

Wydawnictwo
Zielony Detox

DETOX

Sposób na zdrowie



Joanna Manikowska

zielonydetox.pl

zielonydetox.superoczyszczanie.pl

ZASTRZEŻENIE

Informacje znajdujące się w tej książce bazują na wykształceniu i doświadczeniu autora, ale nie powinny być traktowane jako porady medyczne. Mają one służyć wyłącznie celom edukacyjnym. Żadne działanie nie powinno zostać podjęte jedynie w oparciu o treść niniejszej publikacji. Osoby korzystające z tych informacji powinny w każdej sprawie dotyczącej zdrowia skonsultować się z odpowiednimi przedstawicielami służb medycznych. Informacje i opinie przedstawione w tej książce są prawdziwe, według najlepszej wiary i wiedzy autorki, co nie znaczy, że są pozbawione błędów. Czytelnik korzystający z nich bez konsultacji z lekarzem lub odpowiednim znawcą zagadnień zdrowia i medycyny bierze na siebie ryzyko wynikające z własnego działania. Autor i wydawca nie są odpowiedzialni za niezamierzone błędy czy nieścisłości mogące pojawić się w tekście, jak również za korzystanie z publikowanych treści na własną rękę.

WSTĘP	6
KTO, DLACZEGO POWINIEN PRZEPROWADZAĆ DETOKS	10
1.1. Zrozumienie ciała	13
1.2. Czy pasożyty mogą powodować poronienia?	25
1.3. Zła diagnoza	31
1.4. Cichy zabójca	41
1.5. Szkodliwość badań	56
1.6. Przekarmieni lecz niedożywieni	59
1.7. Objawy infekcji pasożytniczych	70
WIĘCEJ O DETOKSIE I JEGO ZNACZENIU	72
2.1. Jak wygląda detoks?	75
2.2. Korzyści płynące z odrobaczania i detoxu	75
2.3. Jakie są korzyści z detoksu?	77
OCZYSZCZANIE TO NAJLEPSZY PIERWSZY KROK DO ZMIANY STYLU ŻYCIA	79
3.1. Co to jest detox?	81
3.2. Detox = odrobaczanie	82
3.3. Jakie są możliwości stwierdzenia obecności pasożytów?	82
ETAPY DETOKSU, CZYLI JAK GO PRZEPROWADZIĆ	88
4.1. Pytania o bezpieczeństwo	95
4.2. GRUNTOWNE OCZYSZCZANIE ORGANIZMU. Kolejność detoxów	98
WZMACNIANIE PO ODROBACZANIU	100
5.1. Co jest nam niezbędne do wzmocnienia?	101

5.2. WZMACNIANIE W PRAKTYCE	102
CO ZROBIĆ, BY WZMOCNIĆ EFEKTY OCZYSZCZANIA PO KURACJI	114
6.1. Olejki eteryczne wspierające detox	118
DODATKOWE PORADY I PODSUMOWANIE	165
7.1. Gronkowce	170
7.2. Hipokrates twierdził: „Jeśli w przyrodzie jest choroba, to w przyrodzie trzeba szukać na nią lekarstwa.”	170
7.3. Propolis	171
7.4. Choroby tarczycy i Hashimoto	172
7.5. Przywra wątrobowa - najgorszy pasożyt	179
7.6. Przywra inaczej motylca	179
7.7. CHLAMYDIA	181
7.8. KLESZCZE	183
DETOX POZOSTAŁE PYTANIA I ODPOWIEDZI	188

MOJE DOŚWIADCZENIA Z DETOXEM

Cześć!

Mam na imię Joanna, a przyjaciele nazywają mnie Joanną z Zielonego Detoxu. Mówią o mnie, że jestem energiczną, zakręconą pasjonatką zdrowia i pomagam ludziom, ale powiedzmy sobie wprost - nie było tak zawsze.

Kiedy kończyłam studia na Politechnice Warszawskiej najważniejsza była dla mnie kariera. Nie wyobrażałam sobie siebie dbającej o zdrowy tryb życia. Biegałam z jednej pracy do drugiej. Jedzenie i rodzinę widziałam tylko w przelocie. Nie piłam wody na czczo, a choroby leczyłam antybiotykami - jednym po drugim.

Jak to się stało, że moje życie tak bardzo się zmieniło?

Kiedy moja Mama zaczęła mieć problemy zdrowotne zainteresowałam się zdrowszym odżywianiem, sokoterapią, wpływem psychiki na zdrowie i gruntownym oczyszczaniem organizmu.

Z czasem pojawiły się pytania:

Dlaczego „skuteczność” chemioterapii oznacza w praktyce przedłużenie życia pacjenta TYLKO o 3 miesiące i dotyczy nie więcej niż 1-5% chorych? Czy na pewno rozumiesz co te procenty oznaczają w praktyce? To znaczy, że maksymalnie 5 osób na sto ma przedłużone życie przez chemioterapię... słabo co?

Dlaczego lekarze, zamiast leczyć przyczynę choroby przepisują nam kolejne recepty, z których korzyści mają firmy farmaceutyczne, a nie nasze zdrowie? A gdy pada diagnoza „nieuleczalne” lub „przewlekłe” jesteśmy skazani na ciągłe wizyty w zatłoczonych aptekach. Zauważyłaś, że apteka jest teraz na każdej ulicy?

Wmawia się nam, że raz nabyta choroba zostanie z nami na zawsze, twierdząc, że albo nie da się ustalić jej przyczyny (choroby autoimmunologiczne)

lub upatruje się jej w genach (co jest w 100% wierutną bzdurą i jakoś pomija się dziedzinę wiedzy nazwaną EPIGENETYKĄ, która mówi o tym, że stylem życia wpływamy na ekspresję, czyli odczytywanie genów, niezależnie od tego jakie one by nie były).

Czy to nie paradoks, że osoba, która zaczyna się leczyć farmakologicznie, z czasem bierze leków coraz więcej? Czy leki nie powinny jednak „leczyć” a nie tylko niwelować symptomy choroby? Dla mnie to wszystko jest jak jakiś niesmaczny żart...

Stajemy się ofiarami dezinformacji, braku cierpliwości i zaangażowania, a często też niewiedzy. Nikt nie uczy nas jak pomagać naszemu organizmowi, by sam uruchomił swoje możliwości obronne i za pomocą swojego układu immunologicznego wychodził z chorób.

Zielony Detox powstał, bo moja mama zmarła.

Czy zmarła na raka? Zmarła, bo nikt nam nie pomógł na początku, nikt nie powiedział, o co w tym wszystkim chodzi. A tak naprawdę, to Moja Mama zmarła, bo „zaorała” się w pracy. Nie dbała o dietę i suplementację. Nie miała wsparcia. Nikt jej nie kupił ziół - nie wziął za rękę i nie powiedział - nie jedz tego ciasta - ono Ci nie służy.

Czy mam teraz wyrzuty sumienia?

Mam. Jednak nie biorę odpowiedzialności za życie mamy. Ale chciałabym, aby nikt nie przechodził przez to piekło, przez które przeszłam ja razem z mamą.

Dlatego opowiadam Ci, aż tak wiele o profilaktyce, ziołach, o naszej Kurkumie czy Pau d'Arco.

I choć najbardziej na świecie chciałabym byśmy wszyscy jedli warzywa, suplementowali się ziołami i uprawiali codzienne spacerki, to umówmy się, że zwykle, dopóki zdrowie nam dopisuje to... o nie nie dbamy.

Po prostu.

Zgłaszacie się do mnie w 99% procentach przypadków jak się z tym zdrowiem coś zaczyna dziać...

Czy Justyna, która zmarła na nowotwór jajnika mogłaby żyć i opiekować się swoimi dorastającymi dziećmi, gdyby wiedziała, jak ważna jest profilaktyka zdrowotna? Że jedynie zapobieganie chorobom ma sens? Że można to zrobić poprzez regularne oczyszczanie organizmu wsparte suplementacją dobrej jakości ziołami, odpowiednią dietą i trybem życia?

Myślę, że tak. Dlatego powstał Zielony Detox. Dlatego tak bardzo zależy mi na tworzeniu suplementów dobrej jakości, które są skuteczne i na tym, abyście mieli wiedzę jakie procesy zachodzą w naszym organizmie i jak sprawić, żeby nasz organizm był zdrowy.

Opowiadając Ci wciąż o suplementacji, kurkumie, cbd olejkach czy diecie - mówiąc Ci o stanach zapalnych, które powolutku prowadzą każdego z nas w stronę nowotworu - chcę pomóc Ci zachować lub odzyskać zdrowie. Teraz piłeczka jest po Twojej stronie.

Przejmiesz odpowiedzialność za siebie?

Jak odkryłam moc detoksu?

Szukając pomocy dla Mamy, dowiedziałam się, że w przypadku choroby nowotworowej organizm sam jest w stanie zlikwidować komórki rakowe bez powikłań i skutków ubocznych! Robi to tak naprawdę na co dzień, bo co godzinę pojawia się kilka zmutowanych komórek w naszym ciele. Stąd teoria, że usunięcie obciążeń jakimi są dla organizmu: bakterie (np. helicobacter), wirusy (np. opryszczki), grzyby (np. na paznokciach czy Candida w jelicie), pomaga organizmowi samemu o siebie dbać i likwidować komórki rakowe.

Gdy organizm jest przeciążony, bo zмага się na co dzień z małymi chorobskami takimi jak zgaga, hemoroidy, zaparcia, to nic dziwnego, że nie radzi sobie z mutacjami komórek! Zupełnie nie rozumiem, dlaczego nikt o tym głośno nie mówi.

Temat ten stał się moją pasją i **brakującym kawałkiem układanki** w temacie „zdrowia”. Przeprowadziłam na sobie wiele kuracji oczyszczających, a kiedy

poczułam efekt w postaci fantastycznego samopoczucia, zakochałam się w DETOXIE obłądnie!

Jestem zakręconą pasjonatką zdrowia i pomagam ludziom zadbać o ich własne zdrowie, ale powiedzmy sobie wprost - nie zawsze tak było...

Dziś prowadzę bloga <https://zielonydetox.pl/blog> oraz sklep <https://sklep.zielonydetox.pl/>

na których zamieszczam sposoby na wielopoziomowy detoks organizmu.

Pokazuję przepisy na zdrowe i proste odżywianie, do którego chcę Ciebie zachęcić.

Analizuję, testuję i dzielę się wiedzą na temat suplementów, ziół no i naszych polskich superfoods. W wolnych chwilach tworzę starannie dobraną linię suplementów pod marką **Zielonego Detoxu**.

Przez wiele lat przeprowadzałam indywidualne kuracje oczyszczające i nadal dzielę się moją wiedzą i doświadczeniem. Dlatego właśnie powstała ta książka, aby pomóc Ci wyprowadzić organizm z problemów zdrowotnych i cieszyć się swoim zdrowiem. W detoxie biorą udział osoby w różnym wieku, z różnymi dolegliwościami, a nawet poważnymi, przewlekłymi chorobami. Oczyszczają się według mojego programu całe rodziny, w tym nawet paromiesięczne dzieci. Uważam, że detox to ekstremalnie ważny krok w drodze do pełnego zdrowia, a doświadczenia moich podopiecznych wciąż to potwierdzają. Nie jestem lekarzem ani farmaceutą. Nie jestem dietetykiem ani szamanem. **JESTEM PRAKTYKIEM** i będąc nim widziałam wiele.

Te lata doświadczeń nauczyły mnie, że nie każda teoria się sprawdza i potwierdziły skuteczność moich prostych metod.

KTO, DLACZEGO, JAK CZĘSTO I JAK DŁUGO POWINIEN PRZEPROWADZAĆ DETOKS

Nasz organizm jest w stanie równowagi pomiędzy „dobrymi” i „złymi” bakteriami, które zamieszkują nasze ciało. Dobre bakterie to np. mikroflora w przewodzie pokarmowym, która jest odpowiedzialna za trawienie pokarmu i wytwarzanie witamin.

Jednak jest wiele organizmów tak zwanych patogennych, czyli takich jak bakterie, wirusy i większe pasożyty np. pałeczki odpowiedzialne za anginę, wirus opryszczki czy tasiemiec lub owsiki.

I tylko dzięki prawidłowemu oczyszczaniu organizmu 2x w roku i dobremu odżywianiu na co dzień możemy utrzymać tę delikatną równowagę, dzięki której dobre, potrzebne nam organizmy będą się dobrze czuły w naszym przewodzie pokarmowym, a te złe nie będą nas zamieszkiwały.

Detoks – ale o co właściwie chodzi?

W gruncie rzeczy chodzi po prostu o świetne samopoczucie!

Organizm ludzki to samoregenerujący się układ. Został tak wymyślony, by w razie komplikacji walczyć, regenerować się i znów działać na najwyższych obrotach. Nawet dawniej, gdy ludzie żyli bliżej natury, mieli mniej stresu, zanieczyszczeń powietrza i jedzenia, stosowali oczyszczające kuracje ziołowe oraz głodówki. Dziś mamy jeszcze większą wiedzę, którą warto wykorzystać, jednak pęd życia pozbawia nas zdrowia. By nasz organizm mógł sam się regenerować, trzeba mu stworzyć odpowiednie warunki – oczyścić go i właściwie odżywić. Detoks usuwa toksyny, nagromadzone latami złogi i pasożyty. To pierwszy, ale szalenie istotny krok na drodze do zdrowia i świetnego samopoczucia. W zdrowym ciele zdrowy duch!

Czy naprawdę tego potrzebuję?

Swoje mieszkanie sprzątasz pewnie raz na tydzień. A kiedy po raz ostatni „czyściłeś/aś” swój organizm? Twierdzisz, że prowadzisz zdrowy tryb życia i nie wiesz skąd różne dolegliwości i spadki energii? Detoks to brakujący element układanki. Możesz jeść dużo warzyw, unikać fast foodu, zażywać witaminy, ale zanieczyszczony organizm nie skorzysta w pełni z odżywczych składników. Jak to działa? Piszę o tym w rozdziale: Przekarmieni, lecz niedożywieni.

Detoks obejmuje cały układ trawienno-wydalniczy, krwionośny, limfatyczny i ruchowy. Wiem, że dla wielu osób brzmi to jak coś, co wcale nie jest łatwo zrobić. Przez to odkładają decyzję o rozpoczęciu oczyszczania na „bardziej optymalny okres” w życiu. Tymczasem nie ma lepszego momentu niż TERAZ, gdy czujesz się źle, nie masz energii, źle sypiasz i jesteś podatny na zachorowania.



Utrzymanie w zdrowiu szczególnie młodego pokolenia jest bardzo ważnym zadaniem. Mam nadzieję, że czytając tę książkę zadasz sobie pytanie „dlaczego choruję, dlaczego trapią mnie takie, a nie inne problemy z moim ciałem, co przez to ciało chce powiedzieć?”

Ja z mojego doświadczenia widzę, że w XXI wieku mamy cztery epidemie:

- ✓ Chlamydii
- ✓ Pasożytów
- ✓ Candidy (grzybicy, drożdżaków)
- ✓ Gronkowców

Skoro detoks i oczyszczanie dają tyle korzyści zdrowotnych, to dlaczego każdy z tego nie korzysta tylko ludzie chodzą do lekarzy?

Poniżej 4 powody:

Wciąż pokutuje w nas metoda jednej tabletki (jedna tabletką, która pomoże bardzo szybko).

Osoby chore są tak skupione na swoim bólu i cierpieniu, że nie widzą wyjścia z tej sytuacji.



Ludzie nie czują się odpowiedzialni za swoje życie, mają nadzieję, że inne osoby - tutaj lekarze - wezmą za nich odpowiedzialność i powiedzą im co mają zrobić.

Ludzie są wprowadzani w błąd przez lekarzy i farmaceutów. Mówi się im o chorobach nieuleczalnych i o tym, że leki im pomogą, a one tylko niwelują objawy choroby.

1.1. Zrozumienie ciała

Myślę, że najważniejsze w kwestii zachowania zdrowia i jego harmonii jest zrozumienie czym jest układ odpornościowy, zwany też immunologicznym. Nazwa pochodzi od łacińskiego słowa immunitas. To oznacza dosłownie uwolnienie od obciążeń, a w tym wypadku myślę, że śmiało możemy to rozumieć jako uwolnienie się od niebezpieczeństw zachorowania na każdą chorobę.

Czym jest choroba?

Choroba - to stan, w którym jakiś nasz układ czy narząd, nie pracuje prawidłowo.

