

**Czego  
nie powie Ci lekarz  
o chorobach  
nowotworowych**



Bożena Przyjemska

**Czego  
nie powie Ci lekarz  
o chorobach  
nowotworowych**

Sprawdzone naturalne metody  
zapobiegania i leczenia



REDAKCJA: IRENA KŁOSKOWSKA  
SKŁAD: ALEKSANDRA LIPINSKA  
PROJEKT OKŁADKI: IGA FIGLEWSKA

Wydanie I  
Białystok 2017  
ISBN 978-83-65404-42-8

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Niniejsza publikacja ma charakter informacyjny i inspirujący do własnych przemyśleń i poszukiwań. Przytoczone treści zostały rzetelnie zebrane i zweryfikowane przez autorkę. Nie stanowią one jednak żadnego zamiennika dla leczenia medycznego. Przed podjęciem jakichkolwiek działań natury zdrowotnej lub medycznej czytelnik powinien skonsultować się z lekarzem i ściśle z nim współpracować. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za efekty stosowania przez czytelnika lub osoby z jego otoczenia technik opisanych w książce.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

**Jak wskazują badania, guzki nowotworowe ma każda osoba po 40. roku życia. Od nas zależy, czy zostaną w formie uśpionej i nie zaczną rosnąć.**



## Spis treści

Wstęp.....	13
Konwencjonalne metody leczenia nowotworów.....	15
Co to jest nowotwór i jak się tworzy.....	25
Etapy rozwoju raka.....	29
A co w sprawie nowotworów mają do powiedzenia nasze geny? .....	29
Obciążenie genetyczne .....	32
Inne teorie powstawania nowotworów.....	34
Rola przewlekłych stanów zapalnych.....	34
Mikroby raka .....	35
Mechanizmy agresji.....	37
Toksyczna współpraca .....	37
Zatrucie środowiska przyczyną raka i chorób z autoagresywnych .....	39
Dlaczego dieta obfitująca w zboża jest szkodliwa dla zdrowia całej populacji.....	43
Rak i jego powiązania z nietolerancją na zboża .....	49
W jaki sposób gluten podnosi ryzyko zachorowalności na choroby nowotworowe? .....	53
Konsumpcja mleka ryzykiem powstawania nowotworu .....	59

<b>Lektyny i ich udział w powstawaniu chorób</b>	
<b>nowotworowych .....</b>	<b>63</b>
Co to są lektyny.....	63
<b>Emocjonalne podłoże raka .....</b>	<b>69</b>
Emocjonalne przyczyny powstawania nowotworów .....	70
Badania .....	72
W jaki sposób na poziomie komórkowym stres wpływa na powstawanie guzów nowotworowych?.....	73
Stres stymuluje wzrost i przerzuty nowotworowe .....	74
Uwolnienie negatywnych emocji pomaga w leczeniu raka i zapobieganiu mu .....	75
Modlitwa.....	81
Rola medytacji .....	82
<b>Oczyszczanie organizmu w zapobieganiu nowotworom</b>	
<b>i ich leczeniu .....</b>	<b>85</b>
Oczyszczanie wątroby .....	89
Nerki i pęcherz .....	89
Oczyszczanie układu limfatycznego i krwionośnego .....	90
Oczyszczanie z pasożytów .....	91
Oczyszczanie z soli metali ciężkich.....	92
Odbudowa systemu immunologicznego .....	92
Głodówka lecznicza .....	93
Dieta owocowo-warzywna oczyszcza organizm i przywraca równowagę.....	97



Skuteczny środek na odbudowanie śluzówki jelit .....	100
Drenaż limfatyczny pomocny w profilaktyce i leczeniu nowotworów .....	102
<b>Wątroba wzywa pomocy! .....</b>	<b>107</b>
Marskość wątroby .....	114
Rak wątroby .....	114
Oczyszczanie według dr Brouse .....	115
Okłady z rycyny .....	116
Lewatywa z kawy .....	116
Szybkie oczyszczanie wątroby według Hanny Kruger .....	120
Oczyszczenie wątroby według G. P. Małachowa .....	121
Ziołowe oczyszczanie według Małachowa .....	122
<b>Diety lecznicze .....</b>	<b>127</b>
Dieta dr Budwig .....	127
Terapia dr Gersona – medycyna funkcjonalna .....	132
Znaczenie kwasów tłuszczowych omega-3 i 6 w leczeniu chorób przewlekłych .....	135
<b>Lecznice właściwości warzyw krzyżowych .....</b>	<b>139</b>
Lecznice wartości kapusty .....	143
Rośliny krzyżowe w zapobieganiu nowotworom i ich leczeniu .....	147

<b>Warzywa czosnkowe .....</b>	<b>151</b>
Rola warzyw czosnkowych w zapobieganiu nowotworom i ich leczeniu .....	156
<b>Owoce jagodowe – źródło silnych związków     przeciwnowotworowych.....</b>	<b>159</b>
Maliny.....	160
Poziomki i truskawki .....	161
Borówka brusznica .....	162
Żurawina .....	163
Przeciwnowotworowe właściwości owoców jagodowych .....	164
Proantocyjanidyny .....	166
<b>Inne warzywa polecane w zapobieganiu     nowotworom .....</b>	<b>167</b>
Pomidory.....	167
Soja .....	169
<b>Owoce cytrusowe – doskonałe przeciwutleniacze .....</b>	<b>171</b>
Owoce cytrusowe w walce z rakiem .....	174
<b>Zioła pomocne w zapobieganiu nowotworom     i ich leczeniu .....</b>	<b>177</b>
Mięta.....	178
Tymianek.....	178
Majeranek .....	179

Bazylia.....	180
Oregano.....	181
Rozmaryn lekarski.....	183
Substancje fitoaktywne występujące w przyprawach ziołowych, mające działanie przeciwnowotworowe.....	184
<b>Jemiola pełna tajemnic.....</b>	<b>187</b>
Preparaty z jemioli – naturalna chemioterapia.....	190
<b>Przyprawy dla zdrowia.....</b>	<b>193</b>
Kurkuma .....	194
Imbir .....	196
<b>Medyczne grzyby .....</b>	<b>199</b>
Huba brzozowa – wspaniały lek.....	199
Grzyb reishi – azjatycki król ziół.....	210
Inne grzyby lecznicze .....	213
<b>Witaminy i suplementy w walce z rakiem.....</b>	<b>215</b>
Witamina C niezbędna do walki z rakiem.....	215
Liposomalna witamina C.....	221
Witamina D <sub>3</sub> – lek na wiele chorób .....	223
Skutki niedoboru witaminy D .....	229
Witamina D <sub>3</sub> w zapobieganiu nowotworom i ich leczeniu.....	230

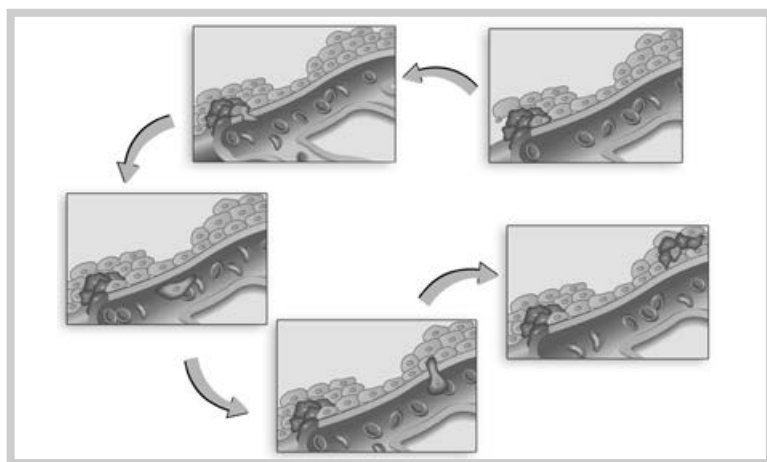
<b>Soda oczyszczona pomocna na wiele problemów.....</b>	<b>235</b>
Soda oczyszczona w leczeniu nowotworów .....	239
Mikstura z sody oczyszczonej na raka według dr. Sircusa ...	240
Kuracja sodą oczyszczoną na guzy według Andreasa Moritza.....	242
Kuracja sodą oczyszczoną według Lasta .....	241
Kąpiel oczyszczająca przy użyciu sody oczyszczonej.....	241
<b>Dieta warzywna bezzbożowa, bezcukrowa     i bezmleczna.....</b>	<b>243</b>
<b>Podziękowanie .....</b>	<b>305</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>307</b>

