Najlepsze dla zdrowia porady ze ''Szwejka'' i mrożona woda z kranu

Data publikacji: 12.03.2014 12:00

Zainteresowani własnym zdrowiem po raz kolejny skorzystać mogli z wiedzy przekazanej na prelekcji Klubu Zdrowia. 10 marca w sali Domu Narodowego w Cieszynie prelekcję zatytułowaną ''Droga zdrowia'' wygłosił Włodzimierz Pilch, działacz Polskiego Komitetu Zwalczania Raka.

Wielką zaletą rad, wskazówek i informacji przekazywanych przez prelegentów na spotkaniach Klubu Zdrowia jest to, iż zastosowanie się do nich jest bardzo tanie, proponowane leki to bardzo często najzwyklejsze produkty spożywcze i zioła, przyprawy, a stosowanie kuracji i profilaktyki jest dostępne dla każdego w warunkach domowych i proste, jeśli tylko przełamie się do zmiany własnych, szkodliwych dla zdrowia przyzwyczajeń, tak żywieniowych, jak i innych codziennych nawyków.

Na wstępie Włodzimierz Pilch powiedział rzecz oczywistą, o której niestety często zapominamy: że lepiej zapobiegać, niż leczyć. – ***Zdrowie prowadzi do szczęśliwego życia, a stosowanie profilaktyki jest tańsze, niż leczenie*** - zacytował z pokazywanego dla „wzrokowców" slajdu. Podkreślił, że dużą rolę w profilaktyce, zwłaszcza chorób nowotworowych, mają badania. Ale też styl życia, którym często sami sobie bardzo szkodzimy.

- ***Ludzie nie umierają. Oni zabijają sami siebie*** – srogo zagrzmiał prelegent pokazując slajd przedstawiający osobę palącą papierosa. I zaraz dodał, że nie tylko paląc papierosy się zatruwamy. Podkreślił, że zdrowia nie kupi się w aptece. Trzeba na nie zapracować. Jak? Żyjąc zgodnie z naturą. Niby proste i w pewnym stopniu wykonalne nawet w naszej zurbanizowanej cywilizacji. Jednak często o tym zapominamy. Ilu z nas, mając do przebycia 500 metrów wpadnie na pomysł, że można odległość tą pokonać pieszo, zamiast samochodem, co zajmie więcej czasu, zwłaszcza przy staniu w korkach w rozkopanym Cieszynie i przy okazji szarpiąc nam nerwy? Tymczasem Włodzimierz Pilch odkrycia medycznego nie dokonał, mówiąc, że nie tylko bieg, ale najzwyklejszy chód, co dziennie choćby 3 km wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych, zimniejsza cholesterol, normalizuje przemianę materii, zmniejsza ciśnienie krwi, poprawia pracę układu trawiennego, wzmacnia kręgosłup, mięśnie i stawy. Jest to znana prawda, którą nie wiadomo czemu większość społeczeństwa ignoruje. Zamiast zaoszczędzić czas na staniu w korkach, pieniądze na paliwie i przysporzyć sobie zdrowia ruchem na powietrzu, z uporem maniaka większość ludzi jedzie samochodem wszędzie, gdzie musi się przemieścić, nawet, jeśli do przebycia ma kilkaset metrów w centrum miasta.

Prelegent wyliczył główne przyczyny, które niszczą zdrowie człowieka. Na pierwszy miejscu wskazał na brak zrozumienia własnego organizmu, a zaraz za tym na brak pozytywnego nastawienia do życia. - ***Szanowni państwo! 70% naszego zdrowia uzależnionych jest od trybu naszego życia*** – stwierdził podkreślając, jak ważne jest pozytywne nastawienie do życia. – ***Jeśli nasze myśli są pozytywne, to w życiu najczęściej czeka nas to, co najlepsze. Jeśli dominują myśli negatywne, to i życie staje się nieudane*** – podkreślał dodając kolejny oczywisty banał, że śmiech to zdrowie. – ***Trzeba dużo się śmiać. Śmiech stymuluje organy trawienne, działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie. Śmiejąc się oddychamy głęboko i tym samym odnawiamy zapasy tlenu. Mózg podczas śmiechu wytwarza serotoninę, hormon szczęścia. Kiedy jeszcze jesteśmy zdrowi jak najszybciej pozbywajmy się negatywnych myśli, gdyż będzie bardzo trudno to uczynić po pojawieniu się choroby. To nasze myśli mogą nas uczynić chorymi lub zdrowymi, starymi lub młodym***i – mówił Włodzimierz Pilch zauważając, że starość to jest wiek powyżej 90 lat.

