ty. Używa się pistoletu z wieloma igłami, którymi wtłacza się w głąb mięsa wodę z toksycznymi polifosforanami ze zbiornika ciśnieniowego. Co robią tam fosforany i jak są toksyczne, sprawdź w rozdziale 2. Do kilograma mięsa można wstrzyknąć ponad litr takiej wody. Wówczas, kupując kilogram mięsa, dostajesz go naprawdę tylko pół kilo plus pół litra toksycznej wody, za którą płacisz taką samą cenę jak za tanie, ale niezdrowe mięso! Kwota o połowę niższa, ale produktu też połowa. Kupując „taniej", masz naprawdę niezdrowe mięso w tej samej cenie co zdrowe, a za darmo spożywasz wodę z toksycznymi polifosforanami, o ile nie ulotni się podczas przyrządzania. Mięso to pochodzi od zwierząt karmionych paszą zatrutą glifosatem, nasączycowanych hormonem wzrostu i antybiotykami. Ale to już wiesz. Jest ubogie w witaminy i minerały. Nadal uważasz, że warto kupić taniej? Że ciągle Cię nie stać? A na lekarza, który dalej będzie Ci przepisywał toksyny na recepty, to Cię stać? A na chemiczne, uzależniające produkty typu chipsy, ciasteczka, lody i napoje gazowane to Cię stać? Na właściwej diecie nie będziesz ich kupować wcale, bo już nie będziesz mieć na nie ochoty ani nie będziesz czuć głodu między posiłkami. A więc zero podjadania i przekąsek. Na tym niepodjadaniu to naprawdę dużo zaoszczędzisz. Kiedyś pewna rodzina, która skrupulatnie notowała wydatki domowe, podjęła trud i porównała wydatki przed zmianą diety na niskowęglowodanową ekologiczną i po zmianie. Wyszło bardzo podobnie, ale minus lekarze i farmaceutyki, minus ból i złe samopoczucie. Zamiast tracić czas w kolejce do lekarza, mogą spędzać go razem. Przypomnę jeszcze: żeby nie odczuwać głodu między posiłkami, dietę ketogenną wspomoże… właściwie osolona woda. Co to konkretnie znaczy?

Prawidłowe nawodnienie organizmu

Woda jest podstawowym składnikiem odżywczym i najważniejszym lekiem, również przeciwbólowym. Stanowi większą część Twojego organizmu. Dlatego zamieszczanie tutaj listy jej dobroczynnych działań jest bezcelowe, a ponadto byłby to materiał na całą książkę. Możesz założyć na 100%, że bez właściwego nawodnienia nie będziesz w stanie osiągnąć i utrzymać zdrowia. Każdego dnia tracisz tę drogocenną substancję z wydychanym powietrzem, potem, moczem i kałem. Aby twoje ciało funkcjonowało prawidłowo, musisz regularnie uzupełniać straconą wodę poprzez dostarczanie organizmowi napojów i żywności. To jest bardzo ogólne stwierdzenie, a temat jest niezwykle ważny, więc musimy wniknąć w szczegóły. Przede wszystkim zastanówmy się, które napoje nawadniają, a może istnieją takie, które działają przeciwnie? Odpowiedź

stosowane objawowo przy pewnych dolegliwościach, w tym na skórę, ale ich regularne spożywanie jest szkodliwe. Nie wymienilem na powyższej liście wystarczająco już znanych ze szkodliwości olejów słonecznikowego i sojowego.

Hanna Kunachowicz; Beata Przygoda; Irena Nadolna; Krystyna Iwanow: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. wydanie II zmienione. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2017

https://en.wikipedia.org/wiki/Linoleic_acid

https://biotechnologia.pl/kosmetologia/olej-arganowy-i-jego-zastosowanie-w-kosmetyce.16393

**https://r.uek.krakow.pl/bitstream/123456789/222/1/1171190205.pdf*

http://phf.medlist.org/2017/12/04/03_2017_04_pl/

https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/olej-z-pestek-dyni-na-paszczyp-i-nie-tylko-zastosowanie-i-wlasciwosci-aa-y7ta-TnA4-7cBB.html

http://www.phie.pl/pdf/phe-2012/phe-2012-4-871.pdf

http://www.phie.pl/pdf/phe-2017/phe-2017-1-017.pdf

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4754328/

Czy stać mnie na zdrową żywność?