# Wstęp

Przyjaciele, którzy zainteresowani są moją działalnością literacką, po zbadaniu rynku księgarskiego na temat nowotworów uprzedzali mnie o wielkiej mnogości publikacji w tej tematyce. Postanowiłam jednak podjąć ten temat, z wielu powodów. Wiele informacji, które zawarte są w dostępnych mi książkach, dotyczy metod i produktów niedostępnych na rynku albo takich, których cena przekracza finansowe możliwości przeciętnego, zdrowego, pracującego Polaka. Osoby dotknięte chorobą nowotworową są w dużo gorszej sytuacji finansowej i nie wszystkie mają dostęp do Internetu. W swojej książce starałam się podać proste i skuteczne metody zapobiegania nowotworom i ich leczenia. Wszystkie produkty, o których piszę, są dostępne w Polsce i można je zastosować w warunkach domowych. W książce tej, Drogi Czytelniku, znajdziesz też dużo informacji na temat zapobiegania chorobom nowotworowym. Podaję różne metody oczyszczania, które w zatrutym świecie mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Piszę też o dietach, które są niewskazane zarówno dla osób, u których pojawił się nowotwór, jak też dla tych, którzy mają go w formie uśpionej, bo jak twierdzą naukowcy, komórki nowotworowe mamy wszyscy i to od nas zależy, czy przekształcą się one w czynną, złośliwą formę. Przez długie lata

mojej praktyki naturoterapeutycznej spotkałam pacjentów, którzy zgodzili się na leczenie chemio- i radioterapią, i jeżeli w ogóle jeszcze żyją, borykają się z poważnymi problemami zdrowotnymi wynikającymi ze zniszczeń, które pojawiają się po tych strasznych, toksycznych terapiach. Spotkałam też osoby, które mimo szantażu ze strony służb medycznych nie zdecydowały się na chemio- i radioterapię, ale zmieniły dietę, tryb życia, raz do roku czyszczą organizm z nagromadzonych toksyn i mają się dobrze. Odzyskały zdrowie, energię i radość życia i twierdzą, że rak był dla nich błogosławieństwem, bo dopiero teraz doceniają dar życia i potrafią o niego zadbać. W książce, Drogi Czytelniku, znajdziesz metody leczenia i oczyszczenia, na które będzie cię stać i które pomogą ci wyzdrowieć.

# Co to jest nowotwór i jak się tworzy



Kiedy pacjent usłyszy diagnozę, że ma chorobę nowotworową, wpada w przerażenie, bo jest ona traktowana jak wyrok śmierci, tymczasem jest to jedna z wielu chorób przewlekłych. Natomiast choroby z autoagresji, które stały się epidemią, są powszechnie ignorowane, chociaż mogą one, tak samo jak nowotwór, doprowadzić do całkowitego zniszczenia organizmu i w efekcie do śmierci.

Profesor patologii z Uniwersytetu w San Francisco Thea D. Tlsty twierdzi, że niemal każdy dorosły człowiek ma w swoim organizmie komórki nowotworowe i przednowotworowe. Wykazują to sekcje zwłok osób, które zmarły z innych powodów niż nowotwór. Powrót do całkowitej równowagi jest możliwy nawet w wypadku bardzo agresywnych komórek nowotworowych. Zjawisko zanikania guzów znane jest patologom, którzy odnajdują blizny po guzach podczas sekcji zwłok – tak twierdzi onkolog z Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa dr Jonathan Epstein. Badania, które nie są powszechnie publikowane, wykazują, że około 60% komórek przedrakowych szyjki macicy, które odnawiane są w wymazach, w ciągu roku wraca do normy, a 90% – w ciągu trzech lat. Niestety, lekarze straszą kobiety i proponują amputację szyjki macicy w razie znalezienia komórek przedrakowych. Ofiarą takiej medycznej propagandy padła niejedna moja pacjentka. Onkolodzy, przynajmniej w Kanadzie, bardzo chętnie okaleczają młode kobiety, a powodem mogą być mięśniaki czy komórki patologicznie zmienione. Jedną z moich pacjentek, u której stwierdzono leukoplakię (rogowacenie przerostowe), uważaną za stan przedrakowy, zdecydowała się na leczenie naturalnymi metodami. Przez dłuższy czas była nękana telefonami przez sekretarkę lekarza, który koniecznie chciał jej zrobić operację. Skończyło się, kiedy zagroziła, że zadzwoni na policję i zgłosi prześladowanie, które jest karalne. Pamiętam młodą kobietę, której ginekolog zaproponował historektomię (całkowite usunięcie narządów rozrodczych) z powodu krwawienia, które, jak się później okazało, było spowodowane zaburzeniami hormonalnymi. Kobietom w ciąży proponuje się usunięcie ciąży i amputację szyjki, jeżeli wymaz wykaże coś, co według ginekologa powinno być usunięte. Taką pacjentkę też miałam. Nie



zdecydowała się ona na propozycję lekarza i nie przestraszyła się wizji raka. W chwili, kiedy piszę tę książkę, ciąża rozwija się normalnie, a ginekolog bezpiecznie wycofał się ze swojej kategorycznej propozycji, twierdząc, że nieprawidłowe komórki bardzo wolno się rozmnażają.

Muszę stwierdzić z wielką przykrością, że większość przedstawicieli medycyny, która nazywa siebie akademicką, traktuje ludzkie ciało bardzo przedmiotowo i przyrównuje je do maszyny, co jest nieetyczne i bardzo szkodliwe dla wszystkich pacjentów. Zwłaszcza dla tych, którzy mają raka i ich układ immunologiczny jest w bardzo kiepskim stanie – dla nich chemioterapia czy naświetlanie mogą okazać się śmiertelne.

Pierwsze wzmianki o raku pochodzą z zapisków Hipokratesa, greckiego lekarza uważanego za ojca medycyny, żyjącego na wyspie Knossos 2500 tysiąca lat temu. Według Hipokratesa karkinos – krab był obcym organizmem żyjącym na ciele człowieka. Dzisiaj wiadomo, że komórki nowotworowe to komórki naszego organizmu, które wyłamały się spod jego kontroli i zaczęły szybko rosnąć. Wprawdzie w czasach starożytnych trafiały się przypadki nowotworów, ale w obecnej sytuacji liczba przypadków, które medycyna notuje codziennie, osiągnęła rozmiar epidemii.

Nasz organizm zbudowany jest z 10 bilionów komórek tworzących tkanki, a te z kolei tworzą narządy. Większość z tej zróżnicowanej komórkowej społeczności zużywa się i jest regularnie wymieniana. Bardzo sprawnie działają mechanizmy samonaprawcze w wypadku uszkodzenia. Posługując się językiem komputerowym, każda komórka ma program, kiedy ma się rozmnożyć i kiedy, już mocno uszkodzona i niewydolna, unicestwić.

Kiedy z powodu zachwiania równowagi w organizmie komórki wymykają się spod kontroli i zaczynają rosnać, tworząc guzy, mówimy o bujaniu nowotworowym. Komórki nowotworowe ma każdy z nas, skupiają się one w małe uśpione guzy i często nie ulegają rozrostowi. Takich uśpionych guzów mamy dużo i nie należy ich ruszać, żeby nie spowodować ich inwazyjności. Słyszałam od kilku lekarzy starszego pokolenia, że guza nie należy wycinać, dopóki nie zacznie rosnać. Byłoby wskazane zmienić dietę, oczyścić organizm z toksyn, bo to właśnie guzy nowotworowe mają ich duże ilości w porównaniu do tkanek zdrowych.

Czym więc różnią się komórki nowotworowe od zdrowych komórek?

Włączenie i wyłączenie podziału zdrowych komórek przebiega na skutek sygnału płynącego z biochemicznych systemów kontroli.