Mówiąc o braku wewnętrznej higieny ciała zaznaczył, że ma tu na myśli oczyszczanie organizmu wewnątrz. Zagadnieniu oczyszczania poszczególnych narządów poświęcił sporo uwagi. Zauważył, że nasz układ pokarmowy jest tak zanieczyszczony, że z jelita grubego do krwi przenika wiele szkodliwych substancji. - ***Wątroba, woreczek***

żółciowy są zapchane kamieniami, tłuszczem cholesterolowym, czarną, zieloną żółcią. Stawy i kości bolą, bo pokryte są warstwą soli. Żeby pozbyć się przyczyny wielu chorób trzeba w pierwszej kolejności wyprowadzić z organizmu wszystko to, co jak na wysypisku gromadziło się przez lata. Bo to tak, jakbyśmy zardzewiały samochód pomalowali na tę rdzę – obrazowo tłumaczył Włodzimierz Pilch.

- Po oczyszczeniu wątroby poprawia się pamięć, pojawia się blask w oczach, połysk włosów, nie będziemy się męczyć a pojawi się energia. Oczyszczenie nerek powoduje zanik worków pod oczami, normalizuje się ciśnienie, ustają bóle brzucha. Oczyszczenie stawów z soli spowoduje, że stawy staną się sprawne i elastyczne, oczyszczenie naczyń krwionośnych obroni nas przed infekcjami, zawałem, wylewem, żylakami. Dorosły człowiek nosi w sobie zwały kamieni kałowych, z których do organizmu przedostają się szkodliwe substancje. Dorosły człowiek nosi w sobie od 8 do 15 kilogramów kamieni! Taki worek odpadów uciska przeponę, główny mięsień oddechowy, co znacznie zmniejsza objętość płuc, zmniejsza się objętość jelita cienkiego, uciskany jest układ moczowo-płciowy, często taka niedrożność jelitowa prowadzi do raka jelita grubego słowa Włodzimierza Pilcha brzmiały złowrogo. Stwierdził on jednak, że jest rada na to. Oczyszczenie jelita grubego.

– ***Nie ma prostszego i skuteczniejszego środka oczyszczającego człowieka niż lewatywa. Pamiętacie Dobrego wojaka Szwejka? Tam lekarz szpitalny każdemu mówił: lewatywa! To było humorystyczne. Ale w tej humorystycznej scenie jest też prawda. Oczyszcza wszystko. Stosując lewatywę przez cztery tygodnie raz dziennie…*** - tu nastąpił dość obrzydliwy opis woni, jaką pacjent poczuje, jednak z pewnością już po zakończeniu tej kuracji poczuje się nieporównywalnie lepiej.

– ***I zobaczycie, jakie to jest szczęście żyć w czystym ciele*** – zachęcał, choć przyznał, że są też metody mniej uciążliwe, choć wspomniana lewatywa jest najskuteczniejsza i w sumie najprostsza. Inne sposoby to np. oczyszczenie kefirem. 1 dzień: pół litra kefiru, 2 dzień: 1,2-2 l. soku z jabłek. 3 dzień: sałatki z gotowanych warzyw, buraki marchew, cebulka, ziemniaki, olej roślinny, można dodać kiszoną kapustę, ogórki, sucharki ciemnego pieczywa. Stosować 2 razy w miesiącu. Albo suszonymi owocami. Prelegent podał także sposób na oczyszczenie wątroby. 1 dzień: pijemy sok z jabłek i buraka w proporcji 1:4. Przebywać na świeżym powietrzu. Wieczorem ciepła kąpiel, napar z ziół przeczyszczających lub lewatywa. W czasie uczucia głodu 3 pieczone jabłka. Do tego pijemy łyżkę oleju z oliwek z cytryną. 2 dzień: naparz przeczyszczających ziół, sok jak poprzednio, jabłka z miodem pieczone, o 18.00 mieszankę z oliwy, soku cytrynowego i czosnku, bierzemy kąpiel i kładziemy się do łóżka. 4 dzień: zioła przeczyszczające, lekkie śniadanie z produktów roślinnych, kaszka na wodzie. Obiad zupa warzywna, kolacja ziemniaki gotowane, zielenina, ryż z duszonymi warzywami. Około północy wypić napar z ziół przeczyszczających i lewatywa. Kolejne oczyszczenie po 4 tygodniach, później raz na kwartał, później raz w roku. Są też kuracje jednego dnia. Na przykład pić tylko sok z marchwi, buraka i świeżego ogórka, a wieczorem ziółka przeczyszczające lub lewatywa.

Prelegent mówił także o różnych objawach świadczących o konkretnych problemach organizmu. Tłumaczył na przykład, że worki pod oczami, wbrew obiegowym opiniom, to nie oznaka zmęczenia, a złej pracy nerek, pęcherza moczowego i serca… - ***A ci, którzy mają wiszące torby nad górnymi powiekami, to nie rezultat bezsennej nocy. To zakłócenie pracy układu krążenia. Zgarbienie, blada twarz, brązowe cienie pod oczami to charakterystyczne symptomy nie anemii, a wrzodów żołądka i dwunastnicy*** - wyliczał.

