumaczył, powód był taki, że ten pan miał na sobie jakieś bakterie, ponieważ prawdopodobnie jadł dużo węglowodanów i te bakterie przeskoczyły na mnie, powodując u mnie głód, teoria jak z kosmosu jednak niestety prawdziwa. Dodatkowo omijaliśmy jeszcze różne miasta ze względu na duże promieniowanie i nawet po krótkim czasie pobytu w takim mieście, już czuliśmy to na naszych organizmach, że opadaliśmy z sił, gdzie u nas w lesie nie było żadnych dziwnych telefonów, masztów, promieniowania, WiFi i czuliśmy się zawsze idealnie. Więc szybko kupiliśmy, co trzeba i ruszyliśmy z powrotem do domu.

82. Jack Fruit

Po powrocie do domu dziadek przyniósł jakieś małe dziwne wysuszone owoce, to miała być nasza kolacja, więc zapytałem, co to właściwie jest, na to dziadek odpowiedział:

- To jest Jack Fruit to owoc tropikalny i raczej bardzo ciężko go spotkać w naszym kraju w formie świeżej, prędzej znajdziemy go właśnie w takiej formie wysuszonej jak tutaj. Owoc ten jest również bardzo duży, jest nawet największym owocem, jaki występuje, bo niektóre potrafią osiągnąć nawet 50 kg. Owoc ten jest bardzo kaloryczny, więc nie zaleca się nim objadać w nadmiarze. Jest również często stosowany przez wegan, ponieważ zawiera bardzo dużo białka, ale również są metody, gdzie można go tak przyrządzić, smakowo, że rzeczywiście przypomina mięso, po polsku nazwa nie brzmi zbyt spektakularnie, ponieważ nazywa się owoc drzewa bochenkowego. Owoc ten jest bardzo popularny w Indiach i żywią się nim osoby najbiedniejsze, zawiera około 24% węglowodanów, 11% tłuszczów, 7% białka, należy jednak zachować ostrożność, ponieważ zawiera bardzo dużo potasu, nawet więcej niż banany i przy bardzo częstym spożywaniu może dojść do problemów z nerkami. Pomaga w obniżaniu ciśnienia krwi, opóźnia procesy starzenia, oczywiście zawiera dużo witaminy C, co przedkłada się na wzmocnienie układu odpornościowego. Ze względu na zawartość luteiny oraz witaminy A, poprawia nam wzrok i może uchronić przed osteoporozą. Dojrzały owoc powinien mieć pomarańczowo brązowy odcień, a niedojrzałe są zielone, dojrzałe owoce bardzo szybko się psują. Owoc ten chroni nas przed nowotworami, wpływa korzystnie na pracę układu krwionośnego, redukuje negatywne skutki stresu i zdenerwowania, przeciwdziała zaparciom, posiada właściwości przeciwzapalne, może pomagać w walce z anemią, dodatkowo znajduje zastosowanie w wielu koktajlach, sosach i innych potrawach.

Owoc ten rzeczywiście był strasznie słodki, był tak słodki, że aż mi się zrobiło słodko, więc nie zjadłem go zbyt dużo, wystarczyło mi parę małych kawałeczków i miałem więcej niż dojść, ale rzeczywiście mógłby się idealnie komponować jako dodatek do różnych dań ze względu na swoją słodkość. Wcale niedużo trzeba by, go dodać, żeby cała potrawa zrobiła się już słodka.

83. Sok Z Ananasa

Kolejnego dnia zaczęliśmy dzień od soku, tym razem dziadek przyniósł wyciskarkę oraz ananasy, ponieważ udało nam się kupić bardzo fajne i dojrzałe, a był to nie lada wyczyn, bo większość ananasów w naszym kraju, niestety jest niedojrzała, zielona, twarda, kwaśna i po prostu wcale nie smakuje, a tylko język piecze po nich i nie warto nawet takich jeść, ani pić z nich soku, ale że udało nam się znaleźć naprawdę super żółte, pachnące ananasy, to wzięliśmy ich parę. Dziadek zaczął robić sok i powoli opowiadać:

- Ananas to dość egzotyczny owoc, ale obecnie jest już bardzo często spotykany i nie należy do najdroższych owoców, sok z ananasa jest pełnych składników odżywczych i innych cennych składników. Warto czasami pić sok z ananasa, ponieważ ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe, zawiera niezwykle cenny enzym, który się nazywa bromelaina, a najwięcej jest jej w środku ananasa. Bromelaina działa również przeciwobrzękowo, pomocnie w różnego rodzaju zapaleniach stawów, przyspiesza gojenie ran po kontuzjach, szybciej schodzi opuchlizna i siniaki. Przyspiesza gojenie poparzeń, okazuje się, że ananasy mogą również okazywać się bardzo pomocne w walce z nowotworami i pomagają chronić nas przed nowotworami, wspierają pracę układu pokarmowego, przyspiesza

trawienie i neutralizuje wzdęcia. Bromelaina jest enzymem trawiennym i pomaga nam trawić białka, może być pomocna w niestrawności przy słabych sokach trawiennych, bardzo dobrze wzmacnia odporność organizmu. Bardzo pomocny w przeziębieniach i grypach, pomaga usuwać śluz zalegający w drogach oddechowych, również przy katarach, zapaleniu zatok, zawiera dość sporo manganu, a ten stymuluje wchłanianie wapnia, wzmacnia nasze kości, co może chronić przed osteoporozą. Posiada działanie przeciwzakrzepowe, co zapobiega sklejeniu się płytek krwi, a to może nas uchronić przed zawałem serca, udarem i pomaga w zakrzepowym zapaleniu żył. Pomaga również na alergię, zapobiega astmie, poprawia płodność jak u kobiet tak i u mężczyzn, zwiększa ilość plemników i poprawia kondycję psychiczną.

Sok rzeczywiście był przepyszny, nie był absolutnie kwaśny, ani nawet nie szczypał, niż te zwykle niedojrzałe ananasy, które możemy spotkać na lewo i na prawo.

84. Syrop Z Mniszka

Następnego dnia ruszyliśmy z dziadkiem po kolejne zdobycze, tym razem poszliśmy po kwiaty mniszka, które już rozkwitły, znaleźliśmy całą polanę, która była dosłownie żółta, była tam mnóstwo kwiatów mniszka, więc nazbieraliśmy 1 litr mocno ubitych kwiatów i ruszyliśmy z nim do domu. W domu babcia przyszykowała 1 l wody, dodała kwiaty do środka, gotowała to przez 30 minut, następnie zostawiliśmy to stać na noc, rano przecedziliśmy i dodaliśmy soku z cytryny oraz 800 ml miodu. Oczywiście trzeba pamiętać, że podczas gotowania część wody może nam uciec i trzeba ją oczywiście uzupełnić, szczególnie jeżeli mamy nieszczelne pokrywki, bo inaczej może dojść do tego, że nie zostanie nam nic. Gotujemy również na wolnym

ogniu, następnie przelaliśmy to w wyparzone słoiczki i za pasteryzowaliśmy. Tutaj dziadek zaczął dalej opowiadać:

- syrop przydatny jest na przeziębienie, grypę, kaszel, ból gardła, przy problemach żołądkowych, działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, przeciwmiażdżycowo, posiada działanie żółciopędne oraz pomaga oczyszczać nasz organizm. Stosujemy go od trzech do czterech łyżeczek na dzień w razie potrzeby.

Syrop rzeczywiście był przepyszny, spróbowałem trochę, który został w garnku i rzeczywiście był pyszny o cudownych właściwościach.

85. Tamarynd

Wieczorem dziadek przyniósł ze spiżarni, takie jakieś dziwne rzeczy, wyglądało to troszeczkę jak orzeszki ziemne w piance, ale jednak miały całkiem inny kolor i strukturę, więc dziadek od razu rozpoczął:

- To jest tamarynd, który kupiliśmy ostatnio na targu, to dość unikalne owoce jeszcze mało znane u nas, ale warto wiedzieć o nim parę rzeczy. Jest też nazywany indyjskim daktylem ze względu na konsystencję owocu. Zawiera witaminy B 1, B 3, B 6, potas, witaminę A, C, żelazo, magnez, fosfor, miedź, wapń, proteiny, błonnik i wiele innych pomocnych rzeczy. Pomaga przy zaparciach, w większych ilościach działa nawet przeczyszczająco, pomocny w usuwaniu glist u dzieci, pomaga na refluks, stosowany bywa również w malarii, chorobach serca, bólach gardła, w biegunkach, oczyszcza krew, zapobiega nowotworom okrężnicy, ponieważ jego substancje tworzą tarczę ochronną w jelitach. Dodatkowo zmienia konsystencję stolca na mniej twardą, co jest też pomocne u ludzi z hemoroidami, obniża gorączkę i ochładza nasz

organizm. Pomocny na nudności w ciąży, pomocny również w problemach z woreczkiem żółciowym i drogami żółciowymi, przy żółtacze, reguluje ciśnienie krwi, ma właściwości przeciwbakteryjne, np. na e- coli i Bactilus suptalus, dlatego pomaga w biegunkach bakteryjnych. Obniża poziom cholesterolu, obniża poziom cukru we krwi i często jest używany w cukrzycy starczej, pomaga również na oczy, są z niego robione też krople do oczu, ale picie herbaty z niego również pomaga na dolegliwości oczne. Wspiera odporność organizmu, a więc działa zapobiegawczo, owoce warto jeść szczególnie jesienią, pomaga cofać stłuszczenie wątroby, zawiera dużą ilość błonnika, działa na choroby skóry, wspomaga układ nerwowy. Dodatkowo ma jeszcze jedną moc, jak wiadomo fluor, gromadzi się w kościach, zębach oraz szyszynce i tu z pomocą może przyjść nam tamarynd, który według badań pomaga usuwać fluor z organizmu bez złych efektów ubocznych, w badaniach zauważono, że po tamaryndowcu zwiększało się wydalanie fluoru od 20 do 35%. A jak wiadomo fluor to straszna trucizna, którą na dodatek mamy w paście do zębów, oczywiście my tej pasty nie używamy, ale wiele ludzi i dzieci ją niestety używa, i sobie szkodzą, nawet o tym nie wiedząc, a idą nawet sami do sklepu i wydają swoje własne pieniądze po to, żeby sobie kupić trutkę, ponieważ fluor niekiedy bywa stosowany również w trutkach na szczury, żeby było śmieszniej.

Tak więc był to dosyć ciekawy owoc, smakował troszkę kwaskowato, a zarazem słodko, więc całkiem inne połączenie smakowe. W środku była dość twarda pestka, więc trzeba uważać przy jedzeniu, żeby nie połamać czasem zębów.

86. Żyworódka

Będąc ostatnio na targu, udało nam się również kupić taką małą, dziwną roślinkę, która musiała stać jeszcze w domu, ponieważ na zewnątrz było zbyt zimno dla niej. Tutaj dziadek przyszedł i powiedział troszeczkę słów o niej:

- To jest żyworódka, jest to głównie roślina ozdobna doniczkowa i na dodatek jest rośliną tropikalną, więc musi być trzymana w domu. Pochodzi z Madagaskaru, można ją stosować wewnątrz i zewnątrz, jest bardzo bogata w witaminę C, ma też dużo soli mineralnych i najpopularniejszą zaletą jest to, że bardzo przyspiesza gojenie ran. Pomaga także przy oparzeniach, wrzodach, alergiach skórnych, może być też pomocna w chorobach skóry i trądziku. Ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, obniża poziom cukru we krwi, działa przeciwbólowo np. na ból zęba wystarczy zakropić w dziurę i często przechodzi, wtedy jest ulga w bólu, ma też właściwości przeciwgrzybiczne, niszczy paciorkowce i gronkowce. Ze względu na dużą ilość witaminy C, poprawia również odporność organizmu, pomaga przy wrzodach układu pokarmowego, około 20 kropli soku wystarczy. Przy chorobach dziąseł można żuć liść jak gumę do żucia, pomaga też na pęknięcia sutka, nadżerki szyjki macicy, przy bólach reumatycznych czy kręgosłupa lub innych. Można także nacierać bolące miejsca sokiem, przy brzydkim zapachu z ust również można żuć liść, przy bólu stóp można nacierać sokiem. Ogólnie wewnątrz stosuje się około 30 kropli soku z żyworódki, można go zakonserwować alkoholem, a najlepiej spirytusem, można też zrobić maść. Żyworódka pomaga przy zatokach i katarze wtedy, zakraplać dwie krople do nosa, przy stanach zapalnych ucha dwie krople do ucha. Niektórzy mówią, że pomaga również na szumy uszne, ale tego nie udało mi się niestety sprawdzić. Sok z żyworódki robimy następująco, liście wkładamy na 6 dni do lodówki zawinięte w papier, potem siekamy, tylko niczym metalowym i wkładamy do szklanki i zgniatamy, wstawiamy znów do lodówki na parę godzin i precedzamy przez sitko. Pomocna jest także przy łupieżu, często można nią przemywać włosy.

Roślina ta rzeczywiście wyglądała bardzo śmiesznie i na dodatek na jej czubkach sama rodziła młode roślinki, które spadały i automatycznie ukorzeniały się w doniczce stąd jej nazwa żyworódka.

87. Maść Z Żyworódki

Ale po chwili dziadek kontynuował:

- Możemy zrobić również sobie maść z żyworódki. Potrzebny nam będzie tłuszcz, np. smalec lub olej kokosowy, lanolina, wazelina, lub masło Shea, każdy może sobie wybrać, z czego chce to zrobić. Miażdżymy i siekamy liście żyworódki, oczywiście znowu niczym metalowym, jedną łyżką posiekanej żyworódki na jedną łyżkę tłuszczu, podgrzewamy całość do lekkiego zagotowania, nie za dużo, żeby nie spiec, następnie trzymamy to około godziny na lekkim ogniu, żeby nam się nie spiek, a następnie precedzamy i zostawiamy, aż tłuszcz się utwardzi i mamy gotową maść z żyworódki.

No proszę, zrobiliśmy sobie mały słoiczek tej maści, który może nam się przydać na różne dolegliwości skórne jakież pryszcze, oparzenia, czasami wypadki chodzą po ludziach, więc warto być przygotowanym i mieć coś takiego w domu, a przyspiesza to również gojenie ran, więc nawet gdyby ktoś by przeciął sobie palec nożem, to może sobie pomóc taką maścią żyworódki, żeby szybciej się zagoiło.

88. Doświadczenia Z Nabiałem

Po paru dniach nagle znowu ktoś zapukał do drzwi, stał tam taki pan, który wszedł do środka strasznie zakatarzony, a przyszedł do nas z pytaniem,- co z nabiałem i z mlekiem, ponieważ bardzo lubił jeść różnego rodzaju sery, jogurty, kefir oraz pić dużo mleka, na to dziadek usiadł i rozpoczął:

- Kiedyś bardzo lubiliśmy jeść sery, bardzo nam smakowały, jednak zauważyliśmy, że bardzo często po nich śmierdzieliśmy, był to taki dziwny kwaskowaty zapach, który przypominał mi, że miał go mój pewien znajomy, który potrafił na dzień wypić nawet i 3 litry mleka i zawsze był wyczuwalny na tak zwany kilometr i to samo było u nas, ale nie był to największy problem. Postanowiliśmy nie jeść nabiału przez dłuższy czas, ponad 2 lata, jednak po dwóch latach postanowiliśmy spróbować znowu, coś z nabiału i kupiliśmy mascarpone i po 30 minutach do jednej godziny, po zjedzeniu powiększyły nam się węzły chłonne na całym tułowi, głównie na klatce piersiowej, nie było to aż tak źle, ale niestety węzły te zaczęły boleć no i pojawił się również zły zapach ciała oraz zatkany nos, czyli pełne zatoki, bo jak wiadomo, nabiał strasznie śluzuje, na szczęście szybko to minęło, a po trzech, czterech dniach już było lepiej. Jednak są jeszcze inne sposoby, jak można ten problem obejść, jeżeli ktoś już naprawdę musi lub okropnie chce spożywać nabiał.

89. Różnice W Mleku Mleko A 1, A 2

- Jest jeszcze jedna pewna zasadnicza różnica, bo nie każde mleko to mleko, a i mleko dzieli się na dwa rodzaje mleko A 1 i A 2.
 - Jaka jest różnica między mlekiem A 1 i A 2?

Ostatnio ogłoszono, że holenderskie supermarkety będą dostarczać mleko A 2. To nie jest mleko od krów pasących się przy autostradzie. Ani chwyt marketingowy. Ale co to

jest w takim razie? Czy jest lepsze niż „zwykłe” mleko? Czy mleko jest dla cieląt? Zaczniemy od pytania, czy w ogóle powinniśmy pić mleko krowie. Jeśli chodzi o mleko, to zawsze znajdzie się ktoś, kto powie, że mleko jest dla cieląt. To prawda, ale czy to również oznacza, że ludzie nie powinni tego pić? Wiele osób narzeka, pijąc „mleko z supermarketu”. Ale, jak wspomniałem wcześniej, niekoniecznie jest to spowodowane tym, że samo mleko krowie jest szkodliwe dla ludzi. Mleko (także należące do innego gatunku zwierząt) to mleko matki, a mleko matki to mleko zagęszczone. Zawiera przydatne składniki odżywcze, takie jak:

- aminokwasy (w tym wszystkie niezbędne)
- korzystne kwasy tłuszczowe (w tym zdrowe nasycone i Omega-3 - pod warunkiem, że dana krowa zjadła trawę i zioła oraz CLA - - - kwas tłuszczowy, który odgrywa ważną rolę w utrzymaniu elastyczności stawów)
- środki wspomagające odporność (takie jak lizozym i laktoferyna)
- enzymy (takie jak laktaza, które pomagają trawić naturalnie obecną laktozę w mleku)
- witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (takie jak A & D)
- minerały (takie jak wapń i magnez w łatwo przyswajalnej formie)

Wiele z tych substancji zostało zniszczonych lub zmienionych w mleku sprzedawanym w supermarketach (które było bardzo podgrzewane i nie podlega definicji mleka, tylko wyrobu mleko podobnego), co utrudnia ich wchłanianie. Ponadto wiele osób cierpi przez mleko pasteryzowane, między innymi dlatego, że laktaza nie jest już aktywna (a zatem same muszą trawić laktozę) oraz dlatego, że kazeina jest denaturowana (a przez to trudniejsza do strawienia). W surowym mleku wszystkie te substancje są nadal nienaruszone, łatwo przyswajalne i u wielu osób powoduje mniej dolegliwości lub wcale. Więc tak: mleko jest dla cieląt. Ale dobre, surowe organiczne

mleko od krów, które jadły trawę i których cielęta mogą również pić mleko, jest moim zdaniem doskonałym pokarmem. To, czy chcesz go spożyć samodzielnie, zależy od Ciebie, ale jak widzisz, za chwytną linijką, kryje się nieco więcej, niż mogłoby się początkowo wydawać. Techniczne bzdury o A 1 i A 2, ale teraz te ponumerowane krowy. Co ty na to? Popatrzmy na kazeinę. To jest białko w mleku; około 80% białek mleka krowiego to kazeina, a około 20-45% białka mleka kobiecego. Istnieją różne warianty kazeiny. Uwaga: ostrzeżenie o skomplikowanych terminach! Wróćmy do biologii: białka składają się z aminokwasów. Kazeina A 1 zawiera specyficzny aminokwas zwany histydyną. Histydyna jest prekursorem histaminy, substancji normalnie występującej w pożywieniu (i jelitach), którą większość ludzi może po prostu rozłożyć. Jednak niektórzy ludzie nie mogą tego zrobić na tyle wystarczająco, co może powodować dolegliwości. Dlatego mleko A 1 daje większą szansę na tego typu dolegliwości związane z histaminą (co może być wyjaśnieniem, że niektórzy ludzie nazywają mleko "śluzem"): w odpowiedzi na histaminę może się zdarzyć, że wytworzy się więcej gęstszego śluzu i twoje drogi oddechowe, i jelita będą go pełne. Chociaż nadal uważam, że określenie „tworzenie śluzu” jest potwornie uproszczone). Beta-kazeina jest inaczej trawiona przez składnik histydynowy. Tworzy to substancję o nazwie BCM-7, która przypomina substancję opioidową. Dokładnie tak myślisz: sprawia, że (nienaturalnie) jesteś spokojny, a może nawet trochę naćpany, jak po narkotykach. Obecność BCM-7 można zmierzyć we krwi i moczu, i jest zwiększona u osób z autyzmem i schizofrenią, spożywających produkty mleczne od krów klasy A 1 [1]. Jedna osoba jest na to bardziej wrażliwa niż druga; ma znaczenie, np., czy ścisłe połączenia między komórkami ściany jelita są nienaruszone (cieknące jelito), czy też łatwo przepuszczają substancje takie jak BCM-7. Kazeina A 2 nie zawiera histydyny, ale prolinę. Skutkuje to brakiem (lub znacznie mniej) histaminy i BCM-7. Populacje, które piją głównie mleko A 2, mają mniej chorób sercowo-

naczyniowych, a osoby z autyzmem i schizofrenią, które piją mleko A 2 zamiast mleka 1, wydają się mieć mniej poważne objawy.

● Które mleko jest zdrowe?

Mniej osób będzie skarżyć się na mleko A 2, chociaż osoby z ostrą alergią na białko mleka krowiego, nadal nie mogą pić tego mleka. Warto wiedzieć: zarówno alergia na białko mleka krowiego, jak i nietolerancja laktozy występują w różnym stopniu. Może się więc zdarzyć, że ktoś z taką wrażliwością będzie silnie reagował na mleko pasteryzowane A,1, ale prawie wcale na surowe mleko A 2, to wszystko zależy od danej osoby. Nie wiem, czy te wszystkie badania były wykonywane na surowym, czy pasteryzowanym mleku A 1 / A 2, ale dla mnie to odgrywa rolę: bez względu na to, jak ją obrócisz, surowe mleko zawsze będzie zdrowsze i łatwiejsze do strawienia niż mleko pasteryzowane. Teoretycznie można powiedzieć, że mleko można podzielić na 4 rodzaje, od zdrowego do niezdrowego:

1. Surowe mleko A 2 od ekologicznych krów karmionych trawą.
2. Surowe mleko A 1 od ekologicznych krów karmionych trawą.
3. Pasteryzowane mleko A 2 od ekologicznych krów karmionych trawą.
4. Pasteryzowane mleko A 1 od ekologicznych krów karmionych trawą.

Oczywiście nadal możesz dyskutować o tym, czy zamienić numery 2 i 3, aby było to proste. I oczywiście jest też nieekologiczne mleko od krów, które otrzymują ziarno, soję i granulki. Ale to już totalnie inna bajka.

● Mleko pierwotne?

Mleko A 2 jest przedstawiane jako „mleko pierwotne”. Dzieje się tak, ponieważ mleko A 2 produkują zwłaszcza niektóre „stare” rasy krów. To zależy od ich genów.

Podobnie jak w przypadku naszego koloru włosów, o produkcji beta-kazeiny A 1 lub A 2 decydują dwa A. Krowa może mieć oba A, lecz żaden z nich nie jest dominujący.

Np.

Krowy A 1 / A 1 (które produkują mleko tylko z A 1-beta-kazeiny)

Krowy A 1 / A 2 (produkujące mleko z obydwoma rodzajami kazeiny beta)

Krowy A 2 / A 1 (tak, również obie)

Krowy A 2 / A 2 (produkujące mleko tylko z A 2-beta-kazeiną)

Pierwotnie wszystkie krowy były krowami A 2 / A 2.

Naturalna mutacja genu również dodała allele (to wariant genu - ponieważ każdy chromosom występuje dwukrotnie w każdej komórce ciała, wszystkie geny również występują dwukrotnie. Ale może się zdarzyć, że oba geny nie są takie same. Te różne wersje tego samego genu nazywane są allelami. Możesz zobaczyć gen jako słowo, a allel to ostateczna pisownia genu. Może istnieć kilka alleli jednego genu, które mogą wpływać na cechy. To, co robią allele, można dobrze wyjaśnić na podstawie koloru oczu. Gen koloru oczu może mieć różne allele. Allele określają ostateczny wynik: oczy niebieskie, oczy brązowe, oczy szare, oczy zielone. Zatem każdy ma gen odpowiadający za kolor oczu, ale u jednej osoby allele określają, że ma ona oczy niebieskie, a u drugiej, że ma brązowe oczy) A 1. Ponieważ te krowy są również większe i produkują więcej mleka, krowy te były wykorzystywane głównie do dalszej hodowli (zwłaszcza w Europie). Ostatecznie większość współczesnych ras (takich jak holsztyński, powiedzmy „czarno-biała krowa”) należy do typu A 1 / A 1 lub A 1 / A 2. „Starsze” rasy, które były hodowane rzadziej (i często dają mniej mleka) to często A 2 / A 2. Są to odmiany takie jak Jersey, Guernsey, Blaarkop i Pahari. Te odmiany dają mniej mięsa i mleka i są zazwyczaj hodowane przez rolników, którzy dokonują świadomego wyboru; dlatego często są one również ekologicznie karmione trawą, a

czasami można również pobierać surowe mleko w odpowiednich gospodarstwach. Niezły bonus! Uwaga: te odmiany nie są automatyczne A 1 ani A 2. Możesz więc spotkać krowę Guernsey, która jest A 1, lub fryzyjską Holsteinerkę, która jest A 2. Nie wiem, jak często to się dzieje. Następnie pojawia się kwestia „mleka A 2 z supermarketu”, które jest oczywiście pasteryzowane. Podobnie jak inne mleko, najpierw usuwa się wszystkie tłuszcze, które są następnie częściowo dodawane z powrotem, po czym całość jest homogenizowana (co nie zawsze daje pozytywny efekt). Dostępne jest nawet tylko półtłuste mleko z supermarketu A 2 A 2. Myślę, że to głupie, ponieważ tłuszcze mleczne są cenną częścią mleka. Tak czy siak, mleko z supermarketu A 2 A 2 przedstawia się jako „mleko pierwotne”, ale tak nie jest. Może w pochodzeniu, ale po edycji niewiele zostało. Krótko mówiąc: wolałbym nie używać mleka A 2 A 2 z supermarketu - a przynajmniej nie za dużo. Istnieje wiele alternatyw dla gotowania i pieczenia; tylko jeśli naprawdę naprawdę chcesz wypić szklankę mleka raz i absolutnie nie możesz go dostać na surowo, możesz wziąć ten rodzaj mleka. Szczerze mówiąc, nie widzę innego zastosowania.

● Czy to jest poprawne?

Istnieje wiele dyskusji na temat mleka A 1 i A 2. Krytykowano badania pokazujące, że A 1-beta-kazeina ma negatywne skutki. Badania, które przeprowadzono na przykład na temat wpływu BCM-7, zostały w dużej mierze przeprowadzone na zwierzętach laboratoryjnych, którym wstrzyknięto tę substancję, a nie na ludziach, którzy przyjmowali ją doustnie (jak to naturalnie dzieje się podczas picia mleka). Ludzie również patrzą na to krytycznie, ponieważ większość badań została przeprowadzona przez firmę z Nowej Zelandii, która sprzedaje testy do oznaczania mleka A 2 (lub sprzedaje samo mleko A 2, co nie było dla mnie do końca jasne). Przypadek: firma, która ma interes u osób postrzegających mleko A 2 jako zdrowsze niż mleko A 1. Nawet same badania wskazują, że potrzeba więcej badań, zanim

będziemy mogli wyciągnąć ostateczne wnioski. Z drugiej strony, wiele osób odczuwa mniej lub nie ma żadnych dolegliwości po spożyciu mleka A 2, a to jest prawdopodobnie nie tylko sugestia (a jeśli tak, to ci ludzie nadal są szczęśliwsi, jeśli piją mleko A 2, niż gdy przymusowo piją mleko A 1), ojej sam będziesz musiał się przekonać czy działa na ciebie lepiej, czy nie.

- Co to jest nabiał A 2?

Nabiał A 2 te produkty wytwarzane są z mleka A 2. To mleko wygląda jak „zwykłe” mleko, smakuje jak „zwykłe” mleko i zawiera wszystkie dobre składniki, które naturalnie zawiera mleko krowie. Mleko A 2 jest lekkostrawne. Różnica w stosunku do „normalnego” mleka polega na typie białka w mleku, które jest wytwarzane tylko przez określone krowy (pierwotne krowy).

- Co to jest „pierwotne mleko”?

Pierwotnie, przed wiekami, całe mleko krowie zawierało tylko białko beta-kazeinę A 2. Dlatego nazywamy mleko od krów mlekiem pierwotnym beta-kazeiny A 2.

Mleko kozie i owcze zawiera również beta-kazeinę A 2. Krowy, które dają mleko A 2, są specjalnie wyselekcjonowane na podstawie badań włosów. Krowy powinny być trzymane oddzielnie, a mleko jest oddzielnie przetwarzane. Mleko pierwotne można widzieć jako alternatywę dla „normalnego” mleka! Mleko A 2 nie jest odpowiednie dla osób, u których zdiagnozowano nietolerancję laktozy lub alergię na mleko. To mleko nie powstało w wyniku procesów technologicznych ani modyfikacji genetycznej.

- Warianty β -kazeiny

UWAGA przez chwilę będzie trochę skomplikowane, ale z odpowiednią koncentracją damy radę to zrozumieć!

Mleko zawiera wodę, tłuszcz, białko i cukier mleczny. Białko składa się z białek serwatki i białek kazeiny. Struktura aminokwasów białek jest uwarunkowana genetycznie, to znaczy zależna od gatunku i odmiany, w

przeciwnieństwie do tłuszczów mlecznych, które są znacznie bardziej zdeterminowane dietą (mleko traw, mleko siano). Jednym z białek kazeiny jest β -kazeina. Ze względu na różnice genetyczne, których nie widać na zewnątrz krowy, wyróżnia się u bydła 12 wariantów β -kazeiny. 5 najważniejszych to: A 1, A 2, A 3, B, C.

1. wariant A 1 występuje głównie u krów czarno-białych. Dyskusja wokół A 1 lub A 2 dotyczy prawie wyłącznie krów, inne gatunki zwierząt są tylko lub w dużej mierze producentami A 2. Różnice między A 1 i A 2 wynikają z mutacji punktowej i dotyczą tylko 1 aminokwasu: histydyny (A 1, B i C) zamiast proliny (A 2, A 3), która znajduje się w pozycji 67 białka. Podczas trawienia białka histydyna prowadzi do dodatkowego „cięcia” białka, tak że nowy peptyd może zostać odcięty, co nie powstaje, gdy Proline znajduje się w pozycji 67. Mleko A 2 można znaleźć w mniejszych odmianach, takich jak Guernsey, Jersey i większości niezachodnich odmian. Najwyraźniej czarno-białe krowy były już tak dominujące na świecie, że dostały mutant A 1. To czasami powoduje pewne zamieszanie, ponieważ numer 2 A 2, jest wariantem pożądanym i jest postrzegany jako oryginalny. Mleko z pożądaną β -kazeiną to zatem A 2A 2. W końcu dotyczy to dwóch sparowanych nici w DNA. Ponadto istnieją krowy z A 1 A 2 lub krowy z „czystym” A 1 A 1. Używając byka czystego A 2 A 2, możesz wyhodować następne pokolenie krów mlecznych, które mają co najmniej 50% A 2. Jeśli będziesz tak postępować przez kilka pokoleń, gen A 1 zostanie wyparty z twojego stada. Nazywa się to przecięciem przemieszczenia.

● β -kazomorfina

Białka są trawione w przewodzie pokarmowym (hydroliza). W tym celu białko jest rozbijane etapami przez enzymy (w tym pepsynę), które są udostępniane w kwaśnym soku żołądkowym, a podczas procesu rozkładu powstają mniejsze grudki białka i peptydy. Białka ostatecznie rozkładają się całkowicie na najmniejsze elementy budulcowe, poprzez dipeptydy do prostych aminokwasów.

Te aminokwasy są używane w innych częściach ciała do budowy własnego białka organizmu. Peptydy są zatem fragmentami białek. Wiele peptydów ma działanie regulacyjne w przewodzie pokarmowym lub innych narządach. O wielkości fragmentów peptydów świadczy liczba aminokwasów, z których jest zbudowany.

- β -kazomorfiny (BCM)

To fragmenty β -kazeiny, składające się z 4 do 11 aminokwasów, wszystkie rozpoczynające się od tyrozyny, która znajduje się w pozycji 60 w większej β -kazeinie. β -kazomorfiny to grupa peptydów, którym poświęca się wiele uwagi. BCM-5 i BCM-7 są znane, a ich obecność w moczu lub krwi, np. wiąże się ze zwiększonym autyzmem, problemami z odpornością, cukrzycą typu 1, depresją, ale także śmiercią łóżeczkową. Zainteresowanie tymi BCM wynika z tak zwanego opioidowego charakteru tych substancji. Jest postrzegany jako czynnik ryzyka dla różnych chorób niezakaźnych. Grupa badawcza, która od dziesięcioleci zajmuje się wpływem BCM, ma swoją siedzibę w Olsztynie w Polsce i pracuje pod kierownictwem prof. Elżbiety Kostyry. Wiele informacji zawartych w tym rozdziale pochodzi z tej grupy.

- Mleko surowe i podgrzewane

W polskich badaniach laboratoryjnych różnica w stężeniu BCM7 pomiędzy mlekiem surowym i hydrolizowanym od krów o różnym genotypie dla A 1 lub A 2 (Cieślińska i in., 2007). Krowy były homozygotami A 1 A 1 lub A 2A 2. We wszystkich próbkach, niezależnie od wariantu A 1 lub A 2, w mleku surowym znaleziono tylko ślady BCM7. Po hydrolizie mleka przy pomocy białka pepsyny w środowisku kwaśnym, białko mleka rozpada się na fragmenty. Pepsyna znajduje się w żołądku i jest częścią układu pokarmowego (rozszczepianie białek). Po obróbce mleka pepsyną w laboratorium wydaje się, że występują różnice między stężeniami BCM7 w mleku A 1 i A 2, odpowiednio 12 i 3 ng / ml, czterokrotny wzrost spowodowany hydrolizą mleka jako imitacja pierwszego

trawienia. Później polska grupa (Cieślińska i in., 2012) zbadała bardziej szczegółowo wpływ fazy laktacji krowy, genotypu krowy i ogrzewania na uwalnianie BCM7 w laboratorium (test in vitro). Dla porównania, to samo mleko zostało przetworzone na mleko w proszku, pasteryzowane (95°C, 20 min) lub sterylizowane (117°C, 5 min). Należy zauważyć, że wybór temperatury i czasu trwania pasteryzacji jest wyjątkowo duży i długi w przypadku „mleka normalnie pasteryzowanego”. Nie ma różnic w BCM7 ze względu na etap laktacji krów, co wskazuje, że mamy do czynienia z wynikiem zakotwiczonym genetycznie. Podobnie jak w 2007 r., Zarówno surowe mleko A 1, jak i A 2 nie wykazują prawie żadnych różnic w zawartości BCM7. Powstają, gdy mleko jest narażone in vitro na działanie enzymów trawiennych: tylko pepsyny lub mieszanki enzymów (pepsyny, trypsyny i elastazy). Naukowcy wskazują, że ta ostatnia mieszanina jest lepszą symulacją tego, co może mieć miejsce w przewodzie pokarmowym. In vitro, po zmieszaniu z enzymami trawiennymi, pojawiają się duże różnice między mlekiem A 1 A 1 i A 2 A 2. Z samą pepsyną uwolniony BCM7 zwiększa się 7-krotnie w porównaniu z mlekiem niepoddanym obróbce, a z całym pakietem enzymów nawet 200-krotnie. W szczególności genetyka krów jest odpowiedzialna za potencjalne różnice, a nie tyle za obróbkę cieplną, jest wstępny wniosek. W tej samej polskiej grupie (Kamiński i in., 2012) karmiono prosięta mlekiem krowy czystej krwi A 1 A 1 oraz A 2 A 2 (badania in vivo zwierzęta laboratoryjne). W porównaniu z myszami lub królikami, prosięta są podobne do porównania ludzkich reakcji. Mleko od jednej krowy było codziennie dojone, schładzane i skarmione w ciągu 24 godzin. Dla interpretacji wyników badań istotne jest, aby prosięta miały już 83 dni i ważyły 33 kg na początku badania. W ciągu 6 tygodni badań, ilość mleka na prosię, dziennie wzrastała do 1,5 kg. Próbkę krwi pobierane są co tydzień. Istnieją oczywiście duże różnice w zakresie BCM7. A 2 A 2 uwalnia 44 ng / ml mleka, podczas gdy w mleku A 1 A 1 jest to ponad 10-krotnie: 516 ng / ml. Jednak we krwi

prosiąt nie widać żadnej różnicy. Pozostaje to stałe. Do końca nie udało się wytłumaczyć, dlaczego tak się stało, ale są przypuszczenia, że prosiaki były młode i bez chorób oraz miały zdrowe jelita, czyli brak ciekącego jelita, co u ludzi już wygląda inaczej i to może mieć tu ogromny wpływ. Założyciel nowozelandzkiej firmy A 2, Corran McLachlan (1944-2003) opublikował (McLachlan, 2001; McLachlan and Clarke, 2002) badanie epidemiologiczne dotyczące śmiertelności z powodu chorób układu krążenia (CVD), cukrzycy i problemów z odpornością w związku ze wchłanianiem białka mleka w różnych krajach, gdzie zauważono ich wzrost. Natomiast praca Annanda (1961) rzuca inne światło na wzrost umieralności z powodu chorób układu krążenia, a mianowicie wprowadzenie obowiązku pasteryzacji. W kilku szkockich miastach zaobserwował gwałtowny wzrost liczby zgonów z powodu niewydolności serca, bezpośrednio w latach po wprowadzeniu obowiązkowej pasteryzacji mleka spożywczego. Annand szukał wzorca w chorobach układu krążenia i zaobserwował gwałtowny wzrost w różnych miastach, z których wszystkie wprowadziły pasteryzację mleka jedno po drugim. Obowiązek pasteryzacji mleka obowiązywał już w Szkocji w latach 20. XX w. Annand porównuje swoje wyniki z wynikami miast angielskich, a także Danii czy Finlandii, gdzie obowiązkowa pasteryzacja została wprowadzona dopiero 20 lat później (w 1944 i 1946 r.). Porównując wyniki, zawsze widać uderzającą przerwę w trendzie przed i po pasteryzacji, niezależnie od roku importu i kraju. Annand w swoich publikacjach pisze o „podgrzanym białku zwierzęcym”, podczas gdy wykresy dotyczą głównie importu pasteryzacji mleka, a zatem dotyczą zmian w białku mleka. Siłą badań Annanda jest powtarzalność wzorców (gwałtowna zmiana po wprowadzeniu), powtarzalność w niepodległych krajach oraz fakt, że występuje w różnym czasie, co oznacza, że inne zmiany wzorca konsumpcji w czasie nie mają większego znaczenia. Inne korelacje (wzrost astmy, alergii) zostały również powiązane w innych badaniach z tym, czy spożywać surowe lub podgrzane mleko (Loss i in.,

2011, Perkin i Strachan, 2006). W badaniach GABRIAL i PASTURE uczestniczyła duża liczba dzieci. Było wielkim zbiegiem okoliczności, że całe to surowe mleko pochodziło od krów A 2 A 2. Ochronne działanie surowego mleka przed astmą, alergią i katarem siennym zostało już ustalone w wielu krajach, a większość mleka pochodziła od konwencjonalnych firm. Ponadto znane są obecnie potwierdzające badania kliniczne i przedkliniczne (Abbring et al., 2017, Abbring et al. In review), które eksperymentalnie wyjaśniają, że w każdym przypadku u małych dzieci i młodych myszy alergię na mleko lub astmę wywołuje przede wszystkim podgrzanie mleka (80°C, 10 min). Należy pamiętać, że są to organizmy młode, u których rozwija się układ odpornościowy. Mleko w badaniu myszy Utrecht i dzieci w wieku 1,5 roku pochodziło z niemieckiej farmy BD, gdzie krowy mają mieszanek mleka A 1, A 2 i A 3 (odpowiednio 64%, 30% i 7%), głównie mleko A 1. Surowe mleko, przeważnie A 1, nie wywołuje odpowiedzi immunologicznej ani w badaniach na myszach, ani w prowokacji z małymi dziećmi, podczas gdy mleko podgrzane do 80 ° C wywołuje odpowiedź immunologiczną. Podsumowując, krótko podgrzewane mleko może wywoływać wiele problemów.

