

Jajko kurze

W 1965 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała je za wzór służący do mierzenia proporcji aminokwasów w produktach dlatego, że zawiera wszystkie aminokwasy których nasz organizm sam nie potrafi wyprodukować. To źródło pełnowartościowego białka, łatwo przyswajalnego przez organizm. Chociaż ze względu na cholesterol w żółtku otrzymało przez dietetyków złe notowania to można spokojnie zjadać 5 żółtek i 2 białka codziennie w postaci jajka ugotowanego na miękko lub w postaci bardzo luźnej jajecznicy. Niestety ścięte żółtko zostaje już pozbawione cennych składników, których w jajku jest bardzo dużo i do tego w idealnych proporcjach dla człowieka. Zdarzają się niestety alergie na jajka kurze, wtedy należy spróbować jajek przepiórczych.

Paradoksalnie w żółtku jajka kurzego jest więcej białka niż w otaczającym go białku.

Jajko to praktycznie idealne źródło wszystkich witamin, minerałów, aminokwasów, kwasów tłuszczowych, brak jest tylko witaminy C.

Witaminy; A, E, D i K oraz witaminy z grupy B.

Minerały; fosfor, potas, sód, wapń, żelazo, magnez, miedź, cynk, selen.

Kwasy tłuszczowe; nienasycone (omega-3, omega-6) i niewiele nasyconych.

Poza tym; beta-karoten, luteina,

Kalorie; jedno jajko (ok. 56g) zawiera około 80 kcal (60 kcal żółtko, 20 kcal białko).

W odżywianiu optymalnym zaleca się minimum 5 żółtek i 2 białka dziennie. Nie je się tyle białek, żeby zachować odpowiednie zdrowe proporcje.

Według WHO zaleca się maksymalne spożycie 10 jajek w tygodniu i do tego nie mówi się w jakiej postaci. Pewnie wiele osób skorzystało z rad tzw. ekspertów, a efekty widać na co dzień (wzrost wszystkich chorób).

Haluksy

Haluksy to można powiedzieć stan zapalny z powodu złej pracy narządu ruchu. Bez uregulowania kręgosłupa, miednicy, stawu kolanowego i skokowego, prawidłowego ruchu i prawidłowego obuwia, raczej trudno pozbyć się tej przypadłości. Oczywiście prawidłowe odżywienie i trawienie również są niezbędne a nie jakieś zabiegi chirurgiczne.

Medycyna naturalna

Mieszanka do wykonania samemu. Skład: 50 dkg zmiądnzonego korzenia żywokostu, 0,5 litra wódki, np. żytniej. Odstawić na 2 tygodnie, codziennie mieszać. Po 2 tygodniach przecedzić i smarować 2-4 razy dziennie. Stosować na bolące stawy, mięśnie, ostrogi, haluksy. osteoporozę, na silne kości.

Źródło; Ryszard Grzebyk, *Kiedy lekarz zawiedzie. Naturopath Opinion.*

Siemię lniane.

Siemię lniane to nieduże ziarenka lnu pospolitego, które mają brązową lub lekko złotawą barwę, które zalicza się do tzw. superfoods (prozdrowotnej żywności).

To zielarski produkt leczniczy bogaty w; błonnik, błonnik rozpuszczalny w wodzie, lignany, ligninę SDG, kwasy tłuszczowe omega-3, śluz roślinny, sterole roślinne, **aminokwasy**, (m.in. lizyna, leucyna, tryptofan, fenyloalanina), **minerały** (magnez, potas, wapń, mangan, miedź, cynk i selen), **witaminy** (B1, B2, B5, B6, C, E, K, niacyna (witamina B3), kwas foliowy (witamina B9). W 100g siemienia lnianego znajduje się 534 kcal.

