BLIŻEJ SUKCESU - ZDROWIE

ZŁOTE MYŚLI

Lidia Aleksandra Szadkowska

Leczyć czy wyleczyć?

W jaki sposób skutecznie wspomóc organizm w walce z chorobami uznanymi za nieuleczalne

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "Leczyć czy wyleczyć?"

Darmowa publikacja dostarczona przez ZloteMysli.pl

Copyright by Złote Myśli & Lidia Szadkowska, rok 2008

Autor: Lidia Szadkowska
Tytuł: Leczyć czy wyleczyć?

Data: 08.12.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.
ul. Toszecka 102
44-117 Gliwice
www.zlotemysli.pl
email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiekolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

SPIS TREŚCI

O SOBIE....4
CZY WSZYSTKIE CHOROBY MAJĄ TO SAMO ŹRÓDŁO?....7
CZY KLIMAT MA WPŁYW NA ZDROWIE CZŁOWIEKA?....10
CO ROBIĆ, BY NIE CHOROWAĆ?....11
Spożywanie zdrowych produktów i gimnastyka....12
Oczyszczanie jelit....12
Masaże....13
Kąpiele....13
Przyrządy rehabilitacyjne....14
Powietrze....14
Pijmy dużo wody....15
Dobroczynny wpływ słońca....16
Światło....17
Ubranie....18
NA CO JESZCZE POWINNO SIĘ ZWRÓCIĆ UWAGĘ,....19
ZADBAJ O SWOJE JELITA....22
CZY GŁODÓWKI SĄ SKUTECZNE?....26
Czy „głodowanie" jest trudne?....30
CZY WARTO JADAĆ PRODUKTY POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO?....32
MLEKO I JEGO PRZETWORY — ZDROWE CZY NIEZDROWE?....36
Nie lubię mleka — i są tacy, którzy go też nie lubią....38
DIETY OCZYSZCZAJĄCE ORGANIZM....41
O diecie owocowo-warzywnej....42
O diecie surowej....44
O diecie opartej na samych sokach....47
UNIKAJMY CHEMII W NASZYM POŻYWIENIU....49
JAK ZDROWIEJ PRZYPRAWIAĆ POTRAWY?....52
CO NAM OFERUJĄ SKLEPY ZE ZDROWĄ ŻYWNOŚCIĄ....53
CZY GIMNASTYKA POMAGA?....54
Dlaczego ruch i gimnastyka są tak ważne?....55
Jak mnie pomogły (i nadal służą) ćwiczenia?....56
Czy koniecznie trzeba wykonywać wszystkie ćwiczenia?....60
Ćwiczenia wykonywane na podłodze....61
Ćwiczenia wykonywane podczas siedzenia na krześle....73
Ćwiczenia przy stole....75
Ćwiczenia przy drabince....78
Ćwiczenia na podwieszkach....79
Ćwiczenia na ekspanderach....82
ZAKOŃCZENIE....84
BIBLIOGRAFIA....87

Na co jeszcze powinno się zwrócić uwagę, by zachować lub przywrócić zdrowie?

Otoczenie, w którym przebywamy, a zwłaszcza miejsca, gdzie śpimy i spędzamy najwięcej czasu, ma wielkie znaczenie.

W naszych mieszkaniach często jest za mało świeżego powietrza i sporo trucizn w postaci formaldehydu wydzielanego przez płyty paździerzowe, radonu z płyt betonowych, paneli, ksylamitu, azbestu, wyziewów z tapet, klejów, dymu tytoniowego itp. W miarę możliwości trzeba to eliminować, a przynajmniej często wietrzyć mieszkanie. Ciągłe przebywanie w takich pomieszczeniach, do tego nieodpowiednie odżywianie i brak ruchu — to systematycznie zatruwa organizm, co po latach niestety doprowadza do choroby.

Jeśli chcemy, by nasze mieszkanie wpływało korzystnie na zdrowie, to raczej niech będzie wykończone naturalnymi materiałami — ściany pomalowane farbami nieszkodliwymi, ekologicznymi, meble wykonane z naturalnych materiałów, podłogi także. Im mniej chemii w naszym domu, tym zdrowiej.

