

NiePoradnik Zdrowotny

Beata Jakubowska

NiePoradnik Zdrowotny (e-book)

Książkę dedykuję Mojej cudownej Rodzinie

oraz

Ninie Zarzyckiej w podziękowaniu za motywację i okazane wsparcie.

Triumf 2021

**"Nie ma takiego zjawiska jak choroba jednego narządu –
chory jest cały człowiek"**

prof. Iwan Nieumywakin

Wydawnictwo Triumf

18-300 Zambrów

Wydanie I – 2021

ISBN 978-83-67095-01-3

Wstęp

”**N**iePoradnik Zdrowotny” to książka, w której przedstawiam moją subiektywną opinię na temat różnych naturalnych metod wspomaganie leczenia chorób, jak i profilaktyki zdrowia.

Moja książka nie jest poradnikiem medycznym, a jedynie wskazaniem alternatywy opartej na medycynie naturalnej.

Nie jestem lekarzem i nie udzielam porad medycznych, dlatego zawsze zalecam konsultację z lekarzem i dopiero wówczas skorzystanie z alternatywy naturalnego wspomaganie leczenia, ale jedynie za zgodą Twojego lekarza domowego.

Książka ta jest wynikiem mojego wieloletniego zainteresowania zdrowiem oraz jego aspektami, zarówno jeśli chodzi o profilaktykę jak i leczenie. Najbardziej skupiłam się na temacie powrotu do zdrowia przy zastosowaniu możliwie naturalnych metod.

Zapewne dla niektórych Czytelników informacje zawarte w tej książce nie będą niczym odkrywczym. Wierzę jednak, że znajdą się tacy, którym wiedza ta przyniesie wymierne korzyści zdrowotne, a zdobyte informacje pozwolą znaleźć naturalny sposób na pozbycie się bólu, czy też stanów zapalnych w organizmie.

Książka nie daje gotowych rozwiązań na wszelkie dolegliwości, ponieważ każdy organizm jest inny i inaczej reaguje na różne metody leczenia, nawet te naturalne. Jest ona jednak swojego rodzaju przewodnikiem, wskazówką do przypomnienia sobie o wielkiej sile natury, która poprzez swój potencjał, ma ogromny wpływ na odbudowę i wspomaganie regeneracji organizmu.

Wiele lat temu zmuszona sytuacją zdrowotną w mojej rodzinie, kiedy zawiodły wszelkie metody medycyny tradycyjnej, zaczęłam poszukiwać wyjścia czy sposobu, aby pomóc w cierpieniu bardzo bliskiej mi osobie.

Ponieważ już wcześniej interesowałam się medycyną naturalną, wiedziałam, że jest nadzieja na pomoc, ale byłam też świadoma faktu, że muszę sama znaleźć rozwiązanie.

Często błądziłam w swoich poszukiwaniach w odnalezieniu tego najlepszego sposobu, a każda przeczytana książka dawała mi szerszy obraz choroby oraz wiedzę, która zbliżała mnie do konkretnego działania i rozwiązania problemu. I w końcu nadszedł dzień, kiedy mogłam pomóc i ulżyć w cierpieniu. Powróciło szczęście i radość życia w mojej rodzinie.

Stało się jednak jeszcze coś więcej. Otóż zdałam sobie sprawę z tego, że ucząc się jeszcze więcej i poszerzając zakres wiedzy w stosunku do innych chorób, mogę pomóc innym, potrzebującym pomocy ludziom.

Od tej pory i nadal każdego dnia uczę się o wielu metodach wsparcia organizmu ludzkiego za pomocą darów natury. Wiedzę, którą czerpałam przez lata z książek wielokrotnie przetestowałam na sobie, a później również moja rodzina wolała stosować naturalne sposoby na poprawę zdrowia.

I tak z czasem pomagałam wielu znajomym, aż w końcu zupełnie przypadkowi ludzie zaczęli przychodzić do mnie z prośbą o pomoc.

Tak zaczęła się moja historia z naturalnymi metodami wspomaganie leczenia i regeneracji organizmu.

Działanie i bycie w drodze do zdrowia powinno być priorytetem każdego człowieka. Skupianie się na chorobie jako oddzielnej jednostce jest błędem. Organizm ludzki stanowi holistyczną całość i tak też trzeba go traktować, gdy zaczyna chorować.

Objawy chorobowe najczęściej są oznaką tego, że coś złego dzieje się w całym organizmie. Należy podjąć się roli detektywa, aby znaleźć przyczyny i zadbać o cały organizm, który najczęściej jest zanieczyszczony, zakwaszony, źle trawi i przez to jest niedożywiony.

