

Bonus do eBooka

Globalny Spisek Żywniowy

Irena Koziagóra

Prosty sposób na zdrowe życie

Tytuł: Prosty sposób na zdrowe życie

Autor: Irena Koziagóra

Projekt okładki: Irena Koziagóra

Wydanie 1.2. Kwiecień 2014

Prosty sposób na zdrowe życie

*„Dieta uzdrowia lepiej niż skalpel”
Przysłowie angielskie*

Zwykły przypadek sprawił, że moje życie, a raczej zdrowie, zmieniło się radykalnie – w **pozytywnym** tego słowa znaczeniu.

Początkiem moich przemian zdrowotnych był rok 2005, kiedy jeszcze pracowałam i byłam „okazem” zdrowia. Pewnego razu, wracając z przerwy śniadaniowej, spotkałam kolegę i nie mogłam uwierzyć, że to on – było go co najmniej 20 kg mniej (poprzednio wyglądał jak pączek). Zaniepokojona jego wyglądem zapytałam, czy wszystko w porządku? Uśmiechnął się i opowiedział w skrócie o sposobie odżywiania, które leczy bez pomocy lekarza i przy okazji odchudza. Dodał jeszcze, że był na wczasach leczniczych i że w ciągu kilku tygodni schudł około 20 kg - miałam oko co do wagi 😊. Oczywiście pogratulowałam mu „zrzucenia kilogramów”, ale mnie bardziej zainteresowało to, że jedzenie leczy, a nie to, że odchudza.



Chciałam dalej drążyć temat, ale ze względu na ograniczony czas obiecałam przy najbliższej okazji pożyczyć książkę i zapoznać z tematem. Wspomniał tylko co nieco o przełomie w jedzeniu. Ale gdy usłyszałam, że schudł, jedząc tłusto, „zamurowało mnie”.

– Jak to możliwe, że tłuszcz może odchudzić, przecież to wróg numer 1 dla organizmu. Poza tym kto chce się odchudzić, unika tłuszczu. O nie! Nie ze mną te numery, nabierać to możesz (...), ale nie mnie. Interesuje mnie raczej zdrowie. Chuda to już jestem bez żadnej diety, ok? Bracie lubię Cię i dzięki. Jeszcze raz gratuluję, że schudłeś, ale to nie dla mnie, takiego przewrotu w moim menu nie dokonam! – zakończyłam moją „przemowę”, nie dając mu możliwości wypowiedzenia się. W tym miejscu nadmienię tylko, że bardzo lubiałam słodkości i rezygnacja z nich byłaby dla mnie, jak myślałam wówczas, wielkim wyzwaniem.

Rzeczywiście okazja okazała się najbliższa, gdyż już na drugi dzień zjawił się z książką i dał krótki wykład na temat odżywiania, z którego i tak niewiele zrozumiałam – w myślach miałam słodkości ☺. Dopiero podczas czytania książki zaczęło coś do mnie docierać. Czy w mojej głowie otworzyły się komórki do tej pory nieużywane, nie wiem. Natomiast wiem, że po przeczytaniu niniejszej książki rozpoczęła się moja transformacja i zarazem przygoda związana z jedzeniem, i to całkowicie odmiennym, jaki do tej pory miałam.

Ok. Jednak zanim napiszę, co chcę Ci przekazać, opowiem trochę mojej historyjki. Osobiście lubię rzeczywistość, ale nie zaszkodzi zanurzyć się też w przeszłość.

Wobec tego, aby nie zanudzić, postaram się opisać historyjkę w skrócie.

Otóż, jakieś 20 lat wstecz, choroby miały się mnie jak rzep psiego ogona. Nie było roku, żebym na coś nie chorowała. Lekarz, już na mój widok pytał: Z jaką to bolączką przychodzi pani tym razem? W domu zawsze musiał być zapas specyfików. Aby nie zaśmiecać głowy moimi bolączkami, wymienię tylko kilka schorzeń; kamienie nerkowe, żółciowe, żołądek, kręgosłup (kamienie nerkowe „rodziłam” 3 razy – bólu nie życzę najgorszemu wrogowi).