Komórki nowotworowe dzielą się w sposób niekontrolowany.

Komórki uszkodzone podlegają mechanizmom, które zatrzymując ich podział, zaczynają proces naprawy. Jeżeli on się nie powiedzie, w komórce uruchamia się program apoptozy, czyli samounicestwienia.

Komórki nowotworowe tracą mechanizm apoptozy.

Zdrowa komórka ma ograniczoną liczbę podziałów, 50-70, po której ginie, komórki nowotworowe dzielą się bez końca.

Energia zdrowych komórek wytwarzana jest w mitochondriach z glukozy przy użyciu tlenu. Energia komórki nowotworowej wytwarzana jest z glukozy bez użycia tlenu, potrzebują jej one 20 razy więcej niż zdrowe komórki. Nowotworowe komórki macierzyste nowotworu krążą we krwi i są w stanie wytworzyć guzy nowotworowe w wielu miejscach. Zdrowe komórki z nielicznymi wyjątkami pozostają na miejscu. Komórki

nowotworowe mają zdolność tworzenia nowych naczyń krwionośnych – proces ten nosi nazwę angiogenezy.

## Etapy rozwoju raka

P. G. Seeger, niemiecki uczonec, w 1938 roku udowodnił, że rak zaczyna się od zaburzeń w cytoplazmie komórki, a nie w jej jądrze. Tam bowiem znajdują się mitochondria – centra wytwarzania energii z glukozy przy udziale tlenu. Jeżeli komórka jest niedotleniona, zmienia sposób wytwarzania energii na beztlenowy, w wyniku którego glukoza przekształcana jest w kwas mlekowy.

Pierwszym etapem rozwoju raka jest inicjacja. Ma ona miejsce, kiedy następuje uszkodzenie DNA kontrolującego podziały komórek przez toksyny.

Drugim etapem jest promocja. Mówimy o niej, kiedy uszkodzone komórki dzielą się w sposób niekontrolowany, tworząc guz pierwotny.

Trzecim etapem jest progresja, kiedy guz nowotworowy rozrasta się miejscowo i z czasem daje przerzuty w całym organizmie.

## A co w sprawie nowotworów mają do powiedzenia nasze geny?

Przedstawiam teorię powstawania chorób nowotworowych, która obecnie obowiązuje w kręgach naukowych, dlatego konieczne jest przypomnienie kilku informacji dotyczących naszej genetyki.

Wszystkie komórki, z których zbudowane są organizmy żywe na Ziemi, mają DNA, które znajduje się w jądrze komórkowym – jest to podstawowy budulec genów i kod genetyczny. Dzięki

niemu powstają białka niezbędne do życia. Geny umieszczone są w chromosomach znajdujących się w jądrze komórkowym. My, ludzie, mamy 46 chromosomów otrzymanych w równych częściach od rodziców. W genach zawarta jest informacja zarówno o naszym wyglądzie, jak też o skłonnościach do różnego typu dolegliwości. Pomimo naszych skłonności genetycznych nie jest pewne, że zachorujemy na chorobę, którą dziedziczymy.

Wszystko zależy od tego, w jakim stopniu geny się ujawniają, czyli jak następuje ich ekspresja. Zależy ona od czynników zewnętrznych – sygnału, który powoduje, że dany gen zaczyna być aktywny. Żeby uświadomić, jak to działa, posłużę się przykładem. Gąsienica i motyl mają identyczny zestaw genów, ale mechanizmy wpływające na ich ekspresję są odmienne, dlatego też te dwie formy bardzo różnią się od siebie. Kiedy powstała genetyka, twierdzono, że nasz zestaw genów, który dziedziczymy po rodzicach, jest niezmienny. Nowa nauka, epigenetyka, bada i udowadnia, że jesteśmy w stanie (z pewnymi wyjątkami) wpłynąć na aktywność genów i ją zmienić. Nauka udowodniła, że jeżeli nastąpią zakłócenia w genach kontrolujących podział komórek, tzw. genach cyklu komórkowego (protoonkogenach), przekształcają się one w onkogeny przyspieszające podział komórek. Natomiast geny supresyjne, czyli hamujące procesy wzrostu, które uległy uszkodzeniu i mutacji, przestają kontrolować procesy podziału. Są też geny odpowiadające za procesy apoptozy, czyli samounicestwienia komórki w przypadku, kiedy jest ona uszkodzona i nie daje się jej naprawić. Jak widzimy, wszystkie procesy tworzenia się nowotworów zaczynają się od dysfunkcji komórki, w omówionym wypadku – jądra komórkowego. Jak wykazały badania, geny, które uległy dysfunkcji, można wyleczyć dzięki zmianie diety i warunków życia. Wyniki

tych badań opublikowano w 2005 roku, a dotyczyły one dużej grupy mężczyzn z wczesnym stadium raka prostaty.

Rozwój nowotworów na poziomie genetycznym przebiega w sposób lawinowy. Kiedy gen supresorowy, który utrzymuje komórki w wyspecjalizowanej dojrzałej formie, zostanie wyłączony, włączają się geny, które dążą do powrotu komórek do embrionalnej postaci. Uruchamiają się kolejne geny i wyłączają fizjologiczne funkcje komórki. Zmutowana, niedotleniona komórka zaczyna wytwarzać kwas mlekowy, który, usunięty z komórki na zewnątrz, tworzy wokół niej kwaśną otoczkę sprzyjającą tworzeniu się guzów.

Badania prowadzone w Anglii wykazały, że agresywne komórki nowotworowe, które mają zaburzoną fizjologię, są niesłyszalnie pobudliwe elektrycznie. Sytuacja ta związana jest z działaniem czynników zewnętrznych na komórki rakowe, więc jeżeli warunki zostaną zmienione, proces może być zatrzymany.

Badania te wskazują na kluczowe znaczenie diety w leczeniu nowotworów i zapobieganiu im. Powszechnie stosowana w wielu krajach dieta, w której używa się dużo soli i cukru, jest szkodliwa i sprzyja rozwojowi i wzrostowi nowotworów. Wskazana jest dieta pozbawiona hormonów i czynników wzrostu, które znajdują się między innymi w mleku i przetworach mlecznych. W znacznym stopniu zabezpiecza ona przed nowotworami piersi i narządów rodnych. Dieta alkaliczna, złożona z warzyw i owoców, nie tylko neutralizuje kwaśną otoczkę komórek nowotworowych, ale także przywraca komórkom możliwość normalnego rozwoju. Substancje bioaktywne znajdujące się w owocach i warzywach blokują rozwój komórek nowotworowych i przywracają zdolność apoptozy w razie uszkodzenia, którego nie da się naprawić.

Takie spojrzenie na powstawanie raka ma współczesna nauka i chociaż skłania się ona w stronę leczenia za pomocą diety, to przyczyny powstawania nowotworów upatruje w zmutowanej komórce. Dr Barnett Kramer, jeden z dyrektorów odpowiedzialnych za profilaktykę chorób nowotworowych przy Narodowym Instytucie Zdrowia mieszczącym się w USA w stanie Maryland, uważa, że sama mutacja nie powoduje wzrostu nowotworu. Jego zdaniem, potrzebna jest współpraca okolicznych komórek i całego organizmu, którego układ immunologiczny może zlikwidować wzrost guza. Inni badacze twierdzą, że guz nowotworowy jest jedną z form uzdrowienia organizmu, gdzie działają mechanizmy zabezpieczające nasz organizm. Dr Leonard Coldwell twierdzi, że rak nie jest chorobą – jest przedłużoną reakcją pomocy od układu immunologicznego istniejącemu stanowi przeciążenia pozbawionych tlenu komórek.