Ból - to nie choroba, to oznaka, że mamy stan zapalny (zarówno ból przy reumatyzmie, jak i ból gardła podczas anginy).

Jak to bywa w świecie naukowym, czasem ścierają się różne teorie, a nam pozostaje szukanie rozwiązań na własną rękę. Wiele osób pyta: „Dla kogo są te suplementy i dieta? Kto by sobie zadawał tyle trudu?”. Ja wtedy odpowiadam, że dla takich osób jak ja, którym medycyna akademicka nie umiała pomóc. I co gorsza, nikt tego nie powiedział głośno.

Wracając do immunologii. Co wiemy na pewno?

Komórki układu odpornościowego znajdują się m.in. w grasicy, śledzionie, węzłach chłonnych, migdałkach, jelitach, szpiku kostnym, gdzie produkowane są leukocyty (krwinki białe), zwalczające wszelkie chorobotwórcze zarazki. Często używam porównania naszego organizmu do samochodu. Auto do sprawnego działania potrzebuje oleju, paliwa, systemu chłodzenia, ale też ruchu i okresowego przeglądu. A ludzkie ciało?

My potrzebujemy analogicznych rzeczy:

nawodnienia,

odpowiedniego odżywienia,

snu (dla nas to taki system chłodzenia jak w aucie), ruchu, oczyszczania.

To właśnie to oczyszczanie i detox w naszym organizmie pełnią taką samą rolę jak dla samochodu przegląd.

Układ immunologiczny to bardzo złożona machina. Jego kluczowe miejsca, po których można odczytywać jego stan, to skóra, migdałki, układ trawienny i węzły chłonne.



Czy zauważyłaś, że podczas infekcji powiększają się migdałki?

To znak, że układ odpornościowy został zaatakowany i ruszył do walki z patogenami – bakteriami, grzybami czy wirusami. Pojawiające się na całym ciele wypryski lub brązowe plamy (często nazywane starcami) to też odzwierciedlenie tego, co się dzieje w organizmie.

Dość mało mówi się o roli śledziony w odporności, a jest ona bardzo ważna. Dlaczego?

Ponieważ odpowiada za oczyszczenie krwi. Filtruje ją i niszczy "stare" już nie działające (czerwone krwinki) oraz płytki krwi (trombocyty). O tym jak ważny jest to organ może świadczyć to, że śledziona tworzy się już w pierwszych tygodniach życia płodowego, a już od drugiego trymestru ciąży wspomaga organizm płodu, umożliwiając zwiększenie ilości erytrocytów. Przeprowadzono również badanie pokazujące, że w przypadku dzieci, którym często podawano antybiotyki, śledziona była mocno powiększona i obciążona.

Limfocyty inaczej komórki odpornościowe, znajdujące się w śledzionie nie tylko są zdolne do niszczenia patogenów (czyli wszystkiego, co źle działa na nasz organizm), ale i do produkcji przeciwciał zapobiegających kolejnemu atakowi tak zwane limfocyty B. Zatem, gdy nasz organizm zostanie zaatakowany przez wirusy czy bakterie, śledziona bierze się intensywniej do pracy, by nie dopuścić do zakażenia lub szybko je zwalczyć. My tego nie widzimy, ale podczas pracy często zwiększa objętość, aby pracować jeszcze wydajniej. Warto o śledzionie zapamiętać to, że nie służy jej podawanie nabiału, a szczególnie zimnego – w postaci jogurtów czy lodów. Ich nadmiar, który jest bardzo często przez nas spożywany latem, odbija się na nas jesienią częstymi infekcjami.

Słyszałaś może o tym, że tak zwane „komórki pamięci”, które tworzą się w naszym organizmie podczas infekcji, zostają w nim na dłużej, po to by w późniejszym czasie lepiej sobie radziły z kolejnymi infekcjami. Jak to się dzieje?

Nasz organizm, aby lepiej funkcjonować wykształcił ogromną różnorodność komórek odpornościowych. Każda z nich ma troszkę inną funkcję i inne umiejętności.

Wśród komórek układu odpornościowego znajdziemy:

narządy limfatyczne - to miejsce, gdzie powstają komórki układu odpornościowego, tutaj „dorastają” i nabywają umiejętności, aby wykonywać swoje funkcje,

naczynie chłonne - to naczynia, przez które przepływa limfa, czyli płyn, w którym są komórki układu odpornościowego

Komórki uczestniczące w reakcjach immunologicznych takie jak:

- ✓ granulocyty: obojętnochłonne, kwasochłonne, zasadochłonne
- ✓ limfocyty: B, T, NK (natural killer cells)
- ✓ monocyty

A co dokładnie te komórki robią i czym się między sobą różnią? Wyobrażam sobie, że komórki układu odpornościowego są jak wojownicy. Ich zadaniem jest zabicie patogenu i zlikwidowanie sytuacji groźnej dla naszego organizmu, niezależnie od tego czy niebezpieczeństwo czai się w bakteriach, wirusach, grzybach czy pasożytach. A może w przerwanej tkance ochronnej, jaką jest skóra. Nasz układ odpornościowy został tak zaprojektowany, aby sobie z tym poradzić.

Czym dokładnie zajmują się takie komórki?

- ✓ komunikacją - UWAGA infekcja, UWAGA drzazga, UWAGA pasożyt.
- ✓ stwarzaniem stanu zapalnego.

Tak, dobrze usłyszałaś, stan zapalny to nie jest coś co jest zewnętrznym problemem, to coś co wykształca, co tworzy nasz własny organizm, aby pomóc sobie zwalczać patogeny czy choroby. A skoro nasz organizm sam sobie to stworzył, jaki jest więc sens, niwelować to lekami przeciwzapalnymi? Chodzi o to, że stan zapalny ma nam pomóc, a my mamy dotrzeć do jego przyczyny, a nie likwidować go na oślep środkami przeciwbólowymi i przeciwzapalnymi.

- ✓ zabijaniem patogenów, chodzi o to by je np. strawić
- ✓ aktywacją innych komórek
- ✓ zapamiętywaniem patogenów - tutaj popularne powiedzenie mówi, dobrze, że chorujesz, to nabędziesz odporność i nie będziesz chorować w przyszłości. Jednak nikt nie bierze pod uwagę, że komórki mogą zapamiętać patogen również bez ciężkiej choroby. Wystarczy, że on się

pojawi, a nasza odporność będzie bardzo silna i wówczas zwalczymy infekcję bez wysokiej gorączki, czy leżenia w łóżku przez tydzień. Bo tak też można!

- ✓ produkcją przeciwciał
- ✓ zaznaczaniem zidentyfikowanych przeciwników
- ✓ zwalczaniem pasożytów
- ✓ zabijaniem bezpośrednio zainfekowanej komórki np. zainfekowanej wirusem, bo nie wiem, czy pamiętasz, ale wirus ma za zadanie przeżyć i wchodzi on w inne komórki aby powielić swój materiał genetyczny.

Nic dziwnego, że do wykonania tych przeróżnych zadań, potrzebne są wyspecjalizowane komórki. To tak jak w *fabryce*, jeden człowiek i jedna maszyna nie jest w stanie wykonać wszystkich zadań.

Komórka macierzysta układu odpornościowego – w mojej wyobraźni to niemowlak, który może stać się albo pilotem samolotu, lekarzem albo informatykiem. Ta komórka może się wyspecjalizować i gdy dorośnie zmienić w różne rodzaje funkcyjnych komórek w układzie odpornościowym. Moimi ulubionymi komórkami są **Natural Killers** – to naturalni zabójcy. Nie mają one na powierzchni znaczków, które mogłyby być ich identyfikatorami.

Kolejne komórki to **limfocyty T** posiadają na swojej powierzchni cząsteczki powierzchniowe, będące ich identyfikatorami. Poprzez wydzielanie aktywnych substancji chemicznych, czyli cytokin, wpływają na różnorodne procesy odpornościowe, oddziałując na limfocyty B, makrofagi, neutrofile i inne limfocyty T.

Wśród limfocytów pomocniczych znajdują się komórki pamięci immunologicznej odpowiedzialne między innymi za to, że działają szczepionki. Przeciwciała lub inaczej immunoglobuliny to białka wydzielane przez komórki plazmatyczne w przebiegu odpowiedzi immunologicznej. Mają one zdolność swoistego rozpoznawania antygeny i łączenia się z nim. Te przeciwciała mogą być skierowane przeciwko białkom powierzchniowym w naszym organizmie, co oznacza, że my sami będziemy siebie atakowali. I to powoduje powstawanie zespołów i chorób autoimmunologicznych.

Limfocyty B posiadają na powierzchni błon komórkowych receptory specyficzne dla jednego, konkretnego antygeny (obcej cząstki, najczęściej białka, wywołującej odpowiedź immunologiczną). Jeśli dojrzały limfocyt B nie zetknie się z antygenem, żyje krótko. Jeśli jednak do takiego kontaktu dojdzie, ulega on transformacji do komórki produkującej przeciwciała, albo staje się długo żyjącym limfocytym pamięci immunologicznej i to jest to magiczne nabywanie odporności.

To co jest ważne i należy zapamiętać, że **układ immunologiczny ma na celu ochronę organizmu przed wieloma chorobami, poprzez identyfikację i likwidowanie patogenów. I tutaj ta identyfikacja jest ważna.**

Oznacza to, że układ immunologiczny dany patogen ma rozpoznać. I może to zrobić na szereg sposobów, co też sprowadza się do tego, że komórki układu immunologicznego są różnorodne i mają różne możliwości. Przez nasz układ odpornościowy wykrywane są różnorakie odmiany zakaźnych czynników chorobotwórczych: wirusy, bakterie, grzyby, pierwotniaki i robaki pasożytnicze.

Oprócz tego, w naszym organizmie są różnego rodzaju komórki odpornościowe zapamiętaj proszę, że są 2 rodzaje zachowania w odpowiedzi na obecność patogenu.

1. Wrodzony układ odpornościowy (ang. *innate immune system*), zapewnia natychmiastową, lecz nieswoistą odpowiedź.

2. Adaptacyjny układ odpornościowy (ang. *adaptive immune system*), która wchodzi do gry, jeżeli odpowiedzi nieswoistej (wrodzonej), nie uda się zneutralizować patogenów

To co jeszcze nam się przyda w kontekście np. **Autoimmunologii**, czy chorób tarczycy to fakt, że nasza odporność jest w stanie rozróżnić własne (ang. *self*) i niewłasne (ang. *non-self*) cząsteczki. Niewłasne traktuje jako intruza i atakuje. Jeżeli niewłasne cząsteczki jak np. leptyny są przyłączone do własnej tkanki jak np. do tarczycy, zdarza się, że odporność widzi nie własne na powierzchni i atakuje, a to nic innego jak nasze Hashimoto

A teraz, warto kilka słów powiedzieć o tym, po co to wszystko. Po co dbać o dietę i suplementację? Czy antybiotyk raz na jakiś czas podczas choroby nie rozwiąże problemu? Czy to znaczy, że jestem wrogiem antybiotyków?



Oczywiście nie, ale to nie one nas leczą, a nasz układ odpornościowy.

Antybiotyk zabija bakterie w naszym organizmie – te patogenne, ale też te dobre. Zabite bakterie muszą zostać jakoś wydalone z organizmu, a następnie musi się on zregenerować. I tego za nas antybiotyk nie zrobi. Jest to zadanie dla naszych komórek układu immunologicznego.

Czy wiesz, że komórki rakowe to komórki naszego organizmu?

A jak to jest z dziećmi. Czy to znaczy, że dziecko nie powinno w ogóle chorować, a jeśli choruje to źle?

Jestem zdania, że dziecko co jakiś czas może się przeziębnić, bo dzięki infekcji powstają **komórki pamięci**, uczące organizm ochrony przed patogenami. W ten sposób tworzy się odporność. Ale to przeziębienie nie powinno być za mocne i nie powinno za długo trwać. Bo i po co?

Współczesna medycyna nadużywa antybiotyków, sterydów, bo choć oczywiście potrafią one ratować życie, to często **nadmiernie stosowane osłabiają organizm**. Być może nie wiesz, bo w normalnych wiadomościach się o tym nie mówi, ale bolączką współczesnych mikrobiologów i lekarzy jest coraz większa antybiotykoodporność wśród pacjentów. Przerażające są prognozy, które zapowiadają, że za około 30 lat antybiotykoodporne bakterie będą główną przyczyną zgonów. Powstaje coraz więcej mutacji bakterii, z którymi istniejące antybiotyki już sobie nie radzą. Dlaczego tak jest?

Bo antybiotyki zaczęły być nadużywane, stosowane zbyt często. To spowodowało, że bakterie, które są bardzo inteligentnymi organizmami (istniały na świecie na długo przed pojawieniem się człowieka) nauczyły się bronić przed zwalczającymi je lekarstwami.

Coraz więcej jest sytuacji, gdzie lekarze bez medycznego uzasadnienia przepisują pacjentom masowo najmocniejszy istniejący na rynku antybiotyk, a po jakimś czasie pojawiają się chorzy z takimi zakażeniami zmutowanych bakterii, których już nie da się wyleczyć, bo są odporni na każdy, w tym najsilniejszy antybiotyk.

Co jest jeszcze smutniejsze, to fakt, że spożywasz antybiotyki w... *mięsie*.

Leki są stosowane masowo przy hodowli drobiu i razem z mięsem dostają się do Twojego organizmu. Możesz więc nie brać zbyt często antybiotyku wypisanego przez lekarza, a mimo to Twój organizm będzie osłabiony przez spożywanie mięsa, co również może wpływać na Twoją gorszą reakcję na antybiotyki.

Są oczywiście sytuacje, choroby, czy ich powikłania, gdzie leki farmaceutyczne są konieczne. Jednak szczególnie przy chorobach przewlekłych medycyna akademicka średnio sobie radzi. Właśnie dlatego zachęcam, by stosować naturalne sposoby, które wspierają Twoją naturalną odporność. Nikt tak dobrze jak nasz własny organizm nie poradzi sobie z infekcjami czy mutacjami

i naszym zadaniem jest **WZMACNIAĆ** organizm, aby sam zwalczał patogeny zamiast go wyręczać lekami, które często są bardzo drogie



A co jeśli nam się nie uda zahamować pierwszych objawów i dostaniemy antybiotyk od lekarza?

Jeśli choroba mimo wszystko się rozwinie, to stosując naturalne metody, infekcja będzie słabszego kalibru i szybciej się skończy, a organizm nie zostanie nadmiernie osłabiony.

Jeszcze raz podkreślę, **naturalne metody warto stosować** nawet, gdy bierzesz lekarstwa – antybiotyki czy sterydy. Takie inhalacje olejkami eterycznymi, czy picie Elikiru Zdrowia plus Zupa Mocy będą też działały i wzmacniały organizm.

Z upływem czasu zobaczysz, że z 4-5 antybiotykoterapii rocznie, zrobią się 1-2, a może całkowicie uda się Wam przejść rok bez takich leków. Budowanie odporności wymaga czasu i nie warto się zrażać, jeśli na początku będzie trudno. Ta praca nad zdrowiem zaprocentuje w przyszłości, nawet tej bardzo odległej.



Jak dieta wpływa na naszą odporność?

Dieta, która sprzyja naszej odporności to taka, dzięki której mniej chorujemy. A jeśli zdarzy się jednak choroba, to przechodzimy ją łagodniej i krócej.

Wrogowie mocnej odporności w pożywieniu to:

- ✓ Nabiał
- ✓ Cukier
- ✓ Gluten

Mówię Ci o diecie eliminującej nabiał, cukier i gluten.

Dlaczego to takie ważne?

Bo są to grupy produktów, które bardzo źle wpływają na funkcjonowanie układu odpornościowego. Jak to działa od strony naukowej? Przy spożywaniu cukru obniża się indeks fagocytozy (zdolność do ochrony przed patogenami). **Cukier** odłącza działanie układu immunologicznego na 30 minut po jego zjedzeniu.

Nabiału nie trawimy w 100%, co powoduje, że **kazeina i laktoza** zostają w przewodzie pokarmowym i to one zamieniają ten sławny śluz we flegmę.

Te nieprzetrawione całkowicie resztki pokarmowe z nabiału oblepiają układ pokarmowy i powodują nadmiar śluzu. Ten śluz dokucza nam właśnie w postaci kataru, chrypki, flegmy, którą co rano musisz odchrząknąć, bo flegma nagromadziła się przez noc. Dodatkowo **kazeina i laktoza są silnymi alergenami**, z którymi jeden organizm radzi sobie lepiej, inny gorzej. **Nabiał** też *bardzo osłabia nerki*, bo jeśli czegoś nie trawimy, to te organy odpowiedzialne za oczyszczanie są dodatkowo obciążone.