Najlepiej zmielić ziarna bezpośrednio przed spożyciem; do kanapek, sałatek, zup, jogurtów, kefirów, owsianek i innych potraw, ale poddawać obróbce termicznej nie polecam. Można też spożywać zmielone ziarna tylko z wodą; jedna łyżka zmielonych ziaren, 3 łyżki wody. Wykazuje pozytywne działanie przy; refluksie, wrzodach żołądka, zaparciach, wzdęciach, kaszlu, cukrzycy, układzie hormonalnym (lignany), osteoporozie, nadciśnieniu, obniżeniu cholesterolu, odchudzaniu, profilaktyce nowotworowej (antyoksydanty).

MIÓD I CYNAMON

Artretyzm

Do 60ml gorącej wody dodać 2 łyżeczki miodu i 1 małą łyżeczkę mielonego cynamonu. Ta mieszanka stosowana codziennie potrafi wyleczyć nawet chroniczny artretyzm.

Bezplodność

Medycyna indyjska mówi, że regularne stosowanie przed snem 2 łyżeczek miodu przywraca płodność i wzmacnia macicę. Należy też kilkakrotnie w ciągu dnia, posypać szczyptą cynamonu ½ łyżeczki miodu i nasmarować tą pastą dziąsła.

Cholesterol

Wymieszać 2 łyżeczki miodu z 3 łyżeczkami cynamonu i 450ml wody. Mieszanka ta potrafi obniżyć poziom cholesterolu o 10% w ciągu 2 godzin. Stosowana 3 razy dziennie może wyleczyć nawet chronicznie podwyższony poziom cholesterolu.

Choroby serca

Zmieszać miód z mielonym cynamonem i nakładać go na tosty zamiast dżemu. Zmniejsza to poziom cholesterolu i zapobiega atakom serca. Regularne spożycie wzmacnia serce, a także rewitalizuje zapchane żyły i tętnice.

Chrypka lub ból gardła

Co 3 godziny. Aż do ustąpienia objawów, ssać 1 łyżeczkę miodu.

Cuchnący oddech

Rozpuścić 1 łyżeczkę miodu i 1 łyżeczkę cynamonu w gorącej wodzie. Płukać gardło. Likwiduje to nieprzyjemny zapach na cały dzień.

Długowieczność

Cztery łyżeczki miodu, 1 łyżeczkę cynamonu – wymieszać i zalać 84ml wrzącej wody, żeby zrobić herbatę. Pić 7ml 3-4 razy dziennie. Utrzymuje świeżość i miękkość skóry oraz zapobiega starzeniu, jeżeli napój ten jest spożywany regularnie.

Gazy

Miód z cynamonem likwiduje gazy żołądkowe.

Na ugryzienia owadów

Jedną małą łyżeczkę miodu rozpuścić w ciepłej wodzie z dodatkiem cynamonu, tak by wyszła z tego pasta. Posmarować ukąszone miejsce. Ból zwykle przechodzi po 1-2 minutach.

Niestrawność

Dwie łyżeczki miodu posypane cynamonem, spożyte przed posiłkiem zmniejszają zgagę i wzmacniają trawienie.

Przeziębienie

Stosować przez 3 dni 1 łyżeczkę miodu wymieszaną z ¼ łyżeczki cynamonu. Wyleczy to większość nieustannych przeziębień, kaszlu, zapalenie zatok czy grypę.

Rak

Wymieszać 1 łyżeczkę miodu z łyżeczką cynamonu. Należy stosować 3 razy dziennie przez miesiąc. Doskonale leczy raka żołądka i kości, a pewnie również inne nowotwory.

Trądzik młodzieńczy, pryszcze

Wymieszać 3 łyżeczki miodu i 1 łyżeczkę cynamonu. Nakładać na krosty przed snem i zmyć rano gorącą wodą. Stosować przez 2 tygodnie. Leczy przyczynę u podłoża.

Układ odpornościowy

Miód z cynamonem wzmacnia ten układ i zabezpiecza przed atakiem bakterii i wirusów. Zażywany systematycznie wzmacnia białe krwinki, w których znajduje się DNA.

Utrata słuchu

Wypijana jednakowa ilość miodu i cynamonu wymieszanych ze sobą przywraca dobry poziom słuchu.