Z żołądkiem przesłam prawdziwą gehennę. Z bólu skręcało mnie, dopóki czegoś nie zjadłam. I tak, żeby powstrzymać ból, co godzinę musiałam coś przekąsić. Przełykanie też sprawiało trudność, a przy nieco większym kęsie, miałam uczucie rozpierania klatki piersiowej. Myślałam już o najgorszym. Lekarz, po rozmowie ze mną, dopatrywał się już choroby rodzinnej (w tym samym czasie mój brat zmarł na raka żołądka), jak gdyby rak zaliczał się do rodziny – co jeszcze bardziej mnie zdołowało. Zrobiłam wszelkie możliwe badania łącznie z gastroskopią – badanie nieprzyjemne to mało powiedziane. Natomiast stres tak się ze mną zaprzyjaźnił, że nie opuszczał mnie nawet w nocy. Może dzięki niemu mogłam zjeść przysłowiowego „konja z kopytami”, a i tak byłam chuda jak szkapa.

W 1999 roku z powodu choroby kręgosłupa miałam już iść na rentę. Lekarz zażartował tylko, że lepiej go wymienić, będzie taniej – dowcipniś. Chociaż lubię żarty, ale w tym przypadku nie było mi do śmiechu. Mój kręgosłup tak dawał mi w kość, że już rano po „przespanej nocy” czułam się, jakby walec po mnie przejechał.

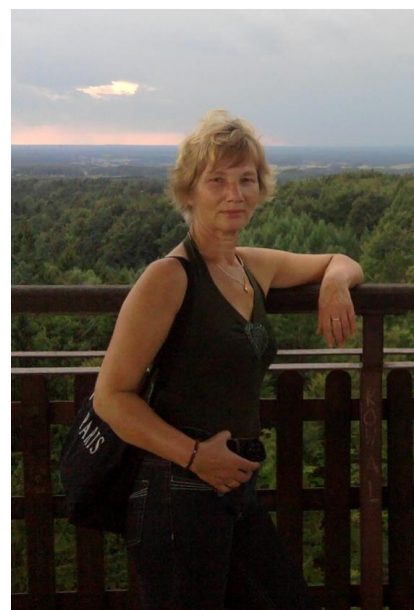
*„Medycyna często
przynosi pociechę,
czasem łagodzi,
rzadko uzdrawia.”*

Hipokrates

Na Fundusz Zdrowia, tzn. na lekarzy, nie narzekałam, dbali o mnie – szkoda tylko, że z marnym skutkiem. Serie zastrzyków i rehabilitacje „fundowali” mi co pół roku. Pomimo uciążliwej przypadłości perspektywa bycia rencistką przerażała mnie – czułam się już staruszką. Nie wiem, czy dotrwałabym do emerytury, gdyby nie „zwykły przypadek”, który sprawił, że na rencie nie byłam ani jednego dnia. Dzięki temu oprócz mnie i Funduszu Zdrowia zadowolony z tego faktu powinien być też ZUS (zaoszczędził na rencie). Dziś jestem na emeryturze i mam się dobrze – mój kręgosłup też. Czas pokaże, jak długo.

Nie będę pisać już o grypach i przeziębieniach, bo co za dużo to i koń nie pociągnie. Nadmienię tylko, że dzisiejsza grypa to dla mnie mały pi-kuś. Jak już dopadnie jakiś wirusek, atak odpieram w ciągu jednego, góra dwóch dni, i to bez żadnych środków wspomagających z apteki.