W organizmie jest nawet połączenie między zimnymi stopami a nerkami. Gdy w okresie chłodniejszym, jesiennym przemarzną stopy, wychładzają się też nerki. Organizm przestaje działać jak trzeba i zaczyna się przeziębienie. **Gluten** – szczególnie ten **z pszenicy**, która występuje prawie we wszystkim (naleśniki, pierogi, kluski, makarony, pieczywo) sprawia też, że **rozszczelnia się jelito**. Wyobraź sobie **mikrodziurki** w naszym nabłonku, przez które wydostają się np. białka. Dostając się do organizmu są traktowane jako intruzi i w konsekwencji dochodzi do **alergii**. Taki nieustanny poziom alergii czyli stanu zapalnego, wpływa z kolei na nasze samopoczucie i odporność.

Dlaczego tak się dzieje?

Gluten zawiera **leptyny**, które rozszczelniają ścianki przewodu pokarmowego, co powoduje, że niestrawione cząsteczki pokarmu (takie maleńkie) dostają się do wnętrza organizmu, który ciągle jest w pogotowiu, bo nieustannie przenikają do niego alergeny, ciała obce, które odbiera jako zagrożenie. Te ciągłe stany zapalne, to dla organizmu ogromne obciążenie.

Co to powoduje?

Organizm ma wtedy mniej energii na ochronę przed infekcjami i patogenami.

Co robi nasz układ autoimmunologiczny?

Widzi tę obcą cząsteczkę doczepioną do naszej tkanki i zaczyna całą naszą tkankę traktować jak obcą, jak wroga. Tak zaczyna się atak własnego organizmu na swoje tkanki, który znasz pod nazwą **choroby autoimmunologiczne**, a jeżeli tą tkanką jest tarczyca to mamy **Hashimoto**.

Co jeszcze szkodliwego robi gluten?

Zlepia kosmki jelitowe. Z tego co obserwuję na co dzień, my już mamy duży problem z przyswajaniem substancji odżywczych, a gdy zlepią się kosmki jelitowe, ta sytuacja ulega jeszcze pogorszeniu.

Gluten jest jak klej. Zauważyłaś, jak ciężko zrobić naleśniki bez mąki z glutenem? Podobnie niestety to działa w organizmie. Wyściółka w układzie pokarmowym jest tak wymyślona, by miała jak największą powierzchnię. **Gluten skleja kosmki jelitowe i wtedy nie jesteśmy w stanie przyswajać takiej ilości składników odżywczych, jakie spożywamy.**

Czy pamiętasz, że **nie jesteś tym co jesz, ale tym co z tego jedzenia wchłaniasz i przyswajasz?**

Spokojnie, nie chodzi o to, by odstawić gluten na zawsze, ale przynajmniej ograniczyć go na czas, gdy się wzmacniasz. Spróbuj wprowadzać zmiany w kuchni **stopniowo, ale stanowczo**. Każdego dnia spróbuj przygotować jeden ciut zdrowszy posiłek niż dotychczas.

Praca nad dietą to nie lada zadanie – ale warto włożyć ten wysiłek, który zaprocentuje zdrowiem i spokojem w domu. Najważniejsze, by **wykluczyć słodczyce i niezdrowe desery czy przekąski**. Później staramy się **wyeliminować nabiał i mleko**. A **na koniec skupiamy się na diecie bezglutenowej**. Nawet najmniejsze kroczki (np. wypity sok z marchewki świeżo zrobiony zamiast soku *Kubuś* z buteleczki) to sukces!

Choroby przenoszone drogą płciową.

Choroby płciowe (chlamydie, rżęsistki) czy przenoszenie pasożytów z matki na płód to tematy wstydlive, o których się nie rozmawia. A infekcje, wirusy, bakterie i grzyby przenoszone drogą płciową, to są wręcz bomby z opóźnionym zapłonem. Nie czujemy ich obecności ale one dokonują wielu zniszczeń w naszym ciele.

Co jest zauważalnym efektem takich zakażeń?

1. Problemy z jajnikami i jajowodami (torbiele, cysty, niedrożności).
2. Bolesne miesiączkowanie czy zaburzenie cyklu.
3. Zapalenie pęcherza czy nerek.
4. W efekcie bezpłodność.

Wirusy te i bakterie wydalają produkty przemiany swojej materii tam, gdzie się znajdują. Odpowiedzialne są za swędzenie, upławy, pieczenie i inne problemy w obszarze intymnym.

Czy pasożyty mogą powodować poronienia i trudności w zajściu w ciążę?

Poznaj historię kobiety, która długo starała się o dziecko i napisała do mnie list:

“Witam, bardzo duzo Asiu mówisz o pasożytach i też obejrzałam film, w którym negujesz odrobaczanie się farmaceutykami.

Pozwól, że opowiem Ci swoją historię... Od 3 lat coś się ze mną dzieje zaczęło się od swędzenia uszu, wybroczyn na skórze pod oczami i wszystkie inne objawy takie jak pogorszenie po cukrze, alergie pokarmowe, rewolucje układu pokarmowego, brak siły i wiele, wiele innych.

Zrobiłam tysiące badań wiele z nich to były badania na pasożyty. Robiłam te badania nie tylko wielokrotnie z kału, ale nawet te z krwi.

Starałam się unikać cukru nabiału i białej mąki. Czułam się nieco lepiej, ale to jeszcze nie było to.

Nikt nie wiedział, co się dzieje, bo badania wychodziły książkowo. Rok temu zaszłam w pierwszą ciążę, którą poroniłam w 8 tygodniu.

Znowu to samo setki badań i specjalistów każdy rozkładał ręce.

Po paru miesiącach udało się zająć w ciążę. No i kolejna ciąża zatrzymana w tym samym okresie.

Po nieudanych ciążach trafiłam na lekarza, który promuje dietę niskowęglowodanową w ciąży. Dostałam zalecenie dieta wit. d - duże dawki, c , selen , cynk , jod i mikstura oczyszczająca Słoneckiego.

Po tej miksturze stało się coś dziwnego, bo mój stan się pogorszył. Znow powróciły najgorsze objawy, czułam się fatalnie.

Po namowie partnera, który jest lekarzem, zaczęliśmy brać leki odrobaczające. Po 4 dniu wyszły białe wstrętne robaki. Zamówiłam wizytę u lekarza od pasożytów, który po okazanym zdjęciu powiedział, że to ciężki do wytępienia pasożyt. Codziennie ogrom białych robali wychodziło ze mnie. To było mega ciężkie doświadczenie."

A tutaj mały apel i troszeczkę innymi słowami:

„Chcę na podstawie swoich doświadczeń zwrócić uwagę na bardzo istotną kwestię, a mianowicie pasożyty. W przeciągu roku poroniłam 2 razy. Zrobiłam setki badań, z których nic nie wynikło.

Miałam nawracające objawy bóle brzucha w dolnej okolicy, mdłości, osłabienie, biegunki, fatalne samopoczucie i wiele innych.

Jednakże były one dość subtelne i występowały sporadycznie. Można je bagatelizować. Jeżeli ktoś umie czytać swój organizm, to wie że coś jest nie tak.

Ja czułam to od jakichś 2-3 lat, ale lekarze rozkładali ręce. Od pewnego czasu po diecie niskowęglowej jaką zalecił mi lekarz i citrosepcie, którą dostałam zalecenie pić w miksturze oczyszczającej na ogarnięcie jelit (zabrałam się za reperowanie zdrowia pod okiem specjalisty) nastąpiło nasilenie objawów.

Wielokrotnie wykonywałam testy na pasożyty również z krwi. Mimo

to objawy wskazywały na nie. Zdecydowałam się zaryzykować . Mój znajomy jest lekarzem . Przepisał mi lek miałam brać go przez 2 tygodnie *? 2 dziennie (lekarze zwykle przepisują jedną tabletkę co jest błędem i w żaden sposób nie pomoże zabić pasożytów, dużo czytałam).

Po 4 dniach nastąpił przełom zaczęły wychodzić okropne białe robaki. Umówiłam się na wizytę do lekarza od pasożytów, który powiedział że to mogło być przyczyną poronień. Wiem, że jest wiele kobiet, które zmagają się z problemami poronień. Objawy mogą być subtelne lub możecie je nosić w sobie bezobjawowo. Coraz więcej doniesień na temat tego, że mogą powodować bezpłodność i poronienia. Proszę nie lekceważcie tego. Czułam się w obowiązku napisać Wam o tym ... #poronienianawykowe #poronienia #pasożyty #pasożytyporonienia”.

Historia ma ciąg dalszy:

„Jakbyś siednem w tym wszystkim jest to, że wielokrotnie robiłam badania co więcej ostatnio zaniostałam do laboratorium próbkę kału, w którym były białe robale i wynik brzmiał, że nie wykryto w nim pasożytów.

Chciałam poznać, co to za cholerstwo tak na 100%, żeby mieć pewność jaki ma cykl rozwojowy.

Pani w laboratorium powiedziała, że nie przygląda się robakom i nie ma takiej wiedzy, bierze wymaz i tylko szuka jaj...Hello!

Na Twój kanał Asiu trafiłam ostatnio. Robisz bardzo dobrą robotę i będę czerpać z Twojej wiedzy. Dziękuję! 😊”

A ja od siebie bardzo polecam, aby się odrobaczyć przed planowanym zajściem w ciążę. Pod tym adresem:

<https://sklep.zielonydetox.pl/product/odrobaczanie-must-have/> znajdziesz cały potrzebny zestaw. Kupując go dostajesz także szczegółowe dawkowanie, więc wszystko podane masz jak na dłoni.

Zdrowe matki rodzą zdrowe dzieci

Słyszałaś o tym, że zdrowe matki rodzą zdrowe dzieci? Aby unikać poważnych chorób powinniśmy profilaktycznie się oczyszczać. Póki jest dobrze, to większość ludzi nie myśli o tym, że może zachorować na nowotwór lub mieć problem z zajściem w ciążę. Natomiast kiedy coś złego zaczyna się dziać z Twoim organizmem stajesz się słabsza, cały czas zmęczona, masz różne bóle, to dopiero wtedy zaczynasz myśleć o zdrowiu.

Idziesz do lekarza, a tam nie szuka się przyczyn Twoich dolegliwości. Zauważ, że jak boli Ciebie noga, to zwykle robią Ci prześwietlenie, jak coś w niej jest widoczne np. zator czy złamanie, to dostajesz konkretną pomoc. Kiedy jednak boli Ciebie trochę tu, trochę tam, jesteś słaba, masz problem z myśleniem, skupieniem czy z zajściem w ciążę, to lekarze się gubią i nie wiedzą, jak Ci pomóc. Błądzą, jak we mgle i na objawy zwykle zapisują leki.



Ta Pani, która przytoczyła swoją historię też dowiedziała się, że obecność pasożytów w kale jest nieistotna, bo Pani w laboratorium ma za zadanie znaleźć jajeczka. Czy to nie jest jakaś skrajna ignorancja i niekonsekwencja w działaniu.

Dopóki nie zdiagnozuje się przyczyny, nie usunie się jej, to problemy ze zdrowiem będą narastać. Oczyszczanie jest praktyką wszechstronnie działającą na organizm. Warto ją stosować profilaktycznie 2x w roku. Tym bardziej, że Twoje zdrowie, ma wpływ na rozwój dziecka w twoim łonie. Niestety nie mówi się o tym wcale. Mówi się natomiast o tzw. przyczynach nieznanach i zostawia te kwestie przypadkowi.

Kiedy planujesz zajść w ciążę to na pewno pragniesz, aby urodziło się zdrowe dziecko. Jeśli ogólnie czujesz się dobrze, masz sporo energii to myślisz, że będzie wszystko dobrze. Na szczęście zwykle tak jest. Jednak po co zostawiać wszystko przypadkom i nieznanym przyczynom. Może lepiej zapobiegać, niż później żałować, że nie zrobiło się wszystkiego, kiedy był jeszcze na to czas.

Sama poznałam parę przypadków kobiet, które pierwsze ciążę poroniły, ale w kolejnych rodziły już zdrowe dzieci. Ryszard Grzebyk pisze w swojej książce "Rak to nie wyrok" cz. 1: "Czy wiesz, że zawarte w tobie toksyny, w ramach samooczyszczania organizmu, są "wymiatane" do rozwijającego się w tobie dziecka? Niestety twój organizm (i nie masz na to żadnego wpływu) traktuje ciążę jako doskonały moment na pozbycie się, w szybki i skuteczny sposób, obciążających jego pracę wszelkiego rodzaju toksyn."

Pamiętam, kiedy pierwszy raz o tym czytałam, byłam zszokowana. Nikt mi o tym nigdy nie powiedział. Ile kobiet mogłoby uniknąć problemów zdrowotnych u swoich dzieci, gdyby miały świadomość istnienia wielu zagrożeń, jakie czyhają na dzieci rozwijające się w ich łonach. Lekarze mówią o tym, że należy brać witaminy, zadbać o tarczycę w czasie ciąży i najczęściej brać hormon na tarczycę, mówią nawet czasem o diecie i napominają kobietę, aby nie przybierała za szybko na wadze, bo z tego tytułu są same problemy. Ale ilu ginekologów czy endokrynologów poleciło swoim pacjentkom detox przed planowaniem ciąży?

Chyba niewielu. Ja się nie spotkałam z takim pytaniem, a swego czasu miałam styczność z wieloma lekarzami. Właśnie naprotechnologia zajmuje się przygotowaniem pary do zajścia w ciążę. Mężczyźni także w wyniku złego trybu życia i niewłaściwego odżywiania mogą mieć problem, np. z „jakością ich spermy”. Czasem wyprowadzenie pary na tzw. prostą zajmuje wiele miesięcy, zanim uda im się począć dziecko. Ale naprotechnologia stara się

to robić naturalnie - poprzez oczyszczenie organizmów przyszłych rodziców, zmianę ich diety na właściwą i oczywiście przez odpowiednią diagnozę i suplementację wszelkich potrzebnych organizmowi składników, terapię hormonalną oraz czasem niezbędne zabiegi chirurgiczne. „Naprotechnologia ma pomóc ludziom, którzy mają trudności z poczęciem dziecka. Jej twórca uważał, że główną przyczyną problemów z zajściem w ciążę jest źle zdiagnozowana i leczona przyczyna niepłodności. Naprotechnologia powstała z przekonania, że jeżeli odkryjemy prawdziwą przyczynę niepłodności i zaczniemy ją leczyć, możliwe może być nawet poczęcie dziecka w sposób naturalny.”

Właśnie kwestia szukania przyczyn i patrzenia na organizm całościowo są kluczowe. Jak już wiesz z poprzednich rozdziałów grzyby i pasożyty mogą bytować w nas wiele lat, a my możemy nie mieć świadomości, że ich toksyczne wydzieliny mogą wywoływać u nas wiele różnych dolegliwości, np. alergie czy ciągłe zmęczenie. One wywołują często tzw. ukryte stany zapalne, które powolutku i po cichutku się rozwijają, aż w którymś momencie opanowują cały organizm i wtedy trudno jest daną chorobę opanować. Bo kiedy jesteśmy bardzo, bardzo chorzy, np. na nowotwór jesteśmy już tak słabi, że nie mamy siły zadbać o siebie. Nie mamy siły, aby przygotować sobie świeżo wyciśnięte soki czy odpowiednio skomponowane posiłki, a nawet żeby poszukać odpowiednich informacji jak się wyleczyć. Dlatego przede wszystkim, aby zachować zdrowie powinniśmy zapobiegać chorobom.

A jak to zrobić szczególnie przed zajściem w ciążę?:

5. Oczyszczać się regularnie, najlepiej 2x w roku, ale tak rozsądnie – proponowana przeze mnie metoda jest kompleksowa.
6. Zdrowo się odżywiać. A to pisząc mam na myśli nie tylko jakie produkty będziemy spożywać, ale ich jakość, ich pochodzenie. Unikaj żywności marketowej. Staraj się kupować produkty świeże, z wiadomego źródła pochodzenia, najlepiej prosto od zaufanego rolnika.
7. Przyjmuj kompleksy witamin i minerałów najlepiej w produktach naturalnego pochodzenia, zadbaj o spożycie wysokiej jakości tłuszczy i dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych witamin,

aminokwasów, enzymów i minerałów.

