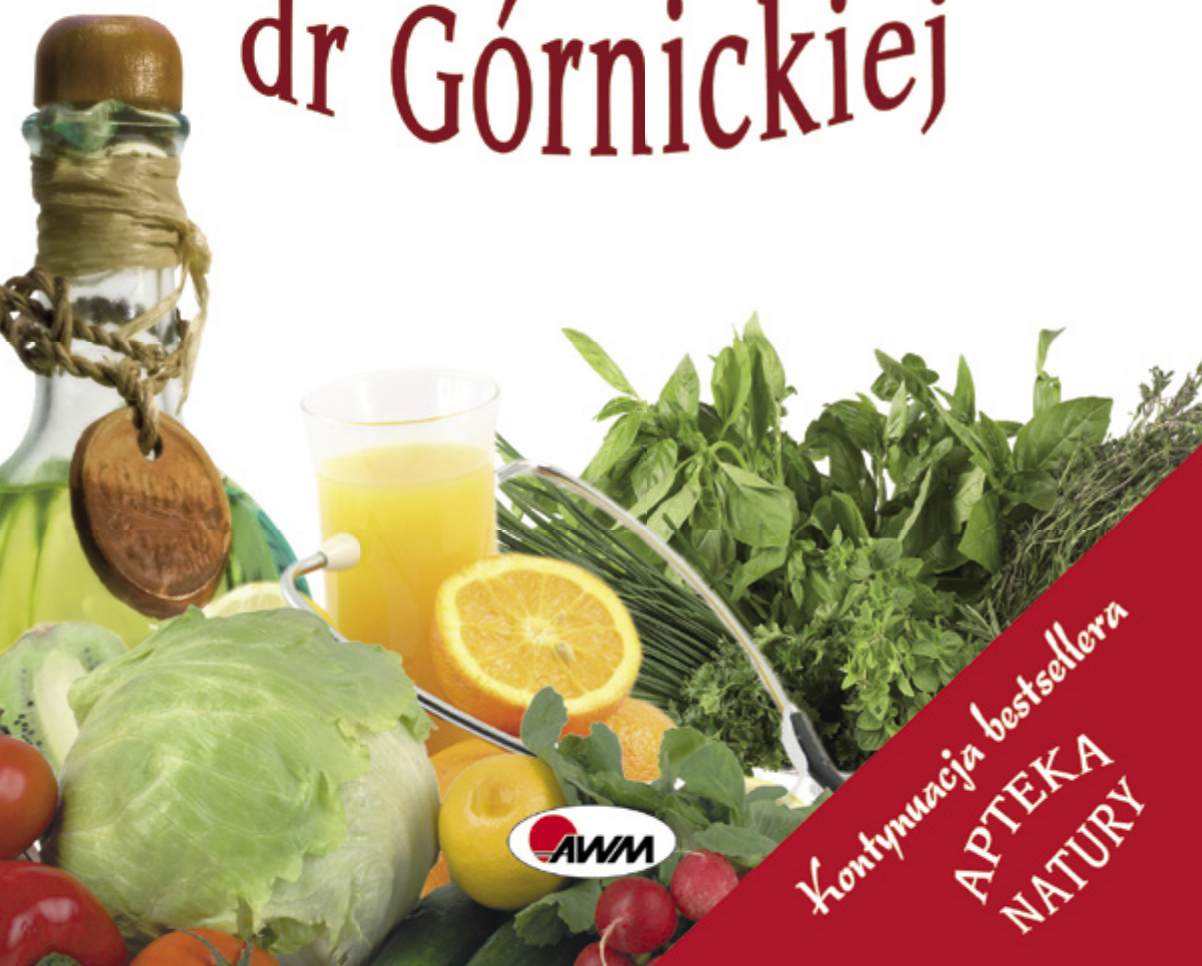


Jadwiga Górnicka  
Sabina Zwolińska-Kańtoch

# NA ZDROWIE PORADY dr Górnickiej



Kontynuacja bestsellera  
**APTEKA  
NATURY**

*Książkę tę poświęcam moim dzieciom i wnukom oraz wszystkim cierpiącym,  
by jak najlepiej wykorzystali zawartą w niej wiedzę dla zachowania zdrowia  
i sprawności*

*Jadwiga Górnicka*

*Moim rodzicom oraz Leszkowi, Dorocie i Przemkowi*

*Natura oraz umysł ludzki kryją w sobie fantastyczne możliwości pokonania  
chorób, ale my ciągle jesteśmy na początku drogi poznania*

*Sabina Zwolińska-Kańtoch*

Jadwiga Górnicka  
Sabina Zwolińska-Kańtoch

NA ZDROWIE  
PORADY  
dr Górnickiej



Redakcja  
Helena Laskowska  
Monika Marczyk

Koordinacja wydania  
Martyna Maroń

Korekta  
Monika Rychalska  
Dorota Śrutowska

Projekt okładki  
Małgorzata Rodziewicz

Projekt typograficzny i skład  
HAPPY Studio DTP

Projekt graficzny i rysunki  
Piotr Kozera

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

Copyright© for the text by Jadwiga Górnicka and Sabina Zwolińska-Kańtoch,  
Warsaw 2014

Copyright© Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2014  
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](http://www.awm.waw.pl)

ISBN 978-83-7250-905-5

# SPIS TREŚCI

Lepiej zapobiegać, niż leczyć . . . . .	15
Warto spróbować, by zachować zdrowie . . . . .	19
<b>FILARY ZDROWIA . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>ODDYCHANIE I OCZYSZCZANIE . . . . .</b>	<b>27</b>
<b>Prawidłowe oddychanie . . . . .</b>	<b>27</b>
Tysiącletnie doświadczenia Wschodu . . . . .	27
Jak wygląda proces oddychania? . . . . .	28
Co się dzieje, gdy mamy za mało tlenu? . . . . .	29
Przeponowe oddychanie – warunek zdrowia . . . . .	30
<b>Oczyszczanie organizmu z toksyn . . . . .</b>	<b>31</b>
Dlaczego oczyszczanie jest ważne? . . . . .	32
Jak objawia się zanieczyszczenie organizmu? . . . . .	33
Dieta tybetańska, czyli pokuta . . . . .	34
<b>Oczyszczanie jelita grubego . . . . .</b>	<b>35</b>
Jak oczyścić jelito grube? . . . . .	36
Kiedy należy oczyszczać jelito grube? . . . . .	38
Lewatywa jako sposób oczyszczania jelita . . . . .	39
<b>Wątroba, centralne laboratorium ciała . . . . .</b>	<b>40</b>
Co szkodzi wątrobie? . . . . .	41
Skąd się biorą kamienie w woreczku żółciowym? . . . . .	43
Jak pobudzić wydzielanie żółci? . . . . .	43
Co pomaga na niewydolną wątrobę? . . . . .	45
Kuracje oczyszczające . . . . .	46
<b>Udrożnianie zatok . . . . .</b>	<b>50</b>
Dlaczego zapalenie zatok jest groźne? . . . . .	51
Oczyszczanie zatok metodą ssania oleju . . . . .	53
Stany zapalne gardła . . . . .	55
Zatokowe bóle głowy . . . . .	55
<b>Oczyszczanie układu limfatycznego . . . . .</b>	<b>57</b>
<b>Nerki i drogi moczowe – naturalne filtry . . . . .</b>	<b>58</b>
Dlaczego musimy dbać o nerki? . . . . .	60
Pomocne nasiodówki . . . . .	62
Inne skutki zakłócenia pracy nerek . . . . .	62
<b>ODŻYWIANIE . . . . .</b>	<b>65</b>
<b>Zdrowe odżywianie . . . . .</b>	<b>65</b>
Białko, ale jakie? . . . . .	65
Dobroczynne działanie kiszonek . . . . .	66
Nadmiar słodczy . . . . .	69
Za dużo tłuszczów . . . . .	70
Za mało warzyw . . . . .	70
Za mało błonnika . . . . .	73

Zdrowe śniadanie na dobry początek dnia . . . . .	75
<b>Czym ugasić pragnienie?</b> . . . . .	<b>78</b>
Stałe nawadnianie organizmu . . . . .	79
Zalety ciepłej herbaty . . . . .	81
Woda mineralna a napoje gazowane . . . . .	82
<b>Gotowanie na parze</b> . . . . .	<b>83</b>
<b>Jak schudnąć i utrzymać wagę?</b> . . . . .	<b>87</b>
Lecznicza dieta z wykorzystaniem soków . . . . .	88
Herbatka egzotyczna . . . . .	91
Zielona herbata z zapachem mięty . . . . .	93
Domowa herbata cytrynowa . . . . .	94
Imbir na dobry początek dnia . . . . .	94
Gałka muszkatołowa dla wątroby . . . . .	94
<b>Sokoterapia – siła świeżych warzyw i owoców</b> . . . . .	<b>95</b>
<b>Właściwości warzyw, ziół i owoców</b> . . . . .	<b>102</b>
Brokuły . . . . .	102
Brukselka . . . . .	103
Buraki . . . . .	104
Cykoria . . . . .	104
Chrzan . . . . .	105
Czarna rzepa . . . . .	106
Dynia . . . . .	107
Jabłko . . . . .	108
Kapusta . . . . .	109
Lucerna polna . . . . .	110
Marchew . . . . .	111
Mniszek lekarski . . . . .	112
Ogórek . . . . .	112
Pietruszka . . . . .	113
Sałata . . . . .	114
Seler . . . . .	114
Rzeżucha . . . . .	115
Rzodkiewka . . . . .	115
<b>Magiczny olej lniany</b> . . . . .	<b>116</b>
Pasta dr Joanny Budwig . . . . .	117
Najlepiej zapobiegać . . . . .	120
Stanowisko współczesnej nauki . . . . .	122
Ważne dla rozwoju dzieci . . . . .	124
<b>Jak obniżyć poziom cholesterolu?</b> . . . . .	<b>125</b>
<b>Zaparcia</b> . . . . .	<b>128</b>
Proces trawienia . . . . .	128
Przyczyny zaparcí . . . . .	129
Sposoby na skuteczne pozbycie się zaparcí . . . . .	133
Masaż shiatsu brzucha . . . . .	133
Muesli jabłkowo-bananowe . . . . .	134