Ok, może jestem samochwałą, co w kącie stała, ale co tam. Dla mnie najważniejsze jest to, że 9 lat żyję bez medykamentów i czuję się jak nowo narodzona. Żołądek ma się świetnie, kręgosłupa jakby nie było, śpię jak niemowlę, i to się tylko liczy. Dziś jestem szczupła – szkapą znikła. Chcesz trochę przytyć, a nie możesz? Przytyjesz. Chcesz schudnąć? Ok! Mówisz, masz – możesz jeść, ile chcesz – po prostu dieta cud ☺. Organizm sam podpowie – dość! Więcej już nie zmieszczę. W skrócie można powiedzieć, że moje zdrowie obróciło się o 180 stopni. Zobaczymy, jak długo będę żyć bez leków.



Troszeczkę wspomnę też o mojej mamie. Odkąd pamiętam, mama zawsze narzekała na zdrowie. Na pierwszym miejscu jej bolączek był reumatyzm, który dręczył nie tylko mamę. Nocne skurcze nóg stawiały wszystkich domowników na nogi. Z roku na rok przybywało schorzeń. Aby nie zanudzić, nie będę robić wyliczanki, tylko nadmienię, że miała problemy między innymi z żołądkiem, sercem, nerkami – zatrzymanie wody w organizmie.

Lekarz w przychodni, nawet nie badając, zbagatelizował symptomy choroby, wręcz podejrzewał symulowanie – przecież dobrze wyglądała. Oczywiście wyglądała „dobrze” (ważyła około 90kg), ale dzięki obecności wody w organizmie – była już na poziomie szyi. Dopiero w prywatnym gabinecie pani doktor zaopiekowała się mamą. Zrobiono wszelkie możliwe badania i przepisano tyle leków, że ledwie co zmieściły się w torbie. W domu nie była to apteczka, raczej apteka. Po śniadaniu cała ceremonia brania leków pochłaniała jej więcej czasu niż samo śniadanie.

Lata mijały i nie było żadnej poprawy w dolegliwościach oprócz spuszczenia wody z organizmu za pomocą leków. Jakby tego było mało, dołączyło jeszcze drżenie rąk i kłopoty z chodzeniem (zachwiania równowagi). Ze względu na dolegliwości i podeszły wiek potrzebowała opieki (osobiście nie mogłam opiekować się mamą). Sęk w tym, że była uparta i nie chciała słyszeć o żadnej opiekunce, cytując: Nie będą mi tu obcy płatać się po domu.

W związku z powyższym postanawiałam coś z tym fantem zrobić. Skoro nie chciała opiekunki, miałam w rezerwie inny – według mnie – skuteczniejszy argument. O dziwo, co do kwestii dotyczącej zdrowia nie stawiała sprzeciwu. Godziła się na wszystko, byle tylko być zdrową – i o to mi chodziło. Trzeba było szybko działać, żeby się nie rozmyśliła.

A zatem, po krótkiej debacie, w 2007 roku zawiozłam mamę do Arkadii w Jastrzębiej Górze (na żywieniu optymalnym byłam od dwóch lat, więc trochę teorii i praktyki już miałam). A tam – jak na ironię losu: do jadalni, na zabiegi, na wykłady, wszędzie schody. Lekarz, jak zobaczył mamę, zapytał, czy zostanę z nią jako opiekunka. Na szczęście właścicielka i cały personel okazał się miły – zaopiekowali się nią.

Jakież było moje ogromne zdziwienie, gdy po trzech dniach pobytu w Arkadii mama mogła sama poruszać się po schodach. Natomiast po tygodniu jadła już nożem i widelcem, co wcześniej było dla niej wielkim wyzwaniem. Najbardziej cieszyła się z tego, że może sama chodzić. Oprócz właściwego jedzenia miała też zabiegi – prądy selektywne.

Dziś, mając 90 lat, dalej jest uparta i nie chce żadnej opiekunki. Czeką wiosny, żeby wyjść na ogród. Mówi, że praca i ogród trzyma ją przy życiu – i niech tak zostanie. Mama szczęśliwa, że żyje i może chodzić, a ja jeszcze bardziej, że mam mamę. We wsi, gdzie mieszka od 50. lat, jest najstarszą mieszkanką. Młodsze koleżanki są już w niebie i zapewne patrzą na mamę z podziwem. Znacznie zmniejszyło się grono do pogaduszek i picia kawy.