8. Ruszaj się na świeżym i czystym powietrzu. Lepiej pobiegać w lesie lub parku, niż przy bardzo ruchliwej ulicy.

9. Edukuj się – dowiedz się jak wzmocnić swoją odporność na co dzień spożywaną żywnością, ziołami i suplementami. Ja polecam tobie moje suplementy na zielonydetox.pl, bo zrobiłam wszystko co możliwe, aby ich jakość była jak najlepsza.

10. Szczególnie planując zajść w ciążę zadbaj o swoją tarczycę i równowagę hormonalną całego organizmu. Równowaga hormonalna w wysokim stopniu pozwala uniknąć komplikacji, czy poronień. Jak zadbać o swoją tarczycę dowiesz się z rozdziału Tarczycyca.

11. Zadbaj o zęby – usuń amalgamaty (chore zęby mogą także rozsiewać choroby na cały organizm)

12. Zanim postaracie się z partnerem o potomstwo spróbujcie wyleczyć się z chorób usuwając ich przyczynę, czyli jeśli chorujesz przewlekłe zastanów się, gdzie leży tego przyczyna, np. jeśli chorujesz na zatoki spróbuj właśnie przeprowadzić kurację przeciw grzybiczą oraz oczyszczającą. W okresie ciąży wszelkie przewlekłe dolegliwości mogą mocno się nasilić, wywoływać komplikacje i ogólnie „dać w kość”.

13. Wzmocnij swój układ odpornościowy dobrymi suplementami, bierz probiotyk i zadbaj o zdrową mikroflorę w swoim organizmie, aby jak najwięcej siły przekazać swojemu dziecku.

14. Unikaj silnego promieniowania elektromagnetycznego.

1.3. Zła diagnoza

Mam wrażenie, że wszystkich moich klientów łączy jedna rzecz - rozczarowanie medycyną klasyczną (nazywaną też akademicką, konwencjonalną a nawet rockefellerowską) w leczeniu **chorób przewlekłych**.

Do tej grupy należą również ja :)

Ogromna ilość „nowych”, czy rzadkich chorób należy do grupy z tzw. Autoagresji. Oznacza to, że układ odpornościowy atakuje swój własny organizm. Na czym z reguły polega leczenie takiej choroby? Właściwie

na niczym, ponieważ leczone są niemal wyłącznie objawy, lekarze sprawiają, żeby pacjent nie cierpiał. Organizm jednak nie atakuje sam siebie bez przyczyny.

Zgadzam się z Jerzym Ziębą, że medycyna akademicka w ciągu ostatnich lat dokonała ogromnych postępów. Widać to szczególnie w przypadku medycyny ratunkowej, z której nie powinniśmy rezygnować (o ile okoliczności na to pozwalają). Chirurgia, diagnostyka, czy rehabilitacja dokonała ogromnych postępów.

Co jest przyczyną, a co symptomem?

Zielony Detox skupia się na wspomaganie przywrócenia równowagi w całym ciele, by zakończyły się przewlekłe problemy. Stosowanie **odpowiedniej profilaktyki** daje taki efekt, że nie zapadamy na daną chorobę, a poza tym jesteśmy w stanie ją zahamować, a nawet cofnąć. I to dotyczy nawet dolegliwości, które medycyna akademicka uznaje za nieuleczalne jak: Hashimoto, astma, nadciśnienie, nowotwór i wiele wiele innych. Znalezienie przyczyny pierwotnej jest clue problemu. Jeśli zajmiemy się działaniem na przyczynę taka praktyka nigdy nie zawodzi. I tą uniwersalną najbardziej skuteczną metodą „leczenia” okazała się u mnie oraz u tysięcy już moich klientów **praktyka oczyszczania organizmu.**

Kluczem do zrozumienia co z tym podejściem jest nie tak było dla mnie zorientowanie się, że organizm ludzki powinien być traktowany jako całość, w którym powinna panować równowaga. Na straży tej harmonii powinien stać sprawny układ odpornościowy, który właśnie po to został stworzony. I właśnie o to zabiegamy w tzw. Holistycznym podejściu do zdrowia. O podniesienie, wzmacnianie tych mechanizmów, tak by działały one bez zarzutu.

Ale od początku. Człowiek orientuje się, że coś jest nie tak, gdy ma jakieś niepokojące i często uciążliwe objawy. Jest o tych objawach osobny rozdział. Lekarze są specjalistami od rozpoznawania jednostek chorobowych na podstawie badań oraz wywiadu. Często wychodzi im to całkiem dobrze i ja mocno zachęcam do korzystania z ich pomocy, gdy sami nie potrafimy namierzyć wroga, a więc przyczyny lub nazwy choroby. Należy oczywiście wykonywać rutynowe badania i samemu monitorować swój stan zdrowia, by

czegoś nie przegapić.

Problem w tym, że rozwiązania (a więc leki), które niemal z automatu przepisują nam lekarze nie przynoszą najczęściej długotrwałego rozwiązania problemu, a często dochodzą nowe dolegliwości, na które potrzebne są kolejne leki. Mam wrażenie, że bagatelizuje się problem niedoborów (przede wszystkim wody!) oraz tzw. higieny życia, niewłaściwej diety. Mało lekarzy ma odwagę dopytywać o te rzeczy oraz zalecać konkretne działania w tym kierunku. Może dlatego, że nie wszyscy pacjenci są gotowi na zmiany swoich negatywnych nawyków, a zamiast tego wolą „magiczną pigułkę” lub zastrzyk na całe zło. Bardzo ciekawą i obszerną kopalnią wiedzy na temat wpływu jedzenia na nasz stan zdrowia posiadają dietetycy kliniczni. Warto ich słuchać. :)

Błędna diagnoza = nieskuteczne leczenie

Bardzo często irytują moich klientów błędne diagnozy lekarskie. Mam w pamięci historię dziecka, które cierpiało na bardzo dotkliwe bóle wzrostowe. Lekarze przeprowadzili serię badań i doszli do wniosku, że to rak kości. Przestraszona matka mocno zmobilizowana dramatyczną diagnozą poszukała na własną rękę i po odpowiedniej suplementacji witaminami rozpuszczalnymi w tłuszczach oraz minerałów sytuacja diametralnie się poprawiła.

Podobnym absurdem jest „leczenie” przerośniętych migdałków.

Nie rozumiem totalnie co się na tym polu zadziało. Ciężko mi znaleźć wytłumaczenie dla niekompetencji laryngologów w traktowaniu tej jednostki chorobowej, dlatego może nie brnijmy w to dalej. :) W sumie może powinnam się cieszyć, bo temat przerośniętego migdałka przysporzył mi pokaźną liczbę nowych niezwykle zadowolonych i lojalnych klientek. :)

Najgorsze, że takich historii znam tysiące. Wiele bardzo dramatycznych.

Grunt to znalezienie skutecznego działania, które całościowo ogarnie problem, a nie tylko zaleczy objaw. Bo, umówmy się, możemy sobie powycinać różne części naszego ciała, ale czy to doda nam zdrowia?

Chora tkanka będąca częścią układu limfatycznego jest problemem, czy też patogeny, pasożyty, które powodują, że nasz układ odpornościowy nie wyrabia z nadmiarem pracy

Nowotwór to symptom czegoś, czy przyczyna? Zastanów się nad tym sam. To ważne.



Detox jest w szczególności dla każdego, kto może mieć poniższe objawy:

- ✓ bezsenność (kłopoty ze snem, budzenie w nocy, kłopoty z zasypianiem),
- ✓ osłabienie odporności, częste infekcje,
- ✓ bóle głowy,
- ✓ zaparcia (robaki zatykają przewody żółciowe i jelita),
- ✓ biegunki (toksyny pasożytów rozrzedzają kał),
- ✓ gazy i wzdęcia,
- ✓ nadwaga i otyłość,
- ✓ bóle brzucha,
- ✓ chroniczne zmęczenie,
- ✓ anemia.

Ale także dla każdego, kto chce zachować zdrowie, dobre samopoczucie, mieć dużo energii i jasny umysł - taki detoks profilaktyczny.

Celem detoxu jest:

- ✓ odgrzybienie organizmu,
- ✓ oczyszczenie organizmu z robaków pasożytów,
- ✓ oczyszczenie organizmu z toksyn,
- ✓ poprawa pracy układu pokarmowego,
- ✓ oczyszczenie organizmu z pleśni i wytworzonych przez nie toksyn,
- ✓ odtrucie organizmu,
- ✓ regulacja perystaltyki jelit,
- ✓ unormowanie procesów trawiennych,
- ✓ normalizacja mikroflory przewodu pokarmowego,
- ✓ poprawa przyswajania substancji odżywczych,
- ✓ wzmocnienie systemu immunologicznego,
- ✓ wzmocnienie pracy organów wewnętrznych.

Program, który Ci oferuję w celu oczyszczenia organizmu z pasożytów, oparty jest na stosowaniu bezpiecznych ziołowych suplementów. Usuwając pasożyty naturalnymi metodami, nie narażamy się na skutki uboczne w postaci zrujnowania pożytecznej mikroflory, a do tego wspomagamy organizm w uruchomieniu swoich własnych, naturalnych procesów obronnych

Kilka najważniejszych informacji:

- ✓ warto, by w kuracji uczestniczyli wszyscy domownicy (większa skuteczność), zarówno dorośli, dzieci jak i zwierzęta domowe,
- ✓ opracowana metoda badana była kilkanaście lat, opiera się na połączeniu zaleceń dietetycznych z naturalnymi preparatami mineralnymi i ziołowymi,
- ✓ kuracja nie wyłącza nas z normalnego funkcjonowania w pracy i w domu, nie wymaga specjalnych zabiegów,
- ✓ dieta nie wychładza organizmu, nie ma głodowania, je się obficie i odżywczo,
- ✓ kurację oczyszczająco-wzmacniającą powinno przeprowadzać się 2x w roku lub częściej w razie potrzeby,
- ✓ nie ma ograniczeń terytorialnych, w detoxie mogą brać udział osoby niezależnie od miejsca pobytu.

1.4. Złe leczenie

Z mojej perspektywy obecna medycyna poszła w zdecydowanie złym kierunku. To jest medycyna, która odeszła od natury, przestała wykorzystywać potęgę ziół i olejków eterycznych. Kompleksy wyciągów z ziół, roślin i grzybów są niedoceniane i można je zakupić jedynie w suplementach. Leki są zwykle syntetyczne i niestety ich skuteczność pozostawia sporo do życzenia, nawet jeśli pomogą na jedno, to szkodzą na coś innego. Tak jest, np. z bardzo powszechnie stosowanymi sterydami.

Lekarze często mówią, że ktoś choruje na przewlekłą chorobę i do końca życia będzie brał leki, no właśnie, jak to się dzieje, że ktoś stosuje te leki latami i czuje się coraz gorzej, coraz słabiej, ma coraz więcej dolegliwości i bez nich ani rusz.

Ale ja znam parę przykładów, na to, że przewlekłe choroby lub tzw. śmiertelne tj. nowotwory można pokonać tzw. „metodami niekonwencjonalnymi”.

Mam kolegę pana Henryka, starszego Pana, któremu lekarz zapisał głódówkę o wodzie, bo groził mu zawał, z powodu zaawansowanej miażdżycy. I co się okazało- po ponad 40-stu dniach miał naczynia „jak u nastolatka”. Zagrożenie zawału zniknęło. Oczywiście lekarz zadbał o właściwe wyjście z głódówki i powrót do odpowiedniej diety na co dzień.

Moi przyjaciele, którzy nie stosują, ani detoxu, ani nie pasjonują się poznaniem alternatywnych metod leczenia, chorują na alergię, na pyłki i co? Piją czystek i mówią, że bardzo im to pomaga. Ilu lekarzy zaproponowało wam picie czystka na alergię? To nie usuwa przyczyny, łagodzi objawy, ale chodzi mi o to, że większość lekarzy zupełnie odwróciło się od naturalnych specyfików i nieakademickich metod. Nawet ich nie proponują jako leczenia wspomagającego.

Mam także koleżankę, która choruje na schizofrenię - kiedyś wysłałam jej linka, że niacyna pomaga leczyć tą chorobę. Ona poszła do lekarza i zapytała, czy mógłby jej zapisać niacynę. Lekarz powiedział, że poczyta o tym i na następnej wizyci do standardowego leczenia wypisał receptę także na dużą dawkę tej witaminy. I co? - efekty są rewelacyjne. Koleżanka od dawna czuje się świetnie i dobrze funkcjonuje. Tak niewiele i tak wiele - wystarczyło zachować otwarty umysł i... poczytać o tym. Być otwartym na wiedzę i niezależne badania naukowe.

Znam także historię osoby chorej na toczeń rumieniowaty układowy.

Ta osoba rozchorowała się bardzo poważnie i była bliska śmierci. W szpitalu jakoś udało się głównie sterydami chorobę złagodzić, zremisjonować. To choroba autoimmunologiczna, gdzie organizm atakuje sam siebie i to właściwie każdą możliwą tkankę, narząd organizmu. Więc jest to bardzo poważna choroba. Ma standardowych 12 objawów, jeśli u kogoś wystąpią 3-4 jednocześnie to lekarz powinien się domyślić, że to może być ta choroba i zlecić odpowiednie badania i leczenie.

Często lekarze nie łączą tych objawów i każdy lekarz leczy dany objaw osobno. A przyczyna autoagresji nie jest usuwana. U tej osoby wystąpiły wszystkie 12 objawów, gdy trafiła do szpitala. Standardowe leczenie polegało, głównie na przyjmowaniu dużych dawek sterydów, by stępić działanie własnego układu odpornościowego, by przestał atakować sam siebie. Ale takie leczenie nie likwiduje przyczyny, takie sterydy trzeba przyjmować bardzo długo.

Efektom zewnętrznym była ogromna opuchlizna ciała przez nagromadzenie wody, duże przytycie i zmiana wyglądu na niekorzyść. Nie wiem czy o to chodzi w leczeniu. Jakość codziennej egzystencji bardzo spada, ze względu na powierzchowność takiego pacjenta, który bardzo źle się czuje z nowym wyglądem. Ponadto ma ciągle przyjmować te leki, które mają mnóstwo efektów ubocznych, które także są odczuwalne, ponieważ powoli wyniszczają różne organy.

Lista skutków ubocznych jest bardzo długa.

I co się stało – „przypadkiem” ta osoba trafiła na dietę warzywno - owocową dr Ewy Dąbrowskiej. I co się stało po jej stosowaniu - opuchlizna zniknęła, wygląd wrócił do normy, samopoczucie było rewelacyjne, leki można było odstawić. Jak działa taka dieta - oczyszcza organizm z toksyn i złogów, w bardzo krótkim czasie, dzięki temu efekty są bardzo szybko widoczne i odczuwalne.

Oczywiście moja historia rodziców chorych na nowotwory, także pokazuje, że konwencjonalna medycyna nie skupia się na wyleczeniu, a standardowym leczeniu. Któż nie przeżyje to cóż, jak powiedział pewien lekarz mojej koleżance pracującej w Izbie Lekarskiej to jest „statystyka”. Koleżanka, pracująca w Izbie, po latach stwierdziła, że **przeżywają ludzie otoczeni miłością bliskich**, którzy dbają o swojego chorego bliskiego i robią wszystko, aby go wyleczyć - czyli szukają skutecznych metod leczenia, w tych tzw. alternatywnych. Na przykład przygotowują codziennie świeżo wyciskane soki i dobrze skomponowane posiłki oraz podają suplementy z wyższej półki.

Tak właśnie narodził się Zielony Detox - z obserwacji działania standardowej służby zdrowia i traktowania pacjentów jak „liczby statystyczne”. Służba, która nam nie służy, a chyba jednak służy utrzymaniu całej tej głodnej pieniędzy maszyny przemysłu farmaceutycznego. Coraz więcej funduszy przeznaczają się

na tzw. służbę zdrowia, ale kto na tym zarabia, czy widać to w efektywności leczenia?

W niektórych krajach pacjent ma wybór i może zaproponować lekarzowi sposób leczenia. Wow - to się nazywa wolność, móc decydować o swoim ciele i sposobie w jaki chce się być leczonym.