## Obciążenie genetyczne

Podczas pobytu w Polsce obejrzałam odcinek serialu „Na dobre i na złe”. Przeraziłam się, kiedy jeden z wątków pokazywał historię młodej dziewczyny, której usunięto zdrową tarczycę tylko dlatego, że badania genetyczne wykazały wysoki procent ryzyka wystąpienia raka tego narządu. W Polsce nie stosuje się jeszcze profilaktycznych amputacji, ale w USA nawet znane osoby decydują się na tę operację. Odkryto gen, BRC1, który odpowiedzialny jest za naprawę DNA, a bez tej ważnej funkcji w komórce mutacje, które powstają pod wpływem różnych czynników, nie mają szans być naprawione. Osoby z mutacją tego genu mają podwyższone ryzyko wystąpienia raka piersi, jajników

i prostaty. Na przestrzeni 70 lat liczba kobiet, które zachorują na raka piersi z powodu tej mutacji, wzrosła o 62%. Ten przerażający wzrost spowodowany jest zmianami środowiska, stylu życia i innymi czynnikami, które wpływają na zachowanie genu. Mutację genów BRCA1 i BRCA2, jak twierdzi prof. Lubiński, specjalista w dziedzinie patomorfologii oraz genetyki klinicznej, ma 100 tysięcy kobiet w Polsce. Czy to znaczy, że wszystkie one zachorują na raka? Okazuje się, że nie – 25% nosicielek tej mutacji mimo wysokiego ryzyka nie choruje na raka, więc właśnie te przypadki powinny być bardzo dokładnie przebadane. Medycyna komplementarna, zamiast straszyć, radzi w takich wypadkach regularne oczyszczanie organizmu, zmianę diety i sposobu życia, suplementację i regularne ćwiczenia, co poprawia funkcje układu immunologicznego i prowadzi do utrzymaniu genu w stanie nieaktywnym.

Informacje zapisane w naszych genach sieją strach i przerażenie, a przecież geny odpowiadają za skłonności do różnych chorób i same, bez udziału sygnałów ze środowiska, nie są zdolne zrobić nam krzywdy. Mówi o tym epigenetyka, dziedzina, która bada wpływ czynników środowiska na nasze dziedzictwo genetyczne. Duża dostępność badań powoduje, że coraz więcej osób żyje w ciągłym strachu przed chorobą nowotworową, która zapisana jest w ich genach. Niestety, nikt nie nagłośniła wyników badań na temat profilaktyki, straciłby na tym finansowo potężny przemysł zajmujący się nowotworami, z firmami farmaceutycznymi na czele.

Nauka, dopatrując się winy w zaburzeniach genetycznych, zamazuje obraz prawdziwych przyczyn powstawania chorób nowotworowych, a nowe badania zaprzeczają przekonaniu, że przyczyna raka leży tylko w mutacji genetycznej i potrzebna jest współpraca całego organizmu, żeby rozwinęła się choroba.

# Oczyszczanie organizmu w zapobieganiu nowotworom i ich leczeniu



Żyjemy w bardzo zatrutym świecie. Technologia wyposażyla nas w sprzęty, które ułatwiają nam życie. Co roku przybywa nam setki związków chemicznych, pomocnych w różnych dziedzinach życia. Chemikalia te dostają się do naszego organizmu, gdzie powodują poważne zakłócenia w naszej fizjologii i mutacje



komórek. Guzy nowotworowe wypełnione są substancjami chemicznymi i jak twierdzą niektórzy naukowcy, są rodzajem mechanizmu obronnego naszego organizmu przed całkowitym zatruciem. Specjaliści medycyny funkcjonalnej uważają, że najlepszą formą zapobiegania chorobom nowotworowym jest okresowe usuwanie toksyn przez oczyszczanie organizmu.

Żeby uświadomić ci, Drogi Czytelniku, jak ważny dla naszego zdrowia jest proces oczyszczania, przypomnę wiadomości na temat budowy i czynności komórki. Każda choroba przewlekła, w tym nowotworowa, zaczyna się od zakłócenia równowagi wewnętrznej komórki. W obecnej dobie, kiedy nie jesteśmy w stanie uchronić się od toksyn, bo nawet żywność ekologiczna jest narażona na kwaśne deszcze, regularne oczyszczanie organizmu i prawidłowa dieta dostarczająca naszemu organizmowi substancji odżywczych są gwarantem naszego zdrowia.

Komórki, które budują nasz organizm, są najmniejszymi funkcjonalnymi strukturami odpowiedzialnymi za wszystkie procesy życiowe, takie jak przemiana materii, wzrost i rozmnażanie. Komórka otoczona jest błoną komórkową zbudowaną z lipidów, czyli tłuszczów, w jej wnętrzu znajduje się cytoplazma – galaretowata substancja składająca się z białek, w tym enzymów, zawieszonych w roztworze wodnym, zwana też zawiesiną koloidalną. W centralnym punkcie komórki znajduje się jądro komórkowe, a w nim – materiał genetyczny. Wewnątrz komórki znajdują się też organelle, spełniające ważne role w jej fizjologii. Retikulum endoplazmatyczne jest mechanizmem służącym do utrzymania innych organeli w stanie zawieszenia, zapewnia też ono transport substancji odżywczych w cytoplazmie komórkowej i produkuje lizosomy – małe pęcherzyki zawierające enzymy rozkładające produkty pokarmowe, które przedostają się do komórki.

Inne organelle to rybosomy drobnej ziarnistości zawieszony w cytoplazmie, które służą do biosyntezy białka. Mitochondria, którym nauka poświęca w ostatnich czasach wiele uwagi, to centra produkujące energię, są też odpowiedzialne za oddychanie komórkowe.

Komórki nie przylegają ściśle do siebie, oddzielone są przestrzeniami, w których znajdują się substancje międzykomórkowe. Jest to mieszanina różnych substancji wytwarzanych przez komórki, zwana też płynem tkankowym. Do przestrzeni tej wydalane są komórkowe produkty przemiany materii i toksyny. Układ limfatyczny zbiera substancję międzykomórkową do naczyń chłonnych i transportuje ją do węzłów chłonnych, skąd wprowadzana jest do krwiobiegu. Skład chemiczny chłonki podobny jest do osocza, wzbogacony jest o substancje zbierane z tkanek w postaci tłuszczu.

W obecnych czasach powstało wiele metod oczyszczania organizmu. I chociaż różnią się one od siebie, mają na celu przywrócenie równowagi i uruchomienie mechanizmów naprawczych w naszym organizmie. Proces oczyszczania dotyczy substancji międzykomórkowej, która powinna mieć konsystencję rzadkiego żelu i być pozbawiona toksyn. Jeżeli jest ona zanieczyszczona, tlen, magnez i inne substancje odżywcze nie mogą przedostać się do komórki, w związku z tym powstaje środowisko kwaśne, które sprzyja rozwojowi raka, choroby bowiem nie powstają w czystym i dobrze natlenionym środowisku.

Pierwszym etapem w oczyszczaniu organizmu jest jelito grube. Jest ono bardzo ważnym środowiskiem dla bakterii jelitowych. W warunkach domowych można to zrobić za pomocą lewatyw.

Do zrobienia lewatywy można użyć ciepłej, filtrowanej wody z dodatkiem soku z ½ cytryny, naparu z rumianku, oliwy z oliwek, wody mydlanej, wywaru z siemienia lnianego. Bardzo skuteczna jest lewatywa z kawy, o której piszę w następnym rozdziale, oczyszcza ona też wątrobę. Sposób wykonania lewatywy jest prosty. Należy zaopatrzyć się w aptece w irygator. Przygotować stanowisko w łazience. Irygator napełniony roztworem powiesić wysoko, tak, żeby zawartość swobodnie spływała. Należy odpowiedzieć rurkę irygatora i kostkę, czyli końcówkę posmarowaną oliwą, wprowadzić do odbytu. Najlepsza do głębokiego wprowadzenia płynu jest pozycja kolankowo-łokciowa, należy też pamiętać o głębokim oddychaniu, które ułatwi wprowadzenie płynu do bańki odbytu. Najkorzystniejsze jest utrzymanie płynu około 15 minut, wtedy fragment jelita, do której dotarł płyn, ma szansę się lepiej oczyścić z zalegających mas kałowych. Moim zdaniem przeciwwskazania dla osób z uchyłkami jelitowymi nie mają większego sensu, ponieważ lewatywa wypłukuje zawartość uchyłków i pomaga w leczeniu stanów zapalnych. Inne przeciwwskazania dotyczące wrzodziejącego zapalenia jelita grubego nie mają sensu, moim zdaniem lewatywa może w takiej sytuacji pomóc, a nie zaszkodzić. U osób słabych i wycieńczonych lewatywę powinien wykonywać profesjonalista.