Miało być tylko troszeczkę, ale dałeś radę doczytać?

To wielkie dzięki!

Jeśli jeszcze nie jesteś znudzony, napiszę, jak postrzegają mnie inni ludzie.

Niemale problemy mam – chociaż już w mniejszym stopniu niż dawniej – przy zakupach mięsa i nabiału. Wszędzie chcą ludzi odchudzać, oferując wszystko co chude, a najlepiej, jak będzie **0%** tłuszczu. Trzeba dużo zachodu, żeby coś znaleźć odpowiedniego do mojego menu. Dziś już trochę wyspecjalizowałam się w robieniu zakupów.

I tak, kiedy robię zakupy w sklepie mięsnym, okazuje niemałe zdziwienie ekspedientek. Panie chcąc mi dogodzić, oferują jak najchudsze okazy:

- Szyneczkę mamy chudziutką, (...) może schabik? – proponuje ekspedientka.
- Nie, dziękuję – odpowiadam. – Poproszę tłusciutki boczek, karkóweczkę, goloneczkę.

Pani ekspedientka mierzy mnie wzrokiem krawcowej.

- I pani to je? – zapytała zdziwiona, nie spuszczając ze mnie wzroku.
- Tak jem, a szczególnie jajecznicę na boczku – przytaknęłam ochoczo, widząc jej minę.
- Pani jest szczupła, więc może sobie pozwolić – stwierdziła i ciągnęła dalej. – Też lubię jajecznicę na boczku, lecz lekarz zabronił i tusza nie pozwala – mam cholesterol.
- Też mam cholesterol, a nawet dwa, dobry i ten zły – kwituję z lekkim uśmiechem.

A propos cholesterolu. Jakiś czas temu robiłam badania kontrolne. Lekarz, jak zobaczył, ile go mam (**367mg%**), o dziwo, nie straszył, że mogę dostać zawału, udaru czy innego jeszcze paskudztwa, ale pocieszył, że na starość będę otępiała i stracę pamięć. – *Dziękuję panie doktorze za dobrą diagnozę, bo myślałam, że już tracę pamięć. Jeszcze raz wielkie dzięki!* ☺. Nie zważając na moje żarty, przepisał lek na cholesterol i zalecił dietę beztłuszczową. Po dwóch miesiącach miałam przyjść do kontroli. Jednak pomimo zaleceń nie przestrzegałam diety i nie połknęłam żadnej tabletki. Receptę wykupiłam, lecz na kontrolę już nie poszłam. Po jakimś czasie medykament dałam znajomej w prezencie – chociaż miałam wyrzuty sumienia.

Dawniej było nie do pomyślenia, żebym nie słuchała lekarza, przecież to autorytet i dba o moje zdrowie. Dziś jestem już troszkę mądrzejsza, ale zastanawia mnie tylko, dlaczego lekarz ma mówić, jak mam się odżywiać, skoro sam też choruje.

Przy nadarzającej się okazji, kiedy tylko wspomnę co nieco o moim tłustym „szkodliwym jedzeniu”, u wielu osób, sądząc po ich minach, wzbudzam niemałe zdziwienie i zarazem troskę, słysząc pytania w stylu: *...i nie boisz się cholesterolu?* Odpowiadam im z uśmiechem, że nie, ponieważ jest moim sprzymierzeńcem i czuję się z nim świetnie.

Podobnie jest na spotkaniach ze znajomymi. Prawią komplementy, pochlebiają, jak ładnie wyglądam, nic się nie starzeję, żadnej zmarszczki, figura modelki – co mnie cieszy i dziękuję im. Cała happy zaczynam mówić im mój przepis na wygląd i zdrowie. Nie jestem jeszcze w połowie wykładu, a już patrzą na mnie jak na wybryk natury. Nie wiem, czy z zachwyty, czy z pożałowania. Przez pewien czas staram się jeszcze, najlepiej jak potrafię, tłumaczyć prosty przepis na zdrowie, jednak później żałuję, że w ogóle zaczynałam – a chciałam tylko pomóc.

