

Żywnienie i tryb życia, a zdrowie !

Żyjemy w czasie gdy w działaniu dominuje pośpiech. Ludzie wokoło, zwłaszcza ze starszego pokolenia, widzą, że kiedyś tempo życia było o wiele spokojniejsze niż dziś, a tym samym ludzie byli mniej zestresowani i byli na siebie bardziej otwarci i z większą uwagą podchodzili do tego co jedzą. To fakt ! Zwiększanie ludziom tempa życia nie wpływa dobrze na relacje międzyludzkie, a jeszcze gorzej wpływa na zwyczaje żywieniowe. Po prostu ludzie, którzy narzucają sobie duże tempo życia w coraz mniejszym stopniu wsłuchują się w swój organizm, który zazwyczaj informuje ludzi o tym co chce jeść [gdy się prowadzi spokojny tryb życia to tę informację się słyszy, słyszą tę informację dzieci nie zmuszane do jedzenia mające komfort wyboru pokarmu, oraz słyszą tę informację kobiety w ciąży dzięki symbiozie z płodem, który nie jest jeszcze skażony tym czym go może skazić świat znajdujący się poza łonem matki i wtedy płód narzuca matce informację co chce jeść].

Tak więc przy zabójczym tempie życia ludzie zazwyczaj jedzą coraz więcej i żywią się coraz gorzej – zwłaszcza gdy nie stać ich na zdrowe odżywianie się; bo dostęp do zdrowej żywności staje się coraz bardziej problematyczny lub żywność zdrowa [ekologiczna] jest tak droga, że jej zakup wykracza ponad możliwości finansowe ludzi.

To, że tak jest stało się doświadczeniem Niemców, którzy wchodząc w proces intensywnego gospodarowania produkowali coraz bardziej skażoną żywność. Zauważyli szybko, że złe odżywianie powoduje pogarszanie się zdrowia społeczeństwa oraz widoczne zmiany genetyczne. W pewnym okresie przyszło przebudzenie i zaczęli produkować i kupować żywność ekologiczną [gospodarstwa ekologiczne stały się popularne] – produkowano więc żywność bez sztucznych nawozów i bez środków ochrony roślin. Pomogło ale na krótko bo żywność ekologiczna była o wiele droższa od tej nieekologicznej. Dopóki społeczeństwo niemieckie było bogate wielu było stać na zakup zdrowej-ekologicznej żywności. Ale zła koniunktura gospodarcza oraz destrukcyjne działanie dużych koncernów nastawiających się na produkcję w której dbanie o zysk wyprzedza dbanie o pracownika, a także stopniowe ubożenie średniej klasy społecznej sprawiły, że społeczeństwo zaczęło biednieć. I wielu ludzi znów było zmuszonych wrócić do żywienia się nieekologiczną żywnością. Sama świadomość, że człowiek musi jeść niezdrowe-toksyczne artykuły jest dobijająca – tym bardziej jeśli już żywiło się zdrową żywnością. Wielu Niemców z wschodnich landów jeździ po żywność do Polski bo jest jeszcze zdrowa i smaczna oraz tańsza. Jest jeszcze zdrowa ? Ale jak długo ? Przecież Polacy będąc w strukturach Unii Europejskiej podlegają całemu systemowi wolnorynkowej konkurencji i aby sprostać tej konkurencji prowadzą intensywną produkcję żywności tak jak prowadzi zachód. Czyli dokładnie zaczynamy powielać błędy takie same jakie niszczą zdrowie ludzi w państwach zachodnich – choćby Niemców. Żadna żywność wyprodukowana w sposób intensywny nigdy nie będzie zdrowa. Powinni sobie to uświadomić wszyscy. To, że obecnie tucznik ma cykl produkcyjny o połowę krótszy niż dawniej jest efektem intensywniej hodowli. Podobnie jest z pięknymi owocami i warzywami. Im więcej sztucznego nawożenia i więcej oprysków tym piękniejsze owoce i warzywa – piękniejsze ale mniej zdrowe – wręcz toksyczne. Każdy kto kupuje chociażby pomidory powinien być świadomy, że większość tych dorodnych i pięknych pomidorów to sama chemia – zasilane kwasem azotowym i innymi chemicznymi substancjami – nawet nie wsadzone do gleby tylko do specjalnych gąbek. To coś tylko przypomina pomidora – i to pięknego – ale nim już nie jest – bo jest czystą chemią. Intensywne nawożenie i opryski pól sprawiają, że zboże z czasem przestaje być zbożem – więc spożywamy coś co nas również zatruwa.