Istnieje coraz większa świadomość wśród ludzi, którzy wzięli własne zdrowie w swoje ręce. Zgłębianie wiedzy w kierunku poprawy zdrowia, polepszenia odporności, czy też odkrycia przyczyn swych dolegliwości wiąże się z ciągłą nauką i otwartością na nowe metody, możliwości i nie zamykanie się na inne rozwiązania.

Cały czas się uczę, odkrywam coraz to nowsze, prostsze rozwiązania problemów zdrowotnych, a zdobytą wiedzę dzielę się z innymi ludźmi.

Dzielenie się tą wiedzą sprawia mi wiele satysfakcji i radości, ponieważ każdorazowo są pozytywne efekty, które przekładają się na poprawę zdrowia.

Ból, bezsenność, otyłość, czy wyniszczenie organizmu przez brak odpowiedniej diety i suplementacji naturalnej, to najczęściej spotykane zjawiska.

Konsekwencją zaniedbań jakie sami fundujemy naszemu organizmowi każdego dnia, jest cierpienie wynikające z naszych nieprzemysłanych zachowań.

Treścią jaką tutaj oddaję w Twoje ręce, chcę przekazać Ci pewną prawdę, która mówi o tym, że czasami warto się zatrzymać, zastanowić i zwolnić. I to wtedy, kiedy jeszcze jest czas na to, aby wspomóc swój organizm w sposób naturalny, nie dopuszczając do poważnej choroby i stosowania szkodliwych jednak leków o składzie chemicznym.

Należy tylko wykonać ten pierwszy, świadomy krok w kierunku zadbania o zdrowie. Każdego dnia zderzamy się ze szkodliwymi składnikami (choćby w naszej żywności), które przez lata degradują nasz organizm.

Myślę, że nadszedł czas, abyśmy z większą dozą przyjaźni dla siebie, dali sobie szansę skupienia większej uwagi na własnym zdrowiu, czy też wspomogli chorujący organizm w jego regeneracji.

Jeśli więc mamy szansę zrobić to sięgając po dobra, które ofiaruje nam natura i w sposób bezinwazyjny, to wykorzystajmy tę szansę, aby jak najdłużej zachować zdrowie w doskonałej kondycji.

Starłam się napisać tę książkę językiem prostym, zrozumiałym dla każdego Czytelnika.

Wykorzystałam wiedzę wielu znanych osób, korzystając z porad zawartych w ich książkach, z których jak wspomniałam wcześniej sama korzystam, i które to receptury od wielu lat ulepszałam, aby stały się jeszcze bardziej skuteczne i dawały jak najlepsze efekty dla organizmu każdego człowieka.

Dlaczego to robię zapytacie?

Tak po prostu...ponieważ uwielbiam pomagać ludziom.

Nigdy nie zapomnę pewnej kobiety, która od wielu lat leczyła się na depresję

i z tego powodu brała silne leki psychotropowe. Bez tych leków w ogóle nie funkcjonowała, po nich zaś była otępiała. Była to osoba bardzo smutna, zmęczona, bez chęci do życia.

Kiedy okazało się, że nie przyjmuje żadnych witamin i minerałów, zasugerowałam jej odpowiednią suplementację, żeby wspomóc jej wyniszczony organizm.

Po 3 miesiącach stosowania danej suplementacji kobieta odstawiła leki psychotropowe, wróciła do zdrowia i do życia, jak to ona sama określiła. Nigdy nie zapomnę jej łez szczęścia i radości.

Robię to dla takich właśnie bezcennych chwil.

Idąc ulicą mijam spieszących się ludzi nie widzących niczego poza telefonem trzymanym w ręku. Mijające ich osoby to szary, bezimienny i niezauważalny przez nich tłum.

To smutne – myślę sobie- wyniszczają swój organizm goniąc każdego dnia za karierą i pieniędzmi.

Oczywiście, realizowanie ambicji jest ważną sprawą. Tylko, czy zdążą się jeszcze nacieszyć tym, co zdobyli?!

Idąc ulicą widzę ludzi. Ludzi uśmiechniętych, smutnych, zatroskanych, zdenerwowanych, zamyślonych.

Widzę człowieka.

Być może kiedyś spotkam właśnie Ciebie.

I. Zakwaszenie organizmu

Żyjemy w ciągłym biegu, w stresie, nie dbając o swoją dietę, często zatrzymujemy się dopiero w momencie, gdy dopada nas choroba. Wówczas zaczynamy zastanawiać się jak poprawić swój stan zdrowia.

