Ks. Michał Dłutowski

Do pełni zdrowia

Porady pustelnika

Nowa Osuchowa 2022

Książkę można zamówić tel. 530 032 201

Inne książki w formie elektronicznej w zakładce
biblioteczka swfaustyna.eu

Sztuka sakralna kusacrum.pl

ISBN 978-83-961222-6-1

Książkę dedykuję wszystkim braciom i siostrom
zmagającym się z chorobami.

Wstęp

Do pełni zdrowia

Obecnie wybieramy często to, co łatwiejsze. Tymczasem zdrowie fizyczne jest skutkiem pracy nad sobą. Wymaga odpowiedniego doboru tego, co jemy, jak ćwiczymy mięśnie oraz środowiska, w jakim przebywamy. Zaległości w tej kwestii prowadzą niestety do stałych chorób, które często leczy się tylko w jeden sposób: farmakologiczny. Pastylka na ciśnienie, trawienie, oddychanie, odporność, popęd seksualny, na nerwy… chemia, chemia, chemia. To powoduje, że człowiek nie zdrowieje, lecz ciągle choruje. Niektórzy lekarze zapisują leki, a wiedzą, że za jakiś czas zniszczą one żołądek lub inne organy. Tak naprawdę nie zależy im, aby wyleczyć pacjenta do końca tylko bazują na jego wegetacji przy pomocy leków. Przecież celem powinno być, aby dana osoba nie potrzebowała leków stałych. Lekarz ma doprowadzić pacjenta do zdrowia.

Nie brać leków - to wielki cel przed osobami, które mają stałe schorzenia. Trzeba po prostu wziąć się za siebie!!! Podejmijmy kroki do pełni zdrowia. Nie zadawalajmy się, że bierzemy mniej leków, lecz w konsultacji z lekarzem i poprzez obserwacje siebie samego przyjmijmy właściwą

strategię działania. Jeśli nie będziemy leczyć stałych schorzeń staną się one coraz bardziej uciążliwe, aż mogą doprowadzić do śmierci. A również, niestety będziemy zależni od leków, których w pewnym momencie przy załamaniu gospodarczym lub wojnie może zabraknąć. Jeśli się człowiek doprowadzi do sytuacji, że nie może funkcjonować bez leków to katastrofa. Jest w sytuacji sztucznego podtrzymywania swojego życia.

Człowiek powinien być zależny tylko od Boga, wtedy jest wolny. Jeśli odrzucimy to posłuszeństwo prawdy, staniemy się maksymalnie zależni od systemu, który nas oszuka i pozostawi bez opieki, a nawet uśmierci.

Piszę z Bożej łaski tę drugą część książki o leczeniu, bo wciąż coraz więcej umiera ludzi fizycznie i duchowo. Niedawno byłem na zapleczu szpitala. Sale przepełnione, korytarze zastawione łóżkami, wyglądało to jakby trwała wojna. *Tylko w ubiegłym roku zmarło ponad 519 tys. Polaków, z czego najczęstszą przyczyną nie był wcale COVID-19, a choroby układu krążenia i nowotwory*[1].

1 Choroby na które Polacy umierali najczęściej w 2021, Strona Zdrowia, 18.05.2022, https://stronazdrowia.pl/na-te-choroby-polacy-umierali-najczesciej-w-2021-roku-to-nie-covid19-a-

Choroby układu krążenia biorą się z nadmiaru stresu, braku wysiłku fizycznego oraz złej diety. Około 40% wszystkich zgonów osób starszych było z tego powodu. Uległość wobec wskazań *zostań w domu* przyniosło swoje tragiczne żniwo. Suma błędów w górach- prowadzi do śmierci, tak samo, jeśli chodzi o troskę o zdrowie.

Czynniki prowadzące do chorób i przedwczesnej śmierci:

1. Brak troski o uporządkowanie życia duchowego (brak celu i sensu życia).
2. Złe leczenie.
3. Własne zaniedbanie (brak diety i ruchu).

Gdyby ludzie sami się nie unicestwiali przez lenistwo fizyczne oraz obżarstwo, żyliby na tym Bożym świecie dłużej. Jeśliby zastosować profilaktykę, zawczasu unikniemy wielu cierpień w przyszłości. Ta książka może uratować tysiącom osób życie, jeśli pobudzi ich do wysiłku fizycznego, diety, by nie jeść, tego co szkodzi, a odżywiać się tym, co dobre oraz stosowania ziół.

Ludzi leczy się głównie tym, co im nie pomaga. Stosuje się antybiotyki, co powoduje coraz większe

---

nowotwory-i-choroby-ukladu-krazenia-znalazly-sie-na/ar/c14-16346473.

osłabienie organizmu i podatność na choroby. Sam od października do maja, kiedy się przeziębiałem, chodziłem do lekarzy, przepisywali mi co najmniej 5 kuracji tygodniowych antybiotykami. Nikt z nich nie mówił mi, że trzeba uprawiać sport, wzmacniać organizm itd. Czułem się coraz gorzej. Aż w końcu sam zacząłem się leczyć, nie negując leków farmakologicznych. Po trzech latach ograniczyłem je prawie do zera. Nie jestem lekarzem, lecz byłem pacjentem, dużo chorowałem na astmę i przeziębienia, bóle żołądka, choć miałem 40 lat. Byłem już na stałych lekach. Lekarze nie leczyli przyczyn, lecz skutki, ich metoda nie mogła mi pomóc.

By człowiek wrócił do zdrowia musi podjąć systematyczną pracę nad sobą, co łączy się z wieloma wyrzeczeniami. Dzięki obserwacji mojego organizmu oraz zastosowaniu własnej metody nie stosuję już sterydów i innych wcześniejszych leków. Zdarza się ich użyć tylko w sytuacji nasilenia schorzenia raz w miesiącu, lecz ufam, że ostatecznie nie będzie to konieczne. Książka ta przekaże wskazania dla wszystkich jak uniknąć choroby, lecz szczególnie jest dedykowana osobom, które cierpią na uczulenia i astmę.

W jakimś sensie jesteśmy dziś przez złych ludzi skazani na śmierć. Leki sprzedawane w aptekach są gorsze niż dla zwierząt. Znajoma cierpiąca na bóle bioder i kolan, bierze np. kolagen dla koni, bo jej pomaga, a ten dla ludzi nie działa. Ile w magnezie jest magnezu, a w pastylkach witaminy C. Celem ludzi pochłoniętych zyskiem jest to, aby ludzie chorowali, bo wtedy można na nich zarobić pieniądze. Uzależnić ich od leków. Dziś ludzie roztropni sami z ziół powinni robić leki na swoje schorzenia. Jest to możliwe!

My do tego ciągłego chorowania też się przyczyniamy przez brak zaangażowania nad własnym zdrowiem, które przecież jest darem od Boga. Powinniśmy je zachować, aby żyć i dobrze służyć Stwórcy i naszemu Panu Odkupicielowi oraz Duchowi Świętemu, który nas uświęca.

Dzisiejsze czasy, maksymalnie nas eksploatują oraz uzależniają od leków. Zdobądźmy niezależność od wielkich firm farmaceutycznych i żyjmy bez ich naciągania. W naszym podejściu do zdrowia nie może być też ono najważniejsze. Dziś w czasach kultu cielesności wiele osób jest zakręconych na tym punkcie. Podejście do zdrowia powinno mieć charakter służebny. Nie chcę chorować, bo chcę służyć Bogu i bliźnim, nie chcę być obciążeniem

dla innych. Zdrowie nie może być celem samym w sobie. Niektóre osoby, które tak wszystko perfekcyjnie podporządkowują pod siebie, by żyć długo, przeważnie popełniają błędy i umierają przedwcześnie. Jeśli czegoś bardzo pragniemy uniknąć, przeważnie, to ściągamy przez lęki na siebie.

Moja metoda opiera się na zasadach:

1. Lecz cały organizm, a nie tylko jedno schorzenie.
2. Unikaj tego, co szkodzi i oczyszczaj swój umysł z kłamstwa (grzechu), a ciało z toksyn.
3. Hartowanie
4. Ćwiczenia fizyczne
5. Jedz to, co jest dobre dla ciebie (właściwa dieta), zdobywaj wartościowe pożywienie .
6. Stale wzmacniaj organizm.
7. Lecz ziołami dane schorzenie.
8. Obserwuj swój organizm: co mu szkodzi, a co pomaga.

Streszczając możemy wymienić cztery punkty: Wzmacniamy cały organizm, leczymy go przez hartowanie, wysiłek fizyczny, dietę, zioła.

To jest swego rodzaju układanka. Nie może w niej zabraknąć żadnego elementu. Bo choroba powróci.

Czy chcesz być zdrowy?

To pytanie sobie postaw. Bo jeśli nie, to nie czytaj tej książki, najlepiej nic nie rób. Natomiast, jeśli chcesz żyć w dobrej kondycji, to bierz się do roboty!

Choroby są dowodem naszej porażki. Dzieje się tak przez brak odpowiedniej troski oraz odpowiedniego wysiłku dla jego zachowania. Profilaktyka może dać naprawdę stałe zdrowie. Suma popełnionych błędów powoduje chorobę. Można zacząć ich nie popełniać i wracać do zdrowia.

Wielu ludzi czyni siebie niepełnosprawnymi. Zamiast wziąć się do pracy nad sobą, użala się i poddaje. Tymczasem trzeba pokonywać swoje ograniczenia i mobilizować się do normalnego funkcjonowania, a to wymaga wytrwałości i wielu ćwiczeń.

Pierwsza zasada, lecz cały organizm a nie tylko jedno schorzenie.

W medycynie trackiej już około tysiąca lat przed Chrystusem istniała wśród lekarzy wiedza, jak leczyć ludzi. Słowianie w medycynie łączyli intuicje leczniczych składników roślin z racjonalnym podejściem do choroby. Sokrates w Tracji poznał lekarza ucznia Zemoksisa. Od niego dowiedział się, że nie można leczyć części człowieka, bez uzdrowienia całości. Trzeba więc uzdrowić całość, żeby uzdrowić część. Ci starożytni słowiańscy lekarze i myśliciele wiedzieli, że choroba jest skutkiem złego funkcjonowania całego organizmu. Trzeba więc mieć do niego podejście całościowe, a nie zajmować się tylko skutkami jego dysfunkcji. Według tych słowiańskich lekarzy całością człowieka jest dusza, ona jest pełnią życia. Uzdrawiając duszę człowieka uzdrowimy i jego ciało[2].

Na przykład w leczeniu astmy. Chcąc zwalczyć objawy tej choroby- duszności musimy leczyć przyczynę uczuleń czyli alergię. By zwalczyć alergię stosujemy dietę, następnie wzmacniamy odporność całego organizmu przez zioła

oraz przez hartowanie i sport. Modlitwa i wysiłek fizyczny

2 Seudes – Nieśmiertelny, Król Traków, https://www.youtube.com/watch?v=i6iv0JJvaIA.

oczyszcza też duszę człowieka z jego złych myśli – np. stresu. Nieproporcjonalna reakcja organizmu na alergen ma swoje podłoże duchowe. Lecząc duszę i ciało niwelujemy objawy astmy.

Ta zasada całościowego leczenia nie tylko dotyczy chorób fizycznych, ale i duchowych oraz moralnych.

Na przykład osoby, które mają pokusy do grzechu cudzołóstwa, uległy wcześniej grzechowi lenistwa, nie przykładały się do pracy i swoich obowiązków i miały za dużo czasu na próżne myśli. Podjęcie większej dyscypliny i zaangażowania w pracy oraz podejmowanie swoich obowiązków domowych da im większą odporność na wspomnianą słabość. Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu może być dowodem ukrytego lęku, który zasypujemy jedzeniem i to pośpiesznie spożywanym, jak na wyścigi. Ważne jest, by wtedy mocniej zaufać Bogu i Jemu powierzyć swoją drogę. Szybkie jedzenie jest brakiem szacunku do siebie i do tego, co spożywamy.

Obecne ogólne podejście do chorób można porównać do kamienia, który swym wierzchołkiem wystaje z poziomu wody w stawie. Przeważnie zajmujemy się tylko tym, co widzimy- objawami, lecz mało kto chce poznać to, co jest ukryte w głębi, a bez tej wiedzy nasze wysiłki będą

jałowe. Trzeba poznać całego człowieka jego sprawy duchowe
i jego życie rodzinne, zawodowe, a na końcu problemy zdrowotne. Uzdrawiając całość problemów danej osoby pomożemy jej wyjść do pełni zdrowia.

Przyczyny chorób duchowych i fizycznych

Człowiek jest istotą, która w swoich głębinach wewnętrznych pragnie dwóch rzeczy: pięknej, czystej wielkodusznej miłości oraz pokoju duchowego. To w sumie daje prawdziwe i trwałe szczęście. Zdajemy sobie sprawę, że tylko Bóg jest źródłem miłości i pokoju. On jest Dawcą życia i tylko On jest w stanie nasycić i wypełnić człowieka bogactwem duchowym, jakiego pragnie.
Jeśli nie podejmiemy wysiłku dojścia do tej miłości i pokoju zaczynamy korzystać ze źródeł fałszywych. Tam można tylko się jeszcze bardziej zatruć i pogubić. Życie duchowe wymaga największej dyscypliny i konsekwencji. Łączy się z podjęciem rozwoju wewnętrznego i dochodzenia do coraz większego zjednoczenia z Bogiem. W tym celu trzeba mieć regułę swoich modlitw, systematycznie co miesiąc, najdłużej, co kwartał

się spowiadać oraz minimum w niedzielę przyjmować Komunię Świętą.

Przyczyny chorób duchowych:

1. Bałwochwalstwo moje *ja* lub drugi człowiek jest ważniejszy od Boga. Staję się wtedy niewolnikiem samego siebie lub innych osób. Ta sytuacja może występować w małżeństwie lub relacji rodziców do dzieci. Przykładem tego grzechu śmiertelnego, z którego ludzie nie zdają sobie sprawy jest postawa zawłaszczania czyjegoś życia. Może występować zła dominacja jednego współmałżonka nad drugim, że nic bez niego nie jest w stanie zrobić, podjąć decyzji, mieć parę dni wolnego itp. Jeśli człowiek stawia drugiego człowieka na miejscu Boga, to popełnia straszliwy grzech, a sam staje się niewolnikiem stworzenia. Złamanie pierwszego przykazania powoduje wiele chorób duchowych. Między innymi jest źródłem złego fundamentu nadziei.

2. Lenistwo duchowe jest odpowiedzialne za degradację życia z Bogiem. Człowiek pogrąża się w grzechach. Nie ma duchowej odporności. Z własnej winy zostaje bez dostępu łaski Bożej. Nie podejmuje modlitwy i życia sakramentalnego. I nie jest o własnych siłach tego zmienić.

3. Odejście od natury. Człowiek gubi poczucie realizmu. Nie myśli o swojej śmierci. Sztuczny świat, w którym żyje, odciąga go od myślenia o rzeczach ostatecznych. Nie mając kontaktu z pięknem natury nie myśli o Stwórcy.

4. Brak prostoty i umiaru powoduje uległość względem chciwości. Niezadowolenie oraz niepokój staje się stałym towarzyszem takiej osoby. Człowiek, chce mieć więcej i więcej. Pojawia się też na poziomie przywiązań do spraw materialnych lęk. Człowiek staje się niewolnikiem rzeczy.

5. Szukają ludzie pokoju tam, gdzie go nie ma. Ludzie zaczynają podejmować ekstremalne życie. Po chwilach stresu przychodzi chwilowe samozadowolenie i fałszywy pokój. Próbują też szukać wyciszenia w jodze lub innych ćwiczeniach. Lecz to wszystko jest powierzchowne i nie leczy ran duszy.

6. Brak nadprzyrodzonego celu w życiu. Z obfitości dóbr materialnych lub spraw doczesnych, człowiek może stać się nieczuły na pomoc bliźniego, co powoduje zamknięcie się w sobie. Można też utracić cel najważniejszy, jakim jest Bóg i zbawienie. Człowiek organizuje sobie wtedy pozorne życie wieczne na ziemi. Bardzo często jest też skłonny twierdzić, że wszystko jest bez sensu. Pozbawiony dostępu

Boga z własnej winy, zaczyna umierać duchowo. Prawdziwie życie bez Boga jest bezsensowne.

7. Brak cierpliwości powoduje pośpiech, a on wzmacnia niepokój duszy. Ciągły pośpiech sprawia, że człowiek zaczyna żyć przyszłością, a nie umie się cieszyć teraźniejszością. Ciągła gonitwa go męczy i odbiera radość chwili oraz zdolności głębszych refleksji nad tym, co widzi, słyszy i czuje w danym momencie. Pośpiech może być spowodowany lękami, pracoholizmem. Powoduje brak możliwości skonfrontowania się z samym sobą, jest ucieczką w przyszłość.

8. Brak przebaczenia zamyka człowieka na Boże miłosierdzie i możliwość modlitwy. Człowiek staje się zgorzkniały. Żyje ciągle wspomnieniami swojej krzywdy. Jest zamknięty w przeszłości.

9. Samowystarczalność. Człowiek wtedy uważa, że ani Kościół, ani Bóg oraz rodzina mu nie jest potrzebny. Uważa, że jest panem swojego życia, ocenia siebie jak najmądrzejszego i wszystkowiedzącego najlepiej.

Środowisko życia - Przestrzeń duszy

By myśleć o zdrowiu trzeba spojrzeć na człowieka w całości jego istoty. Jesteśmy osobami, które mają duszę i ciało. Te dwie rzeczywistości nawzajem się przenikają i uzupełniają. Długie życie zapewnia czyste serce, które potrafi się cieszyć i dziękować, dobra więź z Bogiem i bliźnimi, zdrowe jedzenie oraz ćwiczenia fizyczne. Z życia w łasce uświęcającej wynika pogoda ducha, unikanie tego, co nam szkodzi i trwanie w koniecznej harmonii. Jest bardzo istotne, abyśmy stwarzali takie środowisko życia, gdzie możemy zachować pokój wewnętrzny oraz zdrowie fizyczne. Możemy na przykład zwrócić większą uwagę na wystrój pokoju, by w nim były obrazy lub rzeźby, które nas uspokajają lub przenoszą przez wspomnienia do dobrych chwil. Dobrze byłoby być tam, gdzie nie ma ludzi promieniujących grzechem i fałszywymi ideami. Mieć dostęp do nieskażonej rzymsko- katolickiej wiary, informacji, wody, powietrza, jedzenia.

Łatwo dostrzec, że kobiety żyją dłużej od mężczyzn, dlatego, że są bardziej odporne duchowo. Mają do tego predyspozycje, ale przecież więcej od nich się modlą. Jeśli przeważa w naszym życiu ciągły stres z nadmiaru

obowiązków lub złych kontaktów z ludźmi wchodzimy w fazę samodestrukcji. Możemy się przeciwstawiać temu, lecz jeśli nie zadbamy o zmianę środowiska, jeśli lepiej nie zaplanujemy swojego dnia, by unikać niepotrzebnych konfliktów, wcześniej czy później pojawią się choroby fizyczne. Mają one swoje źródło w problemach duchowych. Do nich najczęściej możemy zaliczyć: brak przebaczenia, napady gniewu własne lub innych osób, koncentracja na sobie – miłość własna… Jeśli nie mamy wpływu na środowisko ludzi z jakimi jesteśmy, może to uzdrowić tylko mądrość krzyża! Oznacza ona ofiarowanie Bogu swych cierpień, nadanie im zbawczego kierunku, wynagrodzenia za grzechy własne lub innych.

Warto poddać rewizji swoje życie. Ocenić sens i cel zmagań. Kościół z uzasadnionych przyczyn na pewien czas dopuszcza separację między mężem i żoną. Jeśli ktoś nas permanentnie krzywdzi; czy to mężczyzna czy kobieta, zasadnym staje się danie sobie czasu na przemyślenie, by wrócić do siebie umocnionym i siebie docenić. Tu konieczny jest sakrament pokuty nazywany sakramentem uzdrowienia.