Zapalenie pęcherza moczowego

Wymieszać 1 łyżeczkę miodu z 2 łyżeczkami cynamonu, dodać ciepłej wody i wypić. Zabija bakterie w pęcherzu.

Zapalenie skóry

Miód i cynamon w równych proporcjach nakładać na skórę w miejscach zapalnych. Mieszanka potrafi wyleczyć każdy typ zapalenia, egzemę, grzybicę czy liszaja.

Zmęczenie

Wymieszać w równych częściach lub wg dr. Milтона ½ łyżeczki miodu za szklanką wody i szczyptą cynamonu. Stosować rano i około godz. 15,00. Już po tygodniu daje to zauważalną poprawę w poziomie energii.

Zmniejszenie wagi

Miód z cynamonem wymieszany z wrzącą wodą i wypijany na czczo 30 minut przed śniadaniem i snem, zmniejsza wagę nawet bardzo otyłych osób. Na dodatek nie pozwala akumulować się tkance tłuszczowej.

Źródło; Ryszard Grzebyk, Rak to nie wyrok cz1. Jak naturalnie pokonać choroby od przeziębienia do raka. Naturopath Opinion. s.207-209.

PORADY PRODUKTY NATURALNE

Boraks to polepszacz do prania i czyszczenia, może nawet usunąć pleśń i nie jest toksyczny.

Oceć z mydłem Kastylia, olejami eterycznymi i filtrowaną wodą czyści wszystko; kuchnie, łazienki, podłogi, okna, a dodany do prania zapobiega wyblaknięciu kolorów.

Woda utleniona służy do dezynfekcji i wybielania.

Olejki eteryczne są bakteriobójcze i dają przyjemny zapach.

Do czyszczenia szyb stosuje się mieszankę ¼ litra octu białego i 1 litra wody, można dodać kilka kropli płynu do naczyń, jeżeli szyby są bardzo brudne.

Zapach. Soda oczyszczona doskonale usuwa zapachy z lodówki.

Brud. Jeżeli masz brudny piekarnik, posyp go sodą i nalej wody, następnie zostaw na całą noc, a rano bez problemu zmyjesz tłuszcz. Soda zmieszana z octem w małej ilości ma wiele zastosowań, np. do kąpieli, usuwa bóle i odtruwa.

Niedrożne rury. Aby przepchać zatkany odpływ, wsyp do niego ½ szklanki sody a następnie wlej ½ szklanki octu, przykryj wylot i zostaw na 15 minut. Jeżeli będzie pracować jak wulkan, to oznacza, że dobrze działa. Po tym czasie przepłucz odpływ 4 litrami gorącej wody.

Zapach. W celu pozbycia się nieprzyjemnego zapachu z dywanu, spryskaj go wodą z sodą, poczekaj 15 minut i odkurz.

Wielofunkcyjny środek czyszczący 1,5l. 1 litr wody. ½ litra białego octu. 2 łyżki czarnego lub szarego mydła w płynie (opcjonalnie). 20-30 kropli olejków eterycznych (jeden wybrany lub mieszanka; drzewo herbaciane, eukaliptus, lawenda, cytryna, sosna, mięta pieprzowa, cynamon). Przygotowanie; w słoju lub pustym opryskiwaczu wymieszaj mydło i olejki eteryczne. Dodaj ocet i wodę. Energicznie wstrząśnij. Twój domowy i naturalny detergent jest gotowy. Pozostało jedynie spryskać powierzchnie wymagające czyszczenia. Masz produkt, który ma jednocześnie właściwości odtłuszczające, odświeżające, odkamieniające i antyseptyczne oraz jest nieszkodliwy i bardzo ekonomiczny. Czasem być może będzie trzeba więcej poszorować niż przy klasycznym środku czystości, zwłaszcza w przypadku upartego kamienia, lecz efekt zdrowotny jest wart zachodu.

BIAŁY OCET

Dom – poleruje srebro, czyści okna, neutralizuje nieprzyjemne zapachy, oczyszcza rury.