Ok, przyznaję się bez bicia, że ponad 30 lat palę papierosy. Powinnam mieć twarz jak pole po bronowaniu, a płuca jak sito (ostatnio pociągam papieros elektroniczny, ile wytrwam? Okaże się „w praniu”). Zaznaczam, że масечек i innych zabiegów upiększających nie stosowałam, ale nie z lenistwa czy ze skąpstwa, po prostu nie jestem zwolenniczką tego rodzaju zabiegów.

Obecnie, po przestawieniu się na inne myślenie, drażnią mnie już narzekania, stękania, stwierdzenia typu: tam mnie boli, tu mnie strzyka itp. Momentami mam wrażenie, że niektórzy wręcz chwalą się swoimi schorzeniami, robiąc wyliczankę – jak gdyby to były jakieś osiągnięcia. Nie mówiąc już o lekach, ile to pan doktor przepisał. Mam ochotę zapytać: a ile musisz zapłacić i przy okazji, ile chorób wynalazł? Może rzeczywiście nie wszyscy muszą być zdrowi, żeby być szczęśliwym.

Widocznie lubią narzekania, ale wyjątki zdarzają się. Pomóc można tym, którzy chcą. Tym wyjątkiem jest między innymi moja mama, syn Tomek i przyjaciółka Maryla, którzy mają otwarty umysł – co bardzo mnie cieszy. Sprawdzili i wiedzą, że nasze zdrowie zależy od właściwego jedzenia, a nie od łykania różnorodnych i różnokolorowych medykamentów.

*„Psychologowie twierdzą,
że ludzie chorzy w istocie rzeczy
nie chcą naprawdę wyzdrowieć. W
chorobie jest im dobrze. Oczekują
ulgi, ale nie ma powrotu do
zdrowia”*

Anthony de Mello

Chwilami jestem też mało wrażliwa i łapię się na tym, że coś ze mną nie tak. Ale wkurza mnie (dziś jestem mądra ☺), jak słyszę, że jedzą tzw. kogel-mogel, który według nich jest zdrowy. Na moje twierdzenie, że jest chory, bo źle się odżywia, odbierane jest jako biedne jedzenie. Prostuję – aby nie urazić – że bogato nie zawsze znaczy dobrze.

Nie rozumiem tego albo nie chcą, bo tak im wygodniej lub lekarz zakazał. Staram się pomóc, tłumaczyć, pokazać na moim przykładzie – zero reakcji. Jednym uchem słuchają, drugim wypuszczają. I bądź tu człeku mądry.

Większość może i chciałaby zrozumieć, ale jak wszem i wobec słyszą zakazy, nakazy, a tu prosta kobieta (bez tytułów naukowych) ma im mówić, co mają jeść. Natomiast mnie zastanawia, a jednocześnie dziwi, dlaczego prosta kobitka przeczytała, zrozumiała, sprawdziła, a tacy wielcy uczeni nie?!

Po wielu przemyśleniach doszłam do wniosku, że nie można na siłę uszczęśliwiać ludzi, ale mimo wszystko wkurza, może rzeczywiście coś ze mną nie tak?

Pozwól, że napiszę trochę o moim przełomie w jedzeniu.

Otóż dawniej jadałam jak większość ludzi, czyli to, co „zdrowe” i dobrze smakuje. Bardzo lubiałam dogadzać innym, szczególnie cieszyło mnie, gdy dzieci były zadowolone. Serwowałam im łakocie pod każdą postacią – obiad obiadem, ale deser musiał być. Do szkoły oczywiście kanapka, owoc i do kompletu wafelki lub inny rarytas. Oczywiście sobie też dogadzałam. Dzieci mogą, a ja mam być gorsza? Moim ulubionym przysmakiem był batonik o wdzięcznej nazwie „Pawelek”. Słodki jak cholera, ale co tam, ważne, że smakował. Do pracy w torbę wkładałam owoce, słodczyce, jak jeszcze znalazło się miejsce, włożyłam kanapki. Skończyły się słodkości, nie ma sprawy, sklepik był tuż obok.