Bezwarunkowo, droga do zdrowia fizycznego powinna być poprzedzona drogą nawrócenia, w której dana osoba

wyklucza wszelkie okazje do grzechu i porządkuje życie tak, aby bez przeszkód mogła żyć w łasce uświęcającej. Trzeba usunąć wszelkie niewłaściwe przywiązania do osób, rzeczy itd.. Pragnąc być zdrowym fizycznie trzeba zadbać wpierw o duszę.

Do zdrowia duchowego dochodzimy przez modlitwę, umartwienie, praktykę nabożeństw, pielgrzymki, kierownictwo duchowe. To są narzędzia, jakimi możemy organizować przestrzeń duchową. Źródłami naszej siły wewnętrznej są sakramenty święte.

Szczególnie te najczęściej przyjmowane: Sakrament Pokuty i Pojednania oraz Eucharystia. Naszym zadaniem jest uczenie się, jak najlepiej je przyjmować. Ściślejsze zjednoczenie

z Chrystusem będzie dawało nam wzrost duchowy. Zdrowiem duszy jest trwanie w łasce uświęcającej. Jeśli nie uporządkujemy życia duchowego, to bardziej będziemy podatni na grzech, który zatruwa życie duchowe i prowadzi do chorób fizycznych.

Powinniśmy w naszych duszach czynić miejsce dla Boga. To znaczy dla Jego Słowa. Przez nie chce nas ująć za rękę i poprowadzić bezpiecznie na różnych niebezpiecznych ścieżkach. Przez Swoje Słowo Bóg też staje się w nas

obecny. Dlatego należy systematycznie rozmyślać nad Pismem Świętym i lekturą duchową. Przez tę praktykę Bóg uwalnia nas z kłamstwa grzechu – źródła naszych chorób duchowych.

Szczególnie obecny jest w nas Bóg przez sakrament Eucharystii. To jest nasza szansa na komunię z Nim. Jeśli podejmiemy wysiłek, by trwać z Nim, również On będzie trwał z nami. Szczęście człowieka nie jest daleko. To nie muszą być zapierające dech w piersiach dalekie podróże, ekstremalne osiągnięcia. Odkrycie w duszy Boga jest szczęściem największym. Nie jest to wesele duszy chwilowe, lecz stałe w zależności od naszej wierności. Ludzie w większości do tego szczęścia nie dochodzą, bo zbyt są cieleśni i brak im prostoty.

Uzdrowienie z depresji

Obecnie miliony osób doświadcza chorób duchowych określanych depresją.

W duchowości chrześcijańskiej były określane jako *acedia*. Nie będę pisał o osobach z zaburzeniami psychicznymi, lecz osobach, które sami się czynią niezdatnymi do życia. Dziś ludzie potrafią wydać 10 tysięcy złotych na terapie w

ciągu około 10 dni, by uzyskać polepszenie swego stanu duchowego. Lecz nic to nie da. Uzdrowicielem duszy jest tylko Bóg. Psychologia zapożyczyła pojęcia z teologii duchowości i wymyśliła nowe nazwy. Przecież nazwa psychologia pochodzi od greckiego pojęcia *psyche* i oznacza duszę. Freud swoje wymysły oparł na koncepcji duszy, która ma władze zmysłowe i duchowe. Odwrócił porządek ,bo według nauki Kościoła część duszy duchowej ma panować nad cielesnością, a u niego jest odwrotnie. Stąd prymat uzewnętrzniania emocji, a nie jak było wcześniej praca nad charakterem i powściągliwość tego, co w nas jest złe. W psychologii ulotniła się dusza, Bóg i właściwa antropologia człowieka.

Zygmunt Freud orzekł nową koncepcję wewnętrzną człowieka próbując zrozumieć to, co niewidzialne.

Id jest to warstwa stworzona z naturalnych popędów i instynktów.

Ego jest świadome i dotyczy postrzegania siebie samego.

Superego jest zaś ideałami i normami moralnymi.

Skutkiem koncepcji nauczania tej *nowej religii* - psychologii są setki, tysiące, miliony super egoistów, którzy się nigdy nie uzdrowią i będą chorować , chorować i chorować, dopóki nie porzucą kłamstwa, w jakie wierzą

i nie nawrócą się szczerze do prawdziwego Boga. Łączy się to równocześnie z podjęciem pracy nad sobą. Psychologia ateistyczna zamiast pomóc ludziom cierpiącym szkodzi im i wprowadza ludzi w błąd oddalając ich od źródła uzdrowienia, jakim jest Bóg. Sprowadzając wszystko do emocji, relacji, co zasklepia człowieka w samym sobie i własnych problemach. Ciągłe szukanie w sobie przyczyn depresji nie pomoże. Osoba pogrążona w smutku nie powinna kontemplować stale swoich braków i niepowodzeń, to ją pogrąża. Odwrotnie powinna wyjść z siebie do Boga, ludzi i świata. Podjąć kontemplację piękna, dobra, rozwijać swoje talenty. Metody psychologii nie pomagają wyzwolić się z grzechu - źródła wszelkich nieszczęść. Nawet go pielęgnują, aby ostatecznie człowiek utonął w rozpaczy bazując tylko na naturalnych metodach i fałszywej teorii. Psychologia ateistyczna rozwija głównie miłość własną danej osoby i jej egoistyczne pragnienia. Nie wyzwala z lęku, lecz go w sztuczny sposób chwilowo zagłusza, a nawet używa w manipulacji człowieka.

Z Pisma świętego wiemy, że lęk jest skutkiem działania złego ducha, który człowieka skusił do grzechu[3] jak w przypadku Adama i Ewy. Jest on odwrotnością ufności względem dobrego Boga. Dlatego jednym z podstawowych orędzi Jezusa Chrystusa Zmartwychwstałego, Który na krzyżu pokonał grzech i śmierć są słowa:

Pokój wam (J 20,21)!

Sam Jezus mówi, *Pokój zostawiam wam, mój pokój daję wam; nie jak świat daje, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze i niech się nie lęka* (J 14,27). Zbawiciel przekazuje inny pokój niż ten, który jest wokół nas. Jest on owocem miłości, a nie jak w świecie ładem niesprawiedliwości i iluzji szczęścia.

Chcąc być uzdrowionym trzeba przyjąć właściwe pojęcia wiary, jakich nie zna psychologia, bo je wyeliminowała. Są nimi: łaska Boża, grzech, nawrócenie, rozwój cnót, sakramenty święte itd..

Lęk ma swoje umocowanie w grzechu bałwochwalstwa. Skutkiem każdego grzechu, a szczególnie tego jest zniewolenie. Bożek w jakiego wierzymy domaga się krwi.

---

3 Grzech według nauki Kościoła jest wykroczeniem przeciwko rozumowi i jest dowodem nieufności względem Boga.

A ofiarą jego jesteśmy my sami, składani na ołtarzu życia. Możemy się np. bać opinii innych osób i to nas paraliżuje, lub niepowodzenia, choroby... Mogą to być rzeczy nieuświadomione, lecz na tyle silne, że utrudniają normalne funkcjonowanie. Ustalamy te sprawy przez modlitwę do Ducha Świętego i dobry rachunek sumienia. Możemy się zdobyć na odwagę i zapytać rodziców lub rodzeństwa, co jest naszą wadą, a poznamy źródło naszych nieszczęść. Bezbłędnie od razu nam to powiedzą.

Bałwochwalstwo rozwija się w nas na podłożu miłości własnej. To główny grzech i problem ludzi współczesnych. Wszystko musi się wokół nich kręcić. Niektórzy ludzie zajęci sobą nie wydorośleli do zadań dorosłego człowieka i wciąż są skoncentrowani jak dzieci na przyjmowaniu od innych prezentów. Nic z siebie nie dają! Chcą tylko czerpać od innych. Jeśli to się nie dzieje, mają do nich pretensje i wrogo ich oskarżają za swoje niepowodzenia. Taki stan rzeczy jest skutkiem błędów wychowawczych np. nadopiekuńczości matki.

Pomóc nam może głównie wiara. Nawet sam Z. Freud stwierdził *„(…) człowiek pobożny w znacznym stopniu jest*

chroniony przed niebezpieczeństwem zapadnięcia na pewne schodzenia neurotyczne (…)[4].

Kościół w swojej mądrości daje nam środki nadprzyrodzone i przyrodzone do pokonania naszych duchowych problemów związanych z lękami.

Środki nadprzyrodzone to:

Sakramenty święte, nabożeństwa, błogosławieństwo, modlitwa, sakramentalia (np. święte obrazy, woda i sól egzorcyzmowana, modlitwa), pielgrzymka do miejsca świętego, kierownictwo duchowe.

Środki przyrodzone:

Umartwienie, zachowywanie przykazań, praca nad rozwojem cnót moralnych – dziedzina ascetyki, opracowanie reguły życia, realizacja celów do osiągnięcia.

Jeśli chcemy być uzdrowieni z lęku, to:

1. Określmy czego się boimy, nazwijmy to.
2. Zastanówmy się, dlaczego tego się boimy.
3. Zdefiniujmy, jaki to grzech lub grzechy.
4. Wyrzeknijmy się tego grzechu.
5. Przystąpmy do Sakramentu Pokuty.

---

4 Z. Freud*, Cytaty Sławnych ludzi*, Źródło: https://quotepark.com/pl/autorzy/zygmunt-freud/?page=2.

6. Spełnijmy dokładnie pięć warunków dobrej spowiedzi.
7. Przyjmijmy Komunię Świętą i w czasie jej przyjęcia poprośmy Boga o uzdrowienie. Jezus przy każdym uwolnieniu człowieka od choroby mówił do niego. *Twoja wiara cię uzdrowiła*. Bez tej cnoty nadprzyrodzonej nic nie będzie mógł zdziałać. My w naszych umysłach mamy blokadę względem Jego Wszechmocy. Usuńmy ją, a zobaczymy wielkie działanie Boże. Ze słabych ludzi uczyni On swoich mocarzy.
8. Zaufajmy Bogu, aby stał się naszą twierdzą warowną i uznajmy Jego, jako naszego Króla, a siebie za jego sługi.
9. Podejmijmy systematyczne życie duchowe z planem niwelowania grzechu, który prowadził nas do tzw. depresji.
10. W programie uzdrowienia, bardzo ważne jest leczenie duszy przez przyjmowanie prawdy. Mamy lęki z powodu naszego braku zaufania Bogu. Kłamstwo szatana powoduje wyolbrzymianie problemów lub ich pomniejszanie. Postawa lękowa jest najczęściej irracjonalna. By być szczęśliwymi powinniśmy przyjąć do duszy orędzie

o tym, że Bóg nas kocha wielką miłością. Dlatego osoba chcąca wyjść z depresji powinna przeczytać cały Nowy Testament. I poznawać codziennie Słowo Boże. Wielką przeszkodą w przyjęciu miłości Boga są nieuzasadnione i podsycane przez złego ducha pretensje względem Niego. Z nich głównie powinniśmy się wyspowiadać i wykluczyć w przyszłości. Jeśli możemy mieć pretensje, to do naszego przeciwnika, który jest przyczyną naszych nieszczęść oraz samych siebie, że jemu zaufaliśmy, a nie Bogu.

11. Uzdrowienie z lęku następuje przez Wszechmoc Bożego Miłosierdzia. To sycenie i karmienie duszy miłością i miłosierdziem Bożym następuje też przez zapatrzenie się w obraz Jezusa Miłosiernego. Tysiące osób, zostało uzdrowionych przed tym wizerunkiem Zmartwychwstałego. Są tylko trzy warunki, że kiedy się modlimy wierzymy, ufajmy i kochajmy naszego Obrońcę i Boga – Człowieka - Jezusa Chrystusa. Osoby będące w depresji codziennie przez minimum 5 minut powinny wpatrywać się w ten wizerunek. Jeśli będą po spowiedzi, to łatwiej im będzie spotkać się z Bogiem w tej modlitwie. Lecz kiedy się wpatrują

w Jezusa Chrystusa, niech nie myślą o sobie, tylko starają się na tyle, ile potrafią oddawać Jemu cześć, czyli wzbudzać akty wdzięczności, uwielbienia i szacunku za Jego mękę i śmierć podjętą za nasze nowe życie. Obraz Jezusa powinien być duży najlepiej ok. 70 cm, oryginalny z Wilna, Krakowa lub Płocka. Inne wizerunki są słabo namalowane. Obraz też winien być poświęcony w kościele. Jezus Chrystus obiecał, że kto czci Go w tym wizerunku nie zginie, zwycięży nieprzyjaciół i będzie chroniony przez Niego samego.

Uzdrowienie z lęku jest dowodem zwycięstwa Boga, pokonania kłamstwa, grzechu oraz dowodem, że teraz Bóg mieszka w duszy tej osoby. Obdarzając ją Swoim pokojem, bo zwyciężył wszystkich jej wrogów. Uzdrowienie duchowe pomoże nam też w dojściu do zdrowia fizycznego. Nasza dusza i ciało to jedność.

12. Praktykujmy nabożeństwa jakie poleca nam Kościół święty np. adoracja Najświętszego Sakramentu, Modlitwa Różańcowa. Bardzo pomocna jest praktyka modlitwy Jezusowej. Powtarzanego nieustannie aktu strzelistego: *Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznym*.

13. Depresje mogą mieć podłoże związane z działaniem złego ducha, dlatego powinno się stosować sakramentalia jak np. sól i woda egzorcyzmowana, oraz mieć nabożeństwo do św. Michała Archanioła.
14. Wartość uzdrowienia z depresji ma też praca, która pochłania niepotrzebne myśli i daje satysfakcje z wykonanego zadania i wzmacnia poczucie swojej wartości.

Druga zasada: Unikaj tego, co szkodzi i oczyszczaj swój umysł z kłamstwa (grzechu), a ciało z toksyn.

Powietrze

Wędrując na wyżynie Beskidu Śląskiego widziałem na wysokości około 1200 metrów w dole, czyli na wysokości 500 metrów gęste ciemne mgły. Rozciągnięte były na miasta

i wioski. Ludzie tak naprawdę, żyją w kłębach niezdrowego powietrza. Dopiero na poziomie 900 metrów jest zupełnie inaczej. Warto byłoby przez jakiś czas na takiej wysokości pobyć dłużej. To niezdrowe powietrze jest wszędzie na nizinach, szczególnie w kotlinach, gdzie

nie ma drożności prądów powietrznych. To tak jak woda w stawach. Ludzie są po prostu gazowani. Jak nie chorować w takim otoczeniu?

Ostatnio też przez histerię pandemii Covid 19 zakazano ludziom normalnie oddychać. Zmuszono ich do zakładania masek i wdychania dwutlenku węgla. Trzeba patrzeć na niebo i rozeznawać, czy powietrze w danym momencie nie jest zatrute. Najlepiej dużo chodzić, czy biegać po deszczu. Mamy wtedy pewność, że nie wdychamy trucizn.

Wietrzenie pomieszczeń

Warto wietrzyć mieszkanie lub rozszczelniać okna. Zwrócić uwagę, czy wentylacja pomieszczenia jest sprawna. Dawniej okna były w drewnianych oprawach, dawało to lepszą przepuszczalność powietrza. Dziś przeważają plastiki, które tworzą szczelnie zamknięte pomieszczenie. Powstaje więc środowisko do powstawania grzyba na ścianach i szybkiego pleśnienia produktów spożywczych, nie mówiąc o negatywnych skutkach dla człowieka.

Woda

Najlepiej mieć swoje ujęcie wody. Wyklucza to od razu możliwość jej zatruwania, co w historii świata kilkukrotnie

miało miejsce. Oczyszczalnie wody nie są w stanie dokładnie jej uzdatnić, wykluczyć trucizny, jakie wcześniej do niej zostały spuszczone. Wśród wielu zanieczyszczeń wody są niepożądane związki chemiczne i bakterie.

Jeśli ktoś chciałby zabić ludność w danym rejonie zapewne zatrułby wodę. Jeśli mamy swoją wodę jesteśmy panami sytuacji. Podczas spożywania wody ważne jest, by nie było w niej za dużo kamienia z czajnika lub z rur. By uniknąć spożywania tej wody z kamieniem, trzeba często płukać czajnik i nie dopijać do końca np. herbaty. Kamień zostaje na samym dnie kubka. Zanim nabierzemy wodę do czajnika dobrze jest, by trochę jej najpierw zeszło, by nie pić wody, która była przez dłuższy czas w rurach. Brak troski w tej kwestii powoduje bolesną chorobę- kamicę nerkową. Przy własnym ujęciu można, co jakiś czas przeprowadzić badania wody, jeśli chodzi o jej skład chemiczny, czy nie ma za dużo żelaza lub innych niepożądanych składników.

Woda ma zdolności lecznicze. Powinno się ją pić szczególnie rano na około pół godziny przed śniadaniem. Można do niej dodać małą ilość soli, wtedy lepiej jest wchłaniana przez organizm.

Czego nie jeść?

Pamiętaj! Stajesz się tym, czym się karmisz. Jeśli przyjmujesz kłamstwo, jesteś oszustem. Jeśli jesz bezwartościowe jedzenie, sam fizycznie jesteś do niczego. Należy odrzucić wszystko, co jest bezwartościowym wypełniaczem. Jeść pokarm najmniej przetworzony. Należy kategorycznie nie pić energetyków, rozpuszczalnych leków w wodzie przeciwko grypie i wszystkich sztucznie wymyślonych napoi Coca Coli, Pepsi Coli, Sprite .. Picie herbaty w nadmiarze wysusza skórę i mamy łupież. Picie w nadmiarze kawy wypłukuje minerały i potrzebne związki w organizmie, skutkiem czego jest skurcz łydek. We wszystkim potrzebny jest umiar. Ograniczamy też spożywanie słodyczy. Zmniejszają one odporność organizmu i przyczyniają się do stanów zapalnych.

Chleb

Przestałem jeść chleb ze sklepów i cofnęły się duszności. Już prawie w ogóle nie używam żadnych leków stałych. Kiedyś spotkałem mechanika, oddałem do jego warsztatu samochód z rana. Strasznie kaszlał. Spytałem, czy nie ma uczuleń. Powiedział, że tak. Zaproponowałem, aby przestał

jeść pieczywo. Powiedział: „ksiądz ma rację, zawsze mam ten kaszel z rana, jak zjem bułki”. Nieleczona alergia prowadzi do astmy. Ludzie bardzo często lekceważą swoje stany uczuleniowe. Nie unikają alergenu przez to organizm jest wyczerpany, bardziej podatny na przeziębienia i grypy itd. Dlaczego nie należy jeść chleba i bułek ze sklepu? Podczas wzrostu zboża są używane sztuczne nawozy, a przy suszeniu stosowany jest randap, a dodatkowo przy produkcji chleba dodawane spulchniacze i inne dodatki. Warto odmówić sobie tego, co jemy najwięcej. Najbardziej nam szkodzi chleb czarny, bo do niego dodają jeszcze barwniki. Nie jedzmy też bułek, drożdżówek… Warto też mniej spożywać makaronów.

Co w zamian?

W sklepach jest dostępne pieczywo chrupkie. Nie ma ono spulchniaczy. Jest nawet z siedmiu ziaren z wysoką zawartością błonnika, który dobrze wpływa na trawienie. Dostępne jest na rynku pieczywo chrupkie firmy Sonko i Wasa. Po nim nie mam uczuleń.

Dobrze byłoby zacząć jeść częściej owsiankę. Można kupić sobie płatki owsiane i dodać żurawiny, słonecznika i innych

składników. Zalewamy mieszankę wodą i przykrywamy. Po 5 minutach jest dobre do jedzenia. Nie należy używać mleka, bo to, które jest w sklepach ma za dużo chemii. Picie mleka może prowadzić do wzmocnienia alergii. Spotkałem osobę, która zatruła się mlekiem z kartonu. Mniej nabiału, lepiej na tym wyjdziemy. Chyba, że mleko bezpośrednio od krowy, a najlepiej pić kozie mleko. Wiele osób pijąc na wieczór szklankę koziego mleka wyleczyło się z alergii. Są to sprawy indywidualne.

Mniej mięsa

Należy zdecydowanie jeść mniej mięsa, bo jest pędzone jak warzywa. Chyba, że ma się znajomego rolnika i zwierzęta, które hodował i dobrze karmił. Różnica wtedy jest kosmiczna. Warto dotrzeć do takich osób i mieć dobre mięso, by potem móc wykonać własne wyroby oraz mieć kontrolę nad całym procesem produkcji.