Kiedy rodziłam swoją córkę i okazało się, że jest ona ułożona pośladkami, zrobiono mi lewatywę z dodatkiem szarego mydła w celu oczyszczenia jelita grubego, ale także rozluźnienia i przyspieszenia porodu. Lewatywa robiona z ciepłej wody osobie z wysoką gorączką działa jak kąpiel ochładzająca i może obniżyć gorączkę o jeden stopień.

Jelito można oczyścić też za pomocą psyllium, glinki czy ziół przeczyszczających. Hydrokolonoterapia, którą proponują

specjalistyczne gabinety, powinna być prowadzona w sposób bezpieczny, bez użycia aparatury wtłaczającej wodę pod ciśnieniem. Woda podczas zabiegu powinna spływać łagodnie, z wykorzystaniem siły grawitacji. Do wody dodać można wymienione przeze mnie wcześniej substancje i zioła, a także chlorelle. Na zakończenie zabiegu należy podać bakterie jelitowe, które chętnie się rozmnożą w oczyszczonym środowisku.

Podczas każdego procesu oczyszczania, który przeprowadzam wraz z mężem dwa razy do roku, przez co najmniej trzy tygodnie robię lewatywy lecznicze i korzystam z hydrokolonoterapii, która jest znacznie skuteczniejsza od lewatywy, i jak twierdzą specjaliści, jedna odpowiada dziesięciu lewatywom przeprowadzonym w warunkach domowych.

## Oczyszczanie wątroby

Oczyszczenie wątroby, o którym piszę w następnym rozdziale, jest najbardziej efektywnym pobudzeniem mechanizmów samonaprawczych. Żółć, która ma kluczowe znaczenie w procesie trawienia, emulguje bowiem tłuszcze, ułatwiając do nich dostęp enzymom trawiennym, utrzymuje też odpowiednie pH enzymów trzustkowych i enzymów jelitowych.

## Nerki i pęcherz

Nerki i pęcherz można oczyścić, pijąc herbatę z pietruszki, jeżdżąc szparagi, pijąc co najmniej dwa litry wody z odrobiną soli. Jak wskazują ostatnie badania, osoba wypijająca dwa litry wody

dziennie nie ma stanów zapalnych spowodowanych bakterią *Escherichia Coli*, która jest ich najczęstszą przyczyną. W procesie oczyszczania i w utrzymaniu w dobrym zdrowiu układu moczowego pomaga flora bakteryjna, która znajduje się w pochwie i cewce moczowej. Zakłócenia spowodowane różnymi czynnikami są przyczyną otwarcia wrót zakaźnych dla wspomnianej bakterii. Bardzo skuteczną metodą zapobiegania jest dopochwowe aplikowanie bakterii mlekowych, zwłaszcza u kobiet w okresie menopauzy i po menopauzie. Ten prosty zabieg regeneruje śluzówkę pochwy i przywraca jej pH.

Doskonałym i bezpiecznym środkiem do nawilżenia jest olej kokosowy i Muko-vagin – czysty kwas hialuronowy, który jest dostępny w aptekach.

## Oczyszczanie układu limfatycznego i krwionośnego

Układ limfatyczny jest odpowiedzialny za odprowadzanie płynów tkankowych, oczyszczanie organizmu z toksyn, obumarłych komórek i produktów przemiany materii. O jego budowie piszę w rozdziale na temat drenażu limfatycznego. Oprócz wspomnianego drenażu, można oczyszczać układ limfatyczny dzięki zwiększaniu intensywności ćwiczeń i wypijaniu ośmiu szklanek filtrowanej wody z odrobiną soli. Bardzo pomocne są zioła: koci pazur i korzeń łopianu.

## Oczyszczanie z pasożytów

Moim zdaniem niektóre mikroorganizmy odgrywające bardzo ważną rolę w naszej fizjologii, wchodzące w skład flory jelitowej, bez której nie jesteśmy w stanie egzystować, mogłyby ucierpieć w czasie agresywnego oczyszczania z pasożytów. W obecnych czasach istnieje moda na oczyszczanie z pasożytów. Oczywiście, że istnieją infekcje pasożytnicze, sama tego doświadczyłam, ponieważ mój mąż został zainfekowany motylicą wątrobową, bardzo niebezpiecznym pasożytem wielkości migdała, którego larwy, kiedy dostaną się do organizmu, wędrują z prądem krwi, przechodząc przeobrażenie. Mieliśmy dużo szczęścia, bo pasożyt wybrał sobie wątrobę jako siedlisko. Otorbił się, tworząc cystę zapalną, i spowodował ropień wątroby wielkości 6 na 8 centymetrów. Gdyby wybrał sobie mózg, sytuacja mogłaby być beznadziejna. Infekcja ta miała miejsce w 1995 roku po naszych pierwszych kubańskich wakacjach. Medycyna akademicka była bezradna, więc leczyłam mojego męża ziołami, homeopatią i medycyną energetyczną. Od tego czasu minęło 20 lat i jedyłą pozostałością po tej dramatycznej dla nas sytuacji jest mała blizna na wątrobie, o której pochodzenie pytają przy badaniu USG. Jeżeli zostaną zdiagnozowane pasożyty chorobotwórcze, terapia powinna trwać 6 tygodni, ponieważ tak długi jest cykl rozwojowy pasożytów.

Bardzo skuteczne są krople z oregano (5 kropli na wodę lub sok dziennie) lub nalewka z zielonych łupin orzechów.

## Oczyszczanie z soli metali ciężkich

Nasza żywność, a zwłaszcza ryby, ma wysoki stopień skażenia metalami ciężkimi, szczególnie rtęcią. Rtęć zawierają prawie wszystkie szczepionki. Stomatolodzy przekonują o bezpieczeństwie plomb amalgamatowych, ale prawda jest zupełnie inna. Przy każdym nagryzaniu uwalnia się śladowa ilość rtęci i odkłada w tkance łącznej. Rtęć jest bardzo toksyczna dla całego organizmu. Powoduje uszkodzenie centralnego i obwodowego układu nerwowego, układów pokarmowego, immunologicznego i krwionośnego, wątroby, serca, prowadzi do bezpłodności i jest, jako jeden z głównych czynników, odpowiedzialna za epidemię autyzmu.

Witamina C w dużych dawkach pomaga w oczyszczaniu z soli metali ciężkich. Tabletki węgla aktywowanego pochłaniają toksyny i metale ciężkie, chlorella i truskawki unieszkodliwiają sole rtęci. Dieta bogata w błonnik, zielone liście zawierające chlorofil, a także dieta warzywna oczyszczają organizm z soli metali ciężkich.

## Odbudowa systemu immunologicznego

Powinno się zacząć od regeneracji flory bakteryjnej, uszczelnienia jelit i regeneracji kosmków. Dieta bezzbożowa, bezkazeinowa i bezcukrowa jest podstawą każdej terapii. O zgubnym działaniu tych białek i ich wpływie na powstawanie nowotworów piszę w rozdziałach im poświęconych. O terapeutycznym działaniu huby brzozej pisałam dosyć dokładnie, podobne działanie mają grzyby reishi, shitake i ma-itake. Kapsułki z nich sporządzone są dostępne w Polsce w sklepach ze zdrową żywnością. Poniżej podaję skuteczny sposób na regenerację kosmków jelitowych, który zalecam swoim pacjentom.

- Składniki – orzechy włoskie i ekologiczne suszone brzoskwinie.

- Wymienione składniki pokroić drobno.
- Do 1 szklanki filtrowanej wody dodać 6 łyżek pokrojonych orzechów i 6 łyżek pokrojonych brzoskwiń. Gotować 15 minut.
- Przepędzić i pić wywar, 1 szklankę dziennie, przez 9 dni. Kurację można powtórzyć raz w miesiącu.