Swego czasu w moim domu goście bywali częściej. Za moje potrawy, jakie serwowałam, pochwał miałam co nie miara, szczególnie za ciasta. Piekłam je dwa razy w tygodniu, żeby nie zabrakło, nie mówiąc już o gotowaniu: a to klusieczki, kopytka, pierożki i inne pierdoły. Prawie do każdej potrawy – gdzie było to możliwe – zamiast normalnego tłuszczu używałam różnego rodzaju margaryn i oleju. Masła unikałam – bo skleroza. Smalcu i innych tłustości nie, gdyż zagrażają sercu, wątrobie itd. Jajko jedno na tydzień – bo cholesterol. A co na głupotę szkodzi? – już nie mówili 😊.

Prawdopodobnie, gdybym dalej tkwiła w takim przekonaniu, a raczej w nieświadomości, skutki mojego „dbania” o zdrowie mogły okazać się fatalne. Na samą myśl o dawnym jedzeniu ciarki przechodzą po plecach. Dziś, patrząc z perspektywy czasu na moje wyczyny kulinarne, wyglądało to tak, jakbym nie miała nic innego do roboty, tylko całe dni spędzać w kuchni. Mało tego, byłam dumna i szczęśliwa, że smakowały im moje potrawy.

Obecnie, nie słuchając już zaleceń żywieniowych, do wszystkiego używam tylko masła i smalcu. Oliwę dodaję do surówek i sporadycznie do potraw. Jajek mogę jeść, ile dusza zapagnie, lecz z uwagi na mały żołądek jem więcej żółtek – czyli to, co najlepsze. A tak na marginesie, przepisów na bazie jaj jest do wyboru do koloru. Pomimo tego, że obecnie w kuchni spędzam 2/3 mniej czasu, czuję się zawsze najedzona i zadowolona. A czas, dawniej marnowany w kuchni, przeznaczam między innymi na czytanie książek, spacerów i inne bardziej pożyteczne zajęcia.

Co więcej, jestem pełna podziwu (choć wcześniej byłam pesymistką), że dawne nawyki żywieniowe (szczególnie słodkie) minęły, i to bez większych wyrzeczeń. Napiszę to na przykładzie mojego ulubionego „Pawelka”. Po jakimś czasie chciałam spróbować, jak smakuje, lecz po ugryzieniu kęsa reakcja była piorunująca – odruchy wymiotne. Są chwile, kiedy mam ochotę na coś słodkiego, ale zjem jedną lub dwie kostki czekolady gorzkiej czy kawałek sernika i to mi wystarczy, aby zaspokoić zachciankę.

Dziś, jak wspomnę tamte czasy, nie wiem, czy śmiać się, czy płakać, że byłam tak głupia i do czego mogła doprowadzić moja niewiedza. Trudno, czasu nie cofnie się. Lepiej późno niż wcale, jak mówi stare przysłowie. Ważniejsza jest teraźniejszość i przyszłość.

Napiszę jeszcze, jak obecnie robię zakupy. Ale najpierw – dla porównania – opiszę, jak dawniej robiłam zakupy.

A więc dawniej w hipermarkecie robiłam zakupy, jak gdybym wybierała się na biegun północny. Listę zakupów miałam, a jakże, żeby niczego nie zapomnieć. Do kompletu dzieci – może coś im się spodoba lub będzie potrzebne? Nadmienię tylko, że rodzinne „wyprawy” po zakupy odbywały się dość regularnie, to znaczy co tydzień lub do wyczerpania zapasów.