Jeszcze nie tak dawno malowało się ściany farbą kredową z dodatkiem wapna, które zabijało różne zarazki w mieszkaniu i częściowo chroniło przed promieniowaniem geopatycznym. Teraz są różne farby do wykańczania wnętrz i myślę, że można znaleźć wśród nich takie, które nie zawierają szkodliwych składników.

Trudno wyeliminować wszystkie trucizny z mieszkań, zwłaszcza jeśli są to lokale w betonowych blokach. Ale mogą to zrobić np. ci, którzy za-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

mierzają nabyć mieszkanie — wybrać takie, które znajduje się w budynku wybudowanym ze zdrowych materiałów, a także tacy, którzy zamierzają wybudować dom dla siebie. Obecnie w wielu mieszkaniach zamiast podłóg drewnianych kładzie się panele. Ładnie wyglądają, może nawet są łatwiejsze w utrzymaniu, ale na pewno nie zdrowsze.

Na temat radiestezji są różne zdania. Osobiście przekonana jestem, że promieniowanie cieków wodnych może wyrządzić człowiekowi (zwierzętom także) wiele szkody. Doświadczyłam tego na sobie. Jeśli w miejscu, w którym śpimy, nie wypoczywamy należycie, mamy częste bóle głowy, występują trudności w zasypianiu i porannym wstawaniu, często odczuwamy bóle mięśni czy kręgosłupa lub nawet częściej chorujemy, to lepiej przestawić łóżko w inne miejsce, bo może to być wpływ nadmiernego promieniowania cieków wodnych.

Dobrze byłoby przesuwać łóżko i sprawdzać, w którym miejscu najlepiej się nam wypoczywa. Ewentualnie można zasięgnąć porady u dobrego radiestety, a wtedy on doradzi, jak je ustawić, lub zastosuje odpowiednie środki, by przynajmniej częściowo zlikwidować szkodliwe promieniowanie. Najgorszym chyba wyjściem jest nie robić nic w tym kierunku i łykać środki przeciwbólowe i wspomagające kondycję. I jeszcze jedno: choć miejsce wypoczynku jest najważniejsze, trzeba zwrócić uwagę także na miejsce, w którym przebywamy najdłużej w ciągu dnia, np. pracując. Ono też powinno być jak najmniej szkodliwe.

Oddziaływanie fal elektromagnetycznych pochodzących z wszelkiego rodzaju urządzeń elektrycznych i elektronicznych bardzo niekorzystnie wpływa na każdy organizm. Powszechnie o tym wiadomo — pralki, lodówki, komputery, telewizory, telefony komórkowe, kuchenki mikrofalowe i inne podobne urządzenia ułatwiają nam pracę i oszczędzają nasz czas, ale... wysyłają też szkodliwe dla organizmów żywych fale elektromagnetyczne. Ale jak żyć w dzisiejszym świecie bez tych urządzeń? Nie-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

którzy sobie tego nie wyobrażają. Inni natomiast rezygnują z tego typu wygód w imię swojego zdrowia. Jeszcze inni korzystają tylko z tych urządzeń, które są im najbardziej niezbędne.

Są już odpromienniki wyciszające promieniowanie elektromagnetyczne. Można je zastosować. Jaka jest ich skuteczność? Chyba nikt do końca nie wie, ale jest duża szansa na to, że pomagają przynajmniej w jakiejś części ochronić człowieka.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

Zadbaj o swoje jelita

W jelicie grubym tworzy się warstwa niewydalonych resztek pokarmowych, która nie pozwala na jego prawidłową pracę. Warstwa ta jest przyjazna dla szkodliwych bakterii, grzybów, pleśni i innych pasożytów. Ich produkty przemiany materii niszczą niezbędną jelitom florę bakteryjną, zatruwają krew, a co za tym idzie — cały organizm. A zatem powstają idealne warunki dla rozwoju wielu chorób.