W Polsce takiego wyboru nie ma. To lekarz decyduje o terapii a pacjent nie ma w tej kwestii nic do powiedzenia. Lekarze często mają postawę taką, że wiedzą wszystko najlepiej i inne metody leczenia - niekonwencjonalne i suplementy traktują z ironiczną pogardą. Nie mają wiedzy z zakresu dietetyki. Ten przedmiot jest obecnie jedynie fakultetem na kierunku lekarskim, co jest moim zdaniem absolutnym skandalem.

Ciekawą historię opowiada doktor Ewa Dąbrowska, ona pracowała w Akademii Medycznej w Gdańsku jako internista i wiele lat stosowała Medycynę Akademicką. Pani Doktor miała trudnego pacjenta z chorobą wieńcową, któremu leki i standardowe leczenie nie pomagały, no i miała odwagę, aby do tego „akademickiego” leczenia włączyć leczenie dietą i sokami. Efekt był niesamowity i poprawa była widoczna. **Dlaczego Pani Doktor włączyła niestandardową metodę leczenia?** Hmmm, może dlatego, że zależało jej głównie na pacjencie, a nie na opinii innych lekarzy. Zaczęła częściej i śmieiej włączać do standardowego leczenia także leczenie żywnością - zmiana sposobu odżywiania, przyzwyczajień żywieniowych, zmiana sposobu patrzenia na organizm, który jest całością. Teraz Pani doktor w całej Polsce przyjmuje pacjentów na turnusy leczenia dietą warzywno - owocową. Z Akademii Medycznej musiała odejść, ale wyszło to zarówno jej i wielu jej podopiecznych na dobre.

To właśnie **holistyczne spojrzenie na ciało i myślenie przyczynowo-skutkowe** sprawiają, że leczenie **może być skuteczne i po prostu całkowite, a nie przewlekłe**. Kiedy liczy się pacjent, a nie zarobki producentów leków i tych którzy je zapisują, to daje mu się możliwość wyboru leczenia i stosowania także tych nieakademickich metod.

Faktem jest, że niektóre suplementy są słabej jakości, ale niektóre są niesamowicie skuteczne i bardzo dobrze przebadane.

Dlaczego wrzuca się wszystko do jednego worka z napisem „gardzę suplementami”? Dlaczego? Może dlatego, że zgłoszenie czegoś jako lek, wymaga tony kasy i różnych badań, do których obiektywności można mieć wiele do życzenia, na które stać tylko wielkie koncerny, a mali producenci wykorzystujący potencjał natury zwykle nie są tak bogaci. To dwa różne światy - przemysł farmaceutyczny i suplementy bazujące na roślinach i grzybach. Dwa różne światy z przepaścią budżetową.

A skuteczność tych pierwszych hmm. Medycyna Akademicka przestała szukać przyczyn, coraz więcej chorób staje się „przewlekłymi” i przyczyna jest „nieznana”, a leczenie jest „doraźne”, objawowe, a nie przyczynowe.

Nasz organizm ma mechanizmy samoleczenia, trzeba mu w tym pomóc. Po pierwsze oczyścić go z toksyn, grzybów i pasożytów. Po drugie dostarczyć mu wszystkich niezbędnych witamin, minerałów, białek, tłuszczów, cukrów, enzymów i wszelkich innych substancji. Tylko wtedy nasz organizm będzie miał energię i moc samoleczenia. Tylko wtedy uda nam się uleczyć wszelkie ukryte i nieukryte stany zapalne, i tylko wtedy wiele przewlekłych chorób zniknie

No tak, ale jak choroby przewlekłe znikną, a ludzie zaczną właściwie się odżywiać, odpoczywać wystarczającą ilość czasu i przyjmować dobrej jakości suplementy i tłuszcze, to kogo będą leczyć te koncerny. Obroty by spadły. A żeby obroty nie spadały lepiej leczyć, ale nie wyleczyć.

Łatwo zauważyć, że każdy kto poddaje publicznie w wątpliwość dane metody tzw. - konwencjonalnego leczenia, poddaje je krytyce, to jest atakowany przez media, innych lekarzy, czy tzw. „ekspertów” z telewizji. Gdy jakiś lekarz po prostu ma odwagę leczyć kogoś niestandardowo a jego metody dają efekty i zdobywają popularność - to co się zwykle dzieje ... odbiera mu się prawo do leczenia.

Często zadowoleni pacjenci, którzy odzyskali zdrowie bronią swojego lekarza, czy w takim razie Izba Lekarska, która odbiera mu prawo do wykonywania zawodu działa dla dobra pacjentów? A może chodzi o zastraszenie innych lekarzy, żeby nawet nie próbowali leczyć niekonwencjonalnie. Niektórzy, zaszczuci i zastraszeni poddają się, ale niektórzy po prostu organizują

warsztaty i piszą książki. Są też jednostki, które dzielnie odpierają ataki i jakoś się utrzymują w swoim zawodzie. Niedawno powstało Polskie Stowarzyszenie Niezależnych Lekarzy i Naukowców, które aktywnie szuka prawdy i odważnie głosi ją mimo cenzurowania, wyśmiewania i innego prześladowania. Teraz jest szczególnie aktywne w związku z ogromnymi „nieprawidłowościami” związanymi ze zwalczaniem pandemii Covid.

Moim zdaniem powinno się **płacić lekarzom, tylko i wyłącznie za wyleczonych pacjentów** wtedy byłby motywacja do wykorzystywania najbardziej skutecznych metod. To dopiero by wyzwoliło kreatywność wśród lekarzy, a na rynku utrzymywałyby się tylko najbardziej skuteczne leki i suplementy.

Wow, to by było coś. Wystarczyłoby patrzeć na pacjenta całościowo i leczyć przyczynę, a nie tylko niwelować dolegliwości.

Może kiedyś uda się tego dokonać, póki co pacjentem, nie polegaj tylko na publicznej służbie zdrowia. Weź odpowiedzialność za siebie, za swoje zdrowie - edukuj się i szukaj skutecznych rozwiązań. Ja polecam Ci właśnie metodę detoxu połączoną z odrobaczaniem i odgrzybianiem połączoną ze zmianą przyzwyczajeń żywieniowych i wzmocnieniem organizmu po tym detoxie. To jest właśnie Detox Joanny Manikowskiej.

1.4. Cichy zabójca

Zastanawiałaś się kiedyś nad tym, że określony tryb życia, sposób odżywiania, przewlekłe choroby, spożywane używki mają wpływ na długość Twojego życia?

A myślałaś kiedyś co w Twoim życiu po cichu Ciebie zabija? Czynnikiem jest wiele, choćby nieczyste powietrze, czy żywność pełna pestycydów. Ale w kontekście tej książki wymienię tylko kilka.

Najłatwiej zdiagnozować takie stany w naszym życiu jak notoryczne przepracowanie, brak snu i przewlekły stres. To dość łatwo zauważyć, chyba, że zatraciliśmy się np. w pracy lub robimy coś dla idei kosztem swojego zdrowia i odpoczynku. Nawet wtedy możemy nie zauważyć, że żyjemy w ciągłym

stresie i przemęczeniu np. z przepracowania. A taki stan bytowania po cichu nas wyniszcza, osłabia nasz układ odpornościowy, co z czasem odbija się na naszym zdrowiu i objawia różnymi dolegliwościami, które nieleczone mogą przerodzić się w bardzo poważne choroby.



Gdy żyjemy w ciągłym pędzie to wtedy często także nie dbamy o to co jemy, co pijemy oraz jak to robimy. Łykamy wszystko w biegu między różnymi obowiązkami i zadaniami. To także odbija się na naszym zdrowiu. Spójrz do rozdziału: **Przekarmieni lecz niedożywieni.**

Bardzo ważne jest co spożywamy, ponieważ to wpływa na pH naszego organizmu, a jego poziom wpływa na stan naszego zdrowia. Żywność zakwaszająca

przyczynia się do powstania bardzo wielu chorób. Wymienię tylko niektóre: artrozę, artretyzm, egzemy, pokrzywki, osteoporozę, krwawienie z dziąseł i nosa, nadwrażliwość dróg oddechowych - katar, grypa, zapalenie zatok, nerwowość, słaby układ odpornościowy, ogólną słabość, niedociśnienie, bóle głowy, pleśniawki i wszelkie grzybice.

Jak odkwasić organizm?

Przede wszystkim jeść dużo warzyw i owoców, a jak najmniej wysoko przetworzonych produktów. Cukier i słodczyce, produkty mączne, przede wszystkim z tej białej mąki, wysoko oczyszczonej i nabiał zakwaszają organizm. Warto także stosować suplementy z minerałami alkalizującymi np. naszą Hydro Moc.

Ale może być także tak, że dbasz o siebie, wysypiasz się, starasz się kompleksowo i zdrowo odżywiać, bierzesz nawet dobre suplementy, a mimo to chorujesz, infekcje ciągle wracają, a to zatoki, a to alergie lub bóle różnych części ciała.

Jak to możliwe?

Po pierwsze możesz mieć nawarstwione przez wiele lat toksyny w organizmie. Złogi niestrawionego pożywienia mogą także zalegać w Twoim przewodzie pokarmowym, psuć się i truć cały organizm oraz uniemożliwiać wchłanianie z jelit do krwioobiegu tych właściwych, potrzebnych organizmowi związków odżywczych, witamin i minerałów. Jeśli nic z tym nie zrobimy, to w takim organizmie mogą rozwijać się **ukryte stany zapalne. To one są przyczyną wielu przewlekłych dolegliwości.**

Możesz je leczyć, brać jakieś syropki i tabletki, a to na kaszel, a to na przewlekły katar, alergie, różne bóle, przewlekłe chore zatoki. I co? I nic - chorujesz dalej, a lekarze nie wiedzą dlaczego, zwykle nawet się nie zastanawiają dlaczego, po prostu zapisują kolejne syropki, tabletki, które może pomogą na chwilę, ale dolegliwości i tak powracają. Ukryte stany zapalne mogą być także przyczyną niemożności zajścia w ciążę i posiadania dzieci.

Co jeszcze może być **przyczyną występowania trudnych do zdiagnozowania dolegliwości** - oczywiście występowanie w naszym ciele pasożytów, które przez lata mogą się rozwijać i truć nasze ciało toksynami w postaci swoich odchodów, które są bardzo szkodliwe.



Pasożyty to także cisi zabójcy, którzy okradają nasze ciało z cennych substancji odżywczych. Możesz zdrowo się odżywiać i przyjmować dobrej jakości suplementy, a i tak wciąż chorować.

Ale najbardziej dla nas są zabójcze toksyny, które wytwarzają i wydalają w naszych organizmach pasożyty.

Jak to się dzieje, że tak ciężko zdiagnozować infekcje pasożytnicze?

Pasożyty mogą żyć w naszym ciele przez wiele lat, nie dając żadnych sygnałów. W momencie, kiedy już pojawią się symptomy, to też nie wskazuje na główną przyczynę problemu, jakim bardzo często są pasożyty. Dlaczego? Dlatego, że każdy organizm może w różny sposób reagować na dany rodzaj pasożyta. Objawy są liczne i bardzo zróżnicowane, mało charakterystyczne, na początku nie zawsze chroniczne.

Często je bagatelizujemy lub przypisujemy innym czynnikom, jak chociażby bóle głowy (spotkałaś się kiedyś ze stwierdzeniem: masz migreny? Odrobaczanie Ci pomoże? Ja nie? a w kuracjach indywidualnych widzę, że odrobaczanie niweluje 100% migren). Dlatego lekarze czasem mylą się w prawidłowej diagnozie schorzenia. Podają nazwę choroby o analogicznych symptomach i przepisują leki, które zadziałają tylko doraźnie, bo niwelują symptomy a nie przyczynę choroby.

Jak to się dzieje, że nasz organizm nie rozpoznaje pasożytów i sam z siebie ich nie usuwa?

Pasożyty były i są naturalną częścią ekosystemu. W toku ewolucji wykształciły szereg cech, które pozwalają im przechytrzyć układ odpornościowy człowieka, który jest odpowiedzialny za walkę m. in. z różnymi patogenami.

Jakie to cechy?

Jedną z takich umiejętności jest wędrówka pasożyta po różnych organach naszego ciała w toku rozwoju. Zanim układ odpornościowy zidentyfikuje intruza i podejmie kroki, aby go zwalczyć, on w tym czasie przechodzi w inną część ciała.

Ciężko uwierzyć?

Przykładem może być **glista ludzka**. Larwa tego pasożyta dostaje się wraz pokarmem do jelita, gdzie wydostaje się z otoczki jajowej i wędruje wraz z krwią do płuc, następnie przez drogi oddechowe przechodzi do gardła i tam podczas naszego chrząkania zostaje ponownie połknięta i dostaje się do żołądka i stąd do jelita.

W jelicie dopiero zaczyna się osiedlać i rozmnażać. Podczas swojej wędrówki larwa przechodzi wiele przeobrażeń wyrządzając przez to liczne szkody w organizmie. Taka wędrówka pasożyta jest niezwykle wyczerpująca dla naszego układu immunologicznego, przez co ma niekorzystny wpływ na cały nasz organizm, powodując m. in. osłabienie, objawy astmy czy chroniczne zmęczenie.

Skąd się biorą pasożyty u nas w organizmie

Wydawałoby się, że w rozwiniętej cywilizacji nie ma miejsca na różne pasożyty i drobnoustroje. A spotkać pasożyta nietrudno. Wystarczy, że nosiciel czegoś dotknie bo ich jaja są wszędzie – na wszystkich rzeczach.

Ale to nie wszystko, **jaja pasożytów są przenoszone przez owady – głównie muchy i komary**. Nosicielami są też zwierzęta domowe, które zauważ odrobaczamy, ale siebie już nie. A ile razy widziałam w wynikach badań zakażenie glistą psią i kocią u człowieka! Setki razy!



Niedomyte owoce i warzywa, surowa woda, niedogotowane mięso, czy niedokładnie umyte naczynia mogą być źródłem zakażenia. Niektóre źródła podają nawet, że rodzimy się z pakietem startowym, gdyż część pasożytów przedostaje się nawet przez łożysko w łonie matki.

To wszystko brzmi strasznie? Dla mnie tak! No i jak tu nie zwariować?

Co zrobić, gdy wiemy już, że mamy pasożyty?

Jak już zakładasz buty i pędzisz do lekarza, który przepisze Ci na odrobaczenie Pyrantelum lub Vermox, to szkoda Twojego czasu, ponieważ te leki usuwają TYLKO formy dorosłe pasożytów jelitowych. A co z resztą robaków w postaci larw, jajeczek, otorbionych form czy wirusów, bakterii i grzybów takich jak Candida?

Niestety one będą spokojnie sobie żyć w Twoim organizmie, a Ty dodatkowo taką farmakologią zmniejszysz swoją naturalną „dobrą” florę bakteryjną i osłabisz swój układ immunologiczny oraz obciążysz wątrobę.

Korzystanie z popularnych środków farmakologicznych to wystawianie się na własną prośbę na działanie tornado. Leky te działają na zasadzie blokowania przewodnictwa nerwowo-mięśniowego pasożyta. Po działaniu farmakologii wszystkie formy rozwojowe, które nie są dojrzałym osobnikiem pozostaną w naszym ciele nieuszkodzone.

Tak naprawdę odpowiedź jest jedna – należy się odrobaczyć, ale nie chemicznie. Chcesz wiedzieć jaki sposób jest najlepszy i najbardziej skuteczny? To jedziemy dalej.

Czy pasożyty są dla nas aż tak groźne?

Zakażenie wieloma rodzajami pasożytów przyczynia się do powstawania problemów zdrowotnych np. reumatyzm, cukrzyca, zespół drażliwego jelita czy depresja. Patogeny stale wydzielają toksyczne produkty przemiany materii, które bardzo osłabiają układ odpornościowy.

