

## „CIAŁO I DUCHA RATOWAĆ ŻYWIENIEM”

Nasze ciało jest wspinałym, samoregulującym się żywym systemem, który powinien nam służyć w dobrym stanie około 120 lat. Niestety spora część ludzi nie dożywa nawet połowy wyznaczonego nam przez Naturę czasu, zapadając na liczne choroby.

Przyczyną tego stanu rzeczy są liczne kumulujące się błędy w stylu naszego życia i pogarszający się stan środowiska, w którym musimy egzystować. Zaś niewątpliwie pierwszą spośród naszych przywar jest nieprawidłowe odżywianie się.

Jeśli chodzi o najgorszy z czynników, który pokutuje licznymi zaburzeniami to jest nim **nadmierna kaloryczność** spożywanych pokarmów. Nasze komórki oczywiście potrzebują energii, którą produkują – każda z osobna – ze spożytych pokarmów. Lecz nadmiar „węglą” w naszych fabrykach energii powoduje stłamszenie wewnętrznych procesów spalania i powstawanie mniejszej ilości związków wysokoenergetycznych, a większej ilości odpadów – wolnych rodników, uszkadzających komórkę. A więc; w tej sytuacji, więcej – oznacza mniej!

Dużą grupą błędów są **błędy w strukturze posiłków**.

Zjadamy dużo węglowodanów prostych (słodczy), które powodują zaburzenia w regulacji poziomu cukru i wiodą do nadmiernego apetytu, a potem cukrzyca II typu. A więc znów więcej – znaczy mniej. Cukrzyca jest bowiem stanem, w którym „dostawca” (insulina) nie może dostarczyć „towaru” (cukru) do wnętrza komórki, co powoduje „głód wśród obfitości”.

Jeśli chodzi o spożywanie tłuszczów najgorszym błędem jest używanie „erzaców”, czyli margaryn, które są tworem całkowicie obcym naszej naturze. Najcenniejszy tłuszcz – roślinny – powinien pozostać ciekły, jak chce Natura. Równie cenny jest tłuszcz zwierząt morskich zawierający cenne kwasy omega.

Naszą cywilizację charakteryzuje również skłonność do nadmiernego spożywania białka. Powoduje to jego gnicie w jelitach, obciążenie układu odpornościowego, alergię i zakwaszenie całego organizmu. Nadmiar białka skutkuje również tworzeniem się związków chemicznych pogarszających pracę mózgu.

Oprócz posiłków stałych powinniśmy pamiętać o spożywaniu wody, a nie innych napojów, które pierwotnie były lekami, a obecnie są codziennym napitkiem, od którego jesteśmy wręcz uzależnieni. Kofeina, teobromina i podobne substancje zawarte w popularnych napojkach powodują złudne uczucie orzeźwienia, po czym nasilając diurezę skutkują...odwodnieniem i wypłukaniem cennych elektrolitów.

Idąc za potrzebą ułatwienia sobie życia spożywamy żywność wysoce przetworzoną nie bacząc na równie wysoką zawartość dodatkowych, czasem wręcz trujących, substancji. Część z nich, np. słodziki jest wręcz nachalnie reklamowana, jako „zdrowe”. Z drugiej strony nie zwracamy uwagi na naturalne zanieczyszczenia, ponieważ nasz węch jest osłabiony i nie pomaga nam wykryć pleśni, czy bakterii w posiłku. Kupujemy za dużo jedzenia, które szybko się psuje, a potem próbujemy je zjeść, „bo się zmarnuje”.

Kolejnym czynnikiem powodującym zaburzenia w naszym funkcjonowaniu jest **niedostosowanie posiłków do rytmu dobowego, pór roku i klimatu**, w którym przebywamy. Bardzo niewiele osób spożywa 5 lekkich posiłków w ciągu doby, począwszy od pierwszych 30 minut po przebudzeniu, a skończywszy 2,5 – 3godzin przed zaśnięciem. Obfitość produktów w sklepach sprawia iż nie stosujemy różnicowania diety wraz ze zmianą pór roku i spożywamy więcej obcych naszej strefie klimatycznej składników pokarmowych. Często również nie dbamy o regularność wypróżnień, tak jakby nasz przewód pokarmowy miał tylko jeden koniec – zachłanny wlot.