Ochrona skóry

Skóra ma ważną funkcję, bo przez nią oddychamy, następuje też wydalanie trujących w organizmie substancji. Trzeba maksymalnie ograniczyć kosmetyki, jakie stosujemy

na ciało. Ludzie po zastosowaniu żelu pod prysznic dostają uczuleń na skórze. Warto stosować zwykłe szare mydło. Im mniej chemii, która jest w kosmetykach tym lepiej. Można przecież stosować olejki z ziołami i wcierać je w skórę. Dobrze by było samemu je robić. Bardzo dobre są kąpiele w ziołach. Jedną lub nawet dwie garści ziół należy wsypać do garnka, zalać zimną wodą i delikatnie, koniecznie na małym ogniu, doprowadzić do wrzenia. Pozostawić na małym ogniu od 15 do 30 minut. Gotowy płyn trzeba przecedzić i dodać bezpośrednio do kąpieli. Można też ten napar zrobić w termosie. Chmiel – uspokaja, wycisza; Czarny bez – wybiela i zmiękcza skórę (kilka świeżo kwitnących baldachów najlepiej włożyć do garnka lub miski i zalać zimną wodą; pozostawić do naciągnięcia najlepiej na całą noc, następnie baldachy trzeba wyjąć z wody i wrzucić bezpośrednio do kąpieli); Fenkuł – łagodzi i leczy; Koniczyna łąkowa – likwiduje egzemę; Krwawnik – polecany na wypryski, trądzik i przy leczeniu łuszczycy; Lawenda – zmniejsza wydzielanie gruczołów łojowych, pobudza rozwój nowych komórek naskórka, uspokaja; Lebiodka – uspokaja i pomaga zasnąć; Lipa – głęboko oczyszcza; Łopian – oczyszcza, likwiduje egzemę; Melisa – uspokaja i pomaga zasnąć; Mięta – stymuluje,

pobudza, polecana jest do skóry ze skłonnością do wyprysków; Nagietek – pomocny jest przy kobiecych dolegliwościach, m.in. infekcjach pochwy, ma działanie przeciwgrzybicze, łagodzi stany zapalne skóry, likwiduje trądzik; Pokrzywa – odżywia, wzmacnia i oczyszcza; Rozmaryn – działa stymulująco, odkażająco; Róża – wygładza, usuwa zmęczenie; Rumianek – działa łagodząco na skórę i poprawia nastrój; Skrzyp – wzmacnia i oczyszcza; Szałwia – jest dobra na obolałe mięśnie, zwłaszcza po treningu, likwiduje egzemę, trądzik i grzybicę Ślaz – zmiękcza; Tymianek – polecany jest na kłopoty z drogami oddechowymi, reumatyzm, wyczerpanie, grzybicę, infekcje pochwy[5]; Nawłoć kąpiel z tym ziołem odkaża skórę i jest mocno antybakteryjna i grzybiczna. Kąpiel z dodatkiem nawłoci działa wzmacniająco, jest polecana na zwiotczałe mięśnie i skórę.

Od czasu do czasu warto sobie zrobić solankę. Tu potrzebne są wanny. Do pełnej wanny z gorącą wodą dodać około pół kg soli bromowej lub gruboziarnistej kłodawskiej. Mając wysuszoną skórę, która pęka (pięty) lub

5 **Zioła do kąpieli. 20 najlepszych,** Bi Kurier.pl, 15.06.2017, https://biokurier.pl/kosmetyki/ziola-kapieli-20-najlepszych/.

ma małe ranki, dobrze jest ją natłuścić. Rewelacyjnym środkiem jest maść tranowa. Pewna osoba pod wpływem uczulenia na lek farmakologiczny miała opuchnięte i krwawiące łydki. Drapała się, bo miała swędzenie, co pogorszało sytuację. Ta maść zlikwidowała całkowicie objawy chorobowe. Znajomy himalaista, dzięki tej maści ocalił palec u nogi, który był odmrożony i miał być do ucięcia. Olej lub napar z glistnika jaskółcze ziele stosuje się przeciwko grzybicy i chorobom skórnym, przyjmowany głównie zewnętrznie.

Troska o oczy

Trzeba dbać o dużą ilość światła chroni to oczy, jeśli będziemy w półmroku czytać, wcześniej czy później wzrok zacznie szwankować. Nie oszczędzajmy na świetle. Młodzi niestety lubią ciemność. Nadmiar korzystania z laptopów i telefonów powoduje szkodliwe napromieniowanie. Jedzenie jagód i porzeczek wzmacnia oczy. Wskazane jest przemywanie oczu naparem z babki lancetowatej.

Choroby kręgosłupa

Mają swój początek w za miękkim materacu, na jakim śpimy i w złym krześle, na którym siedzimy. Warto poprawić te dwie rzeczy, aby była znaczna poprawa. Trzecia rzecz to właściwa postawa ciała. Trzeba zwracać uwagę, że kiedy siedzimy powinniśmy być wyprostowani. Ramiona powinny być ściągnięte do tyłu. Inaczej będą one zapadać się do środka i z czasem pojawi się stała sylwetka osoby zgarbionej. Starsi ludzie w tym względzie mieli lepszą szkołę, zwracano na to więcej uwagę. Przy bólach spowodowanych kręgami piersiowymi z powodu zgarbienia polecam pompki oraz wymachy rąk do tyłu i przodu na linii barków. Wtedy nastawiają się kręgi. Dobrze jest też codziennie, przez chwilę wisieć na drążku i uczynić lekki, wahadłowy ruch na boki. To też powoduje, że nastawiają się kręgi. Stosuje się też tzw. koci grzbiet. Rolnicy, którzy wiele godzin są pochyleni nad ziemią, co jakiś czas muszą się wyprostować i przyjąć postawę przeciwną do poprzedniej. Aby mniej było problemów z kręgosłupem, powinno się go obudować mięśniami. Wtedy one w naturalny sposób tworzą gorset i umacniają kręgi na swoich miejscach, że nie tworzą się tzw. przepukliny. W

tym wypadku złotym ćwiczeniem jest podciąganie się na drążku.

Przy bólach w kręgach szyjnych najlepiej wyeliminować poduszkę. Kręgi szyjne nie będą deformowane i lepiej się też oddycha, kiedy szyja nie jest zgięta.

Ubiór

Chronić kolana przed zimnem i kostki. Niestety moda sprawiła, ze dzieciaki mają wystawione na zimno stawy. To przyszły reumatyzm. Moda na krótkie skarpety jest dobra w ciepłych krajach, ale nie w Polsce. Uważać trzeba, aby długo nie klęczeć na zimnych posadzkach. Bóle reumatyczne w kolanach miałem tak wielkie, że budziłem się w nocy. Wyleczyłem je kąpielami w gorącej wodzie z dodatkiem około pół kilograma soli bromowej. Dlatego warto mieć wannę.

Bardzo dobre są skarpety z wełny owczej długie prawie do kolan. Poprawiają krążenie przez lekko drapiącą wełnę. Stopa ma więcej powietrza i mniej się poci. Pot jest wchłaniany w strukturę tego materiału. Nie można oszczędzać na butach. Powinny mieć dobrą podeszwę i jak najwięcej naturalnych składników. Przy syntetycznych

materiałach może stopa się bardziej pocić i będzie zimno w nogi.

Warto też kontrolować ciepło głowy. Tu coś nowego i dobrego. Stosuję tzw. komin. Można go użyć, jako szalika lub nałożyć na głowę. Dobrze chroni zatoki i nie jest w tym za ciepło, bo ma otwór. Należy się tak ubierać, aby się nie przegrzewać. To bardzo ważne. Kiedy ubierzemy się kilka razy za ciepło to, niestety- rozhartujemy się. Będziemy bardziej podatni na przeziębienia. Przypomnę, najlepiej nosić ubrania z materiałów naturalnych. Warto wrócić do koszul bawełnianych z długim rękawem. Płuca w zimę chronić kamizelką ze skóry lub z owczej wełny, dobrze przepuszcza powietrze i wchłania pot.

Regeneracja organizmu

Organizm człowieka ma zdolności samoobrony.

Możemy zaobserwować zdolności do regeneracji się organizmu na przykład w sytuacji przystosowania się organizmu do zimnych lub gorących temperatur. Również wiemy o tym, ze nieustannie komórki ludzkie odnawiają się. W organizmie człowieka dochodzi do wielu ciekawych procesów, których celem jest ochrona całego człowieka.

Jednak, występuje też proces destrukcji, kiedy komórki chore są naśladowane przez zdrowe lub zwalczane. Występuje wtedy nieproporcjonalna reakcja organizmu na dany bodziec np. alergen. Występuje wtedy duszność lub wysypka skórna.

By organizm normalnie funkcjonował trzeba go odtruć i pobudzić. Wtedy pomożemy organizmowi w procesie uzdrowienia chorób, jakie w nas są.

Oczyszczanie duszy i ciała

Dokonuje się w sakramencie pokuty. W tym celu mamy do spełnienia pięć warunków dobrej spowiedzi. Wśród nich należy zwrócić uwagę na dobry rachunek sumienia oraz właściwe zadośćuczynienie za grzechy. Powinniśmy się duchowo odtruwać raz w miesiącu, może też być raz na kwartał, lecz raz w roku to naprawdę za rzadko. Celem głównym tego sakramentu jest pojednanie z Bogiem i otrzymanie odpuszczenia grzechów. Skutkiem też tego sakramentu pokuty jest pokój wewnętrzny. Kapłan podczas formuły rozgrzeszenia mówi nad osobą, która się spowiada, aby Bóg udzielił jej przebaczenia i pokoju przez posługę Kościoła. Człowiek pojednany z Bogiem i bliźnimi żyje w harmonii, co daje duchową przestrzeń dla życia w komunii

z Bogiem. Skutkiem tego jest też wzrost odporności fizycznej na choroby, gdyż nie ma w nim lęku i stresu. Podczas pandemii było widoczne, że pierwsi chorowali ci, którzy się bali zarazić. Natomiast osoby, które zaufały Bogu chorowały później lub wcale.

Kiedy mamy oczyszczoną duszę, możemy przystąpić do oczyszczania ciała z trujących substancji. Odtruwanie organizmu możemy przeprowadzać przez stosowanie postu, ziół, wysiłek fizyczny, wypocenie, uzupełnianie aminokwasu cysteiny. Nasze choroby biorą się z nadmiaru lub niedomiaru. To tak jak poziom oleju w silniku. Psuje się on, jak jest go za dużo lub się skończył. Głównie mamy problem z nadmiarem toksycznych substancji oraz kalorii i innych, nawet dobrych składników. Trzeba dojść do właściwego poziomu. By pozbyć się tych złogów szkodliwych, substancji wolnych rodników itd. dobrze jest podjąć post. Organizm zaczyna korzystać podczas jego trwania z rezerw i spala te śmieci, jakie są w nas. To powoduje, że organizm aktywuje się do prawidłowego funkcjonowania. Osoby, które poszczą, nie mają problemów z krążeniem. Kwestie ilościowe i jakościowe tego, co sobie odmawiamy są indywidualne. Niektórzy mają tak słaby organizm, że powinni być z tym ostrożni.

Podczas zachowania postu powinniśmy mieć intencje. Najlepiej wynagradzającą lub z prośbą do Boga w intencji np. nawrócenia. Organizm przyzwyczaja się do postów. Znałem osobę, która nie miała w tym umiaru i zmarła z wycieńczenia. Nie zorientowała się w porę, że jej sytuacja jest coraz gorsza. Organizm przestał sygnalizować pragnienie wody i pokarmu. Pewnie, gdyby piła wodę, nie skończyłoby się tak tragicznie. Brak pragnienia traktowała, jako dar nadprzyrodzony, a nie niebezpieczeństwo.

Oczyszczamy też mocno organizm przez picie i kąpiele z pokrzywy i nawłoci. Stosując je musimy dużo pić, gdyż są one moczopędne. Powodują wypłukiwanie toksyn i musimy często chodzić do łazienki. Jest to bardzo dobry środek na pozbycie się trucizn, jakie mamy w sobie.

Węgiel leczniczy jest wspaniałym środkiem odtruwającym. Można go stosować nie tylko przy dolegliwościach żołądkowych, ale jako detoks, co jakiś czas. Potem dobrze uzupełnić florę bakteryjną probiotykiem, może być lek Narine.

Ważne jest też uzupełnianie cysteiny. Jej rolą jest usuwanie toksyn z organizmu. Dobrym źródłem cysteiny są jajka, soja, orzechy, cebula i czosnek.

Przez sport spalamy w naszym organizmie, jak podczas postu- toksyny. Organizm absorbuje je, po prostu spala, jako paliwo potrzebne do ruchu lub wydala przez pot.

Trzecia zasada- podejmij hartowanie .

Istotne jest wspomaganie organizmu w regeneracji. Ludzie, chorują, dlatego że odeszli od natury. Są wydelikaceni, rozhartowani, nie podejmują wysiłku fizycznego. To musi kończyć się chorobą. Ludzie przez zaniedbania skazują siebie lub innych na niepełnosprawność. *Wielu rodziców przychodzi i prosi mnie o modlitwę za ich dzieci, mówiąc, że są sparaliżowane. W rzeczywistości to nie jest paraliż, tylko po prostu słabość nóg. Rodzice wciąż karmią i karmią takie dziecko, a ono ciągle siedzi. Ale im dłużej siedzi, tym bardziej jego nogi są porażone antrofią (zanik tkanek, np. mięśni). A potem rodzice sadzają dziecko w wózku*

inwalidzkim (…) A kto jest naprawdę sparaliżowany – dziecko czy rodzice[6]?

Hartowanie to wystawianie organizmu na działanie niekorzystnych czynników. Jest ono jednym z najważniejszych sposobów wzmocnienia organizmu: poprawia krążenie, dotlenia komórki. Chorujemy z powodu nadmiaru jedzenia lub niedoboru wartości odżywczych, tak samo, jeśli chodzi o zewnętrzną temperaturę, w jakiej przebywamy.

Odpowiedni ubiór

Bardzo często ludzie przegrzewają się. Błąd popełniają nadgorliwe mamy, które nie chcą, by się dzieci przeziębiły i ubierają je za ciepło, jak na pogodę w Syberii. Ciepłe swetry, kurtki szaliki, czapki. W efekcie odporność ich spada. Ubiór powinien być adekwatny do pogody. Nie może prowadzić do wyziębienia lub przegrzania organizmu. Jednym ze sposobów hartowania jest ubieranie się tak, aby po wyjściu na zewnątrz czuć lekki dyskomfort, który znika wraz z rozpoczęciem aktywności fizycznej.

6 Św. Starzec Paisjusz Hagioryta, *Słowa wybrane fragmenty*, Hajnówka 2016., s. 28.

Za wysoka temperatura w pokoju

Drugim sposobem przegrzania jest zbyt podniesiona temperatura w mieszkaniu. Jeśli człowiek jest w tzw. cieplarnianych warunkach rozhartowuje się i zaczyna przy zmianach temperatur łatwiej przeziębiać się. Temperatura w pokoju powinna być poniżej 20 stopni. Ja sam zauważyłem, że jak zacząłem posługiwać w parafii, gdzie kościół był zimny, a temperatura niska w pokoju wzmocniłem się. Błogosławiony Kard. Wyszyński przebywał w chłodnych pomieszczeniach, w jakich był internowany, zahartował się, wzmocnił i dożył 80 lat, a był bardzo chorowity. Aby dobrze zahartować organizm, należy przestrzegać kilku zasad: ważne jest stopniowe przyzwyczajanie się do niskich temperatur, hartowanie powinno odbywać się tylko przy ogólnie dobrym stanie zdrowia (nie można przeprowadzać tego procesu w czasie infekcji), konieczna jest regularność.

Do hartowania najlepsza jest zima.

1. Od najmłodszych lat matki powinny hartować swe dzieci. Metodą jest ciepłe ubranie dziecka i otwarcie okna. Starsze osoby też tak mogą robić.

2. Ruch na świeżym powietrzu przez cały rok i przy złych warunkach pogodowych.
3. Stosuję metodę, jak przy hartowaniu metali od ciepłego do zimnego. Osoby mające więcej kilogramów mogą odwrotnie. Rozgrzewam się najczęściej przez bieg (najlepiej w temperaturach nieprzekraczających -7). Po pewnym czasie jego trwania około 1 km zdejmuję bluzkę i bieg kontynuuję w samym podkoszulku, bez długich rękawów czasem i bez rękawiczek pokonując trasę do około 4 km. Można też rozgrzać ciało przez gimnastykę w domu i potem wyjść na zimno podejmując dalej swe ćwiczenia. Dobrze, jak każdy dostosuje metody hartowania do swoich możliwości fizycznych, błędem byłoby w tej kwestii robić coś na siłę.
4. Stosowana też jest metoda zimnego do ciepłego. Zaczynamy od zimnego prysznica lub kąpieli, a potem rozgrzewanie się przez gimnastykę lub nacieranie ciała, ręcznikiem lub dłońmi.

5. Upraszczając można stosować prysznic ciepły i zimny na zmianę, lecz pozbawiony jest człowiek niestety ruchu.
6. Chodzenie boso po śniegu. Potem dobrze jest zanurzyć stopy w ciepłej wodzie z solą.
7. Morsowanie- jest to sposób, który w ostatnich latach zdobywa coraz większą popularność. Polega na braniu krótkiej kąpieli w jeziorze, morzu lub innym zbiorniku wodnym w miesiącach jesienno-zimowych, a także wczesną wiosną.
8. Sauna pozwala na szybkie zwiększenie temperatury ciała. Aby można było zaliczyć ją do zabiegu hartowania, należy po każdej sesji nagrzewania zanurzyć się w lodowatej wodzie.
9. Kąpiele słoneczne- jest to wystawianie ciała na promieniowanie słoneczne przez 10 minut, a następnie polewanie go chłodną wodą. Można wykonać kilka takich powtórzeń. Należy jednak pamiętać, aby użyć kremu z filtrem i osłonić głowę czapką. Ważne jest też stopniowe polewanie ciała wodą, a nie gwałtowne zanurzanie się w niej.

Można w hartowaniu stosować jak najwięcej podanych metod.

Czwarta zasada- ćwiczenia fizyczne.

Osoby chore są skazane na ćwiczenia fizyczne. Muszą pobudzać ciało do wysiłku, inaczej ich stan się nie poprawi. Tak samo osoby pracujące za biurkiem, muszą się potem ruszać. Każdy mięsień powinien być ćwiczony. Im bardziej ci się nie chce ćwiczyć, tym bardziej powinieneś to robić. Najgorszy jest pierwszy tydzień. Potem człowiek już czeka na moment, kiedy trenuje. Zbawienna jest gimnastyka, powinna być ona codzienna najlepiej na powietrzu. Dzięki niej odpadają problemy z kręgosłupem. Można pójść na jedną godzinę ćwiczeń z rehabilitantem, by pokazał ćwiczenia na moje schorzenia, a potem już samemu powtarzać je w domu. Gimnastyka jest też rozgrzewką przed biegiem lub innym wysiłkiem. Polega na rozruszaniu mięśni, stawów, ścięgien i całego ciała. Bez tej praktyki możemy po prostu złapać kontuzje, albo nie móc dokończyć treningu. Ważne jest, by nie za szybko wejść na jakiś maksymalny wysiłek. Te kwestie dotyczą szczególnie osób od 20 roku życia. Poza gimnastyką powinny być też ćwiczenia siłowe, by człowiek rozwijał

swoje mięśnie i miał dobrą sylwetkę. Polecam przysiady, pompki. Warto ćwiczyć na drążku, stosować gumy do naciągania, to będzie nasza domowa siłownia. Na drążku możemy zastosować ćwiczenia: zwisać i robić lekki balans ciała na boki jak wahadło zegara, podciągać się na rękach (nachwytem i podchwytem), dobrym ćwiczeniem na mięśnie brzucha jest przy zwisie podciąganie kolan do klatki piersiowej, a potem wolne ich opuszczenie w dół. Dobrze jest ćwiczyć na powietrzu i na nim sobie organizować wysiłek fizyczny. Osoby mające więcej ciała, będą czynić bardziej widoczne postępy, gdyż ich tkanka tłuszczowa zamieni się pod wpływem treningu w mięsień. Osoby otyłe muszą się wziąć za siebie, bo nadwaga zawsze kończy się kontuzjami, zwichnięciami kostki lub problemami z kolanami oraz biodrami. Trzeba wtedy mniej jeść i więcej się ruszać. Ćwiczenia siłowe powinny być, co drugi dzień, by dać czas mięśniom na regenerację. Wzmacniamy przeważnie ręce począwszy od barków, biceps, triceps, przedramiona. Potem klatka piersiowa, mięśnie grzbietu i brzucha oraz nogi, uda i łydki. Można podzielić trening na dni i każdego dnia ćwiczyć inną grupę mięśniową, wtedy można to robić codziennie. Dobrym ćwiczeniem, które angażuje wszystkie najważniejsze grupy

mięśni jest rzucanie z pozycji przysiadu np. kamienia, lub innego ciężaru za siebie. Powinien być dopasowany wagowo, ani za ciężki ani za lekki. Po roku ćwiczeń zacznie się poprawa sylwetki i człowiek nabędzie siły.