● Flora jelitowa i BCM7

Bifidobakterie mają duże znaczenie w jelitach małego dziecka i dzieci. Dotyczy to głównie *B. longum* subsp. *longum*, *B. longum* subsp. *infantis*, *Bifidobacterium breve* i *Bifidobacterium bifidum*. Sakurai i wsp. (2018) przebadali zdolność różnych szczepów bakterii Bifido pod kątem ich zdolności do neutralizacji opioidów wchłanianych wraz ze spożyciem mleka lub zboża (takich jak BCM7). Są różne szczepy, które mogą to zrobić, a naukowcy widzą możliwości oferowania określonych szczepów jako probiotyków. I odwrotnie, należy też zadać sobie pytanie, jak bardzo niedobór składu *Bifidobacterium* w młodym, rozwijającym się jelicie dziecięcym nie jest spowodowany przez obecny tryb życia, w którym negatywne czynniki środowiskowe kumulują się immunologicznie. Kiedy rodzi

się dziecko z cesarskiego cięcia, po którym następuje cykl antybiotyków i gdy małe dziecko nie jest karmione piersią lub jest karmione tylko przez krótki czas i rośnie na zastępczym mleku w proszku, takiemu dziecku trudno utrzymać zdrową florę jelitową. Dzięki wystarczającej ilości Build Bifidobacteria. Przemysł żywności dla niemowląt nieustannie dostosowuje swoje produkty dzięki nowej wiedzy. Oprócz wstępnego wzbogacania żywności dla niemowląt o długołańcuchowe kwasy tłuszczowe (kwasy tłuszczowe omega-3 i -6), zwrócono uwagę na krótkołańcuchowe cukry mleczne (oligosacharydy), na których może rozwijać się flora jelitowa i być może kolejnym krokiem jest zmieszanie z pewnymi szczepami probiotycznymi Bifidobacterium longum subsp. infantis i B. bifidum, z kału zdrowych dzieci. Ostatecznym celem jest jak najwierniejsze naśladowanie złotego standardu „surowego mleka matki”. Oprócz tego, co dzieje się w jelitach niemowląt, możliwe jest również, że niektóre kultury bakterii kwasu mlekowego dalej rozkładają peptydy BCM na tak zwane bi-peptydy bez dalszych uszkodzeń immunologicznych. Dlatego w różnych rodzajach jogurtów i serów nie można znaleźć BCM7 lub jest w niewielkiej ilości.

● Surowe czy A 2?

Wiele osób boryka się z problemem „nieszczęlnego jelita” i dlatego są wrażliwi na bioaktywne peptydy, w tym BCM7. Ponieważ duża część populacji jest uzależniona od mleka pasteryzowanego, wydaje się wskazane, aby co pokolenie pokrywać krowy bykami A 2 A 2. Ponadto z naukowego punktu widzenia bardziej istotne wydaje się lepsze zrozumienie, dlaczego surowe mleko chroni i uzdrawia, niezależnie od składu A 1 lub A 2 surowego mleka.

To była potężna dawka wiedzy, pan siedział jak wryty, po tym wykładzie aż w końcu powiedział:

- Dziękuję panu, teraz wiele rzeczy stało się jasnych, więc najlepiej byłoby znaleźć surowe mleko lub jeszcze lepiej surowe mleko A 2 np. od rasy Jersey.

90. Krowa kontra osioł

Ale dziadek jeszcze nie był gotowy, bo zaczął dalej:

- Jest jeszcze inna alternatywa mleko klaczy (patrz część 1 książki) z kozy, ale jeszcze mniej popularne jest mleko z osła. Alergię na mleko krowie ma 2-5% dzieci poniżej 3 roku życia. Reakcja IgE zachodzi zwykle na β -laktoglobulinę (BLG) i α -s1-kazeinę oraz BCM7, ale inne składniki również prowadzą do reakcji immunologicznych. Wiele dzieci traci nadwrażliwość po 3 roku życia, ale część populacji ma alergię na stałe. W ramach terapii takie dzieci poddawane są diecie bezmlecznej lub hipoalergicznnej formule opartej na całkowicie zdenaturowanym białku mleka. Ekstremalnie hydrolizowane białko mleka krowiego wydaje się jednak być bardzo gorzkie, przez co nie nadaje się od razu do karmienia butelką. Alternatywą dla takich produktów wydaje się mleko osła i końskie. Skład białkowy mleka znacznie bardziej przypomina mleko ludzkie. Człowiek oswajał, hodował i selekcjonował zwierzęta do różnych celów. To samo dotyczy osła i konia, które były wykorzystywane przede wszystkim jako zwierzę pociągowe i juczne, ale także jako dostawca mleka. Koń i osioł należą do rodziny koniowatych. Podobnie jak króliki, trawią celulozę w okrężnicy. Różnią się tym, że nie należą do przeżuwaczy (krowa, owca, bawół, koza, wielbłąd i jaka) tylko opierają się na po fermentacji. Konie i osły są ssakami (Mammalia), a wszystkie ssaki dają mleko po urodzeniu następnego pokolenia. Skład mleka każdego ssaka jest dostosowany do stylu życia, jego młodego. Skład mleka zmienia się podczas laktacji. Użyłbym tu terminu „mleko spersonalizowane”, aby opisać reakcję

matki karmiącej na potrzeby jej karmiącego dziecka. Nic więc nie przebije mleka twojej matki. Podczas laktacji uwalniane są białka, tłuszcze i cukier. Skład i proporcje różnych składników są częściowo uwarunkowane genetycznie. Mleko krowie to przeważnie nasze mleko podstawowe. Natomiast mleko krowie i przetwory z mleka krowiego to nasz podstawowy pokarm w postaci sera, masła i mleka fermentowanego. Mleko innych gatunków zwierząt, takich jak osioł czy koń, jest bardziej jak na „lekarstwo”, biorąc pod uwagę niewielką ilość, jaką mogą wyprodukować te zwierzęta. Mleko konia lub osła pije się ze względów zdrowotnych, lub trawiennych. Kleopatra kąpała się w mleku osła. Nie wiadomo, czy też piła, ale używała go do skóry. Istnieją obecnie farmy w różnych krajach, w których hoduje się osły lub konie dla mleka. W Niemczech mleko końskie jest sprzedawane, jako surowe Vorzugsmilch. We Włoszech są firmy, które doją osły i oferują mleko pasteryzowane. Holandia ma dostawców liofilizowanego mleka w proszku końskiego i kosmetyków z niego wykonanych. Ze względu na duże podobieństwo do mleka ludzkiego w porównaniu z mlekiem przeżuwaczy, mleko osłów i koni jest łatwiejsze do strawienia. Powodem, dla którego mleko osła jest bardziej podobne do mleka matki, jest argument, że jesteśmy bliżej siebie genetycznie niż ludzie z krową lub kozą. Mleko owcze jest bardzo skoncentrowane, podobnie wyglądają krowie i kozie, ale także ośle i końskie. Mleko matki ma najniższą zawartość białka, ale podobnie jak koń i osioł, ma wysoką zawartość cukru, wyższą niż przeżuwacze, a niską zawartość tłuszczu. Różnice w składzie są częściowo związane z szybkością, z jaką dziecko rośnie. Najwolniej rośnie ludzkie dziecko. Następnie mamy szereg wartości związanych z alergiennością i odnoszących się do zawartości białka i natury białka. Po pierwsze, wiadome jest, że zawartość białka w mleku końskim i oślim jest znacznie bliższa ludzkiemu, ale ważny jest również stosunek między kazeiną a białkiem serwatkowym.

Humanitarny jest bardzo niski (0,4), u przeżuwaczy natomiast bardzo wysoki (3,2-4,6). Koń i osioł są pomiędzy (1.2), ale blisko mleka ludzkiego. Wysoka zawartość cukru i charakter kazeiny w mleku końskim / oślim sprawiają, że mleko jest łatwiejsze do strawienia dla ludzi. Koagulacja kazeiny w żołądku jest bardziej podobna do mleka ludzkiego niż mleka krowiego. Reakcje immunologiczne to reakcje na białka, peptydy, fragmenty białek, nowe epitopy (struktury białkowe). Rozróżnia się trzy rodzaje białek w mleku, a klasyfikacja dotyczy produkcji sera:

- kazeiny
- białka serwatkowe
- białka błonowe wokół kuleczek tłuszczu

Kazeiny są uwięzione w serze, tworzą strukturę sera. Tworzenie białek jest determinowane przez DNA i najwyraźniej te same kazeiny występują między gatunkami zwierząt, ale przy dokładnym określeniu sekwencji aminokwasów istnieją mniejsze i większe różnice w zależności od gatunku zwierzęcia, a nawet rasy. Różnice te są spowodowane kolejnymi seriami mutacji w DNA. Trawienie cieląt zawiera enzym podpuszczkowy, chymazę, który ścina kazeinę, po czym może zostać wchłonięta do dalszego trawienia. Zmienianiu cząsteczek białka poprzez ogrzewanie (pasteryzację) lub ciśnienie (homogenizację) towarzyszy zmiana struktury przestrzennej, często z powodu zerwania mostków siarkowych w cząsteczce, cząsteczki rozwija się i tworzą agregaty z innymi cząsteczkami, np. cukrami. Kazeina nie jest wrażliwa na ciepło, ale jest łatwo rozkładana przez enzymy. Tylko κ -CN nie jest wrażliwy na wapń, pozostałe płatki są uwalniane (= osad), gdy pH spada, lub gdy mleko jest zakwaszane. W przetwórstwie mleka jest to używane do tworzenia kwaśnych produktów mlecznych: zagęszczanie mleka na skutek spadku pH. Do produkcji sera używa się podpuszczki: po około 25-30 minutach mleko jest `` gęste '', ponieważ kazeina w mleku jest związana, a tym samym zamyka kulki tłuszczu i część

pływu (= serwatki): twaróg lub ser był jako podstawa każdego rodzaju sera. Białka serwatkowe to te białka, które nie są uwięzione w macierzy sera (twaróg). Unoszą się w serwatce, która powstaje podczas produkcji sera i jest usuwana. Białka serwatkowe obejmują szereg bioaktywnych białek: β -laktoglobulinę (BLG), α -laktoalbuminę (ALA), lizozym (LYS), immunoglobuliny (Ig), albuminę surowicy (SA) i laktoferynę (LF). W serwatce jest rozpuszczalnych również wiele enzymów, inhibitorów enzymów i białek wiążących metale. BLG jest wymieniana jako jedna z głównych przyczyn alergii na mleko. Jest całkowicie nieobecny w mleku kobiecym, natomiast w mleku krowim stanowi ponad 50% frakcji serwatki. Dzieci z nieprawidłowo działającym układem odpornościowym nie radzą sobie z tym obcym białkiem serwatki i rozwija się reakcja alergiczna. W przypadku mleka oślego zawartość β -laktoglobuliny wynosi prawie 30%. Niemniej jednak wydaje się, że dzieci lepiej radzą sobie z tym białkiem, co tłumaczy całą macierz mleka. Różnice między typami mleka są bardziej złożone. Różnice w alergienności między podgrzaniem mlekiem krowim a podgrzaniem mlekiem oślim lub końskim są przypisywane przez Cunsolo i (2017) temu, że główne przyczyny alergii na mleko, a mianowicie β -laktoglobulina (BLG) i α -laktoalbumina (ALA), pochodzą od koniowatych i są bardziej odporne na zmiany ciepła niż BLG i ALA w mleku krowim. BLG mleka krowiego zmienia strukturę bez możliwości regeneracji. BLG z mleka końskiego lub oślego ma inne związki siarki i po podgrzaniu powraca do swojego starego, pierwotnego kształtu. Denaturacja ALA z konia lub krowy wykazuje podobną linię, w przeciwieństwie do BLG (Uniacke, 2011). Gdy mleko jest podgrzewane przez 10 minut w rosnących temperaturach od 60 do 95°C, ilość BLG do odzyskania z krowiego (Bov-BLG) spada szybciej niż z mleka końskiego (Equ-BLG). Kiedy mleko kładzie nie przekracza normalnej temperatury pasteryzacji 70-75°C, wydaje się, że w BLG zachodzą niewielkie zmiany. Denaturacja BLG przebiega w

2 etapach, najpierw następuje rozwinięcie trójwymiarowej struktury molekularnej, a następnie następuje tworzenie agregatów, tak że cząsteczka nie może powrócić do swojego pierwotnego kształtu. Bovine-BLG wykazuje silne zmiany w zakresie 50-85°C, Equine-BLG nie. Liofilizacja i zamrażanie w temperaturze -20°C miałyby niewielki wpływ na te białka i ich strukturę, ale nie na frakcję kazeiny.

- Bezpieczeństwo żywności.

Włoscy naukowcy zbadali surowe mleko osłów (Sarno i in., 2012), ponieważ mleko to było już używane do oferowania alternatywnego rodzaju mleka małym dzieciom z alergią na mleko krowie. Zbadali mleko pod kątem wskazań higienicznych w gospodarstwie (liczba bakterii, Enterobacteriaceae), zdrowia wymion i zagrożenia chorobami odzwierzęcymi (Listeria, Salmonella itp.). Liczba bakterii nigdy nie przekroczyła log 4 (= 10 000 kolonii) / ml, zgodnie z ich monitorowaniem. Próbkki były negatywne dla wybranych bakterii odzwierzęcych. Liczba komórek somatycznych zawsze wynosiła poniżej 50 000 / ml, co jest zaskakująco niskie w porównaniu z mlekiem krowim, pomimo wieku osłów. Kiedy mleko było przechowywane, następował stopniowy wzrost liczby bakterii, gdy mleko było przechowywane w temperaturze 8 ° C, ale nie było, gdy było przechowywane w temperaturze 3 ° C. To samo dotyczyło Enterobacteriaceae. Lizozym, jedno z białek serwatki, jest naturalnym inhibitorem bakterii w mleku. Zawartość w mleku osła jest wysoka, co jest wyjaśnieniem, dlaczego surowe mleko osłe zawiera tak niski wzrost bakterii. Wiele lizozymów wraz z wysokim poziomem laktoferyny i laktoperoksydazy jest odpowiedzialnych za niewielką liczbę bakteryjnych infekcji jelitowych u dzieci. Laktoferyna odgrywa ważną rolę w naturalnych mechanizmach obronnych mleka kobyliczego. W mleku krowim zawartość jest 10-100 razy niższa, podczas gdy mleko osła zajmuje pozycję pośrednią.

Mleko ośle jest bardziej podobne do mleka ludzkiego niż mleko krowie, kozie czy owcze, zarówno pod względem cukrów, jak i białka. To może wyjaśniać, dlaczego mleko ośle jest lepiej tolerowane i trawione, zwłaszcza przez osoby wrażliwe. Pomimo tego, że mleko to zawiera 30% β -laktoglobuliny, to mleko jako całość ma mniej alergizujące działanie. Może się zdarzyć, że mleko jest wypijane na surowo lub że przy zwykłej pasteryzacji ogrzewanie ma mniejszy wpływ na denaturację BLG w porównaniu z Bovine-BLG. Surowe mleko ośle ma wysoką zawartość przeciwciał (laktoferyny), co oznacza, że jest mniej prawdopodobne, że zostanie zmienione przez bakterie powodujące psucie. Konieczne jest chłodzenie w niskich temperaturach.

Tu dziadek przerwał na chwile, aby przepłukać gardło, bo najwyraźniej już mu w nim zaschło od tego gadania i po chwili zaczął dalej:

- Po tych wszystkich trudnych terminach uff przejdźmy z powrotem do prostszej wiedzy, ale najpierw jeszcze sięgniemy głębiej do historii. Rzymianie używali również mleka ośla ze względu na jego właściwości lecznicze. Żona cesarza Nerona, Poppea, użyła tego cennego płynu, aby zachować blask i jędrność swojej skóry. Messalina, cesarzowa rzymska i żona cesarza Klaudiusza I (10 n.e. pne-54) utrzymywała swoją skórę poprzez maseczki na twarz z mleka ośla, nasączone kromkami chleba. François, król Francji, wyczerpany wojnami i ekscesami, przyjął radę lekarza z Konstantynopola i zastosował cudowne lekarstwo oparte na mleku ośla: „Dzień z osłem i jej mlekiem uleczył mnie całkowicie. Osłom zawdzięczam bardzo dużo. ” Pauline, siostra Napoleona Bonaparte, kąpała się w oślim mleku. Uważano to za skandaliczne w czasach, gdy mleko ośla było bardzo rzadkie. W XIX wieku osły chodziły ulicami głównych miast europejskich, włączyły się i towarzyszyli im kupcy, którzy krzyczeli do ludności „Osiołko, pyszne ośle mleko!”. Ludzie z wyższych sfer regularnie spożywali ten cenny napój, ale biedne rodziny

mylili ten eliksir z chorym dzieckiem lub osłabionym starcem. W tym samym czasie mleko osła zaczęto regularnie stosować w szpitalach położniczych. Faktem jest, że osioł łatwo nadaje się do niemowląt, które piją bezpośrednio z wymienia i są w ten sposób karmione. Mleko osła sprzedawano do początku XX wieku, aby nakarmić chore dzieci, chorych, osoby starsze i osierocone niemowlęta. W miarę jak mleko osłe stawało się coraz bardziej wykorzystywane, hodowle osłów powstały we Włoszech, Francji, Belgii, Szwajcarii, Niemczech... Ich obecny sukces świadczy o wielowiekowej reputacji produktu i znaczeniu jego żywotnych właściwości. Mleko osła było używane przez ludzi do celów odżywczych i kosmetycznych od czasów starożytnego Egiptu. Hipokrates (460 - 370 pne), jako pierwszy napisał o leczniczych właściwościach mleka osła. Mleko osła było uznanym lekarstwem w czasach rzymskich; Pliniusz Starszy (23-79 n.e) pisał obszernie o jego zdrowotnych korzyściach w swojej encyklopedycznej pracy *Naturalis Historia*, ale dopiero w renesansie pierwsze prawdziwe naukowe rozważania poświęcono mleku osłicy. Następnie hrabia Buffon (1707-1788) wspomina o korzyściach płynących z mleka osłego w swoim *Histoire naturelle*, a Pauline Bonaparte (1780-1825), siostra Napoleona, podobno używała mleka osła do pielęgnacji skóry. We Francji Dr Papuga Hospital des Enfants Assistés w XIX wieku przyprowadzała dzieci bez matki bezpośrednio do sutka osła (*Bullettin de l'Académie de médecine*, 1882). Mleko osła sprzedawano następnie w XX wieku, aby nakarmić osierocone dzieci i leczyć słabe dzieci, chorych i starszych. Z tego powodu wiele osłów rodzi się na farmach w Grecji, Włoszech, Belgii, Niemczech, Szwajcarii. Osioł jest uważany za sezonowego osła poliestrowego, ale szerokość geograficzna, na której znajduje się farma, może mieć duży wpływ na cykl reprodukcyjny. Samica jest zwykle 12 miesięcy w ciąży. Produkcja mleka osłów bardzo różni się od konwencjonalnych mleczarni,

zwłaszcza pod względem dostaw mleka, które jest znacznie bardziej ograniczone. Gruczoł mleczny konia ma małą pojemność (max. 2,5 l) i część produkcji mleka należy pozostawić źrebiakowi, a dojenie może nastąpić dwie lub trzy godziny po oddzieleniu się od źrebaka. Osły należy doić trzy razy dziennie od 20 do 90 dni po urodzeniu. Samica oddaje od 0,5 do 1,3 litra mleka dziennie przez około 6-7 miesięcy. Zmienność produkcji mleka osłów jest spowodowana wieloma czynnikami, m.in. indywidualnymi zdolnościami do dojrzewania, odżywianie, genetyka, zarządzanie rozmnażaniem itp., jako dodatek do zarządzania mlekiem. Generalnie ferma osłów (hodowla) nastawiona na produkcję mleka jest niewielka, licząca kilkadziesiąt sztuk i rzadko więcej. W Europie, a zwłaszcza w Emilii-Romanii (Włochy), istnieje tylko jedna bardzo duża farma osłów, na której żyje 800 zwierząt. Czas w żaden sposób nie wpłynął na jego dobre cechy. Obecna społeczność naukowa uznaje zalety tego dziedzictwa: mleko osła jest niezrównanym substytutem mleka ludzkiego i naturalnym produktem o rzadkich i cennych właściwościach odżywczych i kosmetycznych. Eksploatacja mleka osłego była powszechna wśród starożytnych ludów. Grecy uważali mleko osła za doskonałe lekarstwo, Rzymianie robili z niego luksusowy napój. Hipokrates polecał go na wszelkiego rodzaju dolegliwości: zatrucia i infekcje ran, bóle stawów, gojenie się ran. Skład mleka osłego jest najbliższy mleku matki. Możemy też oprzeć się na faktach historycznych: od XIX wieku osły były używane do rozprowadzania mleka w miastach i szpitalach położniczych. Dlaczego te osły, które produkują maksymalnie 500 ml na raz, nie są zastępowane przez ciężkie klacze, które mogą wyprodukować 2 litry? Już wcześniej zauważono, że mleko osła lepiej nadaje się dla ludzi.

● STOSOWANIE W CZASIE CIĄŻY

W mleku matki tłuszcze składają się głównie z wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Mleko krowie

zawiera głównie nasycone kwasy tłuszczowe z dużymi cząsteczkami lipidów, które są trudne do strawienia i metabolizmu przez ludzką wątrobę. Układ żółciowy jest przeciążony nadmierną aktywnością w celu rozłożenia produktu niezgodnego z ludzkim układem pokarmowym. Z tego powodu bardzo wrażliwe niemowlęta (sieroty lub inne, których matki nie produkują mleka) nie powinny być osłabiane trawieniem mleka krowiego. Niemowlęta są często uczulone na mleko krowie z powodu obecności białka. Jest to beta-laktoglobulina będąca alergenem (nieobecna w mleku matki). Jest mniej obfity i występuje w prostszej postaci w mleku końskim niż w mleku krowim. W pełni uznano, że mleko osła karmi dzieci uczulone na białko mleka krowiego. Mleko osła potrafi zlikwidować wszystkie negatywne objawy mleka krowiego (biegunka, wymioty, krew w stolcu) w ciągu 24 godzin. Dziś opieramy się na faktach historycznych, znanych od czasów starożytnych, na świadectwach i analizach tego mleka. Herodot, wielki grecki historyk, podsumował swoje działanie formułą: „nutrit, roborat, altérat”, czyli „odżywia, wzmacnia i pobudza”.

● DZIAŁANIE ANTYBIOTYCZNE

Antybiotykowe działanie mleka osła poprawia stan osób dotkniętych niektórymi chorobami. Mleko osła jest bogate w alfa laktoalbuminę, laktoferynę i lizozym. Te trzy ważne rozpuszczalne białka mają właściwości antybakteryjne. Składając się z kilku aminokwasów, które mogą przekraczać barierę jelitową, działają stymulująco na organizm.

● UKŁAD TRAWIENNY

Mleko osła wpływa na wszystkie problemy z pasażem jelitowym, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Złe odżywianie zaburza florę jelitową i często powoduje biegunkę, zaparcia i inne problemy. Mleko osła niszczy chorobotwórcze bakterie w jelitach przez wysoką zawartość lizozymu. Wcześniaki lub chore dzieci nie powinny pić mleka krowiego, ponieważ jego skład jest nie

tylko całkowicie odmienny od mleka matki, ale ma również właściwość zatrzymywania substancji toksycznych. Może się to pogorszyć u chorego dziecka. W przeciwieństwie do mleka krowiego, mleko osła zawiera immunoglobuliny, które odgrywają rolę w zwalczaniu infekcji i regeneracji flory jelitowej (tym bardziej że niemowlę nie zbudowało jeszcze odporności w jelitach).

● SKÓRA

Ponieważ mleko osła jest bogate w niezbędne kwasy tłuszczowe i witaminę A, ma fizjologiczne funkcje, takie jak gojenie wrzodów i blizn. Istnieje wiele świadectw dotyczących uzdrawiania trądziku, egzemy i łuszczycy. Zapewnia głębokie i bardzo długotrwałe nawilżenie.

● WĄTROBA

Mleko osła odciąża wątrobę, dostarczając jednocześnie niezbędnych składników odżywczych. Mleko ośle, bogate w alfa-laktalbuminę, zawiera dużo cystyny, aminokwasu działającego w wątrobie i stymulującego detoksykację. W Niemczech szpitale proponują alkoholikom poddanym leczeniu odwykowemu mleko osła. Kilka dokumentów podaje, że Koumis (sfermentowane mleko) jest stosowane w sanatoriach do leczenia zapalenia wątroby.

● SYSTEM NERWOWY

Mleko ośle zawiera kazeinę beta, która działa uspokajająco na układ nerwowy. Obecnie wiemy, jaką rolę w układzie nerwowym odgrywają niezbędne kwasy tłuszczowe (obecne w dużych ilościach w mleku osła); uczestniczą w tworzeniu mózgu i komórek nerwowych jako element odżywczy. W ten sposób Koumis wpływa korzystnie na układ nerwowy. W Rosji jest przepisywany samodzielnie lub razem z innymi metodami leczenia. Jest również przepisywany w przypadku stresu, depresji lub podczas egzaminów.

● PRZECIWIW CHOROBYM I WADOM

Od czasów starożytnych ludy koczownicze, w przypadku braku pokarmów bogatych w witaminy, takich jak surowe warzywa, stosowały mleko ośle jako suplement

witaminowy.

Wydaje się, że mleko osła jest dobrą alternatywą dla małych dzieci i niemowląt z alergią na mleko krowie. Potwierdza to badanie przeprowadzone we Włoszech, które rozpoczęło się w 2004 roku. „Mleko osła jest bardzo podobne do mleka matki” - powiedziała dr Giovanna Monti, badaczka i pediatra w szpitalu św. Anny w Turynie we Włoszech. Mleko ma również wiele zalet. Ma niską zawartość tłuszczów nasyconych i zawiera wiele niezbędnych kwasów tłuszczowych omega 3 i 6. Może to również powodować obniżenie poziomu cholesterolu.

- Dobra alternatywa.

Alergie są coraz bardziej powszechne w krajach uprzemysłowionych, a nietolerancja laktozy jest szczególnie wysoka w Europie Południowej i we Włoszech. Mleko kozie i owcze w dziewięciu na dziesięć przypadków nie pomaga dzieciom z alergią na mleko krowie, ponieważ alergeny są takie same jak w mleku krowim.

- Osioł to nie krowa.

Wadą mleka osła jest to, że nie jest łatwe w produkcji. Osioł daje dziennie około litra mleka, czyli dziesięć razy mniej niż krowa. Ponadto osła można wydoić dopiero sześć miesięcy po urodzeniu osła, a potem tylko wtedy, gdy źrebiak jest blisko.

Mleko osła byłoby lepsze dla dzieci z egzemą atopową i rozpoznaną alergią na mleko krowie niż mleko kozie. Profil białkowy mleka osła jest dużo bliższy mleku ludzkiemu niż mleka koziego. Ponadto jest lepiej tolerowany przez dzieci i bardziej łagodni dolegliwości niż mleko kozie. Lizozym w mleku osła jest bardzo stabilny termicznie i wysoce odporny na kwasy i proteazy oraz może odgrywać ważną rolę w odpowiedzi immunologicznej jelit. Zidentyfikowano również czynniki wzrostu i hormony w wydzielinie osłów, odtłuszczonej lub nie. Dokładniej mówiąc, wydzielina z piersi osła zawiera humanoidalną leptynę na poziomach zbliżonych do mleka matki (3,35 e 5,32 ng / ml mleka). Bioaktywne peptydy insuliny, takie jak czynnik wzrostu 1,

grelina i trójiodotyronina, zostały również znalezione w zamrożonym mleku osła. Te cząsteczki i wiele innych obecnych w mleku matki wciąż zwracają więcej uwagi z naturalnego punktu widzenia, ze względu na ich potencjalną bezpośrednią rolę w regulowaniu spożycia pokarmu, metabolizmu i kondycji dziecka. Jednak tolerancję niemowląt na mleko osła należy najpierw ocenić subiektywnie, pod nadzorem lekarza i po przeprowadzeniu określonych testów alergologicznych. Powszechnie uważa się, że mleko osła działa na zmarszczki, wymazując je, uelastycznia skórę i zachowuje jej biel: a wiadomo, że niektóre kobiety lubią dbać o swój wygląd tak jak np. Poppea, żona cesarza Nerona, zrobiła to pierwsza; rzeczywiście miała kąpiele przygotowywane wyłącznie z mleka osłego, w tym celu całe zastępy osłów towarzyszyły jej w jej podróżach. Przemysł kosmetyczny w ostatnich latach koncentrował się na produktach wytwarzanych z naturalnych składników i jest ukierunkowane na zrównoważoną konsumpcję. Ze względu na swoje naturalne pochodzenie składniki mleka odpowiadają w wielu obszarach potrzebom kosmologii. Ostatnie badania naukowe nad kremem zawierającym liofilizowane mleko osłe wykazały szereg korzyści dla skóry. Składniki mleka, takie jak białka, minerały, witaminy, NNKT, bioaktywny żywy enzym i koenzym, które zapewniają skórze zbilansowane odżywienie i dobre nawilżenie. W szczególności zawartość witaminy C w mleku osła jest prawie 4 razy większa niż w mleku krowim. Mleko osłe zawiera więcej laktoferyny z mleka krowiego oraz znaczną ilość lizozymu, od 1,0 mg / ml do 4 mg / ml (w zależności od zastosowanej metody analitycznej: chemicznej lub mikrobiologicznej), zamiast tego mleko krowie zawiera tylko śladowe ilości. Z tego powodu, jeśli jest prawidłowo sformułowany, może zmniejszyć problem skóry z egzemą, trądzikiem, łuszczycą i opryszczką, a także ma właściwości łagodzące objawy podrażnienia, o czym donoszą niektórzy autorzy. Niektórzy autorzy wstępnie ocenili, czy

stosowanie kremu do twarzy z mleka oślicy wpłynęło na postrzeganie niektórych aspektów sensorycznych. Wyniki pokazały, że krem pielęgnacyjny został doceniony przez konsumentów z suchą skórą, za następujące aspekty sensoryczne: rozsmarowywanie, ogólny blask, gładkość, nawilżenie i ogólną skuteczność. Ogólna ocena była również najwyższa w przypadku kremów do twarzy na bazie mleka oślego, które jest nadal używane do produkcji mydeł i kremów z mleka oślego. Rodzaje surowego mleka oślego; mleko ośle długo pasteryzowane lub szybko pasteryzowane (HTST). Liofilizowane mleko ośla można liofilizować w celu zachowania biologicznej jakości mleka, a tym samym zachowania jego właściwości odżywczych, funkcjonalnych i kosmetycznych. Jest to możliwe, ponieważ podczas liofilizacji mleko jest zamrażane i umieszczane w próżni w niskich temperaturach. W trakcie tego procesu woda jest usuwana metodą sublimacji. Rezultatem jest około dziesięciu procent suchej masy zwanej liofilizowanym (lub liofilizowanym) mlekiem ośla. Ten proszek jest łatwy do odtworzenia. Liofilizowany produkt należy pakować bez tlenu. Podsumowując, obróbka liofilizacyjna (liofilizowana) mleka oślego wykazała, że zachowany zostaje naturalny kolor, smak, składniki odżywcze i substancje bioaktywne świeżego mleka oślego. Zamiast tego można użyć metody suszenia rozpyłowego lub inny sposób suszenia produktów, podgrzewając mleko, powoduje to utratę witamin i innych ważnych substancji bioaktywnych. Ponadto liofilizat nie wymaga chemicznych środków konserwujących i można go spożyć, natychmiast lub łatwo ponownie uwodnić. Jednak ta metoda jest stosowana tylko przez kilka firm ze względu na jej wysoki koszt. Ten produkt jest łatwy do znalezienia we Włoszech, gdzie został po raz pierwszy wprowadzony na rynek, ale może być trudny poza Europą.

Tu dziadek zakończył ogromne opowiadanie, pan bardzo nam podziękował i powiedział:

- Chyba czas kupić osła.

I poszedł, resztę dnia spędziliśmy na leniuchowaniu i odpoczynku.

91. Kolorowanie Pisanek

Powoli nadszedł okres Wielkanocy, więc postanowiliśmy zrobić sobie wspólnie pisanki, oczywiście normalnie kupowało się zawsze jakieś farby w sklepie, lecz my używamy tylko naturalnych rzeczy, więc robimy to troszeczkę inaczej. Dając jajko do wody, dodajemy coś z poniższych rzeczy, plus jedna łyżka octu na 250 ml wody. Następnie gotujemy całość przez 20-30 minut lub zagotowujemy sam składnik do koloru i potem dodajemy łyżkę octu i wkładamy jajko na 6 godzin. Możemy również jajka owinać siatką z cebuli, wtedy zrobią nam się piękne wzory na nich i niekiedy można też użyć do tego pończochy lub nawet i jakiegoś listka, by powstał wzór listka, który włożyliśmy do pończochy z jajkiem. Kolory możemy uzyskać w następujący sposób:

- kurkuma- żółty
- cebula- czerwony i żółty
- papryka- pomarańczowy
- kawa- brązowy
- jagody- niebieski i fioletowy
- truskawka- różowy i czerwony
- szpinak, pokrzywa- szary i zielony
- buraczki- czerwony i różowy
- marchew- pomarańczowy
- kapusta- fioletowy i niebieski
- zbutwiałe drewno dębu- brązowy
- buk- brązowy
- daglezwia- beżowy
- brzoza- łososiowy
- olcha- pomarańczowy

Jednak kolory, często są nie do przewidzenia, zależy to też od koloru jajek. Jednak powychodziły nam różne ciekawe wzory, następnie można na nich jeszcze coś rysować. Wystarczy wziąć kwasek cytrynowy na pędzelek i można rysować w tych kolorach różne ciekawe wzory. Mieliśmy naprawdę masę uciechy w robieniu tego.

92. Czekolada Miodowa

Po południu postanowiliśmy zrobić sobie czekoladę miodową, najlepiej do tego ogrzać miód w garnku na mleko, czyli z podwójnym dnem, żeby nie przypalić miodu. Następnie dodajemy kakao, zmielone orzeszki i skórkę pomarańczy, całość mieszamy, cały czas dosypując kakao tak długo, aż całość stanie się twarda i nie klejąca, na końcu będzie coraz ciężiej mieszać składniki razem, końcowa konsystencja powinna być, jak twarda plastelina. Rzeczywiście było sporo mieszania z tym, ale wyszła bardzo pyszna i bardzo słodka czekolada.

93. Ciasto Marchewkowe

Pod wieczór zrobiliśmy wyjątkową kolację, ponieważ zrobiliśmy ciasto marchewkowe. Użyliśmy wytłoczn z marchwi, które pozostały nam po robieniu soku w wyciskarce. Wytłoczyny te daliśmy do blendera, dodaliśmy orzechów włoskich oraz daktyli i zmieliliśmy to razem w blenderze, następnie wymieszaliśmy z wiórkami kokosowymi i daliśmy do formy lub do miseczki, to był nasz spód. Następnie do blendera dodaliśmy jabłko, wodę i orzechy nerkowca, zmieliliśmy to i zagęściliśmy troszeczkę wiórkami kokosowymi. Można też dodać zmielony len i nasiona

chia, i to była góra naszego ciasta. Później pięknie przyozdobiliśmy, posypując wiórkami kokosowymi i płatkami migdałów, można użyć też i zmielonych orzechów. Ciasto wyszło przepyszne i całkiem inne od tych tradycyjnych ciast.

94. Historia Z Żółwiem

Wieczorem babcia opowiedziała nam jeszcze małą historyjkę:

- Był sobie mały chłopczyk, który znalazł na środku drogi żółwia, jednak za każdym razem, gdy chciał go obejrzyć, ten chował się do swojego pancerza. Chłopiec więc chciał go wyciągnąć i małym kijkiem próbował go wydobyć z pancerza, w międzyczasie przechodził obok dziadek i powiedział do chłopca:
- Co ty robisz, tak nigdy nie wyciągniesz żółwia z pancerza! Dziadek więc powiedział małemu chłopczykowi:
-Chodź, pokażę ci jak to zrobić, zabrał żółwia i poszli razem do domu. W domu dziadek położył żółwiach w ciepłe i spokojne miejsce i nagle żółw wyszedł sam ze skorupy i poszedł do chłopca.
- Morał z tego jest taki, że ludzie są czasem jak żółwie, nigdy nie zmuszaj nikogo do niczego, bo zamknie się jak ten żółw w pancerzu i wtedy już go nie wydobędziesz stamtąd nawet siłą, bo im więcej siły użyjesz, tym bardziej będzie się przeciwstawiał temu co chcesz mu przekazać. Czasem wystarczy kogoś ogrzać, dać mu serdeczność i on sam do ciebie przyjdzie. Często się mówi, że nie można kogoś zmusić do jego szczęścia, a zmuszając kogoś, odpychasz go o siebie. Nie zmieniaj nigdy innych, tylko ty możesz się zmienić. Możesz być tylko serdecznym i promieniować miłością i może drugi człowiek wyjdzie ze swojego pancerza. Tak więc bądźmy przykładem i nie nawracaj na siłę ludzi.