Muesli jabłkowo-marchewkowe . . . . .	135
Muesli z otrąb i owoców . . . . .	135
Muesli z otrąb i jogurtu . . . . .	135
Eliksir oczyszczający organizm z toksyn . . . . .	136
Eliksir odchudzający . . . . .	136
Eliksir odmładzający skórę . . . . .	136
<b>INNE ASPEKTY ZDROWIA . . . . .</b>	<b>137</b>
<b>Sprawność umysłu . . . . .</b>	<b>137</b>
Usprawnienie pracy mózgu . . . . .	137
Ćwiczenia usprawniające mózg i ciało . . . . .	139
<b>Chory kręgosłup . . . . .</b>	<b>146</b>
Uszkodzenia kręgów i dysków . . . . .	147
Dyskopatia . . . . .	148
Zmiany w obrębie kręgów szyjnych i piersiowych . . . . .	149
Wypadanie dysków . . . . .	150
Nordic walking . . . . .	150
Masaż stref refleksyjnych na stopach . . . . .	152
Kąpiele . . . . .	154
Z dodatkiem igieł świerkowych . . . . .	154
Z dodatkiem siana lub siewki ze słomy owsianej . . . . .	154
Z rozmarynem . . . . .	154
Z dodatkiem wywaru z kapusty . . . . .	154
<b>Jak poprawić wzrok? . . . . .</b>	<b>155</b>
<b>Skóra i jej funkcje . . . . .</b>	<b>159</b>
Jak dbać o skórę? . . . . .	160
<b>Jak uchronić się przed przeziębieniem? . . . . .</b>	<b>161</b>
Hartowanie organizmu . . . . .	161
Naturalne antybiotyki . . . . .	163
<b>Wiosenne osłabienie . . . . .</b>	<b>166</b>
Przyczyny przesilenia wiosennego . . . . .	166
Jak sobie pomóc? . . . . .	167
<b>Zalety oleju rycynowego . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>Urynoterapia . . . . .</b>	<b>171</b>
<b>PORADY . . . . .</b>	<b>177</b>
<b>Choroby gośćcowo-reumatyczne . . . . .</b>	<b>179</b>
Chore kręgi szyjne . . . . .	179
Dna moczanowa . . . . .	180
Dyskopatia . . . . .	182
Działka i ból kręgosłupa . . . . .	183
Gościec postępujący (reumatoidalne zapalenie stawów) . . . . .	183
Haluksy . . . . .	186
Jak pokonać ból barku? . . . . .	187
Łokieć tenisisty . . . . .	188
Na zmianę pogody bolą stawy . . . . .	188

Osteoporoza . . . . .	189
Ostrogi piętowe . . . . .	191
Przykurcz palców . . . . .	192
Schorzenie kolan . . . . .	193
Zanik chrząstki stawu biodrowego . . . . .	194
Zapalenie stawów . . . . .	195
Zwyrodnienie układu kostnego . . . . .	198
<b>Choroby kobiece . . . . .</b>	<b>199</b>
Bolesne miesiączki . . . . .	199
Cysty na jajnikach . . . . .	200
Dokuczliwa menopauza . . . . .	201
Grzybica pochwy . . . . .	202
Jak donosić ciążę? . . . . .	203
Kaszaki na wargach sromowych . . . . .	204
Mięśniaki macicy . . . . .	204
Nadmierne owłosienie . . . . .	206
Po amputacji piersi . . . . .	207
Uporczywe torbiele na piersiach . . . . .	208
Wyciek z brodawki . . . . .	208
Zaburzenia hormonalne . . . . .	209
Zespół Gilberta . . . . .	210
<b>Choroby krwi . . . . .</b>	<b>211</b>
Anemia i niedobór żelaza . . . . .	211
Białaczka szpikowa . . . . .	211
Choroba Buergera . . . . .	213
Czerwieńca . . . . .	213
Krwawiące dziąsła . . . . .	214
Naczyniaki . . . . .	214
Pękające naczynka . . . . .	215
Początek anemii . . . . .	215
Powiększone węzły chłonne . . . . .	216
Wrzody na skórze . . . . .	217
Zakrzepica . . . . .	217
Ziarnica . . . . .	218
<b>Choroby nerek i pęcherza moczowego . . . . .</b>	<b>219</b>
Cysta na nerkach . . . . .	219
Kamica nerkowa . . . . .	220
Kłębuszkowe zapalenie nerek . . . . .	222
Mam słaby pęcherz . . . . .	223
Nadmierna potliwość . . . . .	224
Przewlekły krwinkomocz . . . . .	225
Zakażenie dróg moczowych . . . . .	226
<b>Choroby neurologiczne . . . . .</b>	<b>227</b>
Bruzdy na policzku . . . . .	227
Ciągle rusza mi się głowa . . . . .	227



Depresja w okresie menopauzy . . . . .	228
Dotkliwe bóle głowy . . . . .	229
Drganie powieki . . . . .	230
Drżenie powieki i policzka . . . . .	231
Komplikacje po radioterapii . . . . .	232
Mózgowe porażenie dziecięce . . . . .	232
Ostry zanik pamięci . . . . .	233
Po udarze mózgu . . . . .	234
Półpasiec . . . . .	235
Silne pocenie i nerwica . . . . .	236
Uszkodzenie nerwu trójdzielnego . . . . .	237
W pułapce depresji . . . . .	238
Zapalenie korzonków . . . . .	239
<b>Choroby oczu . . . . .</b>	<b>240</b>
Ból oczu . . . . .	240
Gradówka na powiekach . . . . .	241
Jak się uchronić przed operacją zaćmy? . . . . .	242
Krótkowzroczność . . . . .	243
Pęknięcie naczynek na siatkówce oka . . . . .	243
Plamki przed oczami . . . . .	244
Suche oko . . . . .	245
Wylewy w oku . . . . .	246
Zapalenie nerwu wzrokowego . . . . .	247
<b>Choroby przemiany materii . . . . .</b>	<b>248</b>
Bulimia . . . . .	248
Chora tarczyca, nadciśnienie i nadwaga . . . . .	249
Moja córka anorektyczka . . . . .	250
Nadczynność tarczycy . . . . .	251
Paradontoza . . . . .	253
Wole proste . . . . .	254
<b>Choroby serca i układu krążenia . . . . .</b>	<b>255</b>
Arytmia serca i nadciśnienie . . . . .	255
Brązowe plamy na nodze . . . . .	256
Choroba Raynauda . . . . .	257
Fioletowe żyły na nogach . . . . .	258
Jak uchronić się przed zawałem? . . . . .	259
Nadciśnienie . . . . .	260
Niedokrwienie mięśnia sercowego . . . . .	262
Niskie ciśnienie . . . . .	264
Opuchlizna podudzia . . . . .	265
Rany żylakowe . . . . .	266
Rumieńce i pajęczki . . . . .	268
Zmęczenie i osłabienie . . . . .	268
Żylaki kończyn . . . . .	269
<b>Choroby skóry . . . . .</b>	<b>270</b>

Alergia na nikiel . . . . .	270
Brodawczaki na stopach . . . . .	271
Brodawki . . . . .	272
Chore stopy . . . . .	272
Choroba jamy ustnej . . . . .	273
Grzybica głowy . . . . .	274
Grzybica paznokci u stóp . . . . .	274
Kłopoty ze skórą . . . . .	276
Łuszczyca . . . . .	277
Mnóstwo zmarszczek . . . . .	278
Odmrożona twarz . . . . .	278
Opryszczka . . . . .	279
Pieprzyk z włoskiem na twarzy . . . . .	279
Plackowate łysienie kobiet . . . . .	279
Plamy na twarzy . . . . .	280
Plamy wątrobowe . . . . .	281
Przewlekła pokrzywka . . . . .	281
Puchnący nos . . . . .	282
Ramiona w krostkach . . . . .	283
Rozstępy na skórze . . . . .	284
Rozszerzone naczynka . . . . .	284
Sucha skóra . . . . .	285
Swędząca wysypka . . . . .	287
Tłuste włosy i skóra . . . . .	288
Tłuszczaki . . . . .	288
Toczeń rumieniowaty . . . . .	289
Ostry trądzik na twarzy . . . . .	290
Trądzik różowaty . . . . .	292
Trądzik u dorosłych . . . . .	292
Uciążliwe odciski . . . . .	293
Wrastający paznokieć . . . . .	294
Wykwity pigmentu . . . . .	295
Wypadają mi włosy . . . . .	296
Wypadanie włosów . . . . .	297
Wysyp pieprzyków . . . . .	298
Zanik paznokci u rąk . . . . .	298
<b>Choroby układu oddechowego . . . . .</b>	<b>299</b>
Astma oskrzelowa . . . . .	299
Ból gardła . . . . .	301
Bronchit . . . . .	302
Chore uszy . . . . .	302
Ciekący nos . . . . .	303
Częste katary . . . . .	304
Czy operować zwłóknienia opłucnej? . . . . .	304
Jak leczyć przeziębienia? . . . . .	306

Kaszel „emocjonalny” . . . . .	307
Katar sienny . . . . .	308
Męcząca chrypka . . . . .	309
Niedrożność nosa i polipy . . . . .	310
Niska odporność . . . . .	311
Spadek sił . . . . .	313
Suchość w ustach . . . . .	314
Suchy, uporczywy kaszel . . . . .	314
Szum w uszach . . . . .	315
Uczulenie na pyłki . . . . .	316
Uczulenie na sierść . . . . .	316
Upośledzony węch . . . . .	317
Wodniste katar . . . . .	318
<b>Choroby żołądka i przewodu pokarmowego . . . . .</b>	<b>319</b>
Anemia . . . . .	319
Biała plama w ustach . . . . .	320
Chora trzustka . . . . .	320
Choroba jelit . . . . .	322
Drożdżycza . . . . .	323
Dyskineza dróg żółciowych . . . . .	324
Jak wspomóc trawienie? . . . . .	325
Kamienie w śliniance . . . . .	326
Kamienie w woreczku żółciowym . . . . .	326
Krwawiące dziąsła . . . . .	327
Krwawienia z odbytu . . . . .	327
Leniwa wątroba . . . . .	329
Mleko krowie czy kozie? . . . . .	329
Nadkwasota . . . . .	330
Nadkwasota i przepuklina przełyku . . . . .	331
Nadwrażliwe jelito . . . . .	332
Nadżerki w żołądku i chore serce . . . . .	333
Nadżerki w żołądku . . . . .	334
Nerwica żołądka . . . . .	335
Nieprzyjemny zapach ciała i oddechu . . . . .	335
Nieżyt błony śluzowej żołądka . . . . .	337
Po operacji kamieni żółciowych . . . . .	338
Puste odbijania . . . . .	339
Refluks . . . . .	340
Refluks żołądka i kłopoty z dziąsłami . . . . .	341
Spastyczne zapalenie jelit . . . . .	342
Stałe zaparcia . . . . .	343
Stłuszczenie wątroby . . . . .	344
Sucha śluzówka . . . . .	346
Syn ma afty . . . . .	346
Torbiele wątroby . . . . .	347

