

# 10 przykazań profilaktyki zdrowia

12 czerwca 2024

W ostatnim czasie zauważamy, jak bardzo postępuje chemizacja środowiska, a więc: coraz mniej zdrowe powietrze, żywność genetycznie modyfikowana i sztuczna oraz GMO, do tego dochodzą nawozy sztuczne, herbicydy i pestycydy, a także zanieczyszczenia plastiku i innych tworzyw sztucznych. Najprościej mogliśmy zauważyć to na początku pierwszych trzech lat po wejściu Polski do Unii Europejskiej. Do 1 maja 2004 roku, Polska żywność była w miarę naturalna. Po wejściu do UE, nakazano, dopuszczono i zaczęto stosować znaczne ilości uzdatniaczy, konserwantów a w tym rakotwórczych konserwantów, stąd w dniu dzisiejszym ich skala osiąga zenitu. Już w dwa lata po wejściu do UE, tj. w 2006 i 2007 roku mogliśmy zaobserwować wzrost wszelkiego rodzaju jelitówek typu: wymioty, biegunki, jedno i drugie w połączeniu z intensywnym jedzeniem np. w okresie świąt Bożego Narodzenia. To nie wzięło się znikąd. Za ten stan rzeczy odpowiadają właśnie pestycydy, herbicydy i uzdatniacze, których listę można by długo wymieniać, zaczynając od litery E...

Obecnie jelitówki nieco ustąpiły. Dlaczego? Z prostej przyczyny, nasze organizmy się zaaklimatyzowały, ponieważ praktycznie innej żywności nie znają. Ale cóż się dziwić gdy skup kupuje od rolnika porzeczkę czy wiśnie po 40 groszy za kilogram a w sklepie co najmniej 6-10 zł za tenże sam kilogram. Podobnie z nabiałem i mlekiem: mleczarnia po 70 groszy za litr a w sklepie sprzedaż po 3,80. W przypadku mleka nie jest to aż tak drogo, choć cena sięga do 4,50 lub 5,00 zł jednak należy pamiętać, że mleko to bywa mocno rozwodnione i standaryzowane. Dziś mleko w sklepie nie jest już mlekiem. Świadomi lekarze nazywają je trucizną. I wiele w tym racji, ponieważ koło mleka to ono nawet nie stało...

W obecnych czasach jelitówki nie występują aż tak często, ponieważ nasz organizm przyzwyczaił się do chemii w żywności. Jelita średnio reagują, wątroba próbuje filtrować, a krwiobiegi próbuje się oczyszczać, czy daje radę? Niby tak, a tam, gdzie nie wyrabia, jest udar, wylew, tętniak, nowotwór zwany rakiem i inne dolegliwości.

A zatem, co robić? Przestrzegać dziesięciu przykazań!

## **1. DUŻO PIĆ!**

Po pierwsze dużo pić – według zasady Anglosasów, wszelkie złoże, metale ciężkie, choroby wypłukuje się poprzez filtrację. Pijąc minimum 3 do 5 litrów wody, płynów dziennie rozrzedzamy krew, ograniczając udary, zawały, zatorowość i zakrzepicę. Nawadniamy organizm, narządy, skórę. Wypłukujemy złoże, metale ciężkie i choroby nabywane w wyniku chemizacji środowiska i żywności.

## **2. RUCH (ALE MĄDRY DOPASOWANY DO MOŻLIWOŚCI WIEKU)**

Nie ma nic gorszego niż brak ruchu, ociężałość, zastój, przybieranie wagi, nadciśnienie, i inne problemy wynikłe z zastoju ruchowego. Człowiek jest zazwyczaj sprawny do momentu do kiedy jest aktywny. Z mądrą głową, a więc bezpiecznie, powoli, z umiarem muszą się poruszać zwłaszcza osoby starsze-zasiedziałe, leniwe, oraz dzieci- zasiedziałe przed komputerem i innymi multimediami.

Nic nie zastąpi ruchu. Możemy tu wiele deliberować: że bołą nogi, że nie mam siły. Ale tu mądrej rady nie ma – konkretnie ruch. Mądry ruch.

### **3. PAMIĘTAĆ I POWRACAĆ DO TRADYCJI**

Przypominajmy sobie tradycje naszych Dziadków i Pradziadków oraz Rodziców. To były zwyczaje przekazywane z roku na rok, z matki na córkę, z ojca na syna.

Co w tym szczególnego:

– do przetworów sól tylko kamienna;

– do kiszenia, kwaszenia, zalewy octowej dajemy: gorczycę, chrzan korzeń i liść, liść porzeczki, liść dębu, liść wiśni, liść chrzanu. Jest to szczególnie ważne, aby kiszonki się nie psuły, a dodatkowo nabierały większej mocy prozdrowotnej.

Przypominajmy sobie nasze Polskie tradycje, a nie zagraniczne trendy konsumpcji i dorabiania korporacji zazwyczaj z USA, Izraela i innych krajów mających w posiadaniu prasę i telewizję oraz inne media.

### **4. KISZONKI**

Nie ograniczajmy się w robieniu kiszzonek typu ogórki i kapusta. Nie bójmy się używać ich w codziennej diecie. Ale warunek: kiszonki robimy sami, a nie kupujemy pseudo kiszoną kapustę lub ogórki w postaci zalanego warzywa octem, jak to spotykamy w marketach.