## Głodówka lecznicza

Najskuteczniejszą i najszybszą formą oczyszczania organizmu jest głodówka lecznicza\*. Wymaga ona pewnego doświadczenia, ale rezultaty oczyszczenia, jakie osiągamy, są bardzo efektywne.

Od początku ludzkości przednówek był czasem przymusowego postu. W wyniku bardzo niskokalorycznej diety organizm oczyszczał się i odnawiał. Historycznie rzecz biorąc, wszystkie religie świata zachęcają swoich wyznawców do okresowych postów lub głodówki lub wręcz je nakazują. W Koranie znajdujemy wiele fragmentów mówiących o świadomym poście. Młody Indianin, który poddawał się rytuałowi wtajemniczenia, aby być przyjętym do plemienia, musiał tak samo pościć, jak buddysta, który starał się o przyjęcie do klasztoru. Egipcjanie za czasów faraonów mieli ustalone posty związane z pewnymi świętami. Niektóre narody zobowiązywały swoich żołnierzy do postu przed każdą walką. Kandydaci do chrztu we wczesnym chrześcijaństwie pościli, zanim zostali przyjęci w poczet członków Kościoła. Wiele fragmentów Biblii mówi o postach, które wiązały się z wielkimi przeżyciami i wydarzeniami duchowymi. Jeden z ojców chrześcijańskiego starozakonnego kościoła, Atanazy, żyjący w latach 295-373 n.e., powiedział, niewątpliwie na podstawie własnych doświadczeń: „Głodówka leczy choroby,

\* Dr Bruce Fife w publikacji „Naturalny detoks” opisuje wiele sposobów na oczyszczanie organizmu. Książka dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).



osusza nadmierne płyny w organizmie, usuwa złe duchy, płoszy niewłaściwe myśli, daje duchowi większą jasność, oczyszcza serce, uświęca ciało i ostatecznie doprowadza człowieka przed tron Boga”. Bez względu na to, jaki jest nasz stosunek do takich wypowiedzi, głodówka była zawsze rozumiana jako metoda lecznicza i sposób na wzmocnienie sił. Baczny obserwator przyrody zauważył, że zranione czy chore zwierzę przestaje przyjmować pożywienie i instynktownie kieruje swoją energią na proces leczenia. Jakie więc procesy zachodzą w czasie głodówki i czym jest głodówka? Głodówka jest jednym z niewielu skutecznych biologicznych środków odtruwających w naszym tak zatrutym środowisku. Głodówka likwiduje w organizmie zmienioną zapalnie tkankę, toksyny i złogi. Oczyszczony w trakcie głodówki organizm pozbywa się źródeł swoich dolegliwości i odzyskuje wigor. Dzięki głodówce skóra odmładza się i staje gładza i piękniejsza, tkanka łączna odzyskuje prężność. Jest to operacja plastyczna bez skalpela. Głodówka pomaga pozbyć się uzależnień od leków i używek. Służy utrzymaniu dobrej formy fizycznej i psychicznej, pomaga kobietom w okresie przekwitania i mężczyznom podczas kryzysu wieku średniego. Głodówka jest też najszybszą i najbezpieczniejszą formą pozbycia się zbędnych kilogramów. Odmładza i usprawnia cały organizm, poprawia fizjologię, cofa zegar biologiczny. Jest najlepszą metodą zapobiegania chorobom. Przeprowadzona umiejętnie, może wyleczyć przewlekłe schorzenia. Normalizuje ciśnienie krwi. Uelastycznia i oczyszcza ze złogów naczynia krwionośne. Głodówki dzielimy na krótkotrwałe (1-7 dni) i długotrwałe (7-42 dni). Rekord podany w literaturze to 56 dni.

Decydując się na przeprowadzenie kilkudniowej głodówki leczniczej, trzeba zacząć od 24 godzin i pomału wydłużać czas

głodówki. Tylko w ten sposób można przekonać się o reakcji naszego organizmu.

Pierwsze kilka dni głodówki nazywamy okresem pobudzenia. Uwalniające się toksyny stymulują nasz układ nerwowy. Jesteśmy bardzo pobudliwi, wszystko nas drażni. Czasem mogą wystąpić bóle i zawroty głowy, mdłości, bóle brzucha i mięśni. Wszystkie objawy są wynikiem samozatrucia, które powoli mija pod wpływem procesów oczyszczania. Bardzo pomocne w tym okresie są lewatywy z ciepłej, filtrowanej wody albo wykonane przez specjalną klinikę głębokie płukanie jelita grubego. Prysznic lub kąpiel oczyszczają i pobudzają krążenie, spacer na świeżym powietrzu czy też ćwiczenia oddechowe dostarczają więcej tlenu. Po okresie pobudzenia następuje okres spokoju i skupienia. Uczucie głodu między 6. a 10. dniem głodówki całkowicie mija i następuje pierwszy przełom kwasicy. W tym okresie może nasilić się uczucie osłabienia. Okresowi temu towarzyszy intensywne oczyszczanie organizmu ze złogów nagromadzonych przez całe lata. Ustępują objawy przewlekłych chorób, normalizuje się ciśnienie. Po drugim przełomie kwasicowym, który ma miejsce między 14. a 21. dniem głodówki, organizm usuwa przyczyny przewlekłych chorób. Głodówkę leczniczą rozpoczynamy kilkudniowym okresem przygotowawczym. Dieta w tym okresie powinna być lekkostrawna, oparta na warzywach i owocach. W czasie trwania głodówki należy robić lewatywy w celu oczyszczenia z toksyn ostatniego odcinka jelita grubego. Nie radzę nikomu, kto nie ma doświadczenia, robić długotrwałych głodówek. Można zacząć od 24-godzinnych okresów wstrzymania się od pokarmu i z czasem je wydłużyć. Bardzo ważne i zarazem najtrudniejsze jest wyjście z głodówki. W tym czasie popełniamy najwięcej błędów. Okres odbudowy powinien być

tak samo długi jak głodówka, w tym czasie następują bowiem intensywne procesy oczyszczające i adaptacja do ponownego przyjmowania pokarmu. Różne są szkoły wychodzenia z głodówki. Mnie osobiście najbardziej odpowiada sposób proponowany przez Małachowa, gdzie czas trwania diety sokowej po zakończeniu głodówki może trwać od 1 do 6 dni. Na przykład podczas wychodzenia z głodówki 1-2-dniowej należy pić soki rozcieńczone wodą w proporcji 3 części soku i 1 część wody przez pierwszy dzień, drugiego dnia powinno się stosować dietę warzywną. W przypadku głodówki 4-8-dniowej rozcieńczone soki pijemy przez 3 dni, dieta warzywna przez 3 dni i 2 dni dieta lekkostrawna bez mięsa. Duża ostrożność, z jaką zaczynamy przyjmować pokarmy, podyktowana jest wielkim niebezpieczeństwem zbyt wczesnego przejścia na normalną dietę. Można zrobić sobie krzywdę nie samą głodówką, która jest bezpieczna, ale nieumiejętnym i nierozsądnym jej zakończeniem. Głodówka jest terapią bezpieczną, ale jak każda metoda, ma swoje przeciwwskazania. Nie powinny jej stosować osoby wychudzone, cierpiące na choroby związane z utratą białka, chorobę Addisona lub osoby z utratą soli, z nadczynnością tarczycy, kobiety w ciąży i małe dzieci, chorzy w stanie wyniszczenia nowotworowego i osoby po chemioterapii. Osobiście stosuję regularnie różne formy oczyszczania, w tym głodówkę, od kilkunastu lat. Moja najdłuższa głodówka trwała 14 dni. W trakcie trwania głodówki czuję się doskonale, mam dużo energii i lepszą koncentrację. Tak jak wcześniej wspominałam, mój mąż miał infekcję pasożytniczą. W wyniku infekcji powstał ropień wątroby wielkości 6 na 8 cm. Groziła mu poważna operacja usunięcia części płata wątroby. W wyniku przeprowadzonej głodówki, która trwała siedem dni, ropień zmalał do wymiarów 1 na 1,5

cm, a w wyniku następnej – całkowicie zniknął, co wzbudziło sensację wśród lekarzy znających ten przypadek.