Higiena osobista/ uroda – leczy niestrawność, łagodzi użądlenie przez pszczołę, wykorzystywany jako odżywka do włosów.

Dietetyczny/ leczniczy – sprawia, że mięso kruszeje, stosowany do gotowania jajek, eliminuje zapach czosnku, zachowuje świeżość warzyw.

MYDŁO KASTYLIA

Dom – uniwersalny środek czyszczący, płyn do naczyń, do wycierania podłóg.

Higiena osobista/ uroda – do mycia ciała, szampon dla psów, pasta do zębów, zapobiega egzemie.

Dietetyczny/ leczniczy – leczy egzemę i łuszczycę, leczy trądzik.

OCET JABŁKOWY

Dom – odstrasza pchły, czyści mikrofalówkę, nadaje praniu przyjemny zapach.

Higiena osobista/ uroda – łagodzi oparzenia słoneczne, służy do mycia włosów, leczy trądzik, stosowany jako płyn po goleniu.

Dietetyczny/ leczniczy – utrata masy ciała, detoks, kontroluje wysokie ciśnienie krwi, leczy infekcje drożdżowe, zapobiega przeziębieniom.

OLEJ KOKOSOWY

Dom – poleruje meble, zamiennik WD-40, usuwa osad z mydła pod prysznicem.

Higiena osobista/ uroda – serum do włosów, błyszczycy do ust, dezodorant, zapobiega zmarszczkom.

Dietetyczny/ leczniczy – poprawia funkcje tarczycy, zmniejsza bóle migrenowe.

OLEJ RYCYNOWY

Dom – odstrasza gryzonie, używany jako smar do nożyczek kuchennych, przywraca zdrowie roślin.

Higiena osobista/ uroda – wzmacnia rzęsy, daje uczucie ulgi popękany piętom, zmiękcza naskórek.

Dietetyczny/ leczniczy – leczy suchą/ swędzącą skórę, stosowany jako środek przeczyszczający, wywołuje poród, łagodzi skurcze menstruacyjne.

SOK Z CYTRYNY

Dom – czyści szkło i lustra, wybielacz, dezynfekuje blat kuchenny, wybiela muszlę klozetową.

Higiena osobista/ uroda – usuwa plamy słoneczne, rozjaśnia włosy, redukuje zmarszczki, pomaga pozbyć się porów.

Dietetyczny/ leczniczy – detoks, poprawia trawienie, łagodzi ból gardła, wzmacnia odporność.

SODA OCZYSZCZONA

Dom – gasi ogień, myje toaletę i wannę, do oczyszczenia piekarnika lub grilla.

Higiena osobista/ uroda – dezodorant, pasta do zębów, ulga w wysypkach pieluchowych, neutralizuje zgagi.

Dietetyczny/ leczniczy – środek spulchniający, dodaje omletom puszystości.

Źródło; Ryszard Grzebyk, Rak to nie wyrok cz1. Jak naturalnie pokonać choroby od przeziębienia do raka. Naturopath Opinion. s.260-263.

WYBRANE ZAKRESY DZIAŁANIA WITAMIN

Narządy (układy)	Witaminy
Serce	A, E, B1, B6, B12, (+ koenzym Q10)
Krew	PP, B2, B3, B9 (kwas foliowy), B12, K
Układ nerwowy	B1, E, (+potas i magnez)
Układ oddechowy	A
Układ immunologiczny	A, C, E, B1, B2, B6, B7, B12 (+ magnez, cynk, żelazo, selen)
Uszy	D, A
Skóra	A, C, D, E, B2, B3, B5, B6
Kości	A, D, K
Zęby	A, D
Oczy	A, E, B2, B6
Żołądek	A, B6
System trawienny	A, B1, B2, B3
Włosy	A, B3, B7
Wątroba	A, B5 (+ selen)
Mięśnie	D, B1, B12
Czynności seksualne	A, E, (+ cynk u mężczyzn)

Źródło; Janusz Dąbrowski, *Witaminy i minerały*, „ADAMASCENIUM” Sp. z o.o. Warszawa, s.18.