Próbując przywrócić równowagę w naszych organizmach musimy podjąć skoordynowane działania, tak, jak skoordynowana jest діяłanie naszego ciała. W pierwszym rzędzie powinniśmy postarać się o zgromadzenie **rzetelnej wiedzy**, na temat zdrowego stylu życia i równocześnie oduczyć się słuchać reklam. W drugiej kolejności należy **oczyścić organizm**, ponieważ zmiana stylu życia byłaby tylko odkurzeniem dywanu, bez zagładania do szaf i pod łóżko. Dopiero po oczyszczeniu organizmu musimy **wdrożyć zdrowe nawyki**, tak aby korzystne zmiany się utrwaliły. Z powyższych etapów przywracania zdrowia najważniejszy jest etap oczyszczania organizmu.

Narzędziem do tego służącym jest post. Istnieje oczywiście wiele metod poszczenia, ale wszystkie posiadają wspólne elementy. Po pierwsze – **wyrzeczenie**, które jest duchowym składnikiem postu, jako wyraz naszej pokory i potrzeby zadośćuczynienia sobie samemu. Po drugie – znaczne ograniczenie ilości spożywanych kalorii, tak aby organizm był zmuszony do trawienia własnych tkanek. Tak bowiem zostało to stworzone, że ciało zaczyna się oczyszczać spalając niepotrzebny tłuszcz, różne złogi i zanieczyszczenia, pozostawiając zdrowe tkanki. **Odżywianie wewnętrzne**

jest więc rodzajem generalnego remontu w organizmie, a nawet czymś więcej, ponieważ zachodzą tu liczne procesy regeneracyjne. Kolejną składową postu musi być **oczyszczenie przewodu pokarmowego**, zakończone przywróceniem równowagi mikrobiologicznej – odnowieniem puli dobroczynnych bakterii kwasu mlekowego. U niektórych nastąpi to samoistnie podczas postu, są jednak osoby wymagające stosowania dodatkowych metod, jak hydrokolonoterapia, czy wlewki doodbytnicze. W każdym przypadku należy dodatkowo spożywać liofilizaty bakterii jelitowych i to przez długi okres czasu.

Oczyszczanie organizmu poprzez post może przebiegać spokojnie, lub gwałtownie, narażając już i tak osłabiony organizm na dodatkowe problemy. Należy sobie uświadomić, że wszystkie trucizny, które w ciągu życia zgromadziliśmy w ciele, będą teraz naraz usuwane.

Wybór metody poszczenia jest więc bardzo istotny, aby był to proces spokojny i w miarę komfortowy.

Osobiście polecam dietę owocowo-warzywną według wskazówek doktor Ewy Dąbrowskiej, na której książkę powołałem się w tytule niniejszego artykułu. Jest to metoda wystarczająco silna, aby dawać znakomite efekty w stosunkowo niedługim czasie, a jednocześnie łagodna dla organizmu. Obecność naturalnych składników, duża ilość wody, soli mineralnych, enzymów roślinnych i błonnika wspomagają oczyszczanie przewodu pokarmowego i pozwalają zachować względnie dobre samopoczucie podczas procesu odnowy. Duża objętość posiłków pozwala natomiast regulować uczucie głodu i nie zaburza wydzielania neurohormonów w przewodzie pokarmowym.

A zatem – do dzieła!

Lek. med. Janusz Wyrwalski

**DAJEMY I RYBĘ I WĘDKĘ !**

**QIGONG LECAĆY ŻURAW**



Chińska gimnastyka lecznicza:

- obozy
- warsztaty
- grupy ćwiczebne

[www.qigong.org.pl](http://www.qigong.org.pl)