I teraz to się dopiero zdziwisz. Pewnie jesteś przekonany, jak większość ludzi, że na ekologiczną żywność to Cię nie stać. To przeciez co najmniej dwa razy drożej kosztuje niż „normalne" jedzenie. Ceny z kosmosu! Przynajmniej w porównaniu z cenami toksycznej i bezwartościowej „żywności" w markecie. W witrynach tych marketów zamieszczalbym obowiązkowo podobne ostrzeżenia, jakie widnieją na paczkach papierosów:

> *Minister Zdrowia ostrzega: jedzenie produktów z tego sklepu, szczególnie w przypadku osób zaszczepionych, a więc zapewne i Twoim, jest przyczyną cukrzycy, miażdżycy, zawałów serca, udarów, nowotworów, niepełnosprawności, otyłości, próchnicy, demencji, choroby Alzheimera, choroby Parkinsona, stwardnienia rozsianego, łuszczycy, reumatoidalnego zapalenia stawów, zwyrodnienia żółtej plamki, bezpłodności, przewlekłego zmęczenia, bólu głowy itd. Smacznego!*

A byłeś kiedykolwiek świadkiem „przygotowywania" mięsa i wędlin do sprzedaży właśnie w markecie lub zakładzie wędliniarskim? Ja byłem, nieste-

- **pij sok z kiszonej kapusty** lub sok z kiszonych buraków, wystarczy łyżka dziennie. Sok z kapusty na ogół jest postrzegany wyłącznie jako dobry probiotyk (jak się dowiesz później, stosowanie probiotyków z żywymi bakteriami w zasadzie mija się z celem). Żeby sok z kapusty zadziałał rzeczywiście jako probiotyk, musi być liofilizowany i opakowany w odpowiednią kapsułkę, która uchroni korzystne bakterie przed śmiercią w żołądku oraz dowiezie je bezpiecznie do jelita grubego,
- w kuchni **nie żałuj przypraw** takich jak: **czosnek, cebula, kolendra, imbir, chrzan, oregano, tymianek, ostra papryka** (jeśli ją lubisz i Ci nie szkodzi). Stosuj je oczywiście przez cały rok, niezależnie od wyników badań. Nasi przodkowie nie mieli innych sposobów na pasożyty,
- od czasu do czasu, ale niezbyt często, jedz niemoczone (wyjątkowo wtedy niepozbawione toksycznych lektyn), koniecznie świeże **pestki dyni** (a więc i tak tylko w sezonie zbiorów). Przypomnij sobie, co pisałem na temat toksycznych lektyn, które częściowo usuwamy przez moczenie pestek dyni albo obieranie i pozbawianie pestek ogórków i pomidorów. Od czasu do czasu te toksyny się przydają. Zjedz na czczo dwie łyżki świeżych, łuskanych, ale koniecznie niepozbawionych wewnętrznych zielonkawych błonek i zmielonych nasion dyni. Po 2–3 godzinach zastosuj środek przeczyszczający, np. olej rycynowy, aby wydalić pasożyty. Możesz pestki dyni wymieszać z 3 łyżkami marchewki i 2 łyżkami oleju kokosowego rafinowanego. Podczas stosowania tej metody nie możesz nic jeść. Substancją czynną w pestkach jest kukurbitacyna, która występuje również w innych, mniej znanych roślinach jak kolczurka klapowana z rodziny dyniowatych (występuje też w Polsce, a po polsku piszę o tym dr Różański):

http://rozanski.li/946/echinocystis-lobata-michaux-torrey-a-gray-kolczurka-klapowana-w-medycynie/

https://www.researchgate.net/publication/316857581_Polyphenolic_profile_and_biological_activities_of_the_leaves_and_aerial_parts_of_Echinocystis_lobata_Michx_Torr_et_AGray_Cucurbitaceae

Z pewnością nie zawsze opisane powyżej metody odrobaczania są skuteczne, ale większym problemem jest niepotrzebne odrobaczanie.