Bardzo dobre są też spacery, każdy ruch jest tu mile widziany. Można łączyć spacery z gimnastyką. Przejść kawałek, zrobić pierwszą serię pompek, potem znowu się przejść druga seria, przeważnie ćwiczenie powtarza się w trzech seriach. Potem przysiady, skłony itp..

Dobrze by było podejmować siedem godzin spacerów w tygodniu, by wychodziła jedna godzina wysiłku fizycznego na dzień. Dobrze jest to podzielić na spacery trzy razy w tygodniu lub codzienne. Polecam dłuższą ilość w sobotę i niedzielę, jak ktoś nie pracuje, to jakikolwiek inny. Ważne jest, aby chodzić w lesie tam, gdzie jest czyste powietrze. Trzeba specjalnie dobierać takie miejsca, a czasem daleko do nich jechać.

Polecam biegi, ponieważ stymulują oddychanie. Szczególnie podbiegi. Trzeba znaleźć jakieś podwyższenie terenu i na nie wchodzić lub wbiegać. Powinna być wtedy większa praca rąk. Kiedy się męczymy, więcej oddychamy. To bardzo ważne, aby podczas wysiłku nie zapomnieć o oddychaniu, bo można się nabawić nadciśnienia. Biegi

dają wspaniałą możliwość zwiększania pojemności płuc. Trzeba zwrócić uwagę, aby biegać w lesie, a nie na ulicy oraz by biegać po duktach leśnych, a nie po asfalcie lub kostce brukowej, bo rozwalimy sobie kolana.

Pamiętajmy, że po dużym wysiłku fizycznym nie jemy przez 30 minut.

Dla wzmocnienia płuc stosowana jest też metoda dmuchania powietrza do butelki wypełnionej wodą przez rurkę około 10 minut rano i wieczorem.

Piąta zasada: Jedz to, co jest dobre dla ciebie (właściwa dieta) zdobywaj wartościowe pożywienie.

Dieta jest sprawą indywidualną danej osoby. Nie można w tej kwestii ulegać schematom. Trzeba się obserwować. Zrobić badania i dostosować do nich żywienie. Czasem organizm podpowiada nam co mamy jeść, np. jakie lubimy warzywa itd.. Dieta powinna być urozmaicona. Powinna zawierać wiele różnych składników. Niestety bardzo często jemy to samo i nie ubogacamy innym, możliwym pożywieniem. Poniżej będą opisane: warzywa, owoce, ziarna, które mogą stanowić ubogacenie codziennego jadłospisu.

Osobiście preferuję prostotę w tej różnorodności. Polega ona na tym, aby za dużo nie mieszać wielu składników w jedzeniu. Na przykład zjeść samą fasolę szparagową z jakąś polewą z tłuszczu i mięsem, albo zjeść samą gęstą zupę z warzywami bez drugiego. Ważne, by to z czego robimy posiłki nie było wciąż tym samym.

Zdobywajmy też zdrową, dobrą żywność. Dzisiaj bardzo ważnym zadaniem mężczyzn i kobiet jest kupowanie zdrowej żywności dla dzieci i siebie. W Warszawie otworzono już parę lat temu szpital. Jest on przeznaczony dla małych dzieci z chorobami nowotworowymi. Jeśli rodzice nie zadbali o swoje zdrowie, to jak mają być zdrowe ich dzieci. Tak samo w przyrodzie. Chore rośliny dadzą słabe ziarna, a jeśli gleba zatruta nic nie wyrośnie itd..

Ważne też, by w naszym wyżywieniu było, jak najmniej rzeczy przetworzonych. Najlepiej brać się do roboty: jeśli masz działkę,to możesz rozpocząć uprawę roślin lub hodowlę zwierząt. Kozy są uniwersalne dają mleko i też dostarczają mięsa. Kozina (mięso) jest bardzo wartościowe oraz ma lepszy smak od jagnięciny. Też można hodować daniele.

Warzywa

Cebula

Dla mnie złotym warzywem jest cebula. Jest prawie dobra na wszystko. Pomaga przy trawieniu, wzmacnia znacząco kości i ścięgna, pomaga astmatykom… Mam swoje powiedzenie: *Jem cebulę- nie choruję*.

Cebula właściwości lecznicze zawdzięcza swoim licznym składnikom odżywczym. Warzywo to jest źródłem siarki, cynku, magnezu, fluoru, kwasu foliowego, żelaza, potasu, wapnia, krzemu, witamin z grupy B, C, K, E, A oraz błonnika pokarmowego. Nie można również zapomnieć o antyoksydantach. Na targach znajdziemy różne odmiany cebul – najpopularniejszą z nich jest cebula zwyczajna (ta o złotożółtym odcieniu) oraz czerwona. Do tej listy należy jednak dodać także np. cebulę białą (czosnkową) czy szalotkę. Co ciekawe, to cebula czerwona, mimo koloru, jest delikatniejsza w smaku. Najwięcej związków siarki, a tym samym ostrzejszy smak i zapach, mają jasne odmiany cebul. Z kolei najbogatsza w składniki odżywcze jest odmiana zwyczajna oraz czerwona. Któż z nas, chociaż raz w życiu nie miał okazji skosztować syropu z cebuli? Mieszanka

cebuli i miodu z dodatkiem imbiru to skuteczna pomoc w zwalczaniu kaszlu. Nie bez powodu warzywo to jest określane mianem naturalnego antybiotyku. Cebula ma właściwości antybakteryjne, wzmacnia odporność i pomaga oczyścić drogi oddechowe. To jednak nie wszystko. Badania potwierdziły, że spożywanie cebuli przez kobiety w okresie menopauzy zmniejsza ryzyko zachorowania na osteoporozę i pomaga wzmocnić kości. Cebula to również sprawdzony sposób na obniżenie złego cholesterolu i zadbanie o właściwy poziom tego dobrego. Warzywo to chroni nas przed zakrzepami oraz miażdżycą, jak i niektórymi chorobami serca czy ryzykiem zawału serca (obniża ciśnienie).

Cebula jest stosowana na zaparcia, przy zwalczaniu trądziku, opuchlizny po użądleniu owadów. Zawartość antyoksydantów, w tym kwercetyny, pozwala zwalczać wolne rodniki w organizmie, a tym samym ma swój udział w profilaktyce antynowotworowej. Ma to szczególne znaczenie w przypadku nowotworów piersi, żołądka czy jelit i przełyku. Cebula pomoże również cukrzykom, ponieważ obniża poziom glukozy we krwi. Jest także niskokaloryczna, choć nieco pobudza apetyt. Badania potwierdziły, że cebula powinna znaleźć się w diecie osób cierpiących

na reumatyzm. Cebula na szumy w uszach? Tak! Ten domowy sposób jest polecany w przypadku bólu i szumu w uszach – wystarczy podać do ucha kilka kropel czystego soku z cebuli. Z kolei jej żucie pomaga w zwalczaniu bakterii w jamie ustnej i chroni nas przed próchnicą[7].

Osobiście polecam jeść surową cebulę lub jej plastry obficie dodawać do sałatek lub dobrego, niezatrutego chleba. Powinno się jeść jedną główkę cebuli codziennie. Od

kiedy zacząłem to robić nie chodzę do dentysty. Najlepiej mieć swoją cebulę, bo i nawet ona w sprzedaży czasem nie nadaje się do jedzenia, więc też nie ma właściwości leczniczych. Na wiosnę dobrze jest też sobie wyhodować szczypior. Starsze kobiety to często stawiają na oknie cebulę włożoną do wody, Są w nim wszystkie najważniejsze składniki.

Szczypior

To krewny cebuli i czosnku .Szczypiorek zawiera w sobie: białko, tłuszcze, węglowodany, błonnik, minerały: fosfor,

7 Cebula właściwości lecznicze, Cefarm24.pl, 04.02.2021, https://www.cefarm24.pl/czytelna/natura/cebula-wlasciwosci-lecznicze/.

potas, sód, wapń, żelazo, magnez, cynk, miedź, witaminę B1, witaminę B2, niacynę, kwas pantotenowy, witaminę B6, witaminę B12, witaminę C, witaminę A, witaminę D, witaminę K[8].

Pomidory

Pomidory to bardzo zdrowe warzywa. Swoje właściwości zawdzięczają naturalnemu czerwonemu barwnikowi, czyli w skrócie - za wszystkim, co zdrowe w pomidorach stoi likopen. Jest on najsilniejszym antyutleniaczem z grupy karetonoidów. Co ciekawe, nie ginie on w obróbce cieplnej, w miarę upływu czasu! W przetworach jest go nawet 2-3 razy więcej niż w świeżych pomidorach. Jako przeciwutleniacz, likopen neutralizuje wolne rodniki. Pomidory mają właściwości antymiażdżycowe. Zawdzięczają to zawartemu w nich kwasowi, który w komórkach wątroby nasila procesy utleniania kwasów tłuszczowych i hamuje gromadzenie się w nich trójglicerydów. Poziom cholesterolu obniżają też zawarte

8 Por. Szczypiorek właściwości odżywcze, Poradnikzdrowie.pl, 29.04.2020, https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/szczypiorek-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-aa-xsMr-HZcF-gnRo.html.

w pomidorach pektyny. Korzystnie dla serca działa również likopen. Pomidory działają antynowotworowo.
Mężczyźni regularnie jedzący pomidory są o 34 proc. mniej narażeni na rozwój raka prostaty. Są również badania dowodzące, że likopen zmniejsza ryzyko raka szyjki macicy.

Marchew
Działa rozkurczowo, obniża poziom cholesterolu we krwi, a także wpływa na regulację trawienia. Stanowi bogate źródło witamin i soli mineralnych. Dzięki marchwi zwiększa się nasza odporność, a skóra i błony śluzowe stają się bardziej elastyczne.

Kapusta
Ma dużą ilość wapnia i potasu, oraz witaminy C.
*Szczególne właściwości lecznicze ma **sok z kapusty**. Picie go wzmacnia odporność, pomaga na anemię i obrzęki spowodowane nadmiernym zatrzymywaniem płynów w organizmie. Po trzech tygodniach codziennej szklanki soku te ostatnie znikają bez śladu. Kapuściany sok to także uznawane nawet przez medycynę lekarstwo na wrzody żołądka. W ludowej praktyce stosuje się okłady z soku lub*

liści na bóle reumatyczne i neuralgiczne oraz przy leczeniu ranek i wrzodów. Coraz głośniej mówi się o właściwościach przeciwnowotworowych kapusty - obecne w niej związki chemiczne (indole) pomagają w profilaktyce raka o podłożu hormonalnym: raka jajników, piersi,
prostaty i jąder. Ból stawów dotkniętych artretyzmem zmniejszymy okładem z liści kapusty. Bierzemy 2-3 największe liście wierzchnie, lekko rozbijamy tłuczkiem, by zmiękły, ale nie były dziurawe. Owijamy je wokół rur z ciepłą wodą lub kładziemy na kilka minut na kaloryferze. Ciepłymi okładamy chory staw, owijamy bandażem lub ręcznikiem, by kompres nie tracił ciepła i zostawiamy na kwadrans. Kompresy można powtarzać w ciągu dnia wielokrotnie. Pomogą także na zwichnięcia[9].

Sałata

Sałata zawiera luteinę i zeaksantynę, silne przeciwutleniacze, które chronią przed zwyrodnieniem plamki żółtej. Właściwości sałaty pozwalają wzmocnić

9 https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/kapusta-wlasciwosci-lecznicze-aa-f7GS-k56C-M96i.html.

system nerwowy, poprawiają trawienie i odkwaszają. Sałata dostarcza kwasu foliowego i witamin z grupy B, witamin E i C, potasu, żelaza, manganu, magnezu, kwasów organicznych. Sałatę roszponkę można jeść samą lub z dodatkami: ziołami, pomidorem, ogórkiem, oliwkami, fasolą, jajkami na twardo, serem pleśniowym, serem żółtym, a także rybą wędzoną i z puszki, krewetkami, pieczonym lub wędzonym mięsem, owocami. Sałatę warto też dodawać do kanapek. Trochę zieleniny na chlebku wspomoże odporność organizmu i doda świeżego smaku posiłkowi[10].

Owoce

Jabłka

Jabłka zawierają witaminę C, witaminę K, witaminę B2, witaminę B6, witaminę A, witaminę E, witaminę B1, kwas foliowy, kwas pantotenowy, potas, mangan, żelazo, wapń, magnez, fosfor, miedź, polifenole, pektyny.

Wymienia się dwanaście prozdrowotnych skutków jedzenia jabłek. Jabłka pomagają w profilaktyce i leczeniu niektórych typów nowotworów. Antyutleniacze obecne w owocach przeciwdziałają powstaniu zmian i mutacji

10 Właściwości sałaty, Abc zdrowie, https://zywienie.abczdrowie.pl/wlasciwosci-salaty.

w DNA, w efekcie których dojść może do rozwoju nowotworu. Triterpenoidy działają antyproliferacyjnie zapobiegając reprodukcji komórek nowotworowych. Oligosacharydy wywołują apoptozę – mechanizm powodujący kontrolowane samobójstwo uszkodzonych komórek. Antyproliferacyjne i proapoptotyczne właściwości wykazuje także kwercetyna. Działanie przeciwnowotworowe dotyczy zwłaszcza nowotworów jelita grubego, wątroby, sutka, jajnika i płuc.

Jabłka oddziałują pozytywnie na czynność płuc.

Podczas przeprowadzonych przez naukowców obserwacji natężona objętość oddechowa (FEV1) wyznaczana w trakcie wykonywania spirometrii była tym korzystniejsza, im więcej jabłek zjadali badani. Efekt ten przypisuje się działaniu antyutleniaczy, które zapobiegają skutkom stresu oksydacyjnego. Wyraźny protekcyjny wpływ jabłek na płuca pojawia się przy zjadaniu co najmniej pięciu owoców tygodniowo.

Jabłka działają przeciwmiażdżycowo. Ochronne działanie na układ sercowo-naczyniowy wykazuje potas oraz antyoksydanty – szczególnie kwercetyna i witamina C. Potas obniża ciśnienie tętnicze. Kwercetyna przeciwdziała zakrzepom hamując sklejanie płytek krwi, blokuje odkładanie się blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych oraz wpływa na prawidłowe ciśnienie krwi. Witamina C zmniejsza stężenie cholesterolu we krwi.

Jabłka pomagają w profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu II

Spożywanie co najmniej jednej sztuki dziennie zmniejsza aż o 28% ryzyko wystąpienia choroby. Dodatkowo okazuje

się, że znaczenie ma czy jemy cały owoc, czy też pijemy wyciśnięty z niego sok. Korzystniej jest jeść jabłka w całości, gdyż zawierają one więcej błonnika pokarmowego. Błonnik zmniejsza wchłanianie cukru z pokarmu i pomaga unormować jego poziom we krwi.

Jabłka należą do produktów z niskim poziomem glikemicznym, które nie powodują gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi. Jabłka sprzyjają odchudzaniu

Pektyny znajdujące się w jabłkach stanowią rozpuszczalną frakcję błonnika. Żelując i pęczniejąc w żołądku spowalniają jego opróżnianie. Wywołując długie uczucie sytości, pektyny zmniejszają głód i zapobiegają podjadaniu między posiłkami, co w efekcie przyczynia się do utraty wagi lub przeciwdziałania jej przyrostowi. Zawartość pektyn w jabłkach wynosi od około 1.0 do 1.5 grama w 100 gramach owoców.

Jabłka zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych.

Wolne rodniki odgrywają istotną rolę w patogenezie chorób Alzheimera i Parkinsona. Szczególnie na ich szkodliwe działanie narażony jest mózg. Jabłka dzięki bogactwu antyoksydantów przeciwdziałają powstaniu w komórkach uszkodzeń wolnorodnikowych. Wyjątkowymi właściwościami neuroprotekcyjnymi cechuje się kwercetyna. Jabłka wpływają pozytywnie na wygląd skóry.

Proces starzenia się skóry, zaburzone wytwarzanie kolagenu i przedwczesne tworzenie się zmarszczek są w dużym stopniu efektem zniszczeń wywołanych działaniem wolnych rodników. Antyutleniacze neutralizując

skutki stresu oksydacyjnego odmładzają skórę. Szczególne działanie przeciwutleniające wykazują obecne w owocach procyjanidyny, których zdolności antyoksydacyjne są wielokrotnie większe niż witaminy C lub E. Kluczowa w procesie produkcji kolagenu jest witamina C. Jej duże dawki w codziennej diecie potrafią nawet kilkakrotnie zwiększyć syntezę tego białka i poprawić wygląd skóry. Jabłka wzmacniają odporność.

Odporność organizmu w ogromnym stopniu zależy od prawidłowej flory bakteryjnej jelit. Jabłka dzięki obecności rozpuszczalnej frakcji błonnika wykazują właściwości prebiotyczne stymulując do namnażania dobre dla naszego zdrowia bakterie probiotyczne. Ponadto silnym działaniem przeciwzapalnym odznacza się kwercetyna. Wraz z pozostałymi przeciwutleniaczami chroni ona organizm przed wolnymi rodnikami, które zwiększają jego podatność na infekcje.

Jabłka chronią przed astmą i zmniejszają jej objawy.

Właściwości te zawdzięczają kwercetynie, naringeninie i hesperetynie. Obserwacje naukowe przeprowadzone w Australii wykazały, że aby uzyskać tego rodzaju efekt prozdrowotny należy spożywać co najmniej dwa owoce tygodniowo. Inne badania dowiodły, że dzieci kobiet, których dieta w ciąży bogata była w jabłka rzadziej w przyszłości chorują na astmę oskrzelową.

Jabłka uczestniczą w profilaktyce chorób wzroku.

Wolne rodniki tlenowe biorą udział w patogenezie chorób narządu wzroku. Szczególnie niekorzystnie oddziałują na siatkówkę i nerw wzrokowy, powodując w nich

nieodwracalne zmiany. Jabłka dzięki obecności przeciwutleniaczy przyczyniają się do powstrzymania tych procesów. Witamina C chroni fotoreceptory w oku, przeciwdziałając uszkodzeniom wywołanym przez światło. Barwniki roślinne zapobiegają zwyrodnieniu plamki żółtej. Witamina A jest uważana za najważniejszą witaminę z punktu widzenia zdrowia oczu, uczestniczy w syntezie rodopsyny odpowiedzialnej za widzenie po zmroku.

Jabłka pomagają usunąć z organizmu toksyny i metale ciężkie.

Pektyny zawarte w owocach po przejściu przez żołądek tworzą żelową masę o dużych zdolnościach pochłaniających. Wyłapuje ona toksyny oraz wiąże metale ciężkie w nierozpuszczalne sole, zapobiegając w ten sposób zatruciom i innym negatywnym konsekwencjom obecności tych związków w organizmie. Pektyny pochłaniają także substancje, które mogą mieć potencjalnie działanie kancerogenne, np. azotany.

Jabłka hamują rozwój próchnicy.