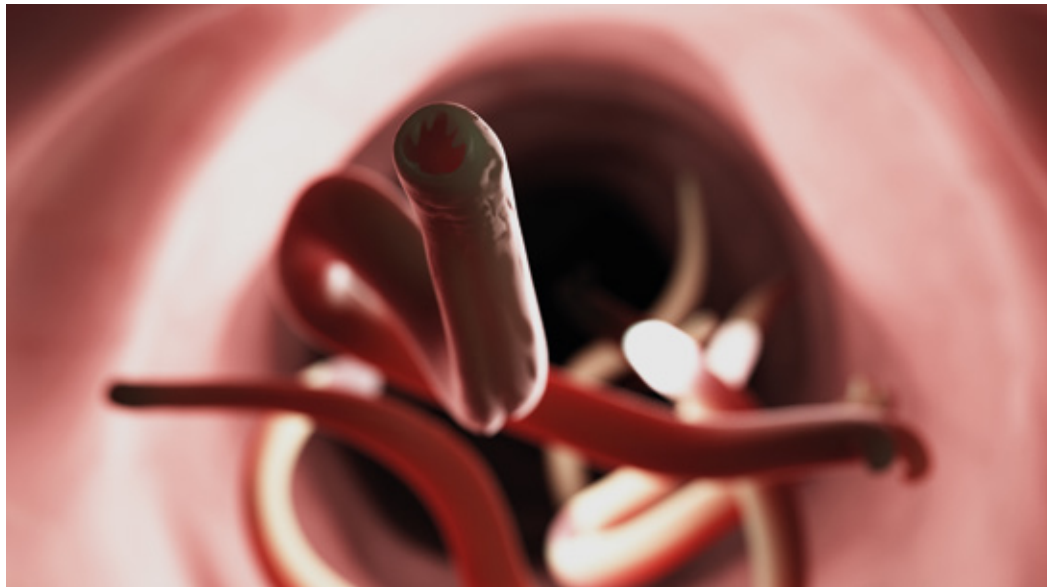
Metabolity pasożytów są głównym czynnikiem patogennym w powstawaniu astmy (blokują ciała odpornościowe, torując drogę wirusom i bakteriom, dają stany spastyczne dróg oddechowych, powodują zwiększoną przepuszczalność naczyń). Dla przykładu – u dzieci, których stwierdzono astmę jednocześnie zdiagnozowano zakażenie pasożytnicze.

Jak to się dzieje?

Z upływem czasu system odpornościowy organizmu, w którym żyją pasożyty jest znacznie osłabiony i każdy rodzaj pasożytów posiada mechanizm ochronny i często jest niewidoczny dla układu odpornościowego, który nie potrafi mieć już nad nimi kontroli.

Czy ja mam pasożyty? Przecież ich nie widzę.

Problem dotyczy większości populacji. Badania pokazują, że w Polsce zakażenie owsikami (również u niemowląt) sięga 95% ludności, włośogłówką – 80%, glistą – 50%, zakażenie lambliami (nawet u niemowląt) dochodzi do 80%. Nie zdając sobie z tego sprawy, przypisujemy złe samopoczucie różnorodnym czynnikom. Nie przychodzi nam do głowy, że może ono być wynikiem obecności pasożytów w organizmie. **Z moich obserwacji wynika wyraźnie, że przyczyna tego problemu tkwi przede wszystkim w braku odporności i zakwaszeniu organizmu, a nie tylko w braku higieny, jak sugerują specjaliści medycyny tradycyjnej- lekarze.**



Tylko sprawny układ immunologiczny zabezpiecza nas przed inwazją pasożytniczą. Niski poziom energii, spowodowany pędem życia, stresem, mało odżywczą dietą, osłabia naszą naturalną odporność, przez co

w łatwy sposób do wnętrza naszego ustroju dostają się „intruzi”.

Gdy organizm jest zbyt słaby, aby je zneutralizować i wydalić, pasożyty (grzyby, robaki, bakterie i wirusy) zaczynają w sposób patologiczny zasiedlać nasze wnętrza, a my czujemy się coraz gorzej, łatwo zapadamy na infekcje i długo z nich wychodzimy. Źle śpimy, jesteśmy rozdrażnieni i przemęczeni.

Jak usunąć pasożyty ze swojego organizmu?

Na początek należy wytworzyć warunki niekorzystne dla rozwoju pasożytów i ich form przetrwalnikowych. W tym może nam pomóc matka natura, która podarowała nam wspaniałe zioła.

Znanych jest kilka ziół i pokarmów, które mają bardzo silne właściwości przeciw pasożytnicze. W przeciwieństwie do antybiotyków i farmaceutyków (wynalezionych przez człowieka stosunkowo niedawno), zioła nie wywołują skutków ubocznych. Naturalne rośliny i ekstrakty zapewniają skuteczność, podnosząc odporność oraz oczyszczają organizm z nieproszonych gości i toksyn przez nich produkowanych.

Grzyby i grzybnice - jak wpływają na organizm?

Gdy mamy zakwaszony organizm to świetnie w nim czują się grzyby. Szczególnie po antybiotykoterapii lub po chemioterapii nasz organizm jest wyjąłowiony a flora jelitowa może być całkowicie wyniszczona. Jeśli jej nie odbudujemy jak najszybciej dobrymi probiotykami, to takie jelita mogą być w krótkim czasie zasiedlone przez patogenną florę i grzyby np. candidę.

Czy wiesz, że **grzyby** bytujące w naszych organizmach **to także cisi zabójcy**. Jak to się dzieje? Jeśli grzyby mają dobre warunki do rozwoju - zakwaszone pH, mocno „zaśluzowany” organizm, to rozrastają się, a ich kosmki po cichutku wnikają w coraz większe obszary ciała, we wszystkie organy organizmu. Grzyby także wytwarzają toksyny i to one nam szkodzą osłabiając nasz organizm i wytwarzając stany zapalne, które objawiają się w postaci wielu różnyc dolegliwości.

A co takie zagrzybienie może powodować?

“Typowe objawy Candida to: trądzik, wypryski na twarzy, obrzęk twarzy i warg, biała powłoka na języku, łupież, bakteryjne i grzybicze zapalenie skóry, zmęczenie i zapalenie oczu, zapalenie zatok i górnych dróg oddechowych, astma, choroba Addisona, PMS, systematyczne bóle głowy, świąd odbytu, alergie, nadpobudliwość, wahania nastroju, upławy z pochwy, dziurawe jelito, ból podczas stosunku, impotencja, obrzęk stawów, hipoglikemia, bóle menstruacyjne, problemy z uczeniem się, głód węglowodanów itp.” To tylko niektóre objawy i tylko jeden, najpopularniejszy grzyb, który bytuje w naszym organizmie. Candida występuje w naszym przewodzie pokarmowym naturalnie i pomaga w trawieniu - w odpowiedniej ilości jest dla nas korzystna, ale wystarczy, że będziemy mieli zaburzoną równowagę flory bakteryjnej i pH w organizmie będzie kwaśne w wyniku złego odżywiania się i candida rozrasta się po cichu wywołując wielkie szkody.

Grzybice nieleczone przez lata, czyli brak leczenia przyczynowego, a „leczenie” doraźne tylko objawów może sprawić, że nasze ciało będzie w **permanentnym ukrytym stanie zapalnym**. Więcej o grzybach dowiesz się już z kolejnego podrozdziału 1.6. Grzybice.

A co to właściwie są stany zapalne?

Stan zapalny to reakcja układu odpornościowego na czynnik uszkodzający tkanki organizmu. Zadaniem reakcji zapalnej ma być usunięcie szkodliwego czynnika. Przyczyną takiej reakcji mogą być: bakterie, wirusy, pasożyty, grzyby, pleśnie, toksyny tj. pestycydy, nawozy sztuczne, herbicydy, ksenoestrogeny, metale ciężkie, uszkodzenie zewnętrzne - rana, czy ciało obce np. drzazga. “Czasami reakcja immunologiczna jest nieadekwatnie nasiloną w stosunku do bodźca uszkodzającego lub jest skierowana przeciwko zdrowym tkankom. Takie mechanizmy leżą u podłoża chorób alergicznych i autoimmunologicznych.”

“Stan zapalny (łac. *inflammatio*) to rodzaj reakcji obronnej organizmu w odpowiedzi na czynniki uszkodzające. W reakcji zapalnej biorą udział komórki układu odpornościowego, komórki tkanki łącznej, niektóre białka

krwi oraz naczynia krwionośne. Celem powstawania stanu zapalnego jest **ograniczenie** szkodliwego czynnika, **unieszkodliwienie** go oraz **naprawa uszkodzonych tkanek.**"

W dużym uproszczeniu za usunięcie stanu zapalnego odpowiada nasz układ odpornościowy, czyli konkretne białka i komórki tj. limfocyty, leukocyty, makrofagi, fagocyty, granulocyty, przeciwciała oraz komórki NK. Cały układ limfatyczny i takie narządy jak, np. gruczoły, migdałki, czy pętniaca funkcję neutralizujące czy filtrujące wątroba, nerki, a nawet odpowiednia mikroflora jelitowa składają się na układ odpornościowy organizmu. To złożony system. Pisałam już o tym w podrozdziale Zrozumienie ciała.

Przeciętny człowiek kojarzy stan zapalny z bolącymi stawami lub mięśniami, ale stanem zapalnym jest także katar czy zapalenie wątroby.



Stan zapalny może pojawić się w jednym narządzie lub w wielu na raz. „Miejscowy stan zapalny powoduje, że w uszkodzonym miejscu pojawia się większa ilość białych ciałek krwi, których zadaniem jest jego naprawa. Miejsce to jest najczęściej opuchnięte, zaczerwienione i wrażliwe na dotyk.

Podwyższenie w tym miejscu temperatury niszczy mikrofoby i stymuluje tkankę do odbudowy." Może mieć przebieg ostrego zapalenia, które „trwa z reguły do kilku dni i składa się z trzech głównych etapów: uszkodzenia tkanek, wzrostu przepływu krwi i napływu komórek odpornościowych (wysiłek) oraz gojenia. **Zapalenie przewlekłe trwa wiele tygodni (a nawet lat).** "W jego przebiegu wszystkie trzy etapy zapalenia mają miejsce jednocześnie. Przewlekła aktywność komórek odpornościowych prowadzi do stopniowego uszkodzania zajętych tkanek i ich włóknienia. Przykładem jest zanik błony śluzowej w przewlekłym zapaleniu błony śluzowej żołądka lub marskość wątroby w przebiegu przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby."

Aby zlikwidować stan zapalny należy zlikwidować jego przyczynę. KIEDY NASZ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY JEST SILNY TO SAM RADZI SOBIE Z CZYNNIKAMI ZAPALNYMI. Jeśli jednak w wyniku wielotygodniowego lub nawet wieloletniego bytowania w nas pasożytów lub grzybów układ odpornościowy coraz bardziej słabnie. Jeśli są w nas toksyny, pasożyty lub ciała obce, to musimy oczyścić z nich organizm. Same leki tzw. przeciwzapalne czy sterydy nie pomogą. Leczenie samych objawów to doraźna pomoc, np. środki przeciwbólowe pomogą na chwilę, ale nie zlikwidują stanu zapalnego.

W przewlekłych chorobach, których przyczyna jest „nieznana” detox może być jedynym ratunkiem. Gdy stan zapalny staje się chroniczny może wywołać choroby przewlekłe, choroby autoimmunologiczne, a nawet nowotwory i raka, „gdyż u podłoża każdego nowotworu leży stan zapalny”.

Czyli przyczyną nowotworu bądź raka jest stan zapalny, a więc toksyny produkowane przez pasożyty i grzyby mogą w konsekwencji nieleczenia, nie usunięcia z organizmu i ich długiego gromadzenia się w organizmie wywoływać nowotwory. Dla dobrego zrozumienia przytoczę definicję: **Nowotwór** to nieprawidłowa tkanka, która powstaje na skutek niekontrolowanego namnażania się komórek nowotworowych (w przeciwieństwie do zdrowych komórek, które dzielą się w sposób kontrolowany). Z kolei pojęcia „**rak**” używa się w medycynie jedynie w przypadku złośliwych nowotworów nabłonkowych. Nowotwory mogą powstawać w zasadzie ze wszystkich rodzajów tkanek, które zachowały zdolność dzielenia się. Jedynie z dojrzałych komórek nerwowych i komórek mięśnia sercowego nie

rozwijają się nowotwory, ponieważ komórki te nie mogą się namnażać.”

Dlatego by uniknąć przewlekłych chorób, wszelkich alergii, chorób autoimmunologicznych i nowotworów warto regularnie, najlepiej profilaktycznie 2x w roku przeprowadzać detox - czyli oczyszczanie organizmu. Detox, który proponuję w tej książce jest kompleksowy, obejmuje zarówno oczyszczanie z toksyn, pasożytów i grzybów. Aby był bezpieczny składa się z paru filarów. Nawodnienia, typowego oczyszczenia i wzmocnienia układu odpornościowego i jest ściśle powiązany ze zmianą sposobu odżywiania. **Detox** ten jest kompleksowy i bezpieczny. Więcej szczegółów o nim dowiesz się z rozdziałów: **ETAPY DETOKSU, CZYLI JAK GO PRZEPROWADZIĆ, WSPOMAGANIE EFEKTÓW DETOKSU, DETOX = ODROBACZANIE, DIETA PODCZAS ODROBACZANIA.**

1.6. Grzybice

Bardzo wiele o grzybach dowiedziałaś się już z rozdziału “Cichy zabójca”. W tym miejscu chcę Ci uzmysłowić jak grzyby i pleśnie są niebezpieczne, abyś miała świadomość, że należy jak najszybciej pozbyć się ich z organizmu w sposób skuteczny. Zastosowanie antybiotyków, by pozbyć się grzybów, to nienajlepszy pomysł. Tak naprawdę działają przez chwilę, grzyb szybko się odradza, ponieważ antybiotyki osłabiają układ odpornościowy i niszczą mikroflorę jelitową.

Candida albicans już znasz dość dobrze- jej rozrost w ciele może wywoływać około 100 różnych chorób, w tym rakowych.

Inne niebezpieczne, dla zdrowia i życia drożdżaki to:

- ✓ **Aspergillus** (kropidlaki) - wywołuje on nowotwory złośliwe i np. choroby płuc. Ryszard Grzybek twierdzi, że grzyb ten dostał się do naszego organizmu wraz z penicyliną, którą leczono infekcje, np. w naszym dzieciństwie.
- ✓ **Mycosis fungoides** (ziarniak grzybiasty) - wywołuje nowotwory skóry i węzłów chłonnych.
- ✓ **Nocardia** przyczynia się do powstania wszelkiego rodzaju guzów.
- ✓ **Geotrychoza** - wywołuje zapalenie ucha wewnętrznego i zatok.

✓ **Trichphyton, Epidermaphyton, Microsporium** - wywołują choroby włosów, paznokci i skóry.

Jak już wiesz, grzyby są bardzo niebezpieczne, ponieważ rozrastają się po cichu, początkowo nie dając wyraźnych objawów, a ich toksyny bardzo osłabiają układ odpornościowy. Jeśli mamy silny układ odpornościowy i zetkniemy się z grzybami to nasz organizm poradzi sobie w ich zwalczeniu. Neutrofile, limfocyty T, CD4 i CD8 biorą udział w eliminacji.

Dlatego, jeśli Twój układ odpornościowy jest słaby, zrób wszystko, by go wzmocnić jak najszybciej. Szczególnie po chorobie, wypadku, antybiotykoterapii.

W Zielonym detoxie niezwykle kompleksowe działanie wzmacniające, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze ma nasza kurkuma (w 95% jest przyswajana przez nasz organizm), nasze Pau d'arco a także nasze adaptogenne zioła takie jak:

- ✓ Brodziuszka wiechowata – *Andrographis paniculata*,
- ✓ Kadzidłowiec – *Boswellia Serrata*,
- ✓ Withania somnifera – Ashwagandha – Withania ospała – żeń szeń indyjski,

Pomocne mogą być takie rośliny jak dziewanna, rozmaryn, nagietek, czosnek, tymianek, cynamon, imbir, jeżówka, lukrecja, żeń szeń. Kompleksy witamin i minerałów, najlepiej naturalnego pochodzenia. Wzmocnić organizm pomogą także probiotyki.

Po każdej antybiotykoterapii probiotyki są wręcz konieczne. By odbudować mikroflorę przewodu pokarmowego, należy brać probiotyki z żywymi szczepami bakterii, ilość szczepów nie jest najważniejsza, wystarczy choćby jeden szczep, ważne, że będą w nim żywe bakterie. Dzięki probiotykom bakterie szybciej zasiedlą nasz przewód pokarmowy. Właśnie taki probiotyk znajdziesz w Zielonym Detoxie. Kiszonki tu nie wystarczą, ponieważ działają zbyt wolno i musielibyśmy ich zjeść ogromne ilości, aby grzyb, np. candida się nie rozrosła. Trzeba mu to uniemożliwić przez rozrost dobrej flory bakteryjnej. Candida stanowi, aż 40-65% flory jelitowej u osób zdrowych. Bez niej

niemożliwe byłoby prawidłowe trawienie. Ale gdy się rozrasta w nadmiarze to staje się bardzo niebezpieczna. Może przekroczyć barierę krew-mózg, więc może przeniknąć w każdy możliwy organ wydzielając bardzo groźne toksyny. Rozwojowi Candidy i innych grzybów sprzyjają także niewłaściwe pH (zła dieta) w organizmie, sterydoterapie, leki antykoncepcyjne i leki chemiczne. Zła dieta to bardzo ważny czynnik, unikajmy wyrobów z mąką, szczególnie tych GMO i opryskiwanych herbicydami i tych wypiekanych na drożdżach.



