Toksyczna witamina D3? Zakazać suplementacji!

3 lutego 2018

Trwa bum, szał na witaminy, suplementacje, zdrowe jedzenie. To wielki sukces podziemnego internetu medycznego. Tysiące osób wdrożyło lub ma w planie wdrożyć metody zdrowego odżywiania. Tak jak w każdej społeczności, tak samo w internecie jest wiele osób, które mówią o toksyczności witaminy D3, o niepotrzebnym braniu witaminy C, o zakazie jedzenia mięsa, o przerzuceniu się tylko na owoce i warzywa… Ludzie gubią się, kiedy słyszą tak radykalne i odmienne poglądy z wielu ust. Gdzie jest prawda? W rozsądku, w myśleniu. Najpierw wiedza, czytanie, słuchanie, douczanie się. Później należy uruchomić zdrowy rozsądek, inteligencje, aby poprzez złe doradztwo nie zepsuć zdrowia, nie nabyć chorób, nie trafić z deszczu pod rynnę.

ZAKAZAĆ SUPLEMENTACJI

Nasze rozważania zacznijmy od podstawowej, fundamentalnej zasady: należy zakazać zażywania wszelkich witamin, należy zakazać wszelkiej suplementacji. Wszystkie potrzebne witaminy, minerały, substancje odżywcze, czerpiemy: ze słońca, z ziół, z owoców, z warzyw, z potraw mlecznych/mięsnych.

Tylko niech pierwszy rzuci kamień i pokaże owoce bez oprysków, warzywa bez toksyn, produkty mleczne i mięsne pozbawione hormonów i toksyn.

Być może, jakiś promil Polaków mieszka w głuszy, w dziczy i hoduje/uprawia naprawdę zdrową żywność. Tym osobom gratulujemy! Jednak 99,9% społeczeństwa żyje w warunkach pełnych toksyn, obdartego z witamin jedzenia, oprysków chemicznych, nasion GMO.

Nawet, jak kupujesz na targu od rolnika owoce i warzywa, to

dalej nie wiadomo na ile są zdrowsze od tych kupowanych w markecie. Większość rolników ma dopłaty z Unii Europejskiej. Dwoją się i troją, jak osiągać zyski z gospodarstwa, a nie jak uprawiać zdrową żywność.

Nie tak dawno napisał do nas rolnik, który porzucił uprawianie zdrowej żywności. Dlaczego? Bo nikt nie chciał płacić więcej pieniędzy, bo zdrowa żywność kosztuje: pracy, wiedzy, inwestycji. Typowy rolnik zakupi nasiona Monsanto, wyleje chemię i w pierwszych lata ma wysokie plony. Sprzedaje po niskich cenach, bo jeszcze go na nie stać.

Dlatego, jeżeli ktoś wam doradza, aby całą dietę oprzeć na warzywach i owocach, to najpierw pomyśl, czy masz dostęp do niepryskanych, bez GMO owoców i warzyw? Czy masz to szczęście kupować od mądrych, fantastycznych rolników, którzy nie oszukują? Większość osób nie ma takich możliwości. Jeżeli będą jeść tylko owoce i warzywa z oprysków, z nasion GMO, to mogą sobie bardzo zaszkodzić.

Amatorzy medyczni, którzy taki styl promują, narażają się na świadome lub nieświadome niszczenie zdrowia ludzi. Są bardzo niebezpieczni.

JAKA DIETA JEST NAJLEPSZA?

Przyznam, że kiedy słyszę słowo „dieta”, to widzę ogrom kobiet, które przez całe życie nie mogą schudnąć. Oczywiście, człowiek wszystko musi nazwać. My też używamy słowa „dieta”. Jednak z odpowiednim zrozumieniem tego słowa.

Aby przeprowadzać dietę wysoko/niskotłuszczową, bez/z węglowodanami, bezglutenową, czy jakąkolwiek inną, należy dobrze poukładać sobie w głowie. W przeciwnym razie nigdy nie schudniesz, nigdy nie zabezpieczysz swojego organizmu przed chorobami.

Podstawowych zasad jest kilka:

1. Najpierw całkowicie wyeliminuj słodycze ze sklepu. Masz ochotę na słodkie, to zjedz banana, jabłko, inny owoc, domowej roboty lody, domowe ciasto z minimalną ilością cukru.

2. Nie wolno jeść na mieście żadnych, ale to żadnych fast-foodów.

3. Nie wolno się „obżerać”. Mniejsze porcje jedzenia mają doprowadzić do zmniejszenia pojemności żołądka. Do uzyskania dobrego zdrowia, organizmu bez chorób, nie potrzebujemy jeść tony jedzenia. Ten krok jest najtrudniejszy dla wielu osób, bo wymaga naprawy psychiki, zmiany przyzwyczajeń, a przyzwyczajenia to nałóg.

4. Organizm musi być nawodniony. Dlatego pij wodę z solą himalajską, kłodawska lub inną, która ma minerały. Sól potrzebna jest, aby zatrzymać wodę w organizmie, aby nawodnić komórki. Ale też nie wpadaj w przesadę. Nie pij wody tonami. Jeżeli twój mocz jest biały lub jasnożółty, to znaczy, że dobrze nawadniasz organizm. Jeżeli twój mocz jest pomarańczowy, brązowy, mocno żółty, to zwiększ ilość wypijanej wody.