Gryzienie i żucie twardych owoców pobudza wydzielanie śliny, która działa bakteriobójczo na próchnicotwórcze bakterie i wymiata resztki pokarmowe, co w efekcie chroni zęby przed chorobą. Efekt prozdrowotny występuje jednak tylko przy zachowaniu prawidłowej higieny jamy ustnej. Mylą się ci, którzy uważają, że zjedzenie jabłka zastępuje mycie zębów. Owoce te zawierają dużo cukrów i mają wysoki poziom kwasowości, który przy niewłaściwej

pielęgnacji zębów może przyczynić się do osłabienia szkliwa i wzrostu jego podatności na uszkodzenia[11].

Gruszka

Świeża gruszka, średniej wielkości ma około 60 kalorii. Ze składników mineralnych najwięcej zawiera potasu, ale także bogata jest w fosfor, wapń, magnez, sód, miedź, żelazo, a także bor i jod. W owocu występują kwasy owocowe (kwas jabłkowy, kwas cytrynowy), węglowodany, olejki eteryczne, błonnik i pektyny. Gruszki zawierają także witaminy: A, B1, B2, B6, C i PP. W miarę dojrzewania owoców ilość kwasów organicznych i pektyn maleje, a rośnie natomiast zawartość cukrów.

Zaleca się jedzenie gruszek przy zapaleniach dróg moczowych, kamicy nerkowej, przy stanach zapalnych gruczołu krokowego.

Sok z gruszek łagodnie obniża ciśnienie i uszczelnia naczynia włosowate.

Napar ze świeżych skórek gruszy stosuje się w formie okładów na trudno gojące się rany i owrzodzenia.

W medycynie ludowej napar z gruszek stosuje się przy przeziębieniach, gorączce i uporczywym kaszlu, a bardzo mocny napar z suszonej gruszki stosuje się w formie okładów na czoło i głowę - przy bólach głowy i migrenie.

---

11 12 właściwości zdrowotnych i leczniczych jabłek, verdum.pl, https://verdum.pl/jablka-wlasciwosci-zdrowotne-lecznicze/.

Starszym ludziom, zwłaszcza tym z nadciśnieniem tętniczym (szczególnie, gdy schorzenie to jest uwarunkowane złą przemianą materii) warto zalecić, by przez dwa dni w tygodniu spożywali około 1,5 - 2 kg świeżych, dojrzałych gruszek. W gruszkach występują komórki kamienne, czyli twarde cząstki miąższu wielkości ziarenek piasku wspomagające perystaltykę jelit[12].

Śliwki

Owoce śliwki mają wiele cennych właściwości. Regulują trawienie, chronią przed wolnymi rodnikami, a nawet poprawiają humor. Pod względem wartości odżywczych oraz zawartości witamin i błonnika bogatsze są śliwki suszone, jednak mają one pięć razy więcej kalorii niż śliwki surowe[13].

---

12 Przemysław Rokicki, Gruszki – właściwości, witaminy, zastosowanie, 28.12.2009, Doz.pl, https://www.doz.pl/czytelnia/a1425-Gruszki_8211_wlasciwosci_witaminy_zastosowanie.

13 **ŚLIWKI: wartość odżywcza, kaloryczność i właściwości lecznicze śliwek świeżych i suszonych,** 08-16.08.2018, poradnik zdrowie.pl, https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/sliwki-wartosc-odzywcza-odmiany-zastosowanie-suszenie-aa-BqRU-twCG-KftU.html.

Czereśnie

Zawierają minerały: sód, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk, miedź, mangan, jod. Witaminy: A, Beta – karoten, E, Tiamina, B 6, C.

Owoce czereśni niszczą wolne rodniki i wzmacniają prawidłowe funkcjonowanie komórek ludzkich. Wzmacniają naczynia krwionośne, zapobiegają chorobom nowotworowym.

Wiśnie

Również jak czereśnie należą do antyoksydantów, przeciwdziałają chorobom nowotworowym, pomagają na senność, zmniejszają bóle mięśni i pomagają w ich prawidłowym funkcjonowaniu.

Porzeczka

Czarnej porzeczce – dzięki obecności takich składników jak flawonoidy czy witamina C – przypisuje się silne działanie przeciwutleniające. Zdaniem wybranych badaczy, obecny w nasionach czarnej porzeczki kwas gamma-linolenowy (GLA) odgrywa też ważną rolę w zapobieganiu objawom alergii. Związki zawarte w roślinie mają działanie przeciwnowotworowe, wpływają na obniżenie poziomu za wysokiego stężenia cholesterolu, regulują poziom

glukozy we krwi oraz hamują rozwój Helicobacter pylori. Ze względu na wysoką zawartość witaminy C porzeczkę łączy się również z korzystnym wpływem na układ odpornościowy[14].

Malina

Maliny mają liczne właściwości prozdrowotne, które były cenione już przed ludy starożytne. Napar lub sok z malin czy wywar z liści tego owocu wykorzystuje się zarówno w celach leczniczych, jak i w ramach profilaktyki lub wspomagająco w terapii różnych schorzeń. Maliny wykazują następujące właściwości:

wspierają walkę z przeziębieniem i innymi infekcjami – zawierają duże ilości witaminy C i kwasu salicylowego, a zarazem są świetnym środkiem napotnym i zwalczającym gorączkę. W stanach osłabienia organizmu polecane są zwłaszcza soki malinowe i wywar z liści;

14 Maria Brzegowy, Czarna porzeczka – charakterystyka, właściwości, zastosowanie, przepisy, Poradnik o zdrowiu, 03.08.2022 https://www.doz.pl/czytelnia/a16227,Czarnaporzeczka__charakterystyka_wlasciwosci_zastosowanie_przepisy.

wzmacniają odporność – po napar z malin można sięgnąć w razie wystąpienia kataru i kaszlu, towarzyszących osłabieniu układu immunologicznego. Maliny działają wykrztuśnie oraz rozrzedzają wydzielinę gromadzącą się w zatokach i oskrzelach;

łagodzą bóle miesiączkowe – napary z liści i owoców malin przynoszą ulgę w trakcie bolesnej menstruacji;

wspomagają odchudzanie – usprawniają procesy metaboliczne, przyspieszają spalanie tłuszczów i oczyszczanie organizmu;

obniżają ciśnienie – są więc odpowiednie dla osób zmagających się z nadciśnieniem i innymi chorobami układu krążenia;

mają niski indeks glikemiczny – bez obaw mogą jeść je osoby chorujące na cukrzycę.

Ponadto malinom przypisuje się właściwości przeciwnowotworowe. Jest to związane z obecnością kwasu ferulowego oraz beta sitosterolu w malinach, które mają zdolność do hamowania rozwoju nowotworów łagodnych i złośliwych. Substancje zawarte w czarnych malinach mogą łagodzić dolegliwości u pacjentów z rakiem przełyku.

Wyciąg z malin natomiast może zmniejszyć namnażanie się komórek rakowych w wątrobie[15].

Dereń

Dereń jadalny (*Cornus mas*) to roślina, której właściwości są doceniane od dawna. W medycynie ludowej zastosowanie znalazły przede wszystkim owoce derenia, które zawierają wiele pierwiastków mineralnych, przede wszystkim żelaza, a także potasu, wapnia, fosforu, magnezu, cynku, miedzi i manganu, jak również beta-karoten, flawonoidy, kwasy organiczne (jabłkowy i chinowy), pektyny, garbniki i cukry (około 10-13 procent).

Są również bogatym źródłem witaminy C (średnio 100-200 mg w 100 g), a także P i A. Czerwone odmiany derenia są bogatym źródłem antocyjanów (przeciwutleniaczy z grupy związków flawonowych i barwników), których zawartość może wynieść ponad 900 mg/100g, przy czym w skórce jest ich 4,5-krotnie więcej niż w miąższu.

---

15 Maliny – wartości odżywcze i właściwości prozdrowotne. Dlaczego warto jeść maliny?, wapteka, https://www.wapteka.pl/blog/artykul/maliny-wartosci-odzywcze-i-wlasciwosci-prozdrowotne-dlaczego-warto-jesc-maliny

Dereń na anemię.

Owoce derenia są skarbnicą żelaza - pierwiastka, który jest składnikiem hemoglobiny zawartej w erytrocytach. Ich zadaniem jest transport tlenu do wszystkich komórek ciała. Przy niedoborze żelaza proces dotleniania nie przebiega prawidłowo i pojawiają się objawy niedokrwistości, takie jak między innymi: osłabienie, bladość skóry, łamliwość włosów, zajady w kącikach ust, bóle głowy, bezsenność.

W związku z tym owoce derenia mogą być stosowane pomocniczo przy leczeniu anemii. Są także polecane kobietom, które zmagają się ze zbyt obfitymi miesiączkami.

W medycynie dereń, dzięki zawartości kwasów organicznych, fitoncydów i innych aktywnych związków, jest stosowany w dolegliwościach żołądkowych, gdyż działa przeciwzapalnie i ściągająco.

Ponadto, dzięki zawartości garbników, wykazuje właściwości zapierające i jest stosowany w formie wywaru lub świeżego soku przy biegunkach i kolkach żołądkowych. Ponadto sprawdzi się przy niewłaściwej przemianie materii, dlatego polecany jest zwłaszcza osobom zmagającym się z nadwagą i otyłością.

Dereń stosowany jest w chorobach nerek. Dereń działa moczopędnie, tzn. zwiększa wydalanie wody i sodu z moczem, a także przeciwzapalnie. W związku z tym współczesna fitoterapia poleca stosowanie jego owoców pomocniczo w leczeniu chorób nerek i dróg moczowych, by poprawić ich funkcjonowanie[16]?

Tarnina

Tarnina (*Prunus spinosa L.*), inaczej śliwa tarnina lub tarka, to roślina, której właściwości lecznicze w medycynie naturalnej wykorzystuje się od dawna. Tarnina znalazła zastosowanie jako środek stosowany między innymi w dolegliwościach układu moczowego, żołądka (działa rozkurczowo na jego ściany i na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego), a także jako lek przeczyszczający lub na biegunkę.

Współczesna fitoterapia poleca stosowanie przede wszystkim owoców tarniny. Zawierają one flawonoidy -

16 DEREŃ jadalny - właściwości lecznicze i zastosowanie derenia jadalnego, poradnikzdrowie.pl, 2018.10.05,https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/leki/deren-jadalny-wlasciwosci-lecznicze-i-zastosowanie-derenia-jadalnego-aa-pq6v-2hGb-Lr3a.html.

przeciwutleniacze, które nadają im ciemnogranatową barwę, witaminę C (20 mg w 100 g), beta karoten, witaminy z grupy B, dużo wapnia, potasu i magnezu, a także fitosterol, pektyny, cukry, kwasy organiczne i garbniki. Z kolei kwiaty tarniny, które działają moczopędnie i rozwalniająco, zawierają m.in. flawonoidy, pektyny, garbniki, cukry, sole mineralne (głównie potas) oraz witaminę C.

Owoce tarniny pomocne są na biegunkę.

Owoce tarniny, podobnie jak owoce borówki czernicy (czarnej jagody), mają działanie przeciwbiegunkowe. To za sprawą zawartych w nich garbników, które po zetknięciu się z błoną śluzową jelit, tworzą nieprzepuszczalną błonkę, a co za tym idzie - chronią je przed substancjami wywołującymi biegunki. Dodatkowo spowalniają ruchy robaczkowe jelit oraz wykazują działanie przeciwzapalne i antybakteryjne (garbniki wiążą się z bakteriami i neutralizują je). Ponadto owoce są wskazane szczególnie u ludzi w wieku podeszłym i u dzieci,

w przewlekłych nieżytach żołądka i jelit przebiegających z nadmierną fermentacją[17].

Odwar - należy zalać łyżkę liści rośliny ciepłą wodą i gotować przez 5 minut pod przykryciem; odstawić na około 15 minut i przecedzić; odwar można pić albo stosować zewnętrznie, np. do płukania lub przemywania,

maść - garść świeżych liści należy zalać szklanką czystej wódki i odstawić w szczelnie zamkniętym słoiku na tydzień; powstałą maścią można smarować np. miejsca po ukąszeniu owadów,

okład - wcześniej przygotowany odwar należy rozcieńczyć z wodą w proporcji 1:1 i powstałą miksturą przemywać np. zmęczone oczy.

Syrop - idealny w przypadku przeziębienia albo infekcji dróg oddechowych;

niżej znajduje się dokładny przepis na syrop z babki lancetowatej.

Odwar z babki lancetowatej należy spożywać 2 razy dziennie po pół szklanki. Po przestudzeniu można nim

17 TARNINA - właściwości lecznicze i zastosowanie tarniny, 2020.09.16, https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/leki/tarnina-wlasciwosci-lecznicze-i-zastosowanie-tarniny-aa-yHGq-TioS-Vse8.html.

także płukać 2-3 razy dziennie gardło. Z kolei sok ze świeżych liści babki lancetowatej przyjmuje się kilka razy dziennie. Wiele preparatów z dodatkiem babki lancetowatej można znaleźć w aptece. W takim przypadku należy zawsze stosować się do załączonej przez producenta ulotki.

Babka lancetowata jest rośliną względnie bezpieczną w stosowaniu pod warunkiem, że używa jej się zgodnie z zaleceniami. Przedawkowanie babki lancetowatej może wywołać nieprzyjemne skutki uboczne, w szczególności biegunkę i wymioty.

Syrop z babki lancetowatej charakteryzuje się działaniem: przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym, przeciwzapalnym, zmniejszającym przekrwienia błon śluzowych oraz nadmierną przepuszczalność naczyń włosowatych, przeciwskurczowym w szczególności na mięśnie gładkie dróg oddechowych, wykrztuśnym, regenerującym uszkodzony nabłonek. Syrop z babki lancetowatej zalecany jest osobom palącym, gdyż łagodzi tzw. kaszel palacza. Pomoże również osobom z wyższym ryzykiem wystąpienia choroby zawodowej, która związana jest z chrypką, np. nauczycielom. Babka lancetowata to roślina niewymagająca, która do prawidłowego

funkcjonowania nie potrzebuje dużych ilości wody. Spotkać ją można na łąkach, suchych polach, trawnikach miejskich oraz przy drogach. Właściwości lecznicze wykazują jej liście, które zbiera się w okresie kwitnienia. Przypada on na okres od maja do września. Należy pamiętać o tym, aby liście suszyć od razu po zerwaniu, gdyż potem tracą swój kolor. To z kolei prowadzi do utraty cennych właściwości rośliny. Warto wiedzieć, jak zrobić domowy syrop na kaszel. Do jego stworzenia świetnie nadają się liście babki lancetowatej. Raz w roku warto przygotować świeżą porcję, aby mieć skuteczny syrop na zimowe przeziębienia, wzmocnić układ odpornościowy.

Morwa

Stosowana jest przy odchudzaniu, miażdżycy, bólach gardła, chorobach nerek.

Zawiera w sobie witaminy A, C, z grupy B, flawonoidy i taniny. Powoduje

łagodzenie objawów alergii i stanów zapalnych; minimalizuje ryzyko zachorowania na choroby neurodegeneracyjne; ogranicza rozwój nowotworów wątroby i białaczki.

Żurawina

Właściwości żurawiny znane są od wieków. Jej owoce wyróżnia duża zawartość związków polifenolowych o charakterze przeciwutleniaczy. Są to substancje, które wspierają naturalny, antyoksydacyjny system obronny organizmu. Ich rola polega na neutralizowaniu wolnych rodników, których nadmiar uszkadza komórki organizmu. Dlatego spożywanie żurawiny poleca się, jako formę profilaktyki chorób cywilizacyjnych, takich jak nadciśnienie, cukrzyca czy też miażdżyca. Regularne picie soku z żurawiny, a także dodawanie żurawiny do posiłków: zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze krwi; pomaga obniżyć poziom tzw. złego cholesterolu LDL oraz podwyższyć dobrego cholesterolu HDL[18].

18 Żurawina - właściwości. Ciasteczka z żurawiną, wygodnadieta.pl, 18.03.2022, https://www.wygodnadieta.pl/blog/ciasteczka-z-zurawina?gclid=EAIaIQobChMIuJ3YvumY-gIVkwDmCh0iBg30EAAYAiAAEgKDzPD_BwE.

Ziarna zdrowia

Ziarna mają w sobie życie. Skoro z takiego małego okruszka wyrasta wielka roślina, jak w przypadku słonecznika. Ziarna mają w sobie wielką siłę. Powinniśmy na to zwrócić uwagę. Dlatego na pytanie co jeść, powiedziałbym, że ziarna.

Fasola

Fasola ceniona jest ze względu na dużą zawartość błonnika, który nie jest trawiony przez ludzki organizm. Działa on jak szczoteczka, wymiatając treść pokarmową z jelit i ułatwiając wypróżnianie. Osoby zmagające się z zaparciami i problemami z wypróżnianiem powinny spożywać produkty bogate w błonnik.

Co ważne, tego typu żywność wymaga dłuższego przeżuwania, co wpływa na czas trwania posiłku oraz przyspiesza pojawienie się uczucia sytości. W 100 g ugotowanej białej fasoli znajduje się 6,7 g błonnika. Spożywanie roślin strączkowych pozytywnie oddziałuje na pracę jelit oraz stabilizuje poziom glukozy.

Fasola – składniki odżywcze, witaminy i minerały

Fasola to również źródło witamin z grupy B, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego

i pokarmowego. W roślinach strączkowych występują też żelazo, wapń, potas, magnez, miedź, mangan, cynk i fosfor. Zadbanie o odpowiedni poziom żelaza w organizmie pozwala uniknąć anemii oraz problemów z koncentracją i chronicznym zmęczeniem.

Fasola szparagowa – wartości odżywcze

Świeże strąki fasoli nazywane fasolką szparagową są nie tylko niskokaloryczne i pełne witamin, ale też stanowią bardzo dobre źródło beta-karotenu. Substancja ta chroni komórki przed szkodliwymi wolnymi rodnikami, pozytywnie wpływa na wzrok i wzmacnia układ odpornościowy.

W fasoli szparagowej znajduje się również kwas foliowy niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego i nerwowego, szczególnie istotny dla kobiet w ciąży. Fasolka niszczy czynniki rakotwórcze[19]. Wyciągi ze strąków fasoli zwyczajnej mają właściwości moczopędne, mogą być używane w leczeniu obrzęków,

19 Aleksandra Śmieszek, Fasola – składniki odżywcze, właściwości i zastosowanie, medonet.pl, 17.05.2021, https://zywienie.medonet.pl/produkty-spozywcze/warzywa/fasola-skladniki-odzywcze-wlasciwosci-i-zastosowanie/zhkgenf.

chorobach nerek ze zmniejszonym wydalaniem moczu, kamicy moczowej, zwłaszcza fosforanowej.

Właściwości lecznicze fasoli obniżają także poziom cukru we krwi, co może mieć zastosowanie w leczeniu cukrzycy, zwłaszcza w początkowych okresach choroby. Mogą z powodzeniem uzupełniać inne leki przeciwcukrzycowe, a z czasem doprowadzić do zmniejszenia dawek tych leków. Wszelkie zmiany w leczeniu cukrzycy trzeba uzgadniać z lekarzem.

Od tysięcy lat sproszkowane strąki fasoli zwyczajnej były używane do zasypywania ran, na oparzenia, wypryski, zmiany skórne spowodowane chorobą zwaną różą.

Nasiona fasoli zwyczajnej dostarczają cennego białka, które jest budulcem i surowcem energetycznym dla organizmu. U ludów ubogich fasola jest jednym z głównych źródeł białka.

Groch

Warto zaznaczyć, iż groch zawiera znaczne ilości błonnika pokarmowego, który nie ulegając trawieniu w przewodzie pokarmowym, usprawnia pracę jelit, pomaga zapobiegać takim schorzeniom jak uchyłkowatość jelit czy zespół jelita

drażliwego, obniża poziom cukru we krwi, a także poziom cholesterolu i ciśnienia tętniczego we krwi. Niewątpliwą zaletą dużej ilości błonnika jest to, że wydłuża uczucie sytości, a także dodaje energii i pomaga uniknąć podjadania między posiłkami, co pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, mimo iż groch jest uznawany za dość kaloryczny (około100 kcal/100g produktu)[20].