Dr Norman W. Walker w swojej książce „Kwitnące zdrowie — porady lekarza, który w znakomitym zdrowiu dożył 116 lat" pisze: „Stwierdzono ponad wszelką wątpliwość, że najbardziej podatnym gruntem dla rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych są ludzkie ekskrementy o temperaturze 37–38 stopni Celsjusza, czyli o temperaturze ciała. Stąd wniosek, że właśnie w zawartości jelita grubego należy przede wszystkim szukać przyczyn wszelkich dolegliwości i każdej choroby. Toteż lepiej zadbać o czystość, niż być zmuszonym do operacji jelita. (…) Jeżeli chcesz być zdrowy, utrzymuj swoje ciało w czystości nie tylko od zewnątrz, ale także od wewnątrz, i właściwie je odżywiaj".

Twierdził, że bardzo ważne jest regularne wypróżnianie, ale też zalecał bezwzględnie unikać wszelkich specyfików i środków przeczyszczających. Uważał, że każdy taki środek jest w jakimś stopniu szkodliwy. Najbezpieczniejszym natomiast jest lewatywa i jedzenie w dużych ilościach surowych warzyw i owoców. By wzmocnić jelita, zalecał również ćwiczenia.

Niektórzy bardzo się boją robić lewatywę. Podchodzą do tego zabiegu z niechęcią, nawet z obrzydzeniem. A jest to najstarszy sposób

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

leczenia. Kiedyś pierwszym etapem leczenia była właśnie lewatywa, czyli oczyszczenie jelit z zalegających resztek pokarmowych.

Dawniej małym dzieciom przy niedomaganiach zdrowotnych w pierwszej kolejności też się robiło lewatywkę albo dawało się coś na przeczyszczenie. Teraz lewatywa, tak jak kiedyś stawianie baniek, jest niedoceniana. A szkoda, bo pomaga niemal natychmiast. Jej efekt czuje się zaraz, np. przechodzi ból głowy, ustępują też inne bóle, daje się zlikwidować początek grypy czy kataru. W każdym razie, zwłaszcza w połączeniu z dietą sokową czy jarską, skraca się czas chorowania nawet do dwóch, trzech dni. W chorobach przewlekłych trwa to trochę dłużej, ale jest to sposób skuteczny.

W książce pt. „Szczepienia — niebezpieczne, ukrywane fakty. Plejada znanych lekarzy opowiada się przeciwko szczepieniom" autor, Ian Sinclair, pisze, że wszystkie zarazki, które nie znajdują odpowiednich warunków, nie rozwijają się. Jednak trafiając na odpowiedni grunt, potrafią rozwinąć się błyskawicznie. Nasz organizm, zanieczyszczony produktami rozpadu z niewydalonych w porę resztek pokarmowych, stwarza ku temu idealne warunki. I choć wciąż wydala ten niestrawiony pokarm, to część i tak jest odkładana w jelitach i tkankach organizmu. A to wszystko z powodu nieodpowiedniego i zbyt obfitego pokarmu.

„Przyczyną wszystkich chorób jest głównie spożywanie zbyt dużej ilości białka, jedzenie produktów pochodzenia zwierzęcego, nawet wtedy, gdy jest to tylko mleko i sery. To powoduje zainfekowanie organizmu produktami jego rozpadu. Jeśli do tego nie jada się w ogóle lub za mało owoców i surowych jarzyn, dochodzi do osłabienia sił fizycznych. Następuje spadek energii". O tym pisze w swej książce „Toksemia przyczyną wszystkich chorób" dr John H. Tilden.

Lewatywę stosuje się dla oczyszczania organizmu, w razie infekcji, przy zaparciach, również przy alergiach. Raz na jakiś czas w celu pro-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

filaktycznym też powinno się ją stosować, zwłaszcza gdy nie zwracamy uwagi na sposób odżywiania. Doszłam do wniosku, że na początku dobrze jest ją robić codziennie przez kilka dni, a potem co drugi, co trzeci dzień, później raz w tygodniu. Jednorazowy zabieg to trochę za mało.