To była piękna historia, idealna na wieczór świąteczny z jakże

prawdziwym morałem!

95. Symbole I Wierzenia Słowiańskie

W drugi dzień świąt, babcia postanowiła opowiedzieć nam troszeczkę o tradycji naszych przodków oraz wierzeniach Słowian.

- A więc mój drogi, Słowianie są naszymi przodkami, mieli całkiem inne święta, mieli całkiem innych bogów i mieli wiele ciekawych wierzeń. Ogień był bardzo ceniony u Słowian, jak również kultur swego czasu. Wszyscy pamiętamy Prometeusza, który wykradł ogień bogom i dał go ludziom, za co został później srodze pokarany przez bogów. Dziś ogień w domu jest dla nas zwykłym paleniskiem, które po prostu ogrzewa dom, kiedyś tak nie było. Kiedyś ogień w domu można powiedzieć, był bóstwem, które chroniło dom przed demonami, duchami i złem, znana jest nawet modlitwa, którą odmawiano do ognia „oginku święty skarbicku, Boży nie daj, że nas nigdy zubożyć”. Ogień był też silnie powiązany ze słońcem, miało to związek z kultem Boga Słońca Swarozyca. Ogień symbolizował również koniec starego i początek nowego, rozpraszał również mrok, który był kojarzony ze śmiercią. Nigdy nie wolno było pluć ani sikać do ognia, ponieważ wierzono, że po śmierci za karę będziemy lizać do czerwoności rozgrzane kamienie, znieważenie ognia skutkowało również chorobą, która dotykała danego człowieka lub bólem głowy. Piec w domu był środkowym centrum życia rodziny, gdzie wierzono, że gromadzą się przodkowie wokół pieca, którzy przychodzą nas odwiedzać, ogień stanowił również ważną rolę w uroczystości ślubnej, gdzie wracający do domu orszak powinien przejechać przez rozpalone ognisko. W domu panna młoda siadała na stołku, a pod nią dawano łopatkę

z żarzącymi się węglami. W noc przesilenia wierzono, że ogień wtedy miał specjalne moce oczyszczające i ochraniające, często trzymano również wieczny ogień sakralny, coś podobnego do lampki koło tabernakulum w kościele, ale to nijak się ma do tradycji ognia Słowian. Często stale palono ogień i przenoszono go nawet ze starego do nowego domu, czyli pilnowano, żeby nigdy nie zgasnął. Często też modlono się do ognia o ochronę nowo narodzonych dzieci. Słowianie posiadali również bardzo dużo informacji o uzdrawianiu również chorób przewlekłych, np. oczu- ziołami. Ogólnie u starych Słowian, wszystko opierało się o nauki Zaratustry z ksiąg aryjskich, gdzie wszystko opierało się o miłość i oświecenie. U dzieci były zestrzyżyny i zapleciny, co symbolizowało przejście w dorosłość, wtedy chłopcom obcinano kosmyk włosów i dostawali białą koszulę po ojcu. Zapleciny polegały na tym, że matki zaplatały dziewczynom warkocz i dawały wianki na głowy, w ten dzień dziewczynki były ubrane na biało. U Słowian bardzo ważnym aspektem było, że po śmierci palono ich zwłoki, wtedy oczyszczano ich ze wszystkich grzechów i przechodzili do światłości, gdy nie spalono kogoś, to wierzono, że musiał się on tułać na wieczność po ziemi, stąd też Słowianie nie mieli żadnych bogów piekła, ani nawet nie wiedzieli, co to jest piekło, to wymyślono później, żeby ludzie byli bardziej posłuszni i można było nimi lepiej manipulować. Ubrania były również bardzo cenione i przekazywane swoim dzieciom, np. synowi często szyto koszule z koszuli ojca, która zawierała siłę, jak wierzono i będzie chronić dziecko. Odzież chroniła i była związana z rodem oraz była także związana z wykonywanym zawodem, często w odzieży pojawiały się również hafty, przeważnie miały one chronić przed złem, wspomagać Słowian w ich życiu, np. hafty na dole miały chronić życie. Pas był obowiązkiem, był związany z moralnością i symbolizował gotowość do działania, osoby bez pasa często uważano, że zostały one uwiedzione przez zło. Pasem również oplatano pierwsze zbiory z pola, które

znoszono do domu. Symbolem długotrwałego wspólnego związku, było również oplecenie pary młodej pasem, który chronił przed chorobami, złorzeczeniami i wierzono, że miał właściwości uzdrawiające. W koszulach przeważnie była mała kieszonka zwana kieszonką dobrych uczynków, w której zbierały się dobre uczynki. Myśli, słowa i czyny to były trzy węzły, które często były noszone na pasie, często stroje były białe, co wywodziło się od świętej czystości aryjskiej, również witanie się, było bardzo męskie i wymieniało energię, gdzie kobiety witano lekkim skinieniem głową.

To były naprawdę bardzo ciekawe zwyczaje, które kiedyś mieliśmy. Szkoda, że wiele z nich już zatraciliśmy.

96. Czosnaczek Pospolity

Po świętach wybraliśmy się znowu na małą przechadzkę, gdzie po drodze napotkałem na coś, co wyglądało jak pokrzywa, jednak wcale nie parzyło jak pokrzywa i na dodatek miało małe białe kwiaty i intensywny zapach czosnku, więc pobiegłem po dziadka, żeby przyszedł wytłumaczyć mi, co to za roślina.

Dziadek popatrzył i powiedział:

- To jest czosnaczek pospolity, swym wyglądem rzeczywiście przypomina pokrzywę, ale tylko i wyłącznie z liścia. Jak popatrzysz, to ma on kwiaty, jeżeli spróbujesz jego liścia, będzie smakować na czosnek, a jeżeli znowu spotkasz rośliny podobne do pokrzywy, ale nie pachnącą czosnkiem to masz do czynienia z jasnotą białą, z tym że jej kwiaty są kielichowate, a tu są płatki. Roślina ta osiąga od 30 do 100 cm, lubi podłoże z gliną, piaskiem, żwirem i dużą ilością próchnicy, przez to często można ją spotkać na obrzeżach lasów, w zaroślach oraz czasami nawet w lesie. Czosnaczek zawiera sporo wapnia i fosforu oraz żelaza, w

liściach jest dość spora dawka witaminy C. Zawiera związki siarki, amoniaku, zawiera fitoncydy, garbniki, glikozydy w tym również glikozydy nasercowe. Posiada właściwości rozkurczowe, odtruwające, przeciwpasożytnicze, dezynfekujące, często znajduje zastosowanie w biegunkach, w problemach z trawieniem lub też przy pasożytach jelitowych stosuje się go w formie odwarów. Dodatkowo przyśpiesza gojenie ran i regenerację skóry, bardzo często, gdy mamy grzybicę skóry, pomaga w reumatyzmie i w zapaleniu stawów, a przez jego intensywny smak czosnku, bardzo często jest stosowany, jako zamiennik czosnku w kuchni, do sałatek, mięsa, sosów lub innych dań. Przy hemoroidach stosuje się odwar na tamponie doodbytniczo, co przynosi ulgę w bólu, tampony stosuje się również w krwawieniach z nosa. Pomaga obniżyć ciśnienie krwi, poprawia wydzielanie żółci oraz ma właściwości moczopędne, jest pomocny w walce z infekcjami przez swoje właściwości bakteriobójcze. Czasami przynosi ciekawe efekty w walce z łupieżem, szczególnie gdy spowodowany jest grzybicą. Kwitnie przeważnie od kwietnia do czerwca, a zbieramy go do południa, ale musi być suchy, suszymy go w temperaturze do 40 stopni Celsjusza. Jest oczywiście jadalny na surowo, ciekawie też smakuje w maśle ziołowym, kiedyś używano również jego korzeni, które mają chrzanowy smak. Nasiona używano zamiast gorczycy, żeby nie utracić jego aromatu, można go również zamrozić, działa wzmacniająco na włosy i paznokcie, są wzmianki, że był stosowany już nawet 6000 lat temu. Ciekawą właściwością jest to, że pomaga usuwać metale ciężkie w tym rtęć, po holendersku nazywa się look zonder look, po niemiecku knoblauch rauke, po angielsku garlick mostard. Dodatkowo odtruwa organizm, pomaga w zapaleniu pęcherza, przy astmie i bronchicie. Herbatę robimy w następujący sposób: 2 łyżeczki ziela najpierw moczymy 5 godzin, następnie zagotowujemy to i 10 minut parzymy i pijemy jedną do dwóch szklanek na dzień.

Nalewkę robimy ze 100 g ziela, zalewamy 1 litrem alkoholu od 40 do 50%, czekamy miesiąc czasu, filtrujemy i pijemy jeden raz dziennie malutki kieliszek przez maksymalnie miesiąc.

Świeże ziele można zmielić i zmieszać z olejem na przykład z oliwek i taką papką okładać trudno gojące się rany, odleżyny, oparzenia, choroby skórne, jak na przykład łuszczycę.

Można też zrobić olej z niego jedną część ziela i 5 części oleju zostawić na 3 tygodnie, filtrujemy i maksymalnie używamy wtedy dwie łyżki na dzień, bardzo fajnie komponuje się z sałatkami, ponieważ dodaje im czosnkowego smaku.

No proszę jaka fajna ciekawa roślina, która może nam zastąpić nawet czosnek i na dodatek rośnie w samym środku lasu i jeszcze jest za darmo.

97. Olej Z Glistnika

Następnego ranka na zewnątrz zaczynały się zbierać powoli chmury, więc zostaliśmy w domu i dziadek przyniósł glistnik, który był już przesuszony, wzięliśmy ten glistnik i zalaliśmy go olejem, oczywiście do wyboru, każdy może sam sobie wybrać, jakiego użyje. Podgrzewamy go na wolnym ogniu około godziny czasu, trzeba uważać, żeby go nie przypalić. Następnie przelewamy do słoików i zostawiamy w ciemnym miejscu na tydzień, następnie przecedzamy i jest gotowy. Idealnie nadaje się na skórę, z którą są problemy np. egzema, łuszczycę, trądzik, zapalenia, uczulenia i tego typu rzeczy, wtedy można się nim smarować.

98. Olej Z Gorzkich Pestek Moreli

Po tym jak zrobiliśmy olej z glistnika, to na zewnątrz zaczęło padać, więc dziadek przyniósł naszą prasę do oleju i jakieś małe orzeszki, oznajmił mi, że są to pestki moreli.

- Pestki moreli są ciągle dość kontrowersyjne, ostatnio nawet zostały zabronione, można z nich również wytłoczyć olej. Olej ten jest bardzo ceniony w kosmetyce, nawilża bardzo dobrze skórę, przez co ta staje się delikatna i sprężysta. Potrafi rozjaśniać przebarwienia na skórze, można również nanosić na włosy jako odżywkę, ale potem trzeba go zmyć, nadaje się również do sałatek. Nie odbiega smakiem od innego oleju. Pestki same w sobie zawierają amigdalinę, czyli B 17, która według wielu źródeł jest zabójcza dla nowotworów. B 17 występuje w 1200 gatunkach roślin, często cyjanek uważany jest za truciznę, ale zdrowe komórki posiadają barierę, która chroni komórki przed nim, a tej bariery nie posiadają komórki chore, ale trzeba uważać i ostrożnie to zażywać, ponieważ można przedawkować i rzeczywiście może skończyć się to źle. Używamy przeważnie zawsze 1 do 2 pestek na dzień spokojnie, czasami dochodziliśmy do 6-8 i nic się nie działo, ale za bezpieczne uważa się 1-2 na dzień. witamina B 17 znajdowała zastosowanie już 5000 lat temu. Zewnętrznie taki olej przyspiesza procesy gojenia skóry, opóźnia procesy starzenia.

Używaliśmy go jedną łyżkę na dzień, w smaku rzeczywiście był bardzo ciekawy, miał marcepanowy posmak i tak minął nam kolejny dzień.

99. Witamina B 17

Wczoraj usłyszałem parę słów od dziadka na temat Wit B 17, więc dziś postanowiłem dopytać, coś więcej na jej temat, wtedy dziadek rozpoczął:

- Witamina B 17- amigdalina i kwas cyjanowodorowy. Witamina B 17 z pewnością nie jest jedyną witaminą. Zawiera kwas cyjanowodorowy, silnie toksyczną substancję po przekształceniu w cyjanowodór. Enzym rodan, występujący w dużych ilościach w naszym organizmie, jest odpowiedzialny za przemianę tego toksycznego cyjanowodoru w pożyteczne, a zatem zdrowe dla organizmu substancje. Jednak komórki rakowe nie zawierają tego użytecznego enzymu i nie potrafią go przetworzyć. Obecność kwasu cyjanowodorowego w witaminie B 17 nie ma zatem żadnego strasznego wpływu na zdrowie. Komórki rakowe zawierają enzym beta-glukozydazę, która wytwarza kwas cyjanowodorowy. Komórkom nowotworowym brakuje enzymu rodan, który sprawia, że trucizna jest nieszkodliwa i przekształca ją w korzystne dla zdrowia substancje. Przy wystarczającej ilości witaminy B 17 w organizmie komórki rakowe ostatecznie umierają. Amigdalina lub witamina B 17 znajdują się w wielu składnikach odżywczych, ale szczególnie są obecne w pestkach moreli. Witamina ta jest również obecna w kiełkach fasoli i grochu (głównie roślinach strączkowych), fasoli (ciecierzyca pospolita, nerkowej, lima, fava, mung, masłowej), soczewicy i ciecierzycy. Znajduje się również w orzechach nerkowca, orzechy pekan, makadamia i orzechach włoskich oraz w gorzkich migdałach. Amigdalina lub witamina B 17, która również występuje w przyrodzie, znajduje się we wszystkich rodzajach nasion, fasoli, ziarnach - ale nie w rodzajach, które były intensywnie krzyżowane i modyfikowane !!! W pestkach moreli najwyższe wartości witaminy B 17 znajdują się we wszystkich rodzajach nasion i owoców, takich jak: jabłka, wiśnie i brzoskwinie, winogrona, śliwki,

gruszki jako owoce, a zwłaszcza ich jądra. Ale także we wszystkich rodzajach traw, kukurydzy, jęczmieniu, prosie, manioku, siemieniu lnianym. Również występuje w większości jagód, takich jak: truskawki, borówki, żurawiny, jeżyny, agrest, jagody boysen i logan, maliny, morwy i bez czarny. Możesz więc dodać świeżej wit B 17 do swojego zielonego koktajlu / smoothie i wyhodować ją we własnym ogrodzie owocowym. Witaminę tą znajdziesz też w nasionach chia, nasionach lnu, oleju lnianym.

Z drugiej strony pszenica zawiera tylko niewielką ilość B 17! ! ! Używaj więc jak największej ilości nasion i ziaren bogatych w B 17 w swoim chleбку lnianym.

Wśród warzyw B 17 jest obecna głównie w kiełkach soi, marchewki, kiełkach lucerny, rukwi wodnej i batatów. Jednak uzdrawianie amigdaliną nie jest zbyt mile widziane.

W niektórych przypadkach witamina B 17 pomaga w walce z rakiem, ale oficjalne zastosowanie tej witaminy jest wciąż w powijakach i niestety jest nadal dość mocno ograniczone.

Opinie są różne, dlatego lekarze rzadko stosują tę metodę uzdrawiania. Wielu nawet twierdzi, że to specjalnych ruch przemysłu farmaceutycznego, by pozbyć się wit B 17. Problem jest jedynie taki, że jeżeli jest to tak kontrowersyjna metoda w kręgach medycznych, to dlaczego już tak wielu pacjentów jest wolnych od raka dzięki witaminie B 17? Kuracje witaminą B 17 są łączone ze zdrową dietą, z tabletkami enzymatycznymi i trzustkowymi, witaminami E, B 15 i witaminą C w szczególnie wysokiej dawce. Witamina C jest ważnym antidotum na obecne w organizmie szkodliwe substancje. Suplementy diety z witaminą B 17 mogą być odpowiednie przede wszystkim dla osób chorych na raka.

Dzięki swojemu specyficznemu działaniu witamina ta zabija komórki rakowe. Według niektórych żywność bogata w amigdalinę lub witaminę B 17 ma nawet działanie zapobiegawcze, które może zapobiegać rakowi.

Druga strona medalu;

Niestety z powodu braku wystarczających dowodów na przeciwrakowe właściwości amigdaliny oraz częste przypadki efektów niepożądanych, letril został ostatecznie wycofany na początku lat 80. Terapie z jego udziałem są jednak nadal popularne w Meksyku i w niektórych ośrodkach medycznych, w Ameryce. Amigdalinę bez większego trudu można również kupić w internecie. Według oficjalnych źródeł jednoznacznie wynika, że do tej pory nie przeprowadzono wiarygodnych badań, które by potwierdziły jej skuteczność w uzdrawianiu nowotworów. Dużo badań wykonano w warunkach in vitro, które pozwalają na poznanie mechanizmów działania witaminy na komórki, to nadal trudno jest na ich podstawie określić, jaki będzie efekt działania na cały organizm. Po podaniu doustnym letril ulegał transformacji do cyjanowodoru już w żołądku, bo kwaśne środowisko bardzo sprzyja jego transformacji, czyli nie dociera wtedy do komórek nowotworowych. Podanie dożylnie z kolei zwiększa jego stężenie, ale zarazem naraża zdrowe komórki i cały organizm na silne efekty zatrucia cyjankami. Stwierdza się również że nadmierna suplementacja amigdaliną szkodzi. Niestety, nie tylko nie udowodniono skuteczności amigdaliny w leczeniu nowotworów, ale również udokumentowano liczne przypadki zatrucia cyjanowodorem, szczególnie po doustnym przyjmowaniu tego związku jako suplementu. Przedawkowanie amigdaliny objawia się: nudnościami, gorączką, wymiotami, zaburzeniami neurologicznymi, bólami i zawrotami głowy, uszkodzeniem wątroby, śpiączką, a nawet śmiercią, zwłaszcza w przypadku dzieci. Wiadomo jednak, że jej nierozważna suplementacja może zagrażać zdrowiu!

Podsumowująca lista naturalnych źródeł witaminy B 17 letril lub B 17 naturalnie występuje w wielu produktach spożywczych, które są znacznie bezpieczniejsze do

spożywania, niż suplement w tym wypadku są to: Truskawki, pestki moreli, lucerna, migdały, pestki jabłek, pędy bambusa, liście buraków, kasza gryczana, fasola, borówki, ryż brązowy, orzechy nerkowca, maliny, jęczmień, proso, orzechy laskowe, pestki wiśni, ciecierzycyca, porzeczki, agrest, pigwa, siemię lniane, soczewica, orzechy borówki, fasola mung, pekan, pestki brzoskwini, szpinak, kiełki fasoli, bób, rzeżucha, żurawina, siemię lniane, orzechy włoskie, słodkie ziemniaki, czarna porzeczka.

Były to znowu bardzo interesujące informacje i okazuje się, że ta witamina znajduje się w wielu produktach, a nie tylko w gorzkich pestkach moreli.

100. Siwe Włosy

Nad czym ostatnio się również zastanawiałem, to dlaczego dziadkowi i babci znikły siwe włosy, ponieważ jak jeszcze rok temu tutaj przyszedłem, mieli parę siwych włosów, a teraz nagle ich nie ma, dziadek odpowiedział:

- Z naszych doświadczeń zauważyliśmy, że często siwiejemy przez brak cynku i magnezu. Bardzo szybko siwiejemy również przez stres, im więcej się stresujemy, tym szybciej siwiejemy. Jak widzisz, udało się nam pozbyć całkowicie stresu, żyjemy razem spokojnie, a dni nam przyjemnie mijają. Nikt nas nie goni, nikt nas nie ściga, robimy to, co trzeba zrobić i gdy mamy ochotę to zrobić. Żyjemy zgodnie z prawami natury, ale nie tylko stres odgrywa tutaj swoją rolę, chociaż jest jednym z najważniejszych czynników, ponieważ zużywa bardzo duże ilości magnezu. My również uzupełniamy nasz magnez oliwą magnezową, którą codziennie stosujemy, czasami spryskiwaliśmy nią nawet i włosy, żeby magnez lepiej się

mógł wchłaniać. Oczywiście ważnym czynnikiem również jest jedzenie, jak już opisywaliśmy w rozdziale Arnold Ehret (w części pierwszej książki). To, co jemy, wydziela gazy, które unoszą się do góry i wychodzą przez włosy, przez to pojawia się biały kolor włosów. Jeżeli teraz jemy czysto, bez różnych szkodliwych rzeczy, nasze włosy automatycznie potrafią odzyskać swój kolor, co ciekawe zauważono to zarówno na czystej diecie warzywno-owocowej, jak i również na karniworze, czyli jedzeniu samego czystego mięsa, ale tylko mięsa, a nie wędlin, bo te często są nafaszerowane chemią, tam również zauważono powrót normalnego koloru włosów.

No proszę jakie ciekawe informacje, całe szczęście przynajmniej nie osiwieję, bo również jem dość czysto.

101. Mięśniaki Macicy

Następnego dnia znowu ktoś zapukał do drzwi, stała tam pewna pani i poprosiła, czy może wejść do środka, dziadek oczywiście zaprosił ją do środka, więc rozpoczęła:

- Proszę pana, mam problem, ponieważ zdiagnozowano u mnie mięśniaki macicy, czy ma pan może jakiś pomysł, co można z tym zrobić?

Dziadek odpowiedział bardzo szybko:

- Tym razem moja żona powie pani więcej w tym temacie.

Więc babcia podeszła, przywitała się i rozpoczęła:

- Przyczyną są przeważnie toksyny w organizmie, w tym mogą pomóc posty Daniela, dieta surowa, ale w niektórych przypadkach również może pomoc dieta carnivora, ale oparta tylko i wyłącznie na wołowinie. Należy usunąć również cukier z diety, ja suplementowałam również witaminę D3 i K2 MK7, witaminę A, magnez, resveratrol, OPC, kurkumę z pieprzem. Stosowałam też

ekstrakt z zielonej herbaty. Przyczyną mogą być również estrogeny, ale nie te wytwarzane w ciele, ale te dostarczane z zewnątrz np. z różnych plastikowych opakowań, w których tak często mamy jedzenie i niekiedy nawet jeszcze odgrzewamy je w tych opakowaniach, z jedzenia fast foodów, oraz z wody w plastikowych butelkach, gdzie może przechodzić bardzo dużo plastiku do niej, ale także plastik przechodzi do żywności, gdy jest ona zapakowana w nim, szczególnie gdy jest ciepło, a plastik to estrogeny. Oczywiście unikamy jedzenia plastikowymi sztuczkami, estrogeny znajdziemy również w kosmetykach i środkach czystości, w wodzie, w kubkach plastikowych. Warto jeść dużo warzyw, owoców i ziół jadalnych, trzeba zwrócić także uwagę na ubrania, które nie powinny być plastikowe. Jak widzimy to mamy trochę estrogennych pułapek, które są na nas zastawione.

Stosowałam jeszcze pewną mieszankę ziołową:

- pięciornik- kurze ziele,
- jemiola- ziele,
- skrzyp- ziele,
- tasznik- ziele,
- rdest ostrogorzki- ziele,
- kalina koralowa- kora,
- kasztanowiec- kwiat,
- borówka czernica- liść,
- brzoza- liść

Wszystko po 50 g i mieszamy razem i następnie stosowałam

jedną kopiastą łyżkę, którą zalewałam szklanką wrzącej wody i piłam dwa-trzy razy dziennie jedną szklankę.

Gdy zużyłam cały taki zestaw ziół, który namieszałam, zrobiłam

7 dni przerwy i zrobiłam nową mieszankę i kiedy znowu ją wypić całą, zrobiłam 12 dni przerwy, następnie znowu zrobiłam taką mieszankę, którą znowu całą do końca wypić i zrobiłam miesiąc przerwy.

Później poszłam sprawdzić, już nie było śladu po nich, ale

czasem trzeba taką kurację powtórzyć jeszcze raz, oczywiście z zachowaniem diety i środków ostrożności związanych ze sztucznym estrogenem.

Pani bardzo się ucieszyła za wszystkie informacje, wszystko sobie zanotowała i była szczęśliwa.

102. Policystyczne Jajniki

Ale to nie był koniec, pani miała jeszcze jeden problem, więc zapytała:

- A proszę pani, a może mi jeszcze pani coś powiedzieć na temat policystycznych jajników, ponieważ z tym też niestety mam problem, więc będę wdzięczna za dodatkowe wskazówki.

Babcia lekko zachnęła i zaczęła:

- Przyczyną policystycznych jajników przeważnie jest zaburzenie hormonów, jajniki wytwarzają zbyt dużo męskich hormonów, przez co poziom dojrzewania jajeczek jest za niski. Zaburzenie to jest niestety, bardzo często przyczyną niepłodności u kobiet. Często poziom insuliny również jest za wysoki, co dodatkowo stymuluje jajniki do produkcji testosteronu, rezultatem tego jest to, że w jajnikach rosną bąbelki z wodą. Symptomami tego jest to, że menstruacja jest nieregularna lub wcale jej nie ma, powiększone jajniki, często pojawia się również owłosienie, np. na twarzy lub piersiach, tłusta skóra z wypryskami, nadwaga. Często wiele kobiet nie wie nawet, że ma policystyczne jajniki, ponieważ zażywają tabletki antykoncepcyjne, problem często pojawia się, gdy przestają je brać. Często są też wykrywane podczas badania krwi lub USG, zazwyczaj terapią jest podawanie hormonów, ale te mają dużo negatywnych efektów ubocznych: uderzenia gorąca, zmiany nastroju, depresje,

strachliwość, stres, a ten znów pogarsza całą sytuację i koło się zamyka. Inną metodą jest operacja, polegająca na wypaleniu dziurek w jajnikach, ten zabieg pomaga, ale często na krótko i może również skleić jajniki, przez co jajeczka nie będą mogły się wydostać, i może powstać ciąża pozamaciczna, ale często można również podjąć inne kroki, usuwając złe jedzenie np. chleb, słodyczne, ziemniaki, makarony, które podnoszą gwałtownie insulinę, co za tym idzie, jajniki produkują zbyt dużo testosteronu, złe pożywienie często powoduje nadwagę, a ta bardzo zwiększa ryzyko powstania policystycznych jajników. Niektóre pożywienie wywołuje również zapalenia w organizmie, np. cukier jest silnie prozapalny, a to z kolei również może wywołać pcos. Zmieniając nasze pożywienie, możemy zrobić już bardzo dużo, jedzenie nisko przetworzone, najlepiej surowe i niepryskane im mniej ktoś go "ulepszał", tym lepsze jest takie jedzenie. Unikać należy smażonych potraw, ponieważ te zmniejszają szansę owulacji w PCOS o 73%. Unikać wszystkich gotowanych potraw i fast foodów, wykluczyć chleb, makarony, słodyczne, ziemniaki, biały ryż, cukier, pozbyć się nabiału, często w mleku jest masa hormonów, a te mogą nam zakłócać produkcję naszych hormonów, uzupełniać poziom witaminy D3, a ta szczególnie pełni tutaj ważną rolę, natomiast jej brak ma 99% ludzi. Stosowałam również OPC ekstrakt z pestek winogron, który również pomaga na masę dolegliwości, a przede wszystkim dużo ruchu, przynajmniej 30 minut spaceru dziennie, oliwę magnezową na skórę, by zredukować negatywne efekty stresu. Selen również jest mile widziany, witamina C jak zawsze nie powinno zabraknąć. Z ziół często pomaga:

- niepokalanek pospolity pomaga on regulować poziom hormonów,
- ostropest plamisty pomaga usuwać nadmiar niepotrzebnych hormonów przez wątrobę,
- dodatkowo kiełki brokuła,

- kurkuma z pieprzem,
- ekstrakt z zielonej herbaty,
- rumianek,
- pietruszka,
- szyszka chmielu,
- czerwona koniczyna,
- kąpiele stóp w krwawniku, pietruszce, szałwii, skrzypie, fiołku wonnym, znamionach kukurydzy, mięcie, glistniku.

I przede wszystkim zdrowe jedzenie, bo jak widzimy cukier, potrafi naprawdę zrobić wiele szkody, nasze organizmy nie są przystosowane do takiej ilości cukru, jako nam się codziennie serwuje ze wszystkich stron, trzeba z tym w końcu coś zrobić, bo wszyscy wokół są chorzy, a nikt nie wie, dlaczego a przyczyna leży jak na otwartej ręce.

Widać było, że te ostatnie słowa poruszyły rzeczywiście panią i chyba zapaliła jej się żaróweczka nad głową i w końcu zrozumiała, o co chodzi, podziękowała nam bardzo serdecznie i poszła.

103. OPC Ekstrakt Z Pestek Winogron

Coraz częściej słyszałem od dziadka, że cały czas mówił o OPC już w wielu różnych pytaniach zawsze padało OPC, w końcu postanowiłem zapytać dziadka, co do właściwie jest to mistyczne OPC, jakie ma jeszcze właściwości, ponieważ zauważyłem, że musi być naprawdę cenne, a więc dziadek rozpoczął:

- Wszyscy znamy winogrona, są bardzo smaczne i zdrowe, ale jest w nich coś jeszcze, pestki a właściwie to, co jest na pestkach, a są to takie małe czerwone kropki. Pestki te są myte w czymś, jakby pralce i opadają z nich te czerwone

kropeczki, te kropki potem są zbierane i suszone I to jest właśnie OPC! Nie mylić tutaj ze zmieloną pestką, bo to nie to samo! Zmielona pestka jest bardzo, bardzo dużo razy słabsza i często nieuczciwi producenci właśnie tak na tym zarabiają, a ludzie się dziwią, że im nie działa, ponieważ kupili po prostu odpad po produkcji OPC. OPC to najprawdopodobniej najbogatsze źródło bioaktywnych flawonoidów zwanymi w skrócie OPC, a dokładniej (oligomeryczne proantocyjanidyny) odnosi się do bioflawonoidów z pestek winogron, które składają się z jednostek katechiny i epikatechiny. Są jednymi z najsilniejszych naturalnych przeciwutleniaczy i mogą być szeroko stosowane w warunkach stresu oksydacyjnego (np. poprzez zmniejszony przepływ krwi, promieniowanie, zwiększony metabolizm, toksyny czy stany zapalne). OPC wzmacniają działanie witaminy C i witaminy E. OPC wspomaga między innymi stan oczu, stawów, serca, naczyń krwionośnych i mózgu. Ponadto OPC wspomaga zrównoważoną odpowiedź immunologiczną. OPC chroni struktury tkanki łącznej bogate w kolagen i elastynę, takie jak naczynia krwionośne, przed wolnymi rodnikami i utrzymują mocne i elastyczne tętnice i żyły. OPC sprzyja również regeneracji po kontuzjach sportowych. OPC obniżają poziom LDL i cholesterolu całkowitego, szczególnie w połączeniu z suplementem chromu.

Wskazania

- obrzęk
- delikatne naczynia włosowate (łatwo siniaczące lub krwawiące dziąsła)
- żylaki
- hemoroidy
- przewlekła niewydolność żylna
- zapalenie żyły
- miażdżyca
- hipercholesterolemia
- zmniejszony przepływ krwi obwodowej
- chromanie przestankowe

- cukrzyca (powikłania)
- zakrzepica (profilaktyka)
- ogólna ochrona przed starzeniem się (choroby)
- profilaktyka raka
- choroby zapalne (zapalenie stawów, zapalenie oskrzeli),
- alergie (astma, katar sienny, atopowe zapalenie skóry),
- zahamowanie starzenia się skóry,
- dolegliwości skórne (swędzenie, egzema, pokrzywka, łuszczyca, rany),
- zaburzenia oczu (zmęczone i / lub wrażliwe na światło oczy, zwyrodnienie plamki żółtej, zaćma, ślepotą nocną),
- urazy sportowe

Przeciwwskazania.

Ze względu na brak wystarczających danych nie zaleca się stosowania OPC przez małe dzieci i kobiety w ciąży.

Zalecenia dotyczące sposobu użycia:

Ogólna (profilaktyczna) dawka podtrzymująca: 100 mg / dobę

Ogólna dawka terapeutyczna: 200-400 mg / dzień (lub 2,8 do 5,6 mg / kg / dzień)

Zmęczone oczy: 200-300 mg / dzień

- Substancje bioaktywne OPC znajdują się głównie w korze, łuskach i zdrewniałych częściach roślin. Często te elementy są pomijane w diecie. Dlatego zaleca się spożywanie jabłek, gruszek i winogron wraz ze skórkami. Wyciąg z kory Pinus i wyciąg z pestek winogron zawierają najwięcej OPC. Szczególnie interesująca jest kora francuskiego drzewa morskiego Pinus maritima ze względu na swój unikalny skład te drzewa były uprawiane naturalnie od 30 do 50 lat bez użycia pestycydów i herbicydów.

OPC może zmniejszać skuteczność probiotyków z bakteriami Lactobacillus acidophilus. Te suplementy najlepiej przyjmować osobno o innej porze dnia.

OPC hamuje agregację płytek krwi i może (w teorii) nasilać działanie leków rozrzedzających krew.

Bezpieczeństwo.

OPC jest bezpieczny przy normalnym użytkowaniu i nie ma skutków ubocznych.

Obecnie niestety słowo „bez pestek” jest szeroko stosowane na opakowaniach winogron w supermarkecie. My konsumenci, najwyraźniej nie mamy już ochoty, żeby od czasu do czasu gryźć gorzkie pestki. Szkoda! Pestki winogron zawierają OPC (oligomeryczne proantocyjanidyny). To silne przeciwutleniacze, które są dobre dla naszego organizmu.

Dlaczego winogrona są zdrowe?

Kochasz winogrona?

Świetnie, bo to prawdziwe bomby witaminowe. Spożywane są od 5000 lat pne, a nawet wspomina o nich Biblia.

Winogrona (*Vitis vinifera* L.) nazywano wówczas „owocem winorośli”. Obecnie uprawia się do 72 milionów ton winogron rocznie. Zarówno do produkcji wina, jak i soku z winogron, do jedzenia i ze względu na zdrowe nasiona winogron. W końcu jesz je jak słodycze: prosto z ręki. Są świeże, chrupiące i słodkie i można je stosować w różnych przekąskach. Winogrona są pyszne na talerzu serowym, można je też przetworzyć na smoothie. Jednocześnie dostarczają wszelkiego rodzaju dobra dla życia i zdrowia. Winogrona zawierają najwięcej błonnika pokarmowego ze wszystkich popularnych owoców w Holandii. To daje szybkie uczucie sytości. Ponadto dobrze wpływają na cykl wypróżniania. Ponadto winogrona zawierają dużo potasu. Jest to ważny minerał do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi.

Czy winogrona powodują otyłość?

Winogrona cieszą się opinią tuczących, dlatego ludzie, którzy chcą schudnąć, powinni lepiej nie jeść te bomby witaminowe na misce z owocami. Prawdą jest, że

zawartość cukru w winogronach jest nieco wyższa niż w niektórych innych owocach. Zawierają więcej kalorii niż truskawki, ale mniej niż banan czy mango. Pod względem wartości odżywczej i kalorii różnica między czerwonymi a niebieskimi winogronami jest znikoma. Niebieskie winogrona zawierają nieco więcej błonnika, mniej kalorii i mniej tłuszczu. Są to jednak drobne różnice. Nie zgadzam się, że każdy spożywający winogrona może przytyć. To jednak zawsze zależy od tego, co jeszcze jemy. Jeśli uważasz, że jako frutarianin możesz zachować zdrowie i życie, to winogrona nie są błędem. Ale przez cały czas musisz bardzo uważnie obserwować swoje zdrowie. Arnold Ehret również napisał w swoich książkach o zaletach winogron i soku winogronowego.

Jak odkryto OPC?

OPC zostało po raz pierwszy opisane w 1948 roku, a następnie wyizolowane. Francuz Jacques Masquelier przeczytał o wyprawie, w której załoga została uwięziona i nabawiła się skorbutu z powodu braku witaminy C. Ich ratunkiem okazała się herbata z igieł sosnowych. W ten sposób Masquelier wpadł na pomysł, aby spojrzeć dalej. Później odkryto, że pestki winogron zawierają nawet więcej OPC niż kora sosny.

„OPC działa jak partner naturalnej witaminy C”.

Co może dla nas zrobić OPC w pestkach winogron?

Ponieważ OPC w pestkach winogron jest silnym przeciwutleniaczem, zwalcza wolne rodniki w naszym organizmie. Są to substancje z zewnątrz i substancje wytwarzane przez sam organizm. Wolne rodniki uszkadzają tkankę komórkową i sprzyjają starzeniu się komórek. Mogą również uszkodzić DNA. Nie możemy zapobiec tworzeniu się wolnych rodników, ciało robi to samo. Powszechnie znane wolne rodniki to palenie tytoniu, intensywne ćwiczenia (zakwasy), światło słoneczne (oparzenia), alkohol i zanieczyszczenie powietrza,

ponieważ przeciwutleniacze pomagają zwalczyć wolne rodniki, OPC w pestkach winogron są szczególnie interesujące, dlatego że OPC są bioflawonoidami, działają jako partner naturalnej witaminy C. Poprawiają i przedłużają działanie witaminy C w organizmie. Witamina C jest ważna dla dobrej odporności, wspiera energię i przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Ponadto witamina C jest dobra dla zdrowych kości, zębów, skóry i naczyń krwionośnych. OPC wspomaga również produkcję kolagenu w połączeniu z witaminą C.

„Olej z pestek winogron jest również dobry dla serca i naczyń krwionośnych oraz wspomaga krążenie”
Ponadto korzystnie wpływa na ciśnienie krwi, na przykład kiedyś doradziliśmy starszej pani, aby zaczęła używać OPC. Jednak najpierw skonsultowała się ze swoim kardiologiem. Czuła, że lepiej będzie najpierw porozmawiać o tym ze swoim kardiologiem, powiedział on, że OPC pomoże w jej problemach z sercem. Inna osoba, mężczyzna, zadała to samo pytanie swojemu kardiologowi, który uważał, że OPC to nonsensowna substancja, która nie wnosi żadnej wartości do zdrowego życia. Jednak, co zauważyliśmy, żaden z 2 kardiologów w ogóle nie mówił o żywieniu. I oboje uważamy to za bardzo dziwne, bo albo nie wiedzą nic na temat odżywiania, albo nie chcą stracić długoterminowych pacjentów na rzecz zdrowszego sposobu życia / odżywiania itp. ponieważ długoterminowi pacjenci generują najwięcej pieniędzy dla chorych. Im więcej pacjenci połykają i im częściej wracają, tym więcej lekarze zarabiają na pacjentach.