Ellen Adwentystów. White założycielka kościoła Adwentystów miała mistyczne zdolności – widziała nadciągającą czarną przyszłość. Widziała, że przyjdzie taki czas gdy żywność zacznie się stawać toksyczna – najpierw toksyczne będzie mięso, później nawet nabiał i

jajka [mówiła: ‘choroby wśród zwierząt będą wzrastać proporcjonalnie do wzrostu przestępczości wśród ludzi’]. Zalecała wyznawcom stosowanie diety według wskazówek biblijnych. Uznając, że za czasów Noego poszczególni ludzie – mędrcy [w tym Noe] dlatego tak długo żyli, że prawie wcale nie pracowali lub pracowali fizycznie głównie dla tęczy nie przepracowując się i przede wszystkim dlatego, że jedli bardzo mało – głównie naturalne pokarmy takie które daje natura. Podobnie było za czasów Mojżesza. Izraelici na pustyni mieli dietę jarską i trudne warunki, które ich hartowały. I znajdowali się z dala od cywilizacji, które nie dość, że prowadziły niezdrowy tryb życia [w tym niezdrowo się żywili] ale również cywilizacje te znajdowały się w obszarze skutków potężnego wówczas kataklizmu – wybuchy wulkanu Santorynu, który wówczas wybuchł na morzu Egejskim z siłą 6 razy większą od wybuchu wulkanu Krakatau. Skutki tego wybuchu były straszne. Najpierw potężne fale tsunami, które zniszczyły wybrzeża morza Śródziemnego, następnie opad kawałków skał i substancji piroklastycznych oraz pyłów na dużym obszarze, towarzyszące temu żrące gazy – to wszystko spowodowało ogromne spustoszenie w naturze [to te opisywane plagi egipskie]. Po tym wybuchu ludzie mieszkający na skażonym terenie bardzo długo chorowali – zatrucia organizmów, gleby, żywności i wody powodowały zmiany nie tylko choroby ale również zmiany w dna prowadzące do bezpłodności. Świat zwierząt i roślin – a więc i wszelka żywność przez długie lata była całkowicie skażona. Do jakiego stopnia były skażona można się domyśleć z pewnego epizodu. Otóż gdy Izraelici żądali od Mojżesza mięsa – z prądem wiatrów przyleciały przepiórki. Izraelici zjedli to skażone mięso i się poważnie pochorowali – gdyby mięso nie było skażone nic by im nie było.

To, że mięso staje się coraz bardziej toksyczne widzimy; intensywne gospodarowanie ze sztucznym nawożeniem i używaniem coraz większej ilości środków ochrony roślin to raz, dwa to efekty karmienia zwierząt paszami z substancjami chemicznymi wspomagającymi wzrost – stąd między innymi bierze się choroba wściekłych krów i ptasia grypa. To, że owoce i warzywa stają się toksyczne też widać. W Polsce jeszcze można spotkać zdrową żywność – ale coraz rzadziej – wystarczy porównać ofertę supermarketów, w których półki uginają się od przetworzonej żywności z ofertą zwykłego bazaru, na którym można jeszcze spotkać zwykłą, świeżą, zdrową żywność wyprodukowaną przez miejscowych rolników [ale na wszelki wypadek najlepiej przy okazji zapytać jak dane warzywo czy owoc były uprawiane !]. W krajach zachodu – tych ‘rozwinętych’ – praktycznie coraz trudniej jest o zdrową żywność – chyba, że dla wybranych. Polacy, którzy tam wyjeżdżają do pracy marzą sobie o tym aby zjeść coś polskiego – zjeść dobrej kielbasy, polskiego chleba czy chociażby ziemniaków [jak kiedyś usłyszałem w radiu; ‘polski ziemniak jawi się im jako ziemia obiecana’]. Jeśli wchłonimy taki model gospodarowania i hodowli jaki proponuje zachód w niedługim czasie pozostaną nam tylko marzenia. Chęć zysków nas zabije tak jak zabija zachód Europy. Znajomi, którzy pracują na zachodzie wszyscy zgodnie stwierdzają, że jedzenie jest tam beznadziejne. Polak to czuje bo ma porównanie z tym jaka żywność jeszcze jest w Polsce. Ludzie zachodu tego nie czują przyzwyczajono ich, że mają jeść byle co. Szwagier pracuje koło Londynu w bardzo dużej restauracji. Mówi, że mięso przywiezione rano po południu już śmierdzi i się psuje. Szef dał pracującym tam Polakom możliwość żywienia się w restauracji – za niedużą odpłatnością. Gdy zobaczyli co się im serwuje szybko zrezygnowali z tej łaski – i przygotowują posiłki samodzielnie po powrocie na kwaterę.

Myszę, że nie muszę pisać jakie na dłuższą metę będą skutki spożywania toksycznej żywności; choroby, utrata sił życiowych, nieodwracalne zmiany w dna, zanik libido i bezpłodność.