A jak robić lewatywę? Można zakupić specjalną gruszkę do wykonywania lewatyw. Jednak lepszy jest irygator. Jest to gumowy worek, który można zawiesić na haku lub nawet gwoździu wbitym w ścianę. Worek ten wyposażony jest w gumową lub plastikową rurkę zakończoną końcówką plastikową i kranikiem, który odkręcamy w momencie, gdy jesteśmy przygotowani do wlewu. Końcówkę oczywiście trzeba nasmarować, najlepiej olejem jadalnym. Worek wypełniamy przegotowaną wodą z dodatkiem soku z cytryny, mniej więcej w proporcji 1 łyżka soku na 1 litr przegotowanej wody. Przed wprowadzeniem końcówki do odbytu pamiętać należy o spuszczeniu odrobiny wody, by z rurki zeszło powietrze. Wtedy należy zakręcić kranik i odkręcić już po wprowadzeniu końcówki.

Lewatywę z powodzeniem można wykonać samemu. Najlepiej robić ją w pobliżu sedesu, by w razie konieczności zdążyć do niego dojść. Wypełniony worek wieszamy na takiej wysokości, by rurka sięgnęła swobodnie w miejsce przeznaczenia. Przyjmujemy pozycję klęczną i opierając się na łokciu, drugą ręką wprowadzamy końcówkę irygatora do odbytu. Najwygodniej jest ją wprowadzić od przodu. Potem czekamy, aż cała woda zejdzie. Po tym zabiegu szybko następuje wypróżnienie w dwóch, trzech etapach.

Czasem może się zdarzyć, że początkowo nie wytrzymamy do końca wlewu i trzeba się szybko przenieść na sedes. Po takim wypróżnieniu dobrze jest dokończyć zabieg i poczekać na następne. Trzeba jednak starać się wytrzymać do końca. Przy kolejnych zabiegach zazwyczaj się

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

to udaje i nie ma konieczności przerywania. Wszystko zależy od indywidualnych cech człowieka i stopnia zanieczyszczenia jelita.

Wlewy robi się nie tylko z sokiem z cytryny, ale można robić również z samej wody przegotowanej, z kawy, z ziół (np. rumianku, szałwii lub pokrzywy w ilości 5–10 łyżek na litr wody). Kawa podana odwrotnie działa odtruwająco i rozszerza drogi żółciowe. Sama widziałam kiedyś w telewizji program pokazujący, jak we wrocławskim zoo robiono lwu lewatywy z kawy, by go ratować przed śmiercią z powodu podanej mu przez kogoś trucizny. Nie jest to więc sposób nieznany medycynie.

Nie będę opisywała sposobu robienia lewatyw z kawy, bo nie próbowałam, ale można sięgnąć do poradników opisujących ich różne rodzaje. Polecam książki Michała Tombaka, który m.in. opisuje, z czego i w jaki sposób można wykonywać lewatywy, a także książki Małachowa, np. „Oczyszczanie organizmu", oraz inne publikacje, które dokładniej opisują, w jaki sposób wykonywać wlewy, jak często i z czego.

Są też w aptekach gotowe jednorazowe zestawy do robienia lewatyw. Próbowałam też tego sposobu, jednak najbardziej odpowiada mi sposób przedstawiony powyżej. Płyn w takim aptecznym zestawie może ma korzystne składniki, ale zawiera także trochę chemii. Dlatego lepiej samemu przygotować sobie płyn ze składnikami naturalnymi.

By oczyścić jelita, można też skorzystać z zabiegu wykonywanego w gabinecie. Jest to zabieg coraz bardziej popularny i pojawia się coraz więcej gabinetów świadczących tego rodzaju usługi. Ten rodzaj zabiegu nazywa się hydrokolonoterapią.

Po wykonaniu oczyszczenia jelit nie zaleca się najadania się od razu do syta. Jelita opróżnione są trochę mniej sprężyste. Lepiej wprowadzać jedzenie w mniejszych ilościach i zastosować od razu zdrową dietę.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

Czy głodówki są skuteczne?