Podsumowując wszystko razem;
OPC jest bardzo silnym przeciwutleniaczem, znajduje zastosowanie w żylakach, hemoroidach, poprawia ukrwienie całego organizmu, przez co pomaga bardzo dobrze na zimne ręce i stopy, na powiększone węzły chłonne, przy niedokrwieniu nóg jest coś takiego, że żyły

się kurczą w nogach i występują bóle podczas poruszania się podobne do skurczy, które ustępują po spoczynku, a przyczyną jest zwapnienie żył, a OPC zapobiega zapaleniu żył oraz zakrzepicy. Pomaga również na słabe naczynia krwionośne oraz pękające naczynia krwionośne np. pajęczki na twarzy, prewencyjnie na siniaki krwotoki, chroni przed chorobami serca i naczyń krwionośnych, hamuje zbyt mocne krwawienia przy menstruacji, wycisza również krwawienia u kobiet, które są już w menopauzie, poprawia wzrok przez poprawę ukrwienia siatkówki oka, co zapobiega jej chorobom, czasem krew jest po prostu za gęsta i ciężko przepływa przez bardzo małe naczynia krwionośne, a OPC ją troszeczkę rozcieńcza, przez co łatwiej może przepływać przez te wąskie naczynia włosowate. OPC poprawia również kondycję skóry latem, przez co tak szybko się nie spalimy na słońcu, OPC nie oddziałuje na poszczególne części ciała, ale na cały organizm i dociera tam, gdzie jest bardzo potrzebne, zwiększa ukrwienie jelit, co pomaga w różnych chorobach, przez to jelita mają szansę szybciej się zregenerować, pomaga również w walce z parkinsonem i w stwardnieniu rozsianym. Bardzo dobrze pomaga, również w nowotworach, chroni nasze zdrowe komórki podczas podawania chemioterapii i radioterapii, przez co chemia staje się bardziej skuteczna i mniej szkodliwa. Zmniejsza negatywne skutki palenia papierosów i wdychania smogu, pomaga również w astmie. Działa bardzo dobrze w alergiach, ponieważ hamuje histaminy, OPC posiada bardzo silne właściwości przeciwzapalne, pomaga w zespole niespokojnych nóg, wspomagająco przy cukrzycy. Posiada właściwości, rozrzedzające krew, dlatego trzeba zachować ostrożność, gdy zażywamy inne leki na rozrzedzenie krwi lub skonsultować się z lekarzem. Stosujemy przed lub po jedzeniu, ale czasami przed posiłkiem mogą wystąpić nudności, więc wtedy bierzemy po jedzeniu, aby wzmocnić działanie OPC, możemy brać razem z witaminą C i E, dlatego jest wskazane łączenie ich

razem. Poprawia jakość naszych stawów, bo chroni struktury zbudowane z kolagenu w naszym organizmie, w kombinacji z suplementem chromu zauważono, że obniża poziom cholesterolu. Przyspiesza regenerację organizmu po chorobach, pomaga przy krwawiących dziąsłach. Przyspiesza gojenie ran, ale nie poleca się go w ciąży i karmieniu piersią, może osłabiać działanie probiotyków oraz może wzmacniać działanie leków rozcieńczających krew! Śmiało może zastąpić aspirynę, jeżeli chodzi o efekt rozcieńczenia krwi.

A więc w końcu dokładnie udało mi się poznać, co to jest to tajemnicze OPC i jaką ma ogromną skalę zastosowań!

104. Przywrotnik Pospolity

Następnym razem spacerując z dziadkiem przez pola, znowu zobaczyłem jakąś ciekawą roślinkę, którą jeszcze nie znałem, więc zapytałem dziadka co to takiego, dziadek odpowiedział:

- To jest przywrotnik pospolity, jedno z bardzo ciekawych ziół na typowe problemy kobiece, co sugeruje nam np. jego holenderska nazwa vrouwen mantel, czyli płaszcz kobiety. Rośnie dość popularnie na łąkach, zbieramy go przed kwitnieniem lub w trakcie kwitnienia. Ma takie małe żółtawe kwiatuszki i krótko po kwitnięciu można również jeszcze zebrać jego ziele, suszymy go w temperaturze do 50 stopni Celsjusza. Ma właściwości: przeciwbakteryjne, przeciwbiegunkowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, lekko przeciwcukrzycowe, pomaga w nadmiernych i bolesnych krwawieniach miesięczkowych, pomocny w zaburzeniach trawienia, upławach, egzemach ciekących (sączących), wypryskach, bólach gardła, zapaleniu krtani, uszkodzeniach i zapaleniach skóry. Ma działanie ściągające i gojące, wzmacnia nasz organizm, pomaga wyregulować

pracę narządów kobiecych, działa przeciwbiegunkowo, przeciwkrwotocznie, znajduje zastosowanie w braku apetytu oraz we wzdęciach. Idealnie reguluje miesiączki, klimakterium, pomaga we wrzodach żołądka i dwunastnicy, hemoroidach, żyłakach, w braku soków żołądkowych, zapaleniu odbytu, trądziku różowatym, w kruchych naczyniach krwionośnych, w zapaleniach spojówek, pomaga na trudno gojące się rany, obrzęk stawów, w kontuzjach takich jak siniaki, czy krwiaki. Z wywaru można robić okłady zewnętrzne, jako kompresy na oczy, na problemy skórne.

Można używać zmielonego ziela z olejem np. w łuszczycy. Do picia: jedną łyżeczkę ziela, zalać jedną szklanką wody, gotować 5 minut odstawić na 30 minut pod przykryciem, pić 4 razy dziennie po pół szklanki.

Można również zrobić tonik do skóry, jedną łyżkę ziela zalewamy szklanką wody, gotujemy 5 minut, odstawiamy na 30 minut, przecedzamy, dodajemy dwie łyżki soku z cytryny, jedną szklankę białego wina, jedną łyżkę spirytusu salicylowego, mieszamy i przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu, używamy 2 razy dziennie. Przywrotnik wzmacnia laktację u krów oraz jest rośliną jadalną.

Ale to nie były wszystkie jego właściwości, ponieważ gdy wróciliśmy do domu z pozbieranym przywrotnikiem, babcia rozpoczęła dalej:

- Przywrotnik jest dość specyficzną i popularną roślinką, ziele przywrotnika było często wykorzystywane w woreczkach ziołowych w celu miłosnych czarów, aby zwrócić na siebie uwagę upragnionej drugiej połowy. Posiada moce ochronne oczyszczające, noszenie go przy sobie wzmacnia nasze zdrowie i intelekt oraz bezpieczeństwo materialne, podsuwa nam często nowe pomysły, medytowanie z przywrotnikiem pomaga nam się usamodzielnąć, zrealizować się tak, jakbyśmy chcieli wspierać rozwój osobistości, rozszerza spectrum myślenia i pomaga odkrywać zakryte. Dym przywrotnika pomaga

ukazać sprawy, które trzeba zakończyć.
I tak oto poznałem bardzo ciekawą roślinkę, następną do kolekcji.

105. Helicobacter Pylori

Kolejnego dnia znowu usłyszeliśmy z rana pukanie do drzwi, powoli zaczynało przewijać się coraz więcej ludzi, bo ciągle ktoś przychodził. Jeszcze trochę i braknie nam czasu na inne rzeczy. Tym razem odwiedził nas znowu jakiś pan, który wszedł do środka i od razu rozpoczął:

- Proszę pana zdiagnozowano u mnie Helicobacter pylori. Nie wiem za bardzo co mam teraz z tym zrobić. Czy ma pan może jakieś wskazówki dla mnie?

Na to dziadek podrapał się po swojej czuprynie i rozpoczął:

- Infekcje Helicobacter pylori są bardzo powszechne na całym świecie. W krajach rozwijających się około 90% populacji jest zakażonych tą bakterią. Bakterie można zdiagnozować u co najmniej 30% osób powyżej 60 roku życia.

Helicobacter pylori to bakteria, która może żyć w wyściółce ściany żołądka. Dlatego Helicobacter pylori może przetrwać w kwaśnym środowisku żołądka. We wczesnych latach 80-tych dwóch australijskich badaczy (między innymi) odkryło, że ta bakteria odgrywa bardzo ważną rolę w rozwoju wrzodów żołądka. Jednak tak do końca nie jest, ponieważ często jest to wina obniżonej kwasowości żołądka. Żołądek jest ważną częścią naszego przewodu pokarmowego. Wnętrze żołądka pokryte jest grubą błoną śluzową. Gruczoły błony śluzowej żołądka wytwarzają sok żołądkowy. Sok żołądkowy zawiera między innymi kwas solny i enzymy trawienne. Kwas solny zabija wiele bakterii, które spożywamy z pożywieniem. Ponadto

kwas solny aktywuje enzymy trawienne. Pod błoną śluzową znajduje się warstwa nerwów i naczyń krwionośnych. Na zewnątrz żołądka znajduje się gruba warstwa mięśni. Te mięśnie zapewniają, że jedzenie jest mielone i mieszane z sokiem żołądkowym. Przyczyna zakażenia *Helicobacter pylori*, nie jest do końca jasna, w jaki sposób dochodzi do zakażenia. Zakażenie prawdopodobnie zachodzi między ludźmi i jest przenoszona poprzez bezpośredni kontakt między ludźmi, np. usta-usta lub przez kontakt ze stolcem, lub wymiocinami osoby zakażonej. Wiadomo jednak, że infekcja rozwija się już w dzieciństwie, zwłaszcza u dzieci poniżej 5 roku życia. Ponadto wiadomo, że złe warunki higieniczne mogą mieć wpływ na zanieczyszczenie. Jeśli ktoś jest zarażony, bakterie pozostaną w żołądku do końca życia, chyba że zostanie zastosowane leczenie.

Jak rozpoznać objawy zakażenia *Helicobacter pylori*?

Wiele osób ma bakterie, nie przejmując się tym, jednak bakterie mogą (ostatecznie) powodować różne dolegliwości;

Zapalenie błony śluzowej żołądka.

W większości przypadków infekcja prowadzi tylko do zapalenia błony śluzowej żołądka (nieżyt żołądka). To nie powoduje skarg u wszystkich. W rezultacie infekcja czasami nie jest wykrywana lub jest wykrywana przypadkowo. Niektórzy ludzie skarżą się na zapalenie błony śluzowej żołądka. Najczęstsze dolegliwości to (niewyraźny) ból w okolicy żołądka, nudności, wzdęcia, utrata apetytu, a czasem wymioty. U niektórych z tych osób może rozwinąć się wrzód żołądka. Nie jest jasne, dlaczego u niektórych zarażonych osób pojawiają się dolegliwości (lub nawet wrzody żołądka), a u innych nie choć przypuszczam, że jest to kwestia odporności organizmu.

Długotrwałe (przewlekłe) zapalenie błony śluzowej żołądka może ostatecznie rozwinąć się w tak zwane zanikowe zapalenie błony śluzowej żołądka. Atrofia oznacza

„kurczenie się tkanki”. W zanikowym zapaleniu błony śluzowej żołądka wyściółka żołądka jest znacznie cieńsza niż zwykle.

Choroba Menétriera.

Szczególną postacią zapalenia błony śluzowej żołądka jest choroba Ménétriera. Ten obraz kliniczny jest również opisywany, jako gigantyczny fałd żołądka. Nie wiadomo dokładnie, jak rozwija się taki gigantyczny fałd żołądka. Skażenie *Helicobacter pylori* może tu odgrywać rolę, prawdopodobnie w połączeniu z nieprawidłowościami w układzie odpornościowym.

Rak żołądka.

Helicobacter pylori jest również powiązany z rakiem żołądka. Długotrwałe zapalenie błony śluzowej żołądka może powodować zmiany w tkance. Błona śluzowa żołądka zostaje wówczas trwale zmieniona, co może ostatecznie zwiększyć ryzyko raka żołądka z tego powodu.

Rozpoznanie zakażenia *Helicobacter pylori*.

Istnieje kilka sposobów określenia infekcji *Helicobacter pylori*. Lekarz może wykonać badania krwi lub badanie kału na przeciwciała przeciwko bakteriom. Jeśli zostaną znalezione przeciwciała, oznacza to, że jesteś zarażony *Helicobacter pylori*.

Test oddechu.

W niektórych szpitalach wykonuje się test oddechowy na mocznik C-13 w celu wykrycia bakterii. Po wypiciu płynu z mocznikiem lekarz może wykazać w wydychanym powietrzu, czy bakterie są obecne w żołądku. Badania te zapewniają około 90% pewności.

Gastroskopia.

Niezawodną metodą wykrywania bakterii jest wizualne badanie żołądka (gastroskopia). Podczas tego badania lekarz pobiera próbkę tkanki (biopsja) do badania, ale tu jesteśmy trochę sceptyczni, ponieważ jednak jest to rana, która powstaje po pobraniu takiej próbki i nikt nie zagwarantuje czy kiedyś w tych agresywnych warunkach z tej rany nie rozwinie się np.nowotwór.

Aby uzyskać wiarygodny wynik, czasami konieczne jest tymczasowe zaprzestanie stosowania leków zobojętniających sok żołądkowy (przez które mamy masę problemów zdrowotnych) na dwa tygodnie przed badaniem. Dotyczy to wszystkich badań oprócz badania krwi. Zawsze omawiaj to z lekarzem.

Test stolca i test oddechowy są wiarygodne jako testy kontrolne cztery tygodnie po leczeniu. Musisz także przestać brać leki zobojętniające sok żołądkowy na dwa tygodnie przed tym testem.

Badania krwi są wiarygodne tylko jako badanie kontrolne sześć miesięcy po leczeniu. Badania krwi można wykonać tylko wtedy, gdy badania krwi zostały również wykonane przed zabiegiem. W ten sposób lekarz może sprawdzić, czy przeciwciała się zmniejszyły. Jeśli *Helicobacter pylori* jest nadal;

Co mogę zrobić?

Wskazówki i porady w przypadku zakażenia *Helicobacter pylori*.

Leczenie antybiotykami *Helicobacter pylori* jest dość trudne. Podczas leczenia, a czasem po nim, u pacjentów mogą wystąpić działania niepożądane, takie jak biegunka lub ból brzucha. Dzieje się tak, ponieważ antybiotyki nie tylko zabijają szkodliwe bakterie, ale także wiele pożytecznych bakterii jelitowych. Te pożyteczne bakterie jelitowe żyją w jelicie i pełnią tam ważną funkcję: zapewniają zrównoważoną florę jelitową. Stosowanie antybiotyków może zaburzyć tę równowagę i powodować dolegliwości.

Istnieją przesłanki, że dolegliwości te można zmniejszyć, stosując probiotyki. Probiotyki to produkty, do których dodano korzystne bakterie jelitowe. W supermarkecie dostępne są probiotyki w postaci produktów mlecznych. Probiotyki w proszku i kapsułkach są dostępne w aptekach. Palacze są prawdopodobnie bardziej narażeni na zapalenie błony śluzowej żołądka w wyniku zakażenia *Helicobacter pylori*. Palenie ma zły wpływ na błonę śluzową żołądka i

zmniejsza przepływ krwi w błonie śluzowej żołądka. Palenie może również mieć negatywny wpływ na leczenie antybiotykami. Wydaje się, że antybiotyki są skuteczniejsze u osób niepalących niż u osób palących.

Helicobacter pylori, nieszkodliwy mieszkaniec żołądka czy patogen?

Chociaż od dawna uważano, że żołądek jest tak kwaśny, że żaden mikroorganizm nie może w nim przeżyć, bakterie były już widoczne w ludzkim żołądku pod koniec XIX wieku. Jednak dopiero w 1982 roku australijscy lekarze Robin Warren i Barry Marshall byli w stanie po raz pierwszy wyhodować bakterię Helicobacter pylori z fragmentów tkanki żołądka (biopsje żołądka) pacjentów. Dopiero wtedy był prawdziwy dowód na to, że bakterie mogą przetrwać, a nawet rosnąć w żołądku. Aby wykazać, że Helicobacter pylori był patogenem, Barry Marshall połączył kulturę H. pylori, następnie rozwinął się stan zapalny żołądka, który następnie wyleczył, lecząc się antybiotykami.

Kilka faktów na temat H. pylori.

Helicobacter pylori to spiralna bakteria żyjąca w wyściółce żołądka. Bakteria jest ruchliwa i ma od 6 do 8 biczogonów lub wici na jednym końcu komórki, za pomocą których może się przemieścić. Prawie wszystkie bakterie, w tym H. pylori, można sklasyfikować jako Gram-ujemne lub Gram-dodatnie. Ściana komórkowa tych dwóch grup bakterii ma różny skład, a tę różnicę można wykazać za pomocą tzw. Barwienia Grama. Po tym zabarwieniu bakterie Gram-ujemne, takie jak H. pylori, można zobaczyć pod mikroskopem jako różowe komórki, podczas gdy bakterie Gram-dodatnie są ciemnofioletowe. H. pylori ma jedną dużą okrągłą cząsteczkę DNA o długości ponad 1,6 miliona nukleotydów. Materiał genetyczny bakterii jest przechowywany w tym DNA w około 1600 genach. Sekwencja DNA (sekwencja nukleotydów) tego genomu H. pylori jest znana od 1997 r. i jest obecnie dostępna w internecie dla dwóch różnych szczepów H. pylori. Te

sekwencje DNA są ważnym źródłem informacji dla wielu badaczy.

Naturalnie *H. pylori* występuje tylko w żołądku ludzi i małp. Istnieje kilka gatunków zwierząt, takich jak myszy, świnki morskie, myszokoczki i świnie, które mogą być sztucznie zakażone *h. pylori*. Zwierzęta te są wykorzystywane w laboratorium jako modele zwierzęce do badania, co dokładnie dzieje się u żywiciela podczas infekcji.

Jak przeżywa *H. pylori* w kwaśnym żołądku?

Niedokwaszony żołądek, zła dieta gdzie jest za dużo węglowodanów, zniszczy nam wiele pozytywnych bakterii, a brak pozytywnych bakterii to brak konkurencji ze strony innych mikroorganizmów o przestrzeń i składniki odżywcze co sprawia, że żołądek jest idealnym środowiskiem dla *H. pylori*. Wynika to również z faktu, że gdy *h. pylori* zagnieździ się w żołądku, może tam pozostać przez całe życie.

H. pylori żyje w warstwie śluzu, która leży na komórkach ściany żołądka. Ta warstwa śluzu ma za zadanie między innymi chronić ścianę żołądka przed działaniem kwasu żołądkowego: im bliżej komórek ściany żołądka, tym bardziej neutralne jest pH tej warstwy śluzu. *H. pylori* znajduje się zatem głównie w pobliżu komórek ściany żołądka, gdzie jest chroniony przed działaniem kwasu żołądkowego przez warstwę śluzu. Niemniej jednak bakterie muszą być w stanie przetrwać w bardzo kwaśnym środowisku, zanim dotrą do warstwy śluzu, gdy dostaną się do żołądka. Ponadto kwasowość warstwy śluzu jest różna i nadal może być dość niska. W celu ochrony przed kwasem żołądkowym *h. pylori* ma dostęp do enzymu ureazy, który jest wytwarzany w dużych ilościach przez bakterie. Ureaza przekształca mocznik, który jest obecny w żołądku, w podstawowe substancje amoniak i wodorowęglan. Produkcja tych dwóch substancji neutralizuje kwas w bezpośrednim sąsiedztwie bakterii. Ten ochronny mechanizm neutralizujący pozwala *h. pylori* przetrwać nawet przy pH 2. Naukowcy zmodyfikowali gen

H. pylori poprzez modyfikację genetyczną, która wyłącza kodowanie ureazy, tworząc mutantą H. pylori, który nie może już produkować ureazy. W kolejnych eksperymentach stwierdzono, że te mutanty nie są w stanie zakażać żołądka modeli zwierzęcych. Dlatego ureaza jest niezwykle ważna dla H. pylori, ponieważ bez tego enzymu bakteria nie może wywołać infekcji.

Jak rozwijają się wrzody żołądka?

Prawie każdy, kto dostanie infekcję H. pylori, rozwinięte zapalenie błony śluzowej żołądka. Obecność bakterii w żołądku przyciąga z organizmu białe krwinki układu odpornościowego. Komórki te gromadzą się w ścianie żołądka, gdzie zwalczają bakterie. Podczas tego procesu wytwarzane są substancje, czyli mediatory zapalenia, które mają zabijać bakterie, a także zapewniają zwiększenie przepuszczalności ścian naczyń w ścianie żołądka, dzięki czemu jeszcze więcej białych krwinek może dotrzeć do miejsc zakażonych. Jeśli wiele z tych substancji jest wytwarzanych przez wystąpienie silnej odpowiedzi immunologicznej, zapalenie może również uszkodzić ścianę żołądka. Ta odpowiedź organizmu na infekcję nazywa się reakcją zapalną. Celem tej odpowiedzi zapalnej jest oczyszczenie bakterii, które często działają w przypadku wielu infekcji bakteryjnych. Jednak w przypadku infekcji H. pylori rzadko, choć zdarza się, że bakterie są skutecznie zwalczane przez układ odpornościowy. H. pylori pozostaje tam, gdzie jest, co powoduje przewlekłe (długotrwałe) zapalenie ściany żołądka, ponieważ stan zapalny zwykle nie jest poważny, a ściana żołądka prawie nie jest uszkodzona, większość ludzi w ogóle go nie zauważa. Jest jednak niewielka grupa osób, które chodzą do lekarza z rozstrojem żołądka. Wydaje się, że u tych osób stan zapalny wymknął się spod kontroli i jest spowodowany pojawieniem się silnej odpowiedzi immunologicznej. To uszkadza ścianę żołądka, czasami tak bardzo, że powstają wrzody w ścianie żołądka. Odpowiedź immunologiczna, która w zasadzie miała na celu

zwalczanie infekcji H. pylori, zwraca się więc przeciwko własnemu organizmowi i powoduje objawy choroby.

Od zapalenia żołądka po raka żołądka.

U bardzo małej grupy ludzi rozwija się rak żołądka w wyniku zakażenia H. pylori. Nie jest jasne, w jaki sposób obecność H. pylori w żołądku powoduje raka żołądka.

Możliwe, że H. pylori wytwarza substancje rakotwórcze, a tym samym bezpośrednio powoduje raka, co można przeczytać (o roli czynników zjadliwości) w następnym akapicie. Co dziwne, nie tylko bakterie są winowajcami, ale wydaje się, że sam układ odpornościowy ludzkiego żywiciela również odgrywa ważną rolę w rozwoju raka żołądka. H. pylori jest niezwykle zdolny do omijania mechanizmów obronnych żywiciela. Przede wszystkim po przybyciu do żołądka przeżywa kwas w jamie żołądka.

Następną barierą jest błona śluzowa, w której znajdują się cząsteczki ochronne, takie jak przeciwciała oraz np.

Laktoferyna, cząsteczka wychytująca żelazo, niezbędny składnik odżywczy dla bakterii. Ale wydaje się, że H. pylori również jest na to odporny. W błonie śluzowej H. pylori wywołuje stan zapalny, ale wysiłki białych krwinek w celu usunięcia bakterii są daremne. H. pylori nadal namnaża się w sposób niezakłócony w błonie śluzowej żołądka, a układ odpornościowy nie wydaje się mieć żadnej kontroli nad infekcją. Z powodu ciągłej obecności bakterii ściana żołądka ulega przewlekłemu zapaleniu. Nasilenie tej odpowiedzi zapalnej jest różne i zależy od indywidualnych różnic między ludźmi w kształcie i sile odpowiedzi immunologicznej. Ciężki stan zapalny może spowodować znaczne uszkodzenie ściany żołądka, co może prowadzić między innymi do dobrze znanego wrzodu żołądka. Uważa się, że to zapalenie może również powodować zmiany genetyczne w DNA komórek ściany żołądka. W rezultacie komórki te po długim procesie ostatecznie zamieniają się w komórki rakowe i rozwija się rak żołądka.

Rola H. pylori: czynniki wirulencji.

Oprócz układu odpornościowego człowieka pewne

właściwości bakterii wpływają również na nasilenie objawów. Tego typu właściwości nazywane są również czynnikami zjadliwości, ponieważ determinują potencjał patogenny bakterii lub jej zjadliwość, ponieważ bakteria nie potrzebuje czynników wirulencji, aby przetrwać, nie występują one we wszystkich szczepach *H. pylori*. Przykładem takiego czynnika wirulencji jest tak zwana wyspa patogeniczności CAG. Jest to grupa lub „wyspa” genów kodujących system transportu białek. Pozwala to *H. pylori* na wstrzyknięcie białek z własnej komórki do komórki ściany żołądka poprzez rodzaj struktury igły. Chociaż dokładna funkcja tych białek nie jest jeszcze znana, są one prawdopodobnie czynnikami zjadliwości, które wpływają na strukturę i funkcjonowanie komórki ściany żołądka. Oczywiście jest, że układ Cag jest zaangażowany w wirulencję *H. pylori*, ponieważ osoba z Cag-dodatnim *H. pylori* często ma poważniejsze zapalenie żołądka i większe ryzyko wrzodów żołądka i raka żołądka niż osoba z Cag- negatywny *H. pylori*.

Drugim przykładem czynnika wirulencji jest wakuolująca cytotoksyna, VacA. VacA to toksyna transportowana przez *H. pylori*. Tutaj powoduje tworzenie się wakuoli (pęcherzyków) w komórkach ściany żołądka, co prawdopodobnie powoduje śmierć tych komórek. Każdy szczep *H. pylori* wytwarza swój własny typ VacA, ale są też szczepy *H. pylori*, które w ogóle nie wytwarzają VacA. W wielu badaniach naukowcy pokazują, że osoby z *H. pylori* z pewnym typem VacA, na przykład typem s1, częściej mają wrzody żołądka niż osoby z *H. pylori* z innym typem lub bez VacA. Jednak istnieją również badania, które pokazują, że nie zawsze istnieje wyraźny związek między obecnością wspomnianych czynników wirulencji a rozwojem wrzodów żołądka i raka.

Chory czy nie:

Kwestia zrównoważonego współistnienia.

Najwyraźniej nie istnieje tylko jedna specyficzna właściwość bakterii, która jest odpowiedzialna za rozwój

infekcji, wrzodów i raka żołądka. Rola układu odpornościowego żywiciela ludzkiego również nie jest decydująca. Istnieje złożona zależność między odpowiedzią immunologiczną gospodarza a właściwościami bakterii. W większości przypadków ta interakcja jest zrównoważona, tak że gospodarz nie jest świadomy infekcji. To korzystna sytuacja dla gospodarza, który nie choruje. Ale jest to również korzystne dla H. pylori w utrzymaniu zdrowego gospodarza. Ponieważ jeśli gospodarz umrze w wyniku infekcji, bakterie stracą swoją siedzibę i tym samym również zginą. Tym, co może odgrywać rolę w utrzymaniu równowagi, a tym samym w utrzymaniu zdrowia gospodarza, jest zdolność adaptacyjna H. pylori. Badania wykazały, że skład genetyczny bakterii zmienia się bardzo powoli przez lata infekcji. W ten sposób uważa się, że H. pylori optymalnie dostosowuje swoje właściwości do warunków u konkretnego żywiciela, dzięki czemu może jeszcze lepiej żyć w żołądku. Jakie właściwości bakteryjne są zaangażowane w ten sprytny system adaptacyjny, jest badane między innymi przy pomocy wiedzy o genomie H. pylori. Mimo to niektórzy ludzie zapadają na wrzody żołądka i raka żołądka, ponieważ w jakiś sposób równowaga między H. pylori a jej gospodarzem jest zaburzona. Jak dokładnie to się dzieje i dlaczego tak się nie dzieje u większości ludzi, nadal nie jest jasne. Ta ostatnia jest zatem gorącym tematem w badaniach naukowych nad bakterią *Helicobacter pylori*.

Także Podsumowując;

Przede wszystkim zdrowa dieta ma tutaj ogromny wpływ, unikanie jedzenia nadmiernych ilości cukrów, które wcale nie są zbyt idealne i powodują zapalenia w organizmie, jak również wiele problemów, unikanie środków, które hamują kwas żołądkowy. Bardzo dobrze pomaga również sok z pokrzywy, ponieważ pomaga odklejać *Helicobacter* ze ścian żołądka oraz bakteria probiotyczna *acidophilus* pomaga go niszczyć, czyli probiotyki są bardzo mile widziane. Dodatkowo można wspomagać się również

jeszcze paroma ziołami takimi jak:

- kurkuma
- miód Manuka
- propolis
- olejek oregano
- zielona herbata
- lukrecja
- czarnuszka
- czosnek
- czystek
- pokrzywa

Kiedy wszystko by zawiodło, zastanowiłbym się
jeszcze nad MMS (Patrz Część 1 książki)

Pan serdecznie nam podziękował, po czym udał się z powrotem do domu.

106. Spirulina

W kolejnych dniach niestety pogoda nam się strasznie zepsuła, cały czas padał deszcz, pomimo że na dworze zrobiło się już ciepło, jednak ciągle padało, więc dziadek przyniósł jakiś zielony proszek, odkręcił pojemnik, a to zaczęło troszeczkę dziwnie pachnieć, jak lekki zapach morza, więc zapytałem, co to jest? Na to dziadek rozpoczął:

- To jest spirulina jest to alga, która ma ciekawe właściwości dla naszego organizmu. Uprawia się ją w niektórych rejonach na świecie, chyba najczęściej jest uprawiana niestety w Chinach, bo tam jest dość duże zanieczyszczenie, więc na to bym uważał. Dlatego warto sprawdzać producenta, czy ma certyfikaty i patrzeć skąd pochodzi spirulina. Alga ta żyje w czystych alkalicznych wodach ma niebiesko-zielony kolor, spirulina należy do tak zwanej super żywności i posiada bardzo wiele cennych dla

naszego organizmu substancji oraz są one bardzo dobrze przyswajalne w naszym organizmie. Spirulina zawiera białko oraz aminokwasy, różne witaminy A, B 1, B 2, B 3, B 6, B 7, B 9, C, różne minerały, magnez, fosfor, żelazo, potas, cynk, chlorofil, kwasy tłuszczowe, węglowodany, zeaksantynę, luteinę. Łagodzi problemy z zatokami, pomaga usuwać metale ciężkie, choć tutaj lepiej działa chlorella. Dodaje nam energii i nadaje się jako uzupełnienie do diety, gdy ćwiczymy na siłowni. Obniża ciśnienie krwi, zmniejsza ryzyko udaru, reguluje poziom cholesterolu, pomaga wyregulować cukier we krwi. Przyspiesza przemianę materii, prewencyjnie zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworu, rewitalizuje nasz organizm, jest polecana w stanach wyczerpania organizmu. Pomaga zrzucić nam zbędne kilogramy, pomaga zmniejszyć stany zapalne w organizmie. Zawiera około 60 do 70% protein, hamuje uczucie głodu, stymuluje odporność organizmu, poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, poprawia pracę tarczycy, chroni przed chorobami układu krążenia. Oczyszcza krew z toksyn i ją odnawia ze względu na chlorofil, hamuje rozwój grzybów Candida, pomaga w anemii, ponieważ zawiera dobrze przyswajalne żelazo, oczyszcza wątrobę i nerki z toksyn, odkwasza nasz organizm i poprawia pamięć oraz koncentrację. Polecana jest przy niedożywieniu, ponieważ wykazuje działanie przeciwalergiczne, obniża poziom stresu oksydacyjnego.

Była to dość ciekawa alga, szkoda, że u nas takiej nie ma w jeziorze, bo z chęcią bym sobie ją tam łowił, zamiast kupować, przynajmniej miałbym pewne, że jest czysta.

107. Chlorella

Następnie dziadek poszedł do spiżarni i przyniósł jeszcze inny słoiczek z takim samym zielonym proszkiem w środku. Więc pomyślałem najpierw, że się pomylił i przyniósł to samo, jednak dziadek się roześmiał i rozpoczął:

- To mój drogi jest chlorella, to bardzo cenna alga, jest pełna witamin i minerałów, jest zaliczana do żywności super food, czyli jest bardzo korzystna dla naszego organizmu. W chlorelli znajduje się również bardzo dużo chlorofilu, stąd wywodzi się jej nazwa, chlorella zawiera również witaminy: B12, beta-karoten, B 3, witaminę E oraz K, minerały: żelazo, kobalt, potas, magnez, cynk oraz zawiera również 19 aminokwasów. Skład przedstawia się tak, że 60% to białko, 20% węglowodany a 10% tłuszcze. Chlorella bardzo dobrze oczyszcza organizm z toksyn i metali ciężkich jak ołów, rtęć, kadm i tak dalej. Dobrze też usuwa pestycydy i inne chemikalia. Chlorofil również skutecznie oczyszcza naszą krew i ją odnawia. Chlorella zawiera też sporo przeciwutleniaczy, co przekłada się na spowolnienie procesów starzenia. Wzmacnia nasz układ odpornościowy, chroni przed nowotworami, przyspiesza gojenie się ran, przydatna dla osób z problemami skórnymi, bo wtedy przeważnie zanieczyszczone jest jelito. Pomaga również odkwasić nasz organizm, pomaga regulować poziom cukru we krwi, poprawia funkcjonowanie gospodarki hormonalnej, zmniejsza negatywne skutki chemio i radioterapii, pomaga obniżyć ciśnienie krwi, pomaga zrzucić zbędne kilogramy, poprawia wygląd naszej skóry i dodaje blasku. Dodaje nam energii i jest polecana przy wysiłku fizycznym, zawiera również tryptofan, czyli hormon radości, a co za tym idzie, pomaga w walce z depresją i zmęczeniem. Zawiera również dużo żelaza, co pomaga nam w walce z anemią. Zawiera też krzem, który jest nam bardzo potrzebny w dzisiejszych czasach, poprawia też wygląd włosów i paznokci. Zawiera też kwas foliowy, który uczestniczy w odnowie komórek, oraz małe ilości witaminy D. Niektórym pomaga w halitozie, stymuluje rozrost pozytywnej flory bakteryjnej, pomaga

pozbyć się problemów neurologicznych spowodowanych zatruciem metalami ciężkimi. W Japonii już od dawna prowadzi się badania nad właściwościami wyciągającymi metale ciężkie z organizmu, z bardzo dobrymi skutkami. Zmniejsza też zaparcia, hamuje rozwój candidy, pomaga oczyścić organizm po usunięciu plomb amalgamatowych, co jest bardzo dobrą zaletą, ponieważ wiele osób ma takie plomby w zębach, które według wielu badań pokazały, że podczas picia i spożywania gorących napojów było widoczne, jak rtęć parowała i cały czas zatrzymywała nasz organizm, tutaj można sobie ulżyć chlorellą.

Były to naprawdę bardzo ciekawe informacje nie wiedziałem, że algi również mogą mieć taką moc w sobie.

108. Sok Z Pomidora

Wieczorem dziadek przyniósł jeszcze wyciskarkę i postanowiliśmy zrobić sobie sok z pomidorów, ponieważ mieliśmy już nasze pierwsze pomidory dojrzałe i tutaj dziadek rozpoczął:

- Sok ten jest dość popularny i całkiem smaczny w smaku, dodatkowo jest bardzo odżywczy i zawiera wiele witamin. Sok z pomidorów zawiera likopen, a ten posiada właściwości przeciwnowotworowe, obniża ciśnienie krwi, warto dodać trochę oleju do soku, bo poprawi on, wchłanianie witaminy A. Działa przeciwzakrzepowo co chroni przed zawałem serca lub udarem, zawiera sporo potasu, który działa przeciw nadciśnieniu i arytmii serca, wzmacnia odporność organizmu, pomaga na kaca, wspomaga trawienie i pracę jelit, przez co zapobiega zaparciom. Pomaga oczyszczać nasz organizm z toksyn, dodaje nam energii i pomaga zrzucić niepotrzebne kilogramy. Bardzo dobrze nadaje się na start naszego dnia

jako sok, poprawia jakość skóry również w trądziku, hamuje starzenie się organizmu, poprawia kondycję naszych oczu, zwiększa apetyt, reguluje poziom cukru we krwi, pomaga regulować przepływ krwi, pomaga usunąć nadmiar wody w organizmie. Uwaga- należy do roślin psiankowatych i może nie służyć każdemu, szczególnie należy zachować ostrożność przy chorobach autoimmunologicznych, może tutaj pogorszyć symptomy choroby u niektórych nawet bardzo drastycznie, dlatego trzeba mieć to zawsze na uwadze.

Soczek był przepyszny, wypiliśmy każdy po jednej szklance, później chwilę poczytaliśmy jeszcze książki i poszliśmy spać.

109. Kotleciki Z Kalafiora

W kolejnych dniach pogoda wcale się nie poprawiła. Wyglądało na to, że czeka nas deszczowe lato, więc pewnego popołudnia postanowiliśmy z babcią zrobić sobie kotleciki z kalafiora. Do blendera daliśmy kalafior, troszeczkę nasion słonecznika, troszeczkę nasion dyni, dodaliśmy przyprawy takie jak sól karna, kurkumę, oregano, bazylię, dodaliśmy troszeczkę wody, by nie było za rzadkie i zmieliliśmy. Następnie uzyskaną masę zagęściliśmy Inem i nasionami chia, można użyć także mąki kokosowej i robimy sobie małe kotleciki. Trzeba tylko zachować regułę, żeby nie były zbyt grube, bo wtedy będą nam się zbyt długo suszyć. Następnie włożyliśmy je do naszej suszarki i zaczęliśmy je suszyć do odpowiedniej twardości, jaką chcieliśmy uzyskać. Kotleciki były przepyszne na dodatek bez pieczenia, czyli zachowały swoje walory pożywienia surowego.