Wiadomo, że niezmielone ziarno, świeże owoce, warzywa, zioła oraz nabiały bardzo długo zachowują w sobie promieniowanie – energię życia [suszone owoce, warzywa i zioła po zmoczeniu i sparzeniu odzyskują tę energię]. Nie ma tej energii – tego promieniowania w mięsie po kilku godzinach od uboju [wtedy mięso traci całkowicie energię życia i staje się

prawie zupełnie martwe – jego radiowitalność obniża się do „0”]. Wszelkie słodczyce, cukier, sól, wódka, margaryna również są martwe i nie wykazują żadnego promieniowania. Martwe są również wszelkie substancje chemiczne – polepszacze, spulchniacze, konserwanty, lekarstwa [z wyjątkiem niektórych antybiotyków] – i żywność nimi skażona również staje się martwa. Żywność przetwarzana również traci szybko swe pozytywne promieniowanie. Sery fermentowane, biały chleb, mięso gotowane, wędliny, kawa, czekolada, herbata, konfitury mają bardzo niską radiację. Ziarno nie powinno być mielone i długo przechowywane jako mąka – bo szybko traci energię życia – promieniowanie – i jest podatna na działanie szkodników, bakterii, grzybów, pleśni. Ziarno – powinno być przechowane jako dobrze wysuszone ziarno – przed produkcją chleba powinno być moczone przez dwa dni w wodzie – i gdy lekko skiełkuje powinno zostać zmielone i w całości użyte do wypieku chleba. Taki chleb jest najzdrowszy i ma w sobie życiodajne promieniowanie tak bardzo potrzebne ludziom [podobno jeszcze w Rosji można spotkać taką metodę wypieku chleba].

Żywność wtedy działa najlepiej na organizm gdy jest w jak najmniejszym stopniu mieszana ze sobą. Nasz tradycyjny polski sposób mieszania zupy z drugim daniem, w którym są i mięso i surówki i ziemniaki oraz słodkimi deserami nie jest zdrowym sposobem żywienia. Proponuje się aby spożywać dania jak najmniej zmieszane ze sobą - aby uniknąć ich wzajemnej reakcji co prowadzi do wydzielania toksyn. Jest taka oczyszczająca dieta – ponoć skuteczna - po której ludzie dobrze się czują. W pierwszy dzień je się same świeże owoce [bez bananów], w drugim dniu je się same nabiały, w trzecim same warzywa, w czwartym same ryby, w piątym samo mięso. Gdy produkty te są świeże i naturalnie wyprodukowane – czyli zdrowe - bardzo szybko przynoszą pozytywne działanie na organizm – są w idealny sposób trawione i zagospodarowywane – o czym świadczyć może dobre samopoczucie tych, którzy taką dietę stosują.

Zdrowe są dla organizmu głodówki. Nie bez powodu dawniej poszczono. Post w piątek czy dodatkowo w środę oczyści i wzmocni organizm. Do dłuższego postu należy się lepiej przygotować przechodząc najpierw na jaskro-mleczną dietę, a dopiero później zacząć głodować. Dłuższa głodówka wymaga nie tylko długiego przygotowania ale wymaga też bardziej precyzyjnych wskazówek oraz konsultacji lekarskiej bo np. przy problemach z sercem lub układem krążenia oraz cukrzycy zagładzanie się nie jest wskazane. Głodówką można się wyleczyć. Mam znajomego, który kilkutygodniową głodówką wyleczył wrzody – w 100 % skutecznie. Osobiście kiedyś głodówką wyleczyłem skutki wieloletniej i wielogodzinnej pracy przy komputerze [po kilkanaście godzin dziennie] objawiające się zgnieceniem mięśni co powodowało straszliwy ból tylnej strony ud i podudzi przy siedzeniu. Zauważyłem również, że głodówki pozwalają na opanowanie nadmiernego łaknienia w i wtedy organizm na powrót wraca do dziecięcego odczuwania co i kiedy chce się jeść.

Spokojne życie, zdrowa dieta, post oraz asceza mają zbawienny wpływ na organizm – wzmacniają zdrowie, podnoszą libido, korzystnie wpływają na płodność, przedłużają życie. Chcecie zachować zdrowie i witalność oraz żyć długo ? – to nie kupujcie toksycznej żywności z supermarketów tylko kupujcie świeżą żywność uprawianą i hodowaną bez intensywnego nawożenia w naturalny sposób przez miejscowych rolników.

‘Powiedz mi co jesz, a powiem ci kim jesteś ?’ – mówią dietetycy. A ludzie, którzy nie jedzą mówią; ‘nie jedz będziesz zdrowy’ – ale o tym powiem innym razem.

Przygotowano w oparciu o obserwacje i rozmowy, o opinie dostępne w gazetach i w internecie oraz w oparciu o książkę ‘Leki z Bożej Apteki’ Jana Schulza i Edyty Uberhuber wydawaną przez ‘Znaki Czasu’, którą gorąco polecam do przeczytania.