Zwiedzanie zaczynaliśmy tradycyjnie od prawej strony. Obowiązkowo każdą alejkę trzeba było odwiedzić, prawie w każdy regał zajrzeć, zwłaszcza te ze słodyczami, soczkami – może jakieś promocje będą? Po mniej więcej dwóch godzinach wycieczki dotarliśmy do kasy. Kosz załadowany po brzegi, dzieci zadowolone, ja szczęśliwa, widząc uśmiech na ich twarzyczkach. Lista nie była potrzebna, daliśmy radę bez niej – szkoda tylko, że nie wzięliśmy drugiego kosza. Szczęście naszymi „zdobyczami” trwało tak długo, dopóki nie skończyły się zapasy. Zapewne sielanka trwałaby nadal, gdyby nie kolega i moja ciekawość. Za co jestem mu bardzo wdzięczna, oczywiście sobie też ☺.

Po transformacji żywieniowej, to znaczy obecnie, robienie zakupów zajmuje nam około 30 minut. Wpadamy z synem jak pershingi, omijamy alejki (dawniej obowiązkowe) i zatrzymujemy się dopiero przy znanych nam półkach. Gorzej, jak poprzekładają – trzeba szukać. Wkładamy to, co potrzebujemy i do kasy – w koszu widać dno. Nie zwabia nas już żadne promocje nawet te najlepsze.

Dziś decydujemy sami, co włożyć do kosza. Zaznaczam, że gośćmi w hipermarkecie jesteśmy raz może dwa razy w miesiącu. Większość artykułów z dawnych czasów w ogóle nie kupujemy. Po prostu nie są potrzebne, a wręcz szkodliwe dla nas – dla Ciebie też.

W mięso i wędliny staram się zaopatrywać w jednym sklepie. Panie już wiedzą, o co mi chodzi – już nie dziwią się, raczej podziwiają. Na moją prośbę zostawia też pod ladą ładny kawałek – dziś trudno o tłuste mięso (świnki muszą być na diecie). Warzywa i owoce kupuję (już w mniejszych ilościach, szczególnie owoce) na targowisku lub prosto od ogrodnika. Przetwory mleczarskie zamawiam w małej mleczarni z dostawą do domu – taniej i bez konserwantów.

Może troszkę przynudzam, ale ważne by było skuteczne ☺.

No dobrze, a teraz pomyśl, co jest dla Ciebie najważniejsze. Jeśli zdrowie – jesteś na dobrej drodze i możesz chwycić zdrowie w swoje ręce. Wystarczy tylko wiedzieć, dlaczego jemy, a przede wszystkim, co powinniśmy jeść, żeby zdrowym być. Nie chcesz chyba bezsensownie wydawać ciężko zarobionych pieniędzy na lekarstwa, które i tak w wielu schorzeniach nie pomogą.

Nie są to tak zwane „pigułki szczęścia”, jak niektórzy myślą. Uważają, że po połknięciu tabletki będą zdrowi i mogą jeść wszystko, co dusza zapagnie – niestety, tak to nie działa. Nie mówię tu o tych, którzy ze względu na finanse wybierają najpierw leki – co smuci.



„Mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą własnością i powinien uczyć się, jak sam może leczyć swoje choroby.”

Hipokrates

Z resztą o czym tu mowa, jeśli same szpitale dają przykład, że najważniejszy jest lek. Faszerują chorych lekami, ile się tylko da, a jedzenie mają gorsze niż w więzieniu. Żadnej logiki tu nie widzę, ale jest takie powiedzenie: jeśli nie wiadomo o co chodzi, to chodzi o pieniądze. I tak jest z naszym zdrowiem. Manipulacje, manipulacje i jeszcze raz manipulacje.