110. Bentonit

Kolejnego dnia dziadek przyniósł znowu jakiś dziwny proszek. Tym razem był w jakimś kolorze, takim kremowym do końca nie wiedziałem co miałem z tym zrobić, więc w końcu zapytałem go, co to jest? Na to dziadek odpowiedział:

- To jest bentonit jedna z najsilniejszych glin, jest surowcem naturalnym powstałym ze skał wulkanicznych. Nazwa pochodzi od miasta Fort Benton gdzie odkryto ten minerał. W Polsce występuje w Kielcach i Karpatach, dobry bentonit powinien mieć kolor szary, kremowy, a na granicy białego trzeba już uważać i być podejrzliwym. Bentonit tworzy ładunki elektryczne, po zetknięciu z wodą pęcznieje i zmienia się jakby w gąbkę, która silnie absorbuje toksyny i metale ciężkie, często występuje w różnych produktach do detoksykacji. Często jest też używany w kosmetyce- maseczki, okłady, dodaje się go do kąpiei oraz do różnych produktów pielęgnacji skóry. Ma właściwości alkalizujące, czyli odkwasza naszą skórę i organizm, pomaga przywrócić równowagę bakterii w jelitach. Bentonit może pomóc nam w następujących sytuacjach, wspiera detoks organizmu, dostarcza organizmowi minerałów, przy alergiach skórnych można nim również smarować wtedy skórę, ale rozcieńczonym z wodą, czyli taką papką. Poprawia funkcjonowanie układu trawiennego, używany do pielęgnacji skóry, przyspiesza gojenie. Niektórzy mówili, że ma również właściwości antybiotyczne. Można zrobić sobie pastę z niego i smarować ukąszenia owadów oraz wypryski skórne, pomaga także na oparzenia. Jeżeli chcemy zrobić sobie kąpiel oczyszczającą, wtedy dodajemy jedną czwartą szklanki na całą wannę, dobrze to rozmieszać, można również troszeczkę dodać go do pasty, do zębów, ale tutaj byłbym ostrożny, żeby nie zetrzeć sobie szkliwa, może używać jej tylko raz na długi czas. Przy zapaleniu sutka można również okładać go papką z

bentonitu, może być również używany jako zasypka dla niemowląt na zaczerwienienia, stosuje się go również na poranne mdłości, wtedy bierzemy pół łyżeczki, na pół szklanki wody, mieszamy, odczekujemy 10-15 sekund i pijemy wodę z góry, a osad zostawiamy. Można również podawać zwierzętom przy chorobach oraz dla poprawy kondycji wymieszać go z wodą i podawać doustnie. Dla ludzi przeważnie stosujemy pół łyżeczki, na pół szklanki wody, mieszamy, odczekujemy 15-20 sekund, wypijamy tylko i wyłącznie górną warstwę wody, my zawsze zostawiamy osad, nigdy go nie wypijamy, ponieważ nie chcemy niepotrzebnie zamulać jelita. Wypijamy to zawsze na noc i tuż po wypiciu idziemy spać, wtedy nocą bentonit może pracować w naszych jelitach i zbierać wszystkie toksyny, a rano na spokojnie opuszcza nasz organizm z całym ładunkiem toksyn, który zebrał.

Jak widać, jest to super glinaka, którą od dzisiaj przed spaniem będę sobie popijać.

111. Skrobia

W kolejnych dniach czas mijał nam bardzo powoli i głównie siedzieliśmy w domu za oknem, spoglądając na zewnątrz, gdzie ciągle padał deszcz, powoli myślałem, że pogoda się chyba zawiesiła i wypadałoby ją zresetować, lecz dziadek ciągle uczył mnie czegoś nowego.

- Dzisiaj porozmawiamy sobie na temat skrobi.

Powiedział dziadek.

- Bardzo często o zbożach mówi się, że szkodzą przez sztucznie podwyższony gluten, ale bardzo często mówi się jeszcze o glifosacie, który w połączeniu z glutenem rozszczelnia nasze jelita i niszczy je, przez co powstaje nam ciekące jelito i mamy masę różnych problemów z

naszym zdrowiem, (gdzie mówiliśmy to już we wcześniejszych rozdziałach i części pierwszej książki) jednak problem leży jeszcze w jednej rzeczy, a mianowicie w skrobi. Nasz organizm do końca nie jest w stanie jej trawić, zakleja nas, a że posiadamy już cieknące jelito, potrafi wchłaniać się do organizmu, przez co jej cząsteczki odklejają nasze komórki, następnie są wydalane do limfy, tam mogą powodować małe blokady, ponieważ limfa zaczyna gęstnieć, bardzo często wtedy można zaobserwować, że nasze węzły chłonne zaczynają się powiększać, stają się również bolesne. Kiedy w końcu przepcha się to już przez cały układ limfatyczny, zostaje wypychane do błon śluzowych i wtedy mamy katar, flegmę w gardle, u kobiet mogą się pojawiać upławy, może się pojawić zapalenie zatok, a część tej skrobi zostaje wyrzucona na skórę, czyli bardzo popularny trądzik oraz inne choroby skórne, a że skrobię bardzo lubią bakterie, co często jest widoczne jako żółta ropa, szczególnie w trądziku jest to widoczne, a wszystko to jest efektem zbyt dużej ilości skrobi. Również częste są anginy oraz wszelkiego rodzaju wrzody, w których występuje nagromadzenie ropy. Jeżeli ktoś do końca nie może, tego pojąć wystarczy, że przespaceruje się tylko do pierwszej lepszej pizzerii i spojrzy na ludzi spożywających tamte różne wynalazki i popatrzy na ich twarze, ilu z nich będzie pryszczatych. A wystarczy tylko odstawić pewne rzeczy i nasza skóra może być znowu czysta i piękna, głównie wystarczy odstawić zboża, ziemniaki oraz cukier i może być już poprawa naszej skóry nawet o 80%, co potwierdziło kiedyś takie małe badanie, które zrobiliśmy, a mianowicie w jednej ze szkół mówiłem kiedyś o cukrze, że jest bardzo szkodliwy, część uczniów wzięła to sobie do serca i przestała go jeść, zamienili to na owoce i warzywa. Bardzo szybko zauważyli olbrzymią poprawę na swojej skórze, ponieważ wiele licznych wyprysków znikło z niej bezpowrotnie.

No właśnie znowu ciekawa informacja dla mnie, że jednak nie

tylko gluten i glifosat, ale również skrobia może nam szkodzić. A tego jeszcze nie wiedziałem!

112. Płatki Słonecznika

W końcu po wielu dniach przestał padać deszcz, a z samego rana wyszło słońce, które obudziło nas swoimi promieniami. Od razu wyskoczyłem bardzo szybko z łóżka, ubrałem się i wyskoczyłem jak dziki zwierz na zewnątrz, jakby mnie ktoś dopiero co wypuścił z klatki, biegałem po całym podwórku jak szalony. Cieszyłem się słońcem niesamowicie, po chwili przyszedł dziadek i powiedział, że idziemy zaraz po płatki słonecznika, bo są już praktycznie gotowe i za chwilę się spóźnimy, więc poszliśmy. Tam na łące majestatycznie stały słoneczniki w całej swojej okazałej piękności, ogromne żółte kwiaty z ich czarnymi środkami, które się wpatrywały w słońce i tutaj dziadek rozpoczął:

- Słoneczniki to rośliny jednoroczne co wprowadza mnie zawsze w zachwyty, że w jeden rok niektóre z nich potrafią dorosnąć nawet i do czterech metrów. W farmacji z kwiatów słonecznika wytwarza się leki przeciwgorączkowe oraz przeciwko malarii, podobnie jak one, działa również nalewka z kwiatów słonecznika. Kwiaty słonecznika wzmacniają również produkcję soku żołądkowego i poprawiają procesy trawienia, co za tym idzie, zwiększa się przyswajalność pokarmów. Zewnętrznie pomaga nam na siniaki, krwiaki, stłuczenia, uszkodzenia naskórka również na zapalenia skóry oraz przy trądziku. Odwary z niego wchodzi w synergie z arniką w formie homeopatycznej, pomaga to wtedy wzmocnić działanie na stłuczenia i kontuzje. Odwary robimy sobie następująco, jedną łyżkę kwiatów słonecznika, zalewamy pół szklanką ciepłej wody,

gotujemy to na małym ogniu przez 3 minuty, następnie zostawiamy na 15 minut, pijemy 2 razy dziennie po pół szklanki.

Płatki suszymy w ciemnym miejscu i w temperaturze do 40 stopni Celsjusza, a że mamy dziś piękny słoneczny dzień możemy zrobić również esencję kwiatową ze słonecznika, potrzebujemy do tego troszeczkę wody, parę płatków słonecznika i zostawiamy to na trzy godziny w słońcu. Esencja pomaga nam przywrócić równowagę fizyczną i duchową, gdy jesteśmy w rozterce, pomaga zwiększyć nam naszą męskość lub kobiecość, gdy komuś to jest potrzebne. Po trzech godzinach zabraliśmy naszą esencję i zakonserwowaliśmy ją, mieszając ją pół na pół z alkoholem, użyliśmy do tego zwykłej wódki 40%.

A kiedy wróciliśmy do domu z płatkami słonecznika, babcia nas gorąco przywitała i od razu rozpoczęła opowiadać dalej:

- Słonecznik to piękny kwiat, który ciągle podróżuje za słońcem. Wierzono, że noszenie na szyi pestek słonecznika ochroni nas przed ospą, kobiety jadły pestki słonecznika i miało im to pomóc w zajściu w ciążę, ścinając słonecznik o zachodzie słońca, w tym czasie wizualizuj swoje życzenia, często potrafi to się spełnić do następnego zachodu słońca, oczywiście jeżeli nie było zbyt wygórowane.

Tu roześmiała się babcia.

- Słoneczniki pod łóżkiem często pomagały na ukazanie nam prawdy, która była przed nami schowana, słonecznik w ogrodzie pomaga chronić teren przed szkodnikami i przyciąga szczęście do ogrodu. Pomaga pozbyć się próżności oraz pomaga uniezależnić się od rodziców, pomaga poznać wymarzoną partnerkę lub partnera. Dodatkowo pomaga powiększyć nasze przychody, słonecznik pomaga w wygraniu gier losowych, natomiast spalanie płatków słonecznika chroni nas od złego, a noszenie płatków przy sobie pomaga nam dogadywać się z innymi.

Jak się okazuje, słonecznik był naprawdę pożyteczną rośliną.

Nie dość, że jego piękne kwiaty zdobiły nasz ogród, to posiadały

jeszcze wiele pozytywnych właściwości dla naszego organizmu. Ponadto posiadał jeszcze moce magiczne, w które kiedyś bardzo wierzono oraz dostarcza nam jeszcze nasion, które możemy wykorzystać na różne sposoby. Możemy przyrządzać z nich różnego rodzaju chleby, możemy robić z nich mąki, możemy zrobić chałwę, mleka roślinne, nawet możemy wytłoczyć sobie olej słonecznikowy, który również jest pomocny na wiele rzeczy, a na dodatek możemy jeszcze w zimie karmić ptaki nasionami słonecznika. Jest to naprawdę wielozadaniowa roślina, którą warto mieć w ogrodzie i która rośnie praktycznie sama, bo jest mało wymagająca.

113. Chipsy Rzodkiewkowe

Następnego dnia poszliśmy troszeczkę pracować do naszego ogrodu, w którym rosły różne warzywa, owoce i wiele ciekawych ziółek. Musieliśmy pomóc paru roślinkom, które po deszczach troszeczkę ucierpiały, ponieważ w niektórych miejscach nawet ziemia została lekko podmyta. Więc usunęliśmy wszystkie szkody i uzupełniliśmy troszeczkę nasze ogrodzenie z gałęzi, które również miejscami ucierpiało. Kiedy wracaliśmy do domu, wzięliśmy ze sobą całą masę rzodkiewek, ponieważ były już wszystkie gotowe do zjedzenia. Zastanawialiśmy się, co zrobić z taką masą rzodkiewek, aż wpadliśmy na pomysł, żeby zrobić z nich po prostu chipsy rzodkiewkowe, pokroiliśmy je na cienkie plasterki i daliśmy je do suszarki i wysuszyliśmy, wyszły z tego idealne chipsy rzodkiewkowe, które można było przechowywać bardzo długo bez ryzyka, że się zepsują, oczywiście w szczelnie zamkniętym słoiku.

114. Nalewka Bursztynowa

Kolejnego dnia z rana znowu miałem przykrą niespodziankę, ponieważ- zgadnijcie co? Znowu padał deszcz! Zostaliśmy znowu w domu, ale dziadek miał pomysł jak uratować dzień, i przyniósł jakieś żółte kamyczki. To wszystko mnie zainteresowało, ponieważ wyglądały bardzo ciekawie. Zapytałem go więc, co to właściwie jest, na to dziadek odpowiedział:

- To jest bursztyn, wszyscy z nas dobrze go znają i przeważnie znajduje się w wyrobach jubilerskich, ale bursztyn można również inaczej wykorzystać, ponieważ jest on od dawien dawna wykorzystywany w medycynie ludowej. Bałtycki bursztyn okazuje się być jednym z najcenniejszych i często nazywany jest bałtyckim złotem ze względu na właściwości adaptogenne, określany jest jako eliksir młodości i był bardzo ceniony przez Celtów, Arabów i Chińczyków. Posiada silne właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe, działa praktycznie jak antybiotyk, tyle że z natury, bardzo dobrze wzmacnia odporność organizmu, dodatkowo bardzo dobrze pomaga na infekcje wirusowe i bakteryjne, co za tym idzie działa super w przeziębieniach i grypach. Jest bardzo dobrym przeciwutleniaczem, przez co hamuje procesy starzenia. Chroni przed nadciśnieniem i chorobami układu krwionośnego, przywraca równowagę energetyczną organizmu, pomaga w stanach wyczerpania organizmu przez stres i zmęczenie, często stosuje się tę nalewkę w kaszlu, zapaleniu płuc, anginie, gorączce, zapaleniu oskrzeli. Reguluje pracę nerek i jelit, używana jest do przemywania skóry, działa silnie bakteriobójczo, w trądziku, zapaleniu gardła, dobrze pomaga w formie płukanki, wcierana w czoło pomaga na bóle głowy, można ją wcierać w bolące mięśnie, bardzo często przynosi wtedy ulgę, pomocna w reumatyzmie, nerwobólach i bólach

stawów. Najlepiej robić ją w naczyniach kamionkowych lub kryształowych ze względu na jonizację ujemną bursztynu, bo szkło posiada jonizację dodatnią. Posiada właściwości przeciwnowotworowe są doniesienia, że pomogła na zewnętrzne nowotwory jako okłady. Zapobiega zapaleniu migdałków, a w kombinacji z miodem poprawia wzrok, często była stosowana na problemy żołądkowe, wzmacnia wydzielanie żółci i posiada właściwości uspokajające. Poprawia gojenie ran i niweluje blizny po nich, pomocna w arytmii serca, wtedy naciera się klatkę piersiową i dodaje trzy krople do herbaty. Mikołaj Kopernik polecał bursztyn na dolegliwości sercowe, na terenie Kurpiów podawano często dzieciom do gryzienia w czasie ząbkowania, by uśmierzyć ból, również przy zaburzeniach tarczycy, wtedy można nosić go na szyi, są doniesienia, że pomaga on również rzucić palenie papierosów, pobudza system nerwowy, działa też jako odpromiennik, więc można śmiało ustawiać go przy sprzętach elektronicznych np. przy komputerach, laptopach, ma zastosowanie w kosmetyce, często występuje w maściach i kremach.

Do zrobienia nalewki potrzeba nam 50 g bursztynu na 500 ml spirytusu, choć niektórzy robią to też na 250 ml spirytusu, dawkowanie jest od jednej kropli do maksymalnie 30 kropli 2-3 razy dziennie w 100 ml wody.

W katarze naciera się tą nalewką zatoki oraz nozdrza.

Po wymieszaniu bursztynu z alkoholem wyglądało to dość magicznie w kryształowej butli, do której to z dziadkiem włożyliśmy. Wyglądało to jak małe złote kamyczki, które pływają, lecz było widać, że z każdym dniem nalewka stawała się coraz bardziej żółta. Dziadek powiedział mi, że im dłużej postoi tym będzie bardziej intensywna. Bursztyny oczywiście powinny być malutkie im mniejsze, tym lepsze, wtedy przechodzi więcej substancji do alkoholu. I tak minął nam kolejny deszczowy dzień.

115. Tojad Mordownik

Kolejnego dnia znowu była piękna pogoda, więc ruszyliśmy z dziadkiem na mały spacer, żeby się troszeczkę przewietrzyć. Po drodze spotkałem dość ciekawy kwiat, który mnie od razu zainteresował i rzucił mi się w oko. Szybko pobiegłem do niego, lecz dziadek to zauważył i od razu krzyknął na mnie, żebym go nie dotykał, tym razem słuchałem już dziadka, co mówił, pamiętając ciągle sytuację, gdy wpadłem do wody, gdy go nie posłuchałem, więc obserwowałem tylko z daleka. Dziadek podszedł i zaczął mówić:

- To jest tojad to bardzo piękna roślina, ale również jest śmiertelnie trująca! Samo dotykanie rośliny gołą ręką może już spowodować poważne zatrucie, są również znane przypadki, gdzie samo przebywanie wokół rośliny w upalne dni już wywoływało silne reakcje alergiczne. Tojad od wieków był już z wielkim powodzeniem stosowany jako trucizna, używano go głównie do zatruwania ostrzy mieczy i grotów strzał, według mitologii tojad jest tak trujący, ponieważ spadła na niego piana z pyska Cerberusa, strażnika piekielnych bram. Według przekazów to czarownicy i wiedźmy często z niego korzystały, wchodził też i w skład maści do tak zwanego latania. Tojad osiąga do 150 cm wysokości, łodyga ma pustą w środku, liście są dość duże, kwiaty około 5 cm długości, tojad kwitnie przeważnie od czerwca do sierpnia, często jest sadzony jako roślina ozdobna w ogrodach, ale nigdy nie powinno się go sadzić wokół warzyw, żeby przypadkiem potem nie wyrwać jego korzeni i nie pomylić go z jakimś warzywem np. chrzanem czy selerem. Tojad dawno temu był używany do leczenia bólów, artretyzmu, przy chorobach skórnych, zapaleniach i nerwobólach, po zażyciu tojad działał już w parę minut, alkaloidy zawarte w nim działają w ten sposób, że podrażniają zakończenia nerwowe, przez co uśmierza to ból. Niewielkie dawki działały również

przeciwgorączkowo i zwalniały pracę serca, niestety ze względu na silne właściwości trujące zaprzestano używania tej rośliny. Ponieważ przenika przez skórę, trzeba również uważać, żeby go nie dotykać, a pierwszym objawem jest mrowienie, następnie paraliżuje mięśnie i układ nerwowy. Za dawkę leczniczą uważano 0,0001 do 0,003 g, gdzie zgony już się potrafiły przytrafić przy 0,0015 grama. Dodatkowo objawami zatrucia są dreszcze z zimnymi potami, ból łydek, bladość skóry i śluzówek, występują problemy z widzeniem i światłowstręt, źrenice najpierw zwężają się, potem rozszerzają, następnie nudności, wymioty, biegunka, drgawki, ostatnią fazą jest zwolnienie akcji serca, a potem przyśpieszenie i arytmia kończąca się zatrzymaniem akcji serca, dochodzi również do paraliżu mięśni oddychania i przez to dochodzi do uduszenia. Nigdy nie powinno się używać samemu tojadu, bo może się to źle skończyć! Jednak tojad nadal jest wykorzystywany w homeopatii, tu używa się całą roślinę i stosuje się go na zatrucia, w różnego rodzaju bólach, w szoku i w strachu, w przeziębieniach, kaszlu, zapaleniach, niespokojnym śnie i w atakach paniki, w drętwieniach ciała, reumatyzmie, artretyzmie i gorączce.

Kto by pomyślał, że taka piękna roślina może być aż tak niebezpieczna, dlatego czasem jednak warto znać swoje rośliny. Załóżmy, że byłoby małe dziecko, które pójdzie do ogrodu i zobaczy taki piękny kwiatek, urwie go i nie daj Boże, włoży go do ust! Mogłoby się to skończyć tragicznie, dlatego miejmy na uwadze, co sadzimy w naszych ogrodach, żeby później nie było nieszczęść.

116. Alergie Pokarmowe

Nie minęło długo i znowu ktoś zapukał w drzwi, tym razem stała tam cała rodzina. Wszyscy z nich mieli jakieś alergie pokarmowe po prostu cała rodzina, ten nie mógł tego, ten nie mógł brać tego, dużo, by tu mówić. Więc dziadek zaprosił ich do środka, żeby troszeczkę naświetlić im temat i od razu rozpoczął:

- Jak mogę mieć 100% pewności, że niektóre pokarmy w połączeniu nie spowodują reakcji krzyżowej w moim organizmie? Skąd ludzie wiedzą, że nie będą mieli reakcji alergicznej na pokarm w określonym sezonie, podczas gdy pewna alergja wystąpi w następnym?

Ja tego nie wiem. Nie wiem, jak zachowają się inne organizmy, mogę mówić tylko za siebie. Nigdy nie wiedziałem w 100%, czy coś się nie stanie.

Wiem tylko, że kiedy jem 100% mono, w moim ciele nie będzie żadnej reakcji krzyżowej. Po prostu dlatego, że nie mieszam jedzenia. Albo jem tylko to, albo pije tylko to. I oczywiście jem, aż moje ciało wskaże, że jest zaspokojone. Dla wielu osób, szczególnie tych, którzy sprzeciwiają się mono odżywianiu, nigdy nie będzie jasne, skąd biorą się ich typowe problemy zdrowotne, a w poważniejszych przypadkach, ich bardzo poważne problemy zdrowotne będą ciężkie do znalezienia. Ci ludzie mają pełne zaufanie do porad żywieniowych, które są rozpowszechniane w całym kraju, gdzie sklepy są pełne wszystkiego, gdzie wiele produktów jest przetwarzanych w tzw. żywność. Dla mnie to nie jest żywność, nie jest to żywność w najprawdziwszym tego słowa znaczeniu. Dla mnie są to głównie chemiczne produkty artystycznie wykonane w laboratorium. Są to jakby wolno działające bomby zegarowe, które prędzej czy później spowodują bardzo wiele różnych reakcji w organizmie. Od A do Z, atak od astmy po choroby przewlekłe i nowotwory oraz wszystko pomiędzy tym.

Sztuczny produkt będzie, ale nigdy nie będzie prawdziwym środkiem spożywczym, prawdziwym pokarmem dla mojego ciała.

Ja również byłem przez długi czas zaślepiony radami przekazywanymi przez różne tak zwane agencje o dobrych intencjach. Dziś naprawdę wiem lepiej.

Również magiczne, kolorowe, okrągłe, wydłużone drobiazgi, które można kupić na receptę od koleśia w białym fartuchu lub te, które można kupić w aptece bez recepty, mogą reagować krzyżowo z jedzeniem.

Przyjrzyjmy się bliżej tym, którzy regularnie odwiedzają białe fartuchy, stracili czas na czekanie, stracili czas podróży, stracili pieniądze, ponieważ kupili kilka przepisanych rzeczy, po których może wystąpić reakcja krzyżowa z tzw. żywnością. A ci ludzie myślą, że są zdrowi. Co za bzdury. To nic innego jak tłumienie objawów, gdy nie usuniemy przyczyny objawów, to nigdy nie usuniemy choroby. Może się to zdarzyć tylko wtedy, gdy zmieni się dieta.

Są też inne reakcje krzyżowe, ale w tym przypadku użyję innego słowa dla jasności. Jest to reaktywność krzyżowa lub alergia krzyżowa, lub alergia wtórna. Tak jest w przypadku osoby uczulonej na alergen pierwotny, która reaguje na inny alergen podobny do alergenu pierwotnego. Są to struktury białkowe (alergeny), które są do siebie podobne w taki sposób, że układ odpornościowy nie jest w stanie ich od siebie odróżnić.

Reaktywność krzyżowa może wystąpić między; różnymi alergenami pokarmowymi, w tym mleko zwierzęce, różne rośliny strączkowe, różne ryby ... pyłek i żywność (zespół pyłkowo-pokarmowy) pyłek drzew i surowe jabłko, soja, orzechy laskowe ... pyłek bylicy i seler, kolendra, pasternak ... naturalny lateks i żywność (syndrom lateksu i owoców), w tym ananas, awokado, banan, kasztan ... konopie indyjskie a żywność (zespół owoce / warzywa / nasiona konopi).

Możliwe, że cierpisz na alergię krzyżową bez dolegliwości związanych z alergią pierwotną. Dlatego możliwe jest, że w wyniku uczulenia na pyłki drzew pojawią się objawy

uczulenia na jabłka bez wyraźnych objawów kataru siennego, nawet w okresie pylenia.

Objawy reaktywności krzyżowej mogą wahać się od łagodnych do bardzo ciężkich. Po spożyciu reakcje pojawiają się dość szybko.

Najczęstszą wtórną alergią pokarmową jest alergia na pyłki drzew, która objawia się głównie zespołem alergii jamy ustnej (OAS), czasami bardziej uogólnionym reakcją. OAS to obrzęk lub swędzenie / mrowienie warg, ust, gardła lub języka. Dolegliwości te pojawiają się szybko po spożyciu odpowiedniego alergenu i ustępują samoistnie po 20 minutach. Te dolegliwości są zwykle nieszkodliwe i pacjent może, jeśli jest to pożądane, kontynuować spożywanie pokarmów powodujących dolegliwości. Typowe dla tej reaktywności krzyżowej jest to, że tylko nieprzetworzone produkty powodują reakcje. Jeśli potrawa zostanie podgrzana lub zjedzona w kwaśnym środowisku, alergienność zniknie, np. sos jabłkowy lub jabłko w jogurcie nie powoduje żadnych dolegliwości, świeże jabłko powoduje dolegliwości - świeże orzechy laskowe powodują dolegliwości, czekolada smarowana z orzechami laskowymi jest tolerowana.

Uwaga! Reaktywność krzyżowa na soję i orzechy laskowe może powodować poważne dolegliwości związane z OAS, które powodują, że czujesz, iż twoje gardło jest zablokowane. Osoby z bajpasem żołądkowym lub przyjmujące leki zobojętniające mogą oprócz OAS odczuwać objawy trawienne.

Inne reakcje krzyżowe (niezwiązane z pyłkami) mogą powodować te same dolegliwości, co w przypadku alergii pierwotnych. Jedynie w przypadku ich wystąpienia należy unikać tego jedzenia. Reakcje mogą dotyczyć zarówno produktów przetworzonych, jak i nieprzetworzonych.

Dolegliwości mogą objawiać się przez drogi oddechowe, skórę, żołądek i jelita oraz serce, aż do anafilaksji.

Jeśli podejrzewasz alergię krzyżową, najlepiej skontaktować się z lekarzem lub dietetykiem. Na

podstawie twojej historii mogą powiązać ją z pierwotną alergią.

Wskazówki specjalisty dietetyka i alergologa są ważne, aby wykryć podejrzaną żywność, tak aby wyeliminować tylko winowajców.

Jak mogę się dowiedzieć, że moje ciało jest pełne pożywienia? Ponieważ w pewnym momencie nastąpi hamulec, że smak tej jednej rzeczy, którą jem, się zmieni. Już mi nie będzie smakować, smak się zmniejszy, ale może się też tylko zmienić i nie ma znaczenia, co jem. Przez chwilę jadłem tylko grejpfruty. Jednego dnia miałem dość po 3 grejpfrutach, drugiego dnia mojemu ciału było wciąż mało po 5 grejpfrutach i bez problemu zjadłem ich około 8 dziennie.

Ale potem moje zdrowie powoli się pogarszało, a ja nie zdawałem sobie z tego sprawy. Dzieje się tak, ponieważ gdy twoje zdrowie się pogarsza, będzie to powoli następować, aż się obudzisz. Możesz zostać obudzony przez samo ciało. U mnie tak nie było, bo nie chciałem tego widzieć. Wymagało to prostej uwagi mojej miłości. Powiedziała mi, że pachniałem bardzo owocowo na całym ciele. To był dla mnie sygnał do zmiany na ketogeniczną żywność, ale mono-keto i tylko 1 posiłek dziennie.

Teraz wiele osób myśli, że przy 1 posiłku dziennie skończysz jeść w 10 minut. Są to ludzie, którzy jedzą mieszane jedzenie i jedzą bardzo szybko. Udają, że to zawody, aby zobaczyć, kto pierwszy skończy obiad. Po skończeniu jedzenia mogą u nich wystąpić pewne objawy. Pełne uczucie w żołądku, wzdęcia, efekt bólu w przełyku, zgaga, nudności, chęć wymiotów, nagłe zmęczenie.

U mnie 1 posiłek dziennie może zająć 30 minut, ale też i 1 godzinę. Jem spokojnie, powoli, zwracając uwagę na każdy kęs, który dostanie się do ust. Jest jeszcze jedna rzecz, której nie używam do jedzenia. Mogę to też opisać inaczej. Jest coś, czego używam codziennie z jedzeniem. Moje palce. Cóż, nie wszyscy robią to z jedzeniem. Większość

ludzi w tak zwanym cywilizowanym świecie używa palców i dłoni do trzymania sztućców i w ten sposób wkłada jedzenie do ust. Ja jem inaczej. Jem palcami. Dlaczego powinienem używać sztućców? To tylko dodatkowe naczynia, dodatkowa przestrzeń do przechowywania, a moje palce też działają jak sztućce.

Wiele osób nie może tego zrozumieć, że palcami też można jeść. Uczucie jedzenia palcami pozwala ciału wyczuć inne sygnały, które docierają do ciała przez palce. Nie mówcie teraz do mnie, że to nonsens, że to nie istnieje. Ilu z was dotyka rzeczy w sklepach, żeby zdecydować, czy chcecie to kupić, czy nie. Dlaczego to dotykasz? Jaki jest tego powód? Twoje oczy nie wystarczą? Widzisz, jaki jest produkt. Nie możesz jednak polegać na oczach, ponieważ nadal chcesz czuć palcami i dłońmi, czy spełnia twoje wymagania.

A teraz zamieniasz swoje myślenie na jedzenie, które znajduje się na Twoim talerzu. Ponieważ jesz w cywilizowany sposób i w końcu znacznie więcej pokarmu trafia do twojego żołądka, ponieważ palce NIE mają kontaktu z pokarmem, który znajduje się na twoich talerzach, jest on wprowadzany do ust za pomocą żelaza. Jest więc to uczucie niskiego kontaktu. Innymi słowy, nie ma kontaktu z jedzeniem.

Była to znowu masa ciekawych informacji, ponieważ z tego punktu widzenia jeszcze nie patrzyłem na pewne rzeczy.

117. Dlaczego Mono

Ale jeden z członków rodziny zapytał jeszcze,

- Dlaczego akurat dieta mono?

Na to dziadek odpowiedział:

- Może na samym początku powiem wam troszeczkę coś

innego, dlaczego w ogóle tak, a nie inaczej.

Miało to wiele, jeśli nie wszystko, wspólnego ze zmianą naszego stylu życia i wszystkiego, co się z tym wiąże.

Możesz to potraktować jako zagadkę.

Zróbmy układankę składającą się z 10 000 elementów, aby ułożyć ją w jedną całość. Każdy element pasuje tylko w jeden sposób do innego konkretnego elementu układanki, aby połączyć je w dwa. I tak kontynuujesz, aż cała układanka zostanie ukończona. Ile czasu to zajmie? To zależy od twojego sposobu widzenia i tego, czy jesteś w stanie rozwiązać zagadkę samotnie, jako para, czy z rodziną składającą się z kilku osób.

W układance, w której pracujesz z określonym schematem, nie możesz zmusić fragmentu układanki, nawet jeśli próbujesz dopasować dwa niewłaściwe elementy układanki. Ma to związek ze zrozumieniem i ogólnym obrazem.

Możesz to też porównać, nie pamiętam konkretnej nazwy gry, ale jest to jedna kostka, która ma różne kolorowe kwadraty i którą starasz się obrócić w taki sposób, aby każda powierzchnia składała się z tylko z jednego istniejącego koloru. To jest gra, w którą możesz grać sam. Są ludzie, którzy robią to w bardzo krótkim czasie, innym zajmie to znacznie więcej czasu, np. aby to zadziałało, a jeszcze innym nigdy się to nie uda. Ma to również związek z myśleniem. Podobnie jak każda część życia związana jest z zagadkami.

W życiu, w którym żyjemy, mamy do czynienia z prawami uniwersalnymi, w sumie jest ich siedem:

- prawo jedności,
- prawo porozumienia,
- prawo wibracji,
- prawo biegunowości,
- prawo rytmu,
- prawo przyczyny i efektu,
- prawo dynamicznej równowagi
- złoty podział.

Każdy może szukać uniwersalnych praw w dowolnym języku mówionym / pisanym. Jest też wielu ludzi, którzy już żyją zgodnie z uniwersalnymi prawami i nieustannie się rozwijają. Są też ludzie, którzy żyją zgodnie z uniwersalnymi prawami, kierując się własnymi odczuciami, nigdy o tym nie czytali ani nie słyszeli. Ta ostatnia grupa ludzi żyje zgodnie z rytmem Matki Ziemi.

Chcę trochę porozmawiać o prawie przyczyny i skutku. Można to porównać do ogrodnictwa. Jest to znowu porównywalne do bardzo dobrze znanego stwierdzenia: co zasiejesz, to zbierzesz. Kiedy zasiejesz w swoim ciele dużo cukrów, fluoru i innych chemikaliów, to mamy przyczynę, natomiast skutek jest aż nazbyt dobrze znany, bo bardzo wielu z nas ma objawy, po których następują choroby. Tak jest z naszymi myślami, co myślisz, to masz. Jeśli zdecydujesz się zacząć myśleć w inny sposób, doświadczysz też innych zmian. Jeśli masz tylko negatywne myśli w swoim własnym świecie, to również wokół ciebie będzie tylko negatywna energia wszędzie. Jeśli zdecydujesz się przejść na pozytywne myśli, wiele rzeczy zmieni się w twoim życiu.

Tak samo jest z jedzeniem. Właśnie trochę o tym wspomniałem, a już regularnie omawialiśmy wiele razy: zdrowa żywność a wprowadzanie niewłaściwych rzeczy do naszego ciała. Podobnie do siewu i zbioru.

Jeśli chcesz zachować zdrowie swojego ciała, będziesz musiał sam nad tym popracować. Nikt inny nie może tego zrobić za Ciebie. Podobnie: czy chcesz zadowolić siebie zdrowymi, pozytywnymi i przyjemnymi myślami, niż pozwalać swojemu tokowi myślenia na inny niekorzystny przebieg, a więc trzeba usuwać chwasty z własnych myśli. Możesz także zacząć dokładniej badać własne myśli, przynajmniej myśli, które uważasz za własne.

Na przykład, jeśli przyjrzymy się pewnym objawom, które utrzymują się w niektórych rodzinach: jakie są podobieństwa między wszystkimi osobami w jednej rodzinie, z takimi samymi objawami?

Mieszkają razem, pod jednym dachem lub w pewnej odległości od siebie. Jakie są inne podobieństwa? Mimo że nie mieszkają razem, nadal istnieją podobieństwa, które powodują, że pewne objawy / reakcje / zachowania pojawiają się i trwają. Ich jedzenie i myśli.

Dlaczego trzymają się tej diety, dlaczego trzymają się tego samego sposobu myślenia? Ponieważ to wyuczone zachowanie, często przekazywane z pokolenia na pokolenie. Innymi słowy, zaprogramowane odżywianie i zaprogramowane zachowania.

Tylko ty sam możesz to zmienić.

Przy wszystkim, co jesz, myślisz itp., Zaczynaj zadawać sobie pytanie: dlaczego wciąż to jem, dlaczego wciąż wędruję w tym samym kręgu z myślami, dlaczego cały czas reaguję w ten sam sposób, co to jest?- że myślę, że inni ludzie wciąż mnie wyzywają?

Czy rzeczywiście inni ludzie wciąż mnie wyzywają, czy też programy, których nauczyły mnie, zapewniają, że ... w podobnych sytuacjach za każdym razem reaguję w ten sam sposób?

Kiedy już sam się przekonałeś, dlaczego tak jest, gratulacje, zrobiłeś kolejny krok w rozwoju.

Jeśli chcesz się zmienić w tym sensie, że robisz to dobrze, zrób to. Jeśli nie chcesz się zmieniać, nie zmieniasz się.

Wybór należy do Ciebie. Jesteś jedyną osobą, która wie, co jest dla Ciebie dobre, a co złe. Czy czujesz się dobrze i jesteś zadowolony ze sposobu jedzenia / myślenia / życia, jaki jest dla Ciebie w tej chwili? Następnie trzymaj się tego i NIE zmieniaj. Potem twoje ciało wypełnia się fluorem, chemikaliami, i zatrzymuje twoje myśli swoimi drobnymi negatywnymi chwastami, a potem po prostu pozwalasz mu ciągnąć cię w dół po spirali. Dopóki nadal będziesz z tego powodu szczęśliwy, kim jesteś, aby powiedzieć: muszę się zmienić. Jako ostatni powiem, że musisz coś zmienić w swoim życiu. Twoje życie jest twoją odpowiedzialnością i jeśli chcesz powierzyć swoją własną odpowiedzialność, a więc swoje życie, w ręce innych, po

prostu to zrobić.

Wiele lat temu wzięliśmy stery życia w swoje ręce, decydując się na odpowiedzialność za własne zdrowie. Oczywiście nie obyło się bez walki, zrezygnowaliśmy również z naszego wyuczonego programowania i zdecydowaliśmy się uwolnić nasze myśli od chwastów, aby dobrze zadbać o nasze ciała, zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz.

I w ten sposób dotarłem do początku, ponieważ nauczyliśmy się, inaczej radzić sobie z pewnymi reakcjami niektórych ludzi.

A teraz troszeczkę bardziej szczegółowo o diecie mono, ponieważ ma ona swoje plusy, ale także i minusy. Dieta mono (znana również jako dieta monotroficzna) stała się jedną z najbardziej poszukiwanych diet w internecie. Jeśli to słyszałeś, prawdopodobnie czytałeś twierdzenia, że może to prowadzić do szybkiej i łatwej utraty wagi. Ale twierdzenia nie są oparte na dowodach naukowych i są dobre powody, aby unikać tego ryzykownego programu. Co mówią eksperci;

„Osoby na diecie mono jedzą tylko jeden rodzaj pożywienia (np. banany lub ziemniaki), aby spróbować schudnąć. Nie ma naukowych dowodów na poparcie tej diety. Dietetycy ostrzegają, że może to prowadzić do niedoborów składników odżywczych i że wszelkie kilogramy, które są utracone, można również stracić mięśnie. ”

W 2016 roku mag Penn Jillette opublikował książkę zatytułowaną „Prosto! Jak zniknęło ponad 100 kilogramów i inne magiczne historie”. W niej poinformował, że przyspieszył utratę wagi, stosując dietę mono przez dwa tygodnie. Chodziło o to, aby przerwać jego normalną dietę, a następnie zacząć od zdrowszej diety. Przez 14 dni Jillette jadł tylko ziemniaki (około pięciu dziennie). Później zaczął jeść owoce, warzywa i niektóre produkty pełnoziarniste. Kiedy ukazała się książka, dieta mono (lub monotroficzna)

trafiła na pierwsze strony gazet, podczas gdy inne osoby chcące schudnąć zastanawiały się, czy też powinny spróbować tej metody.

Jak to działa;

Na diecie mono jesz tylko jeden posiłek przez kilka dni lub nawet tygodni. Istnieje kilka odmian diety mono. Istnieje dieta mono bananowa, dieta mono z jajek, dieta mono ziemniaczana, a nawet dieta mono czekoladowa. Nie ma oficjalnych ani formalnych zasad przestrzegania tej diety; jest otwarta na interpretację.