Soczewica

Soczewica – właściwości zdrowotne:

błonnik, który posiada sprzyja redukcji poziomu złego cholesterolu we krwi, żelazo, kwas foliowy oraz witamina B12 wspierają leczenie anemii; niewielka ilość tłuszczu i wysoka zawartość błonnika wspomagają odchudzanie, wypełniając żołądek i na długo zapewniając uczucie sytości. Żołnierze rzymscy przed dużym wysiłkiem fizycznym byli karmieni soczewicą. Daje siłę mięśniom.

20 Aneta Drażba, Groch - właściwości, Aktualności, warzywa, żywność, 12.11.2014, https://dietetycy.org.pl/groch-wlasciwosci/.

Ciecierzyca

Ciecierzyca – właściwości :

wysoka zawartość składników odżywczych sprawia, że jest to pokarm niezwykle cenny dla naszego organizmu. Jej regularne spożywanie może przynieść ogromne korzyści dla zdrowia, bowiem: zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego; wspomaga leczenie cukrzycy; przyspiesza trawienie oraz obniża poziom glukozy we krwi; pozytywnie wpływa na płodność; wspomaga funkcjonowanie śledziony, trzustki oraz żołądka; poprawia stan i wygląd skóry, włosów oraz paznokci; podnosi odporność organizmu; pomaga obniżyć zawartość cholesterolu we krwi[21].

Kukurydza

Wzmacnia pracę jelit. Zmniejsza ryzyko nowotworu jelita grubego przez błonnik, jaki w sobie zawiera. Usuwa wolne rodniki. *Kukurydza cukrowa dostarcza łatwo przyswajalnych węglowodanów oraz błonnik pokarmowy.*

21 Ciecierzyca. Posiada liczne właściwości zdrowotne i jest skarbnicą wartości odżywczych, Bonavita.pl, https://bonavita.pl/ciecierzyca-posiada-liczne-wlasciwosci-zdrowotne-i-jest-skarbnica-wartosci-odzywczych-2.

Jest źródłem witamin A, C, E oraz B, a także wapnia, magnezu czy żelaza[22]. Olej kukurydziany zmniejsza ilość cholesterolu we krwi.

Ziarna słonecznika

Pestki słonecznika są bogactwem: witamin A, E, K, C, B1, B2, B3, B6, kwasu foliowego i kwasu pantotenowego, a także soli mineralnych: wapnia, żelaza, magnezu, fosforu, potasu, sodu, cynku, miedzi, manganu, selenu, fitosteroli[23]. Jedzenie pestek słonecznika jest naturalnym uzupełnieniem magnezu. Stosowany przy migrenach, anemii. Zapobiega miażdżycy, ma też działanie antynowotworowe.

Ziarna dyni

Pestki dyni mają szereg cennych wartości odżywczych, spośród których szczególną uwagę zwraca wysoka

22 Aleksandra Kaproń, Kukurydza właściwości prozdrowotnych zboża innego niż wszystkie, dietetycy.org.pl, 10.12. 2020, https://dietetycy.org.pl/kukurydza/.
23 Tatiana Naklicka, Słonecznik - wartości odżywcze, właściwości pestek i oleju. Czy słonecznik może szkodzić zdrowiu? medonet.pl. 20.09.2021, https://zywienie.medonet.pl/produkty-spozywcze/slonecznik-wartosci-odzywcze-i-wlasciwosci-zdrowotne-pestek-oraz-oleju/xgverjc.

zawartość cynku - są jednym z bogatszych źródeł tego pierwiastka. Pestki dyni mają właściwości lecznicze, które docenią wszyscy - poprawiają męską sprawność seksualną i płodność, wspierają odporność, zmniejszają ryzyko miażdżycy, korzystnie wpływają na stan włosów i paznokci. Ale to nie wszystko - sprawdź, jakie jeszcze działanie zdrowotne mają pestki dyni. Wzmacniają też odporność.

Ziarna sezamu

Zawierają: wapń, magnez, żelazo, fosfor, cynk, miedź, mangan, selen, błonnik, witaminę A, witaminę E, witaminy z grupy B.

Sezam ma bardzo dużo wartości odżywczych. Nasiona zawierają dwie unikalne substancje: sezaminę i sezamolinę. Obie należą do lignanów, które wykazują właściwości obniżające cholesterol i chroniące wątrobę. Wapń ma wpływ na funkcjonowanie całego organizmu, a przede wszystkim na stan zębów. Minerał chroni przed osteoporozą, pozytywnie oddziałuje na układ mięśniowy oraz serce. Na 100 gramów ziaren sezamu przypada aż 1160 miligramów wapnia. Sezam zawiera również dużą

porcję magnezu, który obniża stres, przywraca równowagę psychiczną i poprawia nastrój[24].

Kasza gryczana

Dobrze wpływa na układ odpornościowy, szczególnie układ krwionośny przez zawartość żelaza przeciwdziała niedokrwieniu. Ma też dobry wpływ na trawienie przez wysoką zawartość błonnika. Ma dużą ilość potasu i obniża ciśnienie.

Pęczak

Dzięki dużej zawartości błonnika spożywanie kaszy pęczak wpływa wspomagająco na odchudzanie, a także obniża poziom cholesterolu we krwi oraz zwiększa perystaltykę jelit. Zapobiega zaparciom, wzdęciom oraz bólom brzucha. Witamina K odpowiada za pracę układu krwionośnego oraz wzmacnia ściany naczyń krwionośnych.

24 sezam bogactwo mineralow zrodlo bialka zastosowanie w kuchni, abc zdrowie, https://zywienie.abczdrowie.pl/sezam-bogactwo-mineralow-zrodlo-bialka-zastosowanie-w-kuchni.

Kasza jaglana

Jagły polecane są osobom cierpiącym na niedobór żelaza, ponieważ zawierają jego wysoką dawkę. Dostarczają również witaminy z grupy B, fosfor, cynk, miedź oraz mangan. Ze względu na to, że kasza jaglana posiada w składzie krzem, spożywanie jej regularnie pozytywnie wpływa na zdrowie i piękno włosów. Ma właściwości antywirusowe, zmniejsza stan zapalny błon śluzowych (wysusza nadmiar wydzieliny), jest zatem dobrym domowym lekarstwem na katar.

Ziarna lnu

Nasiona lnu znane są przede wszystkim z wysokiej zawartości błonnika - rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego w wodzie. Pierwszy rodzaj błonnika odpowiada za wiązanie treści przewodu pokarmowego oraz przedłużanie uczucia sytości po posiłku. Dodatkowo, sprzyja także obniżaniu poziomu glukozy i cholesterolu we krwi. Drugi rodzaj błonnika bierze udział w zwiększaniu objętości mas kałowych, czym wzmacnia ruchy perystaltyczne jelit i reguluje cykl wypróżnień. Dzięki niemu możemy, zatem czuć się lekko i szybciej pozbywać się z organizmu zalegających w nim resztek oraz toksyn.

Charakterystyczne dla siemienia lnianego są także związki śluzowe, które działają ochronnie na śluzówkę układu pokarmowego - przede wszystkim żołądka oraz jelit, dzięki czemu siemię znajduje zastosowanie przy łagodzeniu owrzodzeń i biegunek. Ziarna zmniejszają poziom złego cholesterolu i redukują ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową czy miażdżycę. Znane są także z działania ochronnego względem osteoporozy. Poza tym siemię lniane poprawia ogólną kondycję włosów i skóry - zarówno podczas stosowania wewnętrznego, jak i zewnętrznego.

Orzechy

Orzechy włoskie

Liczne badania potwierdzają istotny wpływ orzechów włoskich w diecie chorych na Alzheimera. Schorzenie to polega na postępującej degradacji komórek w mózgu, tym samym powodując przede wszystkim zaburzenie pamięci. To właśnie orzech włoski opóźnia postępowanie choroby. Co więcej orzech z powodzeniem może być stosowany w diecie każdego z nas w celach profilaktycznych. Dodatkowo orzechy włoskie są cennym źródłem składników mineralnych między innymi: wapnia,

potasu, żelaza, magnezu oraz witamin. Obecność błonnika pokarmowego usprawnia jelita do pracy, ułatwiając trawienie
i przyswajanie wymienionych składników odżywczych. Orzechy są świetną alternatywą, by zastąpić tłuszcze zwierzęce bogate w cholesterol i nasycone tłuszcze, które negatywnie wpływają na nasze parametry lipidowe. Kwasy tłuszczowe zawarte w orzechu włoskim obniżają cholesterol i obniżają ryzyko chorób układu krążenia.

Orzechy laskowe

Mają duże wartości odżywcze, zawierają witaminy z grupy B oraz minerały: wapń, magnez, potas, żelazo, miedź, mangan, cynk, selen.

Pomagają na wzmocnienie kości i zębów, czerwonych krwinek, skóry, włosów.

Żołędzie dębu

Żołędzie zawierają sporo składników odżywczych i witamin. Są bogate w potas, żelazo, witaminy A i E. Co ciekawe, kiedyś żołędzie jedzono. Przecież owoce te zalicza się do orzechów i na dodatek są w Polsce

praktycznie od zawsze powszechnie dostępne – w końcu dęby to w naszym kraju jedne z najczęściej spotykanych drzew. Dzisiaj z żołędzi produkuje się mąki, nalewki, ale można je również jadać, oczywiście po odpowiednim przygotowaniu. Po moczeniu i gotowaniu z owoców są wypłukiwane garbniki, a więc związki roślinne, które mogą być szkodliwe, jeśli spożywa się je w zbyt dużych ilościach.

Szósta zasada: Stałe wzmacnianie organizmu.

Wzmacnianie organizmu to dobre jedzenie, picie soków, koziego mleka, hartowanie, wysiłek fizyczny, wzbogacanie organizmu witaminami będącymi w ziołach, wysypianie się. Nie może być w tym przerwy, bo choroba wróci. Dziś ludzie są tak słabi, że chorują latem. Na pewno większe dawki witamin przyjmujemy już od drugiej połowy września w naszym polskim klimacie. Jednak nie zapominajmy, by przez cały rok wzmacniać się wszelkimi dobrymi sposobami. Przyjmujmy witaminę D3 również przez słońce i w sytuacjach większego osłabienia witaminę C w proszku rozpuszczalnym (dostępna w zielarskich sklepach): pół łyżeczki na szklankę wody. Witaminy C nie można przedawkować. Ta kuracja może być do tygodnia,

a potem uzupełniajmy witaminę C przez picie herbatek z róży i głogu oraz pigwy. Poniżej podaję zioła, które wzmacniają organizm oraz na końcu książki pod tytułem *Mój przepis na wzmacnianie organizmu* są dalsze informacje na ten temat.

Siódma zasada: Lecz ziołami dane schorzenie.

Zioła, które oczyszczają i mają działanie antybakteryjne.

Zioła mają wiele właściwości: jednocześnie oczyszczają i wzmacniają. Ten podział jest umowny.

Pokrzywa

Zamiast pić czystek, sięgnij do naszych roślin. Moim zdaniem o wiele lepsza jest pokrzywa. Należy pić sok z młodej pokrzywy lub napar z wysuszonej. Można ją też dodawać do sałatek. Ma następujące działanie: odtruwa organizm, wspomaga detoksykację. Dlatego po jej wypiciu biegamy do łazienki. Pokrzywę pijemy przez kilka dni, a potem ją odkładamy. Ponieważ moglibyśmy też wypłukać z organizmu potrzebne związki. Pokrzywa pobudza pracę nerek i wątroby, ma funkcje silnie moczopędne, a więc sprawdzi się w terapii obrzęków, kamicy nerkowej,

chorobach woreczka żółciowego, pobudza procesy przemiany materii. Pokrzywa oczyszcza i wzmacnia organizm.

Szałwia

Jest określana jako naturalny antybiotyk. Stosuje się przy chorobach gardła i zaburzeniach trawiennych. Ja osobiście polecam bardziej picie szałwii niż płukanie gardła. Zioło to ma silne działanie przeciwzapalne. W starożytnym zielarstwie była uważana za dającą długowieczność. Jest to mój ulubiony lek na choroby górnych dróg oddechowych. Warto pić herbatki z szałwii profilaktycznie. Można ją też stosować do odkażania ran.

Rumianek

Ziele to ma podobne właściwości jak szałwia, jest środkiem przeciwzapalnym, antywirusowym. Ma też zastosowanie w celu uspokojenia - antydepresyjny środek. Działa rozkurczowo. Wspomaga wydzielanie żółci i soków trawiennych.

Mięta

Ma zastosowanie w walce przy zaburzeniach trawienia, przy niskim tempie przemiany materii, niweluje stany skurczowe przewodu pokarmowego, wzdęcia i bóle brzucha. Reguluje perystaltykę jelit, działa rozkurczowo i znosi poczucie dyskomfortu. Sprawdza się u osób z zespołem jelita drażliwego, podczas zapalenia dróg żółciowych

i w schorzeniach wątroby i jelit. Jak widać, **napar mięty w warunkach domowych ma wielostronne zastosowanie** i działa również na pobudzenie apetytu, nerwy, bóle mięśni i stawów[25].

Mięta zawiera właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwutleniające, przeciwnowotworowe oraz przeciwalergiczne. Okłady z mięty stosuje się również podczas migreny i bólów mięśniowych. Wpływa na układ pokarmowy i nerwowy i pozwala pozbyć się niepotrzebnego stresu[26].

---

25 Mięta – rodzaje i właściwości zdrowotne. Poznaj charakterystykę i działania mięty pieprzowej, Wapteka, https://www.wapteka.pl/blog/artykul/mieta-rodzaje-i-wlasciwosci-zdrowotne-poznaj-charakterystyke-i-dzialania-miety-pieprzowej.

26 Por.,tamże.

Stosuje się też miętę przy wspomaganiu zwalczania gronkowca złocistego.

Nawłoć

Zioło mocno antybakteryjne. Można stosować napar dla oczyszczenia organizmu. Ma działanie silnie napotne, tak więc stosowana jest przy przeziębieniach. Posiada też właściwości antygrzybiczne, stosowana jest przy leczeniu chorób skórnych np. trądzik, działanie przeciwzapalne, uszczelnia naczynia krwionośne, działanie moczopędne (sprzyja leczeniu chorób nerek i dróg moczowych), działanie przeciwzakrzepowe, działanie wspomagające wytwarzanie soków trawiennych, działanie ujędrniające skórę.

Kurdybanek

Najważniejszym zadaniem jest wydalanie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii i toksyn. Ponadto odwary i napary z tej rośliny stymulują wątrobę do sekrecji żółci. Zapobiega to zioło powstawaniu kamieni żółciowych.

Dziewanna

Dziewanna wielkokwiatowa znana jest ze swoich właściwości moczopędnych, oczyszczających i wykrztuśnych, przydatnych w przypadku astmy, zapalenia oskrzeli, przeziębienia, zapalenia migdałków, czy bólu gardła. Pije się napar z pięknych żółtych kwiatów tej rośliny. Dziewanna nie od razu cała kwitnie, więc zrywa się te kwiaty, które są dojrzałe i nie czeka na inne. Nasiona są szkodliwe.

Zioła- naturalne antybiotyki.

Niedźwiedzi czosnek

Czasem tradycyjny czosnek może być dla kogoś zbyt ostry. Występuje też niedźwiedzi czosnek. Je się w nim liście, są bardzo smaczne. Przeważnie robi się z nich pesto. Kroi drobno, dodaje oleju z oliwek i soli. Jest to wspaniały, smaczny dodatek do potraw, uodparniający nas na choroby.

Kolejnym ziołem zabijającym bakterie jest kurkuma.

W ostatnich latach kurkumina zyskała dużą popularność wśród naukowców i badaczy. Coraz więcej mówi się o jej korzystnym działaniu na organizm. Kurkumina wykazuje między innymi działanie przeciwzapalne, a przewlekły stan

zapalny zachodzący w naszym organizmie może wpływać na powstawanie niektórych chorób. Kurkumina hamuje ekspresję genów, które odpowiedzialne są za tworzenie białek biorących udział w procesie zapalnym. Właśnie poprzez jej działanie przeciwzapalne stosowanie kurkuminy może ograniczyć ryzyko wystąpienia m.in. chorób nowotworowych, miażdżycy czy otyłości[27].

Imbir

Nazywany jest też naturalnym antybiotykiem. Można go żuć w jamie ustnej lub dodawać do soku z malin na rozgrzanie. Bardzo dobra jest zupa z soczewicy z dodatkiem imbiru.

Goździki

Ja nazywam je gwoździem na chorobę.

Wykazują działanie antyseptyczne - likwidują stan zapalny i wzmacniają układ odpornościowy. Goździki wpływają

27 Kurkuma - właściwości naturalnego antybiotyku. Dlaczego warto stosować kurkumę w swojej kuchni?, ktomalek.pl, 10.12.2019, https://ktomalek.pl/blog/kurkuma-wlasciwosci-naturalnego-antybiotyku-dlaczego-warto-stosowac-kurkume-w-swojej-kuchni/w-924.

na dobre samopoczucie. Działają przeciwnowotworowo, przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, wykrztuśnie, kojąco, ułatwiają zasypianie i regulują funkcje układu nerwowego. Czy coś jeszcze jest potrzebne, by was przekonać do ich stosowania?

Ja osobiście jeden goździk żuję i zjadam. Bardzo lubię sok z maliną i goździkiem. Dobre i zdrowe jest grzane wino z goździkami.

Kurkuma

Kurkuma właściwości lecznicze również ma niezwykle pomocne, co jest kolejnym powodem, aby częściej królowała w kuchni każdego z nas. Kurkumina, czyli pomarańczowy barwnik, to bardzo silny przeciwutleniacz z grupy polifenoli. Ma on silne działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające - tym samym odgrywa bardzo ważną rolę nie tylko w leczeniu wielu chorób o charakterze zapalnym, lecz również w ich profilaktyce.

Oprócz tego w kurkumie znajduje się tumeron – związek, który wspomaga namnażanie, a także różnicowanie komórek mózgowych. Oznacza to, że częste spożywanie kurkumy może korzystnie wpłynąć na poprawę pamięci,

a także zapobieganie chorobom neurodegeneracyjnym u osób starszych.

Warto zwrócić też uwagę na to, jakie wykazuje kurkuma działanie antybakteryjne i rozkurczające – może przynieść ulgę osobom chorującym na wrzody, a także wspomagać ich leczenie. Bardzo często stosuje się kurkumę, jako składnik preparatów na zaburzenia trawienia oraz zaleca się ją osobom chcącym zrzucić zbędne kilogramy[28].

Zioła i naturalne substancje, które wzmacniają.

Samo faszerowanie się witaminami bez przyjmowania ich w naturalnej postaci nic nie pomoże. Organizm tych witamin po jakimś czasie nie będzie przyswajał, lecz wydalał. Dobrze jest od czasu do czasu wzmocnić się witaminami w pastylkach. Ale to nie może być normą. Witaminy powinniśmy przyjmować w naturalnej formie, poprzez stosowanie ziół, warzyw i owoców. Ważne by w naszym leczeniu się oraz wyżywieniu było jak najmniej rzeczy przetworzonych.

28Kurkuma – właściwości zdrowotne oraz zastosowanie w kuchni, zdrowazupa.pl,https://www.zdrowazupa.pl/blog/kurkuma-wlasciwosci-zdrowotne-oraz-zastosowanie-w-kuchni

Należy w postaci naturalnej przyjmować witaminy.

Witamina A pomaga utrzymać integralność przewodu pokarmowego, płuc i błony komórkowej, zapobiegając wtargnięciu obcych czynników do organizmu. Witamina A i beta-karoten są potężnymi przeciwutleniaczami. Witamina B5, B6 i B12 oraz kwas foliowy są niezbędne do produkcji antyciał i właściwego funkcjonowania limfocytów typu T, które odpowiedzialne są za walkę z komórkami nowotworowymi. Witamina C jest jednym z najważniejszych składników wzmacniających odporność i odgrywa kluczową rolę w jej wzmacnianiu. Jest odpowiedzialna m.in. za produkcję komórek typu T, które niszczą komórki nowotworowe. Witamina E poprawia funkcje komórek typu B i T („naturalnych zabójców") oraz jest silnym antyoksydantem (przeciwutleniaczem) Selen, magnez, miedź, cynk biorą udział w procesie antyutleniania i wykazano, że wzmacniają odporność. Cynk jest istotny dla produkcji komórek odpornościowych i funkcjonowania komórek typu B i T, które niszczą nowotwór. Selen wzmacnia układ odpornościowy i współdziała z witaminą E. Wapń jest potrzebny komórkom odpornościowym

do produkcji enzymów, które niszczą komórki nowotworowe[29].