Dr Kinga Wiśniewska-Roszkowska w swojej książce pt. „Leczenie głodówką i dietą surówkowo-jarską" dokładnie opisuje, w jaki sposób działają na organizm głodówki, jak je przeprowadzać i jakie reakcje zachodzą w organizmie podczas ich stosowania. Pisze, że głodówki lecznicze „dają doskonałe efekty rewitalizacji (biologicznego odmłodzenia. (...) Głodówkę leczniczą można więc porównać do remontu mocno zastarzałego i uszkodzonego budynku — zostaje on oczyszczony z zepsutych, spróchniałych części, aż do zdrowych murów, na których wznosi się potem nową, solidną budowlę. (…) Zakończenie głodówki to przejście do drugiego, ogromnie ważnego etapu kuracji, czyli do tzw. okresu odbudowy. Okres ten, czyli stopniowe przyzwyczajanie się do jedzenia, musi trwać tak długo, jak długo trwała sama głodówka. Jest to zrozumiałe, gdyż im dłużej ona trwała, tym bardziej ustrój przestawił się na tory endogennego odżywiania, a w przewodzie pokarmowym tym bardziej zaznaczył się pewien *zanik z bezczynności*. (…) Przejście to trzeba zaczynać niezwykle ostrożnie, poczynając od płynów — nawet rozcieńczonych, podawanych co pewien czas w małych ilościach."

Jestem w posiadaniu napisanej przez dr Ewę Dąbrowską książki pt. „Ciało i ducha ratować żywieniem". W przedmowie tej książki doc. dr hab. med. Kinga Wiśniewska-Roszkowska pisze: „Istnieją dziś w różnych krajach ośrodki leczenia głodem, w których już dziesiątki tysięcy ludzi ciężko chorych odzyskały zdrowie. Toteż doprawdy trudno zrozumieć, dlaczego oficjalna medycyna nie włączyła dotychczas tego leczenia do arsenału swych metod. Ileż zwyrodniałych, niewydolnych narządów mogłoby się przez to odnowić, ilu np. przeszczepów serca można by uniknąć, gdyby kandydatów, tak beznadziejnie długo czekających dziś na tę operację, poddano choćby kilkudniowej głodówce wodnej czy so-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

kowej, przechodząc później na kilkutygodniową dietę warzywno-owocową".

Lekarz Edward Miszurow zachorował na szereg chorób przewodu pokarmowego: polipy żołądka, wrzody dwunastnicy, zapalenie trzustki, kamicę żółciową. Leczenie szpitalne mu nie pomagało, więc zalecono mu natychmiastową operację. Nie poddał się jednak zabiegowi, ale zdecydował się na leczenie głodówką.

W swojej książce „Cud natury — uzdrowienie poprzez odżywianie wewnętrzne oraz uchylenie tajemnic jego przeprowadzania" pisze, że medycyna nie potrafi skutecznie wyleczyć wielu chorób, o których mówi, że ich „przyczyna jest nieznana", „choroba jest przewlekła", „nie ma skutecznego leku na tę chorobę" itp. Udowodnił, że możliwe jest skuteczne wyleczenie niemal każdej choroby przez odżywianie wewnętrzne.

Twierdzi, że głodówka tak naprawdę nie jest głodówką w pełnym znaczeniu tego słowa. Organizm nie głoduje, ale odżywia się zapasami białka, tłuszczów, cholesterolu i innych składników spożytych w nadmiarze i odłożonych w tkankach ciała. A więc zużywa to, co zostało zgromadzone przez lata jedzenia w za dużych ilościach.

Organizm przechodzi na wewnętrzne odżywianie, podczas którego wyraźnie poprawia się praca narządów wewnętrznych i układu limfatycznego oraz oczyszcza się krew. Podczas odżywiania wewnętrznego (głodówki) nie należy przyjmować żadnych leków. Jeśli natomiast ktoś zażywał ich duże ilości, powinien przed przystąpieniem do głodówki zmniejszać dawkę.

Nie zaleca natomiast stosowania głodówek:

- w drugiej połowie ciąży,
- w okresie karmienia piersią,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

- w gruźlicy, kolagenozach, złośliwych nowotworach, chorobach psychicznych i neurologicznych;
- przy stanach ropnych wewnętrznych i zgorzelach.

Możliwe, że w takich chorobach głodówki nie są wskazane, ale też spotkałam się z innym zdaniem.

Według dra Miszurowa głodówki rozpoczyna się od jedno- lub kilkudniowych, potem można robić dłuższe, 14–30-dniowe. Po zakończeniu głodowania stopniowo wraca się do odżywiania zewnętrznego, ale zgodnego z naturą, to znaczy bez jakichkolwiek produktów pochodzenie zwierzęcego.