Uciążliwe hemoroidy . . . . .	348
Wysoki poziom bilirubiny . . . . .	349
Zajady w kąciakach ust . . . . .	350
Złogi w woreczku żółciowym . . . . .	350
<b>Matka i dziecko . . . . .</b>	<b>352</b>
Bolące stawy u dziecka . . . . .	352
Bóle nóg . . . . .	352
Celiakia . . . . .	353
Częste zapalenia ucha środkowego . . . . .	354
Czy to brak hormonu wzrostu? . . . . .	355
Jak urodzić zdrowe dziecko? . . . . .	356
Moczenie nocne dziecka . . . . .	358
Nadmierna potliwość u dziecka . . . . .	359
Skaza białkowa . . . . .	360
Trzeszczenie stawów u dziecka . . . . .	361
Wiotkie piersi . . . . .	362
Wnuczka trochę za gruba . . . . .	363
Zapalenie oskrzeli u synka . . . . .	364
<b>Męskie problemy . . . . .</b>	<b>364</b>
Chora prostata . . . . .	364
Łysienie u mężczyzn . . . . .	366
Pocące się nogi . . . . .	367
<b>DOMOWA APTEKA . . . . .</b>	<b>369</b>
<b>Dla rekonwalescentów. . . . .</b>	<b>371</b>
Kuracja po antybiotykach i sterydach . . . . .	371
Mieszanka na brak wapnia . . . . .	371
Na wzmocnienie . . . . .	372
Nalewka z dzikiej róży . . . . .	372
Wzmacniający syrop z mniszka . . . . .	372
Nalewka z macierzanki lub tymianku na wzmocnienie kończyn . . . . .	373
Nalewka aloesowa dla rekonwalescentów . . . . .	373
<b>Dla urody . . . . .</b>	<b>374</b>
Herbatki na wypryski skórne . . . . .	374
Z bratka . . . . .	374
Z dziurawca . . . . .	374
Z mniszka . . . . .	374
Na blizny potrądzikowe i pooperacyjne . . . . .	374
Okłady z naparu huby brzozowej . . . . .	374
Na oczyszczenie krwi i skóry . . . . .	375
Syrop z babki . . . . .	375
Wiosenna herbata oczyszczająca . . . . .	375
Suszone korzenie mniszka . . . . .	376
Na problemy ze skórą . . . . .	376
Kąpiele na piękną skórę . . . . .	376

Okłady z naparu ze skrzypu na swędzącą skórę . . . . .	376
Sok z glistnika (jaskólcze ziele) na plamy, brodawki, odciski . . . . .	376
Ocet szalwiowy do nacierania ciała . . . . .	376
Olej z dziurawca na szorstką, suchą skórę . . . . .	377
Odświeżający odwar z rumianku . . . . .	377
Herbatka z przytulii na jędrną skórę . . . . .	377
Maść z owoców jemiioły przeciw odmrożeniom . . . . .	377
Sok z nagietka przeciw plamom starczym i brodawkom . . . . .	377
Mocne włosy . . . . .	378
Nalewka z pokrzywy . . . . .	378
Napar ze skrzypu na łupież . . . . .	378
Napar z rumianku do jasnych włosów . . . . .	378
Odwar z liści orzecha na wypadanie włosów . . . . .	378
Ocet jabłkowy dla zdrowia i urody . . . . .	378
<b>Na poprawę odporności . . . . .</b>	<b>379</b>
Dla ochrony przed infekcjami . . . . .	379
Mieszanka miodowa . . . . .	379
Wino cebulowe . . . . .	379
Miodek pokrzywowy . . . . .	380
Rozgrzewający napar z kwiatów lipy . . . . .	380
Rozgrzewający napar z kwiatów czarnego bzu . . . . .	380
Rozgrzewający napar z kwiatów dziewanny . . . . .	381
Napar z kwiatów tymianku na kaszel . . . . .	381
Nalewka z kwiatów słonecznika przeciw gorączce . . . . .	381
Rozgrzewająca nalewka z jeżyn . . . . .	381
Nalewka z kwiatów dziewanny wielkokwiatowej na przeziębienie . . . . .	381
Rozgrzewająca nalewka z czarnego bzu . . . . .	381
Nalewka z anyżu na silny kaszel . . . . .	382
Herbatka przy zapaleniu oskrzeli i dychawicy oskrzelowej . . . . .	382
Herbatka z szalwii do płukania gardła . . . . .	382
Wino z czosnku niedźwiedziego przeciw zalegającej flegmie . . . . .	382
Herbatka wykrztuśna przy zaflegmieniu . . . . .	383
Parówka z rumianku przy katarze i zapaleniu zatok nosowych . . . . .	383
Mleko z czosnkiem i miodem na silne zaflegmienie . . . . .	383
Ziołowa herbata rozgrzewająca . . . . .	383
Na astmę i bronchit . . . . .	383
Nalewka bursztynowa na przeziębienie i na tarczycę . . . . .	383
Bańki na kaszel i zapalenie oskrzeli . . . . .	384
<b>Na problemy różnorakie . . . . .</b>	<b>386</b>
Dobre na serce . . . . .	386
Nalewka z głogu . . . . .	386
Wino z żółtej prymulki . . . . .	386
Wino z zielonej pietruszki na serce . . . . .	386
Nalewka orzechowa na rozrzedzenie krwi . . . . .	387
Likier orzechowy na serce . . . . .	387

Dolegliwości reumatyczne . . . . .	387
Winko z mlecza . . . . .	387
Napar ze skrzyphu . . . . .	387
Olej tymiankowy . . . . .	387
Nalewka z przetacznika . . . . .	388
Na zdrowe oczy . . . . .	388
Aloes i świetlik na zmęczone oczy . . . . .	388
Na pękające naczynka w oku . . . . .	388
Na stłuczenia, rany, ukąszenia . . . . .	388
Rozgotowana cebula na stłuczone kolano i rany żylakowe . . . . .	388
Maść nagietkowa na rany żylakowe . . . . .	389
Na rany odleżynowe . . . . .	389
Liść szalwii na ugryzienia owadów . . . . .	389
Listek babki na rany . . . . .	390
Olej z majeranku . . . . .	390
Nerwice, bezsenność . . . . .	390
Uspokajająca nalewka z kozłka lekarskiego . . . . .	390
Herbatka na bezsenność . . . . .	390
Napar z dziurawca na nerwy . . . . .	390
Nalewka z dziurawca . . . . .	390
Napój drożdżowy na nerwicę i przy wyczerpaniu . . . . .	391
Problemy z nogami . . . . .	391
Nalewka ze skrzyphu na pocące się nogi . . . . .	391
Odwar z liści podbiału na opuchnięte stopy . . . . .	391
Olej rumiankowy na zmęczone nogi . . . . .	391
Propolis . . . . .	392
Nalewka propolisowa . . . . .	392
Maść propolisowa . . . . .	393
Zatrucia alkoholowe i nikotynowe . . . . .	393
Nalewka z arcydzięgla . . . . .	393
Herbatka z macierzanki przy alkoholizmie . . . . .	394
<b>RÓŻNE SPOSOBY NA ZDROWIE . . . . .</b>	<b>394</b>
<b>Kinotakara – japońskie plastry zdrowia . . . . .</b>	<b>394</b>
Jak się stosuje plastry? . . . . .	395
Jak przeprowadzić kurację Kinotakarą? . . . . .	395
<b>Energetyczny pyłek kwiatowy . . . . .</b>	<b>396</b>
Co kryje się w pyłku? . . . . .	396
Na co pomaga? . . . . .	397
Jak stosować? . . . . .	398
Kto powinien unikać? . . . . .	399
Przy zakupie . . . . .	399
<b>Zioła szwedzkie – lek długowieczności . . . . .</b>	<b>399</b>
<b>Indeks . . . . .</b>	<b>403</b>
<b>Bibliografia . . . . .</b>	<b>424</b>

## Lepiej zapobiegać, niż leczyć

Sądzę, że zapoznając się z tą publikacją, Czytelnicy znajdą odbicie swoich problemów zdrowotnych oraz sposoby ich rozwiązywania. Moje rady, oparte na medycynie naturalnej, każdy może potraktować jako zasady profilaktyki zdrowotnej. Wszyscy znamy bowiem starą prawdę, że lepiej zapobiegać, niż leczyć.

Człowiek jest najdoskonalszą istotą żywą, systemem układów biochemicznych, wzajemnie ze sobą sprzężonych i współdziałających. Jednak przede wszystkim jest jednością. Do tej pory, mimo olbrzymiego postępu nauki, nie umieliśmy odkryć wszystkich tajemnic ludzkiego organizmu. Ponadto we współczesnej medycynie nastąpił podział na bardzo wąskie specjalizacje. Stąd wielu lekarzy zapomniało, że człowiek stanowi integralną całość i takie powinno być podejście do leczenia. Nigdy nie choruje jeden organ, ale zawsze cały organizm. Powrót do medycyny naturalnej wynika z coraz powszechniejszej świadomości, że specjalistyczne podejście do leczenia, choć niekiedy skuteczne, może przynosić także negatywne skutki dla chorych. Przy leczeniu bowiem jednego chorego organu chemicznymi środkami niszczy się inne organy. A tymczasem w zasięgu ręki mamy te cudowne leki, które dała nam matka natura.

Dzięki całościowemu podejściu do organizmu człowieka medycyna naturalna leczy przyczyny chorób i niedomagań, nie zaś ich skutki i objawy. Oczyszcza organizm z toksyn, poprawia pracę wątroby, jelita grubego, nerek, krążenia obwodowego krwi, limfy i płynów międzykomórkowych, uzupełnia niedobory enzymów i mikroelementów; usprawnia więc i wzmacnia układ odpornościowy, czyli własne siły obronne organizmu.

Nasze organy nie zawsze znajdują się w idealnym stanie, bo przecież dziedziemy nie tylko cechy psychiczne, ale także fizyczne. Do tego nieprawidłowo się odżywiamy, co stanowi grzech powszechny naszego społeczeństwa. Aby reakcje biochemiczne, fizyczne, których tysiące przebiega w każdej minucie życia, mogły przebiegać prawidłowo, niezbędne jest dostarczenie organizmowi wszystkich składników pokarmowych. Przy ciągłym przeciążeniu przewodu pokarmowego żywnością przetworzoną, a zwłaszcza wędlinami, wieprzowiną, słodyczami, tłuszczami nasyconymi, przy jednoczesnym niedoborze świeżych warzyw i owoców, system trawienny coraz gorzej pracuje, a nadmiar cholesterolu oraz pozostałości niewłaściwej przemiany materii odkładają się w naczyniach krwionośnych, w postaci kamieni w woreczku żółciowym, złogów w nerkach i stawach. Wieloletnie złogi w jelicie grubym

zatrują cały organizm. Prawidłowe odżywianie jest jednym z warunków zachowania dobrego zdrowia. Po 40. roku życia, kiedy organizm staje się coraz mniej sprawny, nie powinno się zbyt dogadzać podniebieniu, ale jadać tak, aby zachować prawidłowe trawienie żołądka i jelit oraz zdrową wątrobę. Umiar w jedzeniu odgrywa bardzo ważną rolę. Wtedy warto też pomyśleć o oczyszczaniu organizmu z toksyn metodami naturalnymi, którym wiele miejsca poświęcam w tej książce.

