

BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka



1

Kuracje oczyszczające



BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka



**Kuracje
oczyszczające**



© Copyright for the text by Jadwiga Górnicka, Warszawa 2013

© Copyright by Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2013

Zdjęcia na okładce

www.shutterstock.com

Redakcja

Monika Marczyk

Koordinacja

Martyna Maroń

Korekta

Zespół redakcyjny AWM

Skład

HAPPY Studio DTP

Projekt okładki

Piotr Kozera

Rysunki

Andrzej Wróblewski (str. 10, 19, 26, 35, 61, 68, 79, 88, 95, 104, 108)

Piotr Kozera (str. 48, 50–51)

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za efekty stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Prosimy pamiętać o tym, że żaden poradnik nie zastąpi diagnozy lekarskiej.

Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski

Janki k. Warszawy, ul. Wspólna 17a, 05-090 Raszyn

tel. +48 22 720 35 99, faks +48 22 720 34 91

e-mail: awm@morex.com.pl

www.awm.waw.pl

ISBN 978-83-7250-840-9

Spis treści

OD WYDAWCY	7
Oczyszczanie organizmu	9
Grzech główny – nasze złe nawyki	9
Toksyny w żywności	11
Czytaj skład kupowanych produktów!	14
Oczyszczanie organizmu	15
Po co oczyszczanie?	15
Jak objawia się zanieczyszczenie organizmu?	16
Działanie postów i głodówek	18
Dieta tybetańska, czyli pokuta	19
Sok z brzozy	20
Oczyszczanie jelita grubego	22
Kiedy oczyszczać jelito?	22
Jak oczyścić jelito grube?	23
Dieta ryżowa	25
Lewatywa jako sposób oczyszczania jelita	28
Oczyszczanie wątroby	30
Co szkodzi wątrobie?	31
Pomoc dla wątroby	34
Kuracje oczyszczające wątrobę	37
Skąd się biorą kamienie w woreczku żółciowym?	42
Sposoby na rozpuszczenie błota i kamieni żółciowych	43
Oczyszczanie zatok i dróg oddechowych	45
Proces oddychania	46
Głębokie oddychanie	46
Ważna rola zatok i nosa	48
Dlaczego zapalenie zatok jest groźne?	52
Oczyszczanie zatok metodą ssania oleju słonecznikowego	53
Stany zapalne gardła	55
Zatokowe bóle głowy	56
Chlorofil	58

Oczyszczanie układu limfatycznego	60
Oczyszczanie nerek i dróg moczowych	64
Po co dbać o nerki?	66
Sposoby na rozpuszczenie kamieni nerkowych	67
Nasiadówki	68
Inne skutki złej pracy nerek	69
Sokoterapia – siła świeżych warzyw i owoców	71
Dlaczego warto pić soki?	73
Lecznicza dieta dr Ewy Dąbrowskiej	80
Najtrudniejsze pierwsze dni	83
Chelatacja, czyli oczyszczanie krwi ze złogów	84
Miażdżyca	84
Co to jest chelatacja?	86
Chelatacja dożylna	89
Chelatacja doustna	90
Oczyszczająca dieta antyrakowa Rudolfa Breussa	92
Urynoterapia	101
Oczyszczająca dieta dr Budwig na bazie oleju lnianego	107
Pasta dr Joanny Budwig	108
Najlepiej zapobiegać	114
Stanowisko współczesnej nauki	115
Indeks	118

OD WYDAWCY

Jak wynika z badań, niemal połowa Polaków nie zdaje sobie sprawy z obecności toksyn w organizmie oraz nie dostrzega zagrożeń, jakie niosą ze sobą zanieczyszczone środowisko (również w naszym najbliższym otoczeniu) i wysoko przetworzona żywność. Szkodliwe związki są wszechobecne we współczesnym świecie, znaleźć je można w wodzie, glebie i żywności. Występują zazwyczaj w małych dawkach i niskim stężeniu, ale przez długoletnie oddziaływanie mogą doprowadzić do znacznego osłabienia organizmu, obniżenia odporności, chronicznego zmęczenia oraz rozwoju licznych chorób.

Codziennie myjemy ciało, włosy i zęby, dbamy o higienę, odpowiedni ubiór. A co z wnętrzem organizmu? Może nadszedł czas na generalne porządki, czyli... oczyszczanie organizmu?

Naturalne kuracje oczyszczające sprawdzone przez doktor Jadwigę Górnicką podczas wieloletniej praktyki lekarskiej pozwolą cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

W książce między innymi:

- lista szkodliwych dla zdrowia składników dodawanych do żywności
- dieta ryżowa
- posty i głodówki
- kuracja oczyszczająca wątrobę i nerki
- sokoterapia

Jadwiga Górnicka – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej ponad 60-letniej praktyce zawodowej wyleczyła metodami naturalnymi tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości uważano za nieuleczalne. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek publikowanych nakładem AWM: *Apteka natury – poradnik zdrowia*, *Na zdrowie. Porady dr Górnickiej*, *Zdrowie przez dotyk*, *Bądź zdrowa. Poradnik dla kobiet*, *Bądź zdrowy. Rady dla niego*, *przewodnik dla niej* oraz artykułów w licznych czasopismach.