Zauważył też, że bóle kręgosłupa nie zawsze wywołane są przemieszczeniem kręgów. – ***Czasem przyczyny bólów kręgosłupa mogą być psychiczne. Po postawie człowieka można poznać, jak on się czuje. Jeśli jest pewny siebie, to chodzi wyprostowany, z podniesiona głową. I na odwrót. Gdy jest rozstrojony, przygnębiony, zasmucony opuszcza głowę, wciąga ramiona, idzie jak kura na deszczu. W czasie dyskomfortu psychicznego mięśnie pleców naprężają się, twardnieją i kurczą się. A kurcząc się uciskają na przechodzące zakończenia nerwowe, stąd pojawia się ból*** – wyjaśnił prelegent. – ***Każdy powinien zrozumieć, że wszelka dolegliwość w naszym ciele ma nie tylko fizyczne, ale i psychiczne przyczyny. Jeśli człowiek przyzwyczaił się do krytykowania wszystkich i wszystkiego, to zaczynają go boleć stawy i mięśnie. Ktoś powie, cóż może mieć wspólnego krytykowanie z bólami stawów i mięśni. Również człowiek, który ma nieustanne poczucie winy cierpi na różne dolegliwości, które pojawiają się na całym ciele.***

Włodzimierz Pilch zwrócił też uwagę, że najzwyczajniej się przejadamy. – ***Przyzwyczajenie do spożywania nadmiernych ilości pokarmu pozbawia nas zupełnie rozumu. Organizm nie potrafi przerobić takich ilości, zmuszamy go do gromadzenia niestrawionych resztek w różnych częściach naszego ciała. Te***

niestrawione resztki rozkładają się, zatruwają nas od wewnątrz i powodują powstawanie wielu chorób – wyjaśnił Włodzimierz Pilch. Dodał także, że źle na nasze zdrowie wpływa nie tylko to, że za dużo jemy i to, co jemy, ale także… jak jemy. – ***Dzisiaj nie mamy czasu, by, jak kiedyś, siedzieć dwie godziny przy obiedzie i dokładnie przeżuwać każdy kęs*** – zauważył Włodzimierz Pilch. Przy tej okazji powiedział też, że nie zdrowo jest jeść nie tylko sól i cukier, ale też produkty wędzone.

Włodzimierz Pilch wskazał także na profilaktyczne działanie przypraw i ziół nawet w stosunku do takich chorób, jak rak. – ***Rak nie lubi przypraw, szczególnie kurkumy i czarnego pieprzu. Te same przyprawy przydatne są w leczeniu również demencji i zapalenia stawów. Łyżeczka tych obu przypraw dziennie doprowadza młode komórki rakowe do samobójstwa*** – mówi Włodzimierz Pilch przyznając, że kuracja taka nie pomoże wszystkim, ale dużemu procentowi tak. Może pomóc też duszona cebula, ale zeszklona, a nie przysmażona chroni przed rakiem jelit. Szafran hamuje namnażanie się komórek rakowych wątroby i działa przeciwzapalnie. Karczochy, meksykańskie oregano hamują raka trzustki. Seler, karczoch, natka pietruszki zawierają substancje zapobiegające rakowi.

Włodzimierz Pilch miał dla słuchaczy cztery główne rady dotyczące zmiany trybu życia: zaprzestać palenia papierosów, zaprzestać picia alkoholu, stosować dietę wysokobłonnikową a niskotłuszczową i regulacja masy ciała.

Okazało się także, że zwykła woda, która jest oczywiście naszemu organizmowi niezbędna, też może być różna… I nie chodzi tu wcale o to, czy chlorowana, czy nie oraz o zawartość w niej związków mineralnych. - ***W komórkach naszego organizmu znajduje się tak zwana woda strukturowana. Wodę, którą pijemy, organizm musi przerobić na strukturowaną. Chlorowaną wodę powinno się odstawić na 2-3 godziny, żeby się wywietrzył chlor i dopiero gotować. Możemy też przygotować wodę strukturowaną. Jak? Zwykłą wodę wodociągową nalać do garnka. Zagotować, przykryć pokrywką, ostudzić i wstawić do zamrażalnika na kilka godzin. Gdy woda zamarznie przebić powstały lód i wodę zlać. Otrzymana woda jest taka sama, jaka znajduje się w komórkach naszego organizmu*** – wyjaśnił dodając, że Jakuci, naród z północnej Rosji żyją ponad 100 lat i prawie wcale nie chorują, a korzystają właśnie z wody pozyskiwanej poprzez tnięcie i roztapianie lodu.

(indi)