Często popełnianym błędem jest skupianie się jedynie na objawach, a nie przyczynach choroby. Tak jak wcześniej wspomniałam, żadnej choroby nie powinniśmy traktować jednostkowo, ale w kontekście całego organizmu.

Musimy stać się wnikliwymi obserwatorami swojego organizmu, jego działania oraz rozpoznawać symptomy, które nam wysyła i odpowiednio na nie reagować.

Często zastanawiamy się, od czego zatem zacząć swoją drogę do zdrowia. Zanim rozpoczniemy jakiegokolwiek działanie, powinniśmy zrobić w domowych warunkach kilka testów, które dadzą nam obraz, w jakim stanie jest nasz organizm.

Na początek należy zaopatrzyć się w **paski do badania pH moczu (papierki lakmusowe)**, najlepiej w **skali 5-9**.

Następnie badamy pH moczu rano na czczo i w południe w celu sprawdzenia ewentualnego **zakwaszenia organizmu**, co obecnie jest bardzo często spotykane.

Za pomocą pasków sprawdzamy pH moczu, które powinno wynosić:

-rano na czczo: **6-6,5**

-w południe: **7-8,5**

Badanie to jest bardzo ważne, jego wynik określa, czy mamy **zakwaszony organizm**.

Jeżeli **poranne pH jest niższe niż 6 świadczy o zakwaszeniu**, im niższe pH tym gorzej. Kwaśne środowisko (poniżej 6) stwarza idealne warunki

do rozwoju różnych chorób, od zwykłych stanów zapalnych, aż po nowotwory włącznie.

Zakwaszenie pozbawia komórki ciała tlenu, a ich niedotlenienie będzie sprzyjać powstawaniu komórek nowotworowych.

Wszystkie choroby zwyrodnieniowe (np. dna moczanowa) są wynikiem kwaśnych odpadów, które tworzą się w naszych komórkach.

Wiele badań potwierdza, że nowotwory rozwijają się w środowisku kwaśnym. Utrzymywanie ciała w środowisku zasadowym jest formą wspomagania leczenia raka.

Trzeba też wspomnieć, że gdy nasze ciało jest zakwaszone, to bezcelowe jest przyjmowanie suplementów z witaminami, gdyż organizm i tak z nich nie skorzysta, ponieważ większość z nich wchłania się w środowisku zasadowym. Dbanie o zatem o odpowiednie pH ma też wpływ na przyswajalność przyjmowanych przez nas witamin i minerałów.

Zakres przyswajania minerałów i witamin wg pH moczu:

min.....	minerał.....	maks.
6,4..	Jod.....	6,6; 6,8
6,3..	Molibden.....	6,7
6,2..	Miedź, Cynk.....	6,9
6,1..	German, Selen.....	6,8
6,0..	Chrom, Mangan, Kobalt, Żelazo.....	7,0
5,8..	Potas, Siarka, Chlor, Wapń, Tytan, Wanad.....	7,2
5,8..	Witaminy A, B, E, F, K.....	7,2
5,6..	Sód, Magnez, Krzem, Fosfor.....	7,4
5,4..	Wodór, Węgiel, Lit, Bor, Azot, Tlen, Fluor...7,6	

Przyczyny zakwaszenia ciała:

-nieodpowiednia dieta, bogata w pokarmy wysoko przetworzone, a uboga w owoce i warzywa,

-odwodnienie,

- brak tlenu we krwi,
- brak snu,
- niektóre chemikalia i pestycydy (zawarte w jedzeniu i kosmetykach),
- hormon stresu- kortyzol,
- brak ruchu-siedzący tryb życia.

Niedotlenione komórki stają się idealnym środowiskiem dla nowotworów.

Komórki nowotworowe są beztlenowcami i nie mogą przetrwać w obecności dużej ilości tlenu.

Dlatego w leczeniu raka tak istotne jest nasycenie organizmu w tlen, czyli **odkwaszenie** go. Dobrze natleniona komórka nie zostanie zajęta przez nowotwór.

Objawy zakwaszenia:

- ból mięśni i skurcze po przejściu, przebiegnięciu nawet krótkich dystansów,
- zadyszka,
- ciągłe uczucie zmęczenia,
- uczucie, że nie możesz zaczerpnąć wystarczająco dużo powietrza,
- bóle stawów,
- zmęczenie,
- rozdrażnienie,
- wypadanie włosów,
- niestrawność, wzdęcia,
- częste zapadanie na przeziębienia, infekcje,