Miód

Polska była głównym producentem miodów na całą Europę. Miody zawierają wiele składników potrzebnych do właściwego uposażenia w witaminy. Miód wzmacnia serce, koi nerwy, ożywia mózg, goi rany. Ma właściwości antybakteryjne - niektóre bakterie zwalcza lepiej niż antybiotyki. Do tego miód świetnie sprawdza się, jako kosmetyk[30]. Uważa się, że miód wpływa na długowieczność.

Można słodzić miodem herbatę. Na wzmocnienie dobry jest napój. Do szklanki wody włożyć wieczorem łyżkę miodu i wcisnąć cytrynę. Rano dobrze wymieszać miód i wypić na czczo około 30 minut przed posiłkiem.

29Układ odpornościowy – jak wzmacniać, aby chronić się przed rakiem, 03.26.2021, zwrotnikraka.pl, https://www.zwrotnikraka.pl/uklad-odpornosciowy-jak-wzmacniac/

30 Miód: wartość odżywcza i właściwości lecznicze miodu, poradnikzdrowie.pl, 17.01.2020, https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/leki/miod-wartosc-odzywcza-i-wlasciwosci-lecznicze-miodu-aa-JStw-TBBJ-hYXV.html.

Pierzga

Jest to pyłek kwiatowy zmieszany z miodem i śliną pszczół. Jest to pokarm królewski dla larw i samej królowej ula. Pyłek kwiatowy zawiera wszystkie najważniejsze grupy witamin potrzebne człowiekowi. Jest to jedyna taka naturalna substancja na świecie. Osobiście biorę go do ust, żuję i połykam. Można rozpuścić wieczorem w wodzie i rano wypić. Dobrze jest przyjmować pierzgę lub pyłek kwiatowy na czczo.

Syrop z pędów sosny

Syrop z młodych pędów sosny to doskonały, naturalny lek na górne drogi oddechowe. Leczy kaszel, katar, przeziębienie, zapalenie gardła, grypę, ogólne osłabienie organizmu. Jest silnym lekiem bakteriobójczym, więc leczy też grypy. Wzmacnia odporność. Stosowany jest jako naturalny antybiotyk. Co więcej, zawiera duże ilości witaminy C, soli mineralnych.

Pędy sosny zbiera się do końca maja, najlepiej nie czekać, bo potem one twardnieją i nie mają soku. Pędy zbiera się nie

za duże. Mniejsze mają więcej w sobie wartości leczniczych.

Pędy kroi się na około 1 cm i zasypuje cukrem. Słoik zakrywa się papierem, by światło nie przechodziło i wystawia się w ciepłe miejsce. Po czterech, pięciu tygodniach przecedza się sok przez sitko i wlewa do naczyń, można dodać trochę spirytusu.

Kozie mleko

Otóż struktura chemiczna mleka koziego jest bardzo zbliżona do tej, która występuje w pokarmie młodej mamy. Natomiast kozie mleko niekoniecznie powinno być stosowane do regularnego karmienia dzieci ze względu na zbyt dużą ilość składników mineralnych, co nadmiernie obciąża nerki najmłodszych. Nie można więc traktować go jako panaceum na wszelkie dolegliwości. Tym bardziej, że przy skazie białkowej i innych przypadłościach alergicznych, niekoniecznie kazeina musi być elementem uczulającym. Ocenia się, że mleko krowie, kozie i owcze w ok. 80 % mają taką samą strukturę, tak więc wiele zależy, na jaki czynnik jesteśmy uczuleni. Te informacje być może studzą nieco Wasz entuzjazm względem koziego mleka, ale najważniejsze w tym wszystkim jest uczciwe i racjonalne

podejście. Spożywajcie produkty koziego pochodzenia ze świadomością, że nie wszystkie muszą sprzyjać Wam w stopniu, w jakim tego oczekujecie. Kozie mleko i jego przetwory bardzo pozytywnie zaskakują w kwestii wartości odżywczych. Poza witaminą A, posiada pięć razy więcej, niż mleko krowie, kwasu orotowego, czyli inaczej witaminy B13 odpowiedzialnej za budowę komórek w młodych organizmach, a u starszych osób wspomagającej regenerację tkanek. To jednak nie koniec. W wyrobach z koziego mleka zawarte są również witaminy D, E, B1, B2, PP oraz bardzo ważny dla młodych kobiet kwas foliowy. Nie możemy również zapomnieć o solach mineralnych[31].

Kiszone ogórki

Kiszone ogórki są stosowane w diecie na odchudzanie, dają bardzo dobre skutki. Sok z kiszonych ogórków wykazuje wiele właściwości prozdrowotnych i leczniczych. Jest bogatym źródłem kwasu mlekowego, który powstaje w procesie fermentacji, a znajdujące się w nim bakterie probiotyczne poprawiają gospodarkę wodno-zasadową

31 Marta Lokales, *10 powodów, dla których warto spożywać kozie mleko i jego przetwory***,** 31 października 2017, https://lokalnyrolnik.pl/blog/10-powodow-dla-ktorych-warto-spozywac-kozie-mleko-i-jego-przetwory/.

organizmu oraz podnoszą jego odporność. Zapobiega odwodnieniu, gdyż zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie. Ponadto, przywraca równowagę elektrolityczną, ponieważ dostarcza potasu i sodu, które tracone są po intensywnym wysiłku fizycznym, a dodatkowo zwiększa wydajność organizmu. Kwaśny napój jest również źródłem probiotyków, mających korzystne działanie na układ pokarmowy. Sok z ogórków małosolnych jest bogatym źródłem witamin z grupy B oraz A, C, E i K, a także wapnia, potasu, żelaza, cynku, magnezu i fosforu. Wspomaga przetwarzanie białek węglowodanów i tłuszczów. Woda po kiszonych ogórkach zawiera bakterie probiotyczne, z tego względu polecana jest osobom z nietolerancją laktozy[32].

Czarnuszka

Ma w sobie witaminy z grupy A B, E, F minerały, cynk, wapń, magnez.

Spożywanie nasion czarnuszki i oleju z czarnuszki może również pomagać obniżać ciśnienie krwi oraz poziom

32 Malwina Bursztynowicz, *Dlaczego warto pić sok z kiszonych ogórków?*, https://www.wapteka.pl/blog/artykul/dlaczego-warto-pic-sok-z-kiszonych-ogorkow.

„złego" cholesterolu LDL. Czarnuszka wspomaga również pracę układu odpornościowego i zapobiega osteoporozie. Olej z czarnuszki posiada także właściwości przeciwalergiczne. Zaleca się więc go alergikom.

Roślina, dzięki bogatym właściwościom odżywczym i witaminowym, korzystnie wpływa na system nerwowy. Nakarmiony od wewnątrz organizm poprawia samopoczucie psychiczne i kondycję fizyczną. Antystresowe właściwości czarnuszki i produkowanego z niej oleju obniżają poziomu kortyzolu i adrenaliny. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru i zawału. Jest zalecana także osobom z podwyższonym poziomem cholesterolu i z problemami hormonalnymi np. z hormonem tarczycy. Ponadto wspiera funkcjonowanie układu pokarmowego, dlatego można ją znaleźć w składzie niektórych suplementów diety na trawienie i drogi pokarmowe[33]. Nasiona czarnuszki są pomocne podczas leczenia schorzeń górnych dróg oddechowych, kaszlu i zapalenia oskrzeli. Dzięki znajdującym się w niej olejkach

33 PiotrCieciuch, Czarnuszka - działanie, stosowanie. Na co pomaga czarnuszka?, medonet.pl, https://www.medonet.pl/zdrowie,czarnuszka---pochodzenie-i-dzialanie,artykul,1726436.html.

eterycznych oskrzela zwiększają swoją objętość i tym samym ułatwiają organizmowi usunięcie zalegającej wydzieliny. Co ciekawe, roślina jest skuteczniejsza niż popularny lek przeciwhistaminowy cetyryzyna. W odróżnieniu od niej nie wywołuje skutków ubocznych i przyspiesza proces leczenia kataru siennego.

Czarnuszka jest również pomocna w leczeniu astmy. U osób stosujących wyciąg z rośliny już po kilku dawkach zmniejszają się objawy alergii, takie jak np. świszczący oddech. To sprawia, że astmatycy mogą ograniczyć ilość przyjmowanych leków zarówno w postaci doustnej, jak i w formie inhalacji[34].

Kminek

Kminek rewelacyjnie sprawdza się w przypadku dolegliwości związanych z układem pokarmowym. Przyjmowanie zaleca się osobom, których dotyczy zgaga, nadkwaśność, refluks, częste biegunki, kolki czy cukrzyca, a także zapalenia skóry.

34 Tamże.

Jest panaceum na trądzik i ropne wykwity skórne. Dobrze działa, gdy stosuje się go razem z olejkiem miętowym. Rewelacyjnie pomoże kminek na wzdęcia czy zaparcia oraz menstruacje.

Majeranek

Ludowe powiedzenie twierdzi: Jak kończy się majeranek, kończy się zdrowie.

Zarówno suszony majeranek, jak i jego olejek eteryczny wykazują właściwości przeciwdrobnoustrojowe. Dzięki temu obserwuje się działanie zmniejszające objawy zatkanego nosa, bólu ucha, czy łagodzenie zaburzeń oddychania. Olejek eteryczny silniej niż susz pomaga zwalczać bakterie i drożdże, co przekłada się na szybszy efekt terapeutyczny.

Szczególnie podatne na działanie bakteriobójcze i grzybobójcze majeranku są drobnoustroje takie jak np. Moraxella, Aspergillus, Pseudomonas aeruginosa, Salmonella poona, Escherichia coli, Fusarium solani i dermatofity.

Majeranek w testach na szczurach zmniejszał stres oksydacyjny po zawale serca badanych zwierząt.

Udowodniono korzystny wpływ zastosowania majeranku w chorobach układu krążenia i zaburzeniach rytmu mięśnia sercowego, co może mieć związek z jego działaniem przeciwpłytkowym i kardioprotekcyjnym. Majeranek łagodzi bóle wrzodów żołądka. Substancje takie jak: terpineny, terpinole, garbniki, związki gorzkie i karoteny nadają majerankowi właściwości poprawiające strawność, wiatropędne, przeciwskurczowe i słabo uspokajające.

W ziołolecznictwie stosuje się go w różnych dolegliwościach żołądkowo-jelitowych. Wspomaga trawienie. Ma też działanie przeciwwrzodowe i ochronne dla śluzu w przewodzie pokarmowym. Odkryto też jego wartość antynowotworową. Majeranek przeciwdziała wystąpieniu przerzutów w niektórych rodzajach nowotworu, a także wykazuje właściwości cytotoksyczne wobec komórek rakowych. Jest więc lekiem anty grzybicznym. Ekstrakt z majeranku leczy choroby nowotworowe. Substancje zawarte w olejku eterycznym z majeranku mają zdolność niwelowania występowania stanów zapalnych.

Inhalacje z majeranku pomagają przy infekcjach. Maść majerankowa jest przydatna w leczeniu chorych zatok, pomaga usunąć nadmiar śluzu [35].

Bluszczyk pospolity

Ma zastosowanie nie tylko w leczeniu chorób związanych z przewodem pokarmowym, ale może być także wykorzystywany w innych dolegliwościach. W formie płukanek stosuje się go przy astmie, stanach zapalnych jamy ustnej i gardła oraz innych chorobach dróg oddechowych. Działa też regenerująco na drogi moczowe.

Zewnętrznie odwary z ziela bluszczyku wykorzystuje się do przemywania skóry przy świądzie, trądziku pospolitym i innych zmianach skórnych. Te działania wiązane są ze zdolnościami przeciwzapalnymi, łagodzącymi i stymulującymi regenerację skóry i błon śluzowych. Preparaty zawierające bluszczyk używane są też

35 Por. Michalina Gamoń, Majeranek i jego 7 prozdrowotnych właściwości, dietetycy.org.pl, 20.11.2020 https://dietetycy.org.pl/majeranek/.

do smarowania ran, oparzeń oraz jako dodatek do kąpieli w kuracjach przeciwreumatycznych[36].

Koper włoski

Właściwości zdrowotne kopru włoskiego odkryto już w starożytności. Grecy i Rzymianie stosowali nasiona fenkułu w łagodzeniu dolegliwości ze strony układu pokarmowego – wzdęć, zgagi, niestrawności. Również dzisiaj nasiona kopru włoskiego wykorzystywane są w tym samym celu. Zawarty w olejku koprowym anetol działa wiatropędnie i rozkurczająco, zmniejszając napięcie mięśni gładkich i wzmagając motorykę jelit. Dodatkowo nasiona kopru zwiększają produkcję soku żołądkowego oraz wydzielanie żółci, usprawniając procesy trawienne. Właściwości rozkurczające wykorzystywane są także u kobiet zmagających się z bolesnymi miesiączkami.

W olejku koprowym obecny jest również fenchon, który z jednej strony zwiększa objętość wydzieliny oskrzelowej i zmniejsza jej lepkość, z drugiej działa wykrztuśnie,

36 Jakie właściwości lecznicze ma bluszczyk kurdybanek?, medme.pl, 28.10. 2021, https://www.medme.pl/artykuly/bluszczyk-kurdybanek-niezawodny-na-trawienie-i-przemiane-materii,34916.html.

pobudzając ruch nabłonka rzęskowego w drogach oddechowych. Dzięki temu koper włoski znalazł zastosowanie, jako naturalny środek pomocny w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych.

Koper odznacza się wysoką zawartością potasu, wapnia, fosforu i magnezu, a także witaminy C, czyli składników mających korzystny wpływ na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Koper ma też działanie przeciwbakteryjne, dlatego żucie nasion kopru pomoże zneutralizować nieprzyjemny zapach z ust. Koper włoski pozytywnie wpływa także na wzrok. Dzięki zawartości anetolu zmniejsza ciśnienie wewnątrz gałki ocznej, dlatego ma zastosowanie w walce z retinopatią oraz jaskrą. Dzięki silnym właściwościom antybakteryjnym i przeciwpasożytniczym olejek koprowy bywa stosowany, jako naturalny środek w zwalczaniu między innymi wszy i pcheł[37].

37 Koper włoski - jak działa i kiedy go stosować?, ktomalek.pl, 31.01.2020, https://ktomalek.pl/blog/koper-wloski-jak-dziala-i-kiedy-go-stosowac/w-1026?bgar=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8%3D.

Babka lancetowata

Babka lancetowata zawiera spore ilości polisacharydów, w szczególności śluz. Ponadto bogata jest we flawonoidy, garbniki, fitosterole, kwasy organiczne i związki mineralne. Dzięki temu wykazuje szereg właściwości prozdrowotnych na ludzki organizm. Obecność śluzów powoduje, że roślina ta łagodzi dolegliwości żołądkowe, zwłaszcza zaburzenia trawienia i przemiany materii oraz podrażnienia. Wykazuje działanie przeciwzapalne oraz wywołuje efekt rozkurczający. Ze względu na wysoką zawartość związków garbnikowych, działa ściągająco na błonę śluzową żołądka oraz zmniejsza jej przekrwienie. Roślina ta jest pomocna w łagodzeniu nieżytów górnych dróg oddechowych. Niweluje kaszel i podrażnienie gardła. Dobra jest także przy problemach z odkrztuszaniem. Syrop z babki lancetowatej stanowi skuteczną alternatywę dla konwencjonalnych preparatów na kaszel. Niektóre produkty, które zawierają w składzie wyciąg z babki lancetowatej, mogą być podawane dzieciom już od 1 roku życia. Roślina ta świetnie sprawdzi się, jako okład na zmęczone oczy oraz w celu złagodzenia podrażnień i stanów zapalnych spojówek. Działanie to zawdzięcza aukubinie, która obecna jest między innymi w zielu świetlika, powszechnie

stosowanego
w stanach zapalnych oczu. Ponadto babka lancetowata przyda się w przypadku pogryzienia przez owady. Wyciśnięty ze świeżych liści sok złagodzi obrzęk, świąd oraz odczyn zapalny. Niektóre przeprowadzone badania wykazały, że może działać przeciwwirusowo i poprawiać pracę układu immunologicznego. Ze względu na właściwości łagodzące świąd, podrażnienie, zaczerwienienie i odczyn zapalny, stosowana jest w produkcji płynów do higieny intymnej, które znajdziecie na stronie Wapteki. Warto sprawdzić szeroką ofertę tego typu preparatów i wybrać żel do mycia okolic intymnych, zgodnie z własnymi preferencjami. Babkę lancetowatą można stosować na różne sposoby, np.: odwar - należy zalać łyżkę liści rośliny ciepłą wodą i gotować przez 5 minut pod przykryciem; odstawić na około 15 minut i przecedzić; odwar można pić albo stosować zewnętrznie, np. do płukania lub przemywania, maść - garść świeżych liści należy zalać szklanką czystej wódki i odstawić w szczelnie zamkniętym słoiku na tydzień; powstałą maścią można smarować np. miejsca po ukąszeniu owadów, okład - wcześniej przygotowany odwar należy rozcieńczyć z wodą w proporcji 1:1 i powstałą miksturą przemywać

np. zmęczone oczy. Syrop - idealny w przypadku przeziębienia albo infekcji dróg oddechowych; niżej znajduje się dokładny przepis na syrop z babki lancetowatej.

Ósma zasada: Obserwuj swój organizm, co mu szkodzi, a co pomaga.

Trzeba roztropności w odstawianiu leków. Dopiero po znacznej poprawie, zastosowaniu działań wspomagających powoli można to czynić. Zawsze trzeba mieć asekurację- swoje leki stałe. Przy stosowaniu różnych ziół należy uważać, bo niektóre podnoszą ciśnienie, niektóre obniżają. Nie należy, więc robić żadnych nagłych zmian. Stosować swoje leczenie farmakologiczne i wspomagać wysiłkiem fizycznym i ziołami. Jeśli zmniejszać dawki, to pod wpływem obiektywnej poprawy. Należy też pamiętać o nawrotach choroby. Przy leczeniu ziołami trzeba się uzbroić w cierpliwość. dopiero po miesiącach przychodzą pożądane rezultaty.

Czasami człowiek ma też takie zdolności, że organizm nam podpowiada, co jeść. Mamy na coś apetyt lub niechęć. Trzeba to rozeznawać. Na przykład, ktoś lubi fasolkę

szparagową. Ponieważ to, co w sobie zawiera jest potrzebne dla jego organizmu. To bardzo pomocna wskazówka, jaką daje nam nasz organizm.

Leczenie podstawowych chorób

Choroby gardła

Kiedy byłem nauczycielem i miałem problem z krtanią, piłem szałwię. Nie trzeba płukać. Wtedy wypluwamy dany lek. Lepiej, aby ta substancja lecznicza była w organizmie. Szałwia jest antyzapalna. Przy problemach z gardłem trzeba dużo pić płynów.

Przy stanach zapalnych

Lekiem przeciwbólowym jest kurkumina. Naturalny lek w pastylkach. Stosowany przy silnych stanach zapalnych. Nie powoduje skutków ubocznych, jak inne leki chemiczne niemające naturalnego pochodzenia.

Własny sposób na wzmacnianie organizmu od połowy września do połowy maja.

1. Wieczorem na pół szklanki wody rozpuścić łyżeczkę pierzgi i pić rano minimum 30 minut przed

posiłkiem. Lub około łyżeczki pierzgi zjeść. Można też zamiennie pić rano przygotowany napój: 1 szklanka wody z dodatkiem łyżeczki dobrego miodu i plasterka cytryny. Miód może obniżać ciśnienie.