A zatem zapewne domyślasz się, co chcę przekazać. Jeśli tak, to wiesz, że Twoje zdrowie zależy tylko i **wyłącznie od Ciebie**. Sam powinienes zadbać o swoje zdrowie i wiedzieć, jakiej żywności potrzebujesz, a raczej Twój organizm. Powołane do tego instytucje przede wszystkim dbają tylko o swoje interesy. Natomiast zmuszać ani doradzać nie będę, bo nie o to chodzi. Jak już pisałam, nic na siłę. Wybór należy do Ciebie.

Książka doktora Jana Kwaśniewskiego „Dieta optymalna - dieta idealna” otworzyła mój umysł, zmieniła życie i zdrowie na lepsze. Dzięki niej zaczęłam czerpać wiedzę także i z innych – według mnie – mądrych i wartościowych książek. Ale najbardziej cieszy mnie to, że wiedza zawarta w nich okazała się punktem zwrotnym w moim myśleniu o zdrowiu. To znaczy uświadomiła mi, jak w prosty sposób można odżywiać się, a przy tym zdrowym być, i to bez środków uzdrawiających czy znieczulających.

Dziś wiem, że to pożywienie (właściwe odżywianie) jest naturalnym i najlepszym lekarstwem na zdrowie. Żadne inne lekarstwo nie wyleczy, co najwyżej podleczy (uśmierzy ból). Zresztą co tu dużo mówić, lekarz jest od leczenia – wyleczyć się musisz sam. Niestety, pożywienie może być również przyczyną choroby, a tu już będzie potrzebny lekarz ☹.

Jeszcze jedno. Często słyszy się, że – w zamian za zdrowie – człowiek oddałby ostatnią koszulę. Z mojej strony zapewniam, że nie będzie takich poświęceń – koszulę zachowasz ☺.

Reasumując, pozwolę sobie jeszcze napisać, jakie osiągnęłam korzyści płynące z przełomowego sposobu odżywiania. Tak więc, pierwszą i najważniejszą korzyścią jest to, że jestem **zdrowa**. Z tego też powodu jestem szczęśliwa. „To, co najważniejsze, niewidoczne jest dla oka, lecz potrzebne, aby żyć” – i tego się trzymam.

Następną korzyścią jest **czas** – dawniej marnowany w kuchni do wymyślania szkodliwych i zbędnych potraw oraz wycieczek po hipermarketach. Jest wiele ciekawszych miejsc do zwiedzania, nie mówiąc już o tym, ile czasu, cierpliwości i zdrowia trzeba mieć, żeby się leczyć. Jeśli natomiast lubisz spędzać czas w kuchni, nie ma przeciwwskazań, możesz gotować do woli. Przepisów kulinarnych do tego sposobu odżywiania jest mnóstwo.

Trzecią korzyścią są **finanse**, szczególnie gdy ostatnio nie nadążamy za podwyżkami. Na żywność wydaję znacznie mniej, co nie znaczy, że jestem sknerą – po prostu moje posiłki są mniej skomplikowane. Natomiast w przypadku leków jestem sknerą – co mnie bardzo cieszy. Na samą myśl o lekach dostaję gęsiej skórki. Nie dosyć, że za nie płaciłam, to jeszcze bez żadnego przymusu wkładałam je do ust.

Mam nadzieję, że chociaż w pewnym stopniu mogłam przekazać, co jest najważniejsze w życiu. Teraz tylko od **Ciebie** zależy, czy będziesz cieszyć się zdrowiem i życiem jak najdłużej. Niemniej jednak wiem, że i Ty cenisz **zdrowie, czas i pieniądze**. Natomiast, jak już nadmieniłam wcześniej, zmuszać nie będę, ale spróbować możesz – co Ci „szkodzi” ☺.

*„Ludzie błagają Boga o zdrowie.
Nikt jednak ze śmiertelników nie
myśli, że zachowanie zdrowia
leży w jego własnych rękach”*

Demokryt

I tak zwykły przypadek okazał się dla mnie **szczęśliwym przypadkiem**.

Dzięki, że zdołałeś doczytać do końca.

Pozdrawiam

Irena Koziagóra