Niektórzy ludzie mogą zdecydować się na dietę mono, przestrzegając jednej grupy produktów, takich jak owoce, warzywa lub mięso. Mogą też jeść pojedyncze posiłki, jeść po jednym posiłku, ale przestawić się na cokolwiek to jest. Plusy i minusy;

Plusy

Proste, podejmowanie decyzji co jem

Można rozpocząć utratę wagi

Szybkie do przyrzędzenia

Jesz mniej

Minusy

Niebezpieczne restrykcje

Nie promuje zdrowych nawyków

Nie zrównoważona

Źle ułożona może doprowadzić do poważnych braków

Większość tradycyjnych programów w odchudzaniu wymaga liczenia kalorii, zbilansowania makroskładników, przestrzegania planu żywieniowego i / lub kontrolowania wielkości porcji. Przy diecie mono planowanie zakupów i posiłków jest (pozornie) łatwe, ponieważ jesz tylko jedną żywność lub bardzo ograniczoną liczbę produktów

Utrata masy ciała;

Jak możesz sobie wyobrazić, jeśli zjesz tylko jeden posiłek, spożycie kalorii spadnie. Nawet jeśli jesz

wysokokaloryczne jedzenie, takie jak czekolada, prawdopodobnie będziesz jeść mniej i zużywać mniej energii w ciągu dnia. W rezultacie prawdopodobnie wystąpi szybka utrata wody i zmniejszone wzdęcia. Utrata masy mięśniowej może również spowodować, że poczujesz się szczuplejsza.

Ale te wyniki utraty wagi prawdopodobnie będą krótkotrwałe. Podczas gdy zwolennicy diety twierdzą, że program pomaga zmniejszyć apetyt i każdy, kto próbował jeść określone potrawy, wie, że generalnie różnie może to być, to nie jest dieta dla każdego.

Są też inne poważne wady.

Brak różnorodnych produktów spożywczych dostarczających organizmowi ważnych składników odżywczych ma poważne konsekwencje zdrowotne.

Dietetycy w Stanach Zjednoczonych i za granicą ostrzegają zwolenników diety mono, że mogą odczuwać zmęczenie, zmniejszony metabolizm, niedożywienie i utratę mięśni.

Badacze żywienia od lat wiedzą, że redukcja kalorii może prowadzić do zachowań kompensacyjnych, takich jak napadowe objadanie się. Chociaż ostatnio przeprowadzono badania pokazujące, że poważne ograniczenie kalorii może zmniejszyć napadowe objadanie się, badania te przeprowadzono na osobach otyłych w programach nadzorowanych przez lekarza, w których dietetycy otrzymywali suplementy, aby zapewnić zaspokojenie ich potrzeb żywieniowych.

Nie promuje zdrowych nawyków;

Aby schudnąć, musisz określić, jakie pokarmy są dla ciebie najlepsze i jak zarządzać porcjami. Musisz ćwiczyć, wysypiać się i radzić sobie ze stresem. Potrzebujesz wsparcia, czy to od rówieśników, czy profesjonalistów. Dieta mono nie pomaga w tym.

Zarządzanie głodem nie jest łatwe.

W rzeczywistości może to utrudnić Ci życie. Badania na zwierzętach i ludziach wykazały, że poważne ograniczenie spożycia kalorii zwiększa stres. W jednym z badań naukowcy odkryli, że szczególnie młode kobiety mogą być niezadowolone ze swojego ciała w wyniku surowej diety. Ponadto Twój poziom energii będzie spadać bez odpowiedniego odżywiania. Kiedy masz mało energii, dużo stresu i niezadowolenia z ciała, przejście na dietę mono nie wydaje się takie łatwe. Nie ma zdrowej wersji diety, którą widzisz na blogach i filmach. Twoje ciało potrzebuje różnorodnych pokarmów, aby prawidłowo funkcjonować.

Istnieją jednak sposoby promowania prostego podejścia do utraty wagi poprzez celowanie w jedną żywność lub grupę żywności. Wypróbuj jedno z tych zdrowszych podejść „mono”:

Dieta mono-eliminacyjna. Wybierz niezdrowe jedzenie, które często jesz i usuń je z diety. Na przykład, jeśli zwykle jesz lody po obiedzie, pomiń smakołyk na tydzień i zobacz, jak się czujesz. Wycelowanie miski lodów może zmniejszyć od 300 do 500 kalorii dziennie, co prowadzi do zdrowej utraty wagi o nawet kilogram tygodniowo.

Dieta jednoskładnikowa. Usuń sosy, dressingi i inne wysokokaloryczne, wysokotłuszczowe dodatki z talerza, tak aby każda część posiłku była jednym prostym posiłkiem. Zamiast więc jeść kurczaka z sosem barbecue, pieczonego ziemniaka z masłem i brokułów z serem na wierzchu, po prostu zjedz grillowanego kurczaka, zwykłego pieczonego ziemniaka i brokuły gotowane na parze. Może to przekwalifikować Twoje kubki smakowe, aby cieszyć się naturalnymi, odżywczymi smakami z mniejszą ilością kalorii.

Dieta mono-hydrauliczna. Odrzuć słodkie napoje, alkohol i wysokokaloryczne napoje kawowe. Po prostu pij wodę, gdy

masz pragnienie. Podczas gdy twoje ciało potrzebuje różnorodnych pokarmów dla dobrego zdrowia, nie potrzebuje różnych napojów. Jeśli zazwyczaj pijesz napoje gazowane, słodką herbatę, soki i napoje alkoholowe, możesz zmniejszyć od 500 do 1000 kalorii dziennie, stosując tę metodę.

Dieta mono-wymienna. Wybierz niezdrową żywność i zastąp ją zdrowszą wersją. Jeśli podczas obiadu jesz frytki do kanapki, weź marchewki. Rozpoczynasz dzień od chleba? Zamiast tego wybierz porcję pełnych ziaren. Jeśli chcesz posmarować kremem czekoladowym, wybierz awokado, to zdrowszy tłuszcz. Przez wybór pokarmów bogatych w składniki odżywcze możesz pomóc Twojemu organizmowi jeść mniej fast foodów i dłużej czuć się pełnym i zadowolonym.

Niektóre inne diety pokrywają się z głównymi ideami diety monotroficznej. Ale ten niekonwencjonalny plan żywieniowy nie spełnia wskazówek ekspertów dotyczących zdrowego odżywiania.

Wytyczne USDA sugerują zbilansowaną mieszankę owoców, warzyw, zbóż, białek i produktów mlecznych każdego dnia. Oczywiście dieta mono bardziej spełnia te normy (nawet gdybyś jadł trzy różne posiłki mono dziennie, otrzymywałbyś tylko trzy różne posiłki dziennie). USDA sugeruje codzienne spożycie około 2000 kalorii w celu utrzymania wagi i 1600 w przypadku utraty wagi, ale liczby te różnią się w zależności od wieku, wagi, płci i poziomu aktywności. Uzyskanie odpowiedniej liczby kalorii z jednej żywności jest prawie niemożliwe. Na przykład dieta ziemniaczana, Jillette oznaczał, że prawdopodobnie spożywał tylko około 750 kalorii dziennie, znacznie mniej niż potrzebuje mężczyzna jego wzrostu. więc z pomocą różnych narzędzi możesz obliczyć własne zapotrzebowanie na kalorie potrzebne do utraty wagi.

Jak to działa: Jedz tylko jeden pokarm lub rodzaj pokarmu (np. owoce) na każdy posiłek każdego dnia. Możesz też zjeść 3 posiłki mono np. rano jajka, po południu owoce, wieczorem warzywa lub mięso można tu kombinować.

Bezpieczeństwo: według niektórych ekspertów ta dieta nie jest bezpieczna. Twoje ciało potrzebuje do funkcjonowania kalorii, białek, węglowodanów i tłuszczów co trzeba uwzględnić w jej planowaniu i nie próbować żyć 5 miesięcy jedząc 3 razy dziennie banany, bo to skończy się na pewno źle.

Prostota: nie ma nic do śledzenia, mierzenia, obliczania ani ważenia. Po prostu wybierz jedyne jedzenie i jedz tylko to (i pominięć cukier, fast foody, chleb, ciastka itp.).

Dieta jajeczna;

Jak to działa: istnieje wiele różnych interpretacji diety jajecznej, od monoplanów, w których jesz tylko jajka, po wersje z warzywami o niskiej zawartości węglowodanów i innymi chudymi białkami wraz z jajami lub wersję keto, która dodaje masło lub ser do jaj.

Bezpieczeństwo: Jajka są dobrym źródłem białka, tłuszczów oraz różnych witamin i minerałów, ale nie mogą dać ci wszystkiego, czego potrzebujesz, więc unikaj diety mono jajecznej, tak jak każdego innego rodzaju diety mono ograniczającej się do jedzenia ciągle tego samego produktu.

Prostota: Podobnie jak inne diety mono, dieta jajeczna (nawet taka z dodatkowymi składnikami) ogranicza wybór i planowanie posiłków, więc masz niewiele decyzji do podjęcia. To sprawia, że jest całkiem łatwa do naśladowania, przynajmniej pod względem logistycznym.

Zrównoważony rozwój: Nawet z dodatkowymi składnikami dieta jajeczna nie zapewni węglowodanów i kalorii potrzebnych organizmowi do funkcjonowania. Może to powodować nieprzyjemne skutki uboczne (takie jak nudności, zaparcia i bóle głowy), które sprawiają, że dieta

jest trudna i niebezpieczna do utrzymania.

Dieta bardzo niskokaloryczna;

Jak to działa: przy bardzo niskokalorycznej diecie nie jesz w ogóle żadnego jedzenia. Zamiast tego otrzymujesz wszystkie kalorie i składniki odżywcze ze specjalnych napojów zastępujących posiłek.

Bezpieczeństwo: ten rodzaj diety jest zwykle przepisywany przez lekarzy i uważnie monitorowany. W takich okolicznościach jest to bezpieczne.

Prostota: trudno jest żyć bez stałych pokarmów, ale ta dieta działa, gdy jest przepisana, ponieważ wszystko jest wstępnie obliczone i zaplanowane. Użytkownicy nie muszą martwić się liczbą kalorii, wyborem żywności czy wielkością porcji.

Zrównoważony rozwój: ta dieta jest zwykle przeznaczona do stosowania tylko przez krótki czas, a następnie przejście do planu odchudzania lub utrzymania wagi, który składa się z pokarmów stałych.

Podsumowanie:

Dieta mono może wydawać się szybkim i prostym sposobem na odchudzanie, ale kiedy pozbawiasz organizmu potrzebnych składników odżywczych, stwarzasz o wiele więcej problemów, niż je rozwiązujesz. Stworzenie zdrowego programu odchudzania wymaga czasu i wysiłku, ale jest to opłacalna inwestycja. Poczujesz się znacznie lepiej, będziesz lepiej wyglądać i będziesz cieszyć się pewnością, że będziesz przestrzegać pożywnej diety i ćwiczyć, aby schudnąć.

To była ciekawa dieta, która już czasami stosowaliśmy, jednak trzeba tu zachować zdrowy rozsadek!

118. Zrozumieć Dlaczego

Po całej rozmowie wszyscy zrozumieli, oprócz tego pana nadal nie rozumiał, dlaczego jego zdrowie się psuło, więc dziadek powiedział: -Spróbuję to panu wytłumaczyć inaczej.

- Ile sposobów na odzyskanie własnego zdrowia można znaleźć i ile warte jest dla Ciebie własne zdrowie?

Przede wszystkim bardzo ważne jest, abyś cały czas patrzył na swoje zdrowie. Nie tylko przez tydzień, miesiąc czy tylko rok. Nie! O własne zdrowie należy dbać przez całe życie. Można by pomyśleć, że to przede wszystkim rodzice są odpowiedzialni za Twoje zdrowie. To częściowo prawda, ponieważ dają ci jedzenie i picie. Spójrzmy jednak wstecz na historię waszych przodków i myślę, że sięga ona ponad siedmiu pokoleń, jakie były ich warunki życia, jakie były ich codzienne zajęcia, jakie były ich potrzeby? To jest świetna zabawa, grzebać w historii swoich przodków. To poszukiwanie twojej przeszłości, ponieważ dzięki wszystkim twoim przodkom jesteś dzisiaj osobą, którą jesteś lub kim myślisz, że jesteś.

Co jedli, jakie choroby mieli, z jakimi toksycznymi substancjami pracowali? Jakie były ich warunki życia? Czy podróżowali z kraju do kraju? Wszystkie te pytania, które mają dziś związek ze zdrowiem.

Czy trudno w to uwierzyć?

To zależy. Rozejrzyj się. Osoby, które mieszkają w jednej rodzinie, na przykład rodzinie składającej się z czterech pokoleń, łącznie 14 osób: spójrz na ich wygląd i od razu zrób rozpoznanie możliwych objawów chorób. Myślę, że to wystarczy. Weźmy za przykład tę samą rodzinę, ale teraz jedna z tych osób jest zdrowa pod względem ciała i kończyn, szczupła i bardzo przywiązuje wagę do diety. Pozostali członkowie rodziny powiedzą, że jedna osoba jest chora, podczas gdy oni sami mają różnego rodzaju choroby. Czy rozumiesz, co mam na myśli, co chcę powiedzieć? Tak więc, ponieważ jeden członek rodziny NIE odpowiada fizycznym cechom pozostałych 13 członków rodziny, pozostałych 13 uważa, że ta osoba jest chora. To świat do góry nogami.

Istnieje wiele różnych sposobów na poprawę zdrowia. Są takie, które są tanie, są takie, które nie kosztują prawie nic, są takie, które są niesamowicie drogie. Najtańszym sposobem, aby stać się zdrowszym, jest wykonywanie większej liczby ruchów dziennie (w zależności oczywiście od stanu zdrowia). Może to być chodzenie na spacerach z pewną regularnością, z wyjątkiem tego, że buty będą się zużywać nieco szybciej lub będziesz chodzić boso. Nie mówię o chęci biegania w maratonach czy szybkiego marszu, ani nawet o powolnym spacerowaniu. Wystarczy miły spacer po łąkach, wędrowki po wzgórzach i dolinach, wzdłuż plaży, jeziora, przez lasy.

Drugim tanim rozwiązaniem jest jeść mniej, a przez to zdrowiej. Więc zostaw produkty, które normalnie kupujesz, które zawierają cukry / e-numery / mąkę. Są to bardzo niefortunne i katastrofalne rzeczy dla twojego zdrowia. Zamiast tego wydaj pieniądze, które pozostaną na dokonanie świadomego wyboru dla dobrego zdrowia. Zdrowe i odpowiedzialne jedzenie zapewni ci, że będziesz mniej głodny, ograniczy ataki głodu pomiędzy posiłkami. Nasze ataki głodu zniknęły bezpowrotnie. Teraz jemy tylko raz dziennie, czasami tylko raz na 36 godzin. Nasza masa ciała tak naprawdę nie spada drastycznie, ale zmienia się struktura naszego ciała. Należy jednak pamiętać, że przeszliśmy zmiany wiele lat temu. Dołącz do nas, ale nie z dnia na dzień. Przez lata nauczyliśmy się słuchać swojego ciała, poznaliśmy wiele możliwych form stylu życia, diety i sposobów myślenia. Wybraliśmy dla nas to, co dokładnie nam odpowiada. Jednak oznacza to również, że nie chcemy już wracać do naszego starego stylu życia. To jest teraz historią dla nas. Wiele się nauczyliśmy z naszej historii, jesteśmy wdzięczni za każdą lekcję, niezależnie od tego, jak bolesna mogła być dla nas i wiemy, czego chcemy, ale też wiemy na pewno, czego nie chcemy już robić z naszym ciałem. Możesz także zmienić swoje napoje. Zamiast kupować gotowe zgrzewki napojów, możesz zdecydować się na zbieranie ziół i przygotowywanie pysznego rozgrzewającego lub chłodzącego napoju. Jeśli jesteś kimś, kto nie może oderwać rąk od alkoholu, mamy dla Ciebie wyzwanie. Oszalej i daj się zaskoczyć, co się dzieje z Tobą i Twoim ciałem. Zamiast pić alkohole, weź owoce i za każdym

razem, gdy twoje ciało wskazuje, że chce alkoholu, bierzesz owoc. Efekty bywają zaskakujące.

W końcu dotarło do wszystkich, podziękowali nam i poszli sobie, a my odetchnęliśmy po długiej lekcji. Czasem niestety trzeba poświęcić komuś więcej czasu, aby zrozumiał.

119. Wierzbówka Kiprzyca Iwan Czaj

W kolejnym dniu wybraliśmy się znowu na poszukiwanie pewnego specyficznego zioła, musieliśmy przeczesać naprawdę sporo różnych łąk, aż w końcu udało nam się je znaleźć. Przynajmniej tak stwierdził dziadek, ponieważ ja dalej nie wiedziałem do końca, czego szukamy, ale tutaj dziadek od razu rozpoczął:

- To jest wierzbówka kiprzyca zwana również Iwan czaj, roślina ta jest coraz bardziej popularna u nas i coraz więcej osób się nią interesuje, jak nazwa wskazuje, smak odpowiednio przygotowanej herbatki jest bardzo zbliżony do czarnej herbaty. Iwan czaj można zrobić samemu, czyli najpierw zbieramy sobie liście, rozkładamy je by troszeczkę zwiędły, następnie rolujemy je w rękach, czyli gneciemy, potem przekładamy je na przykład do słoika i przykrywamy szmatą, po 12 godzinach powinny mieć brązowy kolor, wtedy suszymy je w niskiej temperaturze. Tradycja tej herbaty jest bardzo stara, są już o niej wzmianki i stosowaniu między 11 a 12 wiekiem w Rosji. Herbata była bardzo popularnym towarem handlowym i była w dużych ilościach eksportowana, znana jest również legenda związana z tą rośliną, a mianowicie że żył sobie pewien rosyjski zielarz Iwan, który miał taką czerwoną koszulę i często zbierał na łąkach zioła, ludzie często widzieli go, gdyż zawsze migąta jego czerwona koszula na

łąkach i wtedy ludzie wołali go. Jednak kiedyś Iwan zniknął, ludzie szukali go po łąkach, a kiedy ujrzeli coś czerwonego w oddali i wołali Iwan, ale on nie reagował, podeszli bliżej i zamiast Iwana znaleźli Iwan Czaj.

Jest to chyba jedyne zioło, które smakowo przypomina herbatę i którą możemy sami sobie zrobić w domu.

Zawiera dość sporo witaminy C oraz inne składniki jak: miedź, żelazo, mangan, posiada też dość sporo śluzu, kiedyś herbata ta była ceniona za właściwość przeciwzapalne, przeciwbólowe, oczyszczające, organizm, herbata zawiera dość sporo białka, które jak się okazuje, stymuluje układ odpornościowy, czyli prosto mówiąc, wzmacnia naszą odporność, pomocna bywa w różnego rodzaju infekcjach. Często pomagała na różnego rodzaju zatrucia, bardzo pomocna przy chorobach skórnych takich jak: łuszczyca, egzema, łojotok, przy pokrzywkach, wypryskach, zapaleniach, w zaburzeniach miesiączkowania, wzmacnia włosy i poprawia ich kondycję. Przynosi ulgę, gdy się przejemy, co ogólnie nigdy nie powinno mieć miejsca, reguluje poziom hormonów, pomaga nam się odprężyć, bo działa lekko uspokajająco, pomaga obniżyć ciśnienie krwi, więc wiele razy pomagała na bóle głowy, chodzą też słuchy, że działa jak afrodyzjak. Pomaga na przerost prostaty oraz stan zapalny prostaty, w nerwobólach i bezsenności również znajduje zastosowanie, dlatego warto przed snem ją wypić. Pomaga na trudno gojące się rany, znajduje zastosowanie w łysieniu androgenowym, bardzo często sięga się po nią również w alergiach, dodaje nam energii, posiada działanie przeciwgorączkowe, zmniejsza ryzyko przerzutów w nowotworach. Bardzo dobrze pomaga na stany zapalne błon śluzowych żołądka, jelita grubego, przy wrzodach żołądka i wzdęciach, przy stanach wyczerpania nerwowego, łagodzi lęki i depresję. Wzmacnia produkcję krwi, nie zawiera kofeiny ani teiny oraz szczawianów. Łagodzi zgagę i nadkwasotę.

Piję ją w następujący sposób: jedną łyżkę suszu na

szklanek wody 90 stopni Celsjusza, parzę 10-15 minut i piję maksymalnie 3 szklanki na dzień.

Nazbieraliśmy cały ogromny pęk tych roślin, który porządnie zwiąaliśmy sznurkiem, zarzuciliśmy na plecy i szliśmy do domu tak, jak kiedyś noszono kłosa zboża do domu.

120. Bach Rescue Remedy

Kolejnego dnia dziadek przyniósł ze spiżarni z samego rana małą buteleczkę, która była z zewnątrz żółta do końca nie wiedziałem, co to jest, jednak dziadek powiedział:

- Dzisiaj chcę ci troszeczkę wytłumaczyć co to jest Bach Rescue Remedy, ponieważ jest to ważna rzecz i powinieneś ją znać, bo może ci pomóc w wielu różnych sytuacjach. Ciężko ją będzie zrobić samemu, chociaż nie jest to niemożliwe, jednak jest dostępna, jeżeli poszukamy na internecie Rescue Remedy to na pewno znajdziemy je w formie kropeł lub sprayu. W rzeczywistości Bach Rescue nie jest kwiatem Bacha, ale specjalnie skomponowaną mieszanką kwiatów. Ta mieszanka Bach Rescue pomaga radzić sobie ze stresem, goniącymi myślami i innymi problemami, które wciąż nawiedzają Twój umysł. W chwili, gdy potrzebujesz pomocy, myślisz przez chwilę o sobie, przez chwilę stoisz w miejscu i pozwalasz sobie na chwilę wytchnienia! Rescue może być stosowany w różnych formach, ale najpowszechniejsze są spraye i krople.

● Co to jest Bach Rescue Remedy?

Rescue to kompozycja różnych kwiatów Bacha: niecierpka, gwiazdy betlejemskiej, śliwki wiśniowej, róży skalnej i powojnika. Dodajemy również Crab Apple, jako dodatkowe oczyszczenie od negatywnych myśli. Ratunek jest specjalnie pomyślany jako wsparcie w sytuacjach stresowych lub nagłego strachu. Możesz używać go w postaci kropli, pastylek lub sprayu. Jest przydatny, zawsze trzeba go mieć przy sobie, ponieważ strach i stress może

nas spotkać wszędzie.

- Czym zajmuje się Bach Rescue Remedy?

W chwilach stresu lub napięcia Rescue oferuje pomocną dłoń. Na przykład, jeśli musisz prowadzić samochód, podejść do ważnego egzaminu lub wygłosić ekscytującą prezentację w pracy. Właściwie to już jest w nazwie: „ratunek”, mieszanka na stresowe chwile.

- Jak szybko działa Bach Rescue?

To różni się znacznie w zależności od osoby i sytuacji. Zawsze zalecamy, aby nie spieszyć się z przyjmowaniem Rescue i najlepiej w spokoju wypić szklankę wody z kroplami w niej zawartymi. W ten sposób budujesz chwile odpoczynku dla siebie i dajesz Rescue większą szansę na pracę. Wszystkie składniki zapewniają wsparcie na swój sposób w ekscytujących sytuacjach. Więcej o tym efekcie przeczytasz poniżej. Dodajemy również Crab Apple do naszego Rescue, który wspiera negatywne myśli, które czasami mogą pojawić się w napiętych sytuacjach.

- Czy Bach Rescue działa również na zwierzęta?

Zwierzęta też mają emocje, dlatego też mogą cierpieć z powodu stresujących sytuacji. W takich przypadkach kilka kropli Bach Rescue w misce z wodą pitną z pewnością może pomóc zwierzęciu. Słyszeliśmy już kilku zadowolonych właścicieli, którzy opowiadali o dobrym wpływie na ich psa, kota czy konia!

- Z jakich kwiatów Bacha zrobiono Rescue?

Środek Rescue to połączenie pięciu kwiatów Bacha:

Impatiens pomaga zachować spokój i cierpliwość oraz lepiej dostosować się do sytuacji.

Gwiazda Betlejemaska pomaga radzić sobie ze smutkiem i uzyskać wgląd w sytuację.

Cherry Plum działa przeciwko (nieuzasadnionemu) strachowi przed utratą kontroli i utrzymaniem równowagi.

Rock Rose oferuje wsparcie podczas ataków paniki, na przykład w koszmarach lub po traumatycznym doświadczeniu.

Clematis zapobiega utknięciu w przeszłości - w przypadku złego wydarzenia - lub przed zbyt niosym życiem „w głowie”.

Wreszcie Crab Apple oczyszcza Twój umysł z negatywnych myśli i pomaga ci je odpuścić.

Działanie tych kwiatów ma na celu pomóc Ci się zrelaksować i odprężyć. Działa to najlepiej, gdy naprawdę świadomie odpoczywasz! Wlej trochę wody do szklanki, dodaj krople Bacha i wypij powoli i ostrożnie. Bach Rescue to produkt naturalny. Dlatego idealnie nadaje się do stosowania, gdy wieczorem lub w nocy zauważysz, że jesteś zbyt niespokojny, by zasnąć. Pomaga uspokoić ten wirujący strumień myśli. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, w których określone spotkanie lub termin nie pozwalają zasnąć.

● Ratunek Bacha dla psów i innych zwierząt

Psy, koty i inne (domowe) zwierzęta również mogą odczuwać stres. Dlatego też oni mogą skorzystać ze środka ratunkowego. Na przykład, jeśli właśnie adoptowałeś nowego psa lub kota ze schroniska, a zwierzę nadal musi przyzwycząić się do nowego środowiska, lub gdy Sylwester jest tuż za rogiem, a twój czworonożny przyjaciel zawsze ma trudności ze stresem na przełomie roku. Kilka kropli wody pitnej może pomóc Twojemu psu lub kotu zmniejszyć niepokój. Pomogliśmy nawet wielu przerażonym koniom w tym z kroplami Bacha!

● Kiedy używać Bach Rescue?

Środki zaradcze Bach Rescue mogą zapewnić ulgę w sytuacjach stresu lub napięcia, takich jak:

egzamin lub egzamin na prawo jazdy

nerwowość przed ślubem

wizyta dentystyczna

wykonywanie pracy pod presją czasu
zabierając głos na ważnym spotkaniu
rozmowa kwalifikacyjna
strach przed lataniem
otrzymywanie i przetwarzanie złych wiadomości
proces żałoby
wypadek samochodowy
trauma i wiele innych sytuacji.

No proszę takie niby krople, a jednak posiadały wiele cennych właściwości, byłem przeschęśliwy, że udało mi się poznać coś tak przydatnego, ponieważ może to pomóc praktycznie zawsze i powinno być w każdej domowej apteczce.

121. Kontroler Szkolny

Wieczorem dziadek postanowił opowiedzieć mi jeszcze pewną historię:

- Był sobie kiedyś pewien kontroler szkolny, który jeździł i robił różne kontrole w szkołach, sprawdzał, czy wszystko dzieje się okej, czy nie popełniane są jakieś błędy i tego typu rzeczy. Jednak pewnego dnia po drodze zepsuł mu się samochód i kontroler zaczynał się zastanawiać, jak ma zdążyć teraz na czas do szkoły, którą dzisiaj miał skontrolować. Miał ze sobą jeszcze rower w bagażniku jednak nigdy nie zdążyłby dojechać nim. Nagle obok przechodził mały chłopiec i zapytał kontrolera, czy może

mu jakoś pomóc. Kontroler ze zdziwieniem zapytał go, czy zna się na samochodach, chłopak nie zastanawiając się, od razu otworzył maskę i zaczął grzebać w samochodzie, po chwili samochód odpalił bez problemu. Na to zdziwiony kontroler pyta, skąd Ty to umiesz, ale nie dając chłopakowi odpowiedzieć pyta od razu, czy nie powinienesz być o tej godzinie w szkole. Na to chłopczyk mu odpowiedział dziś mamy kontrolę w szkole i nauczyciel stwierdził, że lepiej będzie, jak pójdę do domu, bo jestem najgłupszy z całej szkoły.

Morał z tego jest taki, że ciągle koncentrujemy się na negatywnych rzeczach, na naszych błędach, które popełniliśmy, a nie widzimy pozytywnych rzeczy wokół nas. Każdy ma swój cel i swoją misję i dla każdego jest ona inna, dlatego każdy z nas ma inne moce. Każdy jest dobry w czymś innym i nie można się nawzajem porównywać i oceniać!

122. Co Jeść Na Keto

W kolejnym dniu znowu ktoś zapukał do drzwi, był to ktoś, kto już kiedyś nas tutaj odwiedził i z całej rozmowy zrozumiałem, że dziadek polecił mi kiedyś dietę ketogenną. Jednak ten pan w ogóle nic z tym nie zrobił i po prostu żył dalej tak jak przedtem, jednak jego choroba nagle rozwinęła się bardziej i nie miał już innego wyjścia. Były tylko dwa wyjścia albo zmienić dietę na ketogenną, albo umrzeć, więc pan postanowił, że zmieni jednak dietę na ketogenną, ale miał wielki problem, ponieważ nie wiedział, co można jeść, a czego nie można jeść na diecie ketogennej, więc przyszedł do dziadka po jakieś informacje, dziadek więc rozpoczął:

- Na diecie ketogennej możemy podzielić różne produkty na różne kategorie.

Zacznijmy może od zielonych produktów, **zielone** można jeść praktycznie do woli i bez ograniczeń.

- herbaty na przykład z różnego rodzaju ziół
- woda oczywiście może być nawet i gazowana
- wszelkiego rodzaju rosoły,
- jogurt kokosowy,
- kefir kokosowy,
- kimchi,
- ser lub masło kokosowe
- kefiry,
- ogórki kwaszone, kapustę kiszoną oraz wszelkiego rodzaju inne kiszonki,
- z tłuszczów możemy korzystać ze wszystkich tłuszczów zwierzęcych bez ograniczeń. Można korzystać również z masła, śmietany, oleju kokosowego, oleju awokado z oliwek i wszystkich innych nasion. Zwracając uwagę na proporcje omega-3 możemy spożywać również majonez, jeżeli zrobimy go sami w domu bez oleju rzepakowego, ponieważ uczulam na olej rzepakowy, bo może silnie szkodzić.
- możemy spożywać również wszystkie nasiona, czy pestki dyni i słonecznika, chia, nasiona konopi, sezam i tak dalej i tak dalej,
- dodatkowo można spożywać wszystkie rodzaje mięsa, chociaż ja tutaj uczulam zawsze na wieprzowin,
- z wędlin tylko i wyłącznie wędliny, które naprawdę są zrobione naturalnie, nie korzystać z wędlin marketowych, ponieważ są pełne chemii i tylko nam zaszkodzą
- można spożywać również organy, nawet byłoby mile widziane, ponieważ zawierają skoncentrowane ilości różnych składników odżywczych,
- ryby oraz wszelkiego rodzaju owoce morza również są mile widziane,
- jajka,
- sery, jednak z serami bym troszeczkę uważał, ponieważ jak wiadomo są śluzotwórcze i mogą stwarzać problemy w niektórych przypadkach, jedne osoby będą bardzo dobrze na nich funkcjonować inne znowu nie,
- wszelkiego rodzaju octy najlepiej samemu zrobione,

- sos sojowy oczywiście jeżeli nie będzie mieć dodanego cukru ani E 621,
- z warzyw i owoców możemy skorzystać z następujących rodzajów: awokado, bakłażan, botwina, cebula, cebulka szalotka, cukinia, cykoria, cytryna, czosnek, grzyby, jarmuż, kalafior, kapusta biała lub czerwona, karczoch, kiełki brokuły, kiełki brukselki, kiełki fasole, koper włoski, limonka, ogórek, oliwki, okra, papryczki, pomidory, por, rabarbar, rzepa rzdokiewki, sałata, seler, serca palmowe, szparagi, szpinak, zielone cebulki, oraz wszelkiego rodzaju warzywa zielone.

Następnie mamy listę **pomarańczową**, z której możemy korzystać w małych ilościach i nie za często:

- brukiew, burak, dynia, dynia makaronowa, dynia olbrzymia, dynia piżmowa, fasolka mung, groszek, kukurydza, małe kukurydze marynowane, marchew, tykwa pospolita, maniok, seler, złote buraki, kłębian kątowny, pasternak, ziemniak, słodki ziemniak,
- kefir,
- kefir wodny,
- kombucza,
- wszelkiego rodzaju orzechy,
- bezcukrowe pasty lub masła orzechowe,
- herbata z kofeiną,
- soki warzywne,
- kawa,
- ciecierzycy, czarne fasolki, grochu, kiełki alfy, soczewica,
- tofu, białko soi, warzywa strączkowe,
- kwaśna śmietana,
- mleka roślinne wszelkiego rodzaju migdałowe, ryżowe, kokosowe i tak dalej i tak dalej,
- mleko zwykłe krowie,
- tłusty jogurt,
- z owoców tylko świeże owoce: liczi, nieśplik japoński, agrest, ananas, arbuzy, banany, borówki, brzoskwinie, chlebowiec, figi, granadilla, granat, grejpfrut, gruszki, guawa, jabłko, jagody, karambola, kiwi, kumkwat, maliny, mandarynki, mango, morele, nektaryny, papaja, persymona, pigwa, pomarańcze, śliwka, tamarynd, truskawki, wiśnie.

Lista **podczerwona**, z której możemy korzystać w bardzo ograniczonych ilościach i bardzo rzadko:

- mąka migdałowa, mąka kokosowa, mąka kukurydziana, mąka groszkowa, mąka kukurydziana, mąka ciecierzycy, polenta, mąka ryżowa,
- erytrytol, izomalt E 953, stewia, sukraloza, ksylitol,
- ciasto,
- daktyle,
- ciemna czekolada,
- suszone owoce,
- miód,
- syrop śliwkowy,
- syrop klonowy,
- lody bez cukru,
- amarantus, maranta, mąka gryczana, otręby,
- makaron bez glutenu,
- proso, owies, popcorn, ryż wszelkiego rodzaju, sorgo tapioka miłka abisyńska
- alkohol, piwo,
- owocowe szejki oraz jogurty,

oraz lista **czerwona** całkowicie zabroniona, której produktów nie wolno spożywać:

- acesulfam k,
- agawa,
- aspartam,
- batoniki,
- cukier brązowy, cukier, cukier kokosowy,
- czekolady,
- dżem,
- fruktoza, glukoza, sacharyna,
- owoce w puszcze,
- słód, syrop ryżowy, zwykły biały cukier, złoty syrop,
- wszelkiego rodzaju ciastka, ciasteczka,
- pieczywa,
- fast food,
- sosy z torebki, gotowe sosy, marynaty gotowe, dressingi gotowe, wszędzie gdzie występuje cukier,
- bulgur, durum, jęczmień, kasza manna, kuskus, mąka graham, orkisz, samopsza, maca, żyto, pszenica, kielki pszenicy,

- drinki energetyczne, oranżady, Colę,
- soki owocowe ze sklepu,
- herbaty gotowe ze sklepu,
- shake mleczne i mleka smakowe,
- nuggetsy, krążki cebulowe, zwracać uwagę na to, że są panierowane,
- płatki musli, oraz wszelkiego rodzaju inne płatki śniadaniowe,
- chrupkie pieczywo,
- serki topione,
- śmietanka do kawy,
- skondensowane mleko,
- lody
- rafinowane, oleje, margaryna, olej rzepakowy, olej bawełniany, olej kukurydziany,
- pasty na chleb,
- olej ryżowy, olej słonecznikowy, olej z krokosza barwierskiego
- mięso, w którym występuje cukier i również wędliny.

To jest lista, która jest można powiedzieć surowa, ponieważ z niektórymi produktami my się do końca nie zgadzamy, ponieważ sami korzystamy na przykład z erytroli i ksylitolu, lecz wiadomo, że w większych ilościach nie możemy go spożyć, ponieważ skończy się to biegunką, więc może dlatego został umieszczony na liście podczerwonej, żeby go nie używać zbyt dużo i żeby oszczędzić nam na przykład przygód z tym związanych, także tak wyglądała lista ketogenna. Pan serdecznie nam podziękował, zostawił nam w podziękowaniu jakiś duży dziwny czarny owoc lub coś w tym stylu i poszedł.

123. Kakaowiec

Byłem bardzo ciekawy, co to jest ten duży dziwny owoc, więc od razu pobiegłem z tym owocem do dziadka, żeby mi powiedział, co to jest:

- Na to dziadek się roześmiał- to jest kakao, które zawiera najwięcej przeciwutleniaczy, z tego co mi wiadomo, bije na łeb i szyję wszystkie inne produkty, ale kakao nie jest równe kakao, ponieważ jest surowe kakao, które nie jest przetworzone i ma wiele cennych właściwości oraz kakao, które spotykamy w sklepach na półce, które są przeważnie prażone i niestety czasami jeszcze nawet odtłuszczone i przez to nie posiadają już cennych antyoksydantów. Surowe kakao zawiera bardzo dużo magnezu i chromu, manganu, potasu, wapnia, dużo cynku oraz żelaza więcej nawet niż wołowina. Zawiera również wiele flawonoidów, wspomaga nasz układ krążenia i chroni przed zawałem serca, zapobiega skurczom mięśni ze względu na dużą ilość magnezu, kakao jest również afrodyzjakiem, ponieważ zawiera substancje fenyloetylaminę, która jest odpowiedzialna za uwolnienie endorfin i daje nam uczucie, jakbyśmy byli znowu zakochani. Bardzo dobrze chroni przed zbyt wczesnym starzeniem, ponieważ opóźnia procesy starzenia. Kakao bardzo dobrze poprawia nam humor, ponieważ wywołuje uczucie euforii przez substancję anandamid, często jest teraz wciągane do nosa na dyskotekach zamiast innych narkotyków. Kakao może również pobudzać, niektórzy zastąpili nawet kawę nim, ale działanie kakao nie jest tak silne jak kawy i przed spaniem może nie jest najlepszym pomysłem jego picie. Łagodzi skutki stresu, poprawia koncentrację, zwiększa wydajność organizmu, posiada właściwości przeciwzapalne, zawiera dużo błonnika, poprawia wygląd skóry. Nie łączymy go z mlekiem lub nabiałem, bo osłabiamy jego działanie, białe otoczki na nasionach kakaowca są jadalne i mają cytrynowo tropikalny smak.

Rzeczywiście był to bardzo ciekawy i smaczny owoc, jednak samego kakao nie dało się zjeść zbyt dużo, ponieważ było dość gorzkawe.