Współczesny człowiek żyje w zatrutym środowisku, do tego oddycha płytko, bez ruchu przepony, przez co źle zaopatruje organizm w tlen. A tylko w jego obecności mogą zostać przyswojone wszystkie składniki odżywcze z pożywienia. Prawidłowe, głębokie oddychanie jest jednym z najważniejszych warunków zachowania zdrowia. Dlatego tak ważne są spacery i ruch na świeżym powietrzu, bo dzięki nim zwiększa się dostawa tlenu do organizmu, a to przyczynia się także do zachowania sprawności serca, płuc, wszystkich mięśni, stawów, kręgosłupa i mózgu. Aktywność fizyczna stanowi zarazem najlepszy sposób na podniesienie odporności organizmu, zapobiega otyłości, która skutkuje nadciśnieniem, rozwojem miażdżycy i zwyrodnieniami narządu ruchu. Spacerują są wskazane nie tylko w pogodne dni, ale także w chłodniejsze, a nawet deszczowe. Doskonałą formę aktywności stanowi praca w ogrodzie lub na działce, pobudza bowiem do wysiłku nie tylko mięśnie, ale także mózg. Każdy, w zależności od wieku i kondycji, powinien sam sobie dobrać najodpowiedniejszy rodzaj wysiłku. Osoby słabsze, starsze mogą zaczynać od lekkich ćwiczeń i stopniowo zwiększać ich intensywność. Wystarczy przez miesiąc wykonywać proste ćwiczenia, by poczuć się znacznie lepiej. Choroby dotyczą wszystkich, ale aktywni przechodzą je znacznie łatwiej i bez groźnych powikłań.

Dla zachowania dobrego zdrowia i sprawności przez długie lata niezbędne jest także nieskażone środowisko. Człowiek potrzebuje zdrowej wody, zdrowego powietrza i zdrowej żywności. Równoległe jednak sam powinien zadbać o swoje zdrowie, dążyć do zmiany złych nawyków i przyzwyczajzeń. Koniecznie należy zaprzestać palenia tytoniu.

Właściwych zachowań, związanych ze zdrowym trybem życia, powinniśmy się nauczyć jeszcze w dzieciństwie. To pozwoli nam uniknąć wielu chorób i zachować sprawność do późnej starości.

Książka ta prezentuje różne naturalne metody leczenia. Kuracja zawsze będzie przebiegać szybciej, jeśli zastosuje się łącznie kilka rodzajów terapii. Połączenie ziołolecznictwa, apiterapii, akupresury stóp i sokoterapii



---

wielokrotnie zwiększa siłę ich działania i skraca czas leczenia. Dlatego zachęcam do kompleksowego stosowania naturalnych kuracji, także do wykorzystania własnych, duchowych sił obronnych, które każdy z nas ma. Sama doświadczyłam wielokrotnie pomocy zarówno w sprawach poważnych, jak i całkiem drobnych, życiowych.

Chciałabym też przeprosić wszystkich, którym nie odpowiedziałam na przysłane do mnie listy. Niestety, nie mam ani czasu, ani możliwości, żeby to uczynić. Mam nadzieję, że ta książka będzie odpowiedzią na wiele dylematów zdrowotnych również autorów listów.

Składam także serdeczne podziękowania Sabinie Zwolińskiej-Kańtoch za wiele miesięcy wspólnej, niełatwej pracy przy przygotowaniu tej książki.

dr. Górnicka Jadwiga

**Jadwiga Górnicka** – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej blisko 60-letniej praktyce zawodowej wyleczyła metodami naturalnymi tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości były traktowane jako nieuleczalne. Dla wielu chorych jej metody leczenia były ostatnią deską ratunku. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek „Apteka natury – poradnik zdrowia”, „Apteka natury – porady” (odpowiedzi na listy), popularnego cyklu „Dr Jadwiga Górnicka radzi” w miesięczniku „Moje Zdrowie” oraz artykułów w licznych czasopismach, m.in. w „Magazynie Rodzinnym”, „Wiadomościach Zielarskich”, „TIM – Twoim Ilustrowanym Magazynie”, „Pani Domu”.

## Warto spróbować, by zachować zdrowie

Poznałam doktor Jadwigę Górnicką jeszcze na początku lat 80., w czasie gdy kierowałam popularnym miesięcznikiem „Magazyn Rodzinny”. Ten kontakt zawdzięczałam mojemu teściowi, doświadczonemu pszczelarzowi, który wysłuchał wykładu doktor Górnickiej na temat leczniczych właściwości miodu i jego produktów. Naturalnie, sam wiele wiedział na ten temat z własnej praktyki, ale po raz pierwszy był świadkiem, jak lekarz potwierdził lecznicze znaczenie produktów pszczelich. Od rozmowy na temat miodu w leczeniu i profilaktyce zdrowotnej zaczęła się nasza wieloletnia współpraca, choć muszę przyznać, że wielu moich kolegów redakcyjnych nie kryło swoich negatywnych opinii na temat medycyny naturalnej oraz mojej decyzji o jej popularyzacji.

Porady doktor Górnickiej sprawdzałam na sobie i swojej rodzinie. Okazało się, że płukanie chorego gardła wodą z propolisem szybko usuwa stan zapalny, smarowanie nosa wewnątrz i na zewnątrz miodem propolisowym przyspiesza pozbycie się kataru, a okłady z rozgniecionych liści kapusty na gardło i czoło chorego dziecka likwidują gorączkę, stan zapalny i nie dopuszczają do rozwoju choroby. Mojemu ciągle chorującemu synkowi lekarze zapisywali jeden antybiotyk po drugim. Zastosowanie produktów pszczelich przerwało ten zakłęty krąg. Chłopiec zaczął lepiej jeść i zdrowiej wyglądać.

Przez lata popularyzowałam te sposoby leczenia, niektóre bardzo kontrowersyjne, na przykład urynoterapię. Znajoma starsza pani cierpiała na ostrogę piętową. Zabiegi, zalecone przez lekarza, skutkowały na pewien czas, po czym dolegliwości powracały. Wystarczyło moczenie stóp przez kilka dni we własnej ciepłej urynie, by problem zakończył się raz na zawsze, a bóle nigdy już nie powróciły. Z tej rady skorzystały także znajome tej pani i efekt był równie pozytywny. Nie potrafię odpowiedzieć, dlaczego ta metoda jest tak skuteczna, ale z pewnością jest.

Inny przykład. Od dawna systematycznie przeprowadzam kontrolne badania lekarskie, bo wiem, że wczesne wykrycie choroby daje większe szanse na jej wyleczenie. Otóż kilka lat temu podczas badania USG jamy brzusznej okazało się, że mam w woreczku żółciowym kamień długości 1,5 cm. Nie sprawiał mi żadnych dolegliwości, byłam mocno zapracowana i nie zajął się leczeniem, zwłaszcza że lekarz także nie namawiał mnie na operację. Kolejne badanie USG wykazało, że kamień trochę się

powiększył, nadal nie przysparzając kłopotów. Aż wreszcie wykonane w następnym roku USG wykazało, że ma on długość 3,5 cm (patrz niżej). Tym razem lekarka zasugerowała przeprowadzenie laparoskopii, ponieważ takie tempo wzrostu kamienia mogło być niebezpieczne, a brak stanów zapalnych umożliwiał zabieg.

**WYNIK BADANIA: USG**  
z dnia: 18.04.2007

p. Sabina Zwolińska-Kańtoch

**BADANIE USG JAMY BRZUSZNEJ**

Wątroba niepowiększona, o zarysie gładkim, bez zmian ogniskowych.  
Pęcherzyk żółciowy bez cech zapalenia, zawiera kamień 35 mm – foto.  
Drogi żółciowe nieposzerzone.  
Trzustka o prawidłowej echostrukturze.  
Nerki położone prawidłowo.  
Struktura korowo-rdzeniowa oraz układy zbiorcze nerek bez zmian.  
Śledziona niepowiększona o prawidłowej echostrukturze.  
Węzły chłonne okołoaortalne w normie.

WNIOSKI: cholecystolithiasis.

Bałam się operacji, a krążące negatywne opinie pacjentów o warunkach szpitalnych nie zachęcały mnie, by zdecydować się na zabieg w ośrodku publicznej służby zdrowia. Z kolei cena zabiegu w prywatnych jednostkach była zbyt wysoka. Nie chciałam jednak czekać, aż kamień zacznie dalej się powiększać, by nie doprowadzić do poważnych komplikacji, o których lekarka mnie uprzedziła. W tej sytuacji zdecydowałam się na kurację rozpuszczania kamienia mieszanką zalecaną przez doktor Górnicką, trochę przystosowując tę kurację do swego stylu życia i przyzwyczajień. Nie byłam na przykład w stanie pić mieszanki na czczo, najpierw musiałam wypić poranną kawę na obudzenie. Dopiero potem mogłam przygotować mieszankę składającą się z 2 łyżek oleju rzepakowego, bo takiego używam w domu, 2 łyżeczek Cholesolu, 1 łyżeczki Solarenu oraz soku z cytryny, najpierw z połowy, później z całej. Do tej mieszanki wlewałam trochę gorącej wody i wypijałam. Po godzinie, zgodnie z zaleceniem, zjadałam zdrowe śniadanie, na które przepis podajemy w tej książce. Początkowo smak mieszanki był nienadzwyczajny, bo zioła wątrobowe są gorzkie, ale kiedy zwiększyłam ilość soku z cytryny do całego owocu, nabrała ona

kwaśnego smaku i całkiem przyjemnie można ją było wypić. Trwało to od połowy września do maja następnego roku. USG, wykonane w maju 2008 roku, wykazało, że kamień zmniejszył się o 1,5 cm, obniżył się poziom cholesterolu we krwi, poprawiły się proporcje między złym a dobrym cholesterolem (patrz niżej). Wątroba zaczęła lepiej pracować i na przykład zmiana kuchni podczas wyjazdów czy wielogodzinne siedzenie w autokarach nie sprawiały mi żadnych kłopotów. O ile przedtem musiałam brać ziołowe leki, wspomagające wątrobę i trawienie, o tyle już po 3 miesiącach stosowania tej kuracji nie było takiej potrzeby.