OBJAŚNIENIA ZNAKÓW



ODNOŚNIK

Więcej informacji szukaj na stronach podanych na strzałce



RECEPTURA/PRZEPIS



ĆWICZENIE



UWAGA!

Ważne lub szczególnie ciekawe informacje

Oczyszczanie organizmu

Codziennie myjemy swoje ciało, włosy, zęby, dbamy o higienę, odpowiedni ubiór i dodatki. A co z wnętrzem organizmu? Czy nasz styl życia i żywienia nie jest wystarczającym powodem, żeby się tym zainteresować? Dbamy o samochód, np. regularnie wymieniamy olej, robimy gruntowne porządki w domu. Może nadszedł czas na oczyszczanie organizmu?

Grzech główny – nasze złe nawyki

Żyjemy niezgodnie z potrzebami naszego organizmu i źle się odżywiamy. Zbyt często sięgamy po wysoko przetworzoną żywność, która, owszem, zaspokaja głód, ale nie dostarcza enzymów, witamin i minerałów. Brak czasu, pośpiech, lenistwo sprawiają, że nie przygotowujemy potraw z produktów naturalnych. Nie gotujemy zupy ze świeżych warzyw, ale zalewamy wrzątkiem zawartość torebki, która zamiast potrzebnych substancji odżywczych zawiera wszelkiego rodzaju związki chemiczne.

Bardzo też spadło spożycie mleka i fermentowanych przetworów mlecznych, za rzadko sięgamy po kiszone warzywa czy naturalne barszcze kiszone. Obie te grupy produktów dostarczają pałeczek kwasu mlekowego, dobroczynnie wpływających na florę jelit, a więc i na cały organizm.

Za mało
mleka



Jemy za dużo w stosunku do potrzeb energetycznych, kuszą nas słodczyce i fast foody, co w konsekwencji obciąża nasz system trawienny. Zbyt mało pijemy zdrowej wody, co zakłóca pracę układów wydalania. By dostarczyć organizmowi niezbędnej ilości wody, człowiek powinien wypić 8 szklanek rozmaitych płynów, szczególnie wody mineralnej, bogatej w magnez i wapń, herbatek ziołowych lub świeżych soków (dużo





Źródła toksyn

1. Zanieczyszczenie środowiska (spaliny samochodowe, środki owdobójcze, odpady przemysłowe itd.)
2. Leki w nadmiarze, zwłaszcza przeciwbólowe i antybiotyki
3. Dodatki do żywności – barwniki i konserwanty
4. Dodatki chemiczne do kosmetyków, proszków do prania i środków czyszczących
5. Używki – alkohol, papierosy, narkotyki i inne

doskonale przyswajalnej wody dostarczają warzywa i owoce, które składają się głównie z niej).

Dodatkowo jesteśmy narażeni na życie w zanieczyszczonym środowisku, szkodliwe substancje wręcz nas otaczają. Wdychamy zanieczyszczone powietrze, pijemy zanieczyszczoną wodę i jeszcze, na własne życzenie, dostarczamy organizmowi mnóstwa zbędnych chemicznych dodatków (leki, używki, kosmetyki itp.).

Toksyny w żywności

W 2001 roku państwa świata uchwaliły tzw. Konwencję Sztokholmską, poświęconą problemowi trwałych zanieczyszczeń, które mają groźny wpływ na ludzkie zdrowie i życie. Wśród 12 najniebezpieczniejszych substancji (nazywanych „parszywą dwunastką”) znalazły się m.in. pestycydy i inne produkty uboczne produkcji chemicznych.



Tego unikaj!

Warto sobie wydrukować taki spis składników szkodliwych i zabierać go ze sobą, gdy wybieramy się na większe zakupy.

Przykłady szkodliwych środków chemicznych występujących w żywności

Numer	Nazwa	Występowanie	Działanie
Barwniki			
E 102	tartrazyna	oranżada, desery w proszku, sztuczny miód	może wywołać skurcz oskrzeli u osób chorych na astmę i uczulonych na aspirynę
E 110	żółcień pomarańczowa	marmolady, żele, guma do żucia, powłoki tabletek	może wywołać reakcje alergiczne, np. pokrzywkę, duszności
E 120	koszenila, kwas karminowy – ciemnoczerwony barwnik pozyskiwany z wysuszonych zmielonych czerwców kaktusowych	napoje alkoholowe, sosy, owocowe nadzienia do ciast, lody, jogurty owocowe i polewy	może wywołać wstrząs anafilaktyczny, pokrzywkę, katar sienny
E 124	czerwień koszenilowa	ryby wędzone, budynie, cukierki owocowe	wywołuje alergię, szkodzi osobom uczulonym na aspirynę, rakotwórcza
E 129	czerwień Allura AC	napoje, ciasta biszkoptowe, galaretki w proszku, płatki zbożowe, kasze	wywołuje alergię, szkodzi osobom uczulonym na aspirynę i chorym na astmę
E 133	błękit brylantowy	warzywa konserwowe	szkodliwy dla osób z zespołem jelita nadwrażliwego i innymi schorzeniami przewodu pokarmowego
E 151	czerń brylantowa	ciasta w proszku, jogurty, ajerkoniak, sosy, kawior	rakotwórcza, szkodliwa dla nerek
E 154	brąz FK	śledzie wędzone, konserwy rybne	spożywany w zbyt dużych ilościach odkłada się w nerkach i naczyń limfatycznych