124. Picie Soków

Kolejnego dnia po naszym codziennym soku wpadłem na pomysł, żeby zapytać dziadka, dlaczego właściwie pijemy soki, a dlaczego nie zjemy np. tylko samych owoców, przecież mamy wszyscy zęby? No może nie wszyscy, niektórzy może je zgubili przez jedzenie zbyt dużej ilości słodczy, ale ja jeszcze miałem, dziadek miał, babcia też, choć w sumie brakowało jej parę, ale jeszcze miała zęby, na to dziadek:

- Soki są bardzo korzystne dla naszego zdrowia, bardzo szybko się przyswajają nawet w parę minut. Soki zawierają dużo enzymów, w pulpie natomiast zostaje bardzo dużo chemii, pestycydów, ponieważ są one przeważnie oleiste, czyli nie rozpuszczają się w wodzie. Błonnik może powodować wzdęcia, normalne warzywa pomagają również oczyszczać nasz organizm, ale tylko w formie surowej, bo gdy zostały ugotowane, to działają jak brudna miotła. Natomiast po długim stosowaniu samych warzyw i owoców mogą nam spowolnić pracę jelit i często się zdarza, że po kilku latach na surowym jedzeniu, nagle nasz żołądek zaczyna protestować. Soki mogą bardzo dobrze zastępować suplementy witaminowe, bo są naturalne i są bardzo szybko wchłaniane. Soki koncentrują ilość wszystkich witamin, minerałów i enzymów, bo nikt z nas nie jest w stanie zjeść 10 kg warzyw i owoców codziennie, a jak wiadomo nasze warzywa i owoce posiadają w sobie coraz mniej minerałów, witamin i innych pierwiastków śladowych, ponieważ ich hodowle zostawiają wiele do życzenia, my tutaj mamy swoje warzywa i owoce, co jest jeszcze inaczej, ale jeżeli ludzie mieszkają w miastach i są skazani na kupowanie żywności z marketów, która pochodzi z dużych farm, gdzie wiadomo, że jest stosowana ogromna ilość chemikaliów, że czasami truskawki rosną tylko i wyłącznie na wacie mineralnej i dostają skoncentrowane składniki odżywcze ściśle

określone w laboratorium, to wiadomo, że będzie brakować wielu substancji w nich i tutaj z pomocą przychodzi właśnie takie skoncentrowanie ich w sok. Warzywa natomiast zawierają dużo aminokwasów i pomagają odnawiać nasz organizm, w warzywach najcenniejsze składniki są w tych najtwardszych częściach, gdzie najtrudniej jest się dostać, żeby wszystko dobrze wydostać, trzeba by 40 razy gryźć nasz pokarm i teraz pomyśl, czy będziesz 40 razy gryźć środek ananasa lub głębia z kapusty, raczej jest to niemożliwe, a tam są najcenniejsze rzeczy w środku. Ważne jest też, by codziennie pić soki i żeby były dobrze wyciśnięte w wyciskarce, a nie sokowirówce, bo lepiej działają, soki należy pić do 15 minut po wyciśnięciu, nie robimy ich na zapas, ponieważ tracą swoje właściwości. Nasz układ pokarmowy odżywia się również sokami, wszystko, co zjemy, jest trawione i organizm pobiera z tego soki w jelitach, by się tym odżywić, jednak musisz uważać na duże ilości soków owocowych, ponieważ były już sytuacje, że ktoś przesadzał z ich ilością i pił ich nawet kilka szklanek dziennie, co w pewnym momencie skończyło się cukrzycą i otyłością, ponieważ nadmierna ilość fruktozy była przerabiana w wątrobie na tłuszcz i pojawiło się również stłuszczenie oraz podniosła się ilość trójglicerydów przez takie działanie. Dlatego my po prostu pijemy jedną szklankę dziennie i wystarcza nam to absolutnie, ale też nie pijemy soków owocowych każdego dnia, ale pijemy także soki kwaszone, z warzyw.

A przykładowe soki na różne dolegliwości to:

- przeziębienia- sok z marchwi, ananasa, imbiru i czosnku;
- bólu głowy- sok z jabłka, ogórka, jarmużu, imbiru i selera;
- niestrawności- sok z marchwi, ananasa, cytryny i mięty;
- kamieni nerkowych- sok z jabłka, pomarańczy, arbuza i cytryny;
- nadciśnienia- sok z selera, jabłka, buraka, imbiru i ogórka;
- depresji- sok z marchwi, jabłka, szpinaku i buraka;

- cukrzycy- sok z marchwi, szpinaku i selera;
- astmy- sok z marchwi, jabłka, szpinaku, czosnku i cytryny;
- zaparc- sok z marchwi, jabłka, kapusty;
- artretyzmu- sok z selera, marchwi, cytryny i ananasa;
- wzroku- sok z marchwi i selera;
- na oczyszczenie nerek- sok z marchwi, arbuza, ogórka i kolendry;
- soki odstresowujące- z banana, truskawek lub gruszek;
- soki wspomagające pamięć- z owocu granatu, winogron i buraka.

-

Teraz wszystko już było jasne, w końcu wiedziałem, dlaczego codziennie pijemy różne soki.

125. Jedzenie Wszystkiego

Następnie dziadek powiedział:

- Ale skoro już przy tym jesteśmy, to powiem ci jeszcze coś ciekawego, co może ci się przydać kiedyś, ponieważ ja spotykam się z tym twierdzeniem, naprawdę bardzo często, ludzie bardzo często mi mówili, ale przecież nie przesadzaj, wyolbrzymiasz te problemy, ponieważ moja babcia czy mój dziadek, czy moja ciotka jadła wszystko i żyła ponad 100 lat i miała się dobrze.

A więc przyjrzymy się tej kwestii;

Po pierwsze- kiedyś jedzenie miało inną jakość i było lepsze niż dziś, nie było tyle chemii, nie było sztucznie nawożone, było mniej przetworzone, a przede wszystkim

nie było takich ilości cukru w środku, które dzisiaj mamy w jedzeniu.

Po drugie- ludzie ci często pościli, gdy nie było jedzenia np. w obozach koncentracyjnych, wtedy ich organizmy spalały wszystkie toksyny i startowali wtedy od nowa z czystym ciałem. Również kiedyś tradycyjnie był co tydzień, jeden dzień postu, gdy nic się nie jadło, jednak zostało to usunięte z wiadomych przyczyn.

Po trzecie- osoby te jadły małe porcje. Nie objadały się całymi górami jedzenia, tylko zawsze żyły bardzo oszczędnie i korzystały tylko z małych ilości. Sam pamiętam jeszcze, jak moja prababcia zawsze jadła 2-3 biszkopty i to jej już wystarczało i nie mówię tutaj teraz o olbrzymich ciastach, tylko takie malusieńkie, które były i miały około 5 cm średnicy, nie zjadała całego opakowania, tylko wystarczyły jej trzy sztuki, czy zjadała jedną kostkę czekolady i resztę odkładała znowu na następny dzień.

Dlatego wydaje nam się, że można, by jeść wszystko tylko trzeba, by robić regularne głodówki oraz jeść bardzo małe porcje i nie opychać się jak szalony jedzeniem, zwracać również uwagę na to, żeby nie były to produkty aż tak mocno przetworzone typu fast-food. I wtedy jeżeli mamy zdrowy organizm to może rzeczywiście dożyjemy tych 100 lat na takim jedzeniu, kto wie, każdy może to sam sprawdzić, tylko pamiętajmy, że życie mamy tylko jedno.

Rzeczywiście były to cenne słowa, które miały w sobie to coś i dużo racji.

126. Wrośniak Różnobarwny

Powoli czas mijał, mieliśmy już końcówkę lata, przechodząc ostatnio za domem, zauważyłem stare spróchniałe drzewo, a na nim rosły jakieś dziwne grzybki, jakby całe takie kolorowe.

Zawołałem dziadka, żeby zapytać, co to jest. Dziadek powiedział:

- To jest wrośniak różnobarwny, grzyb ten jest dość popularny na całym świecie, jest również dość dekoracyjnym grzybem. W Azji jest już ceniony od setek lat za swoje cudowne właściwości, przede wszystkim zawiera dużą ilość polisacharydów. Bardzo często rośnie na obumarłych pniach drzew liściastych np. bukach, topolach, brzozach, wierzbach, rzadziej występuje na drzewach iglastych. Przez swoje piękne kolory często używany jest do dekoracji różnych bukietów, grzyby te nie posiadają trzonu, tylko rosną jeden na drugim jak półeczki, ale rosną w lasach. Jego główną zaletą jest to, że przyspiesza rozkład drzewa, czyli pomaga sprzątać las, również w medycynie chińskiej jest on bardzo cenionym grzybem. Jest on tam ceniony za swoje właściwości odżywcze i wirusobójcze, szczególnie po infekcjach górnych dróg oddechowych. Znajduje również zastosowanie w tradycyjnej chińskiej medycynie przy nowotworach, co potwierdzają ostatnio najnowsze badania naukowe, zaliczany jest do sił Yang, zawiera wiele witamin i minerałów oraz polisacharydów szczególnie psk i psp, które bardzo dobrze już przebadano in vitro jak i in vivo, obie te substancje mają jedną z kluczowych ról w sterowaniu układem odpornościowym, co przekłada się na bardzo dużą pomoc w walce z nowotworami. PSK jest oficjalnie uznawany jako lek przez japońskie Ministerstwo zdrowia, ponieważ wykazywał hamujące lub niszczące działanie na komórki rakowe różnego rodzaju, jak i na przerzuty, dzieje się tak, ponieważ PSK i PSP wzmacniają odporność, a przez to organizm zaczyna samokontrolę w przypadkach rozrostu tkanki nowotworowej, wzmacnia się aktywność leukocytów, limfocytów i komórek zabójców, które pomagają odzyskać równowagę immunologiczną. W innych badaniach pokazano, że redukuje on również niebezpieczne efekty chemio i radioterapii, pomaga w infekcjach grypy, przeciw opryszczce, w półpaścu, u osób z HIV zauważono dość duże poprawy zdrowia, działa również na e-coli, gronkowce, paciorkowce, toksoplazmozę, działa też na candidę oraz boreliozę. Pomocny też w żółtaczkę typu A,B,C i marskości wątroby, pomaga bardzo dobrze w regeneracji wątroby. Uwaga, jeżeli mamy problemy z

tarczycą, ponieważ zawiera duże dawki jodu, manoza zawarta we wrośniaku zapobiega przyklejaniu się bakterii do błon śluzowych, co pomaga w infekcjach układu moczowego, w niektórych w badaniach wykazywał również pozytywne efekty w walce z salmonellą. Wspomaga regenerację śledziony.

Stosujemy go 3 razy 1 g w formie naparów, czasem stosowano nawet 3 razy po 2 g, lecz nie zawsze więcej znaczy lepiej.

Był to dosyć ciekawy grzybek, który wyglądał, jakby to były małe półeczki, gdzie zaraz przyjdą i usiądą elfy i będą oglądały nasz teatrzyk, a na dodatek posiadał naprawdę bardzo interesujące właściwości, czego się nie spodziewałem po takim małym grzybku. Jaki świat jest śmieszny, że czasami mamy za domem coś, co rośnie i co ma niepowtarzalną moc, która jest w stanie rozwiązać nasze problemy, a my szukamy, i szukamy po całym świecie za czymś innym, czego po prostu nie możemy znaleźć, a tak naprawdę stoi to przed naszym nosem.

127. Dieta Rozdzielna William Hay

Kolejnego ranka znowu ktoś zapukał do drzwi, stała tam pewna pani, która chciała zdobyć troszeczkę informacji na temat diety Williama Hay, na to dziadek rozpoczął:

- Dieta ta jest dobrze znana w USA. W latach trzydziestych XX wieku amerykański lekarz William Howard Hay był faktycznie twórcą teorii żywieniowej, którą kiedyś propagowała także amerykańska para Diamond. Rozróżnił pokarmy wymagające kwaśnego środowiska w żołądku i pokarmy wymagające środowiska zasadowego, dlatego nie należy spożywać białek i skrobi w jednym posiłku. Istnieje wówczas ryzyko, że substancje z tych pokarmów będą

reagować ze sobą, a nie z substancjami z przewodu pokarmowego, tak że wiele produktów zostanie strawionych tylko w połowie. Mięso i ryby mogą bezpiecznie znaleźć się w menu, pod warunkiem, że nie zostaną zjedzone ziemniaki, chleb ani inne węglowodany. Hay wyleczył się w ten sposób z dolegliwości nerek. Dieta rozdzielna to dieta zróżnicowana wprowadzona przez dr. Williama Howarda Haya w 1911 roku. Opiera się na założeniu, że łączenie pokarmów jest jedną z ważnych przyczyn problemów zdrowotnych. Osobiście miał poważne choroby serca i układu krążenia, które rozwiązały się przez utratę pięćdziesięciu funtów w ciągu trzech miesięcy. Teza diety rozdzielnej głosi, że połączenie pokarmów wpływa na organizm. Kwasowość, ma duży wpływ na trawienie i metabolizm mieszanej żywności. Stan kwaśny powoduje obniżenie rezerwy zasadowej organizmu, której wyczerpanie jest przyczyną zatrucia. Doktor William Hay zauważył związek między wieloma chorobami a spożywaniem jedzenia wielu pacjentów, że prawidłowe łączenie posiłku idealnie zapobiega wielu chorobom. Już Ivan Pavlov zauważył, że mięso i skrobia mają inny czas trawienia, czyli chleb, makarony, ryż, ciasta opuszczają nasz żołądek po dwóch godzinach, natomiast mięso po czterech godzinach. Bardzo się zdziwił, gdy okazało się, że zmieszany posiłek pozostawał 8 godzin w żołądku, czyli oznaczało to podwójne zużycie energii i enzymów, dlatego ludzie mieli przez to problemy z trawieniem typu zaparcia. Doktor William w wieku 40 lat zachorował na zapalenie nerek- choroba Brighta, cierpiał też na wysokie ciśnienie krwi i powiększone serce według diagnozy nie miał już dużo życia, ale Hay zaczął interesować się medycyną naturalną, zaczął zdrowo jeść i przede wszystkim mniej jeść. Schudł przez trzy miesiące 25 kg, a przez to wszystkie objawy choroby minęły, wtedy zaczął inaczej patrzeć na zdrowie swoich pacjentów, likwidując przyczyny, a nie tylko objawy. Przez spożywanie posiłków jak my to robimy codziennie, pogarszają się problemy z trawieniem i podnosi się kwasowość organizmu, a mianowicie białko jest rozdzielane przez kwas solny, węglowodany rozkłada już ślina na maltozę i dekstryny, a potrzeba do tego środowiska alkalicznego. Gdy jemy białka zmieszane ze skrobią, trawienie zostaje

osłabione, ponieważ jest za dużo kwasu, aby skrobia została do końca strawiona oraz jest za mało kwasu, by strawić białka, czyli ślina i kwas solny neutralizują się nawzajem. Niestrawione białko zaczyna gnić, a niestrawione węglowodany zaczynają fermentować, natomiast niestrawiony tłuszcz jećszeje i właśnie to jest przyczyną wszelkiego rodzaju dolegliwości jak np. gazy, hemoroidy, zapalenia jelit, zaparcia, wrzody, cuchnące stolce, alergię i tak dalej, bo do krwi przedostają się toksyny. Najważniejszą zasadą tej diety jest to, by nie łączyć węglowodanów i białka razem, pomogło to również zwrócić naszą uwagę, że nie powinno się jeść deserów po obiedzie, gdzie było białko. Owoce powinno się jeść tylko na pusty żołądek, bo zawierają wiele drogocennych enzymów, ale owoce dobrze łączą się też z niektórymi warzywami, można je tu podzielić na owoce pomagające trawić białko, a należą do nich:

papaja, brzoskwinie, jabłka, czarne jagody, morele, kiwi, grejpfruty, cytryny, nektaryny, pomarańcze, gruszki, ananas, kwaśne śliwki, jeżyny, truskawki.

Owoce pomagające trawić skrobię to:

śliwki, gruszki, mango, papaja, banany, figi, daktyle, winogrona, rodzyunki.

Warzywa są neutralne i pasują do wszystkiego.

Gdy jemy owoce po posiłku, trzeba to zrobić od razu, zjedzone po godzinie ryzykujemy już niestrawnością, bo będą zakłócać pracę żołądka, należy wtedy odczekać cztery godziny po posiłku.

Są trzy grupy produktów;

Białka;

mięsa wszelkiego rodzaju, ryby, owoce morza, wyroby sojowe, jajka, nabiał, mleko, sery, jogurty, pomidory, owoce jagodowe, niedojrzałe jabłka i gruszki, ananasy, owoce pestkowe, morele, wiśnie, brzoskwinie, winogrona, cytrusy, owoce egzotyczne oprócz daktyli, bananów i fig.

Węglowodany;

zboża, pieczywo, makarony, kasze, ziemniaki, słodkie jabłka, banany, daktyle, figi, papaja, gruszki, suszone owoce, warzywa skrobiowe: dynia, kabaczek, słodka kukurydza, karczoch, syrop klonowy, syropy owocowe, miód, mąka ziemniaczana.

Produkty neutralne:

tłuszcze wszelkiego rodzaju, maślanka, kwaśna śmietana, kefir, mascarpone, brokuły, kalafior, buraki, brukselka, kapusta kiszona, szpinak, seler, marchewka, cebula, cykorja, szparagi, kalarepa, pory, cukinia, sałata, rzodkiewki, grzyby, kiełki, zioła, przyprawy, nasiona, herbaty ziołowe,

Dieta ta uzdrowiła ludzi z problemów z nerkami, ciśnieniem, chorobami serca, zgagą, migren, negatywnych efektów menopauzy, nerwicy i wielu innych. Dieta ta oczyszcza organizm z toksyn i dodaje energii. Przyspiesza metabolizm, pozytywnie działa na pracę żołądka oraz służy zrzuceniu niepotrzebnych kilogramów.

Była to naprawdę dość ciekawa dieta, o której wcześniej jeszcze nigdy nie słyszałem.

128. Łączenie Cukru I Tłuszczu

Pani zapytała jeszcze, a co jeszcze sądzi pan o tym stwierdzeniu, że nie powinno się łączyć tłuszczu i cukru razem, bo dostaniemy cukrzycy?

- Bardzo często się z tym spotykam, jednak ja do końca nie

mogę się z tym zgodzić, ponieważ wydaje mi się, że bardziej chodzi tutaj o tłuszcze trans na przykład z fast foodów, cukry izo, czy tak zwany syrop glukozowo-fruktozowy. W naturze również możemy znaleźć wiele rzeczy, gdzie występują razem cukier i tłuszcz, np.

mleko matki zawiera 7 do 10 g tłuszczu i 4 do 8 g cukru takie połączenie znajdujemy również w figach, dorianie oraz niektórych kiełkach. A oto kilka przykładów:

orzechy włoskie 65 g tłuszczu i 13,7 g cukru

orzechy laskowe 60 g tłuszczu i 16,7 cukru

nerkowce 43,85 tłuszczu i 30,19 cukru

makadamia 75,7 tłuszczu i 13,8 cukru

Pini 68 g tłuszczu i 13 g cukru

Pani serdecznie podziękowała za wszelkie uwagi i poszła z powrotem do domu.

129. Nowa Choroba

Tak jak i w tamtym roku zostaliśmy znowu zaproszeni na pewną imprezę, dziadek miał odpowiadać na różne pytania, które ludzie mu zadawali, więc zebraliśmy się znowu wszyscy razem do wozu i podążyliśmy znowu w to samo miejsce, gdzie w tamtym roku. Jednak tym razem widowni było 2 razy więcej, co ostatnio i od razu na samym początku ludzie już chcieli zadawać pytania, jednak dziadek postanowił zacząć od małego żartu, więc zaczął:

- Nowa choroba się rozprzestrzenia! Choroba jest bardzo zaraźliwa, potwierdzono to już oficjalnie i jest nieuleczalna,

złożyły się na nią różne pojedyncze choroby i zmutowały w jedną chorobę, ta rozwija się w wielu krajach bardzo szybko i nie da się jej opanować. Choroba rozjaśnia umysł i powoduje prawdziwe przejrzenie na oczy, zaczyna się niewinnie od zdrowego jedzenia, później rozwija się, następuje odrzucenie od oficjalnych mediów. Symptomy rozwijają się od poznania własnej duszy i nagle zaczynamy żyć bez strachu, czyli życiem, które wcześniej było nieznane. Na końcu choroba kończy się niezmierną miłością do siebie i innych ludzi oraz matki ziemi. Wszystkie dotychczasowe przeciwdziałania jak smugi chemiczne, wojny, rozgrywki piłki nożnej, przestały działać i ciemne strony są niestety bezradne, został uruchomiony najwyższy poziom epidemii, dla wszystkich mieszkańców świata wysłano sms-a z tekstem "zostańcie w swoim matrixie jest tam, bezpiecznie" ten SMS również zawiódł. Zawiodła też pralnia mózgu w czarnej skrzynce, czyli telewizji, ale najgorsze jest to, że wszyscy zainfekowani uodpornili się na wszelkiego rodzaju manipulacje oraz zainfekowany nigdy już nie wróci do starego życia. Przyczynę choroby znaleziono, ale nie udało się odizolować jej, to tak zwany wirus prawdy. Jest ogromnie zaraźliwy, więc unikamy szczególnie kontaktu z ludźmi samo myślącym oraz takimi, którzy wzięli życie w swoje ręce, jest też podejrzenie, że choroba może roznosić się również przez myślenie, czyli telepatycznie. Choroba zaczyna się też przez oglądanie i słuchanie mnie, a czas inkubacji trwa parę milisekund! Tak więc moi drodzy witamy w świecie wolności i z każdym dniem jest nas coraz więcej!

Wszyscy ludzie na całej sali śmiali się i bili brawa dziadkowi, było to prawdziwe wejście smoka.

130. Pytania Odpowiedzi

Po chwili posypały już się pierwsze pytania:

- Czy warto kupić poduszkę lub materac gryczany?

Tak warto jest to dosyć ciekawa alternatywa, chociaż jest to kwestia przyzwyczajenia, ponieważ śpimy na tym całkiem inaczej niż na normalnych poduszkach czy materacach, czasami niektórym ludziom przeszkadza szelest gryki pod uchem.

- Czy warto mieć w domu lampę naftową?

Tak jest to dosyć ciekawy sposób oświetlania, szczególnie jeżeli braknie nam prądu a dzisiaj czasy mamy niepewne, w każdej chwili może zabraknąć prądu, wtedy sami potrafimy oświetlić nasz dom. My sprawdziliśmy również, że lampy te działają na olej napędowy, czyli tak zwany Diesel, ale trzeba idealnie ustawić płomień, żeby nie kopał.

- A jakie pan poleca metody oświetlania w razie problemów z prądem?

W razie dużej awarii problem może być właśnie z oświetleniem, dlatego warto być przygotowanym i mieć w domu świeczki, lampę naftową z zapasem paliwa, power bank z panelem słonecznym, lampkę USB, którą możemy podłączyć do power banku, zapałki, zapalniczkę najlepiej taką tradycyjną z krzemieniem, latarkę z panelem słonecznym, latarki z dynamem to wszystko może nam pomóc, by nie pogrążyć się w ciemności.

- A co pan myśli o biokominku?

To jest ciekawa metoda ogrzewania naszego domu, ponieważ wystarczy nam tylko stalowy kubek, troszeczkę specjalnej waty, która się nie zapali, chociaż czasem można ją nawet pominąć, podpalamy taki bioetanol, ponieważ on jest paliwem i nie kopci, można go używać w pomieszczeniach i może stanowić dobrą alternatywę ogrzewania.

- Co trzeba mieć w domu, żeby móc przetrwać jakiś

ewentualny kryzys?

Kryzys- o tym dokładnie zrobiłem szkolenie "Jak przetrwać", gdzie wszystko dokładnie wyjaśniłem, jednak najpotrzebniejsze rzeczy dla nas to pożywienie, woda, ciepłe ubrania i sprzęt, szczególnie nóż, siekierka, ponieważ bez tego nie będziemy mieli szans, oczywiście jakaś apteczka, szczególnie jeżeli ktoś musi zażywać jakieś medykamenty.

● Zaczynam chudnąć na diecie surowej co robić?

Często wielu z was o to pyta jednak, czy aby na pewno jesteśmy za chudzi, czy po prostu reszta jest za gruba? Na samym początku należy przyjmować więcej pokarmów, tu nie można być głodnym! Można też ratować się suszonymi owocami: figami, daktylami, również bananami, orzechami, wtedy można troszeczkę wagi przytrzymać, a jak wiadomo organizm na surowym najpierw zaczyna wyrzucać niepotrzebne rzeczy, np. uszkodzone komórki i wszystko, co źle pobudował, a dopiero później zaczyna odbudowywać. Ja sam schudłem 44 kg, a następnie przytyłem znowu parę kilo i teraz moja waga jest idealna.

● Czy warto nosić bieliznę?

Co do bielizny trzeba uważać, ponieważ popularne biustonosze odcinają kobietom dopływ krwi do piersi oraz odcinają krążenie limfatyczne, przez co nie dochodzi do usuwania toksyn i wtedy może zacząć się rozwijać nowotwór. Co do majtek trzeba uważać, z czego są zrobione, obecnie bardzo często są z materiałów sztucznych, co nie jest za dobre, również zbyt ciasne majtki mogą nam poważnie szkodzić zarówno mężczyznom jak i kobietom. Moja żona nie nosi już kilka lat żadnej bielizny. Również szerokie majtki mogą powodować zaparzenie się narządów w środku, a bakterie to lubią i wtedy może dochodzić do różnych infekcji, dlatego przewiew też jest ważny. Skarpety najlepiej jakby były wełniane i jeszcze lepiej własnoręcznie zrobione na drutach, te są bardzo trwałe.

● A jakie ubrania najlepiej nosić?

Na ubrania również trzeba zwrócić uwagę, ponieważ nowe ubrania bardzo często zawierają sporo chemii, dlatego należy je prać przed użyciem, należy też zwrócić uwagę, by nie były ze

sztucznych materiałów, najlepszy jest len, konopie, wełna i bawełna, ale tu trzeba uważać, bo wiele bawełny jest już GMO, my przeważnie kupujemy nasze ubrania w sklepach z odzieżą używaną, bo jest już wiele razy wyprana i nie ma tyle chemii, ale warto ją oczyścić z energii byłego właściciela np. szatnią białą i oczywiście wyprać, by usunąć proszki, ubrania również posiadają potencjał energetyczny, dlatego warto ubierać się w jednego rodzaju materiały i starać się nie łączyć różnych materiałów. Dla kobiet korzystne jest również noszenie spódnic, bo te koncentrują energię ziemi, dawniej noszono również opaski na głowie ze srebrnym drutem, a to czyniło ludzi nie podatnymi na manipulacje innych ludzi.

- Po co pić wodę alkaliczną skoro w żołądku ma być kwaśno?

Woda alkaliczna nie powinna być pita przed lub po jedzeniu, bo wtedy osłabimy soki żołądkowe, pijemy ją najlepiej na pusty żołądek, wtedy pomaga odkwaszać całe nasze ciało.

- Czy sól może zaszkodzić?

Nadmiar jak wszystkiego może zabić, za dużo może podnieść nam ciśnienie krwi, ale może dojść też do obrzęków przez nadmiar zatrzymanej wody w organizmie. Za dużo wody wypitej na raz również może zabić!

- Co zamiast pietruszki?

Do rosółu świetnie nadaje się do tego bluszcz kurdybanek.

- Czy podczerwień pomaga na łuszczycę?

Jak najbardziej są takie doniesienia.

- Dlaczego piecze język po ananasie?

Są tam enzymy trawienne, które mogą wywoływać takie reakcje, jednak z naszych obserwacji zauważamy, że głównie jest to przez nasze ananasy, bo wszystkie tu są przeważnie niedojrzałe.

- Czy żarówki LED są okej?

Niestety okazuje się, że nasz wzrok jednak cierpi przez takie żarówki i przez to możemy gorzej widzieć, dodatkowo możemy

się również stresować nawet przez to światło podświadomie, co może podwyższać nam ciśnienie krwi.

- Czy można dawać kości psu?

Tak to jedna z dobrych metod, aby zęby psa mogły oczyścić się z wszystkich osadów, najlepiej stosować wołowe, absolutnie żadnego drobiu.

- Sztuczna witamina C pomaga, czy szkodzi?

Najlepiej zawsze łączyć taką witaminę z owocami, bo to tylko cząsteczka witaminy C wyizolowana, a z bioflawonoidami z owoców tworzy znowu całość.

- Czy warto jeść nabiał dla wapnia?

Niestety nabiał jeszcze bardziej kradnie wapń z naszego organizmu przez to, że proporcja fosforu do wapnia jest nieproporcjonalna i to prosta droga do osteoporozy.

- Czy olej bio rafinowany jest okej?

Uciekamy od takich technologii, ponieważ są to oleje mocno przetworzone i przeważnie szkodzą naszemu organizmowi, lepiej poszukać oleju tłoczonego na zimno, czyli virgin.

- Po co panu czerwona nitka na nadgarstku?

Kolor czerwony chroni przed złem, a lewą ręką ciągniemy energię i kolor czerwony blokuje wejście negatywnym energiom do naszego organizmu.

- Czy dodanie do śmieciowego jedzenia warzyw i ziół pomaga je polepszyć?

Wszystko, co zdrowe pomaga nam poprawić nasze zdrowie, jednak najlepiej by było nie jeść po prostu śmieci.

- Jak długo suszyć zioła?

Tak długo by były na pewno suche, by nie spleśniały, oczywiście trzeba zachować odpowiednią temperaturę suszenia, aby nie była za wysoka.

- Mam w posiłku gotowane i surowe, co jeść pierwsze?

Najlepiej gotowane, bo to trawi się szybciej, jeżeli zjemy najpierw surowe, a te potrzebuje więcej czasu, żeby się strawić, i może powstać konflikt w żołądku.

- Kiedy najlepiej jeść pestki dyni na robaki?

Najlepiej rano na pusty żołądek i lepiej działają wymieszane z sokiem z marchwi, czyli zemleć pestki, pomieszać z sokiem z marchwi i dodać odrobinę oleju, aby wchłonąć wit A.

- Jak najlepiej zachować witaminę C w owocach np. pigwowca czy róży?

Najlepszą metodą przechowywania to mrożenie, lecz można również w odpowiedniej temperaturze je wysuszyć, ale wtedy utracimy troszeczkę z witaminy C.

- Jak pomóc psu z pchłami?

Najlepiej wykąpać go w odwarze z wrotyczu.

- Dlaczego dostaję biegunki po ksylitolu?

To normalne zjawisko, gdy spożyjemy go za dużo, wtedy nas niestety, ale przegoni po nim.

- Czy warto jeść organy zwierząt wiejskich?

Jak najbardziej to źródło wielu witamin, minerałów, makro i mikroelementów.

- Dlaczego swędzi mnie ciało po oliwie magnezowej?

Tak, kiedy są braki magnezu, może bardzo swędzić, czasem może również podrażniać delikatną skórę, wtedy warto jeszcze bardziej go rozcieńczyć wodą.

- Czy wysuszona pokrzywa nadal parzy?

Oj tak parzy nadal nawet i wysuszona!

- Czy coś jest nie tak z dietą surową, ponieważ nie mam energii?

Prawdopodobnie za mało po prostu jesz, trzeba przejrzeć całą dietę oraz wykonywaną pracę, którą robisz i może trzeba będzie coś zmienić, może być również i tak, że ta dieta nie będzie dla

ciebie idealna i trzeba coś zmienić np. na ketogenną.

- Czy dmsó zmienia zapach ciała?

Tak zapach ciała może zmieniać się na czosnkowy, czasami bywa i tak, że czujemy smak dmsó na całej skórze i w ustach.

- Czy zawsze musimy wszystkim pomagać?

Jeżeli widzimy, że ktoś marnuje twój czas, cały czas przychodzi, prosi o rady, a nic z nimi nie robi, to w pewnym momencie nie ma zbytnio sensu, żeby cokolwiek dalej z tym robić, jako przykład moja żona robiła kiedyś masaże ludziom, jednak w pewnym momencie zauważyła, że nikt nie miał ochoty nic więcej zrobić ze swoim życiem, zmienić swoje jedzenie i cały czas wracali z tymi samymi problemami od nowa. W pewnym momencie stwierdziła, że nie będzie więcej już masować, bo to nie ma po prostu sensu, bo za każdym razem usuwała tylko symptom, a przyczynę każdy musi usunąć sam, bo leży na talerzu. Pomimo że zarabiała nawet dość dobrze na tym, jednak z tego zrezygnowała, bo nie widziała po prostu w tym żadnego sensu.

- Obowiązkowe lektury dla dzieci w szkole co pan o tym myśli?

Według mnie nie ma to zbytnio sensu, dzieci powinny same móc sobie wybrać jaką lekturę chcą w danym momencie czytać, a nie przymusowo coś czytać, co ich w ogóle nie interesuje.

- Czy przy schizofrenii jedzenie ketogeniczne ma jakiś sens?

Tak zauważyliśmy bardzo dobrą poprawę przy schizofrenii podczas stosowania diety ketogenicznej.

- Gdzie mogę znaleźć miłość?

Miłość może mieszkać tylko i wyłącznie tam, gdzie jeden do drugiego bez słów coś robi, czyli na wzajemnej pomocy. Bardzo dobrym przykładem jest tutaj miłość matki do dziecka i bardzo dobrym przykładem jest tutaj również wzajemne uzupełnianie się, jeżeli jeden coś zaczyna, to drugi mu pomaga, czasami działa ta komunikacja nawet i bez słów.

- Czasami podczas ćwiczeń słyszę, że coś mi strzela w stawach, co można z tym zrobić?

Kiedyś też coś takiego zauważyliśmy jednak zmieniło się to po tym jak przestawiliśmy nasze jedzenie, szczególnie znikło to, jeżeli byliśmy na diecie ketogennej i co ciekawe wtedy akurat spożywaliśmy dużo rosółów, także przypuszczam, że ma to tutaj zależność z żelatyną, która tam się znajduje i która pomaga na stawy.

- Mój sąsiad atakuje mnie za to, że kupuje awokado z bardzo daleka, zamiast po prostu kupić kawałek mięsa?

Żyjemy dzisiaj w takich czasach, że wszystko mamy po prostu z daleka jest bardzo ciężko niektóre rzeczy ominąć, bo tak samo możesz powiedzieć sąsiadowi, dlaczego używa samochodu, który ma z Japonii lub dlaczego ogląda coś w telewizji, który pochodzi z Korei, lub dlaczego używa telefonu, który jest z Chin, lub dlaczego robi kawę w ekspresie z Chin? Dziś praktycznie wszystko jest produkowane za granicą i później importowane, bywają nawet sytuacje, że czasami pisze, że dana firma jest Polska, a pomimo tego i tak dalej produkuje w Chinach, ponieważ jest tam taniej, dlatego jest to dla mnie argument dość bzdurny, niemniej jednak warto korzystać z produktów regionalnych, ponieważ są one dla nas dużo bardziej przyjazne niż z obcych krajów, ale nie można ujmować produktom z obcych krajów, ponieważ przykładem tutaj może być medycyna chińska i zioła z medycyny chińskiej działają na nas dużo mocniej niż na Chińczyków, przez co mogą pomóc nam bardzo szybko wrócić do zdrowia.

- Co pan myśli o porządnym sprzątnięciu domu różnymi środkami chemicznymi w celu pozbycia się różnych bakterii?

To jest nasza plaga w dzisiejszych czasach, ponieważ wiele osób straciło już pierwotną florę bakteryjną przez nadmierne dezynfekcje i czyszczenia, kiedyś jadło się wszystko prosto z ziemi, brudnymi rękami i nikt nawet nie patrzył i się nie zastanawiał czy to umyć, a dziś ludzie wokół tylko pytają, a tę marchewkę umyć czy można ją tak zjeść, a to zioło umyć czy można tak zjeść i później mamy bardzo ubogi mikrobiom i wszystkie inne problemy gratis do tego.

- Jak się pan tego wszystkiego nauczył?

To zdobywanie własnych doświadczeń przez całe życie, ale im więcej wiemy, tym okazuje się, że jeszcze bardziej brakuje nam wiedzy i każdego dnia zawsze stoimy przed nowymi niespodziankami, a przeczytaliśmy setki książek i skończyliśmy odpowiednie szkoły w tym kierunku.

- Czy noszenie maseczek jest zdrowe?

Do końca nie jest to takie zdrowe, ponieważ niestety, ale rozwijają się różnego rodzaju pleśnie, grzyby i inne rzeczy pod tą maseczką, również bakterie, ponieważ znam nasz naród i wiem, że jest oszczędny, więc prawdopodobnie niektórzy ludzie chodzą nawet i kilka miesięcy z jedną maseczką. Zresztą sam już takich widziałem na ulicy, gdzie maseczka była cała sfilcowana, normalnie była biała, a teraz już była czarna od palców i dalej w niej chodzą takie osoby i szkodzą sobie bardziej, niż mogli by się w ogóle uchronić przed czymś. Również jest to ryzyko dla ludzi przewlekle chorych np. cukrzyca lub dla takich, którzy mają candidę, ponieważ tu mogą się tworzyć następne problemy.

- A ja mam do pana całkiem inne pytanie, a mianowicie rozwijam się ciągle duchowo i wokół mnie coraz mniej ludzi potrafi mnie zrozumieć- dlaczego?

Właśnie i to jest główny problem, ponieważ rozwijasz się duchowo i przez to idziesz na całkiem inny poziom, a reszta pozostaje na półce niżej i po prostu nie potrafi już zrozumieć tego, o czym mówisz, o czym myślisz, dla nich to jest czarna magia. Wtedy możesz po prostu odpowiedzieć takiej osobie, że to jeszcze nie Twój czas, żebyś to mogła zrozumieć i wcale ją tym nie obrazisz, chociaż z drugiej strony różnie może to być odebrane.

- Jak rozpoznać po wizerunku czy ktoś jest chory, czy jest zdrowy?

Można to widzieć przez różne rzeczy np. po rysach twarzy, po kolorze skóry, czasami widać to również po paznokciach jednak mówię tak specjalnie czasami, ponieważ dzisiaj bardzo szeroko są stosowane różnego rodzaju lakiery do paznokci, które maskują wygląd paznokcia, to samo zresztą tyczy się twarzy,

ciężko dziś zobaczyć, czy ktoś np. ma cienie pod oczami, czy nie ponieważ ma nałożony make-up, jednym słowem ludzie maskują się przed samym sobą. To samo tyczy się farbowania włosów, czy używania dezodorantów, które maskują nasze naturalne zapachy, chociaż z drugiej strony, jeżeli ktoś się źle odżywia to może lepiej, że tego zapachu nie ma. Można to jeszcze zobaczyć po stylu chodzenia oraz słuchaniu oddechu, bo czasami ktoś potrafi nawet po dwóch krokach już totalnie sapać, wtedy wiadomo, że coś jest nie tak, ale są to bardzo niedokładne diagnozy i absolutnie nie uznawane przez dzisiejszą medycynę.

- Dlaczego inni są tak mało wyrozumiali?