### **5. ZALEWY OCTOWE I OCTY**

Róbmy własne zalewy octowe, które bez problemu cały rok, a zwłaszcza zimą możemy używać do obiadów, dań i kanapek. Mięso lubi ocet w postaci papryki, ogórków korniszonych, gruszki, śliwki w occie, grzybów i innych.

## **6. STOSUJMY OCET JABŁKOWY LUB INNY W DIECIE**

Na problemy żołądkowe, refluksy, i inne choroby jelit, żołądka oraz słaby metabolizm i przemianę materii używajmy octów, prawdziwych octów jabłkowych najlepiej niefiltrowanych mętnych. Możemy robić je samodzielnie w domu lub kupić ze sprawdzonych źródeł. Takim źródłem może być np. firma Demeter, Octy Białego Sai Baby, czy zrobimy go sami w domu, w słoiku 3-5 litrowym.

Octy możemy robić z owoców lub z miodu. Zalewamy owoce pokrojone przegotowaną wodą i odstawiamy na miesiąc, obserwując, co się dzieje, zbierając osad, ale nie dopuszczając do pleśni. Próbujemy – skąd ten pierwszy umiał?

Codziennie picie kieliszka octu na szklanekę wody, pobudza przemianę materii, i metabolizm oraz pomaga w walce z nadwagą. Pobudza także organy do pracy.

## **7. STOSUJMY PROFILAKTYCZNIE PRODUKTY PSZCZELE: PROPOLIS, PYŁEK-PIERZGĘ, MIODY NATURALNE**

Stosujmy regularnie zioła i produkty pszczele ze sprawdzonych źródeł. Miody zwłaszcza zimą wybierajmy skrzepłe, czyli krupiec, skryształizowane. Propolis w kroplach pomaga na odporność, zwalcza wolne rodniki i inne. Pierzga i pyłek wzmacnia odporność, rekonwalescencję po chorobową.

## **8. UŻYWAJMY GALARETY – NOGI WIEPRZOWE, DROBIOWE I PODROBY**

Coraz więcej osób ma problemy ze stawami. Kostnieje, skrzypi, trzeszczy. To problem nie tylko krzemionki, ale też braku mazi

w stawach, a w suchych robią się stany zapalne, co powoduje liczne problemy zapalne, trudności z poruszaniem. Ludzie wymieniają endoprotezy – to jest biznes dla koncernów, plus operacja dla szpitala, a dla człowieka? Nikt nie mówi o regeneracji. Potrzeba nam uzupełnienia diety, jedzmy galarety, róbmy nogi, jedzmy podroby kolagenowe, czyli: uszy, smalec, słonina, ryj, głowiznę, czy zwierzęce. Pomocne są także galaretki owocowe, ale pamiętajmy że tam też jest chemia sztuczna. To nie to samo co kiedyś.

## **9. HERBATY ZIOŁOWE – NAPARY I ZIOŁA**

Mamy nawyki, gdzie codziennie pijamy herbatę, kawę, chce nam się to robić i z nawyku robimy. Natomiast kompletnie zapominamy o licznych ziołach i ich nie stosujemy, a przecież dla uzupełnienia diety należy codziennie wypijać poszczególne herbaty ziołowe w tym napary, odwary, wywary. Najprostsze z nich, czyli zioła w codziennym użyciu to:

- rumianek,
- szalwia,
- pokrzywa (skropić alkoholem),
- nawłóć,
- piołun,
- wrotycz,
- skrzyp polny (najlepiej nieco skropić alkoholem).

Dlaczego herbaty ziołowe są ważne i istotne? Ponieważ większość ziół ma garbniki, które powlekają nasze ścianki tętnic i żył po prostu je uszczelniając, co zapobiega powstaniu tętniaków: są to liście jeżyny leśnej, porzeczki, wiśni, czyli młode liście dębu. Kora wierzby zawiera salicylany, co niweluje stany zapalne w organizmie.

## 10. PRZETWORY OWOCOWE

Niezbędne w diecie są owoce, najlepiej polskie sezonowe owoce: te z dużą ilością witaminy C, co zapobiega krwawieniom i wylewom jak spożywanie: truskawek, porzeczek, wiśni (wiśnia powleka jelita, wpływa na szczelność pracy jelit i odbytu).

Aronia działa przeciw nowotworom, czy po prostu czereśnie, śliwki, jabłka. Najprostsza forma konserwacji ziół to weki w postaci zlew wodnych, octowych, a zwłaszcza powideł, dżemów czy też owoców mrożonych.

Jest to szczególnie istotne dlatego, aby móc właściwie dbać o uzupełnienie niedoboru witamin, minerałów i fito składników niezbędnych dla funkcjonowania organizmu.

OSTATNIĄ WSKAZÓWKĄ JEST MYŚLENIE I UŻYWANIA WŁASNEGO ROZUMU. SIĘGAJMY DO TRADYCJI, BO TYLKO ONA POZWALA NAM PRZETRWAĆ W TYM MĘTNYM KONSUMPCYJNIE NASTAWIONYM ŚWIECIE.

Autorstwo: prof. Łukasz Karol Uliasz

Źródło: [MyslPolska.info](http://MyslPolska.info)