**WYNIK BADANIA: USG**  
z dnia: 20.05.2008

p. Sabina Zwolińska-Kańtoch

Wątroba niepowiększona, o jednorodnej echogeniczności, bez zmian ogniskowych. Drogi żółciowe nieposzerzone. PZW ma średnicę 5 mm. Pęcherzyk żółciowy cienkościenny, niepowiększony, zawiera pojedynczy zółg długości 20 mm. Trzustka prawidłowa. Śledziona niepowiększona. Położenie i wielkość obu nerek prawidłowe. Długość nerki prawej ok. 104 mm, lewej 103 mm. Zarysy nerek gładkie. Echostruktura mięszu nerek prawidłowa. Szerokość warstwy mięszowej obu nerek do 20 mm. UKM nieposzerzone. Nie stwierdzam cech USG kamicy nerek. Aorta nieposzerzona. Nie stwierdzam wolnego płynu w jamie otrzewnej ani zmian ogniskowych w okolicy okołoaortalnej. Pęcherz zawiera mało moczu – ok 30 ml, nie do oceny.

Po pewnym czasie picia mieszanki zauważyłam także, że budząc się rano, nie miałam na zębach czegoś w rodzaju osadu. Mam świadomość, że kurację muszę kontynuować, na szczęście nie sprawia mi żadnej przykrości picie tej mieszanki. Być może gdybym ściśle stosowała się do zaleceń kuracji, opisaney w rozdziale o oczyszczaniu wątroby, efekty byłyby lepsze. Nie należę też do bardzo wzorowych pacjentów. Niekiedy robiłam dzień przerwy, bo nie miałam wyciągów ziołowych lub cytryny, a mimo to kuracja zadziałała.

Czy wszyscy mogą ją stosować? Nie! Nigdy w stanach zapalnych w obrębie układu trawienia, czyli przy zapaleniu wątroby, trzustki, śluzówki żołądka, jelit, przy wrzodach żołądka, zaburzeniach funkcji tych organów. Najpierw należy usunąć te dolegliwości. Kiedy warto pić mieszankę? Przy wszystkich problemach z trawieniem, zbyt wysokim poziomie cholesterolu, zaporciach. Piszemy o tym szczegółowo w książce.

Kolejny przykład skuteczności metod medycyny naturalnej – kilka miesięcy temu zaczął mnie boleć duży palec u lewej stopy. Nawet dotyk lekkiego koca sprawiał mi ból. Potem nieoczekiwanie na paznokciu pojawiła się sina plama. Takie dolegliwości skończyły się u mojej matki zrywaniem paznokcia, bólami oraz trudnościami w chodzeniu przez 2–3 miesiące, trochę się więc obawiałam wizyty u lekarza. W tej sytuacji zdecydowałam się na przykładanie rozgotowanej cebuli. Zdecydowałam, że jeśli po 14 dniach kuracja nie poskutkuje, pójdę do lekarza. Jednak najpierw postanowiłam spróbować. Dużą, obraną, pokrojoną cebulę zalewałam taką ilością wody, by ją całkowicie zakryła, i gotowałam w rondelku pod przykryciem na małym ogniu przez 20 minut, aby się nie przypaliła – przypalona traci swoje lecznicze właściwości. Potem miksowałam, powstawała gęsta papka, z której robiłam opatrunek na palec. Rano opatrunek zdejmowałam i mogłam chodzić do pracy, a wieczorem znów przykładłam papkę. Po 10 dniach siny naciek zaczął się zmniejszać, palec przestał boleć, a po 18 dniach naciek całkowicie zniknął. Obyło się bez zrywania paznokcia, a palec jest zdrowy.

Jeszcze inny przykład działania cebuli. Mąż, podbiegając do autobusu, przewrócił się i boleśnie stłukł kolano. Nim wrócił do domu, było ono sine, spuchnięte, a na domiar wyrósł na nim wielki jak jajko naciek pełen krwi i wody. Był wieczór, mąż źle się czuł i nie chciał jechać do lekarza. Zrobiłam mu więc okład z cebuli, aby nie rozwinął się stan zapalny. Przygotowałam papkę jak poprzednio i przyłożyłam ją na obolałe miejsca. Rano naciek zniknął, ale kolano nadal było spuchnięte, sine i bolało. Skoro jednak w moim przypadku kuracja zadziałała, nadal przykładłam cebulę rano i wieczorem. Powoli opuchlizna i siność ustępowały, kolano mniej bolało, więc okłady kładłam tylko na noc. Rano posypywałam zdarty do krwi wierzch kolana Dermacolem i opatrywałam na sucho, tylko na wieczór kładłam cebulę. Trwało to 7 czy 10 dni, nie pamiętam. Jednak kolano zostało wyleczone, nie było trudności w chodzeniu, więc mąż nawet nie sprawdzał, czy nie ma pęknięcia. Gdyby było takie podejrzenie, należałoby udać się do chirurga.

Opisane przykłady świadczą o tym, że pozornie proste metody leczenia mogą być skuteczne. Mimo to nie namawiam nikogo, by zrezygnował z wizyty u lekarza, bo niejednokrotnie bywa ona niezbędna. Jak wiadomo, zdiagnozowanie w porę choroby może uratować życie.

Staram się prowadzić zdrowy tryb życia: zaczynam dzień od śniadania, zalecanego przez doktor Górnicką, ograniczam spożycie mięsa i słodczy, kilka razy w tygodniu wykonuję różne ćwiczenia, opisane w tej książce,

robię masaż shiatsu. Stosowanie się do tych zasad daje mi spokój, pozwala pokonać stresy, przyczynia się do poprawy stanu mojego zdrowia. Uważam bowiem, że nie zagwarantuje mi go nawet najlepsza służba zdrowia. Dlatego namawiam wszystkich Czytelników, by – nie rezygnując z leczenia farmakologicznego i opieki lekarskiej – spróbowali tych metod, takich jak ssanie oleju słonecznikowego przy chorobach reumatycznych, codzienny masaż shiatsu i ćwiczenia oddechowe, masaż stóp, oczyszczanie jelita grubego, zażywanie pyłku kwiatowego z miodem propolisowym, uzupełniających mikroelementy i witaminy w organizmie, sokoterapia czy wiele innych, opisanych w tej książce. Te metody są niekiedy pracochłonne, wiem o tym dobrze, trudno się też zmusić do codziennych ćwiczeń, ale naprawdę warto spróbować.

Specjaliści alarmują, że społeczeństwo się starzeje. Oznacza to, że każdy z nas będzie potrzebował porad u większej liczby lekarzy, rehabilitantów, zażywał więcej leków, słowem, wymagał specjalistycznej opieki. Trudno oczekiwać, że NFZ w pełni temu sprostą. Zwłaszcza że koszty opieki medycznej wzrastają choćby z tego powodu, że nowoczesne leki oraz urządzenia diagnostyczne czy służące przeprowadzeniu zabiegów operacyjnych są coraz droższe. I dlatego o swoim zdrowiu każdy musi myśleć sam, nie oglądając się na innych.

Chińskie przysłowie mówi, że nie jest ważne, czy kot jest biały, czy czarny, ważne, aby dobrze łowił myszy. W myśl tej zasady namawiam nawet tych Czytelników, którzy dotychczas nie mieli przekonania do medycyny naturalnej, ziołolecznictwa, apiterapii czy innych tu przedstawionych metod, by spróbowali je zastosować, nie rezygnując z fachowej opieki lekarskiej. Mogą je potraktować jako sposób zapobiegania schorzeniom.

*Sagee Zwolnij się - Kamiloc 4*

**Sabina Zwolińska-Kańtoch** – dziennikarka, wielka zwolenniczka i ceniona popularyzatorka medycyny naturalnej. Pracowała m.in. jako zastępczyni redaktora naczelnego „Świata Młodych”, zastępczyni, a następnie redaktor naczelna „Świata Kobiety”, sekretarz redakcji „Pani Domu Poleca”. Autorka wielu tekstów dotyczących zdrowego trybu życia, ziołolecznictwa, apiterapii i innych. Tłumaczka z języka niemieckiego, m.in. książki „Inteligencja ciała”.



# **FILARY ZDROWIA**



# ODDYCHANIE I OCZYSZCZANIE

## Prawidłowe oddychanie

Oddychanie to podstawowa funkcja naszego organizmu. Tlen jest niezbędny do życia, bez dopływu powietrza szybko się dusimy. Nawet kilkuminutowa przerwa w dostawie tlenu do mózgu sprawia, że komórki nerwowe obumierają, często nieodwracalnie. Ponieważ wszystkie funkcje organizmu ludzkiego są ze sobą ściśle powiązane, wiele poważnych problemów zdrowotnych stanowi konsekwencję płytkiego oddychania i braku dostatecznej ilości tlenu, koniecznej do przyswojenia substancji odżywczych przez tkanki i komórki, wytworzenia energii oraz odnowy. Tlenu potrzebujemy także po to, by nastąpiło prawidłowe usunięcie wszystkich szkodliwych produktów przemiany materii. Przy płytkim oddychaniu organizm otrzymuje go mniej, z konieczności słabsze jest także oczyszczenie organizmu z gazowych toksyn. Te zaś, później już w postaci trwałej, odkładają się w różnych organach, np. stawach, jelicie grubym.



## Tysiącletnie doświadczenia Wschodu

Prawidłowe oddychanie należy do filarów wszystkich kuracji leczniczych w medycynie wschodniej. W wielu religiach i filozofiach wschodnich traktuje się je z wielkim szacunkiem oraz z przekonaniem, że jest to nie tylko chemiczny, ale także skomplikowany pod względem energetycznym proces, który wpływa na witalność i nastrój, stanowi warunek zdrowia, pozwala kontrolować pracę

Oddychanie leczy

serca, wątroby, systemu nerwowego i, co bardzo ważne, wydłuża życie. Właśnie w Indiach, Tybecie, Chinach oraz w Japonii zostały opracowane różne techniki głębokiego oddychania, które stanowią ważny element oczyszczania organizmu z toksyn, leczenia schorzeń, a także istotny element medytacji jako metody osiągnięcia wyższego rozwoju duchowego. Zdaniem lekarzy z tamtych regionów przy niedostatecznej dostawie tlenu do organizmu toksyny w postaci gazowej, które stanowią aż 70 proc. wszystkich szkodliwych produktów przemiany materii, pozostają w organizmie.