Potężną bronią w walce z grzybami i pleśnią są olejki eteryczne dobrej jakości. W Zielonym Detoxie znajdziesz takie olejki jak:

- ✓ cynamonowy,
- ✓ z drzewa herbacianego,
- ✓ z oregano,
- ✓ goździkowy,
- ✓ tymiankowy.

To bardzo dobrej jakości olejki o bardzo silnym działaniu. Ich moc jest spotęgowana dzięki ich synergicznemu połączeniu, np. w mieszance "Pogromca Candidy" lub "Na odrobaczenie".

1.5. Szkodliwość badań

Szkodliwość promieni rentgenowskich

Wiedza o szkodliwości promieni rentgenowskich jest dość powszechna. Większość wie, że te promienie wykorzystywane w badaniach nie są obojętne dla ludzkiego organizmu. O tym co tak, naprawdę dzieje się w organizmie w trakcie i po takim badaniu? Ta wiedza nie jest już taka popularna.

Niestety to bardzo częste badanie może doprowadzić do trwałego uszkodzenia DNA oraz ma działanie silnie rakotwórcze.

Wszelkie istniejące normy zabraniają wykonywać prześwietleń rentgenowskich kobietom w ciąży. Prześwietlenie może wpłynąć na pojawienie się różnych wad u dziecka, ponadto prześwietlenie ma szkodliwy wpływ na sam poród. Według badań promienie rentgenowskie mają zły wpływ na cały układ krwionośny, w którym przez szkodliwe promieniowanie może dojść do anemii. Jeżeli chodzi o krwinki białe to tutaj ulega osłabieniu układ odpornościowy. Przez to jesteśmy bardziej podatni na wszelkie infekcje. Udowodnione zostało również, że promieniowanie to ma bardzo negatywny wpływ na płodność. Nadmierne dawki promieniowania mogą prowadzić do nieodwracalnej bezpłodności - zarówno u kobiet jak i u mężczyzn. Rentgen ma również negatywny wpływ na szpik kostny, przez to promieniowanie może prowadzić do wypadania włosów powstawania wyprysków i zaczerwienień na skórze.

Mammografia

Mammografia jest badaniem radiologicznym, oddziałującym bezpośrednio na pierś przez co badana kobieta narażona jest na kontakt z silnym i szkodliwym promieniowaniem, które zamiast pomagać wykryć ewentualne zmiany, może szkodzić. Istnieją badania naukowe, które jasno wykazują zależność między badaniami mammograficznymi a wzrostem zachorowań na nowotwory piersi. Ponadto badanie to daje bardzo często fałszywy wynik i wystawia się kobiety na zbędny stres i ból związany z biopsją.

Istnieje teza, że badanie mammograficzne może być czynnikiem wpływającym bezpośrednio na rozwój nowotworu. Faktem jest, że od czasu

gdy wprowadzono to badanie jako podstawową metodę diagnostyczną stanu piersi, zachorowalność na raka piersi wzrosła o 50%.

Badania wykazują, że wykonywanie mammografii w żaden sposób nie wpływa na zmniejszenie ilości zgonów spowodowanych rakiem piersi, a wręcz przeciwnie, może mieć wpływ na zwiększenie zachorowalności na raka. Analizy danych wykazały także, że około 40% poddawanych mammografii kobiet otrzymuje fałszywą diagnozę, a u 20 % niepotrzebnie wykonuje się biopsję.

Kobiety nie są ponadto świadome, że jednorazowe badanie mammograficzne, pod względem pochłoniętego promieniowania jest równe kilkuset prześwietleniom płuc. Z tych też powodów w 2014 roku Szwajcarska Izba Lekarska zaleciła zaprzestać stosowania przesiewowych badań mammograficznych.

USG u kobiet w ciąży

USG to badanie ultrasonograficzne służące do obrazowego badania tkanek przy pomocy ultradźwięków. Badanie to wykonywane jest między innymi w gabinetach ginekologicznych by sprawdzić jak przebiega rozwój dziecka. Natomiast do bardziej szczegółowego badania aktywności oraz diagnozowania płodu stosuje się usg typu Doppler, którego fale przepływają szybciej i powodują szybsze nagrzewanie ciała niż klasyczne usg.

Przegrzewanie skanowanych tkanek podczas wykonywania usg zależy głównie od ekspozycji i od tego jak często jest przesuwana głowica. Podczas prawidłowo wykonanego badania temperatura dziecka wzrasta o 1-1,5 stopnia. W przypadku częstszych badań tego typu lub kiedy trwa za długo, temperatura dziecka może wzrosnąć nawet kilkukrotnie, co jest niebezpieczne dla rozwoju dziecka.

Szpeciallynie niebezpieczne może okazać się usg typu Doppler. Wtedy temperatura dziecka wzrasta nawet o 10 stopni, co jest niezwykle niebezpieczne, szpeciallynie dla rozwijającego się mózgu, który jest najbardziej wrażliwy na tego typu oddziaływanie. Poza podwyższeniem temperatury usg emituje fale akustyczne, czyli inaczej drgania, które mają mechaniczny wpływ

na błony komórkowe. Krótko mówiąc, rozwijający się dopiero układ nerwowy u dziecka jest bardzo wrażliwy na tego typu bodźce. Drgania te zmniejszają również przepuszczalność błon komórkowych, ma to wpływ na niewłaściwe przesyłanie impulsów układu nerwowego.

Badania jasno pokazują, że zbyt częste usg może przyspieszyć poród, spowodować poronienie, niską masę urodzeniową, słabszą kondycję u dziecka w trakcie porodu, oraz zaburzenia rozwoju mowy. Z kolei usg typu Doppler podnosi dwukrotnie ryzyko śmierci okołoporodowej, opóźnia rozwój i wzrost wewnętrzny. Ciąża to zupełnie naturalny stan organizmu, więc niepotrzebne jest narażanie zdrowia dziecka i robienie usg przy każdej wizycie u ginekologa. Zbyt częste wykonywanie usg może skutkować przegrzaniem dziecka, przez co istnieje niebezpieczeństwo nieodpowiedniego rozwoju, a szczególnie układu nerwowego i mózgu.

Tomografia komputerowa

Tomografia może być uważana za idealną metodę diagnostyczną. Lekarz dzięki tej metodzie ma możliwość „zajrzenia do środka” pacjenta i uzyskania trójwymiarowego obrazu ciała. Ta metoda badania wykorzystywana jest w klinikach onkologicznych gdzie służy m.in. do precyzyjnego określania położenia i wielkości guzów nowotworowych. Rentgenowska tomografia komputerowa pomaga ocenić obrażenia ofiar wypadków, takie badanie robi się osobie z kamicą nerkową lub chronicznym bólem głowy.

Obrazowanie organów wewnętrznych za pomocą CT oznacza dla pacjenta przyjęcie dawki od kilku do kilkunastu milisiwertów (siwert to jednostka promieniowania jonizującego), czyli kilkaset razy więcej niż podczas prześwietlenia klatki piersiowej (poniżej 0,1 milisiwerta) i kilkakrotnie więcej niż podczas mammografii.

O tym, jak dużą dawkę otrzymuje pacjent, decyduje technik wykonujący badanie.

Rezonans magnetyczny

Rezonans magnetyczny (MRI) wykorzystuje pole magnetyczne w celu uzyskania szczegółowych obrazów struktur organizmu. Umożliwia ocenę morfologii i czynności narządów. Jest bardzo precyzyjnym badaniem, najlepiej uwidaczniającym tkanki miękkie.

By zwiększyć możliwości diagnostyczne badania podaje się doustnie lub dożylnie środek kontrastujący, inaczej kontrast. Niestety kontrast może wywoływać nudności, wymioty, niepokój, łagodną pokrzywkę lub świąd, rumień, a w gorszych przypadkach nawet zatrzymanie oddechu lub akcji serca, zaburzenia rytmu serca, drgawki.

Badanie PET

Jest to metoda diagnostyki onkologicznej, polegającej na bardzo silnym napromieniowaniu organizmu w celu wykrywania przerzutów. Wykorzystywana jest do niego promieniotwórcza glukoza (z izotopem fluoru). Ta substancja wraz z promieniowaniem indukuje kolejne mutacje oraz jeszcze bardziej pogarsza stan pacjenta.

1.6. Przekarmieni lecz niedożywieni

Przyczyn przekarmienia lecz niedożywienia organizmu może być wiele.

Jedną z nich na pewno jest złe odżywianie, czyli **jedzenie byle czego**. Nasz organizm potrzebuje właściwych składników odżywczych - wszystkich potrzebnych witamin, minerałów, aminokwasów, tłuszczu, odpowiednich węglowodanów, enzymów i odpowiedniej ilości i jakości wody. Z tych ww. elementów budowane są nasze tkanki, są konieczne do przeprowadzania procesów zachodzących w naszym organizmie, np. do transportu tlenu, do przesyłania impulsów nerwowych, do oczyszczania się komórek.

Wystarczy, że zabraknie jednego minerału, i to np. śladowego tylko pierwiastka, a już nasz organizm nie będzie funkcjonował prawidłowo. Pojawi się jakiś problem zdrowotny, na początku ledwo zauważalny, np. będzie nam drgała powieka. Jeśli to bagatelizujemy i będziemy czekać, aż samo przejdzie, to problem będzie się pogłębiał, a problemy zdrowotne stawać coraz poważniejsze.

To taki zamknięty krąg - kiedy jemy byle co, czyli żywność wysoko przetworzoną, czyli taką, która w wyniku obróbki jest pozbawiona właściwych składników odżywczych, to nasz organizm będzie się domagał i poszukiwał tych składników. Osoba taka będzie **odczuwała głód**, szukała właściwego pożywienia, ale znowu otrzyma - zamiast zdrowego koktajlu lub sałatki warzywnej pełnych witamin, minerałów i innych cennych mikroelementów - paczkę chipsów, albo białą bułeczkę z szyneczką.

Taki organizm jest głodny, dużo je, często tyje i walczy z nadwagą, ale nadal jest niedożywiony. A w konsekwencji często choruje, i to przewlekłe, źle się czuje, ma np. bóle głowy, bóle pleców, itp. Najczęściej w ten sposób rozwijają się stany zapalne, które ujawniają się w postaci alergii, ciągłych przeziębień, migren, chorych zatok, chorób reumatologicznych, a w skrajnych przypadkach doprowadzają organizm do nowotworu.

Jedyną szansą, by wyjść z tego kręgu jest edukacja - zdobycie wiedzy, jak zdrowo żyć i kompleksowo się odżywiać .

Niestety nawet, gdy taka osoba zmieni swoje nawyki żywieniowe i zacznie dużo się ruszać to nadal może mieć problemy zdrowotne. Dlaczego?

W organizmie wciąż mogą zalegać złośliwe toksyny czy pasożyty. One tam są, dopóki skutecznie się ich nie pozbędziemy.

Dlaczego detox organizmu jest tak ważny?

Jeśli w Twoim organizmie są pasożyty to wciąż mogą okradać Ciebie ze składników odżywczych i witamin. Jak to się dzieje?

Wyobraź sobie, że idziesz do najlepszej restauracji w mieście.

Siadasz przy stoliku i zamawiasz u kelnera najdroższe danie z karty, pełne wyszukanych składników – są dobrze przygotowane warzywa, dobrej jakości mięso lub ryba, podkreślające smak przyprawy. Kiedy dostajesz na stół pięknie wyglądające danie, zapach zapowiada prawdziwą ucztę dla podniebienia! Już zacierasz ręce i łapiesz za sztucce, gdy nagle do twojego stolika podchodzi grupka ludzi. Nie znasz ich. Odsuwają cię od stołu i z łapczywością zjadają z twojego talerza zamówione danie. Oblizując palce i mlaskając z zadowoleniem kończą posiłek, zostawiając cię oniemiałą, z pustym talerzem oraz żołądkiem.

Ta historia brzmi niewiarygodnie?

A jeśli powiem ci, że mając w organizmie pasożyty jesteś tak naprawdę codziennie w podobny sposób okradana! Jeśli masz stwierdzoną anemię, przewlekły niedobór witaminy B12 z dużą dozą prawdopodobieństwa masz problem z pasożytami. Jeśli słyszałeś o pasożytach po raz pierwszy i ostatni na lekcji biologii i wciąż masz wrażenie, że to wiedza z lamusa warto przypomnieć sobie kilka informacji.

To co śmigamy z podstawową wiedzą?

Określenie „pasożyty” wywodzi się z greckiego *parasitos*, co tłumaczy się jako „**spożywający przy stole innego**”. Nietrudno się domyślić, że „stół” to organizm żywiciela, z którego korzysta pasożyt. Do tej niechlubnej grupy zalicza się: robaki, grzyby, wirusy oraz bakterie.

Skąd biorą się pasożyty w organizmie człowieka? Sytuacji sprzyjających zakażeniu jest mnóstwo, m.in.:

- ✓ kontakt z osobami zakażonymi pasożytami,
- ✓ kontakt z zakażonym zwierzęciem,
- ✓ niewystarczająca higiena,
- ✓ pobyt w szpitalu,
- ✓ żywienie w miejscach publicznych (restauracje, stołówki),
- ✓ korzystanie z toalet ogólnodostępnych (praca, bar, market, stacja benzynowa),
- ✓ zjedzenie zakażonego produktu (mięso, warzywa, owoce),
- ✓ kontakt z owadami przenoszącymi pasożyty.

Ta lista pokazuje jasno, że problem dotyczy **nie tylko małych dzieci** w przedszkolach, czy społeczeństw o mocno obniżonym standardzie życia!

Jedynym celem pasożytów jest PRZETRWAĆ.

Możesz myśleć o nich z obrzydzeniem i jest to zrozumiałe, jednak trzeba im przyznać spryt i inteligencję. Wykorzystują ciało gospodarza (w przyrodzie

może nim być roślina, zwierzę, człowiek) na stałe lub czasowo, jako środowisko życia i źródło pokarmu. Rozmnażają się cyklicznie i posiadają swoje mechanizmy ochronne.

Co dzieje się z ludzkim organizmem, posiadającym tych „pasażerów na gapę”?

Przede wszystkim następuje utrata substancji odżywczych, stopniowa destrukcja tkanek, a do tego zatrucie produktami przemiany materii pasożyta (tak, tak – one też trawią i wydzielają te niestrawione resztki do środka naszego organizmu). Skutki nie zawsze odczuwalne są od razu, jednak długotrwałe zakażenie pasożytnicze może doprowadzić organizm żywiciela do wyniszczenia, a nawet śmierci. Jest to oczywiście proces rozłożony w czasie, a objawy bywają bardzo nieoczywiste. Dlaczego tak jest? Każdy pasożyt ma swój sposób funkcjonowania, jest ich wiele gatunków i nawet lekarze nie doceniają wpływu pasożytów i ich udziału w powstawaniu wielu chorób. Chociaż jest taka specjalność jak lekarz od pasożytów i nazywa się on Parazytologiem. Lekarz **parazytolog** zajmuje się diagnostyką chorób pasożytniczych i odzwierzęcych.

Oto przykładowe dolegliwości:

- ✓ niska odporność na infekcje,
- ✓ częste lub przewlekłe infekcje górnych dróg oddechowych,
- ✓ alergia, astma,
- ✓ infekcje dróg moczowych,
- ✓ zaburzenia trawienne (biegunka, zaparcia, gazy, wzdęcia),
- ✓ choroby skóry,
- ✓ anemia,
- ✓ wypadanie włosów i osłabienie paznokci,
- ✓ objawy grypopodobne,
- ✓ niepokój, rozdrażnienie, bóle głowy, niespokojny sen,
- ✓ przewlekłe zmęczenie,
- ✓ niepohamowany apetyt na słodycze.