5. Napraw żołądek. Nie pij podczas jedzenia, ani zaraz po jedzeniu. Doprowadź do sytuacji, w której twój żołądek, będzie mocno zakwaszony. Dlatego zacznij od wina piołunowego, kropli żołądkowych, kwasu jabłkowego.

6. Zero leków. Jednak to jest sugestia tylko dla osób średnio zdrowych i zdrowych. Jeżeli do tej grupy należysz, to nie skuś się na żadne lekarstwa. Przyjmowanie w zimie serii antybiotyku, tak niszczy florę bakteryjną, że jej odbudowanie trwa nawet kilka miesięcy. Pod warunkiem jedzenia kiszonek i innych zdrowych suplementów.

7. Zrób wszystko, aby pozbyć się kamieni kałowych z okrężnicy. To temat dla zaawansowanych. Ale poczytaj, zdobądź wiedzę.

Jeżeli zrealizujesz te kroki, to możesz na okres np. do 3

miesięcy wdrażać róże diety, kuracje, odtruwanie organizmu. W przypadku, gdy nie masz podstaw, o których wyżej piszę, to obijasz się o ścianę i denerwujesz się z braku efektów.

CZY BRAĆ WITAMINY?

Jeżeli mieszkasz w raju środowiskowym, to żadne witaminy nie są potrzebne. Wszystko, co potrzebuje organizm, czerpie z pożywienia, ze słońca, z przyrody. Jeżeli nie masz możliwości mieszkania w raju, to musisz się suplementować.

Tak, każda witamina to w jakiś sposób chemia. Tak samo, jak płukanie z toksyn okrężnicy czyli tzw. lewatywy, to również ingerencja w organizm. Ten świat jest tak zepsuty, że każdy suplement zrobiony przez człowieka jest ingerencją w organizm. Jest czymś nienaturalnym. I to musisz wiedzieć, aby nie szokowały cię informacje z różnych portali o szkodliwości witaminy C, witaminy D3 czy innych substancji, których my nazywamy naturalne. One nie są naturalne, ponieważ zostały wyprodukowane w procesie produkcji.

Jednak czapkę z głów przed tą firmą, która produkuje te suplementy najzdrowiej, jak potrafi. Jeżeli kupisz witaminę C od Chińczyków lub zrobioną z dzikiej róży. To jakość tej drugiej będzie wielokrotnie wyższa od chińskiej.

Jednak czy chińska nie będzie działać? Będzie… i to jak. Problem w tym, aby nie stosować jej za często, bo może mieć dodatkowe substancje chemiczne. Podczas spożywania taniej witaminy C, wprowadzamy do organizmu, jakieś ilości toksyn.

Wiem, dobrej jakości witaminy kosztują majątek. Potrzeba wydawać, co najmniej kilkaset złotych miesięcznie, na rodzinę czteroosobową. Jednak, jaki mamy wybór? Zdrowie albo leki…

POCZĄTEK GÓRY LODOWEJ

Te zasady, dotyczące diety nazwaliśmy: „normalną formą żywienia”. To nie jest jakaś dieta cud, tylko codzienne

odżywianie, które powinni nam włożyć do głowy rodzice już w przedszkolu, od kołyski. Te kilka zasad, które wymieniłam, to początek góry lodowej.

Jednak nie na tym polega odżywianie, że przez trzy miesiące katujesz się na diecie np. bezglutenowej, a później wracasz do starych nawyków. Po to wdrażasz te wszystkie zasady, aby nie chorować, nie mieć na starość rozrusznika serca, stenów, nie nosić przy sobie insuliny, nie umrzeć na raka czy inną paskudną chorobę.

Zrzucenie kilogramów, to tylko efekt uboczny. Kobiety natomiast chcą za wszelką cenę schudnąć i to ich tylko interesuje. Czy znacie osoby szczupłe i chore? Powiem więcej, osoby szczupłe chorują nie mniej, niż osoby otyłe… Musisz wbić sobie do głowy podstawową rzecz: odżywiasz się zdrowo nie dlatego, żeby schudnąć, tylko dlatego, żeby nie chorować. Rzucanie kilogramów przyjdzie samo i co najważniejsze NATURALNIE. Nasz organizm kocha to, co naturalne lub zbliżone do naturalności.

Diety konkretne, czyli np. dieta ketogenna czy dieta bezglutenowa, obowiązują przede wszystkim osoby chore. Dla nich nie wystarczy wdrożyć normalne zasady żywienia. One potrzebują coś ekstra, bo ich organizm został zniszczony.

Jeżeli jesteś w miarę zdrowy, to ciesz się życiem i nie dopuść do siebie chorób. Bez suplementacji nie osiągniesz tego. Jednak, kiedy masz dostęp do słońca, to nie zażywaj witaminy D3, jeżeli masz dostęp do zdrowych owoców, to po co zażywasz witaminę C. Odżywianie wymaga myślenia…

Autorstwo: Marta Brzoza
Źródło: MartaBrzoza.pl