2. Herbatki witaminizujące- można parzyć poszczególne owoce lub robić mieszanki według uznania. Parzymy owoce: róży, głogu, derenia, tarniny, maliny, morwy. Warto ograniczyć picie tylko czarnej herbaty, nie jest to zdrowe.
3. Pić dużo soków z owoców, które zrobiliśmy w ciągu roku.
4. Co jakiś czas żuć goździk co najmniej przez 10 minut żuć i zjeść go lub wypluć. Można też dodawać goździki do soku z maliny.
5. Przy herbatkach ziołowych dodawać imbir lub też go żuć w ustach.
6. Wieczorem przyjąć kropelkę olejku z witaminą D3 i K2.
7. Co jakiś czas przyjmować tabletki z cynkiem.
8. Stosować jeżówkę purpurową – echinacea. Na początku miesiąca do tygodnia, potem jest skutek odwrotny, czyli zmniejsza się odporność.

To bardzo dobre zioło na wzmocnienie organizmu. Występuje w formie soku lub tabletek.

9. Codziennie zjeść główkę cebuli, najlepiej surową.
10. Stosować w kuchni przy potrawach pesto z niedźwiedziego czosnku, kurkumę, majeranek, kminek, oregano, koperek…
11. Pilnować, by nie skracać snu i dobrze się wysypiać przez wcześniejsze pójście spać. Najlepiej o stałych porach. Najlepiej o godzinie 21.30. najpóźniej 22.30. Jeśli człowiek jest niewyspany uzupełniać brakujące godziny snu. Każdy ma swoją własną jego ilość jedni 8 godzin, inni 7, a jeszcze inni mniej. Podczas snu następuje regeneracja organizmu,

    co daje większą odporność. W początkowych etapach infekcji chce nam się więcej spać i to jest dobra podpowiedź naszego organizmu. Jeśli byśmy to spełnili, choroba czasem by się nie rozwinęła i była pokonana.

Przy przeziębieniach

Jeśli zastosujemy to, co powyżej oraz będziemy się hartować oraz podejmować ćwiczenia fizyczne nie będziemy chorować na przeziębienia ani grypę.

Jeśli ktoś tego nie stosował, to oprócz tych wzmacniających organizm rad, dołączy witaminę C w proszku. Na szklankę letniej wody mała łyżeczka dwa razy dziennie. Przeziębienia trzeba wyleżeć i wypocić. Polecam, więc pić wyciąg z pędów sosnowych; rozgrzewa i pomaga w udrożnieniu nosa i lepszym oddychaniu. Bardzo rozgrzewa też picie herbatki z nawłoci lub syropu z niej rozcieńczonego w wodzie. Właściwości napotne ma też lipa, warto ją zaparzyć. Przy chorobach gardła, jak napisałem, stosować szałwię lub rumianek. Bardzo pomaga też sok z dziewanny.

Zwrócić uwagę, żeby się dobrze wyspać i wygrzać. Leczenie ziołami trwa dłużej, lecz nie ma skutków ubocznych. Należy unikać wszelkich leków chemicznych rozpuszczanych w wodzie mających tzw. natychmiastowe działanie. Są bardzo szkodliwe.

Astma

Brak właściwego leczenia przeziębień i alergii prowadzi do stałych schorzeń zwanych astmą.

1. Należy pokonać astmę przez unikanie alergenów, czyli tego na co jesteśmy uczuleni. Dzięki czemu w zatokach będzie mniej śluzu będącego objawem stanu zapalnego. Bardziej drożny stanie się nos, co ułatwi zdecydowanie oddychanie. Nie powinniśmy jeść tego, co powoduje uczulenie.

   Jeśli ktoś ma uczulenia pod wpływem jedzenia pieczywa to spowodowane jest to nie uczuleniem na gluten, lecz zatruciem tego, co jemy. W produkcji chleb jest trzy razy zatruty. Najpierw przy sztucznych nawozach stosowanych przy zbożu, drugi raz przy suszeniu zboża za pomocą randapu, trzeci raz w produkcji chleba spulchniacze, farbniki itd.. Alergicy, którzy mają słabą odporność na takie pożywienie reagują uczuleniem. Jeśli nie będziemy jedli tego, co nas uczula, to nie będziemy mieli objawów astmy na tle alergicznym. To bardzo proste! Musi być wtedy odpowiednia dieta i tyle. Proponuję zamiast chleba zbożowego jeść płatki owsiane z dodatkami ziaren słonecznika, dyni,

owoców żurawiny, rodzynki itd.. Płatków nie zalewamy mlekiem, bo też jest często zatrute i szkodliwe. Najlepiej miseczkę zalać gorącą wodą i przykryć miseczkę pokrywką. Po około pięciu minutach owsianka będzie gotowa. Można też jeść różnego rodzaju kasze jak manna itd.. Ja przy śniadaniu zamiast normalnego chleba jem pieczywo chrupkie firmy Sonko i Wasa np. z siedmiu ziaren (dostępne w sklepach) i ono mnie nie uczula, nie muszę już brać leków na alergię i nie mam ataków astmy. Coś za coś, wystarczy się trochę wysilić.

Zdecydowanie należy odrzucić jedzenie pieczywa, makaronów, wyrobów mlecznych, jeść mniej mięsa, szczególnie kurzego. Warto zrobić testy na uczulenia pokarmowe i inne, aby mieć pewność czego unikać.

2. Przeważnie wszyscy alergicy są uczuleni na roztocza. Pasożytują one na drobinach naszej skóry. Dlatego lepiej mniej pić czarną herbatę, bo wysusza skórę i powoduje większą aktywność roztoczy. Dobrze też wystawiać kołdry i pościel

na słońce, co powoduje ich likwidację i często prać ubrania.

3. Ważne jest sprawdzenie drożności nosa, czy niema krzywej przegrody, czy w zatokach przynosowych nie ma polipów. Czasem potrzebna jest operacja, aby udrożnić otwory nosowe. Prawidłowe oddychanie przez nos, to druga połowa sukcesu po diecie w leczeniu astmy.
4. Lekami wspomagającymi jest częste picie soku z pędów sosny. Dwie łyżeczki na szklankę ciepłej wody. Lub też inhalacje z bardziej stężonego roztworu.
5. Jedzenie surowej cebuli.
6. Picie syropu z babki lancetowatej: jedna łyżeczka rano i wieczorem (zmniejsza stan zapalny wydzielania śluzu w zatokach). Słyszałem też o wyleczeniu astmy piciem na wieczór przez okres miesiąca szklanki koziego mleka. *Kozie mleko zawiera w sobie: niewielką ilość laktozy, co szczególnie ważne jest dla diabetyków. Stanowi bogate źródło oligosacharydów, czyli probiotyków,*

które docierając do jelita grubego, stają się pożywką dla naturalnej flory bakteryjnej[38].

7. Inhalacje z Amolu. Na małą łyżeczkę nalewamy Amol. Stawiamy ją nad ogniem (kuchenka gazowa, świeca) i wdychamy jedną dziurką nosa i drugą, aż całkowicie substancja wyparuje i zostanie wchłonięta. Bardzo ważne jest, aby ta inhalacja była do końca. Najbardziej pomagają ostatnie opary wchłonięte przez nasz nos. Przy mniejszych dusznościach czasem wystarczy potrzeć pod nosem Amolem, a już atak odchodzi, dobrze to zrobić tuż przed snem. Nie mogą tego leku stosować alkoholicy.
8. Dobrze też działa wypicie gorącego napoju z trzech składników. Pół łyżeczki imbiru sproszkowanego lub kawałek korzenia, 7 goździków, łyżeczka oregano zalać gorącą wodą i zaparzyć. Przy atakach astmy można też pić samą, gorącą wodę.

38Marta Lokales*, Lokalny Rolnik, 10 powodów, dla których warto spożywać kozie mleko i jego przetwory***,** 31. 10. 2017, https://lokalnyrolnik.pl/blog/10-powodow-dla-ktorych-warto-spozywac-kozie-mleko-i-jego-przetwory.

9. Ćwiczenie oddychania. Do pustej butelki nalać wodę i włożyć rurkę i dmuchać przez około 10 minut rano i wieczorem. Można też prowadzić długie spacery lub jak astma jest mniejsza- biegać.
10. Ruch fizyczny, długie spacery i bieganie. Na początku przy lekach, potem już za około roku bez nich.

    Brak leczenia podanymi sposobami będzie prowadził do przyjmowania sterydów wziewnie np. leku, który stosowałem i mi pomagał Fostex. Lepiej unikać tych leków, bo sterydy mogą prowadzić do innych schorzeń i te substancje nie wydalają się z płuc.

Choroby żołądkowe

Są to przeważnie problemy z trawieniem.

1. Nie jeść tego, co mi szkodzi. Na przykład ciężkostrawnych dań lub zatrutego jedzenia.
2. Na czczo wypić szklankę wody z siemieniem lnianym.

3. Pierwszy etap trawienia następuje w jamie ustnej. Dlatego należy zadbać o zdrowe zęby, byśmy mieli czym gryźć pokarm. To bardzo ważne!
4. Należy jeść powoli. Dobrze przeżuwać pokarm i wymieszać go ze śliną. Jeśli będziemy połykać niepogryzione kawałki jedzenia, przyczyni się to do bólów żołądka. W pewnym klasztorze zakonnicy chorowali na problemy żołądkowe. Wielu musiało mieć dietę, ale powodem nie było jedzenie, które mieli bardzo dobre, lecz ich pośpiech przy posiłkach. W regule było wspólne zakończenie posiłku. Każdy się spieszył, by w tym skąpym czasie się wyrobić. Takie podejście musi prowadzić do chorób.
5. Nie najadać się do syta, lepiej mieć lekki niedosyt.
6. Stosować zioła poprawiające trawienie jak np. mięta, szałwia, rumianek i inne.
7. Używać octu jabłkowego pomaga też na refluks.

Kiedyś miałem bóle brzucha, ale coś mi mówiło, abym kupił sobie ogórki konserwowe. Po ich zjedzeniu bóle ustały. Ocet pomógł. Lecz lepsze by było picie rozcieńczonego naturalnego ostu jabłkowego, co pomoże w trawieniu i niweluje objawy refluksu. Najlepiej zrobić go samemu:

1 kg jabłek – pod przepisem znajdziesz wskazówki dotyczące wyboru odpowiednich jabłek

1,5 l wody (przegotowanej lub przefiltrowanej)

3 łyżki cukru lub miodu

1. Gotuję wodę i odstawiam do ostudzenia. Wlewam ją do większego słoja, który wcześniej dokładnie wyparzam. Wrzucam od 4 do 5 łyżek miodu. W zależności od stopnia dojrzałości i słodkości odmiany jabłek. Całość mieszam do rozpuszczenia miodu, który szybko się rozpuszcza w takiej proporcji. Pamiętaj, by nie dawać miodu do ciepłej wody. Powyżej 40 stopni C produkt pszczeli traci swoje cenne enzymy.

Na zdjęciu miód wielokwiatowy wiosenny w słoju z wodą.

2. Jabłka dokładnie myję i usuwam ewentualne ogonki. Kroję na pół i ćwiartki (nie usuwam gniazd nasiennych), a następnie na mniejsze kawałki. Najlepsze są oczywiście, tak jak wspomniałam same obierki. Umyte jabłka papierówki prosto z sadu. Oczywiście ekologiczne. Jabłka pokroiłam w kostkę.

3. Pokrojone jabłka wrzucam do słoja z osłodzoną wodą. Staram się tak ugnieść części jabłek, aby nie wystawały poza wodę, aby nie powstała pleśń – wówczas nastaw należy wylać! Lepiej dać więcej wody, niż za mało. Najlepiej, aby w słoju pozostało minimum 1/4 wolnej przestrzeni, aby łatwo było mieszać. Słój przykrywam czystą ściereczką kuchenną i zabezpieczam gumką recepturką lub związanym sznurkiem, w celu zabezpieczenia przed muszkami owocówkami. Odstawiam
   w ciepłe miejsce w kuchni na 4 do 6 tygodni[39].

Nie trzeba brać od razu jakiś leków pomagających przy trawieniu jak Controloc.

Przy wrzodach żołądka, które dają bóle na wiosnę i jesień można leczyć się nalewkami pitymi na czczo np. orzechówka lub też mała ilość czystego alkoholu. Nie mogą tego czynić alkoholicy.

39 Ania gotuje przepisy kulinarne,0 3.09.2001, https://ania-gotuje.pl/przepis/jak-zrobic-ocet-jablkowy-staropolski-przepis-babci/.

Profilaktyka przed chorobami nowotworowymi

1. Fale elektromagnetyczne przyspieszają namnażanie komórek nowotworowych w organizmie. Dlatego telefonu komórkowego nie należy nosić blisko siebie. Jeśli rozmawiamy to na trybie głośno mówiącym lub przez słuchawki, by nie trzymać tego urządzenia przy głowie. Fale te są szkodliwe. Przy 5G również korzystanie z internetu w telefonie ma negatywny wpływ na zdrowie.
2. Szczepionki na Covid 19 wzmocniły proces powstawania w organizmie człowieka komórek nowotworowych. Wiele osób nie umarło z powodu wirusa, lecz nowotworu, który został uaktywniony przez szczepionkę. Izrael odwołuje szczepienia w odniesieniu do osób z chorobami nowotworowymi. Do podawania trzeciej dawki nie zostały zakwalifikowane osoby z rakiem płuc, piersi lub jelita grubego[40]. Wniosek jest prosty, szkodzą pacjentom.
3. Stosowanie ziół antygrzybicznych.

40 https://www.rp.pl/swiat/art12971-izrael-zaprzestaje-podawania-3-dawki-chorym-onkologicznie

Polski lekarz miał wielkie sukcesy w leczeniu raka, lecz nagle, nie wiadomo dlaczego zmarł. Twierdził on, że leczenie nowotworów powinno łączyć się z leczeniem antygrzybicznym. *Mówi się, że przechodzenie raka do innych części organizmu wywołują komórki złośliwe, uciekające ze swojej siedziby. Zaś wg Sioncini, przerzuty raka wywołane są grzybem candida, uciekającym ze swojego miejsca*[41].

Ziołami antygrzybicznymi są: oregano, kminek, tymianek, nawłoć, macierzanka, piołun, czosnek, olej kokosowy nierafinowany i olej z czarnuszki oraz zielona herbata i kminek. Warto jeść również kiszonki lub pić sok z kiszonej kapusty oraz po ogórkach kwaszonych i jogurty z bakteriami probiotycznymi, warzywa i kasze bogate w błonnik.

4. Leczenie sodą.
5. Rozpuścić 1 łyżeczkę sody w filiżance ciepłej wody. Pić 2 razy dziennie przez 3 dni. Dziesięć dni przerwy i powtórzyć 3-dniowy cykl. Ze względu

41 http://www.arkadia-polania.pl/nowotwor-to-grzyb-uleczalny.php.

na niezbyt przyjemny smak, można stosować suchą sodę, wstrzymać oddech i popić ciepłą wodą[42].

6. Wzmacniać organizm, aby był silny.

Stłuczenia, urazy kolan

Znany sposób to opatrunek z liścia kapusty. Bierzemy liść kapusty delikatnie go drewnianym młotkiem lub innym narzędziem musimy rozklepać, by lepiej przylegał do kolana. I kładziemy go na miejsce stłuczenia i zawijamy bandażem elastycznym. Robimy najlepiej to na wieczór. Kapusta ściąga opuchliznę i leczy stany zapalne.

Bardzo dobra jest na regeneracje kości galaretka z giczy cielącej. Warto te galaretki z dobrego mięsa przy sytuacji złamania lub kontuzji jeść. Przez dwa tygodnie od kontuzji dobrze jest oszczędzać kolana przez ograniczenie aktywności fizycznej.

42 http://www.arkadia-polania.pl/nowotwor-to-grzyb-uleczalny.php.

Zastrzał

Przykrą dolegliwością jest powstawanie stanu zapalnego po zerwaniu naskórka przy paznokciu. Lub posprzątaniu przy paznokciach powstają stany zapalne. Należy jak najszybciej włożyć palec na chwilę w gorący roztwór wody z sodą spożywczą jedna łyżeczka i wymieszać. Potem przedłużać czas kąpieli palca na długość, jaka jest do zniesienia pod wpływem gorącej wody. Zrobić około dziesięciu powtórzeń. Kąpiel powtarzać rano i wieczorem przez trzy dni lub do czasu zniknięcia stanu zapalnego.

Częste objawy zastrzału są dowodem słabości odporności organizmu.

Warto przeczytać:

F. E. Bliz, *Nowe Lecznictwo przyrodne*, Lipsk 1900.

J. P. Müllera, *Moja Metoda*, Warszawa 1906.

J. Górnicka, *Apteka Natury*, Warszawa 1992.

I. Gumowska, *Uzdrawiające Kuracje*, Warszawa 1993.

E. Dąbrowska, *Ciało i ducha ratować żywieniem*, Warszawa 2005.

A. G. Giba, *Recepty zdravia otca Gabriela*, Odrynki 2016.

Z. T. Nowak, *Naturalne Antybiotyki z Bożej Apteki*, Kraków 2017.

Spis treści

Wstęp 3

Moja metoda opiera się na zasadach: 8

Czy chcesz być zdrowy? 9

Przyczyny chorób duchowych i fizycznych 12

Środowisko życia - Przestrzeń duszy 16

Uzdrowienie z depresji 19

Druga zasada: Unikaj tego, co szkodzi i oczyszczaj swój umysł z kłamstwa (grzechu), a ciało z toksyn. 28

Powietrze 28

Wietrzenie pomieszczeń 29

Woda 29

Czego nie jeść? 31

Chleb 31

Co w zamian? 32

Mniej mięsa 33

Ochrona skóry 33

Troska o oczy 36

Choroby kręgosłupa 37

Ubiór 38

Regeneracja organizmu 39

Oczyszczanie duszy i ciała 40

Trzecia zasada- podejmij hartowanie 43

Czwarta zasada- ćwiczenia fizyczne. 48

Piąta zasada: Jedz to, co jest dobre dla ciebie (właściwa dieta) zdobywaj wartościowe pożywienie......51

Warzywa 53

Cebula.....53

Pomidory.....56

Marchew.....57

Kapusta 57

Sałata 58

Owoce 59

Jabłka 59

Gruszka 64

Śliwki 65

Czereśnie 66

Wiśnie 66

Porzeczka 66

Malina.....67

Dereń 69

Tarnina.....71

Morwa 75
Żurawina 76
Ziarna zdrowia 77
Fasola 77
Fasola szparagowa – wartości odżywcze 78
Groch 79
Soczewica 80
Ciecierzyca 81
Kukurydza 81
Ziarna słonecznika 82
Ziarna dyni 82
Ziarna sezamu 83
Kasza gryczana 84
Pęczak 84
Kasza jaglana 85
Ziarna lnu 85
Orzechy 86
Orzechy włoskie 86
Orzechy laskowe 87
Żołędzie dębu 87
Szósta zasada: Stałe wzmacnianie organizmu. 88
Siódma zasada: Lecz ziołami dane schorzenie. 89

Zioła, które oczyszczają i mają działanie antybakteryjne. 89

Pokrzywa.....89

Szałwia.....90

Rumianek.....90

Mięta.....91

Nawłoć.....92

Kurdybanek.....92

Dziewanna.....93

Zioła- naturalne antybiotyki......93

Niedźwiedzi czosnek.....93

Imbir.....94

Goździki.....94

Kurkuma.....95

Zioła i naturalne substancje, które wzmacniają......96

Miód.....98

Pierzga.....99

Syrop z pędów sosny.....99

Kozie mleko.....100

Kiszone ogórki.....101

Czarnuszka.....102

Kminek.....104

Majeranek 105

Bluszczyk pospolity 107

Koper włoski 108

Babka lancetowata 110

Ósma zasada: Obserwuj swój organizm, co mu szkodzi, a co pomaga. 112

Leczenie podstawowych chorób 113

Choroby gardła 113

Przy stanach zapalnych 113

Własny sposób na wzmacnianie organizmu od połowy września do połowy maja. 113

Przy przeziębieniach 116

Astma 117

Choroby żołądkowe 121

Profilaktyka przed chorobami nowotworowymi 125

Stłuczenia, urazy kolan 127

Zastrzał 128

Warto przeczytać: 128

Spis treści 129