Jeśli masz już pewnie podejrzenie, że Ciebie lub Twoich bliskich dotyczy problem robaków, być może zechcesz wykonać badania laboratoryjne w celu potwierdzenia. Musisz jednak pamiętać, że cykl rozwojowy poszczególnych pasożytów jest różny, często nie do wykrycia przez badanie kału, w którym znajdziemy jedynie złożone przez robaki jajka. Ponadto pasożyty zagnieżdżają się nie tylko w jelitach, ale przenikają do innych narządów, krwi, limfy, a nawet mózgu! Większą wykrywalność dają testy krwi, jednak i tu zdarzyć się mogą wyniki fałszywie ujemne. Trudność wykrycia pasożytów została bardziej szczegółowo omówiona w rozdziale 3.2.

Co możesz zrobić już dzisiaj, by chronić się przed pasożytami i uprzykrzyć im życie?

Przede wszystkim wzmacniać układ immunologiczny, czyli swoją odporność.

Jeśli doszło już do zakażenia, ale wspierasz organizm, by zwalczał „okupantów”, możesz dzięki temu ograniczyć skutki ich działalności. Pasożyty uwielbiają środowisko zakwaszone i słodkie, za to źle znoszą alkalizujące, ostre, kwaśne i gorzkie pożywienie. Wiedzą o tym przedstawiciele kultur azjatyckich, stosujący w diecie pikantne dodatki i przyprawy, takie jak: czosnek, pieprz kajeński, papryka chilli, imbir, cynamon, goździki.

Ogromnym wsparciem dla układu odpornościowego są domowe kiszonki. Co się zaś tyczy gorzkiego smaku, dodawaj do potraw oregano, tymianek, koperek, kminek, a do picia przygotuj wywar z wrotyczu, piołunu lub kłącza tataraku. Takie herbatki na pewno nie posmakują nieproszonym gościom, choć nasze kubki smakowe potrzebują czasu na zmianę nawyków.

Zmiana diety ma ogromne znaczenie w walce z pasożytami, jednak w wielu przypadkach może okazać się niewystarczająca. Organizmy te potrafią się świetnie bronić przed trudnymi warunkami, dlatego najlepszym rozwiązaniem jest **przemyślane oraz bezpieczne ODROBACZANIE!** Dlatego nawet stosując dobrej jakości witaminy, minerały, suplementy bez uprzedniego detoxu, może okazać się, że nasz stan nie polepszy się, a pogorszy, bo te dobre składniki odżywcze pochłaniają pasożyty w nas bytujące, a nie nasz organizm.

Kolejną przyczyną bycia przekarmionym, ale niedożywionym są **choroby jelit**. Jelita mogą być, np. "dziurawe" albo wyjąłowione z dobrej mikroflory przez to nasz układ pokarmowy działa nieprawidłowo i nie wchłania właściwych substancji odżywczych. Zamiast wchłaniać z pożywienia cenne substancje odżywcze, to przelatują one przez jelita i są wydalane. Jest takie powiedzenie, że jesteśmy nie tym co jemy, ale tym co przyswajamy.



Bardzo powszechną diagnozą jest zespół jelita drażliwego, alergię pokarmowe i różne nietolerancje. Wszystko to zaczyna się właśnie od wyżej wymienionego rozszczelnienia. Mikro dziurki powodują, że niestrawione białka trafiają

64

w niewłaściwe miejsca i tam układ odpornościowy traktując je jak intruza wytacza ku nim różne "działa". Reakcją może być opuchlizna, wysypka, łzawienie itp. Symptomów jest wiele. Bez zmiany diety i wyeliminowania jedzenia prozapalnego nie wróżę nikomu spektakularnego sukcesu. ;)

W naszych jelitach jest bardzo wiele symbiontów, czyli mikroorganizmów, które żyją w naszych jelitach i z nami w symbiozie. Jest ich około 500 różnych gatunków. Te wszystkie organizmy współżyją ze sobą w korelacji. Jeśli w naszym organizmie bytują tzw. dobre bakterie, mamy zdrową mikroflorę, to wpływa to na cały organizm, na jego dobrą odporność i prawidłowe trawienie. Mikrobiom w naszym przewodzie pokarmowym pomaga neutralizować toksyny, pokonywać złe - chorobotwórcze bakterie, wirusy i grzyby. Pomaga również w wytwarzaniu korzystnych witamin dla organizmu, rozkładaniu pokarmu oraz wchłanianiu takich mikroelementów jak aminokwasy, cukry proste, witaminy, minerały i inne substancje pochodzące z rozłożonego pokarmu do krwioobiegu.

Problem pojawia się wtedy, gdy w organizmie zalegają złogi niestrawionych resztek pokarmowych i toksyn, które mogą wywoływać wiele chorób, a ponad to dalej utrudniać wchłanianie zdrowych mikroelementów pochodzących z pożywienia. Stan naszej flory jelitowej wpływa nie tylko na dolegliwości przewodu pokarmowego, ale także odporność, skłonność do tycia, alergii czy depresji.

Tyle się mówi o toksynach w naszym ciele i złogach. Co to właściwie jest i czy naprawdę to mamy i nam zagraża?

Każdego dnia nasze tkanki i narządy pracując tworzą niechciane cząsteczki, te cząsteczki to metabolity które są „toksyczne” i powinny być wyprowadzone z organizmu. Dlatego pocimy się, usuwając toksyny, dlatego wydychamy niepotrzebny CO², dlatego oddajemy mocz i pozbywamy się amoniaku. To są toksyny, które sami tworzymy, i które trzeba z ciała usunąć.

Czasami organy wydalnicze są w słabszej formie i nie uda nam się wszystkiego pozbyć – czasami potrzebujemy wsparcia w tych podstawowych procesach.

Są jeszcze inne rodzaje toksyn, które wprowadzamy, czy które dostają się do naszego ciała bez naszej wiedzy. Podczas oddychania, w nosie mamy niezliczone rzęski, których zadaniem jest wyłapywanie zanieczyszczeń. Zanieczyszczenia, które nie zostaną wyłapane, przechodzą dalej w głąb układu oddechowego.

Podczas jedzenia, wprowadzamy do układu trawiennego przeróżne rzeczy.

Ale też przy procesie trawienia, czasami nasze możliwości są ograniczone i nie jesteśmy w stanie strawić pokarmu wystarczająco szybko i dokładnie, bo np. mamy niedokwaszony żołądek czy „rozleniwione” słabo pracujące jelita.

Wtedy taki niestrawiony pokarm zostaje w przewodzie, przykleja się do ścianek, wrasta w nie i gnije lub jest trawiony przez grzyby (tak tak właśnie tak dostarczamy pożywki dla naszej Candidy).

Co się dzieje, kiedy w organizmie nagromadziły się duże ilości złogów?

- ✓ Zaburzeniu ulega przemiana materii.
- ✓ Zakłóceniu ulega oddychanie komórkowe. Złogi otaczające komórki przyczyniają się do tego, że zaczynają się one dusić i w konsekwencji giną.
- ✓ Naruszona zostaje synteza białek, enzymów i innych regulatorów czynności organizmu.
- ✓ Pogorszeniu ulega wchłanianie witamin, minerałów i innych składników odżywczych, co powoduje ich niedobór, nawet przy wystarczającym podawaniu z zewnątrz.
- ✓ Pojawiają się i rozwijają reakcje alergiczne.
- ✓ Znacznie zmniejsza się działanie leków, a w niektórych przypadkach (w przypadku odpowiednio wysokich dawek), wykazują one działania uboczne, które nie są bezpieczne dla zdrowia.
- ✓ Spada odporność organizmu, ponieważ substancje szkodliwe blokują czynności układu odpornościowego. Zdrowe komórki obciążone złogami postrzegane są jako obce przez co dochodzi do autoagresji.
- ✓ Złogi, które nagromadziły się w organizmie, stanowią przyczynę licznych chorób.

Właśnie dlatego tak ważne jest oczyszczanie jelit i całego organizmu z toksyn, aby nie zatruwały naszego organizmu i pozwalały wchłaniać z pożywienia i z suplementów to, co dobre, zdrowe i niezbędne do prawidłowego funkcjonowania.

Jeśli masz złogi w jelitach lub jałową mikroflorę jelitową może się okazać, że nie będziesz wchłaniać ani drogich witamin, ani minerałów, czy mikroelementów pochodzących z najwyższej jakości pożywienia. Zamiast trafić do krwioobiegu przelecą przez Ciebie i nic z nich nie zostanie.

Dlatego tak ważne jest oczyszczanie jelit. Właśnie z tego powodu powstała nasza "Mieszanka na jelita", aby wszystko pięknie oczyścić, poprawić perystaltykę i "odkazić" to co nie jest najczystsze? W mieszance są substancje, które wiążą toksyny i wzmacniają wątrobę. Zdrowe jelito wspomaga zasiedlanie mikroflory w przewodzie pokarmowym więc wielokrotnie zwiększa "przyswajanie" i dobre działanie probiotyków.

Kiedy oczyszczasz swój organizm i jelita, to warto ten proces wspomóc enzymami trawiennymi. To tajemnicze nożyczki, które zrewolucjonizowały mój detoks.

Co to są enzymy?

Enzymy, to grupa związków (dokładnie białek) rozkładających w przewodzie pokarmowym złożone substancje pokarmowe na bardziej proste. A te prostsze substancje z kolei, przenikając przez błonę śluzową jelit, dostają się do krwioobiegu.

A to absolutnie nie wszystko: enzymy też działają poza układem pokarmowym, tylko o tym już wiele osób nie mówi! Kojarzysz takie sformułowanie jak REAKCJA ENZYMATYCZNA?

Enzymy, nazywane są również fermentami, to grupa białek (jak już wspominaliśmy) działających w komórkach i płynach ustrojowych żywych organizmów jako biokatalizatory reakcji. Jakich reakcji? PRAWIE WSZYSTKICH! Otóż każda tkanka ma nieco inny zestaw enzymów. To znaczy, że inne enzymy spotkamy w wątrobie, inne w krwi, a inne w komórkach np. jajników.

A teraz trochę bardziej naukowo, aby dać Ci obraz, o czym my tu rozmawiamy. Enzymy jako wielkocząsteczkowe, w większości białkowe, katalizatory przyspieszają specyficzne reakcje chemiczne. Jak to robią? Poprzez obniżenie ich energii aktywacji. Niemal wszystkie reakcje chemiczne związane z funkcjonowaniem organizmów żywych wymagają współdziałania enzymów, by osiągnąć wystarczającą wydajność.

Komitet Enzymowy Międzynarodowej Unii Biochemicznej podzielił enzymy ze względu na rodzaj katalizowanej reakcji.

Poszczególne klasy obejmują enzymy katalizujące następujące reakcje:

- ✓ oksydo-redukcji (oksydoreduktazy)
- ✓ przenoszenia różnych grup chemicznych (transferazy)
- ✓ hydrolizy (hydrolazy)
- ✓ niehydrolitycznego odszczepiania różnych grup chemicznych (liazy)
- ✓ izomeryzacji, czyli wewnątrzcząsteczkowego przegrupowania (izomerazy)
- ✓ powstania różnych wiązań kosztem wysokoenergetycznego wiązania nukleozydotrifosforanów, np. ATP, GTP (ligazy, czyli syntetazy)

Oznacza to wszystko mniej więcej tyle, że z każdym Twoim oddechem w Twoim ciele pracują setki, jak nie tysiące enzymów! Zachodzą reakcje enzymatyczne, aby dostarczyć tlen do komórek, aby komórki się namnażały, aby mięśnie wykonywały prace... no mówię Ci, to jest niepojęte!

Tak praktycznie rzecz ujmując, enzym służy:

- ✓ poprawie trawienia i przyswajalności pożywienia, uwalnianiu od wzdęć i od ciężkości na żołądku,
- ✓ zapobiega negatywnym skutkom ubocznym odrobaczania i detoxu, poprawia stan cery,
- ✓ zaopatrzeniu komórek w substancje odżywcze,
- ✓ poprawie stanu immunologicznego organizmu.

Ale to dopiero wierzchołek góry lodowej! Enzymy służą w naszym organizmie do wszystkiego i prawdziwy problem pojawia się, gdy organ odpowiedzialny

za produkcję enzymów nie działa poprawnie. Jest to głównie trzustka, która nie domaga u cukrzyków.

Z tego względu najsilniejszą suplementację enzymami polecam osobom, które mają problem z cukrem we krwi. Dzięki temu odciążymy organ, który nie daje rady się zregenerować w trakcie wystarczająco długiego snu. Uwierz, że z mojego doświadczenia widzę jasno, że zarówno przy cukrzycy typu 1 i typu 2 – dobre nawodnienie wodą plus enzymy już po 2 tygodniach poprawiają wyniki krwi!

Enzymy odciążają organizm, pomagają w pozbywaniu się złogów i przyspieszają różne metaboliczne reakcje takie, jak spalanie tkanki tłuszczowej.

Mam nadzieję, że nie masz już wątpliwości, jak ważna jest rola enzymów w organizmie, a ja najbardziej na świecie polecam Ci nasze enzymy: **<https://zielonydetox.pl/product/enzymy-czyli-skuteczne-nozyczki/>**

Pamiętaj proszę, że na wchłanianie i funkcjonowanie przewodu pokarmowego wpływają także toksyny zawarte w pożywieniu, wszelkiego rodzaju pestycydy, np. glifosat. Dlatego kupuj pieczywo dobrej jakości, upieczone z mąki pochodzącej ze zbóż nie przyskanych pestycydami, unikaj żywności GMO i mięsa napchanego chemią. To nie jest proste, ale z drugiej strony warto nawiązać kontakt z lokalnymi rolnikami i poszukać takich, którzy szanują zdrowie swoje i innych.

Tak to wygląda - bez oczyszczenia możesz być przekarmiony, ale niedożywiony.

Po oczyszczeniu koniecznie wzmocnij swój organizm i odbuduj mikroflorę dobrymi probiotykami, polecam Ci moje - oczywiście z Zielonego Detoxu. Bez wzmocnienia organizmu po oczyszczaniu Twój organizm będzie słaby i wyjąłowany i w konsekwencji znowu będzie chorował.

1.7. Objawy infekcji pasożytniczych

Objawów infekcji pasożytniczych jest naprawdę wiele:

- ✓ bezsenność (kłopoty ze snem, budzenie w nocy, kłopoty z zasypianiem),
- ✓ osłabienie odporności, częste infekcje,
- ✓ bóle głowy,
- ✓ zaparcia (robaki zatykają przewody żółciowe i jelita),
- ✓ biegunki (toksyny pasożytów rozrzedzają kał),
- ✓ gazy i wzdęcia,
- ✓ bóle brzucha,
- ✓ bóle stawów i mięśni,
- ✓ depresja,
- ✓ alergie, astma,
- ✓ anemia,
- ✓ problemy skórne,
- ✓ zgrzytanie zębami (najczęściej podczas snu u dzieci),
- ✓ dreszcze,
- ✓ nerwowość, nadpobudliwość psychoruchowa, rozdrażnienie,
- ✓ chroniczne zmęczenie,
- ✓ kłopoty z pamięcią, koncentracją, nauką,
- ✓ cukrzyca,
- ✓ choroby serca,
- ✓ miażdżyca, zawał,
- ✓ problemy z wątrobą (zapalenie, marskość, nudności, wymioty),
- ✓ skoki temperatury,
- ✓ drżenie palców,
- ✓ zwiększona potliwość,
- ✓ brak apetytu lub nadmierny apetyt,
- ✓ zaburzenia przemiany materii (otyłość lub chudnięcie),
- ✓ spowolnienie rozwoju fizycznego i emocjonalnego,

- ✓ wyraźna bladość powłok skórnych,
- ✓ duży apetyt na słodkie,
- ✓ przedłużający się kaszel,
- ✓ nawrotowe zapalenia krtani i anginy,
- ✓ astma oskrzelowa (lamblioza może do złudzenia przypominać tę chorobę),
- ✓ świąd okolic odbytu (owsiki, grzyby),
- ✓ moczenie nocne,
- ✓ zaburzenia mikrokrążenia (zimne stopy i ręce),
- ✓ upławy,
- ✓ zaburzenia miesiączkowania,
- ✓ zapalenie pęcherza i nerek,
- ✓ nietrzymanie moczu,
- ✓ włókniaki,
- ✓ mięśniaki,
- ✓ torbiele,
- ✓ problem z prostatą,
- ✓ impotencja,
- ✓ gruczolak,
- ✓ schorzenia nerek.

Przypomnę tylko, że wyraz pasożyty definiuję jako wirusy, bakterie, grzyby, oraz większe organizmy jak glista ludzka, tasiemiec, owsiki i tym podobne.