Aby pomóc ci uzdrowić tę sytuację, przyjmij miłosierne spojrzenie na wszystko z punktu widzenia drugiej osoby. Często nie rozumiemy, że inni nie są bardziej wyrozumiali, nie wybaczą nam, ani nie dają nam kolejnej szansy, albo po prostu nie rozumieją nas lub nie ufają nam. Dzieje się tak, ponieważ zbyt często patrzymy na wszystko z własnego punktu widzenia. Dlatego staraj się patrzeć na sprawy z punktu widzenia drugiej osoby i bądź tak szczery, jak to tylko możliwe. Porzuć całkowicie własne osądy, spostrzeżenia i myśli i całkowicie oddaj się drugiemu. Znajdziesz odpowiedzi, których szukasz. Mogą pomóc ci uzdrowić obecną sytuację.

- Jakie są różnice między kobietą a mężczyzną oprócz wiadomych różnic?

Czy jako kobieta zdajesz sobie sprawę, że mężczyźni reagują inaczej niż kobiety? Czy jako mężczyzna masz świadomość, że kobiety reagują inaczej niż mężczyźni? Co tak naprawdę widzisz w swojej żonie, jeśli nie przedmiot przyjemności do używania w łóżku, traktowanie jej jak niewolnika domowego, jako narząd rozrodczy swoich potomków, jako pośląca po wszystko, jako przedmiot do upokorzenia? Dlaczego kobiety stają się coraz bardziej uparte? Dzieje się tak, ponieważ kobiety są ograniczane przez męski świat. Nic dziwnego, że nastąpił wzrost feminizmu. I nie zapominaj, że kobiety były kiedyś strażniczkami ziół i wiedzy. Ale od czasu pojawienia się pewnych grup dawno temu, kobiety zostały wystawione na próbę, podobnie jak w świecie medycyny. (Historia latarni) Poród należy teraz przeprowadzić w pozycji leżącej, ponieważ

lekarze czują się zbyt dobrze, aby kobieta mogła urodzić dziecko w naturalnej pozycji. Rzeczywiście istnieje różnica między mężczyznami i kobietami. Jednak odkąd to zdominowało świat mężczyzn, od tego czasu problemy tylko się zwiększyły. Pierwsza wielka rzecz jednak zostaje zapomniana: że za każdym mężczyzną stoi jego żona. Tyle tylko, że ten mężczyzna nawet nie zdaje sobie sprawy, że ze wszystkich stron pomaga mu jego własna żona. Tego jednak nie wystawia się na widok publiczny, bo ojej, jak ludzie mogliby pomyśleć, że kobieta wspiera męża prawie we wszystkim. Nawet oddają za to własne życie, aby jej mąż mógł się rozwijać. Matka Ziemia, Matka Natura. Dlaczego jest to Matka Ziemia, inaczej nazywana Matką Naturą? Nigdy nie słyszałem o ojcu Ziemi, ojcu Naturze. Spójrzmy np. na potomków żyjących obecnie słoń. Liderem stada słoń jest zawsze samica, matriarchat. Wie, kiedy co robić, gdzie iść. Nie możemy tego powiedzieć o wielu ludziach dzisiaj. Powiem wam kilka rzeczy o słońach, ale to kiedy indziej.

- Jak sprawić, żeby moje życzenia stały się prawdziwe?

Twoje intencje tworzą twoje doświadczenia. Co chcesz, żeby się wydarzyło? Upewnij się, że Twoje myśli i uczucia zawsze odzwierciedlają Twoje prawdziwe intencje. Czego spodziewasz się dziś, jutro lub w przyszłości? Te oczekiwania są jakby ziarnem twoich intencji. Aniołowie mówią do ciebie: Posiadanie intencji oznacza, że postawiłeś sobie cel i chcesz go osiągnąć. Aniołowie proszą cię teraz, abyś wybrał swoje intencje z miłością, która je ożywi. Jeśli się tego trzymasz, pomagasz sobie i innym.

- Czasem mam różne dziwne symptomy w moim organizmie jak sobie z tym poradzić?

Jeśli cierpisz na pewne dziwne oznaki / objawy / zespoły i nie zamierzasz zmieniać swoich wyborów żywieniowych, stylu życia itp., Nie ma absolutnie sensu przestawiać się na żadne zioła, aromaterapie, masaże, płukanie okrzężnicy lub magiczne pigułki. Są to tymczasowe rozwiązania Twojego problemu zdrowotnego. A potem zobaczysz, że jesteś jeszcze dalej od domu. Powyższe terapie są terapiami wspomagającymi, które faktycznie wspomagają całe Twoje dobre samopoczucie, ale będziesz też musiał być aktywny i pozostać aktywny, aby utrzymać własne

zdrowie na najwyższym możliwym poziomie. Oczywiście lepiej niż ktokolwiek inny rozumiemy, że nie każdy może skorzystać z jakiegokolwiek formy terapii. W dużej mierze zależy to od własnego budżetu. Jednak to nie pozwoli Ci stracić ducha. Istnieje wiele opcji, aby nadal tanio pracować nad własnym zdrowiem. O co ci chodzi? Co jest dla Ciebie na szczycie listy? Jaka jest pierwsza rzecz, która przychodzi na myśl, gdy za chwilę zobaczysz następujące pytanie. A co jest dla Ciebie również fajnym testem: spróbuj wcześniej wczuć się w pytanie. Jeśli potrafisz wyczuć pytanie, możesz również udzielić odpowiedzi we właściwy sposób. Nie ma na to dobrej ani złej odpowiedzi. Dokonujesz własnego wyboru, karmiony własnymi uczuciami. Zadaj sobie te pytania; Chcesz popracować nad swoim zdrowiem? Chcesz przybrać na wadze? Czy chcesz schudnąć? Chcesz pozbyć się wyprysków na twarzy? Tyle różnych pytań, które możesz sobie zadać. Najważniejsze jest: co chcesz osiągnąć? Ponownie, nie ma w tym nic dobrego ani złego. Staramy się pokazać, dlaczego stawiamy na zdrowie, a nie na napisane pytania. Kiedy pracujesz nad swoim zdrowiem, automatycznie przytyjesz lub schudniesz, lub będziesz mieć mniej plam na twarzy, lub innych częściach ciała. Kiedy pracujesz nad swoim ciałem, aby schudnąć lub przybrać na wadze, bez względu na to, czy to dużo, czy mało, zamierzasz ograniczyć ilości pożywienia, będziesz obserwować spożycie kalorii, a następnie będziesz ważyć produkty na wadze, aby sprawdzić, czy wszystko ma właściwe proporcje. Sposób, w jaki my to robimy- nie pilnujemy spożycia kalorii, ponieważ nie jest to dla nas ważne. Liczy się dla nas to, że odżywiamy się zdrowo i bardzo uważnie wsłuchujemy się w sygnały, które dają nam nasze ciała. Zdrowie można też odzyskać etapami. Jak dokładnie to działa? Jaka sekwencja kroków jest potrzebna, aby Twoje zdrowie znalazło się na bardzo dobrym poziomie?

- Świadomość

Przede wszystkim musisz mieć świadomość, że chcesz popracować nad swoim zdrowiem. Może to być szybkie, ale także wolne. W zależności od Twojego stanu zdrowia, co jest bardzo ważne i przez wielu niedoceniane, jest ilość różnych rodzajów bakterii, grzybów i pasożytów w Twoim organizmie. Mieszkają tam od lat, a my nie zdajemy sobie z tego sprawy. Zatem pierwszą przeszkodą jest utrudnienie życia naszym

drogim mieszkańcom. Nie będziemy ich od razu zabijać, nie będziemy robić cmentarzyska, ale zmienimy nasze wnętrze w taki sposób, że automatycznie zdecydują się opuścić nasze ciało. Jako pierwsi zaczynamy powoli zmieniać dietę. I tutaj mamy na myśli naprawdę powolne zmiany. Dlaczego jest to tak niezwykle ważne? Kiedy robimy to z dnia na dzień, nasze bakterie, grzyby i pasożyty wpadają w panikę i robią wszystko, co w ich mocy, aby przeżyć, a ich zachowania spowodują nawrót choroby, ponowne zjedzenie pewnych rzeczy. Ich napad paniki może spowodować ich zmianę, ukrycie, rozmnażanie, co z kolei może powodować nudności, bóle głowy, biegunkę, ale także inne nieprzyjemne skutki uboczne, takie jak reakcja Herxheimera. Odpowiedź Herxheimera pozwala nam zobaczyć, że poruszamy się zbyt szybko, aby chcieć oczyścić nasze ciała. W tym miejscu znaczenie ma lewatywa. Ponieważ jeśli chcesz oczyścić wnętrze, a w jelitach nadal jest tak dużo odpadów, jak możesz oczekiwać, że śmieci wydobędą się z twojego ciała? Więc kiedy zmieniasz dietę, robisz również płukanie jelit, co zwalnia przestrzeń w jelitach, a Twój organizm może dalej pozbywać się wszelkiego rodzaju substancji, które do niego nie należą. Możesz też wesprzeć swój organizm, np. wypijając szklankę ciepłej wody z sokiem z cytryny. Temperatura wody wynosi wtedy od 37 do 43 stopni Celsjusza. Ilość używanego soku z cytryny zależy od Twoich kubków smakowych.

Powoli już zaczynało się robić późno, więc dziadek postanowił zakończyć swoje opowiadanie:

- Na sam koniec, powiem wam coś jeszcze, zapamiętajcie sobie, ponieważ jest to dość ważne. Posiadanie i docenianie wolności to piękna rzecz. Ludzie, którzy nie rozumieją tego, zawsze będą mieli coś negatywnego do powiedzenia, dlaczego nie jesteśmy wolni i wszyscy muszą żyć tak samo. Drogi są pełne idiotów gotowych cię zgładzić! Nawet sam spacer z moimi końmi wzdłuż drogi przeraża mnie, nie mówiąc już o jeździe na koniu po ulicy! Niestety. Sam naucz dziecko. NIE MUSIMY indoktrynować i programować naszych dzieci. To dziecko nauczy się, jak przetrwać ten wir, jak czytać, pisać i wykonywać podstawowe umiejętności matematyczne, a to wszystko, czego naprawdę potrzebuje. Reszta tego, czego się nauczy, powinna być tym, co zdecyduje się wprowadzić do swojej świadomości. Nie to, co terroryści / rząd zmusza ich

do „nauki”. Chcą tylko zaprogramować ludzi, aby wierzyli, że istnieje rząd i zasady, których należy przestrzegać, i bla, bla, bla, i że wszyscy jesteśmy obywatelami tylko dlatego, że tak jest napisane w niektórych dokumentach, które napisali, i chcą nas nauczyć, jak usidlić się słowami nie dając nam prawdziwych prawnych definicji tych słów i utrzymując nas głupawych, zdezorientowanych i nieszczęśliwych złamanym pionków, aby marnować nasze życie na ich programach jako pionki ofiarne. Czas, żebyś dorósł.

- i jeszcze jest pewne Hinduskie przysłowie:
- ” Przy złej diecie medycyna jest bezsilna. Przy dobrej diecie medycyna jest zbyteczna”.

Na tym dziadek zakończył, następnie wszyscy nas gorąco pożegnali i ruszyliśmy do domu.

131. Nasiona Pokrzywy

Kiedy byliśmy już w domu, najpierw odpoczęliśmy dwa dni, a następnie ruszyliśmy z dziadkiem po nasiona pokrzywy, kiedy je już znaleźliśmy, dziadek rozpoczął mówić:

Ogólnie wszystkim nam jest bardzo znana, ta roślina występuje praktycznie wszędzie, ale mało kto wie, że można również bardzo dobrze wykorzystać nasiona pokrzywy. Ogólnie sezon na nasiona zaczyna się od lipca do listopada, na jednej pokrzywie może być nawet kilka tysięcy nasion, rosną na takich zwisających podobnych do porzeczek lub mini winogron gronach, są bardzo małe, 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 zalet tych małych nasionek jest to, że posiadają duże ilości oleju o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych, nasionka te były również znane w starożytnej Grecji i były zalecane tam do spożywania razem z winem, aby podnieść aktywność płciową męską, ale również kobiecą. Mają wspaniałe działanie ochronne na jelito grube oraz wątrobę, wzmacniają odporność organizmu, poprawiają funkcje nerek, co ciekawe nasiona te należą do adaptogenów, czyli substancji, które pomagają naszemu organizmowi w walce ze stresem, można powiedzieć, że organizm dużo lepiej znosi sytuacje stresujące. Pomagają niekiedy zwiększyć płodność i popęd płciowy. Polecane rozdrobione do zjadania przy ciężkiej pracy fizycznej, w intensywnych pracach umysłowych, przy chronicznym zmęczeniu, przy problemach skórnych np. trądziku i wysypkach, polecane przy nadciśnieniu w chorobie wieńcowej, w chorobach wrzodowych i stanach zapalnych żołądka i jelit. Z nasion pokrzywy można również tłoczyć olej, jest to bardzo wartościowy olej, ważną rzeczą jest, że zbieramy tylko zielone nasiona, brązowych już nie zbieramy, suszymy je w niskich temperaturach do 40 stopni Celsjusza i długo, ponieważ 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. Hamują rozrost patogenów i gdy dodajemy je do potraw, bo pomagają dłużej utrzymać żywność świeżą, nasiona pokrzywy śmiało mogą zastąpić spirulinę, czy sok z trawy pszenicznej. Pomagają również naszym nadnerczom w regeneracji. Można je zjadać na surowo, można również zrobić z nich herbatę, nasionka można dodawać do koktajli, zup, sałatek, można dodawać do musli, dosłownie wszędzie, można również stosować zewnętrznie na problemy skórne i tak dalej. Dlatego najlepiej zrobić wyciąg olejowy, zmielić jedną część nasion, zalać 5 częściami oleju, zostawić na 2 dni, przefiltrować i przechowywać w ciemnym miejscu.

Nazbieraliśmy tego dość dużo, chociaż zajęło nam to

praktycznie cały dzień. Robota szła bardzo powoli, ale za to efekt dał się widzieć i kto by pomyślał, że nasiona pokrzywy mają tyle mocy w sobie.

132. Nalewka Z Nasion Pokrzywy

Gdy byliśmy już w domu, postanowiliśmy, że zrobimy sobie jeszcze nalewkę z nasion pokrzywy.

Potrzebowaliśmy do tego 25 g suchych (można użyć także świeżych), zgniecionych nasion, na szczęście mieliśmy jeszcze troszeczkę z tamtego roku. Następnie zalaliśmy to 100 ml alkoholu 40% i czekamy 4 do 6 tygodni, przecedzamy i filtrujemy i przelewamy do buteleczki. Czasem może okazać się, że jeżeli nasiona są bardzo duże i mocno suche alkoholu będzie za mało, wtedy należy dodać 150 lub nawet i 200 ml alkoholu więcej na to trzeba zwrócić uwagę.

Stosujemy to od 10 do 20 kropli w 100 ml wody 3 razy dziennie. Pomaga nam na wypalone nadnercza, przy stresie, Burnout i innych dolegliwościach opisanych wyżej. Nie stosować dłużej niż półtora miesiąca.

133. Moringa

Pogoda niestety znowu zaczynała się psuć i znowu zaczął padać deszcz, więc dziadek przyniósł dzisiaj znowu jakieś zielone listki, troszeczkę zdziwiony zapytałem: co to jest? na to dziadek odparł:

- To jest moringa.

Moringa oleifera jest również znana jako „Sahijan” lub „Munaga” w języku hinduskim, „Mulaga” w telugu, (indyjski stan) „Murungai” w języku tamilskim, „Sigru” w języku malajalam, „Sujna” w języku marathi, „Sanjina” „w pendżabskim i»Lal Sahinjano«w Radżastani. Zanurzmy się głęboko w tajemnice fabryki moringi i określmy jej zalety. Cudowne drzewo Moringa jest uniwersalnym gatunkiem pochodzącym z części Indii i Afryki. Jest również nazywane drzewem bębnowym przez Brytyjczyków i Malunggay na Filipinach. W Indiach występuje na zachodnim wybrzeżu i innych częściach Tamil Nadu, a także u podnóża Himalajów. Ta roślina należy do rodziny Moringaceae. Nazwa pochodzi od tamilskiego słowa „Murungai”. Jest to roślina wielofunkcyjna, a jej liście, strąki, owoce, kwiaty, korzenie i kora są w różny sposób wykorzystane. Drzewo moringa rośnie w klimacie półsuchym, tropikalnym i subtropikalnym i mówi się, że jest korzystne dla ludzi, ponieważ jego różne części są jadalne. Z najczęściej używanych części to liście i nasiona moringi. Do ekstrakcji oleju używa się nasion i korzeni Moringa, a kwiaty można gotować i jeść. Oprócz tego kora, soki, nasiona, olej, liście, korzenie i kwiaty są wykorzystywane do wytwarzania tradycyjnej medycyny w wielu krajach.

Najbardziej zdumiewającą rzeczą w morindze jest to, że wszystkie części tej rośliny, w tym kora, korzenie, liście, kwiaty, nasiona, soki i strąki, są magazynami składników odżywczych i przeciwutleniaczy. Tak więc roślina ta ma niezliczone korzyści zdrowotne i ma zdolność uzdrawiania różnych chorób. Z tego powodu nazywane jest „drzewem cudów” i jest szeroko stosowane w medycynie tradycyjnej.

Różne korzyści zdrowotne z moringi są następujące:

- Nasiona moringi zawierają 40% jadalnego oleju,

znanego jako olej Ben. Ten przejrzysty, słodki i bezwonny olej jest bogaty w przeciwutleniacze i jest bardzo podobny do oliwy z oliwek. Ma nieograniczony okres przydatności do spożycia, ponieważ nie jełczeje jak inne oleje.

- Liście moringi są najczęściej używanymi częściami tej rośliny. Te liście są jadalne. Zawierają trzy razy więcej żelaza niż szpinak.
- Moringa zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, których potrzebuje organizm. Aminokwasy są budulcem białek potrzebnych do wzrostu, naprawy i utrzymania komórek. Organizm ludzki wytwarza od 10 do 12 aminokwasów. Pozostałe 8 aminokwasów jest znanych jako niezbędne aminokwasy dostarczane z codziennej diety, a moringa zawiera je wszystkie.
- Liście moringi pomagają w naturalny sposób zwiększyć poziom energii, który utrzymuje się przez długi czas.
- Codzienne spożywanie moringi w ramach diety poprawia naturalny mechanizm obronny organizmu.
- Jest bogaty w witaminę A lub beta-karoten i działa jako skuteczna broń przeciwko ślepecie.
- Odgrywa ważną rolę u matek karmiących. Uważa się, że spożycie moringi powoduje dramatyczny wzrost mleka matki.
- Wspiera codzienne zapotrzebowanie żywieniowe.
- Zwiększone spożycie fast foodów w obecnym scenariuszu może doprowadzić do niezdrowej sytuacji. Moringa pomaga w utrzymaniu naszego zdrowia w niezdrowym trybie życia.
- Spożycie liści moringi stymuluje metabolizm i strukturę komórkową organizmu.
- Roślina ta ma również kilka właściwości przeciwbakteryjnych i dlatego może być stosowana jako oczyszczacz i jako naturalny detoksykator. Nasiona Moringa zmieszane z zanieczyszczoną wodą mogą pomóc wchłonąć wszystkie zanieczyszczenia. Moringa pomaga w usuwaniu i wydalaniu toksyn poprzez przyciąganie toksyn z krwi.
- Nie odnotowano żadnych skutków ubocznych związanych z liśćmi moringa. Dzięki temu może być

bezpiecznie spożywany przez dzieci i dorosłych. Obecnie jest stosowany w owsiance, makaronie i chlebie w celu zwiększenia wartości odżywczych posiłków.

- Suplementy moringi są lepsze niż większość suplementów multiwitaminowych i wapniowych dostępnych na rynku, które zawierają składniki syntetyczne. Suplementy Moringa są wytwarzane z liści i strąków moringa, które są naturalnym źródłem wapnia i multiwitamin. Ich metoda przetwarzania zwiększa dostępność i wchłanianie składników odżywczych przez organizm.
- Nasiona Moringa są wykorzystywane do produkcji perfum i olejków aromaterapeutycznych. Kwiaty moringi są wykorzystywane do produkcji herbat ziołowych zawierających flawonoidy i przeciwutleniacze.
- Dzięki swoim właściwościom antyseptycznym, suplementy moringa ułatwiają szybkie gojenie drobnych urazów, takich jak siniaki, skaleczenia i oparzenia.
- Korzenie moringi są używane w medycynie tradycyjnej do kontrolowania zaburzeń krążenia, pobudzania apetytu i poprawy funkcji przewodu pokarmowego.
- Według badań, niektóre pierwiastki moringi mogą wspierać nerki i stany zapalne. Poprawiają ogólną czynność nerek, umożliwiając organizmowi skuteczniejsze wypłukiwanie wapnia i fosforanów z nerek.
- Zdrowe włosy w dużym stopniu poprawiają wygląd fizyczny. Niedobory zdrowotne lub żywieniowe mogą uszkodzić włosy i powodować problemy, takie jak łupież, rozdwanie i łamanie się końcówek. Dlatego odpowiednie spożycie witamin i minerałów jest niezbędne dla zachowania zdrowych włosów. Niektóre witaminy, minerały i aminokwasy biorą udział w tworzeniu białek keratynowych.
- Moringa Oleifera ma wysoką zawartość witaminy A, dzięki czemu wspomaga wzrost i utrzymanie włosów. Optymalne dostarczanie tlenu i składników odżywczych z krwiobiegu do mieszków włosowych

jest niezbędne dla prawidłowego wzrostu włosów. Witamina A odgrywa ważną rolę w rozwoju zdrowych komórek i tkanek organizmu oraz w ograniczaniu wypadania włosów. Niedobór witaminy A może powodować wysuszenie skóry głowy, wysuszenie włosów i łupież.

- Moringa zawiera także cynk, który stymuluje wzrost włosów poprzez wzmocnienie funkcji odpornościowych. Cynk i krzemionka wraz z witaminą A zapobiegają wysuszaniu i zatykaniu gruczołów łojowych. Za produkcję sebum odpowiedzialne są gruczoły łojowe. Niedobór cynku może prowadzić do atrofii mieszków włosowych z powodu upośledzonej syntezy DNA i białek. Cynk wpływa również na konformację kwasów nukleinowych.
- Witamina E zawarta w morindze jest silnym przeciwutleniaczem, który stymuluje krążenie w skórze głowy. Prawidłowy dopływ krwi do skóry głowy pomaga we wchłanianiu większej ilości składników odżywczych dostępnych w mieszkach włosowych.
- Moringa to magazyn wszystkich składników odżywczych potrzebnych do utrzymania zdrowych włosów. Wypadanie włosów następuje z powodu niedoboru witamin z grupy B - zwłaszcza B6, biotyny, inozytolu i kwasu foliowego. Dobre ukrwienie skóry głowy sprawia, że mieszki włosowe są mocniejsze i zdrowsze. Witamina C wraz z witaminą E pomaga poprawić krążenie krwi w skórze głowy. Konieczne jest utrzymanie naczyń włosowatych, które dostarczają krew do mieszków włosowych.
- Moringa zawiera duże ilości minerałów, takich jak wapń, żelazo, potas, magnez, selen, miedź i mangan, które są niezbędne dla zdrowia włosów.
- Olejek moringa to naturalny suplement poprawiający zdrowie i siłę włosów i skóry głowy. Regularny masaż tym olejkiem pomaga zredukować rozdwojanie końcówek i łupież. Dostarcza odmładzające witaminy i minerały do mieszków włosowych i tkanek skóry głowy.
- Moringa ma właściwości nawilżające i odżywcze oraz doskonałą moc oczyszczającą, dzięki czemu jest aktywnym składnikiem produktów do pielęgnacji

skóry.

- Stwierdzono, że Moringa ma właściwości zapobiegające starzeniu się organizmu. Działanie wolnych rodników na ludzką skórę powoduje powstawanie zmarszczek i sprawia, że skóra jest starsza i mniej odporna na zmarszczki. Moringa ma doskonałą moc oczyszczającą, która pomaga oczyścić komórki skóry z wolnych rodników i przywrócić witalność i młodzieńczy kolor skóry.
- Liście moringi zawierają około 30 przeciwutleniaczy, które są ważne dla zdrowej skóry. Olejek moringa jest bardzo dobrze przyswajalny i dlatego pomaga w dostarczaniu tych silnych przeciwutleniaczy do komórek skóry.
- Liście moringi zawierają również siarkę. Minerał ten jest obecny w każdej komórce ciała i jest głównym składnikiem kolagenu i keratyny. Kolagen to elastyczna substancja, która nadaje skórze elastyczność i miękkość, a keratyna to twarda substancja, która nadaje skórze sztywność i siłę. Te dwie substancje stanowią większość tkanki skóry i składają się z białek zbudowanych z siarki.
- Ekstrakt z nasion ziela Moringa jest popularny w przemyśle kosmetycznym ze względu na swoje właściwości lecznicze do pielęgnacji skóry i właściwości oczyszczające skórę. Posiada zdolność odfiltrowywania zanieczyszczeń głęboko zakorzenionych w skórze oraz posiada niesamowite właściwości odtruwające i odmładzające. Poprawia jasność skóry, równoważąc naturalny kolor i kolor skóry. Pasta z liści moringi upiększa skórę i może być stosowana jako maska na twarz.
- Olejek Ben uzyskiwany z nasion moringa służy do zmiękczenia i łagodzenia skóry niemowląt.
- Ekstrakt z nasion Moringa jest stosowany w kremach ochronnych i może zapewnić ochronę przed dymem papierosowym i zanieczyszczeniem metalami ciężkimi.
- Jest silnym środkiem myjącym, a proszek z nasion moringa jest używany jako składnik aktywny w głęboko oczyszczających kremach i balsamach. Chroni skórę przed uporczywymi zanieczyszczeniami i

smogiem.

Patrząc na korzyści płynące z Moringi, konieczne jest włączenie jej do naszej codziennej diety. Dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym, oczyszczającym i odtruwającym jest najlepszym przyjacielem skóry. Zawsze wykonuj test płatkowy przed nałożeniem nowego produktu na skórę, takiego jak olejek Ben i pasta z liści moringa, aby wykluczyć alergię. Moringa to łatwy i dobry sposób na czerpanie korzyści.

Była to kolejna dosyć ciekawa roślina z wieloma ciekawymi właściwościami, aż mnie to troszeczkę zaciekawiło, skąd w roślinach tyle mocy się bierze, że potrafią zrobić aż tyle ciekawych rzeczy w naszych organizmach.

134. Zakończenie

Pewnego słonecznego dnia, zapytałem dziadka i babcię, czy mógłbym pójść odwiedzić wiedźmę. Zastanowili się, chwilę i dziadek powiedział:

- Idź, ale pamiętaj, żebyś był ostrożny i po południu wrócił, żebyśmy się nie musieli o ciebie martwić.

Z radością przytaknąłem, że zrozumiałem wszystko i poszedłem. Wziąłem ze sobą mały plecak, do którego włożyłem butelkę wody i przekąski, które przygotowała babcia dla mnie i wiedźmy. Pokonałem drogę, upajając się widokiem przyrody i śpiewem ptaków. Gdy podchodziłem do domku wiedźmy, zaobserwowałem bardzo dziwne zjawisko. W jej obejściu, w ogródku zobaczyłem coś, co wprawiło mnie w zachwyt. Wiedźma siedziała na ławeczce, a wokół niej było pełno różnych

zwierząt, ona karmiła je i dla każdego zwierzaka miała coś innego. Normalnie to lis nie byłby obojętny, gdyby w pobliżu zobaczył bażanty, dzikie indyki i inne zwierzęta, które tam były. Między zwierzętami była taka zgodność, że było to wprost niemożliwe, stałem jak wryty, jakby we śnie. Nagle wiedźma mnie zauważyła i powitała serdecznie, powiedziała, żebym powolutku podszedł do niej i usiadł koło niej, co też zrobiłem. Zwierzęta widząc mnie zamarły w bezruchu, lecz gdy widziały, że rozmawiam z wiedźmą, to nawet nie uciekły. Spytałem ją wtedy, jak to jest, że różne zwierzęta żyją ze sobą w zgodzie, odpowiedziała:

- Widzisz na początku, było to trochę trudne, ale z czasem zwierzęta zrozumiały, że żyją razem i muszą się pogodzić ze swoją obecnością, bo każde z nich chciało dostać swój przysmak, który ja im dawałam. Zwierzęta są bardzo mądre na przekór temu, co o nich mówią ludzie. Czasami nawet są mądrzejsi od nich, ale trzeba je bliżej poznać. Kiedyś ludzie też żyli w zgodzie w jednej jakby wielkiej rodzinie. Nikt nikomu niczego nie zazdrościł, ludzie pomagali sobie wzajemnie, chociaż żyli w biedzie, ale spotykali się ot tak zwyczajnie, opowiadali sobie ciekawe historie, które im się przytrafiały, ile radości i śmiechu było, pomagali sobie wzajemnie, nawet w pracach na polu. Jeden mógł polegać na drugim. A widzisz, co dziś się dzieje, świat stanął na głowie. Widoczne to jest w miastach, że nawet sąsiad nie zna niekiedy sąsiada, spotkanie kończy się na „dzień dobry” i zamknięciu za sobą drzwi. To, co teraz się dzieje, to jest straszne, jeden donosi na drugiego. Wszędzie kwitnie korupcja. Podam ci tu przykład, choć można by ich wyliczyć wiele, np. jeden kupuje samochód, to ten drugi, zamiast cieszyć się razem z nim, to jest zielony z zazdrości i robi wszystko, nieważne jakim kosztem, byle być lepszym i kupić nowocześniejszy samochód i pokazać, że stać go było. Czy jednak zastanowił się, czy on i jego rodzina są szczęśliwi?- chyba nie. Oczywiście nie wszyscy tacy są, ale większość niestety tak. Wszystkiego nie da się kupić, a najlepsze lata płyną i to bardzo szybko, nim człowiek się obejrzy, zostaje prawie sam. Nazywają mnie wiedźmą, bo długo już na tym

świecie żyję i dużo wiem oraz dużo już przeżyłam. Dziś w rodzinach nawet toczą boje o drobne, nieistotne sprawy, zamiast siadź ze sobą przy jednym stole i porozmawiać, można powiedzieć, że w dzisiejszych czasach człowiek, człowiekowi wilkiem, a to wszystko wpływa na nasze zdrowie i naszą psychikę.

Lubiłem słuchać jej życiowych mądrości, mogły być przydatne w życiu. Bardzo ją lubiłem tak po prostu bezinteresownie. Była szczerą i życzliwą.

” Piękno nie jest wypisane na twarzy, ale zawiera się w jasności serca”

Ichalil Gibran

- Jak widzisz, jestem sama... Nie chcę poruszać tego tematu, za bardzo boli, musiałam zaszyć się tu, aby ludzie mnie nie zaszczuli i to bezpodstawnie, ten ich przenikliwy wzrok i te plotki, rozumiesz mnie chyba.

Żał mi się jej zrobiło i odruchowo przytuliłem się do niej. Przez chwilę siedzieliśmy w milczeniu i obserwowaliśmy zwierzęta. Zaczęła opowiadać:

- Wiesz chyba te zwierzęta, też to czują, że traktuję je jak moją rodzinę i przyjaciół. One rekompensują mi wszystkie uczucia- nic więcej mi nie potrzeba. Mogę nawet powiedzieć, że kocham te zwierzątka, są urocze.

Wyciągnąłem przekąski, a wiedźma przyniosła nam herbatę. Mieszkając w mieście, widziałem, jak się toczy życie, jakby sztucznie tzn. w kółko to samo, można było się poczuć jak aktor na scenie, który odgrywał swoją rolę. Niewielu było serdecznych i życzliwych ludzi, a co niektórzy - kąśliwi swoimi głupimi uwagami. Jeden drugiemu chciał pokazać swoją wyższość. Tu życie było całkiem inne zgodne z naturą, radosne. Ludzie byli względem siebie życzliwi i pomocni. Wiedźma mówiła dalej:

- Widzisz, dlatego lepiej lubię te zwierzęta od niektórych ludzi, bo są ufnie i jeszcze nie zrobiły mi krzywdy. Myślę, że są o niebo lepsze od niektórych negatywnych ludzi. Na tym miejscu wiele przemyślałam i powiem ci, że tu jestem szczęśliwa, a to jest najważniejsze w życiu. Tu wszystko jest naturalne i takie prawdziwe.

” Ludzie mogą was nienawidzić za to, że jesteście inni i nie żyjecie według społecznych standardów, ale w głębi duszy chcieliby mieć na tyle odwagi, by zrobić to samo”

Ashley Purdy

- Jednak inni tego nie rozumieją, całe życie latają zabiegani, by kupić dom, mieszkanie, samochód, wyjechać na wakacje i tak wkoło, jednak najważniejszego nie zauważają i nie doceniają, dopiero kiedy stanie się tragedia...

” Zmień swoje myśli, a zmienisz swój świat”

Norman Vincent Peale

- Bardzo się cieszę, że mnie odwiedziłeś, miło mi się z tobą rozmawia.
- Ja też cię bardzo lubię i lubię słuchać twoich życiowych mądrości.

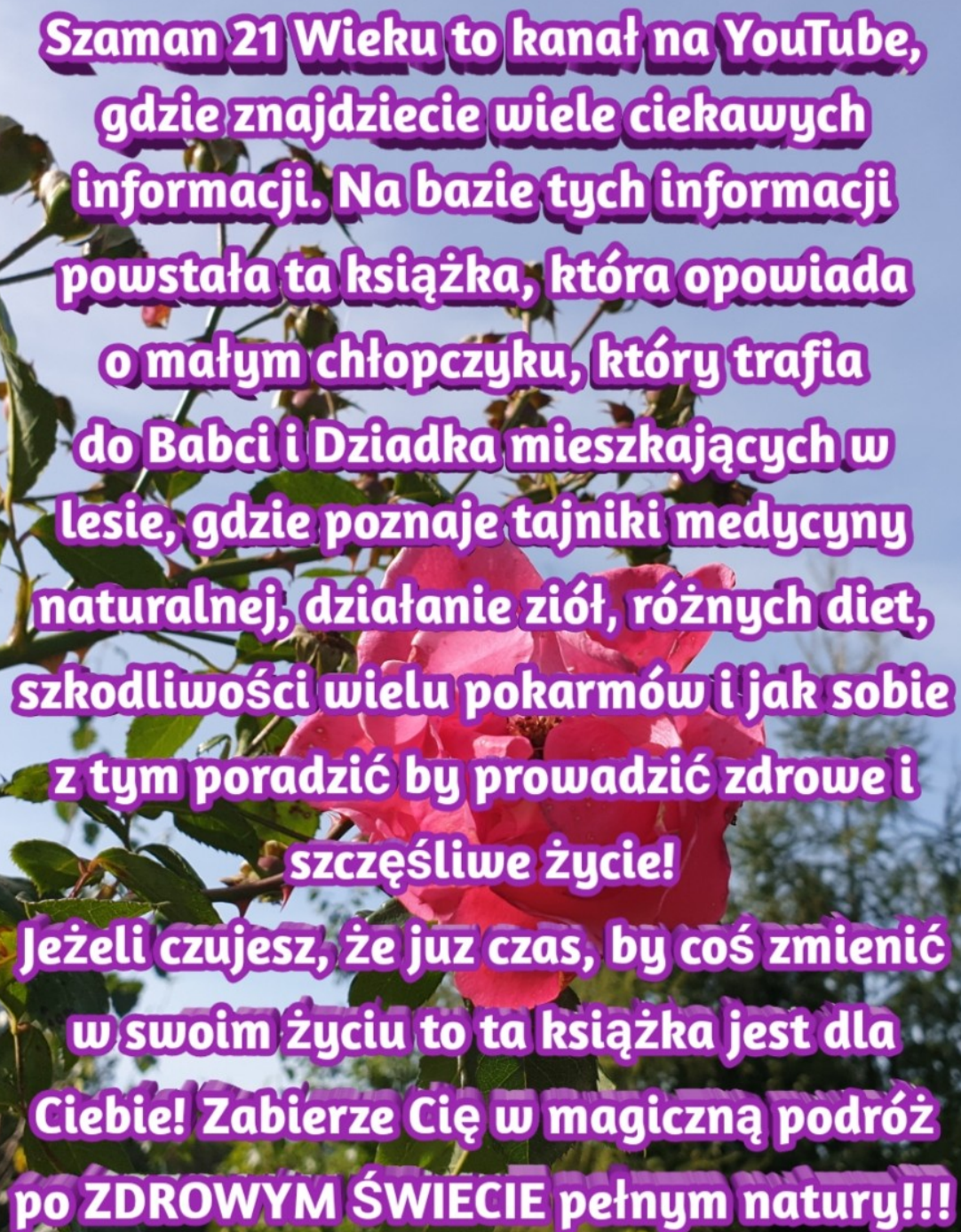
Posiedzieliśmy jeszcze troszkę, miałem ze sobą dwie gry planszowe, więc pograliśmy trochę. Naprawdę to miejsce było bardzo piękne, ale musiałem już iść do domu, żeby babcia z dziadkiem nie martwili się o mnie. Pożegnałem się z wiedźmą i powiedziałem jej, że bardzo miło spędziłem z nią czas, a ona ucałowała mnie, odprowadziła kawałek i powiedziała, żebym na siebie uważał, oraz że mogę ją odwiedzać, kiedy tylko chcę i

mam pozdrowić babcię i dziadka, uściskać ich oraz przekazać zaproszenie na wizytę do wiedźmy. Zrobiło mi się lekko na duszy. Bardzo mądra była ta miła wiedźma, wielu ludzi mogłoby się nauczyć życiowej mądrości od niej. Zdobyłem kolejne doświadczenie życiowe. Życie jest piękne pod warunkiem, że będziemy z niego mądrze korzystać i żyć zgodnie z prawami natury i uczuciami prawdziwego człowieka w harmonii ze światem- gdyby tak wszyscy ludzie...

I takim oto sposobem minął nam kolejny rok razem. Mam nadzieję, że była to dla was również tak samo ciekawa i fascynująca przygoda jak dla mnie, która zmieniła znowu wiele w moim życiu, zmieniła wiele w moim światopoglądzie, w moim spojrzeniu na rzeczy i nie wszystko jest takie, jak nam się wydaje na pierwszy rzut oka. Jeszcze wiele pozostaje w ukryciu i jeszcze zostało wiele rzeczy do odkrycia, które trzeba wyciągnąć znów na światło dzienne, żeby świat mógł je zobaczyć! Tyle na dziś- trzymajmy się razem, zmieniamy świat i siebie na lepsze, bo warto- do następnego razu! Bądźcie szczęśliwi i dbajcie o zdrowie!

” Jeśli chcesz wiedzieć, co to znaczy być szczęśliwym, popatrz na kwiat, na ptaka, na dziecko. To są doskonałe obrazy królestwa. Żyją oni bowiem chwilą w wiecznie trwającym teraz, bez przeszłości, bez przyszłości”.

Anthony de Mello



**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!!!**