Ważne jest wyjście z głodowania. Nie wolno jadać od razu wszystkiego, na co miałoby się ochotę. Powrót do jedzenia powinien się rozpocząć od spożywania niewielkich ilości pokarmu, lekkostrawnego, przez tyle dni, ile trwała głodówka. Nie należy też spożywać w tym czasie cukru, octu, majonezów, smażonych i gotowanych potraw, także żadnych produktów przetwarzanych. Zupy powinny być najlepiej niegotowane, zmiksowane, lekko podgrzane, a każdy następny posiłek wprowadzony dopiero po przetrawieniu poprzedniego.

Po sześciu dniach można już swoje menu urozmaicić, ale nie zaleca zestawiania w daniach więcej niż 4 produktów.

Coraz popularniejsza staje się głodówka jako skuteczny sposób leczenia oraz oczyszczania organizmu. Osobiście przeprowadzałam głodówki kilkudniowe i kilkunastodniowe. Z pełną odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że za każdym razem moje samopoczucie znacznie się poprawiało. Kiedyś zdecydowałam się na tygodniową przerwę w jedzeniu, ale w dwa dni po powrocie do jedzenia wyczułam, że zbyt mało się oczyściłam,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

więc powróciłam jeszcze na kilka dni do głodówki. W sumie trwało to ok.10 dni i tyle mi wystarczyło.

Nie robiłam głodówek dłuższych ani też o samej wodzie, ale znam osoby, które dzięki dłuższym przerwom w jedzeniu i piciu samej wody powracały do zdrowia. Trzeba dużo wytrwałości i samozaparcia, by zastosować głodówkę kilkunasto- lub kilkudziesięciodniową. Nie każdy jest na tyle odważny i wytrzymały, ale głodówka jest godna zainteresowania. Nie jest też aż tak niebezpieczna, jak to się mówi w mediach. Może przynieść więcej korzyści niż szkody. Szkodę można sobie wyrządzić, gdy po zakończeniu głodówki przechodzimy natychmiast do jedzenia obfitego, nieodpowiedniego i ciężkostrawnego. Ważny jest sposób przeprowadzenia głodówki, długość jej trwania i sposób powrotu do jedzenia.

Myślę, że każdy sam powinien sobie ustalić czas trwania głodówki. Każdy sam wyczuje, ile jest w stanie wytrzymać. A przeprowadzana co jakiś czas głodówka na pewno oczyszcza organizm, dzięki czemu można odzyskać zdrowie. Kiedyś w tym celu zalecano posty. Zalecano przeprowadzanie ich w celu oczyszczenia organizmu duchowo i fizycznie. I nie było to tylko zalecenie Kościoła, ale także sposób na przywracanie prawidłowej pracy narządom zewnętrznym i wewnętrznym.

Kilkudniowe głodowanie można stosować bez ryzyka — ważne, by w tym czasie robić lewatywy i pić bardzo dużo wody albo świeże, rozcieńczone soki owocowe. Można też pić zioła, zmielone i zalane wrzątkiem w proporcjach: 1–2 łyżeczki na szklankę wody. Pić je należy 3 razy dziennie po ok. 2/3 szklanki, czyli w małych ilościach.

Lewatywy w trakcie głodowania są konieczne, by wypłukać nagromadzone w jelitach toksyny i zapobiec ich wchłanianiu na powrót do organizmu. Nieodzowne są też podczas głodówki spacery na świeżym powietrzu i gimnastyka. Trzeba także pamiętać o **umiejętnym wyjściu**

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

z głodówki, które, jak już wcześniej pisałam, powinno trwać tyle samo dni, ile trwała głodówka.

Czy „głodowanie" jest trudne?

Osobiście przekonałam się, że najtrudniejsze jest przeprowadzenie pierwszej głodówki, następne znosi się o wiele łatwiej. Pierwsza moja próba nie powiodła się. Chciałam przeprowadzić głodówkę o samej wodzie. Byłam wtedy jeszcze zbyt nafaszerowana lekami i w chwili uwalniania się toksyn mój organizm prawdopodobnie nie mógł sobie poradzić z ich wydalaniem. Nie wiedziałam też jeszcze o konieczności robienia w tym czasie lewatyw. Po dwóch dniach zrezygnowałam z głodówki, bo nie czułam się dobrze.