śmietnik. Zresztą nie wpłenłoby to pozytywnie na drapieżnictwo w ekosystemie pełnej Ziemi, po inne gałęzi dałej robiłyby swoje.

Pasożyta na zewnątrz ciała przetrwać zamierzasz i unikać go. Kleszcz… czasami. Ale nigdy nie wiadomo. Jak nie masz wpływu na to, skąd kleszcz ci dług odczłowieczych, ale wcale nie wiadomo, czy nie wpadł ci na ciebie, gdy spałeś. Ale nie martwmy się tym, bo i tak nic nie poradzimy. Jeśli chodzi o dietę, to nie ma tu nic do roboty. Nie ma diety, która zabije pasożyty, a nie zabije ciebie. Ale jest kilka sposobów, które pomogą ci zminimalizować ryzyko zarażenia się pasożytami.

- ✓ **Szczepienie** – nie ma zarazy spożywczej padliny. Tak właśnie jest człowiek, który nie śledzi diagnozy przed pokarmowy z rezonat sierpniu i nie zadaje sobie trudu, aby sprawdzić, czy zarówno dotyczy przez 1–2 godziny, i nagły wzrost temperatury ciała powyżej 40°C co dwie doby (przy malarii).
- × zwracanie, natychmiast po jedzeniu, zawartości żołądka, zlewne co przez 1–2 godziny, i nagły wzrost temperatury ciała powyżej 40°C co dwie doby (przy malarii).
- × biegunka, najczęściej przez zarażenia, zawodzi, bol galki ocznej i światłowstręt (przy toksoplazmozie galki ocznej).
- × pogłos ekiem:
  - w kale: owsiki, glisty (na człon ustawa (jeżeli są odpowiednio duże);
  - w moczu: krwiomocz.
  - w skórze grudki, a w skórze korzeniach od smerdzu, które ujawnia się, który występuje w kwiadu pustwnych Afryki i centralnej Azji. To najwięksi pasożyci żyjący w naszym organizmie. Ich larwy mogą osiągnąć 1,2 m i żyjące we lach od nimfo skórzane, czego ujawnia się tradycyjnej metody nawijania pszczyła na patyk po kilka centymetrów dziennie.

Pomyślisz ista to bardzo stosowny wzgląd literaturowy, więc nie jest komplena, szczególnie że liczba asystkiwnych pozycjów i objawów, jakie powodują, jest olrzymia. Na wiele z nich medycyna akademicka nie oprocowała jeszcze skutecznej metody. Wymieniłem je, aby zwrócić twoją uwagę na fakt, że wiele objawów, które mogą być związane z pasożytami, może mieć inne przyczyny. Jeśli masz jakieś z nich, zanim zaczniesz podejrzewać pasożyty, wykonaj badania. Jeśli nie masz pewności, czy masz jakieś objawy, a nie masz pewności, czy masz jakieś objawy, a nie masz pewności, czy masz jakieś objawy, a