Jedną z takich technik jest tzw. metoda odwróconego oddychania opracowana w Japonii, ale propagowana także w Europie. W Tokio odnotowano wyleczenia tym sposobem nowotworów płuc, ponieważ okazało się, że tlen zabija komórki nowotworowe. Głębokie oddychanie pozwala schudnąć, a także uruchomić mięśnie twarzy lub innych partii ciała po mikrowylewach. Ćwiczenia oddechowe są szczególnie ważne dla palaczy. Jeśli nie są oni w stanie rzucić palenia, niech przynajmniej ćwiczą głębokie oddychanie, aby oczyścić oskrzela i płuca oraz dotlenić cały organizm. Moja wieloletnia praktyka lekarska potwierdza konieczność usprawnienia oddychania jako niezbędnego warunku leczenia wszystkich schorzeń.

## Jak wygląda proces oddychania?

Przeptyw  
powietrza

Przy wdechu powietrze dostaje się najpierw do jamy nosowej, tam ulega ogrzaniu, nawilżeniu oraz oczyszczeniu z kurzu i bakterii. Jest to możliwe dzięki wyścieleniu jamy nosowej błoną śluzową. Następnie powietrze przepływa do gardła i krtani. W gardle krzyżują się drogi oddechowe i przewód pokarmowy. Przez krtani i tchawicę powietrze dochodzi do oskrzeli, by w końcu trafić do pęcherzyków 5 płatów płucnych. Jeżeli mamy drożny nos, zdrowe zatoki, wystarczająco dużo się ruszamy, oddychamy przeponowo,

to wówczas wszystkie 5 płatów napełnia się powietrzem. Serce, nasza pompa, nie musi wtedy wykonywać dużego wysiłku, tylko pracuje łżej.

## Co się dzieje, gdy mamy za mało tlenu?

Z mojego doświadczenia wynika, że wszyscy mamy za mało tlenu. Przede wszystkim żyjemy w zatrutym środowisku, organizm broni się przed wdychaniem takiego powietrza, a pęcherzyki płucne się kurczą. Drugą przyczyną to niedrożne zatoki i brak umiejętności głębokiego oddychania. Przy niedrożnych zatokach oddychamy ustami, bo przecież potrzebujemy powietrza. Wtedy w oddychaniu uczestniczy tylko górny płat płuca, a w dodatku nie napełnia się cały.

Przy odpowiedniej ilości tlenu i prawidłowym odżywianiu wystarczy stosunkowo niewiele jedzenia, by dostarczyć składników pokarmowych naszym komórkom, a także energii potrzebnej do ruchu lub wysiłku fizycznego oraz odnowy komórkowej. Krew z przyswojonym pokarmem trafia do płuc i tu niezbędna jest duża ilość tlenu, by zaszły procesy utleniania. Następnie taki pokarm, bogaty w składniki oraz tlen, jest rozprowadzany przez najmniejsze naczynia krwionośne po całym organizmie. A substancje odżywcze są nam potrzebne do odbudowy komórek, hormonów, krwi. Potrzebuje ich także mózg; przy braku wystarczającej ilości tlenu oraz substancji odżywczych pracuje gorzej, nie wykorzystuje wszystkich swoich możliwości.

Osoby z niedoborem tlenu, mimo że zdrowo się odżywiają, chudną, popadają w anemię, mają za mało siły. Inne z kolei tyją – podjadają, ponieważ mają ciągle apetyt na nieokreślone danie i nieustannie coś przegryzają. Organizm, broniąc się przed przeciążeniem, tworzy zapasy, czyli tkankę tłuszczową, która służy jednocześnie za magazyn niespalonych resztek jedzenia. Waga wskazuje



Niedobory tlenu

90, 100 kg, potem coraz więcej. Tak rodzi się otyłość ze wszystkimi jej konsekwencjami, dolegliwościami kręgosłupa, puchnięciem nóg, niewydolnością serca, nadciśnieniem.

## Przeponowe oddychanie – warunek zdrowia

Przepona to szeroki, płaski mięsień, który oddziela klatkę piersiową od jamy brzusznej. Kiedy we właściwy sposób wciągamy powietrze podczas wdechu, przepona się kurczy i przesuwana ku dołowi, pozostawiając więcej miejsca na powiększające się płuca i serce. Podczas wydechu mięśnie brzucha przepychają przeponę do góry, ku płucom, dzięki czemu powietrze wydobywa się na zewnątrz. Głębokie oddychanie ma na celu zwiększenie objętości całej klatki piersiowej, stworzenie większego obszaru dla serca.

Ćwiczenie oddychania przeponowego polecam wszystkim swoim pacjentom, ale po wykonaniu masażu shiatsu na udrożnienie zatok.

Wypinanie brzucha podczas wdechu na początku nie jest proste, ale można zacząć ćwiczyć na leżąco. Kładziemy się na łóżku na plecach, na brzuchu układamy niezbyt ciężką książkę i rozpoczynamy ćwiczenie. Kiedy książka unosi się podczas wdechu, ćwiczenie wykonujemy prawidłowo, jeśli opada – nieprawidłowo. Osoby, które są chore i leżą w łóżku lub nie mogą się schylać, powinny wykonywać wdech nosem, wypinając brzuch, przepona idzie wtedy w dół, następnie 3 razy zrobić głośny wydech ustami.

Oddychanie przeponowe ogromnie przyspiesza powrót chorych do zdrowia. Znałam młodą kobietę po ciężkim wypadku samochodowym, która doznała wielu poważnych złamań. Leżąc, ćwiczyła oddychanie przeponowe i dużo szybciej wracała do zdrowia.



Powrót  
do zdrowia



### Oddychanie przeponowe

Zimą pomieszczenie wietrzymy, a kiedy jest ciepło, ćwiczymy przy otwartym oknie.

1. Stajemy wyprostowani, z lekko rozstawionymi stopami.
2. Wykonujemy głęboki wdech, wciągając powietrze nosem, mocno wypinamy brzuch i jednocześnie szeroko rozkładamy ręce na boki, ściągając do siebie łopatki. Utrzymujemy wdech, licząc w myślach do pięciu.
3. Następnie chwytny się pod boki jak do krakowiaka (aby objąć palcami końce żeber), wykonujemy skłon do przodu, mocno ściskając talię i głośno, z pomrukiem: hu, hu, hu, wykonujemy trzy głębokie wydechy ustami. Ćwiczenie powtarzamy 8–10 razy.
4. Na zakończenie unosimy pięty do góry i opadamy na nie, co rozluźnia kręgi oraz mięśnie kręgosłupa. Wykonujemy wdech nosem, unosimy się na palcach 2 cm do góry i opadamy, robimy wydech nosem. Osoby starsze, trochę otyłe, powinny zacząć od 15 ćwiczeń, potem, bardzo powoli, zwiększyć ich liczbę do 50 dwa razy dziennie.



## Oczyszczanie organizmu z toksyn

Oczyszczanie organizmu należy do najstarszych metod leczniczych, jakie zna ludzkość. O potrzebie okresowych postów i głodówek mówią stare filozofie wschodnie i wszystkie wielkie religie. Również w Biblii jest o tym mowa. Lecznicze głodówki były w medycynie znane i stosowane od najdawniejszych czasów, dopiero w XIX wieku szybki rozwój chemii i leków farmaceutycznych sprawił, że odeszły w zapomnienie.

Współcześnie znów zaczęto doceniać potrzebę oczyszczania organizmu. Wykorzystuje się do tego metody zaczerpnięte z medycyny Wschodu, chociaż wielu lekarzy europejskich podziela opinię o prozdrowotnym znaczeniu oczyszczania. Na jednej z konferencji prestiżowego Królewskiego Towarzystwa Medycznego w Londynie 57 czołowych

Oczyszczanie  
leczy

lekarzy z całej Europy potwierdziło, że przyczynami około 90 proc. przewlekłych chorób są zatrucie toksynami z jelit i niedobory witaminowo-mineralne.

## Dlaczego oczyszczanie jest ważne?

Za dużo wysoko przetworzonej żywności



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, niekiedy wygodnictwo, do którego odwołuje się reklama medialna, sprawiają, że nie przygotowujemy potraw z produktów naturalnych, czyli np. nie gotujemy zupy ze świeżych warzyw, ale zalewamy wrzątkiem „gotowe zupy”, które zamiast potrzebnych substancji odżywczych zawierają wszelkiego rodzaju związki chemiczne. Rocznie zjadamy wraz z pożywieniem ponad 4 kg różnych substancji chemicznych, bardziej lub mniej szkodliwych dla organizmu.

Trzeba także dodać, że bardzo 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.

Jemy też za dużo w stosunku do potrzeb energetycznych, kuszą nas słodycze, 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 doskonale przyswajalnej wody dostarczają warzywa i owoce, które składają się głównie z niej).

Wszystkie te zaniedbania odbijają się na funkcjonowaniu naszego organizmu. Można go porównać do kominka, w którym pali się drewno, by uzyskać ciepło. Podczas



palenia dym ulatnia się przez komin, resztki wybieramy w postaci popiołu. A mimo to od czasu do czasu trzeba oczyścić przewody kominowe, ponieważ pokrywają się sadzą, którą trzeba usunąć. Podobnie się dzieje w organizmie człowieka, w którym przebiegają liczne procesy biochemiczne, konieczne do podtrzymania funkcji życiowych i pozyskania energii. W ich wyniku powstają różne produkty, również toksyczne, które są wydalane.

W procesie wydalania uczestniczą liczne organy. Wątroba przez skomplikowane przemiany chemiczne przekształca wiele substancji trujących w nieszkodliwe. Gazowe produkty metabolizmu są wydychane przez płuca. Jelita wydalają część balastu wraz z kałem. Również skóra uczestniczy w ciągłym odtruwaniu, wydzielając pot, a wraz z nim toksyny. Swoje funkcje wypełniają także nerki i układ moczowy. Mimo prawidłowo funkcjonujących układów wydalania w organizmie zawsze pozostają szkodliwe produkty przemiany materii, ponieważ w komórkach brakuje dostatecznej ilości tlenu. Ponadto w miarę upływu lat wszystkie tkanki, organy oraz układy wewnętrzne naszego organizmu zużywają się, gorzej pracują, a muszą się przecież odnawiać. By ten proces zachodził prawidłowo, niezbędne jest, z jednej strony, oczyszczanie z toksyn, z drugiej – dostawa właściwych substancji odżywczych.