Zaczęłam więc najpierw od przejścia na odżywianie bez mięsa i nabiału, potem na samą surowiznę, w dalszym etapie przeprowadziłam trzytygodniową kurację sokową. Już sama zmiana diety znacznie poprawiła mój stan zdrowia. Dopiero po dłuższym czasie zdecydowałam się na głodowanie i takich reakcji, jak przy pierwszej próbie, już nie doznałam. Dzięki zmianie swojego menu mogłam zmniejszać dawki przyjmowanych leków, a po pewnym czasie odstawić je całkiem.

Od takiego rodzaju terapii wielu ludzi odstraszają odczucia podczas głodówek. Ale są one przemijające i trzeba je przetrwać. Jeśli faktycznie są to odczucia nie do wytrzymania, to lepiej najpierw zastosować dietę oczyszczającą i dopiero potem głodówkę. Odczucia są wówczas o wiele łagodniejsze. Są to tzw. „kryzysy ozdrowieńcze", podobne jak w zatruciach np. alkoholem. Trwają niedługo, ok. 1–2 dni. Dolegliwości to przeważnie bóle głowy, uczucie nieprzyjemnego smaku, uczucie chłodu, czasem obrzęki nóg, apatia, mdłości i inne. W czasie głodowania nie odczuwałam mdłości ani nie miałam apatii, nie puchły mi też kończyny.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

Ból głowy dopadał mnie na pół dnia, może na jeden dzień. Odczuwałam też niesmak w ustach i chłód, ale krótko. Dało się to znieść bez żadnych problemów i nie było aż tak straszne. Ważne jest też nastawienie człowieka do niejedzenia i motywacja.

Nie należę do ludzi radykalnych i zmiany wprowadzam raczej stopniowo, sprawdzając, czy efekty są korzystne, czy też nie. Ale są tacy, którzy natychmiast potrafią działać i choć reakcje ich organizmów są silniejsze, nie zrażają się tym. Za to efekty w postaci poprawy zdrowia pojawiają się u nich szybciej.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Lidia Aleksandra Szadkowska

Dlaczego warto mieć pełną wersję?

W jaki sposób skutecznie wspomóc organizm w walce z chorobami uznanymi za nieuleczalne? To, co jest wyjątkowe w tej książce, to fakt, że autorka wszystkie metody, które w niej opisała, sprawdziła na samej sobie. Tak więc to, o czym przeczytasz, naprawdę działa i sprawdziło się w leczeniu. Ty też - tak samo jak autorka - możesz cieszyć się sprawnością, dobrym samopoczuciem i nie martwić o pogarszający stan zdrowia. Jednak to, czego potrzebujesz, to konkretna wiedza. Nie wiedza, którą wyczytasz z książek medycznych, ale wiedza alternatywna. Oto część tej wiedzy, którą już za chwilę zdobędziesz: * Jaka jest jedna, najważniejsza porada, jeśli chodzi zachowanie dobrego zdrowia? * Czy wszystkie choroby mają to samo podłoże i są powodowane przez jeden konkretny czynnik, który Ty sam możesz zredukować? * Co samemu możesz zrobić, żeby nie być chorym? * W jaki sposób na nasze zdrowie wpływa klimat, w którym żyjemy? * Co w największym stopniu wpływa na nasze zdrowie i co jest główną przyczyną chorób i problemów ze zdrowiem? * 10 najważniejszych czynników pozamedycznych i niegenetycznych, które wpływają na Twoje zdrowie i które Ty sam, bez pomocy lekarzy możesz kontrolować. * Jak prawie za darmo i bez żadnego wysiłku dbać o swoje zdrowie? * Jak leczyć się we własnym mieszkaniu? * Czy głodówki są skuteczne w polepszaniu swojego stanu zdrowia?

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

http://www.zlotemysli.pl/prod/6499/leczyc-czy-wyleczyc-lidia-szadkowska.html