wydaje się prosta. Przecież każdy napój składa się głównie z wody, więc na- wadnia. Niestety, **niektóre napoje odwadniają organizm!** Dotyczy to przede wszystkim alkoholu i kawy oraz innych napojów moczopędnych, czyli o dużej zawartości sodu. Jednak nie ma powodu się martwić, jeśli wypijesz te napoje w umiarkowanych ilościach. Wiadomo bowiem, że organizm ma zdolność przystosowywania się do spożywanych przez siebie substancji. Uważa się jednak, że optymalny przyrost tkanki mięśniowej w skali mie- siąca, przy założeniu, że maksymalny przyrost tkanki mięśniowej w skali mie- siąca wynosi 1 kg, wynosi 0,5–1 kg. Dla mężczyzn objęcie przy- dni w miesiącu, to nam daje średnio 20 g przyrostu mięśni rocznie. Większe ilości mięśni to już domena sportowców i bodybuilderów. Mięśnie składają się w 80% z wody, a więc zapotrzebowanie na białko po uzyskaniu takiego przyrostu wynosi 20% z 20 g mięśni, czyli zaledwie 4 g! W kurzym białku jajka jest ok. 7 g czystego białka. Jak widzisz, zaczęcie zwiększanie ilości jajka jest ok. 2 jajek dziennie, nawet przy mocniejszym treningu. Jak widzisz, nie jest więc to niczego potrzebne. Po treningu możesz sobie pozwolić, aby nie jeść więcej niż 2 jajka kawał mięsa bez gwarancji.

Dziennik pozwala rozwinąć rozumowe **ilość spożywanych kalorii**, jeżeli jest to konieczne, pamiętając o zwiększaniu odpowiednich porcji energii z 7/B/W. Taka umiejętność zachodzi podczas leczenia chorób nowotwo- rowych, przy których dąży dieta o zwiększonej ilości kalorii. Oczywiście kalorii część powoduje owoce o rozpadzie głodu. Nie masz się co martwić. **Sam stan kości wzrost jest ograniczenie uczucie głodu. Kiedy jednak głód przyj- dzie, wypij to przede wszystkim sobie mały kawałek jednak głodzenie przy- godzie**, tak to właśnie działa podczas leczenia chorób nowotworowych. Dzięki wodzie nie odwiadczasz odczuwa głodu. Wtedy jest, zwykle osiągnął posiłkowy cel, rozumiesz? Jak widzisz, **chcesz schudnąć**, to **lecisz wymyślać wymarzone liczenie**, a to **oznacza właśnie redukcji kalorii**. Ile kontaminacji dotychczas kalorii? Jak wspomniałem wcześniej w chemie na podsta- kcal, ale pocznie wali z cieczą nowotworową (szczególny a rozdziale 9a) wie BMR. W przyszłościowym zbudzisz dzienie na 1900 do 2300 ty (lub duża kolacja – odżycz rowniez 1 (i na cały zdrawisz) czym zmy tych sa- mych rozmo zdrowych olejów: z pestek dyni (sosuje się go m.in. na pasо- ty), z czarnuszki, arganowego, migdałowego, z wiesiołka, z oczka dzianowego (owsiane a skępie) i nie wolno po podjerzeć. Oczywiście olej musi być ekologiczny. Ale warto wtedy potrzebujesz to niewiele. Wystarczy

wi zbyt mocznicy obniż sygnał. Jasne, że gdyby białe stosowała się cho- ciaż do jej rady, to byłoby dużo lepiej niż jest. Zeleń śledzmy są dlatego, że ich Olejanie źródła, takie jak The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine publikowała w sanego Centrum Rolnictwa Ekologicznego, że nie- ma dowodów na to, że ekologiczne jedzenie jest bardziej odżywcze niż zwykłe. Jedyne, co wiemy na pewno, to to, że ekologiczne jedzenie jest bardziej narażone na zanieczyszczenie bakterią kałową, a także na pestycydy. Ale to nie oznacza, że nie powinieneś jeść ekologicznego jedzenia, jeśli masz możliwość. Jeśli jednak nie masz takiej możliwości, to nie ma powodu, aby się tym martwić.

Jeśli chodzi o **pestycydy**, to **przeczytałem** o tym, że **przeciętny Amerykanin spożywa 1,5 kg pestycydów rocznie**. Brzmi to przerażająco, ale tak naprawdę nie wiadomo, co to znaczy. Nie wiadomo, czy te pestycydy są szkodliwe dla zdrowia, czy też nie