

Zakazać stosowania każdej diety!

25 lutego 2018

Dieta tłuszczowa, dieta beztłuszczowa, węglowodanowa, glutenowa, warzywna, mięsna... świat prześciga się w wymyślonych nazwach.

Czy miałaś tak, że po zakończeniu diety pojawił się efekt jojo? Czy miałaś tak, że trzy miesiące po skończonej diecie, pozytywny efekt całkowicie minął? Zaryzykuję... tak dzieje się w co najmniej 90% przypadkach.

Ludzie męczą się od rana do wieczora, aby nic złego nie zjeść. Psychika im siada, czują się fatalnie, bo ileż można jeść te warzywa, to mięso, ten tłuszcz. Czy nie pomyślałaś sobie w duchu: „jaki to ma sens? Jaki chcę uzyskać efekt, stosując np. dietę glutenową?”. Jeżeli odpowiesz: „chcę schudnąć”, to znaczy, że jeszcze potrzebujesz pokarmu, jeszcze jesteś na etapie wiedzy przedszkolnej.

Wszelkie diety powinny być zakazane! One mogą czynić więcej zła, niż pożytku. Dlaczego?

PODEJDŹ DO SWOJEGO ZDROWIA Z GŁOWĄ

Najpierw wypisz sobie na kartce papieru, swoje dolegliwości, choroby. Tylko nie wypisuj niedorzeczności typu: „chcę schudnąć”. Napisz na przykład: „mam stały problem z trawieniem”, „często pali mnie przełyk”, „mam mało energii”, „mam często wydęty brzuch”, „mam ciągłą wysypkę”, „mam kołatania serca” itd. Powiedzmy, że wypiszesz 5-10 dolegliwości.

Czy zauważyłaś, że te dolegliwości obejmują różne części twojego organizmu? Skąd wiesz, czy dieta bezglutenowa naprawi twoją skórę, albo skąd wiesz, że dieta warzywna zlikwiduje

wyduły brzuch? Masz dar widzenia przyszłości? Powiem więcej, tego nie wie żaden MĄDRY lekarz. A ten, który z góry wszystko wie i na wszystko daje tabletki, to nie leczy tylko okalecza.

W porządku, możesz zagrać w rosyjską ruletkę i na wszystkie swoje dolegliwości zastosować dietę np. bezglutenową. Po trzech miesiącach jej stosowani okaże się, że jesteś zdrowsza. Ale czy po 6 miesiącach od zastosowania diety, dalej będziesz zdrowsza? Już niekoniecznie. Nie dość, że wszystkie dolegliwości mogą wrócić, to jeszcze możesz nabyć nowe choroby. Z jakiego powodu? Złego karmienia organizmu.

Zanim zastosujesz jakąkolwiek dietę, najpierw zapytaj: „czy ja jestem na to przygotowana?”.

CZAS POWRÓCIĆ DO SZKOŁY

Nigdy, przenigdy nie stosuj żadnej diety, dopóki:

- nie nauczysz się, jak mieć stale zakwaszony żołądek,
- nie nauczysz się, jak mieć stale nawodniony organizm,
- nie nauczysz się, jak mieć stale zdrową florę jelitową,
- nie nauczysz się, jak w zimie nie chorować na grypę,
- nie nauczysz się, jak nie mieć zakwaszonego organizmu,
- nie nauczysz się, jak stale dbać o swoje serce,
- nie nauczysz się, jak utrzymywać w dobrej kondycji swoje ciało,
- nie nauczysz się, jak codziennie być uśmiechniętym,
- nie nauczysz się, jak kochać ludzi.

Jeżeli chcesz oderwać ducha od ciała, to nigdy nie będziesz zdrowa...

JAK WEJŚĆ W DOROSŁE ŻYCIE?

Dopóki nie wyjdiesz ze szkoły, dopóki nie nauczysz się powyższych zagadnień, to nigdy, przenigdy nie stosuj żadnej diety! Gdy na stałe wdrożysz te tematy, wiele chorób odejdzie od ciebie, jak mija nas wiatr.

Pytam się młodą osobę, której pomogłam: „która konkretnie rzecz pomogła ci wyleczyć żołądek?”. Odpowiedziała fantastycznie: „nie mam zielonego pojęcia”. I to jest prawidłowa odpowiedź! Medycyna akademicka zepsuła nasze prawidłowe spostrzeganie zdrowia. Przez lata wpoili nam do głowy, że na każdą dolegliwość jest tabletka. To jest fałsz i obłuda! Większość tabletek jest dobra tylko dla koncernów farmaceutycznych!

CO DALEJ?

Jeżeli przez kilka miesięcy wdrożysz do swojego życia metody pozwalające na nauczenie się i stosowanie tych wszystkich powyższych rzeczy, gdy będą one twoją codziennością, dopiero wtedy zrób podsumowanie swojego zdrowia.

Jeżeli danej dolegliwości nie udało się wyleczyć, poprzez zmianę stylu życia, to wtedy pomyśl, „jaka dieta wyleczyłaby moją przypadłość”. Dopiero w takiej sytuacji jest sens zastosowania danej diety.

Jeżeli masz kiepski stan żołądka i zastosujesz na przykład trzymiesięczną dietę warzywną, to możesz się pochorować do tego stopnia, że całe to zdrowie wyjdzie ci bokiem. Jeżeli dietetyk, bez wdrożenia tych podstaw, rozpisze ci jakąś dietę, to szybko uciekaj od niego. Bo to „krwiopijca”. Na przykład: lekarz nie powinien leczyć danej choroby, bez nakazu np. nawodnienia organizmu.

Uwaga! Nakaz nie obowiązuje tylko przez miesiąc czy 3 miesiące, ale przez całe życie. Czy to znaczy, że masz codziennie pić 3-4 litry wody? W żadnym wypadku. Pij tyle wody z dobrą solą, aby mieć ciągle biały lub lekko żółty mocz. Po co sól? Aby zatrzymać wodę w organizmie i nasączyć organizm

minerałami, które są w soli.

Przykro mi patrzeć na ludzi, którzy mają stenty, rozruszniki serca i stale dochodzące nowe choroby. Nie można im pomóc, bo są zapatrzeni w lekarzy. A wystarczyłoby codziennie wychodzić na trzydziestominutowy spacer. Szybko minęłaby depresja chorobowa. I wtedy mogłoby wrócić logiczne myślenie. Jakże? Skoro biorę 20 tabletek, a moje zdrowie pogarsza się, to czy dwudziesta pierwsza tabletką uleczy mnie?

Autorstwo: Marta Brzoza

Źródło: MartaBrzoza.pl