WYBRANE ZAKRESY DZIAŁANIA MINERAŁÓW

Minerały dobrego wyglądu;

- piękna skóra – cynk, miedź, selen,
- zdrowe włosy – cynk, miedź, selen,
- aksamitne spojrzenie – wapń, potas, cynk, selen, miedź,
- zdrowe zęby – wapń, magnez, selen,
- regulacja masy ciała – chrom.

Minerały systemu immunologicznego;

- wzmocnienie sił obronnych – cynk, mangan, magnez, selen.

Minerały sfery psychiki;

- mocne nerwy – wapń, magnez, cynk, mangan, miedź,
- mózg i koncentracja – wapń, chrom, mangan,
- kreatywność i optymizm – wapń, magnez, miedź, mangan,
- funkcje seksualne – cynk, mangan, selen.

Minerały doskonałej kondycji;

- sprawne działanie mięśni – wapń, magnez, potas,
- stabilny kościec – wapń, magnez, cynk, potas,
- stabilność krążenia – selen, cynk,
- sprawne stawy – wapń, miedź, mangan.

Źródło; Janusz Dąbrowski, *Witaminy i minerały*, „ADAMASCENIUM” Sp. z o.o. Warszawa, s.51.

Niektóre witaminy i minerały dobrze ze sobą współpracują i działają synergicznie czyli; wspierająco i wzmacniająco, a niektóre oddziałują na siebie antagonistycznie czyli; źle, przeciwnie a nawet szkodząco. Dlatego warto o tym wiedzieć i stosować je zgodnie z wiedzą. Witaminy i minerały, które na siebie źle oddziałują należy stosować z dala od siebie, czyli np. 2 godziny jedno od drugich.

Oczywiście witaminy czy minerały, które znajdują się w jakimkolwiek pożywieniu np. jajku kurzym, zgodnie z przyrodą (nie GMO), działają ze sobą pozytywnie.

PIERWIASTEK	PIERWIASTKI SYNERGICZNE
Ca	Mg, P, Cu, Na, K, Se
Cr	Mg, Zn, K
Cu	Fe, Co, Ca, Na, Se
Fe	Cu, Mn, K, Na, Cr, P, Se
K	Na, Mg, Co, Mn, Zn, P, Fe
Mg	Ca, K, Zn, Mn, P, Cr
Mn	K, Zn, Mg, Fe, P
Na	K, Se, Co, Ca, Cu, P, Fe
P	Ca, Mg, Na, Zn, K, Fe
Se	Na, K, Cu, Fe, Mn, Ca
Zn	K, Mg, Mn, Cr, P
WITAMINA	WITAMINY SYNERGICZNE
A	C, E, B1, B2, B3, B6
B1	A, E, C, B2, B3, B5, B6, B10, B12
B2	A, B3, B10
B3	A, E, B1, B2, B5, B6, B10
B5	A, C, E, B1, B3, B6, B10
B6	A, E, B1, B3, B5, B10, B12
B12	C, D, E, B1, B3, B5, B6, B10
C	A, E, B3, B5, B6
D	E, B12
E	A, C, B1, B3, B5, B6, B10, B12
WITAMINA	PIERWIASTKI SYNERGICZNE
A	Zn, K, P, Se, Mg, Mn
B1	Se, Co, Na, K, Fe, Mn, P, Mg, Cu, Zn
B2	Fe, P, Mg, Zn, K, Cr
B3	Zn, K, Fe, P, Mg, Mn, Na, Cr, Se
B5	Cr, Na, K, Zn, P
B6	Zn, Cr, Mg, Na, K, P, Fe, Mn, Se
B12	Se, Cu, Ca, Co, Na
C	Fe, Cu, Mn, Zn, Se, P, Mg
D	Ca, Mg, Na, Cu, Se
E	Na, K, Ca, Fe, Mn, Zn, P, Se

Źródło; Stanisław K. Wiąckowski, *Żywność, żywność, składniki pokarmowe a zdrowie*, Stanisław K. Wiąckowski, 25-564 Kielce, s.50-51.