Każda osoba po 40. roku życia ma w swoim organizmie komórki nowotworowe. Głodówka lecznicza jest doskonałą formą pozbycia się nowotworu. Komórki nowotworowe w czasie głodówki cierpią bardziej niż normalne, ponieważ potrzebują dwadzieścia razy więcej glukozy. Normalne komórki oczyszczają się z toksyn, a nowotworowe giną z głodu.

## **Dieta owocowo-warzywna oczyszcza organizm i przywraca równowagę**

Pierwszy raz zastosowałam 6-tygodniową dietę owocowo-warzywną profilaktycznie 25 lat temu. Od tego czasu kilka razy stosowałam cały program, trwający sześć tygodni. Od paru lat oczyszczanie tego typu przeprowadzamy z mężem dwa razy do roku, jesienią i wiosną. Jest to wegańska dieta pozbawiona słodkich owoców i warzyw o dużej zawartości skrobi. Dieta ta ma na celu oczyszczenie, odbudowę enzymatyczną i zmianę nawyków żywieniowych. Przeprowadzona prawidłowo, jest w stanie pomóc w wyleczeniu stanów zapalnych i przewlekłych chorób.

### **Dieta owocowo-warzywna i jej zasady lecznicze**

Dieta ta ma charakter głodówki leczniczej, przez sześć tygodni obniża się maksymalnie dowóz produktów wysokoskrobiowych i białek, podając warzywa niskokaloryczne, owoce niskocukrowe i warzywa niskoskrobiowe. Stosuje się głównie warzywa surowe, w postaci surówek i soków. Tylko 20% warzyw można podawać w postaci gotowanej. Dieta dostarcza enzymów,

mikroelementów i witamin, alkalizuje i odtruwa, wzmacniając mechanizmy samonaprawcze.

Bardzo cenna w diecie jest odbudowa flory bakteryjnej i regeneracja zdolności enzymatycznych przewodu pokarmowego.

Naturalnym procesem diety jest utrata tkanki tłuszczowej, a z nią toksyn, które zostają w niej umieszczone przy przeciążeniu toksynami wątroby, a także złogów zapalnych, które organizm rozkłada i wykorzystuje do budowy swoistych białek w czasie odżywiania wewnętrznego.

Kiedy byłam po raz pierwszy na diecie, pod koniec piątego tygodnia czułam wyraźnie zapach antybiotyków w wydalonym moczu.

Po zakończeniu diety mamy duże szanse zmienić nawyki żywieniowe i przebudować swój system wartości, dieta wpływa też bowiem pozytywnie na naszą psychikę.

Jakie więc warzywa są dozwolone, a jakie – zakazane w diecie owocowo-warzywnej? W zależności od wskazań przez kilka dni lub tygodni należy spożywać warzywa niskoskrobiowe. Wszystkie warzywa kapustne, takie jak: kapusta, kalafior, brukselka, brokuły, kalarepa, kapusta bezgłowa, jarmuż; warzywa czosnkowe: cebula, czosnek, szczypior, korzeniowe: marchew, pietruszka, seler, buraki, rzodkiewka; dyniowate: dynia, ogórki, kabaczki, cukinie; psiankowate: pomidory, papryka, oberżyna. Poza tym dozwolone są wszystkie zioła, natka pietruszki, sałata. Z owoców przede wszystkim jagodowe, a także gruszki, jabłka w ograniczonej ilości, grejpfruty, cytryny i kiwi.

Najcenniejsze są świeżo wyciskane soki warzywne, które dostarczają organizmowi dużą dawkę witamin soli mineralnych.

Jeżeli podczas pierwszych dni diety pojawią się wzdęcia, zaleca się kilka dni diety sokowej lub opartej na gotowanych warzywach.

Bardzo pomocne są herbaty ziołowe. W oczyszczeniu organizmu i utrzymaniu temperatury przy wyziębieniu, które zdarza się zwłaszcza osobom szczupłym, pomagają mikstura kilkuskładnikowa.

- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- ¼ łyżeczki mielonego cynamonu
- ¼ łyżeczki mielonego imbiru
- szczypta pieprzu kajeńskiego
- ¼ łyżeczki ksylitolu

Miksturę tę powinno się spożywać trzy razy dziennie. Poprawia ona trawienie i krążenie, rozgrzewa i stabilizuje poziom cukru.

Bardzo polecane w tej diecie są kiszonki jako doskonałe źródło bakterii fermentacyjnych.

Dodanie dwóch kropli olejku miętowego do herbaty lub wody pomoże pozbyć się patogenów z flory jelitowej.

Osoby przyjmujące leki powinny zwrócić się do lekarza, który zna się na diecie i poradzi, w jaki sposób można je bezpiecznie odstawić.

Wskazane jest stosowanie lewatyw, a zwłaszcza lewatywy z kawy, której działanie i zalety opisałam innym rozdziale.

Podstawowym wskazaniem do diety jest profilaktyka, dieta zapobiega powstawaniu chorób cywilizacyjnych i nowotworowych. Przynosi ona pozytywne rezultaty u osób mających problemy z układem odpornościowym, hormonalnym i nerwowym. Jest skuteczna w chorobach zwyrodnieniowych, zespołach metabolicznych, chorobach serca i układu krążenia, a także układu pokarmowego.

Dieta ta, chociaż cudownie wpływa na procesy regeneracji odbudowy organizmu, ma swoje przeciwwskazania. Nie stosuje się jej u osób wyniszczonych chorobami nowotworowymi, po chemioterapii, osób z nadczynnością tarczycy czy u kobiet w ciąży. Nie powinny jej stosować osoby biorące leki sterydowe i cytostatyki oraz osoby mające psychiczny opór przed stosowaniem diety, ponieważ stres blokuje mechanizmy samonaprawcze. Wszyscy moi pacjenci, którzy za moją radą przeprowadzili dietę, czuli się doskonale. Margot trafiła do mnie z dużym nadciśnieniem i zaburzeniami rytmu serca. Historia rodzinna wskazywała na skłonności do poważnych chorób serca i układu krążenia. Kardiolog, do którego trafiła na badanie, stwierdził niewydolność i uszkodzenie mięśnia sercowego IV stopnia – jest to sytuacja zagrożenia życia i wskazanie do transplantacji serca. Pacjentka miała też dużą nadwagę.

W ciągu roku przeprowadziła ona dwukrotnie pełną dietę trwającą sześć tygodni każda. Badanie kardiologiczne wykazało regenerację mięśnia sercowego, obecnie kontrola wykazuje uszkodzenie I stopnia, co nie zagraża życiu, tak jak stan sprzed kilku lat.

Jak wynika z wielu badań, regularne oczyszczanie organizmu i zdrowa dieta pomagają w utrzymaniu równowagi i zdrowia.

## **Skuteczny środek na odbudowanie śluzówki jelit**

Od dawien dawna osobom wycieńczonym chorobą podawano rosół z kury. Nasze babcie i prababcie uważały go za panaceum niezbędne w procesie wyzdrowienia. Badania składu wywaru i jego wpływu na nasze zdrowie potwierdziły te obserwacje. Rosół z kości zwierzęcych, gotowany przez długie godziny na

małym ogniu z dodatkiem małej ilości octu i warzyw, ma wiele wartości odżywczych i może pomóc w odbudowie śluzówki jelit. W procesie długotrwałego gotowania z dodatkiem octu jabłkowego kości uwalniają cenne aminokwasy, kolagen i fosforan wapnia. Substancje te są dobrze przyswajane przez organizm. Aminokwasy, które tam się znajdują, przyczyniają się do leczenia stanów zapalnych i odżywiają organizm. Według najnowszych badań aminokwasy i żelatyna uszczelniają jelita, leczą śluzówkę i poprawiają trawienie. Pomagają one w leczeniu biegunki, zaparcí i nietolerancji pokarmowej.