Wydalanie

## Jak objawia się zanieczyszczenie organizmu?

Pierwszym objawem zanieczyszczenia organizmu jest stan chronicznego zmęczenia, mimo nawet wystarczającej ilości snu. Drugim – bóle głowy, stawów. Potem zaczyna nas atakować alergia, pojawiają się kamienie wątrobowe i nerkowe, torbiele, guzy, nadwaga. Na twarzy i całym ciele zaczynamy zauważać zwisające brodawki, wypryski ropne, swędzące plamy i inne dolegliwości skórne, obrzęk oczu.

Przy silnym zatruciu uszkodzeniu może ulec nawet układ nerwowy oraz mózg. Kuracja oczyszczająca to wielka



ulga dla całego organizmu. Powinna być stosowana przynajmniej 2 razy w roku, szczególnie wtedy gdy prowadzimy siedzący tryb życia. Żołądek, wątroba, trzustka, woreczek żółciowy mogą odpocząć, a okrężnica wydaląc cały stolec z resztkami, które latami odkładały się na ściankach jelita grubego i w których zachodziły procesy gnilne, zatruwając cały organizm.



Skuteczne  
głódówki

Doskonałym sposobem oczyszczania są głódówki. W trakcie terapii organizm, pozbawiony dostawy jedzenia, zaczyna czerpać z własnych tkanek substancje konieczne do pracy, przy czym odbywa się to w określonej kolejności: najpierw są zużywane komórki zwyrodniałe, złogi, które są jedną z przyczyn starzenia się organizmu, potem zapasy tłuszczowe.

Działanie oczyszczające mają półgłódówki, np. tzw. dieta tybetańska lub lecznicza głódówka oparta na urynote-rapii. Wiele dolegliwości, takich jak stałe zaparcia, bezsenność, zaburzenia ciśnienia, kamienie żółciowe i nerkowe, schorzenia dermatologiczne, np. wysypki, alergię, leczyć, zalecając wypróbowane naturalne metody oczyszczania jelita grubego, wątroby, nerek, stawów. Efekty, jakie przynoszą te sposoby: dotlenienie organizmu i oczyszczenie go ze złogów, potwierdzają potrzebę usuwania toksycznych odpadów przemiany materii z organizmu, stosowanego w medycynie od tysięcy lat. Ale warunkiem utrzymania zdrowia musi być rezygnacja ze starego, nieprawidłowego sposobu życia i przestawienie się na inny, zdrowszy.

## Dieta tybetańska, czyli pokuta



Przed rozpoczęciem diety konieczne jest dokładne wypróżnienie, czyli oczyszczenie jelita grubego z kamieni kałowych i gazów gnilnych. Pomocne są w tym: picie herbatki z senesu, lewatywa z dodatkiem silnego naparu rumianku lub wypicie na czczo bądź na noc łyżki 20-proc. Natrium thiosulfuricum. Na kilka dni przed wprowadze-

niem półgłodówki rezygnujemy z mięsa i ciężkich potraw. Po kuracji również przez kilka dni jemy warzywa, owoce, kasze, przetwory mleczne, by dopiero potem przejść do ryb oraz mięsa.



### Dieta tybetańska

3 obrane cebule, 1 bulwę czarnej rzepy, 3 korzenie pietruszki, 1 bulwę selera, 2 pory z zielonymi częściami gotujemy przez 60 minut w 2,5 l wody, bez soli. Warzywa muszą być nieobrane i porządnie wyszorowane. Oddzielnie gotujemy 1 kg umytych ziemniaków w 1 l wody. Łączymy oba płyny, dolewając tyle wody, by otrzymać 3,5 l wywaru. Tę ilość, podgrzaną, wypijamy w ciągu dnia zamiast posiłków. Dla poprawienia smaku można dodać zioła, np. cząber, tymianek, kminek lub majeranek. Te dwa ostatnie zapobiegają powstawaniu gazów i wzdęć.

Dietę stosuje się przez 5 do 8 dni i codziennie przygotowuje świeże wywary. Wodę można pić w dowolnych ilościach. Dieta oczyszcza organizm z toksyn, likwiduje zaparcia, dostarcza minerałów i można ją stosować profilaktycznie dla zachowania zdrowia i urody 2 razy w roku. Po takiej kuracji odczuwamy przyływ energii, skóra jest młodszą i pięknie wygląda, tracimy kilka kilogramów. Nie należy jej stosować przy cukrzycy insulinozależnej, wycieńczeniu organizmu, ostrych stanach zapalnych.

## Oczyszczanie jelita grubego

Jelito grube stanowi końcowy odcinek układu pokarmowego i ma 2 m długości. W organie tym u osoby dorosłej znajduje się kilka kilogramów kamieni kałowych. Przeważnie po 40. roku życia jest ono na tyle wypełnione niestrawionymi resztkami, że uciska inne organy. Zanieczyszczone, daje o sobie znać w postaci zaparcí, refluksu, zgagi, wzdęć, uporczywego, powracającego trądziku różowatego, odbijania. Objawia się także nalotem na języku, nieświeżym oddechem, brzydkim zapachem potu, plamami na twarzy, zwisającą pomarszczoną

Zanieczyszczone  
jelito grube

skórą. Te oznaki powinny nas skłonić do rozpoczęcia kuracji, ponieważ zanieczyszczone jelito grube zatrzuwa cały organizm. Toksyny przenikają do krwi, do wszystkich narządów, niekorzystnie wpływają na wątrobę, trzustkę, co prowadzi do cukrzycy. Tworzą się złogi miażdżycowe w tętnicach serca, co może być przyczyną nadciśnienia tętniczego, powstają złogi w stawach, co niekiedy powoduje choroby reumatyczne. Medycyna akademicka leczy te schorzenia, a należałoby zacząć od oczyszczenia jelita grubego.

## Jak oczyścić jelito grube?



Najlepszym sposobem jest użycie 20-proc. Natrium thio-sulfuricum. Zazwyczaj ten lek stosuje się zewnętrznie, do smarowania skóry przy swędzeniu, wykwitach itp. Zalecam jego stosowanie wewnętrzne, jako środka doskonale oczyszczającego jelito grube z zalegających tam latami kamieni kałowych oraz gazów gnilnych. Kuracji towarzyszy dieta oparta na gotowanym ryżu lub kaszy jaglanej, które to zboża leczniczo wpływają na śluzówkę żołądka.

Jak zażywać ten preparat? Wypijamy na czczo lub na noc łyżkę 20-proc. Natrium thiosulfuricum, rozpuszczonego w ½ szklanki gorącej wody (rano dopiero po godzinie od wypicia tego płynu zjadamy śniadanie). Preparat pijemy przez kilka dni, nawet 2–3 razy dziennie, aż do czasu, kiedy pojawi się codzienny obfity stolec, co jest warunkiem koniecznym wyleczenia śluzówki jelita. Na początku stosowania leku stolec jest ciemny, obfity, o silnym, nieprzyjemnym zapachu. Występuje też wzmożone wydzielanie gazów, ale świadczy to o tym, że jelito się oczyszcza ze złożeń i toksyn. Po 3–4 dniach stolec powinien nabrać normalnego, zdrowego wyglądu. Podczas picia preparatu należy jeść produkty lekkostrawne, najlepiej nie spożywać mięsa.

Po unormowaniu się stolca przechodzimy na dietę ryżową (patrz ramka). Można wtedy pić herbatki ziołowe, np. dziurawiec, doskonały na wątrobę, miętę na żołądek, melisę



### Dieta ryżowa

Dieta ryżową lub opartą na kaszy jaglanej stosujemy przez 10–12 dni. Jemy tylko 3–4 razy dziennie w dowolnych ilościach gotowany ryż lub kaszę jaglaną. Gotując porcję ryżu lub kaszy co drugi dzień, przed końcem gotowania dodajemy 1–2 pokrojone jabłka i jeszcze chwilę gotujemy, aż się rozgotują. Jabłka poprawią smak potrawy. Możemy także dodawać zioła, przyprawy, np. majeranek, kminek, imbir, cynamon. W trakcie diety do jednej porcji ryżu lub kaszy dodajemy raz dziennie łyżkę zmielonego siemienia lnianego. Substancje w nim zawarte dobroczynnie działają na śluzówkę jelita. Jeżeli w czasie diety ryżowej występują zaparcia, również zaczynamy pić 20-proc. Natrium thiosulfuricum, ponieważ koniecznym warunkiem odtrucia całego organizmu jest codzienny obfity stolec.

o kojącym działaniu, skrzyp i żurawinę na nerki, smaczne są też dzika róża, rumianek, lipa. Po zakończeniu diety jeszcze przez kilka dni jemy dużo gotowanych i surowych warzyw oraz owoców. Z całą pewnością nie zasiadamy natychmiast do schabowego, ale stopniowo przechodzimy na zdrową, różnorodną dietę. Wszystkie wyrzeczenia wynagrodzi nam spadek 5 kg wagi, przyływ energii, zręczność ruchów.

W trakcie diety ryżowej można pić kawę z pyłkiem kwiatowym i miodem. Zwłaszcza osoby cierpiące na niskie ciśnienie mogą spokojnie podektować się ulubionym napojem.

Nie należy skracać czasu stosowania diety, nawet jeśli prawidłowy stolec pojawił się wcześniej, ponieważ tak długo trwa wyleczenie śluzówki. Po tej kuracji zalecam jeszcze zażywanie preparatów ziołowych na poprawę pracy wątroby, nerek, wzmocnienie układu odpornościowego. Po oczyszczeniu jelita grubego wystarczy jeść połowę tego, co jadaliśmy wcześniej, a i tak będziemy mieli więcej energii. Jeśli zgłasza się do mnie osoba otyła, ważąca 100–120 kg, to najpierw zalecam dietę ryżową przez 2–3 tygodnie, a dopiero potem podejmuję dalsze działania, ale wymaga to wysiłku również ze strony pacjenta. Najczęściej, oprócz większej dostawy tlenu, by pokarm mógł się utlenić, pacjent potrzebuje dużo więcej

Zioła na nerki

ruchu i wprowadzenia w życie zasad zdrowego jedzenia. Nie może powrócić do dawnych złych nawyków.

## Kiedy należy oczyszczać jelito grube?

Uporczywe, nawracające zaparcia albo wszelkie alergię lub inne problemy skórne mają swą przyczynę w zanieczyszczonym jelicie grubym, które w ten sposób próbuje uwolnić się od toksyn i zalegającego, obciążającego balastu. Stosowanie maści czy innych preparatów do smarowania skóry czasowo poprawia stan, ale te dolegliwości ciągle wracają. Jeśli natomiast oczyścimy jelito i poprawimy oddychanie, to skutecznie i na zawsze wyleczymy te schorzenia. Ja tym sposobem zostałam przed 46 laty wyleczona z uporczywej alergii, całkowicie i bez skutków ubocznych.