Naturalna glukozamina pochodząca z wywaru zbawiennie działa na bolące stawy, zaś siarczan chondroidyny zapobiega powstawaniu osteoporozy. Kolagen poprawia również jakość skóry, włosów i paznokci. Aminokwas glicyna poprawia pamięć i przywraca spokojny sen. Mark Sisson, autor książki „The Primal Blueprint”, nazywa wywar z kości wspnianiałym pożywieniem. Twierdzi on, że szpik kostny, który jest składnikiem wywaru, pomaga w odbudowie układu immunologicznego. Badania wykazały, że podawanie wywaru z kości pacjentom z chorobami autoimmunologicznymi w znacznym stopniu poprawiało stan zdrowia, a w niektórych przypadkach leczyło chorobę. Fosfor, magnez i wapń w przyswajalnej formie odbudowują masę kostną. Odżywiony organizm produkuje też więcej energii. U pacjentów nowotworowych poddawanych różnym tradycyjnym terapiom śluzówka jelit jest poważnie uszkodzona, a wchłanianie substancji odżywczych, witamin i suplementów – bardzo zaburzone. Na odbudowę śluzówki jelit organizm potrzebuje 21 dni, tyle trwa całkowita wymiana wszystkich komórek. Wielką zaletą wywaru z kości jest to, że można go stosować u wszystkich przewlekle chorych. Jest to tania i bezpieczna metoda lecznicza.



## Sposób przyrządzenia wywaru z kości

Umyte kości należy zalać wodą, dodać 3 łyżki octu jabłkowego i wszystkie warzywa, można też dodać zioła według uznania i smaku. Gotować na małym ogniu – jeżeli są to kości wołowe, wieprzowe, cielęce – 18 godzin, jeżeli są to kości drobiowe – 12, uzupełniając wodę. Po ugotowaniu przecedzić i pić 1 – 2 szklanki dziennie przez 21 dni. Osoby z chorobami przewlekłymi powinny włączyć wywar do codziennego jadłospisu.

## Drenaż limfatyczny pomocny w profilaktyce i leczeniu nowotworów

Terapia Czaszkowo-Krzyżowa polecana jest przez wielu specjalistów zajmujących się naturalnymi metodami leczenia chorób nowotworowych i zapobiegania im.

Jest metodą terapeutyczną o złożonej formie działania. Zaliczyć ją można do medycyny interwencyjnej, pomaga bowiem w bardzo wielu przypadkach, beznadziejnych dla medycyny akademickiej. Zalicza się ją też do osteopatii i nazywa „osteopatią kranialną”, a także do terapii stymulującej mechanizmy samo-regulacji i samoleczenia w organizmie. Terapia ta jest też bardzo pomocna w usuwaniu napięć powstałych w wyniku stresów dnia codziennego. Pacjenci odczuwają głęboki relaks i spokój w czasie trwania zabiegu. W wyniku dłuższego stosowania Terapii Czaszkowo-Krzyżowej powracają spokojny sen i dobry nastrój.

Spełnia ona rolę drenażu limfatycznego, który pomaga w usuwaniu toksyn. Drenaż limfatyczny jest niezbędny w procesie oczyszczania i pobudzania sił odpornościowych organizmu. Usprawnia on krążenie limfy i zapobiega powstawaniu chorób,

które spowodowane są obrzękami zapalnymi i zastoinowymi w organizmie. Jest bardzo cenny dla pacjentów po amputacji piersi. Terapia Czaszkowo-Krzyżowa pomaga w oczyszczeniu organizmu, odpręża, relaksuje.

Na pewno, Drogi Czytelniku, po długim locie samolotem doświadczyłeś obrzęków w obrębie kostek i stóp, a może nawet całych nóg. Są to obrzęki zastoinowe, za które odpowiada układ limfatyczny.

Układ limfatyczny jest skomplikowanym układem, który obejmuje cały nasz organizm. W jego skład wchodzi naczynia i tkanka limfatyczna, która buduje grudki chłonne, węzły i grasicę. Do układu limfatycznego zaliczamy też szpik kostny, migdałki i śledzionę. Naczynia limfatyczne wypełnia chłonka zwana też płynem ustrojowym. Naczynia limfatyczne mają bardzo ciekawą budowę, zaopatrzone są w liczne zastawki, które zabezpieczają przed cofaniem się chłonki. Limfa krąży dzięki ruchom mięśni, które, uciskając naczynia, przesuwają ją ku górze. Dociera ona do węzłów chłonnych, gdzie zostaje oczyszczona z patogenów i toksyn, a następnie skierowana do głównych naczyń zwanych pniami limfatycznymi, które łączą się z układem krwionośnym.

Naczynia limfatyczne dzielą się na powierzchowne i głębokie.

Podstawowymi funkcjami układu chłonnego są:

- obrona przed inwazją patogenów i toksyn
- produkcja przeciwciał
- rozprowadzanie limfy.

Chłonka, czyli limfa, przepływa przez cały organizm, zbierając toksyny, które odprowadza do węzłów chłonnych, skąd transportowane są do nerek i z moczem wydalane na zewnątrz.

Bardzo ważną funkcją odpornościową jest wytwarzanie przeciwciał, które powstają w węzłach chłonnych. Grasica, gruczoł należący do układu limfatycznego, uczy limfocyty rozpoznawać patogeny i inne substancje toksyczne. Limfocyty T są komórkami, które przeszły edukację w grasicy.

Stany zapalne i przerzuty nowotworowe przenoszone są za pomocą układu limfatycznego. Widać to wyraźnie w wypadku infekcji, czerwona pręga biegnąca od miejsca zakażenia to zainfekowane naczynie limfatyczne. Dzieje się to za sprawą macierzystych komórek nowotworowych krążących we krwi. Kiedy guz nowotworowy, z którego pochodzą, nabiera złośliwych cech, osiedlają się w innych narządach. Zanim to jednak nastąpi, komórki zmienione zapalnie i nowotworowe trafiają do węzłów chłonnych, powodując ich powiększenie. Jest to pierwsza zapora w organizmie, który broni się przed rozprzestrzenieniem zarówno stanów zapalnych, jak i przerzutów nowotworowych. Niestety, operacyjne usuwanie powiększonych węzłów jest wielkim błędem, bez nich macierzyste komórki nowotworowe mają bowiem swobodną drogę przemieszczania się w całym organizmie.

Z wiekiem u osób, które nie stosują oczyszczania organizmu, limfa staje się gęstsza, ludzie ci charakteryzują się czerwonym zabarwieniem twarzy i ciastowatym wyglądem skóry. Ważne jest więc oczyszczanie organizmu i drenaż limfatyczny.

### **Terapia Czaszkowo-Krzyżowa bardzo skutecznie pomaga w dysfunkcji kręgosłupa**

Po przeprowadzeniu kilku sesji poprawia się funkcja tkanki okołokręgowej, co prowadzi do poprawienia funkcji kręgosłupa.

Nieprawidłowości w budowie kręgosłupa powodują bowiem zakłócenia w przewodzeniu informacji w układzie nerwowym.

Jak wskazuje wiele badań, układ nerwowy kontroluje pracę układu immunologicznego. Zdrowy kręgosłup i układ nerwowy są bardzo ważne dla zapobiegania nowotworom.

Dr Steven Klaymon twierdzi, że mechanizm bólów korzeniowych jest identyczny z mechanizmem obrony (walki i ucieczki). Stres wywołany dotkliwym bólem powoduje obciążenie nadnerczy, które regulują poziom energii i stresu w naszym organizmie.

Hipokrates, ojciec medycyny, już 2500 tysiąca lat temu powiedział: „Przyjrzyj się dokładnie kręgosłupowi, jeśli szukasz przyczyny choroby”.

Terapia Czaszkowo-Krzyżowa w swojej zaawansowanej formie obejmuje też pracę z emocjami, jest rodzajem psychoterapii tkankowej. Tkanka łączna, której głównie dotyczy, ma zdolność przechowywania traumatycznych przeżyć, a szlaki biochemiczne tego zjawiska są naukowo potwierdzone. Jak udowodniło wiele badań, terapia ta jest na wskroś holistyczna, zajmuje się ciałem fizycznym, umysłem i duszą. Dlatego powinna być regularnie stosowana u pacjentów nawet z zaawansowanym nowotworem, tym bardziej że nie ma żadnych skutków ubocznych.