O jelito grube zaczynamy dbać po 40. roku życia, chyba że wcześniej wystąpiły choroby skórne. Nie można używać do oczyszczania *Natrium thiosulfuricum* przy niektórych chorobach, np. ostrych stanach zapalnych nerek, wątroby, jelit, wszelkich stanach zapalnych w układzie trawiennym, wrzodach żołądka. W takim przypadku najpierw konieczne jest wyleczenie śluzówki żołądka i dwunastnicy. Pacjent powinien w tym celu 20 minut przed jedzeniem zażywać tabletki homeopatyczne *Gastricumeel*, *Duodenoheel* oraz *Lymphomyosot*, 3 razy dziennie po 1 tabletkę każdego preparatu należy włożyć razem pod język. Zażycie 2 opakowań każdego leku wyleczy te schorzenia. Potem można już przystąpić do oczyszczania jelita grubego.



20-proc. *Natrium thiosulfuricum* nie powinno się pić także przy ostrym stanie cukrzycy. Jednak w moim przekonaniu cukrzyca występująca w starszym wieku, tzw. cukrzyca typu 2, łączy się z gorszą pracą wątroby i trzustki, ale jest łagodniejsza i łatwiejsza do wyleczenia. Oczyszczenie jelita grubego, poprawa stanu wątroby, odpowiednia dieta, picie ziół, ruch, spacerowanie

pomagają w wyleczeniu tej formy cukrzycy. Jeśli chory już bierze insulinę, to trzeba postępować bardzo ostrożnie. Najpierw zalecam picie ziół na poprawę stanu chorego i udrożnienie zatok. Dopiero na końcu można przystąpić do oczyszczania jelita.

Niewskazane jest zażywanie preparatu po zawale serca i po operacjach oraz silnych chorobach infekcyjnych. W tych ostatnich przypadkach należałoby odczekać do 6 tygodni, aż pacjent nabierze sił, i dopiero wówczas przystąpić do oczyszczenia jelita i diety ryżowej.

## Lewatywa jako sposób oczyszczania jelita

Lewatywa to doskonały sposób oczyszczania jelita, ale w domu kłopotliwy, trochę krępujący i wcale nie taki prosty do przeprowadzenia. Kiedyś lewatywy były dosyć powszechnie stosowaną metodą. Do odbytu wlewano dużą ilość wody, która wypłukiwała rozmaite złogi. Po kilku zabiegach, a towarzyszyła temu bardzo lekka, np. tygodniowa, dieta, jelito było oczyszczone, a jego śluzówka – zdrowa. Sądzę jednak, że zalecane przeze mnie 20-proc. Natrium thiosulfuricum jest wygodniejsze do zastosowania, a tak samo skuteczne.

Obecnie coraz więcej pacjentów zgłasza się do mnie z uchyłkami lub owrzodzeniami w jelicie grubym, a przecież są to niebezpieczne schorzenia. Oczyszczenie jelita grubego likwiduje procesy gnilne. Jeśli w porę tego nie zrobimy, tylko nadal będziemy dostarczać w pożywieniu nowych substancji dla bakterii gnilnych, problem będzie nabrzmiewał. Jeśli ktoś ma wątpliwości, czy może samodzielnie przeprowadzić kurację oczyszczania jelita, lepiej niech się skonsultuje z lekarzem, który zleci morfologię krwi, badanie moczu, OB, kolonoskopię, USG jelit i oceni stan zdrowia pacjenta. Jednak nawet przy dobrych wynikach można cierpieć na zaparcia, alergię skórne czy niestrawność i wówczas oczyszczenie jelita pozwoli pozbyć się tych dolegliwości i poprawić ogólny stan zdrowia.



Lewatywa

## Wątroba, centralne laboratorium ciała

Ważąca 1,5 kg wątroba jest największym gruczołem ciała i odgrywa główną rolę w wielu różnorodnych reakcjach chemicznych zachodzących w naszym organizmie. Musi ona wykonać około 500 różnych zadań, z których większość ma istotne znaczenie dla życia i nie może ich przejąć żaden inny organ.



Wątroba odtruwa

Jednym z nich jest odtruwanie. Wraz z krwią do wątroby stale są dostarczane składniki pokarmowe, przyswojone w jelicie grubym, a stamtąd docierają do płuc, gdzie są utleniane i rozprowadzane po całym organizmie. Użyteczne substancje są przekształcane w nowe związki i ponownie wracają do ustroju, część z nich wątroba magazynuje w swoich komórkach, aż do momentu, gdy będą potrzebne. Substancje toksyczne, które nie powinny dostać się do organizmu, muszą być unieszkodliwione, zanim zostaną wydalone. Odtruwanie, które zachodzi w wątrobie, polega na rozkładaniu lub przekształcaniu szkodliwych związków w bezpieczne lub też łączeniu ich z innymi, dzięki czemu stają się nietoksyczne. Gdyby nie ta funkcja, byłibyśmy skazani na śmierć w ciągu kilku dni ze względu na trujące produkty przemiany materii, które organizm sam produkuje lub też my ich dostarczamy w rozmaitych lekach, produktach itp.

Wątroba magazynuje też krew, białko, które oddaje w razie potrzeby, oraz witaminy, zwłaszcza te rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E, K (witamina krzepnięcia krwi), a także wysoko nienasycone kwasy tłuszczowe, określane niekiedy jako witamina F. Wątroba przechowuje również energię, powstałą z węglowodanów, i w razie potrzeby uwalnia ją w postaci glikogenu. Wydzielaniem tej substancji steruje insulina, hormon trzustki. Dostarcza także podstawowego składnika do wytwarzania tkanek własnego organizmu. By wypełnić wszystkie funkcje, nasze największe laboratorium pracuje całą dobę.



## Co szkodzi wątrobie?

Wątroba jest jedynym organem obdarzonym zdolnością regeneracji, nawet po ciężkiej chorobie, mimo że nasze nawyki żywieniowe nie ułatwiają jej pracy. W codziennym jedzeniu dostarczamy organizmowi za dużo kalorii, białka, tłuszczów oraz przetworzonych węglowodanów, za mało natomiast pełnowartościowego pożywienia, opartego na świeżych produktach. Skutkiem tego jest nadwaga, a to prowadzi do odkładania się tłuszczu, także w wątrobie, co przyczynia się do jej stłuszczenia. Towarzyszą temu zaburzenia krążenia.

Drugim efektem jest brak substancji witalnych, czyli witamin oraz biopierwiastków, nieodzownych do pracy wątroby: seleniu, krzemu, żelaza, magnezu. Kolejny problem to osłabienie perystaltyki jelit wskutek braku błonnika, co prowadzi do ponownego wchłaniania do ustroju substancji toksycznych z jelita grubego, a w ten sposób przeciążenia wątroby. Nasze codzienne menu zawiera wiele substancji chemicznych, które wątroba musi pozbawić ich szkodliwych właściwości, a to stanowi dla niej duże obciążenie. Innymi dolegliwościami wątroby są zaburzenia produkcji i wydzielania żółci, głównie w przypadku zbyt tłustego jedzenia.

Szczególnie silną trucizną dla wątroby jest alkohol. Nadużywanie go grozi ogólnym wyniszczeniem organizmu, spowodowanym marskością wątroby. Według badań naukowych uszkodzenie tego narządu następuje już po 6–10 latach codziennego picia alkoholu u mężczyzn w ilości większej niż 60 g czystego trunku (trochę więcej niż litr piwa), u kobiet – 20–25 g czystego alkoholu. Czy oznacza to, że powinno się całkowicie zrezygnować z alkoholu? Nie, ale trzeba go pić w umiarkowanych ilościach. Jednak należy z niego zrezygnować w przypadku chorób wątroby. Zamiast mocnego drinka lepiej pić raz dziennie kieliszek czerwonego wina, co korzystnie wpływa na stan zdrowia i dostarcza energii.

Wielką trucizną dla wątroby są też leki. Do najczęściej spożywanym należą środki przeciwbólowe, uspokajające, nasenne i na przeczyszczenie. Z reguły są one dostępne bez

Stłuszczenie

Złe odżywianie



Alkohol i leki



Stres szkodzi

recepty, co wcale nie oznacza, że nie szkodzą. Bezpieczniejsze są naturalne środki. Jednak przy długotrwałych schorzeniach nie jest możliwa całkowita rezygnacja z preparatów farmaceutycznych. I mimo że są one z reguły zażywane pod kontrolą lekarza, warto pamiętać o działaniach osłaniających wątrobę, o jej oczyszczeniu i odtruciu.

Zdecydowaną negatywną rolę odgrywa również stres. Pod jego wpływem zwieracz uwalnia żółć. Spływa ona do dwunastnicy, a ponieważ jest żrąca, silnie uszkadza ściany organu i przyczynia się do powstawania wrzodów i nadżerek w układzie pokarmowym.

Tak się dzieje w sytuacji, gdy żołądek jest pusty. Człowiek odczuwa wówczas bolesny skurcz głodowy, więc szybko sięga po coś do zjedzenia w nadziei, że ból minie. Jednak pokarm, który trafia do żołądka i dwunastnicy, przy braku żółci zalega niestrawiony. Wtedy pojawia się zgaga, odbijanie, niestrawność. Wiele osób przy takich dolegliwościach rezygnuje ze spożywania różnych pokarmów, np. masła, surowych jarzyn, ponieważ odczuwa po ich spożyciu ból. Prowadzi to do coraz większych niedoborów, gdyż np. posiłek zjedzony wówczas, gdy nie ma żółci, uniemożliwia przyswojenie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K. Brak tej ostatniej, która odpowiada za krzepliwość krwi, objawia się częstymi krwawieniami z nosa, siniakami, skłonnością do żyłaków, obfitymi miesiączkami. Krwawienie z nosa, krwawiące wrzody dwunastnicy, anemie są często następstwem leczenia antybiotykami, hormonami i Encortonem (w leczeniu niedoborów krwi skuteczna jest pokrzywa, stosowana po 1 łyżce dziennie przez 2 miesiące).

Przy braku witaminy A pogarsza się wzrok, a brak witaminy D – odpowiedzialnej za przyswajanie wapnia – powoduje skłonności do złamań kości i osteoporozy. Niedobór witaminy E objawia się suchą skórą, kłopotami ze śluzówką gardła, oskrzeli, krtani.

Dlatego zanim zaczniemy jeść, najpierw powinniśmy odreagować stres (pomocne są techniki relaksacyjne). Dopiero bowiem po 2 godzinach organizm wraca do normy: