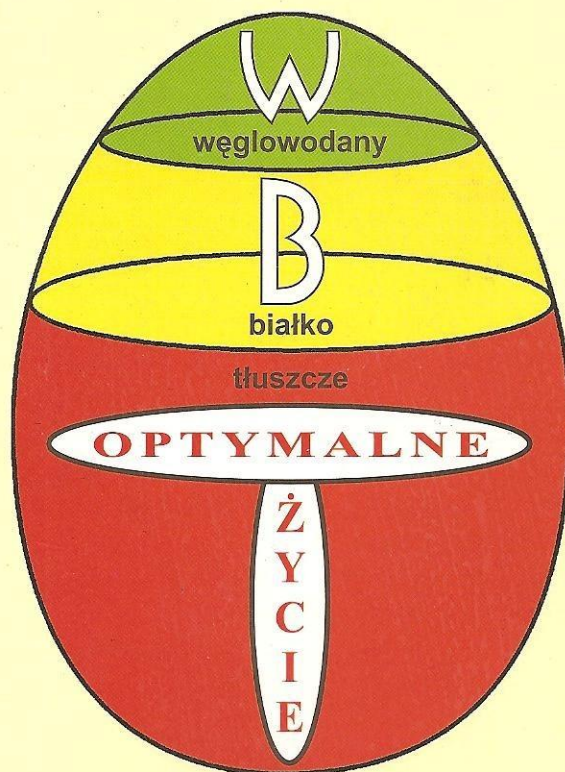


Bonifacy Czerniak

DOSTAŁEM DRUGIE ŻYCIE

czyli



**wpływ żywienia niskowęglowodanowego
na pozbycie się większości chorób cywilizacyjnych**

Kropka 2005

Spis treści

Hymn Arkadii Polania	6
SŁOWO OD AUTORA	8
PRZEDMOWA	9
Optymalne żywienie drogą do zdrowia	9
Autobiografia	12
Cholesterol – farmacja – oddzielny przedział	18
Sprawa kardiologiczno-naczyniowa	21
W imieniu narodów świata	24
Dowody popełnienia zbrodni	36
Oskarżenia	46
Jurysdykcja Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości względem oskarżonych	50
Apel końcowy	51
Sposób na zdrowie	52
Białko	52
Tłuszcze	56
Węglowodany	56
Tabela Aschauera	58
Wykład dr Rona Rosendale’a	59
Insulina i jej wpływ na metabolizm	59
Przejdźmy do chromania	60
Porozmawiajmy o pacjentach z wysokim ryzykiem zachorowania na raka	61
Dlaczego ktoś jest przeziębiony?	64
Dlaczego nie wszyscy jutro się przeziębą?	65
Przykładowy jadłospis:	89
Porady kulinarne	89
Przepisy optymalne	93
„Boże spraw, żeby mi się chciało tak jak mi się nie chce”	129
Wspomaganie prawidłowego żywienia suplementami	133
Nieżywi lekarze nie kłamią	135
Porady praktyczne	146
Leczenie jelita grubego uryną	146
OTRZYMAMY WPROST REWELACYJNĄ SUBSTANCJĘ.	146
Dodatkowe wspomaganie organizmu	147
Specyfik przy przeziębieniach	148
Krzem – ważny pierwiastek życia i elektroniki	148
Propolis – kit pszczeli	150
Nalewka propolisowa-10%:	150
Stosowanie kropli propolisowych:	151
Zakończenie	152
Og Mandino – „Największy kupiec świata”	153
Pergamin pierwszy	153
Pergamin drugi	155
Pergamin trzeci	157
Pergamin czwarty	159
Pergamin piąty	161
Pergamin szósty	163
Pergamin siódmy	165
Pergamin ósmy	167
Pergamin dziewiąty	169
Pergamin dziesiąty	171

Bonifacy Czerniak

DOSTAŁEM DRUGIE ŻYCIE

czyli wpływ
żywienia niskowęglowodanowego
na pozbycie się większości chorób
cywilizacyjnych

Redakcja: *Urszula Zybura*
Foto na okładce: *archiwum autora*
Wydawnictwo Kropka
ul. Miedziana 7a
62-800 Kalisz
tel. 694 288 552
Copyright by Bonifacy Czerniak
ISBN: 83 – 919802 – 4 – 3
Druk i skład: EDYTOR, Kalisz

Moje życie miało zakończyć się w 1999 roku.

*Dzięki wiedzy JANA KWAŚNIEWSKIEGO – lekarza z Ciechocinka, którego - pomimo
zablokowanych czakr - potrafiłem zrozumieć, zastosować jego zalecenia, wyzdrowieć
i pomagać innym, co stało się sensem mego życia*

DZIĘKUJĘ CI, MISTRZU

Dozgonnie wdzięczny, choć nie do końca zgodny

Bonifacy Czerniak

Szczególną dedykację kieruję w stronę mojej Mamusi Henryki,

Córek Magdaleny, Joanny i Elżuni,

Synów Zdzisława i Krzysztofa.

Dziękuję Mirce za wychowanie Syna na prawego człowieka.

† Krysi za wzmocnienie mnie.

Wam wszystkim poznanym na drodze DRUGIEGO ŻYCIA.

*Dziękuję za wsparcie i siłę do działania tym wszystkim Polakom z kraju i z zagranicy,
którzy zmobilizowali mnie do działania, czego efektem jest to skromne dzieło.*

Wszystkim Wam dziękuję i dedykuję moją myśl.

Słowa szczególnego uznania przesyłam Mariolce, bez której pomocy

ta książka nie trafiłaby do Waszych rąk.

Hymn Arkadii Polania

Optymalnie to znaczy zdrowo,
Optymalnie – z otwartą głową;
Żyj jak człowiek, nie jak zwierzę,
Zdobądź wiedzę w dobrej wierze.
Człowiek nie je, tak jak krowa,
Nie dla niego wszelka trawa
I z koryta nie jadamy,
Kuchni w chlew nie zamieniamy.
Jeśli Wam się spodobało,
Zdrowe, piękne, szczupłe ciało,
Mądra głowa, długie życie –
Z nami optymalni bądźcie.
Jajko jest symbolem życia,
Optymalnych stylem bycia;
Tłuszcz energii nam dostarcza
Do życia z białkiem starcza.
Sprawdź sam, to nic nie kosztuje,
Niech Twe serce nie żałuje,
Że to inni są normalni,
Zdrowi, piękni, optymalni.

M – K.K.

Chcesz być syty, a nie obżerać się i nie chodzić ciągle głodny?

Dotychczas żyłem po to, aby jeść.

Od sześciu lat jem po to, aby żyć.

Każdy kęs włożony do ust jest toksyną. Człowiek ma mózg, a właściwie powinien go mieć. To znaczy każdy go ma, lecz nie każdy łączy się z nim.

Te piękne słowa wypowiedziała nieżyjąca już partnerka, z którą mieliśmy dużo zrobić – Krystyna Tumielewicz. Ta kobieta była kopalnią wiedzy i wulkanem energii. Pomimo wielu chorób nabytych w wieku dziecięcym umiała łączyć się z mózgiem. Wielu schorzeń pozbyła się stosując żywienie niskowęglowodanowe. Nie było jej jednak dane dożyć chwili wydania tej książki z zarejestrowaniem stowarzyszenia o nazwie „Arkadia Polania – Słowiańskie Centrum Ochrony Zdrowia Ludzkiego i Ziemi”, czego była gorącym orędownikiem i zwolennikiem. Odeszła w wieku trzydziestu trzech lat. A wszystko wskazywało na to, że choroby ustąpiły. Jeden element nie zafunkcjonował. Efektem była śmierć. Zostawiła po sobie córkę oraz ogromny zbiór wierszy. Zostanie wydany pod nazwą „Nirky jestem”. Jest to bardzo trudna poezja (dla mnie również) i nazbyt osobista. Osoba ta, jakby nie nazwać, bardzo mi bliska, tak jak ja nie nakładała na siebie żadnych kagańców. Była prostą, kochającą i oczekującą miłości kobietą.

Cześć jej pamięci!

SŁOWO OD AUTORA

Do napisania tej książki skłoniła mnie określona sytuacja. Otóż od 1999 roku zajmuję się propagowaniem żywienia optymalnego. Pomimo tego, iż na ten temat jest wydane już bardzo dużo publikacji, chociażby osiem książek napisanych przez lekarza Jana Kwaśniewskiego, jak też ciesząca się również bardzo dużym powodzeniem książka lekarza Wolfganga Lutza, austriackiego lekarza stosującego ten model żywienia od 1957 roku, to wiele osób namawiało i przekonywało mnie do napisania własnej. Czynię to na prośbę ludzi, których miałem okazję poznać dzięki propagowaniu tego modelu żywienia.

Korzystając z okazji chciałbym bardzo serdecznie podziękować polskiemu twórcy tej metody, lekarzowi Janowi Kwaśniewskiemu, dzięki któremu zapoznałem się z tą wiedzą. Myślę, że dzięki opatrności było mi dane natknąć się na tę wiedzę. Stąd tytuł książki - „Dostałem drugie życie”. Nie sposób podziękować tu wszystkim, dzięki którym mogę szerzyć wiedzę w tym zakresie, ale nie mogę pominąć takich osób jak moja mama Henryka, od dwutysięcznego roku żywiąca się optymalnie (ur w 1926 roku) i dzięki temu wyleczona z wielu chorób, między innymi z osteoporozy, przyjaciel Jan Maćczak, czy wreszcie moja córka Joasia. Wszystkie te osoby (oczywiście optymalne) wspierają mnie cały czas w moich działaniach i wiele im zawdzięczam. Bardzo serdecznie dziękuję dr Włodzimierzowi Ponomarenko za wiedzę, jak też włączenie się do prac Arkadii - Polania, której od dwa tysiące pierwszego roku przewodniczę. Na samym końcu, chociaż równolegle dziękuję wszystkim poznanym w kraju i za granicą, którzy wspierają mnie swymi działaniami i dodają energii. Wam wszystkim dedykuję tę skromną pozycję z myślą o tym, że przyczyni się ona do jeszcze lepszego poznania jak słuszną drogę obraliśmy my – optymalni, pomimo szykan ze strony służby zdrowia, czy wreszcie znajomych, a nawet przyjaciół. Optymalni wiedzą, jak są postrzegani w oczach ludzi żywiących się inaczej. Aż pcha się na usta powiedzenie: „***optymalni wszystkich krajów łączcie się***”, bo tylko we własnym gronie czuć się powinniśmy najlepiej. Powinniśmy - bo tak naprawdę do końca nie jest.

Bonifacy Czerniak

PRZEDMOWA

Optymalne żywienie drogą do zdrowia

Przez trzy lata niemalże „sikałem odbytnicą”. Dosłownie. Około dwadzieścia razy dziennie chodziłem do ubikacji. Nadkwasotę żołądka miałem tak silną, że niejednokrotnie zjadałem paczkę sodki dziennie oraz ręcznie usuwałem nadwyżkę kwasu żołądkowego. Waga doszła do 116 kg, a do tego przyplątała się kontuzja kolana oraz miazdzyca kończyn dolnych.

Duży paluch lewej nogi szerniał, ropiał. Sławny polski ortopeda wydał na moje nogi wyrok. „*Niestety nic na to nie można poradzić, będzie pan musiał usiąść na wózek inwalidzki*” - powiedział. Inny znów lekarz, gdy jadąc samochodem dostałem ataku serca i trafiłem do izby przyjęć szpitala, widząc moje ciśnienie 268/168 szeroko otworzył oczy i zapytał: „*to pan jeszcze żyje?*”

Udało mi się przeżyć pierwszy zawał. Później chyba przyszło najgorsze z możliwych. Przy wrzodach żołądka, owrzodzeniu dwunastnicy, doszło potwierdzenie - **nowotwór jelita grubego**. Na tę chorobę odchodziła z tego świata większość moich przodków w linii męskiej.

Właśnie w tym ostatnim momencie kolega polecił mi dietę Kwaśniewskiego. Kazałem mu sobie wsadzić ją do nosa, gdyż uznałem to jako dietę kapuścianą pana prezydenta! Okazało się, iż jest to dieta tłusta dr Kwaśniewskiego z Ciechocinka. Natychmiast kupiłem książkę „*Żywienie optymalne*” i zastosowałem. Już po pierwszym posiłku sporządzonym według tej książki poczułem miłe ciepło w żołądku. Od tego posiłku nie biorę sody, ani też innych leków. Zgaga minęła.

Od sierpnia 1999 roku ściśle stosuję to żywienie. Ustąpiły prawie wszystkie dolegliwości. Ciśnienie mam w normie. Powiększone serce również wróciło do normy.

W ciągu niespełna 4 miesięcy osiągnąłem wagę 86 kilogramów (przy wzroście 183 cm), która utrzymuje się na tym samym poziomie. EKG nie wykazuje żadnych tendencji zawałowych. Układ pokarmowy wrócił do normy - nogi same noszą moje ciało bez „kul”.

Paluch lewej nogi zagoił się i nie trzeba było go amputować. Po roku żywienia udałem się na cykl szkoleń. Za twórcą żywienia jeździłem, gdzie tylko on się pojawiał. Byłem chłonny wiedzy. Pomimo to, że trzy książki mistrza przeczytałem kilkakrotnie, to wciąż potrzebowałem nowych informacji od ludzi z dłuższym ode mnie stażem żywieniowym.

Biochemię Harpera też wielokrotnie studiowałem.

Dlaczego lekarze nie chcą do niej wrócić aby to zrozumieć?

Dlaczego wiedza, która wywodzi się z naszego pięknego kraju nie jest akceptowana przez medyczne autorytety? Kongres amerykański pod naciskiem tamtejszej Polonii nakazał przeprowadzenie badań i okazało się, że **jajko jest najzdrowszym produktem dla człowieka**. O tym pisano w czasopiśmie medycznych w 2004 roku. Nikt jednak nie pokusił się o dalsze w tym kierunku badania, aby stwierdzić, że to nie jaja powodują miazdżycę, lecz zjadane wraz z nimi węglowodany (między innymi chleb). Podczas tych badań w Ameryce przeprowadzono eksperyment, podczas którego

naszpikowano żółtko jaja (tłuszcz) izotopem. Ochotnicy zjadali te żółtka, a naukowcy mogli śledzić drogę tłuszczu w organizmie. W tym przypadku nie znaleziono izotopu w cząsteczkach cholesterolu. Następnie badacze naszpikowali izotopem cukier (czysty węglowodan). Wtedy okazało się, że cholesterol zaczął świecić. Wniosek stąd taki, że **to nie tłuszcze, ale nadmiar węglowodanów jest przerabiany na cholesterol!** Czy w świetle powyższego nie śmieszne wydają się napisy na wszelkiego rodzaju produktach węglowodanowych (ciasteczka i inne): „bez cholesterolu”?

Owszem, jest to prawda, ale nasz organizm zawsze przerabia je na cholesterol.

Mechanizm biologiczny wygląda mniej więcej tak: mądry organizm w pierwszej kolejności zużywa tłuszcz jako paliwo najwydatniejsze i najbardziej dla niego atrakcyjne. Oczywiście **tłuszcz zwierzęcy, czyli nasycony**. Spala w całości wszystkie tłuszcze nasycone, jakie dostanie **bez angażowania wątroby** bądź innego narządu. Później dopiero męczy nas przez długie i skomplikowane procesy z węglowodanami, czyli paliwem najmniej wydajnym. Przecież węgiel spalany w środowisku mokrym, a taki jest organizm (ok. 70% wody) musi dawać efekty negatywne (dużo popiołu). Podczas spalania wydzielają się ogromne ilości CO₂ (toksyczny gaz). Przy spalaniu tłuszczu H₂O (też trujący gaz? - nie - woda tak niezbędna do życia). Jeżeli w organizmie mamy za dużo węglowodanów w stosunku do potrzeb (organizm potrzebuje ok. 50g do 60g węglowodanów na dobę), to przerabia je na cholesterol oraz tłuszcz i ten tłuszcz zostaje odłożony w tkance - stąd tylu grubasów. (Do nich należą ludzie jedzący dużo węglowodanów, niejednokrotnie 500g do 2000g na dobę - a jednocześnie tłuszcze zwierzęce. Kiedyś byłem jednym z nich). To trochę tak, jakbyśmy od dzisiaj próbowali zjadać dwa obiady: pierwszy, składający się z białka zwierzęcego i tłuszczu (4 jajka z boczkiem), a drugi z białka roślinnego i węglowodanów (ziemniaki i misa surówki). Będziemy czuli się źle, a prawie wszyscy lekarze stwierdzą (wyjątkiem są lekarze posiadający wiedzę o żywieniu optymalnym), że szkodzi nam tłuszcz i jajka (medycyna zaleca jedzenie jednego jajka w tygodniu i to najlepiej bez żółtka). Mądry lekarz każe odrzucić surówkę i ograniczyć ziemniaki. Do takich należą duże rzesze lekarzy optymalnych, którzy sami przetestowali na własnym organizmie i

WYLECZAJĄ A NIE LECZĄ SWOICH PACJENTÓW.

W Niemczech przeprowadzono badania statystyczne, które wykazały, że kobiety-lekarze średnio żyją o 14 lat krócej niż kobiety innych zawodów o podobnych dochodach. Lekarki są zdyscyplinowanym zawodem, więc zapewne też jadały jak im kazano. Inne kobiety nie miały aż takiej wiedzy medycznej, więc jadały tak, jak nauczyła je mama. Z drugiej strony za tłustym żywieniem świadczą fakty zgoła przeciwne: **Tysiące uleczonych ludzi** (również w środowisku medycznym), nad wyraz logiczne publikacje dr Jana Kwaśniewskiego, ludzi żywiących się tą metodą, statystyka, badania – także klimatyczne, które potwierdzają słuszność stosowania tej diety (czyt. prawidłowego żywienia). Profesor Kwaśniewski nie rozwala muru, aby tę wiedzę nam przekazać. Zbadał po prostu mleko matki.



Na tej podstawie opracował proporcje. Na 1g białka 2,5g-3,5g tłuszczu i ok. 0,5g-0,8g węglowodanów. Postanowiłem zatem spróbować samemu. Po uzyskaniu **certyfikatu „Starszego Doradcy Żywienia Optymalnego”** (w Polsce tego rodzaju certyfikaty posiada 13 osób – upoważniają one do szkoleń doradców żywienia optymalnego) postanowiłem przekazywać wiedzę innym. Do współpracy przekonałem jednego z lekarzy optymalnych (żywiącego się optymalnie od 7 lat), który w jednym z wywiadów powiedział: **„Lekarze żyją z leczenia ludzi, a nie z tego, że wybawiają ich od chorób”**. Jak twierdzi, przez 40 lat też do takich należał, lecz zrozumiał i dzięki nowej wiedzy może **wyleczyć prawie wszystkie cywilizacyjne choroby, uznawane**

powszechnie za nieuleczalne. Do takich należy m.in. cukrzyca.

Autobiografia

Urodziłem się w czerwcu 1951 jako zodiakalny Bliźniak w środku Polski, w biednej wiosce województwa łódzkiego.

Dorastałem w siedmioosobowej rodzinie, czyli: rodzice, teściowie ojca i trójka nas - dzieci. W wieku trzech lat zapragnąłem być księdzem, co w końcu nie doszło do skutku, lecz przez cały okres dzieciństwa mi towarzyszyło. W wieku sześciu lat znałem na pamięć ministranturę po łacinie dzięki mojemu dziadkowi, który w chórze kościelnym prześpiewał pół wieku w najwyższym głosie męskim – tenorze. Wychowany byłem w obrzydzeniu do istniejącego ustroju. Jak łatwo się domyślić uczestniczyłem we wszystkich mszach jako ministrant. Należałem raczej do dzieci ze ścisłym umysłem, co nie sprawiało mi również trudności bycia humanistą. Wypracowania pisałem zawsze na kilka stron (były najdłuższe ze wszystkich), za to oceny mierne. Nauczycielka tłumaczyła rodzicom, iż są pisane nie na temat (zbyt mało było w nich ideologii). Byłem niepokornym dzieckiem. Chyba tak zostało do dziś. Ten mój charakter przyniósł mi wiele niepowodzeń, jak też dał dużo satysfakcji. Dziś mogę powiedzieć, iż odnalazłem drogę, której szukałem. Praca nad tym jest niewątpliwie trudna, lecz tego typu doświadczenia pozwalają kształtować charakter. Nie wolno się poddać. Mama moja jest bardzo wyrozumiałą kobietą i przez całe moje dzieciństwo, jak i dorosłe życie, miałem i nadal mam w niej oparcie. Ojciec należał do bardzo zaradnych ludzi i bardzo pracowitych.

W domu nigdy nie było na stole margaryny, jak w wielu innych domach, tylko masło. Obiady, poza piątkowymi, były zawsze mięsne. Tak naprawdę to z przyjemnością czekałem na ten postny obiad, gdyż była wtedy na obiad ryba lub śledź. Ojciec zabijał rocznie dwie świnie. Po rozcięciu na półtusze, pamiętam, natychmiast sprawdzał grubość słoniny. Gdy miała mniej niż pięć palców, czyli grubość dłoni, to był niepokieszony. Oczywiście w gospodarstwie zaledwie trzyhektarowym było wiele kur, kaczek, owiec, krów, no i, oczywiście koń, którym wykonywało się większość prac polowych. Służył również do niedzielnych odwiedzin bliskich mieszkających w sąsiednich wsiach. Zimą odbywały się niezapomniane kuligi.

Kiedy brakowało mięsa, tata kupował owcę bądź cielaka i znów obiady były mięsne. Po uboju robione były wyroby, a mięso w większej części było solone i przechowywane w garnkach glinianych, lub w beczce w piwnicy. Część przerabiana była do słoików (weków) w postaci mielonek lub kawałków mięsa. Wszystkie tłustości, to znaczy smalec, przechowywane były na strychu. Z mleka były robione przetwory, takie jak masło i sery. Śmietaną zaprawiano wszystkie zupy, a latem bardzo często robiono sałatki z jajek, pomidorów i kwaszonych ogórków.

Raz na dziesięć dni był pieczony prawdziwy chleb w piecu na drewno. Piec stał w kuchni, a jego górna część była przeznaczona do gotowania, w środkowej części była duchówka (piekarnik), gdzie można było przechowywać potrawy w postaci ciepłej, a na samym dole pieca był właśnie tzw. chlebownik. Taki był mniej więcej obraz polskiej wsi,

którą ja miałem przyjemność poznać. Ludzie nie biegali co chwilę do sklepu. W prawie każdym gospodarstwie na strychu stał worek cukru, mąki, soli, jak również wcześniej wspomniany smalec. Wisiały wyroby, wędzonki, w tym wędzona słonina. Myślę, że wynikało to z obawy przed jakąś inwazją. Wojna bowiem zakończyła się niedawno i ludzie byli przezorni. Zabezpieczali swe rodziny przed ewentualnym głodem. Był to jednym słowem komfort z wyprzedzeniem na jakiś czas. Czyli, tak naprawdę, sklep znajdował się na strychu i w piwnicy. Ówczesne domy na wsi w ogromniej części pokryte były słomą. Jedyną budowlą z prawdziwego zdarzenia był kościół z drugiej połowy jedenastego wieku.

Najbardziej lubiłem wiosnę, kiedy do życia budziła się przyroda. Można było zrzucić z siebie wiele ciuchów i biegać boso po rosie. Lato w moich wspomnieniach nie należało do miłego okresu. Był to czas ciężkich prac polowych, począwszy od sadzenia ziemniaków, a wcześniej orki konnej, czyli uprawy ziemi. Później sianie buraków cukrowych, poprzez sianokosy, żniwa (najgorszy dla mnie czas), praca w upały. W końcu wykopki (to już było do zniesienia). Całe lato pasłem krowy. Najgorsze było pasanie ich na miedzach. Z jednej strony było żyto, z drugiej buraki lub ziemniaki. A krowa szkodna jest i lubi podjeść zakazanego (podobnie zresztą jak człowiek). Do bardzo miłego okresu zaliczam jesień. Były wtedy duże przestrzenie do wypasu. Na ściernisku, na łąkach po zbiorze ostatniego pokosu traw. Okropnie bałem się burzy, szczególnie, kiedy zastała mnie ona z krowami na polu. One mnie wtedy prowadziły do domu, gdyż ja szedłem wtedy z nimi z zamkniętymi oczami. Jednak bardzo miłe były szczęśliwe powroty do domu, kiedy odziany w świeżą, suchą odzież patrzyłem przez okno. Niezapomniane były eskapady boso bądź w gumowcach do kałuż po takiej burzy. Często pojawiała się przepiękna tęcza. Mówiono mi, że w ten sposób Bóg daje świadectwo, że więcej ludzi nie ukarze potopem. Kilka okresów wakacyjnych przepracowałem w sąsiedniej wsi, gdzie była przetwórnia owocowo-warzywna. Tę pracę wykonywałem z przyjemnością, byleby nie paść krów na miedzy. Późne jesienie i zimy też kojarzą mi się z miłym okresem. Godzinami lubiłem słuchać opowieści swego dziadka mieszkającego z nami. Z zawodu był szewcem. Jaki to wspaniały fach! A jak piękne pary obuwia wychodziły spod jego ręki! Każdy but był wyszpilkowany, również oficerki, które jeszcze w tamtym okresie były w modzie. Było to pracobłonne. Gdzie dzisiejszym butom do tamtych! I jakie to były buty – spód z drewna, góra obita skórą... Te długie jesienno-zimowe wieczory wcale się nie dłużyły.

Pierzajki. To była kolejna atrakcja. Zbierało się pół wsi płci żeńskiej. Śpiewały, opowiadały i darły pierze. To wszystko wspaniale wypełniało ludziom wieczory, pomimo tego, że nie było telewizora, komputera, telefonu. Wszyscy często się odwiedzali. Szanowano się. Nie było mowy o nienawiści, zazdrości. Organizowane były wspaniałe zabawy nie mające nic wspólnego z dzisiejszymi dyskotekami. Ludzie po prostu sobie pomagali. Nie wszystko było robione za pieniądze i to nie wiadomo jakie. Nikt się nie obrażał, kiedy w dyngus został polany na dworze do suchej nitki lub będąc jeszcze pod pierzyną, którą parę dni trzeba było suszyć.

Rozmarzyłem się. Bo gdzie dziś ta wieś?

Przez większość swego dorosłego życia mieszkałem w wojewódzkim mieście na Pomorzu Zachodnim. Pogoń za pieniędzmi, aby utrzymywać rodzinę, opłacić media, zabierała mi większość czasu. Pobyt w mieście wydawał mi się bardziej komfortowy. Łazienka, kuchnia gazowa i inne media zabrały naturę. W mieście często korzystałem z nabytej wiedzy na wsi, jak chociażby przy zakupie świni u chłopa na wsi i przerabianiu jej na smakowite wyroby. Coraz częściej zapominałem jednak o tych wszystkich, jak dzisiaj wiem, naturalnych produktach. Zamieniłem smalec i masło na *Ramę* przywożoną z Niemiec. Przywoziłem również nafaszerowane chemią inne produkty żywnościowe. Zacząłem staczać się pod względem zdrowia, tak że mój stan fizyczny, pomimo jeszcze młodego wieku, drastycznie zaczął się pogarszać, zupełnie nieadekwatnie do wieku. Męczyły mnie wrzody żołądka, dwunastnicy. Pomimo to, iż należałem do osób wysportowanych (ćwiczyłem judo i podnoszenie ciężarów), moja sylwetka stawała się coraz mniej przypominająca sportowca. Serce znacznie się powiększyło (co wykazywały prześwietlenia klatki piersiowej), ciśnienie miało bardzo silne wahania - od 100/50 do 268/168. Trafiałem ze szpitala do szpitala. Wykrywano różne inne schorzenia. Byłem czterdziestoparoletnim starcem, schorowanym i zniedołężniałym. Moja waga sięgała prawie 120 kg przy wzroście 181 cm, czyli około 50% nadwagi. Po przeżytej tragedii rodzinnej wróciłem wraz z trzyletnią córką do rodzinnej wsi. Ponieważ posiadałem dość duże oszczędności z mojego dorosłego życia, a widząc mój koniec z powodu chorób ciągle postępujących, postanowiłem znaleźć kawałek ziemi i zbudować dom dla córki. W swej degeneracji zacząłem popełniać ogromne błędy życiowe. Doszła do tego depresja i wiele innych schorzeń układu wegetatywnego. Wtedy przyszło mi się przekonać, że obecna wieś już nie miała nic wspólnego z tamtą wsią z okresu mojego dzieciństwa. Ludzie stali się zawistni i nieżyczliwi w stosunku do siebie. Zrozumiałem, że ten ustrój, w którym się urodziłem i wychowałem, odebrał ludziom swobodę myślenia i działania. Zabrał im instynkt samozachowawczy. Upodlił ich. Uzależnił poprzez mieszkania w blokach w miastach (tzw. przechowalniach). Nauczył kraść. Zabrał uczucia. W momencie krańcowego wyczerpania ludzie zjednoczyli się i go obalili. Nie wiedzieli jednak co czynią. Najgorsze miało dopiero przyjść.

Pracując w pewnym okresie życia zawodowego jako manager kabaretu satyrycznego oraz jako przeciwnik ustroju, będąc w podziemiu „Solidarności”, przypominałem sobie taki cytat z monologu: *„Stare idzie na nowe. Nowe idzie na stare. Tak się to wszystko kielbasi, kotłuje, zmienia. A tak naprawdę to się nie zmienia, tylko wymienia”*. Uświadomiłem sobie, że ludzie tamtego ustroju - tak naprawdę - nigdy nie oddali steru władzy. Widząc ogromne niepokoje społeczne po prostu zastąpiono stary ustrój nowym przy tej samej obsadzie, dobierając kilkanaście czy kilkaset osób z grona przeciwników. Ogromna ich część poszła drogą łatwizny, czyli przeszła na tamtą stronę. Widząc możliwości pozyskiwania środków i to w niewyobrażalnych kwotach, zapomnieli o celach, które im przyświecały. O mało nie zostałem jednym z nich. Lecz myślę, że to Opatrzność poprzez degenerację mojego organizmu, ustrzegła mnie przed tym. Wiele osób trzeźwo myślących, nie będących klakierami tamtego ustroju i w nim tworzących już klasę średnią (tzw. prywaciarze), rozwijało się dość prężnie. Ustrój, w którym nam przyszło raczkować, nazywał się kapitalizmem. Okres ten trwał jednak bardzo krótko. Pierwsze, najgorsze, czym uszczęśliwił nas „zachód”, to były *fastfoody*. Żywność, którą

przywożono z tamtej strony, te pięknie zapakowane smakołyki, uwiodły prawie całe nasze społeczeństwo. Ludzie byli głodni po przeżyciach reform i pustych półek i po okresie „kartkowym”, toteż rzucali się na te ohydne produkty. Zawarte w nich substancje w postaci glutaminanu sodu (największego uzależniacza) oraz innych trujących substancji grupy E doprowadziły nasz naród do bezmyślności oraz ciężkich chorób. Przecież tak naprawdę w pierwszych latach dwudziestego pierwszego wieku jest nam gorzej niż było poprzednio. Mało kto się buntuje. Niejednokrotnie 60% - 80% emerytury wydaje się na media związane z mieszkaniem. Zastanowić się należy, jakie spustoszenie w naszych organizmach spowodowały te zachodnie pyszności. Przecież nasz przemysł bardzo szybko kupił ten proces produkcji. Nie ma żadnych zatruc. Zwiększył się termin przydatności do spożycia. Produkcja na bazie chemicznych produktów stała się bardziej opłacalna (przynosi ogromne zyski tym, w których rękach ten przemysł się znajduje).

Odrębną sprawą jest przemysł farmaceutyczny. Społeczeństwo chore musi zażywać leki, których ja w tym okresie zjadałem dwa razy dziennie po szesnaście tabletek. Pomimo spożywania tak ogromnej ilości różnorodnych leków stan mojego zdrowia pogarszał się z dnia na dzień. Tonący brzytwy się chwyta. Wyłączony zostaje bodziec racjonalnego myślenia. Herodot przed narodzeniem Chrystusa wiedział, iż **„wszystkie choroby biorą się z tego, co człowiek zjada”**. Wtedy Herodotowi chodziło o to, że człowiek powinien zjadać produkty dla niego pożyteczne. A co je dzisiejszy człowiek? Ten pokarm nie ma nic wspólnego z tym, co może człowiekowi wyjść na zdrowie. już Goebbels powiedział: **„Kłamstwo wypowiedziane sto razy staje się prawdą”**. Jak wreszcie człowiek odżywiający się w tak podły sposób może rozsądnie myśleć, kiedy przy każdej nadarzającej się okazji słyszy za własne pieniądze z ekranu telewizora, że powinien zjadać chude, odtłuszczone serki, produkty sojowe, pić „Danonki”, 0,5% mleko, jeść płatki owsiane etc. Zgubą dla niego jest jedzenie jajek, boczku, golonki. Takie manipulacje w reklamach powodują sięganie przez ich odbiorców po te właśnie produkty. Jak straszną rzeczą jest, kiedy pacjent chory idąc do lekarza słyszy takie same brednie. Czy umie sobie poradzić, kiedy również w Radiu Maryja faszeruje się go podobnymi informacjami. O, zgrozo! Lekarz Jan Kwaśniewski powiedział na łamach swej książki: **„A co to – my kozy jesteśmy?”**. Sprowadzanie człowieka na pastwisko jest przestępstwem wszechczasów. A później chorego trzeba leczyć chemicznie specyfikami zabierającymi mu ogromną część jego dochodów i – co najgorsze – nie przynoszącymi efektów.

Kiedy będąc od czasu do czasu w jakimś markecie, widzę tę samą metodę stosowaną przy ustawianiu produktów, bo na samym końcu sklepu znajdują się produkty, które uznać by można za jadalne (nie jest to do końca prawdą, bo zawarte w nich ogromne ilości chemii dyskwalifikują je). Jednak cena zachęca do zakupu. Uświadomić należy sobie fakt związany z ceną tych produktów. Jeżeli na rynku kilogram tucznika kształtuje się w cenie pięciu złotych, a oferowana kielbasa w „moloču” 4,99 zł za kilogram, to proszę się zastanowić. Czy właściciele tegoż, pożałuj Boże, sklepu dokładają do nas? Ta wędlina nie ma nic wspólnego z produktem jadalnym. Nafaszerowana soja, jak też innymi produktami pozwalającymi tej pętaczce przypominać

kiełbasę. I sprzedawana w tej cenie pozwala ich producentom wyjść na swoje (czytaj: osiągnąć zyski), a kupującego wyniszczać. Znajdują się tam również stoiska mleczno-nabiałowe, gdzie jest dziewięćdziesiąt procent produktów nadających się tylko do utylizacji.

W ostatnim czasie na rynku pojawiła się ogromna rzesza producentów masła. Nie są to producenci związani z tzw. mleczarniami. Są to spółki z.o.o. Mleczarnie nie wytrzymują konkurencji z cenami tych firm. A przecież to właśnie mleczarnie skupują mleko od rolników i wydawać by się mogło, iż tylko oni mogą oferować najtańsze produkty. Tak jednak nie jest. Dlaczego? Ponieważ te spółki sprowadzają z zachodu masło z tzw. zapasów wojennych. Takie masło przechowywane jest przez pięć lat. Jeżeli w tym czasie nie było wojny, powinno zostać zutylicyzowane. Jednak Polak potrafi dorobić się na naiwności swego rodaka i na jego głupocie zrobić majątek. Sprowadzają te partie masła do kraju (masła i tak już nafaszerowanego, aby pięć lat mogło przetrwać), następnie dodają sobie znane produkty uzdatniające (czytaj: trujące), między innymi oleje i sprzedają w cenach nie mających nic wspólnego z ceną prawdziwego masła. Opakowanie informuje klienta, iż jest to **MASŁO EXTRA**. Tak, tylko klient nie czyta wszystkich informacji zawartych na tym opakowaniu, napisanych małymi literkami. Nie wiem, czy dlatego, że większymi by się nie zmieściło, czy też dlatego, iż większość kupujących nie chce wyciągać okularów, aby to dostrzec. Informacje tam zawarte mówią, i tu uwaga: produkt składa się w 5% z masła, w 60% z oleju. Pozostaje jeszcze 35%, ale tego już nikt nie wie, czym owe procenty są wypełnione. Niestety, jest to skrajny przypadek, lecz taki wynalazek spotkałem w jednym z marketów. Ludzie bardzo chętnie wrzucali to do swoich koszy. Widząc to, uświadomiłem kilku kupującym, co sobie zafundowali za grosze – **MASŁO EXTRA TRUJĄCE**. Bo tak właśnie powinno być na nim napisane. Społeczeństwo w tak ogromnym stopniu biednieje (czytaj: zostało ogłupione), że nie jest w stanie rozpoznać, co jest dobre, a co zupełnie niejadalne. Jednak z takimi środkami w budżecie rodzinnym trudno niejednokrotnie im się dziwić.

Proszę wierzyć mi na słowo. Te formy produktów mleczarskich i mięsnych w marketach są sprzedawane na naszą zgubę. Mięso zalega półki po kilka dni nie zmieniając barwy ani zapachu. Co zatem jest ono warte? Pewne nic, ale cena jednak kusi. Wydaje nam się, że dlatego jest tak tanio, gdyż sprzedawane jest w dużych ilościach. Tak nas mają ich producenci oraz sprzedawcy. Jest zgoła inaczej. Te wyroby są tak tanie, ponieważ produkowane są przez duże zakłady, a ich produkcja z dodatkiem sztucznych związków chemicznych pozwala na zaoferowanie takiej właśnie ceny. Idąc w kierunku kas, napotykamy na produkty cukiernicze, czekoladowe, **czekoladopodobne** i inne. Generalnie, poza niektórymi gorzkimi czekoladami, nie należy nic wkładać do naszego wózka. Produkty te są produktami wysoko przetworzonymi. Ich skład w niczym nie jest przydatny człowiekowi. Przemysł spożywczy, a w szczególności cukierniczy przegania się w pomysłach. Metody jakie stosuje w swej produkcji działają przeciw człowiekowi. Są to, jednym słowem, produkty niejadalne, a wręcz szkodliwe.

Podobna sytuacja jest z dżemami i wieloma produktami z branży owocowo-warzywnej. W ostatnich latach specjalizacja w tym zakresie produkcji doprowadziła do tego, iż większość powideł, dżemów itp. produkowane jest na bazie pulpy z jabłek. Po dodaniu żeli i dodatków smakowych i zapachowych klient otrzymuje taki produkt, jaki sobie życzy. Nie można w tym dziale wrzucać wszystkich do jednego worka, bo są weki wykonane z owoców ale wtedy to widać przez opakowanie. Oczywiście, świadczy o tym także cena danego produktu.

Reasumując, w marketach człowiek szanujący swe zdrowie nie kupuje produktów spożywczych. Socjotechnika, jaką kierują się właściciele marketów na całym świecie jest taka sama. Ogromnych rozmiarów wózki. Olbrzymia ilość towarów. Specjalny sposób ich rozłożenia na półkach. Człowiek dokonujący zakupów nie zastanawia się nad jakością. Ważne dla niego jest to, że kupuje dużo i tanio. Przed kasami też klient nie powinien stać bezczynnie. Wszystko to, czego nie zdążył włożyć do wspomnianego wózka lub nie dostrzegł w głębi sklepu, kusi w oczekiwaniu na uiszczenie rachunku. Często zdarza się, iż są to artykuły po terminie ważności, bądź na jego pograniczu. Wielu klientów tych sklepów nie kupiłoby różnych towarów, gdyby nie ten ogromnych rozmiarów wózek oraz pokusa, jaką kierują się przy zakupach.

Cholesterol – farmacja – oddzielny przedział

Od 1920 roku nastąpił początek wyniszczania narodu ludzkiego. W tym też czasie odkryto u człowieka cholesterol. Dziś jest to jeden z podstawowych czynników do straszenia pacjenta w gabinecie lekarskim. W jednym z programów Roberta Makłowicza, kiedy to w jednym ze śląskich miast prezentował potrawy regionalne opływające tłuszczem, na zadane pytanie przez jednego z gapiów, „co z tym *cholesterolem*?” odparł: „*cholesterol – jaki cholesterol? A widziała pani kiedyś cholesterol, bo wszyscy o nim mówią, ale nikt go nie widział.*”

Z całą odpowiedzialnością stwierdzam, iż jest to swoisty straszak. Cholesterol jest człowiekowi niezbędnie potrzebny do utrzymania ciała na swym szkielecie, który jest rusztowaniem. W jednym z niemieckich programów wyemitowano w 2001 roku film niemieckiego biochemika, wykazujący opętanie współczesnych naukowców z dziedziny medycyny. Naukowiec ów wyśmiał w tym filmie mity o margarynie, witaminach, błonniku, tłuszczach, cholesterolu. Pokazano również symulację komputerową, co by się stało, gdyby człowiek nie posiadał cholesterolu. **Ciało spłynęłoby z jego szkieletu jak kisiel.** Z wnikliwych analiz, jakie przeprowadzałem w tym zakresie wynika, iż nie ma nic wspólnego cholesterol badany laboratoryjnie z zawałami bądź udarami mózgu. Przede wszystkim należy zrobić badanie z rozbiciem na frakcje: cholesterol ogólny, HDL, LDL, TG. Jeżeli lekarz zleca takie badanie, to tylko zleca wykazanie cholesterolu ogólnego, gdyż rozbicie na frakcje w ocenie tego medyka jest za drogie. Ja natomiast uważam, że badanie cholesterolu ogólnego jest za drogie, ponieważ nie daje żadnego obrazu, a już przede wszystkim o niczym nie świadczy. Znam pacjentów, którym zbito cholesterol do 160-180 jednostek, co jednak nie ustrzegło ich przed udarem czy zawałem. Znam też takich, którzy posiadają go na poziomie 500-600 i nigdy tych schorzeń nie mieli. Należy tu dodać, iż badanie takie należałoby wykonać nie z krwi, lecz spod skóry. Osoby przechodzące na tzw. dietę optymalną w pierwszym okresie osiągają bardzo wysokie parametry ogólnego cholesterolu. Wraz z nim rośnie również HDL oraz obniżają się trójglicerydy. Dr Jan Kwaśniewski w swej książce „*Odpowiedzi na listy*” w bardzo jasny sposób wykazuje zależności między tymi frakcjami.

Człowiek rozpoczynający żywienie optymalne w sposób należyty oczyszcza organizm ze złogów cholesterolowych. I gdzie te złogi się znajdują? Oczywiście we krwi. W procesie oczyszczania, ale nie tylko, następuje zaśmiecanie jak i oczyszczanie organizmu. Porównać by to można do miasta, w którym pracują dwie firmy. Jedni mają za zadanie zaśmiecanie miasta i pracują przy użyciu Stara 25. Jest to LDL. Ale firma zajmująca się jego oczyszczaniem ma nowocześniejszy sprzęt, powiedzmy Kamaza, to jest HDL. To, co Star przywiezie trzy razy, Kamaz za jednym razem wywiezie. Jeśli człowiek odżywia się w sposób racjonalny, to stan jego zdrowia musi się poprawić. Zależność między frakcjami powinna wynosić na ogólną liczbę cholesterolu nie mniej niż 20% HDL i poniżej 100 jednostek trójglicerydów. Wtedy najmniej ważny jest cholesterol ogólny.

Można by tu omawiać każdą chorobę uznaną przez medycynę za nieuleczalną. Ograniczę się jednak do dwóch, aby uświadomić Tobie, drogi Czytelniku, jakie mechanizmy kierują lekarzem, a przede wszystkim firmami farmaceutycznymi. Należć do nich będzie cukrzyca oraz choroby kardiologiczne. Z powodu tych ostatnich schorzeń rozstaje się z ciałem 60% dusz z ogólnej liczby umierających. W pozostałych 40% znajdują się cukrzycy. Czyli tak naprawdę cukrzyca nie jest w dzisiejszych czasach chorobą tak groźną, jakby się wydawało. Pacjent „dobrze prowadzony” daje ogromne zyski tym, którzy z jego choroby żyją, i to całkiem nieźle. Żyją za nasze, społeczne pieniądze. Tak naprawdę chory korzysta z leków za darmo, albo prawie za darmo. To my, czyli całe społeczeństwo ponosi tego konsekwencje w postaci coraz to wyższych składek ZUS, bądź dotacji z budżetu państwa. Czyli znów, jakby nie patrzeć, naszych.

Pozwolę sobie przytoczyć w tym miejscu taką oto anegdotkę.

Przychodzi baba do doktora i dowiaduje się, iż ma cukrzycę. Lekarz się cieszy, bo baba już do ostatnich swych dni będzie jego pacjentką. Przemysł farmaceutyczny będzie miał robotę, gdyż baba do ostatnich dni będzie brała insulinę. ZUS zaciera ręce, gdyż baba krótko pożyje. Tylko baba jest nieszcześliwa, gdyż ma cukrzycę!

To pozwala uświadomić sobie, ile hien żyje z nieszczęścia ludzkiego. Wiele chorób uważanych w początku XXI wieku za nieuleczalne (a ich lista jest coraz większa) jest nieszczęściem dla tego przysłowiowego Kowalskiego, ale na jego chorobie swoje majątki kreuje cały przemysł farmaceutyczny. Ale czy tylko? Ostatnio wśród lekarzy krąży porzekadło: „**nie ma ludzi zdrowych – są tylko źle zdiagnozowani**”. Szczęściarzem może się nazwać osoba, która nie musi korzystać z porad medycznych. Dlaczego śmiesznym jest powiedzenie prokuratora „Dajcie mi człowieka, a paragraf to ja mu dopasuję”? Czy czym innym jest powiedzenie lekarza „**Dajcie mi pacjenta, a chorobę to ja mu znajdę**”? A gdzie te szlachetne już dziś slogany: **po pierwsze nie szkodzić**? I gdzie pierwsza przysięga Hipokratesa – **nie odrzucę żadnej metody leczenia bez jej sprawdzenia**? Obowiązkiem lekarza jest wyleczyć pacjenta! Kiedy idę do lekarza pierwszego kontaktu, który w 1999 roku spisał mnie tak naprawdę na straty, aby mu wielokrotnie tłumaczyć, iż jest inna słuszną drogą do zdrowia, bez brania leków, ponieważ jestem tego dowodem, to zaczyna się on trząść jakby miał delirium i krzyczeć, że on nie ma czasu zajmować się głupotami. Szkodzi zatem czy nie? Najbliższych straszy i przestrzega przed jedzeniem tłuszczu. Proszę mi pokazać wyleczonego pacjenta. WYLECZONEGO – NIE LECZONEGO, z cukrzycy, nadciśnienia, choroby Parkinsona, stwardnienia rozsianego, stwardnienia bocznego zanikowego, czy choćby otyłości. Chorób takich jest większa gama.

W następnym rozdziale opublikuję OSKARŻENIE w imieniu narodów świata złożone do Trybunału Sprawiedliwości w Hadze w dniu 14 czerwca 2003 przez naukowca, doktora Matthiasa Ratha, na potwierdzenie wywodów, którymi Państwa raczę.

Wracając jednak do cukrzycy. Jeżeli pacjent trafi do lekarza i w jego moczu znajduje się cukier, zostaje faszerowany lekami. Co ten lek ma za zadanie? Jest to identycznie, tak jakby chłop naładował na wóz tonę węgla i zaprzężoną szkapiną chciał ten wóz wciągnąć pod górę. Szkapia nie daje rady. Lecz chłop ma w ręce bat jako atrybut dla konia. I czy ten koń chce, czy nie, pod górę musi ciągnąć. Czy na tej górze przeżyje, czy też padnie – to już nieważne. Cel został osiągnięty. Identyczne zadanie ma tu pigułka. Kiedy człowiek zjadając ogromne ilości produktów węglowodanowych obciąża trzustkę produkującą nadmierne ilości insuliny, to w pewnym momencie odmawia ona jej produkcji. Organizm zaczyna wyrzucać cukier do moczu jako niepotrzebny w takich ilościach produkt. Wtedy od lekarza otrzymuje pacjent „bat”. Jakiś czas zmusza trzustkę do bezsensownej pracy, aż wreszcie ta ostatnia pada z wyczerpania. Ale kogo to obchodzi? Jest przecież insulina, którą można podać zewnętrznie. Czy jakiegokolwiek lekarza to obchodzi? Przecież on żyje z choroby, a nie ze zdrowia pacjenta. Z moich obserwacji wynika, iż 50%, a może i więcej lekarzy tzw. diabetologów, prowadzących ludzi chorych na cukrzycę, jest właśnie chora na cukrzycę. O zgrozo! To o co tu chodzi? Jeżeli lekarz sam nie umie sobie poradzić z chorobą to jak może pomóc drugiemu choremu?

W Polsce liczbę ludzi chorych na cukrzycę ocenia się na ponad 2 miliony. Koszty związane z tą, bądź co bądź, społeczną chorobą, obciążają nasze państwo (czytaj: nas wszystkich) kwotą jednego miliona dolarów dziennie. Gdzieś te pieniądze są rozchodowywane. **Czy komuś, kto czerpie z tego korzyści, zależeć będzie na wyzdrowieniu tych ludzi?** Wspomniane oskarżenie wyczerpująco wyjaśnia ten problem. Nie będę więc powielał go.

Sprawa kardiologiczno-naczyniowa

Do tego momentu próbuję uświadomić Państwu zależności pomiędzy tymi chorobami, a ich przyczynową zależnością w zjadanych posiłkach. W odrębnym rozdziale w sposób bardziej szczegółowy postaram się wyjaśnić ten problem. Herodot wiedział, iż **wszystkie choroby biorą się z tego, co zjadamy**, a było to na długo przed narodzeniem Chrystusa. On to wiedział. Dlaczego więc nie chce wiedzieć o tym człowiek, w którego ręce oddaliśmy swoje zdrowie i życie, aby o nie dbał. Jako jednostka, której przyszło się niestety o tym przekonać, jestem bardzo rozżalony takim postępowaniem ludzi stojących na straży naszego zdrowia. Doprowadzić się do stanu skrajnego wyczerpania można bardzo szybko – chociaż trwa to latami. Powrócić do zdrowia – niestety – o wiele trudniej. Wielu nigdy nie wraca.

Czytając dziś moją książkę zapewne wiesz o tym, drogi Czytelniku, wspominając nieżyjących już bliskich, którym nikt nie był w stanie pomóc. Jakże ogromna ilość osób odchodzi na zawsze i to nie dlatego, że ich organizm się zestarzał, czy wypalił, ale dlatego, że nie zastanawiali się nad tym, co wrzucają do żołądka, że bezmyślnie godzili się na zakup produktu, który im oferowano. Żyjąc w pogoni materialnej, nie inwestowali w swoje zdrowie, chociaż potem – niejednokrotnie – całe swe inwestycje oddaliby za uratowanie życia, często pozostawiając rodzinę z długami w związku z ich chorobą, gdy – niestety – **na wszelki ratunek było już za późno**.

Rządy prawie wszystkich krajów świata stawiają na głowie przepisy dotyczące człowieka, a w szczególności jego zdrowia czy życia. Kto tak naprawdę odpowiada za nasze bezpieczeństwo? Czy jakiegokolwiek prawo chroni jednostkę? Nie. Tak naprawdę prawo jest zagmatwane (chore), jak jego twórcy. Chroni przestępcze działalności, bo zwycięzców nikt nie rozlicza. Oni sami stanowią prawo. W poprzednim ustroju do wszystkiego nam dopłacano. W obecnym ustroju każe nam się płacić kilkakrotnie wyższe ceny od naszych możliwości zarobkowych.

W prasie, radiu, telewizji mami się nasze mózgi sprawami, na które przede wszystkim nie mamy żadnego wpływu. Doprowadza się do lęków, wyczerpania nerwowego, depresji, samobójstw. Czy ludzie, którzy nami sterują i mają wpływ na naszą egzystencję, widzą w swoich działaniach jednostkę? Z całą pewnością nie. I dlatego my – ogłupieni i nafaszerowani informacjami środków masowego przekazu tracimy swoją osobowość i łączymy się z tą głupotą. Goebbels miał rację, kiedy powiedział, iż kłamstwo sto razy wypowiedziane staje się prawdą. Pamiętamy niedawne strajki rolników walczących o poprawę swego bytu z powodu zbyt niskich cen żywności, zboża, mleka. Żal mi tych ludzi, bo przecież tak samo ci, barykadowujący ulice, jak i ci stojący w kolejkach, aby dojechać do celu podróży, to ludzie z tej samej gliny. Jedni marzą na przejściach, inni w samochodach. Przecież każdy z tych stojących na ulicy mógł być potencjalnym, stojącym w kolejce do odblokowania barykad, gdyby przykładowo dowiedział się, iż w tym momencie umiera jego matka w odległej o sto kilometrów wiosce. Jednym słowem działania te były i są desperackimi czynami, nie

mającymi nic wspólnego z poprawą swego bytu. Próbowiałem to wielokrotnie wyjaśniać narażając się na obelgi, a nawet zlinczowanie ze strony strajkujących.

Ci, którzy byli winni zaistniałej sytuacji nie byli narażani na te uciążliwości. Oni, gdy chcieli się gdzieś przenieść, to czynili to paręset metrów ponad naszymi głowami. Samoloty też są do ich dyspozycji. Oddzielnym rozdziałem jest tu fakt, iż przemieszczając się po całym kraju i będąc narażonym na te niedogodności nie zauważyłem nigdy i nigdzie gospodarza trzymającego i pijącego mleko. A w postulatach słyszałem, iż jeden litr mleka kosztuje 50 groszy, a litr innych napojów jest dwu - trzykrotnie wyższy. Mogę się tu spotkać z krytyką ze strony Czytelników, iż mleko jest szkodliwe (ostatnie przysłowie bowiem głosi „*pij mleko, będziesz kaleką*”). Tak, może to prawda, ale wielokroć bardziej szkodzą zdrowiu te napoje, które trzymali w dłoniach ci zdesperowani ludzie.

Odbiegłem od tematu. Co z tym wspólnego ma serce? Otóż tyle, że zły model odżywiania, ciągły stres z powodu spotykających nas sytuacji, musi doprowadzić do zawału, zatoru i wielu innych dolegliwości mieszczących się w grupie chorób kardiologiczno-naczyniowych.

Serce jest mięśnieniem, który tak naprawdę nie boli. Jeśli kupimy samochód i podczas jazdy coś zaszwankuje w jego pracy bądź układzie technicznym, to w te pędy mkniemy do jakiegoś mechanika, aby zlikwidował zaistniałą usterkę. Co zatem z nami? W chwilach, kiedy w nas coś zaczyna szwankować, również dostajemy symptomy o złej pracy organizmu. Czy na te dawane sygnały reagujemy podobnie jak ze wspomnianym samochodem? Nie. Dowodem na to jest tak wiele zawałów i, o zgrozo, u ludzi bardzo młodych. Jednak jeżeli o swój organizm staramy się zadbać w sposób podobny do naszego sprzętu, to udajemy się do lekarza pierwszego kontaktu. Tenże po zbadaniu nam ciśnienia zleca leczenie i informuje niejednokrotnie o tym, że leki na nadciśnienie będziemy brali już do końca życia.

A co taki lek robi w naszym organizmie? Poprzez lata złego odżywiania skutecznie pozapychaliśmy nasze naczynia krwionośne. Wiele żył jest niedrożnych, zwapnionych, obkurczonych. Przepływ krwi w naszym organizmie stał się utrudniony, a na skutek tego ciśnienie wzrosło. Tabletki znów ma za zadanie rozszerzenie jeszcze zdrowych i drożnych naczyń, co spowoduje pozorne zmniejszenie się ciśnienia. Czy likwiduje to przyczynę choroby? Z przykrością muszę znów powiedzieć: nie. To znaczy – na pewno przynosi ona pomoc tym, którzy wciskają ją w nasze usta. Osoby zażywające te leki są narażone na skutki związane z ich zażywaniem, ponieważ **nie ma leków, które nie powodowałyby skutków ubocznych**. W mniejszym, czy większym stopniu, wszystkie one szkodzą. ale znów większość chorych nad tym się nie zastanawia.

Sam wiem o tym doskonale, ponieważ kiedy następowało tak drastyczne pogarszanie się mojego zdrowia, jak wspominałem, zażywałem ich ogromne ilości. Dziś pewnie nic innego poza tymi ilościami leków nie pomieściłbym w żołądku. Jestem dowodem na to, iż pomimo takich ilości leków mój stan zdrowia ulegał ciągłemu

pogorszeniu. Od 1999 roku nie biorę żadnych, powtarzam, żadnych leków. Stosuję w pewnych okresach suplementację w związku z niedoborem niektórych minerałów i witamin w obecnym naszym pożywieniu, ale o tym w innym rozdziale. Ten rozdział poświęcam jako dowód na prawdomówność, z prośbą o włączenie się do działań na rzecz poprawy stanu zdrowia naszego narodu.

W imieniu narodów świata

Oskarżenie dotyczące ludobójstwa i innych zbrodni przeciwko ludzkości, popełnionych w związku z farmaceutycznym procederem „*robienia interesów na chorobach*” i niedawną wojną przeciwko Irakowi

Niniejsze oskarżenie zostaje przedłożone Międzynarodowemu Trybunałowi Sprawiedliwości przez dra med. Matthiasa Ratha i innych w imieniu narodów świata

Haga, dnia 14 czerwca 2003 roku

Do rąk Prokuratora

Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości,

Senatora Louisa Moreno - Ocampo,

Międzynarodowy Trybunał Sprawiedliwości,

Maanweg 174

NL-2516 AB Den Haag/Haga

Streszczenie

Niniejsze oskarżenie wnosi przed oblicze Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości największe zbrodnie, jakie kiedykolwiek zostały popełnione w historii ludzkości. Oskarżonym zarzuca się spowodowanie uszkodzeń ciała oraz śmierci milionów ludzi poprzez „robienie interesów na chorobach”, jak również popełnienie zbrodni wojennych i innych zbrodni przeciwko ludzkości. Przedmiotowe zbrodnie są objęte jurysdykcją Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości. Oskarżeni zdają sobie sprawę z faktu, że zostaną pociągnięci do odpowiedzialności za te zbrodnie, w związku z czym rozpoczęli ogólnoswiatową kampanię mającą na celu podważenie autorytetu Trybunału, aby stanąć ponad prawem międzynarodowym i kontynuować swą zbrodniczą działalność ze szkodą dla całej ludzkości. W związku z powyższym, przedmiotowe oskarżenie musi zostać rozpatrzone przez Trybunał niezwłocznie, jako sprawa najwyższej wagi. Ponadto niniejszym wzywa się wszystkie osoby fizyczne i wszystkie rządy, aby poparły oskarżenie w celu zakończenia tych zbrodni raz na zawsze.

Wprowadzenie

Kartel

Zarzuty postawione w niniejszym oskarżeniu dotyczą dwóch zasadniczych obszarów działalności przestępczej:

- ludobójstwa i innych zbrodni przeciwko ludzkości, popełnionych w związku z farmaceutycznym „robieniem interesów na chorobach”;
- zbrodni wojennych i aktów agresji oraz innych zbrodni przeciwko ludzkości, popełnionych w związku z niedawną wojną w Iraku, jak również międzynarodowej eskalacji działań prowadzących do wybuchu wojny światowej.

Te dwa obszary działalności przestępczej są bezpośrednio powiązane ze sobą, przy czym łączy je jeden zasadniczy czynnik: **wszystkie zbrodnie popełnia się w imieniu i w celu obrony interesów tych samych korporacyjnych grup inwestycyjnych i ich politycznych współpracowników.** Aby dowieść prawidłowości zebranego materiału dowodowego i ukazać wspólne motywy oskarżonych, konieczne jest przedstawienie rysu historycznego.

Przez cały dwudziesty wiek trwała rozbudowa i organizacja przemysłu farmaceutycznego. **Celem było zdobycie kontroli nad systemami opieki zdrowotnej na całym świecie poprzez systematyczne zastępowanie naturalnych metod leczenia, nie podlegających ochronie patentowej, syntetycznymi lekami, które tej ochronie podlegają i przez to są dochodowe.**

Ewolucja tego przemysłu nie przebiegała w sposób naturalny. Wręcz przeciwnie, była ona wynikiem decyzji inwestycyjnej podjętej przez garstkę bogatych i bezwzględnych przedsiębiorców. Działając celowo, **określili ciało ludzkie jako rynek, który pomnoży ich bogactwo.** Siłą napędową tego przemysłu inwestycyjnego była Grupa Rockefellera. Na przełomie dziewiętnastego i dwudziestego wieku kontrolowała ona przeszło 90% sektora petrochemicznego w Stanach Zjednoczonych, w związku z czym jej członkowie zaczęli rozglądać się za nowymi, globalnymi możliwościami inwestycyjnymi. Kolejna grupa inwestycyjna aktywna na tym polu została stworzona wokół grupy finansowej Rothschilda.

Kartel w okresie drugiej wojny światowej

Po Standard Oil (obecnie EXXON) Rockefellera, drugim największym konglomeratem korporacyjnym w sektorze farmaceutyczno-petrochemicznym w pierwszej połowie dwudziestego wieku był niemiecki IG Farben. Stanowił on najważniejszy czynnik odpowiedzialny za dojście Hitlera do władzy politycznej oraz za jego późniejszą – realizowaną wspólnie – agresję na Europę i świat. Druga wojna światowa była faktycznie wojną napastniczą, zaplanowaną, rozpoczętą i prowadzoną przez decydentów z IG Farben. Co więcej, koncern ten był spółką macierzystą IG Auschwitz, największego zakładu przemysłowego tego kartelu chemicznego znajdującego się poza granicami Niemiec. Bogactwo zdobyte przez IG Farben naznaczone było krwią i cierpieniami niewolników, w tym także przetrzymywanych w obozie koncentracyjnym Auschwitz. IG Farben wspierał i jednocześnie wykorzystywał pozbawionych skrupułów władców hitlerowskich Niemiec w celu uzyskania dominacji gospodarczej nad Europą i światem.

IG Farben był największym udziałowcem Standard Oil Rockefellera i vice versa. Zwycięstwo sił alianckich nad hitlerowskimi Niemcami w 1945 roku przekreśliło planowane przez IG Farben uzyskanie pozycji światowego potentata w przemyśle farmaceutycznym i petrochemicznym. Jednocześnie Standard Oil i inne korporacje farmaceutyczne/petrochemiczne konsorcjum Rockefellera stały się najsilniejszą grupą finansową w tym sektorze, zachowując swoją pozycję po dzień dzisiejszy.

Podczas procesu norymberskiego w 1947 roku, niektórych członków kierownictwa IG Farben uznano za winnych popełnienia zbrodni przeciwko ludzkości, w tym masowych morderstw, grabieży i innych. Trybunał norymberski doprowadził ponadto do rozbicia kartelu IG Farben na trzy mniejsze spółki o: Hoechst, Bayer i BASF. Dzisiaj każde z tych przedsiębiorstw jest większe niż ówczesne IG Farben.

Obecnie, Stany Zjednoczone i Wielka Brytania są wiodącymi eksporterami produktów farmaceutycznych na świecie. Innymi słowy - dwa z trzech dostępnych na rynku leków są produkowane przez korporacje mające swe siedziby w tych państwach.

Podstawowe zasady funkcjonowania przemysłu farmaceutycznego

Oskarżeni są odpowiedzialni za śmierć setek milionów ludzi oraz za to, że kolejne rzesze osób cierpią na choroby układu sercowo-naczyniowego, raka i inne schorzenia, którym można było zapobiec i w dużej mierze wyeliminować wiele lat temu. Ta przedwczesna śmierć setek milionów ludzi nie jest ani dziełem zbiegu okoliczności, ani wynikiem zaniedbania. Została ona rozmyślnie i systematycznie zorganizowana przez przemysł farmaceutyczny i jego inwestorów w wyłącznym celu rozszerzenia wartego miliardy dolarów globalnego rynku leków. Rynkiem dla przemysłu farmaceutycznego jest ludzkie ciało, zaś zwrot z dokonywanych inwestycji zależy od kontynuacji i rozprzestrzeniania się chorób. Z kolei dochodowość jest uzależniona od możliwości obejmowania nowych leków ochroną patentową, co czyni ten przemysł najbardziej opłacalnym na świecie. Tymczasem zapobieganie i **likwidacja jakiegokolwiek choroby znacząco zmniejsza lub całkowicie eliminuje popyt na farmaceutyki**. W związku z tym korporacje farmaceutyczne systematycznie utrudniają zapobieganie i eliminowanie chorób.

Aby popełniać te zbrodnie, korporacje farmaceutyczne korzystają z usług niezliczonych wykonawców i współników w nauce, medycynie, środkach masowego przekazu i polityce. Nawet rządy państw są manipulowane czy też kierowane przez lobbystów i byłych pracowników ścisłego kierownictwa spółek farmaceutycznych. Przed dziesiątki lat legislacja wielu różnych krajów była kształtowana i nadużywana w celu promowania tego wartego wiele miliardów dolarów „**przemysłu chorobowego**”, co naraziło na ryzyko zdrowie i życie setek milionów niewinnych pacjentów i ludzi.

Czynnikiem warunkującym rozwój przemysłu farmaceutycznego jako dobrze prosperującej działalności o charakterze inwestycyjnym była eliminacja konkurencji ze strony bezpiecznych, naturalnych metod leczenia, gdyż nie podlegają one ochronie patentowej, a zyski płynące z ich sprzedaży są niewielkie. Co więcej, naturalne terapie mogą skutecznie zapobiegać i likwidować choroby ze względu na ich kluczową rolę w metabolizmie komórkowym. Wskutek systematycznej eliminacji naturalnych metod leczenia i przejęcia systemów opieki zdrowotnej w większości krajów, przemysł farmaceutyczny uzależnił miliony ludzi i niemalże wszystkie państwa – od swej działalności inwestycyjnej.

Przemysł farmaceutyczny jako zorganizowane oszustwo

Przemysł farmaceutyczny oferuje „zdrowie” milionom pacjentów, lecz nie spełnia danej obietnicy. Zamiast tego udostępnia produkty, które jedynie łagodzą objawy i jednocześnie rozwijają nowe choroby, a to otwiera nowe możliwości dla przyszłej działalności handlowej. Aby zataić popełniane oszustwo, przemysł wydaje dwukrotnie więcej pieniędzy na czynności o charakterze maskującym niż na badania nad nowymi terapiami.

Opisana powyżej organizacja oszukańczego procederu tłumaczy, dlaczego działalność inwestycyjna tego sektora mogła przebiegać spokojnie przez nieomal wiek za strategiczną zasłoną dymną przedstawiającą korporacje jako „dobrodziejstwo” ludzkości. Życie 6 miliardów ludzi i gospodarki większości krajów świata są zakładnikami przestępczych praktyk przemysłu farmaceutycznego.

Zdemaskowanie farmaceutycznego „robienia interesów na chorobach”

W ciągu ostatnich dziesięciu lat stałem na czele działań zmierzających do zdemaskowania zorganizowanego oszustwa popełnianego przez ten najpotężniejszy na świecie przemysł inwestycyjny. Odegrałem kluczową rolę w wykazaniu, że największą przeszkodą na drodze do podniesienia poziomu zdrowotności na naszej planecie jest sam przemysł farmaceutyczny, a także jego inwestycyjny charakter i rozwój warunkowany dalszym rozprzestrzenianiem się chorób.

Jako naukowiec miałem wyjątkową możliwość odkrycia prawdziwej przyczyny chorób sercowo-naczyniowych i innych chronicznych schorzeń. Wraz z kolegami i innymi osobami odegrałem też kluczową rolę w udokumentowaniu skutecznych, naturalnych i nie podlegających ochronie patentowej alternatyw farmaceutycznego „robienia interesów na chorobach”. Identyfikacja naturalnych substancji, które optymalizują metabolizm komórkowy, pozwala zapobiegać i w dużej mierze wyeliminować wiele spośród najbardziej rozpowszechnionych dziś chorób, w tym schorzeń sercowo-naczyniowych, raka i szeregu innych.

Tło obecnego kryzysu międzynarodowego i wojny napastniczej przeciwko Irakowi

W chwili obecnej, cztery zasadnicze czynniki zagrażają dalszemu istnieniu przemysłu farmaceutycznego i tym samym podstawom długofalowego przemysłu inwestycyjnego wartego setki miliardów dolarów:

1. nierozwiązywalne spory prawne, prowadzące do lawiny powództw wnoszonych przeciwko wielu korporacjom farmaceutycznym z tytułu odpowiedzialności za jakość produktów.
2. nierozwiązywalne konflikty o charakterze naukowym, powodowane przełomowymi odkryciami w zakresie naturalnych, nie podlegających ochronie

patentowej terapii, które w poważnej mierze skutecznie likwidują choroby jako rynek.

3. Nierozwiązywalne spory etyczne, prowadzące do utraty wiarygodności przez cały przemysł farmaceutyczny z uwagi na fakt, że niebotyczne opłaty patentowe pobierane przez korporacje poważnie ograniczają dostęp do leków, stwarzając ryzyko przedwczesnej śmierci dla milionów osób.
4. Nierozwiązywalne konflikty korporacyjne. Ujawnienie, że farmaceutyczny model biznesowy zasada się na zorganizowanym oszustwie.

Przez dziesiątki lat kartel farmaceutyczny nie szczędził starań, aby chronić swój globalny biznes za pomocą leków opatentowanych i zakazać rozpowszechniania konkurencyjnych produktów, nie podlegających ochronie patentowej. Te działania są prowadzone na szczeblu międzynarodowym, przez infiltrację Parlamentu Europejskiego oraz nadużywanie Międzynarodowej Organizacji Zdrowia i innych agend Organizacji Narodów Zjednoczonych.

Obecnie, gdy największy na Ziemi przemysł inwestycyjny został zdemaskowany jako zorganizowane oszustwo i jest dręczony dziesiątkami tysięcy powództw dotyczących odpowiedzialności za jakość produktów, palącą kwestią stało się natychmiastowe wprowadzenie przepisów ochronnych o ogólnoświatowym zasięgu, które pozwoliłyby zatuszować popełniane przestępstwa i zarazem umocnić kontrolę inwestycyjnego „*robienia interesów na chorobach*” nad zdrowiem ludzkim w skali globalnej.

Uchwalenie dalekosiężnych przepisów ochronnych dla przemysłu o charakterze zorganizowanego oszustwa wiązało się z koniecznością ograniczenia praw obywatelskich i zastosowania innych drastycznych środków, których nie można by wprowadzić w okresie pokoju. Wprowadzenie tych rozwiązań w życie wymagało eskalacji istniejącego kryzysu międzynarodowego, szeregu konfliktów zbrojnych, w których z rozmysłem przewidziano by użycie broni masowej zagłady i rozpętania wojny światowej. Tylko wtedy zaistniałaby ogólnoświatowa sytuacja psychologiczna pozwalająca na odstąpienie od praw obywatelskich, uchwalanie stanów wyjątkowych i wprowadzenie ogólnoświatowych praw ochronnych, które umożliwiłyby oskarżonym dalsze prowadzenie procedury „*robienia interesów na chorobach*” i popełnianie nowych przestępstw. W tej sytuacji przemysł farmaceutyczny stał się największym korporacyjnym sponsorem kampanii prezydenckiej George’a Bush’a, gdyż jego wybór pozwoliłby uzyskać bezpośredni wpływ na najpotężniejszy ośrodek władzy polityczno-wojskowej na świecie. Zdobywanie prezydentury przez George’a Bush’a zapewniło grupie inwestycyjnej Rockefeller’a nieograniczony dostęp do Białego Domu, Pentagonu i do podejmowanych tam decyzji politycznych. Podobny wpływ w Wielkiej Brytanii uzyskała współpracująca z premierem Tony’em Blair’em grupa Rothschild’a.

Nie może zatem dziwić fakt, że dwaj najwięksi na świecie eksporterzy farmaceutyków – Stany Zjednoczone Ameryki Północnej i Wielka Brytania – stanęli na

czelę bieżącego kryzysu międzynarodowego i doprowadzili do wybuchu wojny z Irakiem. Rzekoma konieczność tego konfliktu została przedstawiona opinii publicznej Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i świata pod pozorem globalnej wojny z „terroryzmem”, eliminacji rządów przestępczych i krucjaty przeciwko rozprzestrzenianiu broni masowej zagłady. Tak oto te same korporacyjne grupy interesów i ci sami polityczni decydenci, którzy są odpowiedzialni za miliony zgonów powodowanych przez rozwijający się nieprzerwanie proceder „*robienia interesów na chorobach*”, ponoszą pełną odpowiedzialność za narażenie na niepotrzebną śmierć dziesiątek tysięcy niewinnych mieszkańców Iraku oraz za śmierć młodych żołnierzy ze Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i innych krajów. Co więcej, ponoszą oni odpowiedzialność za rozpętanie i prowadzenie przeciwko Irakowi wojny napastniczej bez żadnego mandatu międzynarodowego, a także za zniewolenie, grabieże i inne zbrodnie popełniane obecnie w okupowanym Iraku.

Jeżeli te grupy interesów i ich polityczni współpracownicy nie zostaną natychmiast pociągnięci do odpowiedzialności za opisane powyżej zbrodnie, to najprawdopodobniej będą kontynuować eskalację kryzysu międzynarodowego, w ostatecznym rozrachunku ryzykując wybuch wojny, w której może zostać użyta broń masowej zagłady. W tak krytycznej sytuacji historycznej zwracam uwagę Prokuratora Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości na te zbrodnie przeciwko ludzkości, zbrodnie wojenne, zbrodnie agresji i ludobójstwa, namawiając go usilnie, aby niezwłocznie podjął działania w celu zapobieżenia dalszym zbrodniom i najpotworniejszej katastrofie – wojnie światowej. Jednocześnie wzywam wszystkie osoby oraz wszystkie rządy, spółki i inne organizacje, które ucierpiały wskutek tych zbrodni lub pragną doprowadzić do ich ukrócenia, do przyłączenia się do niniejszego oskarżenia.

Zarzuty oskarżenia

Zarzuty przedstawione w niniejszym oskarżeniu dotyczą dwóch zasadniczych kategorii zbrodni:

- Zbrodni popełnianych przez farmaceutyczne „*robienie interesów na chorobach*”, w tym zbrodni ludobójstwa i innych zbrodni przeciwko ludzkości.
- Zbrodni związanych z wojną prowadzoną w 2003 roku przeciwko Irakowi oraz z międzynarodową eskalacją działań zmierzających do wybuchu wojny światowej, w tym zbrodni wojennych i agresji oraz innych zbrodni przeciwko ludzkości.

Te dwie kategorie są bezpośrednio powiązane ze sobą, gdyż przestępcze czyny są popełniane w imieniu i w celu obrony interesów tych samych korporacyjnych grup inwestycyjnych i ich politycznych współpracowników. Oskarżonym zarzuca się popełnienie najcięższych zbrodni przeciwko całej ludzkości, w związku z czym podlegają oni zasadzie międzynarodowego ścigania sądowego.

1. Zbrodnie popełniane w związku z farmaceutycznym „robieniem interesów na chorobach”

1.1. Zbrodnie ludobójstwa

Oskarżeni są winni zbrodni ludobójstwa, w związku z czym podlegają sądowemu ściganiu przestępstw w myśl Artykułu 6 Statutu Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości. Dotyczy to m.in. następujących ściśle określonych zbrodni:

1.1.1. Ludobójstwa poprzez zabijanie (Artykuł 6a)

1.1.2. Ludobójstwa poprzez powodowanie poważnych uszkodzeń cielesnych lub wyrządzanie krzywd psychicznych (Artykuł 6b)

1.1.3. Ludobójstwa poprzez celowe narzucanie warunków życia obliczonych na spowodowanie wyniszczenia fizycznego (Artykuł 6c)

1.2. Zbrodnie przeciwko ludzkości

Oskarżeni są winni zbrodni ludobójstwa, w związku z czym podlegają ściganiu sądowemu w myśl Artykułu 7 Statutu Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości. Dotyczy to m.in. następujących ściśle określonych zbrodni:

1.2.1. Zbrodni przeciwko ludzkości polegających na dokonywaniu morderstw (Artykuł 7a)

1.2.2. Zbrodni przeciwko ludzkości polegających na przeprowadzaniu eksterminacji (Artykuł 7b)

1.2.3. Zbrodni przeciwko ludzkości polegających na zniewalaniu (Artykuł 7c)

1.2.4. Zbrodni przeciwko ludzkości polegających na krańcowym pozbawianiu wolności fizycznej (Artykuł 7e)

1.2.5. Zbrodni przeciwko ludzkości polegających na popełnianiu innych czynów niehumanitarnych (Artykuł 7k)

Streszczenie uzasadnienia zarzutów dotyczących zbrodni związanych z farmaceutycznym „robieniem interesów na chorobach” (zarzuty 1.1. i 1.2.)

1. Oskarżeni umyślnie i systematycznie podtrzymują istnienie chorób sercowo-naczyniowych, w tym podwyższonego ciśnienia krwi, niewydolności serca, powikłań cukrzycowych i innych schorzeń, raka, chorób zakaźnych (w tym AIDS), osteoporozy i wielu innych powszechnie występujących dziś chorób, którym według przyjętej oceny można w dużej mierze zapobiec przy użyciu

naturalnych środków. Oskarżeni celowo doprowadzili do niepotrzebnych cierpień i przedwczesnej śmierci setek milionów ludzi.

2. Oskarżeni systematycznie i celowo uniemożliwiają wyłączenie chorób sercowo-naczyniowych, raka i innych schorzeń poprzez utrudnianie i blokowanie rozpowszechniania ratujących życie informacji na temat korzyści zdrowotnych wynikających z naturalnych metod leczenia nie podlegających ochronie patentowej. Wskutek tego oskarżeni celowo doprowadzili do dalszych niepotrzebnych cierpień i przedwczesnej śmierci setek milionów ludzi.
3. Oskarżeni celowo i systematycznie rozwijają istniejące choroby i powodują powstawanie nowych poprzez produkowanie i wprowadzanie na rynek farmaceutyków służących do krótkotrwałego leczenia objawowego, lecz posiadających znane i szkodliwe długofalowe skutki uboczne. Wskutek tego oskarżeni celowo doprowadzili do dalszych niepotrzebnych cierpień i przedwczesnej śmierci setek milionów ludzi. Szczegółowe dane przedstawiono w poniższym dziale poświęconym dowodom.

2. Ściśle określone zbrodnie popełnione w związku z wojną przeciwko Irakowi i bieżącym kryzysem międzynarodowym

2.1. Zbrodnie ludobójstwa

Oskarżeni są winni zbrodni ludobójstwa, w związku z czym podlegają ściganiu sądowemu w myśl Artykułu 6 Statutu Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości. Zgodnie z ww. Statutem, termin „*ludobójstwo*” oznacza każdy spośród niżej wymienionych czynów, popełniony z zamiarem zniszczenia, w całości lub w części, danej grupy narodowej, etnicznej, rasowej lub religijnej. Dotyczy to m.in. następujących ściśle określonych zbrodni:

2.1.1. Ludobójstwa poprzez zabijanie (Artykuł 6a)

2.1.2. Ludobójstwa poprzez powodowanie poważnych uszkodzeń cielesnych lub wyrządzanie krzywd psychicznych (Artykuł 6b)

2.1.3. Ludobójstwa poprzez celowe narzucanie warunków życia obliczonych na spowodowanie wyniszczenia fizycznego (Artykuł 6c)

2.2. Zbrodnie przeciwko ludzkości

W myśl Artykułu 7 Statutu Rzymskiego, termin „*zbrodnie przeciwko ludzkości*” oznacza każdy z niżej wymienionych czynów, popełniony w ramach zakrojonego na szeroką skalę lub systematycznego ataku skierowanego przeciwko dowolnej populacji cywilnej, przy świadomości takiego ataku. Dotyczy to m.in. następujących ściśle określonych zbrodni:

2.2.1. Zbrodni przeciwko ludzkości polegających na dokonywaniu morderstw (Artykuł 7a)

2.2.2. Zbrodni przeciwko ludzkości polegających na przeprowadzaniu eksterminacji (Artykuł 7b)

2.2.3. Zbrodni przeciwko ludzkości polegających na zniewalaniu (Artykuł 7c)

2.2.4. Zbrodni przeciwko ludzkości polegających na dokonywaniu deportacji lub przymusowego przesiedlania ludności (Artykuł 7d)

2.2.5. Zbrodni przeciwko ludzkości polegających na więzieniu lub innym krańcowym pozbawianiu wolności fizycznej (Artykuł 7e)

2.2.6. Zbrodni przeciwko ludzkości polegających na popełnianiu innych czynów niehumanitarnych o podobnym charakterze, celowo powodując znaczące cierpienia, bądź na powodowaniu poważnych uszkodzeń cielesnych lub dotkliwego uszczerbku w zdrowiu psychicznym. (Artykuł 7k)

2.3. Zbrodnie wojenne

W myśl Artykułu 7 Statutu Rzymskiego, termin „zbrodnie wojenne” oznacza naruszenia konwencji genewskich z dnia 12 sierpnia 1949 roku (konwencja genewska o traktowaniu jeńców wojennych, konwencja genewska o ochronie osób cywilnych podczas wojny). Tak więc w świetle Statutu, do zbrodni wojennych zalicza się m.in.:

2.3.1 Zbrodnię wojenną polegającą na umyślnym zabijaniu (Artykuł 8(2)(a)(i))

2.3.2. Zbrodnię wojenną polegającą na stosowaniu tortur (Artykuł 8(2)(a)(ii)-1)

2.3.3. Zbrodnię wojenną polegającą na nieludzkim traktowaniu (Artykuł 8(2)(a)(ii)-2)

2.3.4. Zbrodnię wojenną polegającą na prowadzeniu eksperymentów biologicznych (Artykuł 8(2)(a)(ii)-3)

2.3.5. Zbrodnię wojenną polegającą na umyślnym powodowaniu poważnych cierpień (Artykuł 8(2)(a)(iii))

2.3.6. Zbrodnię wojenną polegającą na niszczeniu i przywłaszczaniu własności (Artykuł 8(2)(a)(iv))

2.3.7. Zbrodnię wojenną polegającą na odmowie zapewnienia uczciwego procesu (Artykuł 8(2)(a)(vi))

2.3.8. Zbrodnię wojenną polegającą na niezgodnej z prawem deportacji i przemieszczaniu (Artykuł 8(2)(a)(vii)-1)

2.3.9. Zbrodnię wojenną polegającą na niezgodnym z prawem pozbawianiu wolności (Artykuł 8(2)(a)(vii)-2)

2.3.10. Zbrodnię wojenną polegającą na braniu zakładników (Artykuł 8(2)(a)(viii))

2.3.11. Zbrodnię wojenną polegającą na atakowaniu osób cywilnych (Artykuł 8(2)(b)(i))

2.3.12. Zbrodnię wojenną polegającą na atakowaniu obiektów cywilnych (Artykuł 8(2)(b)(ii))

2.3.13. Zbrodnię wojenną polegającą na powodowaniu nadmiernej śmierci i obrażeń wśród osób cywilnych oraz na nadmiernym niszczeniu jej własności (Artykuł 8(2)(b)(iv))

2.3.14. Zbrodnię wojenną polegającą na atakowaniu miejsc nie bronionych (Artykuł 8(2)(b)(v))

2.3.15. Zbrodnię wojenną polegającą na zabijaniu lub ranieniu osób w sytuacjach innych niż działania wojenne (Artykuł 8(2)(b)(vi))

2.3.16. Zbrodnię wojenną polegającą na okaleczaniu (Artykuł 8(2)(b)(x)-1)

2.3.17. Zbrodnię wojenną polegającą na niszczeniu lub zajmowaniu własności wroga (Artykuł 8(2)(b)(xiii))

2.3.18. Zbrodnię wojenną polegającą na pozbawianiu obywateli wrogich państw przysługujących im praw (Artykuł 8(2)(b)(xiiv))

2.3.19. Zbrodnię wojenną polegającą na używaniu trucizn lub broni wykorzystującej trucizny (Artykuł 8(2)(b)(xvii))

2.3.20. Zbrodnię wojenną polegającą na stosowaniu zakazanych pocisków (Artykuł 8(2)(b)(xix))

2.3.21. Zbrodnię wojenną polegającą na pogwałceniu godności osobistej (Artykuł 8(2)(b)(xxi))

2.3.22. Zbrodnię wojenną polegającą na stosowaniu głodzenia jako metody prowadzenia działań wojennych (Artykuł 8(2)(b)(xxv))

2.3.23. Zbrodnię wojenną polegającą na mordowaniu (Artykuł 8(2)(c)(i)-1)

2.3.24. Zbrodnię wojenną polegającą na okrutnym traktowaniu (Artykuł 8(2)(c)(i)-3)

Streszczenie uzasadnienia zarzutów dotyczących zbrodni związanych z wojną napastniczą prowadzoną przeciwko Irakowi i bieżącym kryzysem międzynarodowym (zarzuty 2.1.1 i 2.3.24)

1. Oskarżeni umyślnie rozpoczęli wojnę napastniczą przeciwko Irakowi, bez żadnego mandatu międzynarodowego.
2. Oskarżeni umyślnie doprowadzają do eskalacji kryzysu międzynarodowego, stosując w tym celu m.in. elementy wojny psychologicznej i faktyczne działania zbrojne. Celem tej strategii eskalacji jest stworzenie ogólnoświatowego stanu wyjątkowego, który umożliwi odstąpienie od praw obywatelskich w skali globalnej, co wiąże się z wprowadzeniem dalekosiężnych praw o charakterze protekcyjnym. Wojna napastnicza przeciwko Irakowi, prowadzona pod pozorem globalnej wojny z „terroryzmem” i krucjaty przeciwko rozprzestrzenianiu broni masowej zagłady, stanowi część tej strategii.
3. W trakcie swej napastniczej wojny przeciwko narodowi irackiemu, oskarżeni umyślnie popełniali zbrodnie ludobójstwa, mordowania i okaleczania oraz zbrodnie polegające na powodowaniu poważnych uszkodzeń cielesnych i dotkliwego uszczerbku w zdrowiu psychicznym.
4. Oskarżeni celowo popełnili zbrodnię polegającą na niszczeniu i zajmowaniu własności publicznej i prywatnej, zarówno w trakcie działań wojennych, jak i po ich zakończeniu. Irak posiada drugie największe na świecie zasoby ropy naftowej, które są obecnie rabowane w imieniu oskarżonych dla prywatnego zysku.

Szczegółowe dane przedstawiono w poniższym dziale poświęconym dowodom.

Historyczny precedens niniejszego oskarżenia

Międzynarodowy Trybunał Wojskowy w Norymberdze, akt oskarżenia przeciwko kierownictwu kartelu IG Farben

Przeszło pół wieku temu, Międzynarodowy Trybunał Wojskowy w Norymberdze skierował akt oskarżenia przeciwko kierownictwu korporacji IG Farben, największego kartelu farmaceutyczno - petrochemicznego międzywojennej Europy. Trybunał pociągnął do odpowiedzialności osoby odpowiedzialne za drugą wojnę światową i ustanowił precedens międzynarodowego ścigania sądowego zbrodni wojennych, kładąc podwaliny pod haski Międzynarodowy Trybunał Sprawiedliwości. Niewiele osób wie o tym, że Trybunał skazał nie tylko przywódców politycznych i wojskowych, ale również członków kierownictwa korporacji, które pomogły Hitlerowi przejąć władzę. W stan

oskarżenia postawiono łącznie 24 osób ze ścisłego kierownictwa i menedżerów IG Farben. Główny Oskarżyciel z ramienia Stanów Zjednoczonych, Telford Taylor, stwierdził w swej mowie wstępnej, że „w akcie oskarżenia zarzuca się tym osobom, iż w pełni świadomie ściągnęły na rodzaj ludzki najbardziej niszczycielską i katastrofalną wojnę w historii ludzkości. Oskarża się ich o masowe zniewalanie, rabowanie i mordowanie. Są to straszne zarzuty.” Kontynuował następująco: — *Głównymi zbrodniarzami wojennymi są nie nazistowscy szaleńcy, lecz właśnie ci oskarżeni pracownicy najwyższych szczebli kierowniczych. Jeżeli ich przestępstwa nie ujrzą światła dziennego, a oni sami nie zostaną ukarani, to w przyszłości dokonają zbrodni znacznie cięższych niż te, jakie kiedykolwiek mógłby popełnić Hitler.*

W 1947 roku, kierownictwu IG Farben postawiono następujące główne zarzuty:

- Zarzut 1: planowanie i prowadzenie wojny napastniczej oraz podbój innych krajów, czego wynikiem były bezprecedensowe zniszczenia na całym świecie, śmierć milionów istnień ludzkich i długotrwałe cierpienia wielu milionów innych osób.
- Zarzut 2: deportowanie, rabowanie i niszczenie własności publicznej i prywatnej w krajach okupowanych w celu osiągnięcia trwałej kontroli gospodarczej nad tymi krajami, a także inne straszne zbrodnie.
- Zarzut 3: zniewalanie, terroryzowanie, torturowanie, mordowanie i znęcanie się nad milionami ludzi.

Teraz, pół wieku później, zarzuty postawione w niniejszym oskarżeniu są uderzająco podobne:

- Planowanie i prowadzenie wojny napastniczej przeciwko Irakowi pod pozorem zwalczania międzynarodowego terroryzmu i rozprzestrzeniania broni masowej zagłady. Wynikiem tej wojny jest dewastacja dużych obszarów kraju, śmierć tysięcy ludzi i odniesienie obrażeń przez setki tysięcy innych osób.
- Rabowanie i niszczenie własności publicznej i prywatnej w dążeniu do uzyskania władztwa gospodarczego i kontroli nad całymi częściami świata poprzez doprowadzenie do eskalacji kryzysu międzynarodowego. W związku z tą wojną oskarżeni z rozmysłem przewidzieli użycie broni masowej zagłady, w tym broni jądrowej, chemicznej i biologicznej.
- Ludobójstwo poprzez zabijanie, poprzez powodowanie poważnych uszkodzeń cielesnych oraz poprzez celowe narzucanie warunków życia obliczonych na spowodowanie wyniszczenia fizycznego, jak również zbrodnie przeciwko ludzkości polegające na mordowaniu i popełnianiu innych czynów niehumanitarnych.

Dowody popełnienia zbrodni

Dowody na zarzuty przedstawione w niniejszym oskarżeniu także odnoszą się do dwóch głównych kategorii zbrodni:

- Dowody na ludobójstwo i inne zbrodnie przeciwko ludzkości, popełnione w związku z farmaceutycznym „robieniem interesów na chorobach”.
- Dowody na zbrodnie wojenne i agresję oraz na inne zbrodnie przeciwko ludzkości, popełnione w związku z wojną przeciwko Irakowi i międzynarodową eskalacją działań zmierzających do wybuchu wojny światowej.

1. Dowody na ludobójstwo i inne zbrodnie przeciwko ludzkości, popełnione w związku z farmaceutycznym „robieniem interesów na chorobach”.

Prezentowano precyzyjne dowody na to, że oskarżeni są odpowiedzialni za umyślne podtrzymywanie i rozwój chorób, celowo tworząc nowe choroby i rozszerzając stosowanie leków pierwotnie zarejestrowanych dla jednej choroby na możliwie największą liczbę schorzeń. Aby osiągnąć te cele, oskarżeni strategicznie zaprojektowali, wprowadzili w życie i zorganizowali oszukańczy proceder o skali ogólnoświatowej, który pod względem zasięgu gospodarczego nie ma sobie równych w historii ludzkości.

1.1. Celowy rozwój chorób

Poniżej przedstawiono precyzyjne dowody naukowe na to, że oskarżeni celowo podtrzymują i rozwijają najbardziej rozpowszechnione dziś choroby, pomimo tego, że było można było im zapobiec i w dużej mierze doprowadzić do ich likwidacji, ocalając miliony istnień ludzkich.

1.1.1. Wieńcowa choroba serca

Podstawową przyczyną choroby wieńcowej i zawałów jest strukturalne osłabienie i upośledzone funkcjonowanie ścianek tętnic, które podobnie jak szkorbut, powstaje wskutek długotrwałego niedoboru witamin i innych niezbędnych czynników odżywczych. Jednakże farmaceutyczne podejścia do zapobiegania i leczenia choroby sercowo-naczyniowej celowo ignorują ten problem, skupiając się raczej na terapii objawowej, przykładowo na obniżaniu poziomu cholesterolu we krwi. Ww. farmaceutyki nie tylko nie leczą choroby, chociaż właśnie w tym celu są wprowadzane na rynek, ale także powodują skutki uboczne, które dają początek nowym schorzeniom. W skali ogólnoświatowej, liczba osób umierających na chorobę sercowo-naczyniową wskutek umyślnych przestępstw popełnianych przez oskarżonych sięga 12 milionów rocznie.

1.1.2. Podwyższone ciśnienie krwi

Podstawową przyczyną podwyższonego ciśnienia krwi jest wzrost napięć w ścianie tętnicy w wyniku niedoboru kluczowych czynników odżywczych we włóknach

mięśniowych gładkich naczyń, co prowadzi do zwężenia tętnicy i zwiększenia ciśnienia krwi. W wielu dostępnych badaniach klinicznych udokumentowano korzyści wynikające dla pacjentów ze stosowania mikroczytników odżywczych nie objętych ochroną patentową, a w szczególności aminokwasu o nazwie arginina oraz magnezu. Niwelują one tkwiący u podstaw tego schorzenia niedobór, prowadząc w efekcie do złagodzenia naprężeń ścianek naczyń, powiększenia średnicy naczyń krwionośnych i obniżenia ciśnienia krwi. Farmaceutyki sprzedawane w celu leczenia podwyższonego ciśnienia krwi celowo koncentrują się na terapii objawowej. Dla przykładu, Beta-blokery obniżają częstość akcji serca, zaś środki moczopędne obniżają objętość krwi. Te farmaceutyki celowo nie redukują „spazmów” ścianek naczyń krwionośnych, które stanowią zasadniczą przyczynę podwyższonego ciśnienia krwi. Co więcej, ww. leki nie tylko nie zapewniają skutecznej terapii, ale także charakteryzują się długotrwałymi efektami ubocznymi, w tym m.in. potencjalnie powodują szereg nowych schorzeń, co sprzyja tworzeniu nowych rynków leków. Na całym świecie kilkaset milionów osób cierpiących na podwyższone ciśnienie krwi pozostaje niewyleczonych – bezpośrednio wskutek działań podejmowanych przez oskarżonych. Liczba zgonów rośnie dziennie.

1.1.3. Niewydolność serca

Podstawową przyczyną niewydolności serca jest brak biokatalizatorów, określonych witamin, minerałów, karnityny, koenzymu Q10 i innych nośników bioenergii w milionach komórek mięśniowych serca. Wynikiem tego jest upośledzona praca pompująca serca i gromadzenie się wody w organizmie.

Tymczasem farmaceutyczne podejścia do terapii niewydolności serca celowo ignorują ten fakt i koncentrują się na leczeniu objawowym. Diuretyki wprowadzane na rynek w celu leczenia niewydolności serca nie tylko nie usuwają wody nagromadzonej w organizmie, ale także wypłukują witaminy, minerały i inne nośniki bioenergii rozpuszczalne w wodzie. Tak więc farmaceutyki wprowadzane na rynek jako lekarstwo na niewydolność serca w rzeczywistości pogarszają tę chorobę i są odpowiedzialne za obniżenie długości życia pacjentów. Te farmaceutyki nie tylko celowo nie leczą choroby, ale także wypłukują z organizmu niezbędne czynniki odżywcze, przez co pogarszają pierwotną przyczynę schorzenia. Na całym świecie przeszło sto milionów osób cierpiących na niewydolność serca pozostaje niewyleczonych i w końcu umiera przedwcześnie – bezpośrednio wskutek działań podejmowanych przez oskarżonych.

1.1.4. Arytmia serca

Podstawową przyczyną arytmii serca jest brak składników odżywczych, witamin, minerałów i innych nośników bioenergii w milionach elektrycznych komórek mięśniowych serca. Upośledza to wytwarzanie i przewodzenie impulsów elektrycznych wymaganych dla normalnej pracy serca.

Przeprowadzone ostatnio badania kliniczne kontrolowane grupą porównawczą, której podano placebo, wykazało w sposób jednoznaczny, że terapeutyczne

zastosowanie składników odżywczych to skuteczny, bezpieczny i tani sposób poprawienia stanu zdrowotnego przy arytmii serca.

Jednakże farmaceutyczne podejście do leczenia arytmii serca celowo ignoruje ten fakt, koncentrując się na symptomach. Leki wprowadzane na rynek częstokroć pogarszają nieregularność uderzeń serca, powodują zatrzymanie akcji serca i przedwczesną śmierć pacjentów. Dziesięć lat temu autor Thomas Moore, w książce zatytułowanej „*Deadly Medicine*” udokumentował, że jedna, nowa grupa leków przeciwko arytmii serca zebrała w Stanach Zjednoczonych śmiertelne żniwo przewyższające liczbę ofiar poniesionych przez ten kraj podczas wojny wietnamskiej. Na całym świecie przeszło sto milionów osób cierpiących na arytmię serca pozostaje niewyleczonych bezpośrednio wskutek działań podejmowanych przez oskarżonych. Liczba zgonów rośnie codziennie.

1.1.5. Rak

Do niedawna rak był uważany za wyrok śmierci. Ostatnie osiągnięcia w dziedzinie medycyny naturalnej i komórkowej radykalnie zmieniły sytuację. Także w przypadku tej choroby okazuje się, że badania medyczne w zakresie terapii nie podlegających ochronie patentowej zostały celowo zaniedbane i wykluczone przez oskarżonych na rzecz nieskutecznych leków, które pozwalają na dalsze istnienie epidemii raka jako jednego z najbardziej dochodowych rynków. Z uwagi na szczególną powagę zbrodni popełnionych przez oskarżonych w związku z epidemią raka, poniżej opisaliśmy ją w większym uszczegółowieniu. Faktem naukowym jest, że wszystkie nowotwory rozprzestrzeniają się w oparciu o ten sam mechanizm, tj. korzystają z enzymów trawiących kolagen (kolagenazy, metaloproteiny). Zastosowanie w terapii naturalnego aminokwasu o nazwie lizyna, a zwłaszcza w połączeniu z innymi nie podlegającymi ochronie składnikami odżywczymi, może zablokować te enzymy i tym samym zahamować rozprzestrzenianie się komórek rakowych. Wszystkie zbadane dotąd rodzaje nowotworów, w tym m.in. rak piersi, rak prostaty, rak płuc, rak skóry, oponiak i szereg innych, reagują na ww. metodę leczenia.

Jedyny powód, dla którego ten przełom w medycynie nie został dalej zbadany i nie jest stosowany na całym świecie w leczeniu pacjentów cierpiących na nowotwory, to fakt, że rzeczne substancje nie podlegają ochronie patentowej i tym samym zapewniają bardzo niską marżę zysku. Co ważniejsze, każda skuteczna metoda leczenia dowolnej choroby prowadzi w końcu do jej likwidacji, a co za tym idzie – do zniszczenia wartego wiele miliardów dolarów rynku lekarstw. Wprowadzanie na rynek farmaceutyków przeznaczonych dla osób cierpiących na raka odznacza się szczególnym poziomem oszustwa i złej woli. Pod pozorem leczenia nowotworów przy pomocy środków objętych eufemistyczną nazwą „chemoterapeutyki” podaje się pacjentom substancje toksyczne, w tym także pochodne gazu musztardowego. Fakt, że te toksyczne czynniki niszczą również miliony zdrowych komórek w organizmie, został z pełną świadomością wzięty pod uwagę. Wiedząc o powyższym, z rozmysłem uwzględniono następujące konsekwencje: po pierwsze, rak będzie w dalszym ciągu

epidemią globalną, zapewniając ekonomiczną podstawę wartego wiele miliardów dolarów procederu „*robienia interesów na chorobach*”. Po drugie, systematyczne stosowanie środków toksycznych w postaci chemioterapii powoduje epidemię nowych chorób u pacjentów cierpiących na nowotwory.

W wyniku tej terapii rynek farmaceutyków służących leczeniu niebezpiecznych skutków ubocznych pierwotnych leków, obejmujących m.in. zakażenia, zapalenia, krwawienia i niewydolność narządów, jest jeszcze większy niż rynek chemoterapeutyków. Tak więc oskarżeni zastosowali zorganizowany plan wprowadzania w błąd ze szkodą dla setek milionów osób cierpiących na nowotwory, przy czym przyświecał im tylko jeden cel: wzbogacenie się.

1.1.6. AIDS i inne choroby zakaźne

Podobne celowe plany wprowadzania w błąd zastosowano w przypadku jednej z najgroźniejszych epidemii w dziejach ludzkości AIDS. Już 10 lat temu badania naukowe wykazały, że witamina C może obniżyć replikację wirusa HIV o ponad 99%. Ten fakt był znany oskarżonym od ponad dekady. Rozmyślnie ignorując i obchodząc tę bezpieczną i taną metodę leczenia, nie podlegającą ochronie patentowej, oskarżeni opracowywali leki przeciwko AIDS, które cechują się poważnymi efektami ubocznymi i z uwagi na wygórowane tantiemy patentowe są poza zasięgiem finansowym znakomitej większości mieszkańców naszej planety. Tak oto poprzez stosowanie przestępczego planu działalności komercyjnej oskarżeni są winni narażenia na ryzyko utraty życia oraz spowodowania śmierci setek milionów ludzi w Afryce, Ameryce Południowej, Azji i innych częściach świata.

W podobny sposób zbojkotowali oni informacje, z których wynika, że najistotniejszym środkiem, jaki należy przedsięwziąć w celu zwiększenia odporności na choroby zakaźne, jest zapewnienie optymalnego przyjmowania witamin: B6 i B12, kwasu foliowego i pewnych innych niezbędnych składników odżywczych. Jest faktem naukowym, że te biokatalizatory metabolizmu komórkowego zwiększają wytwarzanie leukocytów, które są główną bronią organizmu w walce z każdym zakażeniem. Poprzez systematyczne zatajanie tych informacji, w szczególności przed setkami milionów dzieci i dorosłych w krajach rozwijających się, przemysł farmaceutyczny celowo naraża na ryzyko życie setek milionów ludzi zamieszkujących te części świata. Wszyscy oskarżeni wiedzą, że prawie nikogo spośród ww. nie stać na terapię farmaceutyczną, w związku z czym osoby te czeka śmierć. Zatajanie ratujących życie informacji na temat naturalnych, nie objętych ochroną patentową alternatyw, które pozwalają zapobiegać i zwalczać choroby zakaźne, nie tylko prowadzi do śmierci milionów osób, ale także do upadku gospodarczego wielu krajów rozwijających się. Bezpośrednim tego wynikiem jest dramatyczne pogłębienie już istniejącego braku równowagi we współczesnej gospodarce światowej. Ww. kraje celowo wciągają się w konflikt, który mogą tylko przegrać.

1.1.7. Inne choroby

Na podobnej zasadzie egzystują choroby zwyrodnieniowe, zapalne i zakaźne, a także cały szereg innych, stanowiąc poważny problem zdrowotny, albowiem oskarżeni otoczyli te schorzenia troską i opieką jako rynki dla realizowanego przez siebie przestępczego „*robienia interesów na chorobach*”.

1.2. Dowody dotyczące przestępczych planów marketingowych autorstwa oskarżonych

1.2.1 Celowe rozwijanie chorób i powodowanie u pacjentów nowych chorób w celu zapewnienia wzrostu popytu na produkty farmaceutyczne

Dążąc do zapewnienia wzrostu kontrolowanych przez siebie rynków, oskarżeni celowo produkują i wprowadzają do obrotu niżej wymienione grupy leków, chociaż znane są ich szkodliwe skutki uboczne. Działając w sposób przestępczy, oskarżeni z rozmysłem wywołują nowe choroby pod pozorem zwalczania istniejących schorzeń. Fakt, że te nowe choroby, będące wynikiem skutków ubocznych stosowania oryginalnych leków, mogą pojawić się nawet wiele lat później, jest również wykorzystywany w celu ukrycia ich oszukańczego planu:

Leki obniżające poziom cholesterolu, a w szczególności tzw. *statyny i fibraty*, są masowo dystrybuowane pod pozorem zapobiegania chorobom sercowo - naczyniowym. Stwierdzono, że w dawkach podawanych obecnie milionom pacjentów na całym świecie, leki te wywołują nowotwory.

Chemoterapeutyki są wprowadzane do obrotu jako rzekome lekarstwo na nowotwory. W rzeczywistości powodują one szereg niezwykle poważnych efektów ubocznych, z których najczęściej występującym jest wywoływanie nowych nowotworów. Cały przestępczy plan marketingowy dla chemoterapii może funkcjonować jedynie dlatego, że oskarżeni utożsamili nowotwory z wyrokiem śmierci, nawet przedłużenie życia pacjenta o kilka miesięcy za pomocą chemoterapii jest przedstawiane jako niezwykle sukces.

Aspiryna jest masowo dystrybuowana pod pozorem zapobiegania zawałom i udarom serca, jednakże wiadomo, że długotrwałe użytkowanie tego leku prowadzi do niszczenia kolagenu, tym samym stopniowo zwiększając ryzyko wystąpienia zawału i udaru serca, ale również innych chorób, takich jak wrzody żołądka czy krwawienie żołądkowo-jelitowe.

Leki przeciwzapalne są stosowane do zwalczania bólu i zapaleń, np. w przypadku artretyzmu. Jednakże wiele z nich niszczy tkanki łączne, tj. stawy. Ich długotrwałe użytkowanie nie rozwiązuje problemów zdrowotnych, lecz prowadzi do ich pogłębienia.

Antagoniści wapnia to leki masowo dystrybuowane pod pozorem leczenia podwyższonego ciśnienia krwi i zapobiegania zawałom, jednakże wiadomo, że ich długotrwałe stosowanie powoduje większą podatność na zawały, udary serca i inne choroby.

Estrogen /inne leki hormonalne są masowo rozprowadzane pod pozorem zapobiegania osteoporozie i schorzeniom serca, lecz wiadomo, że ich długotrwałe stosowanie powoduje raka u ponad 30% zażywających je kobiet. Szczególnie częstymi formami nowotworów powodowanych przez te leki są nowotwory o podłożu hormonalnym, takie jak rak piersi czy macicy.

Leki uspokajające i antydepresyjne. Kolejnym mechanizmem stosowanym przez oskarżonych, aby systematycznie rozwijać rynki, jest umyślne uzależnianie osób w celu zwiększenia sprzedaży leków. Udowodniono, że wiele leków uspokajających i antydepresyjnych, w tym także powszechnie stosowane valium (diazepam), powoduje uzależnienie i lekomanię. Aby zwiększyć globalną sprzedaż tych leków, oskarżeni wychwalają ich zalety w całostronicowych reklamach prasowych kierowanych do społeczeństwa.

Inne leki. Ponieważ podleganie ochronie patentowej jest czynnikiem o krytycznym znaczeniu dla farmaceutycznej działalności inwestycyjnej, typowe farmaceutyki są syntetycznymi substancjami, działającymi toksycznie na organizm ludzki. Prawie dla wszystkich leków obowiązuje jedna i ta sama oszukańcza zasada handlowa: stosować krótkofalowe leczenie symptomów, jednocześnie szkodząc organizmowi i stopniowo wytwarzając nowe choroby, które przyczynią się do powstania i rozwoju nowych rynków.

1.2. Rozszerzanie rynków leków farmaceutycznych o nowe choroby

Popołniając te zbrodnie, oskarżeni celowo rozszerzają istniejące rynki leków farmaceutycznych poprzez wynajdywanie nowych stanów, dla których zalecają stosowanie leków uprzednio rekomendowanych dla zupełnie innych chorób. Poniższe przykłady są wystarczającym tego dowodem:

Pastyki od bólu głowy rzekomo zapobiegają chorobom serca. Aspirynę opracowano jako tabletkę łagodzącą ból, w tym także ból głowy, natomiast obecnie jest ona masowo rozprowadzana i zalecana przez oskarżonych jako środek nadający się do długotrwałego stosowania, nawet przez osoby zdrowe, gdyż rzekomo zapobiega i leczy choroby serca i inne poważne dolegliwości.

Antybiotyki rzekomo zwalczają wieńcową chorobę serca. W celu rozszerzenia globalnego rynku na antybiotyki, oskarżeni sfabrykowali i na skalę ogólnoswiatową rozpowszechnili tzw. „teorię bakteryjną” ataków serca. Nie mając żadnych dowodów na to, że bakterie chlamydia lub inne powodują miażdżycę tętnic, czy zawały serca, oskarżeni w sposób przestępczy wypromowali powszechne stosowanie antybiotyków nawet przez osoby zdrowe pod pozorem zapobiegania zawałom serca.

Powyższe przykłady dają ogólne pojęcie o praktykach stosowanych przez oskarżonych w celu systematycznego rozszerzania stosowania ich leków na inne choroby. Ten plan marketingowy jest faktycznie zasadą, nie zaś wyjątkiem. Wykaz

zbrodni popełnionych w tym kontekście należałoby uzupełnić i uaktualnić podczas dalszych badań.

1.4. Zbrodnie związane z systematyczną infiltracją różnych sektorów społeczeństwa w celu ułatwienia popełniania w/wym. zbrodni.

Oskarżeni systematycznie i celowo infiltrują świat medycyny i sektory opieki zdrowotnej w wielu krajach świata w celu doprowadzenia ich do zależności finansowej i innej, tak aby mogli dalej prowadzić proceder „*robienia interesów na chorobach*” i popełniać nowe zbrodnie.

Zasadniczym celem realizowanych przez nich badań medycznych nie jest znalezienie najbardziej skutecznej, bezpiecznej i taniej metody leczenia określonych chorób, lecz określenie największych rynków chorobowych i osiągnięcie na tych rynkach największych zysków dla producentów leków. W ramach tej strategii, w ciągu kilku ostatnich dekad oskarżeni systematycznie usuwali z akademickich programów nauczania zagadnienia dotyczące skutecznych, lecz nie podlegających ochronie patentowej terapii naturalnych. Celowo dążą do kształcenia pokoleń nie posiadających żadnej lub jedynie ograniczoną wiedzę na temat ratujących życie korzyści wynikających z naturalnych metod leczenia. Jednocześnie nauczanie akademickie w zakresie terapii zostało przejęte przez nowe wydziały *farmakologii*. Tak więc co najmniej kilka pokoleń lekarzy opuściło mury uczelni będąc jedynie wyszkolonymi przedstawicielami handlowymi farmaceutycznego „*robienia interesów na chorobach*”. Aby ukryć tę strategię, leki objęte ochroną patentową przedstawiano jako „*naukowe*”, a nawet nazywano je „*lekami etycznymi*”, podczas gdy terapie naturalne nie podlegające ochronie patentowej, określano mianem „*nienaukowych*”.

W podobny sposób oskarżeni systematycznie i z rozmysłem infiltrowali masmedia, tworząc zależności finansowe i inne, a także rozpowszechniając wprowadzające w błąd, fałszywe informacje w celu zatajenia swych przestępczych działań, promowania „*robienia interesów na chorobach*” i popełniania innych zbrodni. Oskarżeni celowo i systematycznie popełniali nadużycia na systemach legislacyjnych i politycznych większości krajów w celu uchwalania praw, służących zwiększaniu prowadzonej przez nich sprzedaży nieskutecznych i niebezpiecznych, lecz lukratywnych farmaceutyków, a dotyczących wprowadzania przepisów i promowania innych środków. Oskarżeni nadużywali swych wpływów politycznych w celu zmuszania do przyjmowania prawodawstwa, które pozwalało im przywłaszczać sobie miliardy dolarów pod przykrywką „*ubezpieczeń zdrowotnych*” oraz innych publicznych i prywatnych funduszy zdrowia. Promując swój oparty na oszustwie proceder „*robienia interesów na chorobach*”, pobierali pieniądze od osób fizycznych, korporacji i rządów na całym świecie poprzez żądanie zapłaty za nieskuteczne i szkodliwe terapie. W ten oto sposób oskarżeni zapewniają niebotyczne zyski dla przemysłu farmaceutycznego oraz powodują niepotrzebne cierpienia i doprowadzają do przedwczesnej śmierci setek milionów ludzi. Oskarżeni umyślnie i systematycznie infiltrowali i nadużywali władzy Parlamentu Europejskiego oraz innych ciał regionalnych i międzynarodowych, w tym m.in.

Organizacji Narodów Zjednoczonych, Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Organizacji Wyżywienia i Rolnictwa (FAO), a także wielu innych krajowych i międzynarodowych ciał politycznych w celu popełniania zbrodni przeciwko ludzkości.

1.5. Zbrodnie związane z systematycznym blokowaniem skutecznych, nie podlegających ochronie patentowej terapii naturalnych

Pragnąc zabezpieczyć swój sztucznie rozwijany inwestycyjny proceder „*robienia interesów na chorobach*”, oskarżeni podjęli próbę strategicznej eliminacji dostępu ludzi na całym świecie do naturalnych, nie podlegających ochronie patentowej metod leczenia. Aby zrealizować ten cel, oskarżeni zastosowali szereg rozwiązań strategicznych:

1. ***Zatajanie ratujących życie informacji na temat naturalnych, nie podlegających ochronie patentowej metod leczenia.*** Oskarżeni celowo i systematycznie zataili i zablokowali dostęp milionów ludzi do podstawowej informacji zdrowotnej, a mianowicie, że organizm ludzki nie wytwarza samodzielnie witaminy C (kwasu askorbinowego). Nie posiadając tej wiedzy, niemal wszyscy ludzie cierpią na niedobór witaminy C i przez to są podatni na choroby sercowo-naczyniowe i inne. Postępując podobnie, oskarżeni systematycznie i umyślnie zataili i zablokowali dostęp milionów ludzi do kolejnej podstawowej informacji zdrowotnej, a mianowicie, że organizm ludzki nie wytwarza samodzielnie aminokwasu o nazwie lizyna. Nie dysponując tą wiedzą, prawie wszyscy ludzie cierpią na niedobór lizyny i są podatni na nowotwory i inne choroby. W ten oto sposób oskarżeni celowo powodują dalsze niepotrzebne cierpienia i przedwczesną śmierć setek milionów ludzi.
2. ***Publiczne dyskredytowanie naturalnych, nie podlegających ochronie patentowej metod leczenia.*** Oskarżeni umyślnie i systematycznie oszukiwali społeczeństwo poprzez rozpowszechnianie nieprawdziwych, wprowadzających w błąd i sfabrykowanych informacji, które dyskredytują naturalne, nie podlegające ochronie patentowej metody leczenia w celu ochrony i rozwoju procederu „*robienia interesów na chorobach*”, opartego na lekach objętych ochroną patentową, oraz żeby móc popełniać inne przestępstwa. W ten oto sposób oskarżeni celowo powodują dalsze niepotrzebne cierpienia i przedwczesną śmierć setek milionów ludzi.
3. ***Zakazywanie rozpowszechniania informacji zdrowotnej związanej z naturalnymi, nie podlegającymi ochronie patentowej metodami leczenia.*** Oskarżeni celowo nadużywali swych wpływów politycznych w celu wprowadzenia w życie legislacji, zarówno na szczeblu krajowym, jak i międzynarodowym, która zasadniczo zakazałaby rozpowszechniania terapeutycznych i zapobiegawczych informacji zdrowotnych dotyczących naturalnych, nie podlegających ochronie patentowej metod leczenia. Jednocześnie ta legislacja stanowi próbę ustanowienia arbitralnie niskich

„górnym granic” dostępności tych naturalnych i bezpiecznych terapii, ten krok ma na celu wprowadzenie zakazu ich stosowania jako naturalnych środków terapeutycznych. Poprzez nadużywanie Komisji „*Codex Alimentarius*” Narodów Zjednoczonych, oskarżeni próbowali nawet wprowadzić takie prawa dla wszystkich państw członkowskich Organizacji Narodów Zjednoczonych, czyli w skali ogólnosiwiatowej.

1.5.5. Obecnie, gdy wszystkie pokojowe sposoby zabezpieczenia farmaceutycznego procederu „robienia interesów na chorobach” skończyły się niepowodzeniem, oskarżeni zastosowali inną strategię.

Umyślnie doprowadzają do eskalacji kryzysu międzynarodowego w celu stworzenia warunków psychologicznych i prawnych, które pozwolą na natychmiastowe i ogólnosiwiatowe wprowadzenie w życie praw o charakterze protekcyjnym, tym samym zabezpieczając przyszłość „robienia interesów na chorobach” i możliwość dalszego popełniania przestępstw.

2. Dowody na ludobójstwo, zbrodnie wojenne i inne zbrodnie przeciwko ludzkości, popełniane w związku z wojną napastniczą prowadzoną przeciwko Irakowi.

Oskarżeni popełniają zbrodnię polegającą na umyślnej eskalacji kryzysu międzynarodowego w stronę konfliktu, w którym użyto by broni masowej zagłady, oraz zbrodni wojny napastniczej. Oskarżeni konsekwentnie nadużywają tragicznych wydarzeń z dnia 11 września 2001 w celu skonstruowania scenariusza kryzysu międzynarodowego, który następnie wykorzystają dla uzasadnienia swej napastniczej wojny. Podczas, gdy oskarżeni zmaksymalizowali czynnik psychologiczny tej tragedii, zablokowali oficjalne dochodzenie w sprawie wydarzeń, które doprowadziły do nich i faktycznie miały miejsce w dniu 11 września. To właśnie Biały Dom przez ponad rok sprzeciwiał się ustanowieniu niezależnej komisji.

Tak więc, chociaż fakty dotyczące tej tragedii nie zostały w pełni ujawnione społeczeństwu, wydarzenia z dnia 11 września są nieprzerwanie nadużywane jako uzasadnienie kryzysowej sytuacji międzynarodowej. Nie potrafiąc ujawnić żadnych przekonujących dowodów dotyczących wydarzeń z dnia 11 września, oskarżeni wykorzystali tę tragedię w celu zdobycia Afganistanu. Militarnej podbojowi tego kraju towarzyszyło plądrowanie jego zasobów naturalnych, realizowane przez oskarżonych dla prywatnego zysku. Oskarżeni w podobny sposób wykorzystali ten sam pretekst, aby napaść na sąsiedni Irak. Działając pod pozorem zwalczania rozpowszechniania broni masowej zagłady, oskarżeni próbowali przymusić światową społeczność do wzięcia udziału w wojnie napastniczej przeciwko Irakowi. Pomimo tego, że zdecydowana większość Rady Bezpieczeństwa ONZ, znacząca większość państw członkowskich ONZ i niemal cała światowa opinia publiczna były przeciwne tej wojnie, oskarżeni i tak ją rozpoczęli.

Wojna zaplanowana, rozpoczęta i prowadzona przez oskarżonych nie posiadała żadnego mandatu międzynarodowego, w związku z czym była wojną napastniczą i stanowiła zbrodnię przeciwko ludzkości. Jeżeli oskarżeni nie zostaną pociągnięci do odpowiedzialności za tę zbrodnię, to cały system prawa międzynarodowego powstały po drugiej wojnie światowej w celu zapewnienia rodzajowi ludzkiemu ochrony przed zagładą, legnie w gruzach.

Z braku międzynarodowego mandatu, jedynym uzasadnieniem, jakiego oskarżeni mogli użyć w celu popełnienia tego przestępczego czynu, było sfabrykowanie pretekstu rzekomego poszukiwania broni masowej zagłady w Iraku. Obecnie cały świat wie, że był to jedynie kolejny podstęp. Podczas tej napastniczej wojny przeciwko Irakowi zginęły dziesiątki tysięcy mieszkańców tego kraju – zarówno żołnierze, jak i osoby cywilne. Zabijanie na taką skalę w trakcie wojny nie mającej żadnego mandatu międzynarodowego jest zbrodnią ludobójstwa.

Co więcej, setki tysięcy niewinnych osób, w dużej mierze dzieci, doznało obrażeń i okaleczeń, bądź też dotkliwego uszczerbku na zdrowiu psychicznym – wszystko w wyniku przestępczych czynów oskarżonych.

Ponadto oskarżeni systematycznie i z rozmysłem zajęli pola naftowe i inne naturalne zasoby Iraku w celu wzbogacenia się na ich eksploatacji. Pragnąc zatuszować swe zbrodnie, oskarżeni rozpowszechniają fałszywe uzasadnienie, iż zajęcie zasobów naftowych leży w interesie i jest korzystne dla mieszkańców Iraku.

Dokonując okupacji Iraku i przywłaszczając sobie zasoby naturalne tego kraju w drodze wojny napastniczej, oskarżeni popełnili również zbrodnię polegającą na rabowaniu i zajmowaniu własności wroga. Oskarżeni systematycznie promowali eskalację tego kryzysu w celu dalszego ograniczenia praw obywatelskich poprzez tzw. ustawy antyterrorystyczne. Aby móc oszukiwać społeczeństwo podczas popełniania tych zbrodni, uchwalanym prawom celowo nadawano mylące nazwy, np. „*Ustawa o Bezpieczeństwie Ojczyzny*” czy „*Ustawa Patriotyczna*”, tym samym wymuszając poparcie polityczne dla odstąpienia od praw obywatelskich.

Oskarżeni, systematycznie organizując tę eskalację, podjęli z rozmysłem próbę wykorzystania faktu, że uwaga masmediów jest odwrócona, i wykonali pierwsze kroki mające na celu wprowadzenie praw o charakterze protekcyjnym w imieniu kartelu farmaceutycznego. Niewielu członków Kongresu wiedziało wówczas o tym, że do „*Ustawy o Bezpieczeństwie Ojczyzny*” wprowadzono zapis przyznający wytwórcom leków **immunitet od powództw dotyczących odpowiedzialności za jakość produktów.**

Powyższy opis jest jedynie krótkim streszczeniem zbrodni wojennych i zbrodni przeciwko ludzkości, jakie zostały popełnione przez oskarżonych, a także strategii polegającej na wykorzystywaniu tych zbrodni do popełniania jeszcze cięższych

przestępstw, w tym m.in. umacniania pozycji globalnego „*robienia interesów na chorobach*”.

W trakcie dalszego dochodzenia poświęconego tym zbrodniom wojennym należy wykorzystać całość dostępnych środków w celu oddania oskarżonych w ręce sprawiedliwości. Powyższe dotyczy w szczególności wszystkich informacji, które można uzyskać od agend Organizacji Narodów Zjednoczonych i inspektorów rozbrojeniowych ONZ, a także zgromadzonej przez źródła międzynarodowe informacji odnoszących się do popełnionych w Iraku zbrodni wojennych. Narody świata będą żądały, aby uczestniczyć w tym procesie i móc przedkładać dokumentację dotyczącą zbrodni wojennych w celu przyspieszenia pracy wymiaru sprawiedliwości.

Oskarżenia

Oskarżonymi są niżej wymienieni obywatele różnych państw, piastujący wysokie stanowiska w sektorach: korporacyjnym, wojskowym i politycznym:

1. **George Walker Bush**, Prezydent Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej. Jest on głównym politycznym realizatorem interesów kartelu farmaceutycznego -petrochemicznego, jak również głównym wykonawcą politycznym zbrodni wojennych popełnianych w Iraku oraz innych zbrodni przedstawionych w niniejszym oskarżeniu.
2. **Anthony Charles Lynton („Tony”) Blair**, Premier Zjednoczonego Królestwa. Jest przywódcą i wykonawcą politycznym działającym we własnym imieniu, jak również współnikiem zbrodni popełnianych przez George’a Bush’a, opisanych w niniejszym oskarżeniu.
3. **Richard Bruce („Dick”) Cheney**, Wiceprezydent Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej. Cheney był dyrektorem naczelnym spółki Haliburton&Company z Dallas w stanie Texas, która obsługiwała przemysł naftowy. Po podboju Iraku, Haliburton stała się kluczowym uczestnikiem grabieży Iraku, prowadzonej pod pozorem odbudowy.
4. **Donald Rumsfeld**, Sekretarz Obrony Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej. Rumsfeld był dyrektorem naczelnym kilku spółek biotechnologicznych i farmaceutycznych, m.in. koncernu G. D. Searle, obecnie wchodzącego w skład Pharmacia. Przez kilka dekad pełnił rolę strategicznego organizatora farmaceutycznego procederu „*robienia interesów na chorobach*”, otrzymując szereg nagród od przemysłu farmaceutycznego. Oprócz George’a W. Bush’a, Donald Rumsfeld należał do głównych propagatorów rozpoczęcia napastniczej wojny przeciwko Irakowi.
5. **John Ashcroft**, Minister Sprawiedliwości Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej. Zalicza się do strategów tzw. Ustawy o Bezpieczeństwie Ojczyzny,

będącej jednym z narzędzi, za pomocą których oskarżeni systematycznie ograniczają prawa obywatelskie w Stanach Zjednoczonych. Jest on odpowiedzialny za wprowadzanie legislacji o charakterze protekcyjnym, która zasadniczo zapewniłaby przemysłowi farmaceutycznemu immunitet od odpowiedzialności za zbrodnie popełniane na terenie Stanów Zjednoczonych.

6. **Tom Rich**, Minister Spraw Wewnętrznych Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej, wspólnik John'a Ashcroft'a w zakresie umacniania politycznej i ekonomicznej kontroli oskarżonych z zamiarem umożliwienia dalszego prowadzenia przez nich pozbawionego skrupułów procedury „*robienia interesów na chorobach*” oraz kontynuowania zbrodni poprzez systematyczne ograniczanie praw obywatelskich w Stanach Zjednoczonych.
7. **Condoleezza Rice**, Doradczyni Prezydenta USA ds. Bezpieczeństwa Narodowego. Jest ona byłym dyrektorem koncernu petrochemicznego Chevron i odegrała instrumentalną rolę w promowaniu wojny napastniczej rozpoczętej przez oskarżonych.

W sektorze farmaceutycznym, oskarżenie dotyczy następujących spółek i członków ich kierownictwa:

1. **Pfizer Inc.**, dyrektora naczelnego – dra Henry'ego A. McKinnella, a także pozostałych członków kierownictwa i zarządu.
2. **Merck & Co., Inc.**, dyrektora naczelnego – Raymonda V. Gilmartina, a także pozostałych członków kierownictwa i zarządu.
3. **GlaxoSmithKline PLC**, dyrektora naczelnego – dra Jeana-Pierre'a Garniera, a także pozostałych członków kierownictwa i zarządu.
4. **Novartis AG**, dyrektora naczelnego – dra Daniela Vasella, a także pozostałych członków kierownictwa i zarządu.
5. **Amgen Inc.**, dyrektora naczelnego – Kevina Sharera, a także pozostałych członków kierownictwa i zarządu.
6. **Astra Zeneca**, dyrektora naczelnego – Sir Toma McKillopa, a także pozostałych członków kierownictwa i zarządu.
7. **Ely Lilly and Company**, dyrektora naczelnego – Sidneya Taurela, a także pozostałych członków kierownictwa i zarządu.
8. **Abbott Laboratories**, dyrektora naczelnego – Milesa D. White'a, a także pozostałych członków kierownictwa i zarządu.

9. Innych spółek farmaceutycznych, ich dyrektorów naczelných i zarządów, które podtrzymują i promują inwestycyjny proceder „*robienia interesów na chorobach*”, jak również popełniają inne zbrodnie.

W sektorze petrochemicznym, oskarżenie dotyczy następujących spółek i członków ich kierownictwa:

1. **ExxonMobil** Corporation, dyrektora naczelnego – Lee R. Raymonda, a także pozostałych członków kierownictwa i zarządu.
2. **British Petroleum** (BP), dyrektora naczelnego – Lorda Browne of Madingley (FREng), a także pozostałych członków kierownictwa i zarządu.
3. **Chevron Texaco Corp.**, dyrektora naczelnego – Davida O'Reillyego, a także pozostałych członków kierownictwa i zarządu.
4. Innych spółek petrochemicznych, które czerpią korzyści z grabieży i niszczenia towarzyszących wojnie napastniczej przeciwko Irakowi.

Grupy finansowe stojące za ww. korporacjami międzynarodowymi:

1. **Grupe finansową Rockefellera** oraz członków rodziny Rockefellerów, którzy czerpią korzyści z popełnianych zbrodni.
2. **Grupe Rothschilda** oraz wszystkich jej członków, którzy czerpią korzyści finansowe z popełnianych zbrodni.
3. **Grupe JP Morgan** oraz wszystkich jej członków, którzy czerpią korzyści finansowe z popełnianych zbrodni.
4. **Komisję Trójstronną i jej członków**; jest to ciało założone przez Davida Rockefellera w celu koordynowania interesów tej grupy inwestycyjnej w trzech częściach świata: USA, Europie i Japonii (stąd nazwa „trójstronna”), a także indywidualnie wszystkich członków tej Komisji, którzy zostaną uznani za winnych uczestnictwa w ww. zbrodniach lub czerpania z nich korzyści finansowych.
5. **Członków innych korporacyjnych grup nacisku i interesów**, co do których dalsze dochodzenie wykaże, że uczestniczyli w popełnianiu rzeczonych zbrodni lub czerpali z nich korzyści finansowe.
6. **Bank J.P. Morgan Chase**, dyrektora naczelnego – Williama B. Harrisona Jr., a także indywidualnie wszystkich innych członków kierownictwa i zarządu.
7. **Inne instytucje finansowe**, ich dyrektorów naczelných, zarządy i udziałowców, a także inne osoby, co do których dalsze dochodzenie wykaże, że uczestniczyli w popełnianiu rzeczonych zbrodni lub czerpali z nich korzyści finansowe.

8. **Polityków, jak również krajowe i międzynarodowe ciała polityczne**, co do których dalsze dochodzenie wykaże uczestnictwo w popełnianiu rzeczonych zbrodni lub czerpanie z nich korzyści finansowych.
9. **Członków kół wojskowych**, którzy uczestniczyli, bądź co do których dopiero dalsze dochodzenie wykaże, że uczestniczyli w popełnianiu rzeczonych zbrodni lub czerpali z nich korzyści finansowe.
10. **Członków kierownictwa spółek farmaceutycznych odpowiedzialnych za sprawy zdrowotne**, co do których dalsze dochodzenie wykaże, że umyślnie i systematycznie uczestniczyli w popełnianiu tych zbrodni lub czerpali z nich korzyści finansowe.
11. **Przedstawicieli masmediów i inne osoby**, co do których dalsze dochodzenie wykaże, że uczestniczyli w popełnianiu rzeczonych zbrodni lub czerpali z nich korzyści finansowe.
12. **Wszelkie inne osoby fizyczne, organizacje i ciała**, co do których dalsze dochodzenie wykaże uczestnictwo w popełnianiu rzeczonych zbrodni lub czerpanie z nich korzyści finansowych.

Traktaty międzynarodowe mające zastosowanie względem niniejszego oskarżenia

Oprócz Statutu Rzymskiego dla Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości, zastosowanie względem ciężkich zarzutów postawionych w niniejszym oskarżeniu mają poniższe traktaty międzynarodowe i deklaracje:

1. Karta Organizacji Narodów Zjednoczonych;
2. Deklaracja Praw Człowieka z dnia 8 grudnia 1948 roku;
3. Konwencja Genewska o prawach Człowieka z dnia 12 sierpnia 1949 roku;
4. Konwencja o Zapobieganiu i Karaniu Zbrodni Ludobójstwa z dnia 12 stycznia 1951 roku;
5. Konwencja o niestosowaniu ustawowych okresów przedawnienia wobec zbrodni wojennych i zbrodni przeciwko ludzkości z 1968 roku;
6. Zasady współpracy międzynarodowej w zakresie wykrywania, aresztowania, przeprowadzania ekstradycji i karania osób winnych popełnienia zbrodni wojennych i zbrodni przeciwko ludzkości z 1973 roku.

Jurysdykcja Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości względem oskarżonych

Oskarżeni popełnili powyżej przedstawione przestępstwa świadomie i umyślnie, jak również mając wystarczającą wiedzę o okolicznościach towarzyszących ich czynom.

Zbrodnie opisane w niniejszym dokumencie zostały popełnione przeciwko całej ludzkości. Międzynarodowy Trybunał Sprawiedliwości w Hadze jest sądem kompetentnym w świetle prawa międzynarodowego do zajęcia się tą palącą sprawą. Co więcej, Trybunał został ustanowiony po zakończeniu drugiej wojny światowej i w następstwie procesów norymberskich w celu zapobieżenia kolejnej tragedii i, być może, nowej wojny światowej.

1. Podleganie osób piastujących urzędy państwowe ściganiu sądowemu

Oskarżeni mogą być zarówno skazani, jak i ukarani przez Międzynarodowy Trybunał Sprawiedliwości. Statut dotyczy w równym stopniu wszystkich osób, niezależnie od tego, czy pełnią funkcje urzędowe, czy też nie. W szczególności, funkcja urzędowa głowy państwa lub szefa rządu, członka rządu lub parlamentu, wybranego przedstawiciela lub urzędnika rządowego, nie może w żadnym wypadku zwolnić osoby z odpowiedzialności karnej określonej w Statucie Trybunału, jak również nie może sama w sobie stanowić uzasadnienia dla złagodzenia wyroku (Artykuł 27, Paragraf 1 Statutu).

Immunitet lub specjalne przepisy proceduralne, które mogą być związane z funkcją urzędową pełnioną przez osobę, wynikające z prawa krajowego lub międzynarodowego, również nie mogą stanowić przeszkody uniemożliwiającej Trybunałowi objęcie takiej osoby swą jurysdykcją (Artykuł 27, Paragraf 2 Statutu).

2. Wykluczenie odpowiedzialności karnej

Żaden z oskarżonych nie może powołać się na którąkolwiek z podstaw określonych w Artykule 31 Statutu, które wykluczają odpowiedzialność karną. Oskarżeni działali mając pełną wiedzę o bezprawności swych czynów. Tak więc wszelkie twierdzenia przeciwne są nieważne. W równym stopniu nieważne są wszelkie działania podejmowane przez oskarżonych w celu uzasadnienia ww. zbrodni z działaniem wstecznym poprzez tworzenie „koalicji” opinii z udziałem innych państw.

3. Uprawnienia do karania członków rządu Stanów Zjednoczonych i obywateli Stanów Zjednoczonych

Nawet ci z oskarżonych, którzy posiadają obywatelstwo Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej, nie mogą rościć sobie prawa do immunitetu od ścigania karnego przez Międzynarodowy Trybunał Sprawiedliwości, podając jako uzasadnienie fakt, że – w odróżnieniu od 90 innych krajów świata (tj. niemalże połowy członków Organizacji Narodów Zjednoczonych) – Stany Zjednoczone Ameryki Północnej nie podpisały Statutu Rzymskiego.

Oskarżeni od dłuższego już czasu opracowywali plany uniknięcia uprawnień Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości w zakresie stosowania sankcji karnych. Fakt ten nie wyłącza jednak oskarżonych spod jurysdykcji Trybunału, gdyż samo popełnienie zbrodni opisanych w niniejszym dokumencie jest w myśl Statutu równoznaczne z podleganiem odpowiedzialności przed Trybunałem. Bycie obywatelem określonego Państwa Członkowskiego nie ma znaczenia, gdyż Trybunał posiada jurysdykcję nad wszystkimi osobami fizycznymi, nie zaś nad Państwami, a ponadto określa odpowiedzialność indywidualną i podleganie karze (Artykuł 25, Paragrafy 1 i 2 Statutu).

Statut Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości czyni próby podejmowane przez rząd Stanów Zjednoczonych w celu przymuszania mniejszych krajów do zawierania „*paktów immunitetowych*” nieważnymi.

Co więcej, Rada Bezpieczeństwa ONZ orzekła, że rząd Stanów Zjednoczonych – a tym samym także większość oskarżonych – nie może i nie powinien samodzielnie decydować o tym, czy Międzynarodowy Trybunał Sprawiedliwości ma prawo do podjęcia działań.

Ta decyzja została podjęta z uzasadnionej przyczyny: można sobie tylko wyobrazić, co by się stało, gdyby główne osoby oskarżone podczas procesów norymberskich mogły zadecydować o tym, czy mają być sądzone przez Międzynarodowy Trybunał Wojskowy w Norymberdze. Z tych właśnie powodów oskarżeni – nawet, jeżeli są obywatelami Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej – podlegają uprawnieniom Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości w zakresie stosowania sankcji karnych.

Apel końcowy

Osoby wymienione w niniejszym oskarżeniu powinny być postawione w stan oskarżenia przez Międzynarodowy Trybunał Sprawiedliwości na podstawie zarzutów wyszczególnionych w niniejszym dokumencie. Dochodzenia w sprawie indywidualnej odpowiedzialności poszczególnych oskarżonych powinny być wszczęte i kontynuowane przez Prokuratora Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości.

Rzeczne dochodzenia będą również kontynuowane i zostaną nasilone przez nas, narody świata.

Oskarżeni powinni zostać skazani z następujących przyczyn:

- świadome i celowe naruszanie ludzkiego prawa do pokoju;
- świadome i celowe naruszanie ludzkiego prawa do życia;
- świadome i celowe naruszanie ludzkiego prawa do zdrowia.

Niniejsze oskarżenie będzie stale aktualizowane, uzupełniane i korygowane, aż do rozpoczęcia postępowania sądowego przeciwko oskarżonym.

Niniejsze oskarżenie dotyczy najpoważniejszych zbrodni, jakie kiedykolwiek zostały popełnione w dziejach ludzkości. Każdy dzień zwłoki w rozpoczęciu postępowania sądowego przed Międzynarodowym Trybunałem Sprawiedliwości zostanie okupiony życiem milionów ludzi na całym świecie, zaś sam świat będzie zbliżać się niebezpiecznie ku kolejnej globalnej wojnie. Nie możemy czekać.

Zacytujmy słowa Głównego Oskarżyciela z ramienia Stanów Zjednoczonych na procesach norymberskich, skierowane przeciwko członkom kierownictwa kartelu chemiczno-petrochemicznego IG Farben: **„Jeżeli zbrodnie popełnione przez oskarżonych nie będą wyciągnięte na światło dzienne, a oni sami nie zostaną ukarani, to w przyszłości wyrządzą jeszcze więcej krzywd”**.

Wzywamy wszystkich ludzi i wszystkie rządy o solidarne poparcie zarzutów. Musimy działać teraz.

Haga, Holandia
dnia 14 czerwca 2003 roku
W imieniu narodów świata,
dr med. Matthias Rath,
Fundacja Zdrowia dra Ratha
Muzenstraat 89
2511 WB Den Haag
Holandia

Zdaję sobie sprawę, iż po przeczytaniu takiego pliku informacji można oszaleć, ale to wszystko jest prawdą i dlatego proszę wszystkie osoby o wyrozumiałość i włączenie się do działań na rzecz poprawy sytuacji w instytucjach mogących wnieść coś do poprawy istniejącego stanu faktycznego.

Sposób na zdrowie

Czas wreszcie podzielić się wiedzą na temat, jak się odżywiać, aby zapewnić sobie zdrowie i komfort. Należy w tym rozdziale omówić trzy podstawowe działy produktów, które człowiek powinien spożywać, aby sobie nie szkodzić i jednocześnie zapewnić organizmowi kompleksowe dawki. Podzielimy więc ten rozdział na trzy elementarne grupy: białka, tłuszcze i węglowodany.

Weźmy pod lupę grupę pierwszą czyli

Białko

Człowiek w 70% zbudowany jest z wody, w pozostałej części z białka. Aby żyć i się rozwijać należy organizmowi dostarczać materiału budowlanego.

Człowiek od poczęcia do dwudziestego roku życia „*rośnie*”, czyli buduje organizm. Po tym okresie aż do około pięćdziesiątego roku życia rozwija się rdzeń kręgowy, jednak przez całe młode, jak i dorosłe życie potrzebuje budulca. W organizmie ludzkim w ciągu godziny giną miliony komórek, które organizm sukcesywnie odbudowuje. Jednak, aby móc budować, to musi mieć surowiec, który należy mu dostarczyć. Przecież i my, gdy chcemy zbudować dom, to mamy świadomość, że musimy zgromadzić potrzebny materiał do jego powstania. Dla zbudowania domu niezbędnymi elementami są: woda, piasek, cement, wapno, stal, szkło, drewno, żużel. Te osiem produktów w zasadzie wystarczy do powstania budowli. Ponieważ posiadając drewno możemy z niego stworzyć drzwi, okna, dach. Idąc tym tokiem myślenia, wytworzymy z tych ośmiu produktów wszystko to, co jest niezbędne, aby dom powstał. Oczywiście, iż łatwiej byłoby i zapewne jest sprowadzenie gotowych elementów, aby, dom powstał szybciej, bez naszego zbytecznego wysiłku.

Mówimy tu o tym, co konieczne i niezbędne. Taka sama sytuacja jest w naszym organizmie. Potrzebuje on ośmiu takich elementów, zwanych przez naukowców **aminokwasami**. Podając ten przykład z budowaniem domu chcę w sposób przyziemny uświadomić Ci, drogi Czytelniku, na czym to wszystko polega. Przepraszam jednocześnie tych Czytelników, którzy o tym wszystkim wiedzą więcej ode mnie. Organizm ludzki tak naprawdę potrzebuje (i tu uwaga, jest ogromna rozbieżność między fachowcami w dziedzinie biochemii), od 13 do 22 aminokwasów do prawidłowego funkcjonowania. Myślę, iż jest to najmniej ważne. Mając świadomość optymalnej opcji podstawowej. Osiem aminokwasów, z których organizm jako potężna fabryka potrafi stworzyć pozostałe. Bo wiemy o tym, iż w momencie braku choćby jednego elementu podstawowego na budowie, spowoduje to zastój. Jeżeli brakuje wody, budowa stoi, taka sama sytuacja jest z brakiem wapna, piasku, cementu itd. Jedynym takim koncentratem, w którym znajduje się wszystkie osiem aminokwasów jest **żółtko jaja**. Bogactwo mikroelementów, aminokwasów, witamin (wyjątkiem jest brak witaminy C) jest wspaniałym produktem pozwalającym organizmowi budować, czy odbudowywać uszkodzone komórki bez większych problemów. Przykłady, jakimi się posługuję w mojej publikacji, są oszczędne, lecz zapewne wielu Czytelnikom pozwolą na łatwiejsze uświadomienie sobie mechanizmu bez studiowania dogłębnej wiedzy medycznej czy biochemii. Zresztą, po jej ukończeniu i tak nie wszyscy wiedzą, o co tu chodzi, wyniszczając lekami pacjentów.

Jeżeli ssak zachodzi w ciążę i jest tu obojętne, czy będzie to kobieta, mysz czy słonica, musi się odżywiać, aby płód się rozwijał. Co jest potrzebne do powstania pisklęcia? Oczywiście jajo i to jajo zapłodnione przez osobnika płci męskiej. Następnie potrzebny jest spokój, stała temperatura i określony czas. Powstaje nowe życie bez dokarmiania bądź interwencji bodźców z zewnątrz. Jak natura, czy dla innych jestestwo najwyższe, czyli Bóg pięknie to dopracował! Dlaczego zatem lekarz zabrania nam tego szlachetnego pokarmu zażywać i upajać się jego smakiem, dając jednocześnie organizmowi wszystko, co jest mu niezbędne do przetrwania, strasząc cholesterolem w nim zawartym? Bo tak naprawdę innych przeciwwskazań nie przedstawia. Będąc jeszcze dzieckiem słyszałem o tym, aby chłopcom nie podawać zbyt dużej ilości jajek,

gdyż w swym dorosłym życiu będą zbyt „jurni”. A nie powinni być? Ileż to kobiet cierpi w związku z impotencją ich partnerów?! A więc o co tu chodzi? Na przestrzeni dziejów nikt nie zakazywał człowiekowi zjadania produktów wytworzonych przez naturę, ani też nie nakazywał zjadania tych, które natura przeznaczyła trawożercom. To człowiek sam, mając braki pożywienia dla niego przeznaczone, zaczął sięgać po produkty jemu niesłuszne. Dzisiejszy człowiek w ten sposób uświadomiony pomieszał wszystkie prawa. Chce przechytrzyć Boga czy naturę? Skutki tego są tragiczne.

Jajko to najlepsze białko - lecz nie to jajko fermowe niezapłodnione, a od tzw. „*szczęśliwej kury*”, która dziobie trawę pod niebieskim niebem. Jeżeli takie – z konieczności – to bez przesady.

W następnej kolejności **podroby zwierzęce**. Jeżeli ktokolwiek podglądał kiedyś naturę, bądź po prostu oglądał przyrodnicze filmy, to doskonale wie, że drapieżnik po uśmierceniu swej ofiary trawożernej nie bierze się za jego schab lub szynkę, lecz rozrywając brzuch delektuje się jego podrobami i tłuszczem z nadnerczy i jelit. Jeżeli nie zdąży upolować następnej ofiary, a głód doskwiera, to zje i schab, i szynkę. Generalnie zostawia je drapieżnikom fruwającym, czyli sępom. Okazuje się, iż nasze panie też są sępami, gdyż do niedawna rzucały się na schab w czasach kartkowych. To jednak, co było dla nas najzdrowsze, można było kupić zawsze. Dziś jest większy problem z zakupem łba czy płuc.

Nabiał, czyli sery żółte, białe, ale nie te chude lub jeszcze bardziej odchudzone. Jak najtłustsze. Mogą być topione, lecz na własnej patelni, nie w zakładzie przemysłowym. Każdy produkt wysoko przetworzony w warunkach przemysłowych jest produktem mało przydatnym organizmowi, bardzo często – wręcz szkodliwym.

Producenci prześcigają się w pomysłach, aby wyprodukować jak najtaniej, jak najchudsze artykuły spożywcze. Takie jest niestety zapotrzebowanie rynku. Temu stanowi rzeczy między innymi my sami jesteśmy winni, ponieważ zakupując te towary dajemy przyzwolenie na ich produkcję. Wiele osób, które spotykam na mojej drodze, na wykładach, bądź w ośrodku sanatoryjnym, tłumaczą mi, że jest to niemożliwe, aby uzyskać zdrową żywność. Zawsze odpowiadam, że wszystko jest możliwe. Po roku czy dwóch, jeżeli zrozumieją i wezmą swoje zdrowie we własne ręce, przyznają mi rację.

Pozdrawiam w tym miejscu wszystkich tych, których poznałem na swej drodze OPTYMALNEGO ŻYCIA. Dziękuję za ciągłe okazywanie mi życzliwości i dodawanie sił i energii do dalszego działania w tym zakresie. Dowodem na to jest ta książka, która powstała pod naporem wielu z Was. Często na spotkaniach daję pod rozwagę jej uczestnikom tekst: „**Bóg stworzył człowieka na obraz i podobieństwo swoje. Dał mu ROZUM I WOLNĄ WOLĘ**”. On sam w związku z tym musi wybrać między dobrem i złem. Nie może tylko kierować się sterowaniem go przez innych. Przeważnie nie ma to nic wspólnego z dobrem lecz wykorzystaniem nas do ich niecnym celów takich, jak chociażby zabicie majątków na naszej głupocie, a nie mądrości.

Człowiek w metryce urodzenia nie ma wpisanych gwarancji na zdrowie, rozum, bogactwo, mądrego współmałżonka, długie i dostatnie życie, etc. To wszystko jest niestety, szanowny Czytelniku, w naszych rękach. Obłuda, cwaniactwo i inne metody wykorzystania jednego przez drugiego nie dadzą tych walorów. Ksiądz Stanisław Staszic w swej jakże pięknej książce „**Ród ludzki**” pięknie nam to przedstawia, ale kto ją czyta? Jako ciekawostkę powiem, że w okresie powojennym wydano jej jedynie tysiąc egzemplarzy. Pod wpływem moich usilnych starań została ponownie wydana przez pana Grzegorza Podgórskiego z Warszawy, wydawcę książek dra Jana Kwaśniewskiego. Jestem mu dożgonnie wdzięczny i tą drogą mu serdecznie dziękuję za możliwość poznania wiedzy przez wielu naszych rodaków, którym taka właśnie jest niezbędna poza zdrowym żywieniem do życia.

Na czwartej pozycji w hierarchii wartości białek opracowanej przez dra Kwaśniewskiego znajduje się **mięso wieprzowe**. Zakazane, co prawda, Mojżeszowi do zjadania przez jego lud. Myślę, że podyktowane to było bardziej chorobą występującą u świń, tzw. stychninozą. W owych czasach nie było możliwości wykrycia tej choroby. Stąd ten zakaz. Pewnym jest jednak, iż tkanka budowy świni jest bardzo zbliżona do tkanki ludzkiej. Jeżeli coś jest takie samo, bądź bardzo zbliżone, wtedy jest łatwo rozpoznawane przez organizm i przyswajane. Amerykanie od dawna prowadzą badania nad przeszczepem serca świni człowiekowi i to z ogromnym skutkiem.

Po mięsie wieprzowym jako bardzo dobre należałoby uznać **cielęcinę, wołowinę, baraninę, dziczyznę** (jako mięso naturalnie odżywiających się zwierząt doskonałe), nie należy tak naprawdę wykluczać żadnego gatunku zwierząt. Chociażby **królik, koza**. Niektóre gatunki są zbyt chude, lecz przy obróbce termicznej z powodzeniem można je uszlachetnić tłuszczem.

Jako ciekawostkę dla osób z nadmierną nadwagą przekazuję informację, iż u dwóch gatunków zwierząt wykryto enzymy pozwalające uwalniać się naszej tkance tłuszczowej. Należą do nich **baranina i kozina**. Wskazane zatem byłoby spożywanie tych gatunków mięs przy **odchudzaniu**.

Jako przedostatnie zalecane jest **mięso drobiowe**, ale nie to zalegające wszystkie sklepy, czyli fermowe, gdyż jest to mięso nafaszerowane hormonami wzrostu i antybiotykami. Produkcja takiego mięsa trwa około cztery tygodnie. W tym czasie dorosły osobnik do uboju osiąga wagę dwa do trzech kilogramów. Aby w tak krótkim czasie kurczę nabrało tyle masy mięsnej, musi otrzymywać hormony wzrostu oraz antybiotyki dla ochrony, aby nie zdechło. Te podawane produkty odkładają się w mięśniach stworzenia, czyli w udkach i skrzydełkach. A jak chętnie kupowane są one przez współczesne gospodynie i przyrządzane w parę minut.

Parę lat temu w jednej z podlódzkich miejscowości w przedszkolu dziewczęta dojrzały w wieku 4 - 6 lat. Spowodowane to było podawaniem w tym przedszkolu pięć razy w tygodniu produktów drobiowych. Młoda absolwentka Instytutu Żywnienia zatrudniona tam jako dietetyk serwowała drób jako najzdrowszy dla dziecka. Białe

mięso. Tak ją uczono. Tak też postępowała. Leczenie takiego dziecka w polskich warunkach kosztuje około 3 tysięcy złotych miesięcznie. Jeżeli na naszym stole ma się pojawić drób, to tylko wiejski. Najlepiej **kaczka** lub **gąska**.

Dotarliśmy wreszcie do końca hierarchii wartości białek. Należą do niej **ryby**. Są trzy przeciwwskazania do zbyt częstego zjadania produktów rybnych. Po pierwsze - jest to produkt bardzo wysokobiałkowy, po drugie białko to ma zupełnie inną budowę niż nasze, i wreszcie jest bardzo drogi.

Jeżeli tę książkę napisałbym w języku chińskim, to zapewne mało kto z rodaków potrafiłby ją rozszyfrować. Tak samo jest w naszym organizmie. Nie oznacza to, że ryby są dla naszego odżywiania zupełnie niewskazane. Nie, powinniśmy co jakiś czas stosować w naszym menu ryby czy śledzie. Należy w tym celu wybierać te najbardziej tłuste i przyrządzać na naturalnych zwierzęcych tłuszczach, broń Boże roślinnych.

Tłuszcze

Najlepszym tłuszczem jest tłuszcz najtwardszy, czyli taki, który posiada najdłuższe łańcuchy chemiczne. Zdecydowanie do takich należy tłuszcz pochodzący ze **szpiku kostnego**, jak również **łój wołowy z nadnerczy**. Tłuszcz ten najlepiej nadaje się do wszelkiego rodzaju potraw wymagających smażenia. Zaletą jego jest również brak jakiegokolwiek zapachu. Niezależnie od tego, wytrzymuje dużo wyższe temperatury od innych tłuszczów. Zatem do smażenia powinniśmy korzystać wyłącznie z **tłuszczu wołowego**. Może być również użyty **smalec** z jak najgrubszej słoniny (najlepiej z macior). Jeżeli chodzi o smalec do smarowania powinien być przyprawiony ziołami (patrz przepisy kulinarne), aby nie miał działania wychładzającego. Wszystkie tłuszcze świńskie, jak też i mięsa mają działanie wychładzające i powinny być przyprawiane ziołami rozgrzewającymi, o czym w dalszej części książki. Bardzo dobrymi tłuszczami są **śmietana** i **masło**. Pod warunkiem, że będą one o wysokim wskaźniku tłuszczu i krótkim terminie przydatności. Można również korzystać z olejów w niewielkich ilościach – najlepiej z oliwy z oliwek. Jednak powinien być to olej z pierwszego zimnego tłoczenia. Nie należy go jednak stosować do smażenia, a tylko do majonezu i niektórych sałatek.

Węglowodany

Jak już wiemy, niezbędne do życia jest zjadanie białka (wiemy już jakiego). Korzystanie z tłuszczu jako energii. Jeżeli chodzi o węglowodany nie ma niezbędnych węglowodanów, które organizm musiałby dostać. Wiemy, że powinny to być węglowodany o możliwie najniższym współczynniku glikemicznym, czyli takie, które najwolniej będą wchłaniały się do krwi. Do takich należą węglowodany pochodzenia skrobiowego np.: z ziemniaków. Jakże zatem węglowodany zjadamy? Wszystkie warzywa i owoce pochodzenia krajowego z wyłączeniem bądź maksymalnym ograniczeniem czereśni, gruszek, jabłek (tylko stare odmiany), winogron. Te ostatnie można spożywać tylko w postaci przetworzonej, tzn. czerwonego wytrawnego wina. Owoców sezonowych

tzn. jedzonych w okresie ich dojrzewania zjadamy nie więcej niż 100 do 150 gram na dobę.

Podobna sytuacja jest z **warzywami**. Większość warzyw zjadamy w postaci przetworzonej, tzn. trawionej ogniem i omaszczonej. Wyjątek stanowią takie warzywa jak pomidor, ogórek – najlepiej kiszony. Sałata, marchew (gotowana ma bardzo wysoki wskaźnik glikemiczny, szczególnie niewskazana cukrzykom i grubasom). Marchewkę najlepiej jeść jako surówkę w proporcji 1:1 z kiszoną kapustą okraszoną śmietaną i przyprawioną kminkiem i cebulą, z odrobiną jabłka. Seler, por, sałatę również ze śmietaną, bądź z odrobiną oleju. Dotychczas wymienione owoce i warzywa są **alkalizatorami**. Wyrównują równowagę PH (kwasowości organizmu). Pozostałe warzywa tzn. wszystkie kapusty, kalafior, brokuły, buraczki (niewskazane u cukrzyków), fasola szparagowa (najlepiej zielona), spożywamy gotowane na parze i polane masłem z bułką tartą. Do obiadu zjadamy dwa niewielkie ziemniaki gotowane w mundurkach (sposób gotowania w przepisach) i zjadane nie później niż pół godziny po ugotowaniu. Później tracą większość wartości w nich zawartych. Jeden, dwa razy w tygodniu kaszę gryczaną – 100 gram suchej masy na trzy osoby. Zawarte w niej bogactwo mikro i makroelementów zachęca do wpisania jej do naszego menu. Może być palona, bądź biała. Ryż jest raczej niejadalny. Jeżeli już mamy taką potrzebę, to szary, a nie biały. Poświęcę chwilę papryce. Jest to, co prawda, owoc czy warzywo pochodzące z Węgier, lecz rozpowszechniło się w Polsce i jest uprawiane z powodzeniem, jak również zjadane z przyjemnością przez ogromne rzesze rodaków. Paprykę najlepiej przyrządzać metodą chińską, na gorącym tłuszczu sprawić. Można też ją zjadać na surowo. Przestrzegam przed zjadaniem papryki na surowo osoby z problemami gastrycznymi, do jakich ja należę. Myślę, że najkorzystniej byłoby jeść ją w postaci spasteryzowanej. Jedno jest pewne, iż posiada ona ogromne bogactwo witamin i pierwiastków niezbędnych do funkcjonowania naszego organizmu (warunkiem jest prawidłowa jej uprawa – ekologiczna, nie komercyjna).

Tabela Aschauera

Produkty mocno kwaśne	Produkty kwaśne	Produkty obojętne	Produkty alkalizujące	Produkty mocno alkalizujące
Cukier	Brusznice	Borówki	Agrest	Buraki
Groszek	Cebula	Banany	Fasola	Figi
Herbata	Jęczmień	Chrzan	Brzoskwinie	Mandarynki
Jajka	Kakao	Cytryna	Daktyle	Marchew
Kawa	Kukurydza	Czosnek	Kalafior	Miód
Mięso	Masło	Dynia	Kalarepa	Miód
Produkty z mąki pyłowej	Orzechy włoskie	Gruszki	Kapusta	Ogórki
Ryby	Owies	Grzyby	Kapusta kiszona	Oliwki
Ryż	Produkty zbożowe pełnoziarniste	Jabłka	Maliny	Pomarańcze
Ser biały	Piwo	Jogurt	Mleko	
Ser żółty	Maślanka	Ostreżyny	Rabarbar	
Sól	Melony	Pomidory	Rodzynki	
Migdały	Rzepa biała	Seler		
Orzechy laskowe	Rzodkiewka			
Papryka	Salata			
Porzeczki	Szpinak			
Poziomki	Winogrona			
Proso	Ziemniaki			
Szparagi				
Wiśnie				

Od kilku lat lekarze na różnych kontynentach biją na alarm. Sprawa dotyczy spożywania przez ludzkość ogromnej ilości węglowodanów. Są to programy odgórnie narzucone i w dalszej konsekwencji wdrażane przez Instytuty Żywienia i Żywności, akademie Medyczne aż na reklamie kończąc.

Lekarze, którzy wiedzą i rozumieją problem, przestrzegają przed skutkami takiego żywienia. Do nich należy dr Ron Rosendale, który w poniższym wykładzie uświadamia nam, jakie skutki niesie taki model odżywiania, gdyż zmuszanie trzustki do ciągłej produkcji insuliny powoduje uodpornianie się tkanki na nią, co w konsekwencji prowadzi do otyłości i innych chorób.

Wykład dr Rona Rosendale'a

Insulina i jej wpływ na metabolizm

Przyjrzyjmy się przypadkom kilku osób, ludzi, których widziałem. Zaczniemy od pacjenta A, który przyszedł do mnie pewnego popołudnia i powiedział, że właśnie wypisał się ze szpitala na własne życzenie, wbrew zaleceniom lekarzy. Niczym w filmie, powyrywał sobie wszystkie rurki i wenflony (IV's).

Następnego dnia miał przejść drugą operację wszczepienia by-passów. Powiedziano mu, że jeżeli nie podda się temu zabiegowi, umrze w przeciągu dwóch tygodni. Nie był w stanie przejść z samochodu do biura bez uczucia silnego bólu w klatce piersiowej.

Brał 102 jednostki insuliny, a cukier we krwi miał powyżej 300. Brał także osiem różnych leków na inne schorzenia. Jednak pierwszy zabieg wszczepienia by-passów był dla niego tak przykrym doświadczeniem, że wołał już raczej umrzeć, niż poddać mu się po raz drugi. Dowiedział się, że potrafię zapobiec i jednemu i drugiemu.

Mówiąc w skrócie, człowiek ten nie przyjmuje już insuliny. Po raz pierwszy widziałem go trzy i pół roku temu. Gra w golfa cztery-pięć razy w tygodniu. Nie bierze żadnych leków, ból w klatce piersiowej ustąpił, a wszystko to bez żadnej operacji. Założył organizację „Heart Support of America” mającą na celu informowanie ludzi, że można uniknąć by-passów bez pomocy chirurgii i leków. Koresponduje z nią około miliona osób.

Pacjent B miał trójglicerydy na poziomie 2200, został polecony przez pacjenta A. Przy maksymalnych dawkach wszystkich swoich leków, miał poziom trójglicerydów 2200, zaś cholesterolu 250. Miał 42 lata, został poinformowany, że choruje na dziedziczną hiperlipidemię i żeby lepiej uporządkował swoje sprawy na tym świecie, bo jeśli jego lipidy we krwi były na takim poziomie pomimo najwyższych dawek najlepszych leków, to miał kłopoty.

Nie był gruby, był dosyć chudy.

Zawsze, kiedy lecę pacjenta przyjmującego którykolwiek z tych leków, od razu je odstawiam. W medycynie nie ma dla nich miejsca. Po odstawieniu leków, po sześciu tygodniach poziom zarówno trójglicerydów jak i cholesterolu oscylował wokół 220. Po następnych sześciu tygodniach był już poniżej 200.

Należy zaznaczyć iż pacjent ten miał CPK (kinaza fosfokreatynowa) i to całkiem poważnie podwyższone. Było to zaznaczone na wynikach laboratoryjnych, które przyniósł, bo nikt nie wiedział, dlaczego tak było. Powodem był fakt, iż człowiek ten trawił własne mięśnie, ponieważ jeśli się przyjmuje (gemfibrozol) i jakkolwiek inhibitor reduktazy koenzymu HMG jednocześnie, to takie właśnie są skutki uboczne w PDR i leki te nie powinny być podawane razem.

Tak więc pacjent „przeżuwał” swoje mięśnie, włącznie z sercem, które próbowano leczyć. Skoro więc rzeczywiście miał umrzeć, to tylko dzięki leczeniu jakie mu aplikowano.

Przejdźmy teraz do czegoś zupełnie innego. Pewna pani cierpi na ciężką osteoporozę, w szyjce kości udowej i w kręgosłupie szyjnym odchylenia poniżej normy sięgają trzykrotnej wartości standardowej. Pacjentka bardzo obawia się złamania. Jest całkiem młodą osobą, zalecono jej dietę wysokowęglowodanową i zaordynowano estrogen, co jest typowym leczeniem. Chciano także zacząć podawać jej leki, ale odmówiła chcąc poszukać jakiejś alternatywy. Mimo że nie nastąpił jakiś dramatyczny zwrot w chorobie, w ciągu roku udało nam się doprowadzić pacjentkę do poziomu jednokrotnej wartości standardowej poniżej normy, dodatkowo odstawiając estrogen.

Przejdźmy do chromania

Jest to silny ból w nodze występujący podczas chodzenia lub po przejściu pewnego dystansu. Pewien człowiek, będący moim ojczymem, cierpiał na bardzo poważne chromanie. Był to typowy przypadek – po przejściu około 50 jardów w nogach pojawiał się silny jak przy kurczach ból. Nie należał do biednych i odwiedzał najlepszych lekarzy w Chicago, lecz oni początkowo nie mogli dojść, co mu było.

Poszedł do neurologa, wydawało się iż mógł to być ból neurologiczny lub ból pleców. W końcu poszedł do chirurga naczyniowego, który powiedział, że to choroba naczyniowa, zrobili więc arthrogram i okazało się, że faktycznie na to cierpiał. Lekarz chciał zastosować wszczepienie by-passów, jak się zazwyczaj robi w takich przypadkach. Ojczym myślał o poddaniu się zabiegowi z tej przyczyny iż miał na dwa tygodnie wyjechać do Europy i chciał móc chodzić.

Dziesięć lat wcześniej miał robioną angioplastykę, gdyż chorował na serce. Powiedziałem mu wtedy, że musi zmienić dietę, czego oczywiście nie zrobił. Tym razem jednak mnie posłuchał. Powiedziałem: *Jeśli nie chcesz by-passów, masz robić dokładnie to, co ci każę i za dwa tygodnie będziesz chodził normalnie, a wszystko dzięki zmianie*

w tym jednym aspekcie choroby. Jeszcze nigdy nie widziałem, żeby to się nie sprawdziło, wręcz przeciwnie – bardzo szybko otwiera arterie.

Porozmawiajmy o pacjentach z wysokim ryzykiem zachorowania na raka

Pacjentka miała matkę i siostrę, obie zmarły na raka piersi, czego ona nie chciała, więc przyszła do mnie i poddałem ją dokładnie takiemu samemu leczeniu jak przypadki opisane powyżej. Wszystkie były leczone w niemal ten sam sposób, bo ze wszystkimi to samo było nie tak.

Jakie byłoby typowe leczenie przy chorobach układu sercowo-naczyniowego (cardiovascular disease)? Najpierw sprawdza się cholesterol. Jeżeli jego poziom wynosi więcej niż 200, pacjent dostaje leki obniżające cholesterol i co się dzieje? Odcina się dopływ CoQ₁₀. Jaka jest funkcja CoQ₁₀? Jest on zaangażowany w produkcję energii oraz ochronę małych pieców w każdej komórce, tak, żeby ta produkcja nie spadała.

Powszechnym efektem ubocznym spotykanym u osób przyjmujących wszystkie te inhibitory reduktazy koenzymu HMG jest odczuwanie „ciężkości” ramion. No cóż, serce to też mięsień i w końcu też zacznie być „ciężkie”. Przy przekrwiennej/zatorowej niedoczynności serca najlepszym lekiem dla słabego serca jest CoQ₁₀. Nie produkuje się go jednak w takich ilościach, aby móc wyleczyć wielu chorych. Przy osteoporozie powszechnie stosuje się leki, przy caudation operacje. Na raka nie ma nic. A wszystkie te choroby mają tę samą przyczynę.

Taką samą przyczynę jak trzy główne drogi badań nad starzeniem. Jedna z nich zwie się ograniczeniem kaloryczności. Od lat pięćdziesiątych zrobiono tysiące badań dotyczących ograniczenia kaloryczności pokarmu. Ograniczano kaloryczność pożywienia zwierząt laboratoryjnych. Od lat pięćdziesiątych wiadomo, że jeśli ograniczy się kaloryczność jednocześnie utrzymując wysoką wartość odżywczą pokarmu („*C.R.O.N.'s: Caloric restriction with optimal nutrition, CRAN: Caloric reatrition with adequate nutrition*”), zwierzęta żyją od trzydziestu do dwustu procent dłużej, zależnie od gatunku. Badania te przeprowadzane były na kilku tuzinach gatunków i wyniki są takie same dla wszystkich. Teraz robi się je na naczelnych i u nich też to działa, nie wiemy, co się będzie działo w ciągu następnych dziesięciu lat, eksperyment jest mniej więcej w połowie, nasi najbliżsi krewni także żyją dużo dłużej.

Są jeszcze badania nad tymi, którzy przekroczyli „setkę”.

Na świecie są obecnie prowadzone nad takimi osobami trzy główne rodzaje badań. Próbuje one zidentyfikować czynnik odpowiadający za długowieczność tych ludzi. Dlaczego stu-latkowie stają się stulatkami? Dlaczego mają takie szczęście? Czy to dlatego, że mają niski poziom cholesterolu, dużo ćwiczą i prowadzą zdrowy, higieniczny tryb życia?

No cóż, najdłużej żyjąca znana osoba, Jean Calmet z Francji, która zmarła zeszłego roku mając 122 lata, całe życie paliła i piła.

To, co udało się ustalić w tych badaniach to , że ci stu-latkowie nie mają ze sobą prawie nic wspólnego. Mają niski cholesterol lub wysoki, niektórzy ćwiczą, inni nie, niektórzy palą, inni nie. Niektórzy są strasznie wredni, inni potulni jak baranki. Niektórzy są wybuchowi, ale wszyscy mają **niski cukier** jak na swój wiek. Wszyscy mają **niski poziom trójglicerydów** jak na swój wiek.

I wszyscy mają względnie **niski poziom insuliny**. Insulina jest wspólnym mianownikiem wszystkiego, o czym do tej pory mówiłem. Sposobem na leczenie chorób układu sercowo-naczyniowego i sposobem w jaki leczyłem mojego ojczyma, pacjentkę zagrożoną rakiem, osteoporozę, wysokie ciśnienie krwi i praktycznie wszystkie tak zwane chroniczne choroby wieku starczego, jest leczenie samej insuliny.

Inna droga w badaniach nad starzeniem się to badania genetyczne przeprowadzane na tak zwanych organizmach niższych. Wiemy, że genetyka ma tu znaczenie. Posiadamy mapy genetyczne kilku gatunków drożdży i robaków. O długości życia myślimy jako o czymś z góry ustalonym.

Średnia życia ludzi wynosi około 76 lat, a maksymalna jego długość to 122 lata opisanej Francuzki. Zdaje nam się, że u ludzi jest to niejako stałe, podczas gdy u niższych form życia granice te są bardzo plastyczne. Długość życia jest niczym innym jak zmienną zależną od środowiska. Mogą żyć dwa tygodnie, dwa lata, a czasami dwadzieścia lat, zależnie od tego, do czego dążą, a to zależy od środowiska.

Jeżeli wokół jest dużo pożywienia, będą się szybko rozmnażać i szybko umierać, jeżeli nie, przeczekają, aż warunki się poprawią. Teraz wiemy już, że **długość życia regulowana jest przez insulinę**.

Każdy myśli o insulinie jako o czynniku obniżającym poziom cukru we krwi. Dziś w klinice była pacjentka, która wymieniając leki, które zażywała (było ich osiem), nie wspomniała nawet o insulinie. Insuliny nie traktuje się jak lek. W rzeczywistości, w niektórych miejscach nie potrzeba na nią nawet recepty, można ją kupić jakby była zwykłym cukierkiem.

Insulinę można znaleźć w każdym organizmie zbudowanym z komórek. Istnieje od kilku miliardów lat, a jej zadaniem jest regulacja długości życia organizmów żywych. Geny nie są zastępowane, są nadbudowywane na sobie. Mamy te same geny co wszystko, co istniało przed nami, mamy ich po prostu więcej.

Dodaliśmy nowe książki do naszej genetycznej biblioteki, ale baza jest wciąż ta sama. To, czego się dowiadujemy, to to, że **możemy wykorzystywać insulinę do regulowania długości naszego życia**.

Jeżeli istnieje jeden wyznacznik długości życia, jak okazuje się w badaniach nad stulatkami, to jest to insulina, a dokładnie wrażliwość na nią.

Jakże wrażliwe są nasze komórki na insulinę. A jeżeli nie są, jej poziom wzrasta. A czy ktoś słyszał termin „*odporność na insulinę*”?

Odporność na insulinę jest podstawą wszystkich chronicznych chorób występujących w procesie starzenia się, ponieważ chorobą jako taką jest właśnie starzenie się.

Teraz już wiemy, że starzenie się jest chorobą. Wszystkie inne przypadki, o których wspominałem, choroby układu sercowo-naczyniowego, osteoporoza, otyłość, cukrzyca, rak, wszystkie tak zwane chroniczne choroby wieku starczego, choroby z autoagresji - są jedynie objawami. Kiedy ktoś się przeziębi, idzie do lekarza, ma katar, zajmowałem się tym przez dziesięć lat, wiem, jakie jest typowe leczenie w takim wypadku – wypisuje się decongestant (lek redukujący puchnięcie i zapchanie, głównie w nosie - przyp.tlum.). Nie jestem w stanie zliczyć, ilu widziałem pacjentów, którym lekarze rodzinni dali Sudafed na przeziębienie, a którzy później przychodzili do mnie, ponieważ nabawili się poważnej infekcji zatok. Co dzieje się, kiedy objawy kataru leczy się za pomocą decongestantu? Blokuje on wydzielanie śluzu. Po co nam śluz? Ponieważ za jego pomocą organizm próbuje wyczyścić błony. Co jeszcze jest takiego w śluzie? Wydzielnicza immunoglobulina A (IgA), potężne przeciwciało niszczące wirusy. Jeśli nie ma śluzu, nie ma też IgA.

Decongestanty powodują także zwężenie naczyń krwionośnych, małych naczyń włosowatych lub tętnic, które do nich dochodzą. Rzęski, malutkie włosopodobne twory, które swoimi ruchami sprawiają, że śluz układa się w strumień, zostają sparaliżowane, ponieważ mają odcięty dopływ krwi. Co się dzieje, kiedy zatamujemy przepływ wody i utworzy się staw? Na przestrzeni kilku dni rozwijają się larwy. Jeżeli strumień się porusza, wszystko jest w porządku. Potrzeba ciągłego przepływu śluzu, żeby się go pozbywać i zapobiegać infekcji. Wdaję się tu w szczegóły, ponieważ w wielu przypadkach leczy się objawy, co jedynie pogarsza stan choroby, gdyż najczęściej są one sygnałami, że nasz organizm próbuje wyleczyć się sam.

Jednocześnie, medycyna wciąż przyporządkowuje objawom nowe choroby. Są one nazywane chorobami symptomatycznymi. Używając ENT, na przykład, pacjent wyjdzie z badania z rozpoznaniem Rhinitis, czyli zapaleniem nosa. Czy istnieje powód, dla którego dostał on tego zapalenia? Tak sądzę. Czy, w przeciwieństwie do opisowego terminu Rhinitis, czy Pharyngitis (zapalenie gardła), prawdziwą chorobą nie jest ta ukryta przyczyna?

Niektórzy, za sprawą tego samego wirusa mogą chorować na Rhinitis, Pharyngitis, Sinusitis (zapalenie zatok), czy wszelkie inne „itisy”, które są terminami opisującymi zapalenie. Taka jest nazwa i taka jest choroba. Leczy się więc to, co uważa się za schorzenie, a co jest jedynie objawem.

Jeżeli ktoś ma wysoki poziom cholesterolu, nazywa się to hypercholesterolemią. Hypercholesterolemia stała się nazwą dla choroby, podczas gdy jest tylko objawem. Leczy się więc ten objaw i co robi się sercu? Problemy. Jeżeli więc chce się wyleczyć jakąkolwiek chorobę, to trzeba dostać się do jej korzeni. Inaczej nie znajdzie się zbyt daleko. Kłopot jednak w tym, że nie wiemy, gdzie są te korzenie, czy może nie wiedzieliśmy. Wiadomo to w innych gałęziach nauki, jednak medycyna to nie nauka, to biznes, ale nie chce się w to zagłębiać, można by mówić o tym godzinami. Ale jeśli rzeczywiście spojrzymy na korzenie choroby, możemy posłużyć się przeziębieniem jako dalszym przykładem.

Dlaczego ktoś jest przeziębiony?

Jeżeli taka osoba poszłaby do lekarza, ten mógłby kazać jej zażywać antybiotyki razem z decongestantem. Dzieje się tak bez przerwy, ponieważ **lekarz chce się pozbyć pacjenta**. Wszyscy wiemy, że większość infekcji górnych dróg oddechowych wywoływana jest przez wirusy i antybiotyk wyrządzi jeszcze dodatkowe szkody niszcząc jelitową florę bakteryjną i osłabiając system odpornościowy.

Pacjent mógłby trafić na kogoś o większej wiedzy, kto powiedziałby: *Złapał pan wirusa, niech pan nic nie robi, idzie do domu się wyspać i pozwoli swojemu ciału się wyleczyć*. Tak już lepiej. Mógłby też spotkać kogoś, kto spytałby go, jak to się stało, że złapał wirusa nie polując na niego z siatką. Wdychamy wirusy każdego dnia, teraz też nimi oddychamy, wirusami przeziębienia, zapalenia nosa.

Dlaczego nie wszyscy jutro się przeziębią?

Gdyby Chińczyk chciał użyć francuszczyzny, powiedziałby, że dlatego iż *milieu* musi być odpowiednie. Ciało człowieka musi być podatne na dany wirus. Tylko w wypadku osłabienia systemu odpornościowego taka sytuacja może mieć miejsce.

Może więc to osłabienie systemu odpornościowego jest chorobą. Można więc wziąć garść witaminy C, ponieważ możliwe, że ma się jej niedobór. W tym miejscu jest teraz większość z nas, gotowych zjeść garść witaminy C aby postawić na nogi osłabiony system odpornościowy. Dlaczego jednak witamina C nie działa? Jest ona wytwarzana u niemal wszystkich żyjących ssaków, za wyjątkiem człowieka i paru innych gatunków. Produkowana jest bezpośrednio z glukozy i w rzeczywistości ma podobną do niej budowę. Obie ze sobą współzawodniczą.

Od wielu lat wiadomo, że cukier powoduje osłabienie systemu odpornościowego.

Wiadomo to od dziesięcioleci. W latach siedemdziesiątych odkryto, że witamina C jest potrzebna białym krwinkom aby mogły fagocytozować bakterie i wirusy. Białe ciała krwi muszą mieć pięćdziesiąt razy wyższe stężenie witaminy C w środku niż na zewnątrz, więc muszą ją kumulować.

Istnieje coś, co jest nazywane indeksem fagocytycznym, który informuje o tym, jak szybko dany makrofag, czy limfocyt jest w stanie pochłoniąć wirusa, bakterie, czy komórkę rakową. W latach siedemdziesiątych Linus Pauling odkrył, że białe krwinki potrzebują dużych dawek witaminy C i to wtedy stworzył swoją teorię, że trzeba przyjmować wysokie dawki witaminy C w walce ze zwykłym przeziębieniem.

Ale jeśli wiemy, że glukoza i witamina C mają podobną budowę chemiczną, to co się dzieje, kiedy podnosi się poziom cukru? Współzawodniczą one wtedy ze sobą o to, która dostanie się do komórek. A czynnik pozwalający tym substancjom przenikać do wnętrza komórek jest w obu przypadkach ten sam. Jeśli więc więcej będzie glukozy, to mniej witaminy C dostanie się do komórek. Już poziom cukru o wartości 120 obniża indeks fagocytyczny o 75%.

Zbliżyliśmy się coraz bardziej do źródła choroby, nieważne, czy mówimy o zwykłym przeziębieniu, czy chorobach układu sercowo-naczyniowego, osteoporozie, czy raku, początki zawsze znajdziemy na poziomie komórkowym i molekularnym. Dodam jeszcze, że insulina też przykłada do tego rękę, a może nawet całkowicie kontroluje.

Jakie funkcje spełnia insulina?

Jak już wspomniałem, u niektórych organizmów sprawuje kontrolę nad długością życia, co jest bardzo ważne. Jakie zadania spełnia insulina u ludzi? Jeżeli zapytacie lekarza, odpowie, że ma obniżać poziom cukru we krwi. Moim zdaniem, jest to zwykły

efekt uboczny. W toku ewolucji, jedną z funkcji insuliny było gromadzenie materiałów zapasowych.

Pochodzimy z czasów głodu i obżarstwa i jeśli nie umielibyśmy gromadzić nadmiaru dostarczanej energii w czasach obżarstwa, nie byłoby nas dziś tutaj, ponieważ nasi przodkowie także głodowali. A więc jesteśmy tu tylko dzięki temu, że nasi przodkowie potrafili gromadzić składniki odżywcze, a mogli to robić podnosząc poziom insuliny w odpowiedzi na podwyższony poziom dostarczanej energii.

Kiedy organizm zauważa, że poziom cukru we krwi wzrósł, jest to dla niego sygnał, że ma go więcej, niż w danej chwili potrzebuje. Ponieważ nie jest on spalany, kumuluje się we krwi. Wtedy wydzielana jest insulina, która ma ten cukier zabrać i przechować. A jak ona go przechowuje? (Ktoś z widowni zasugerował glikogen)... Glikogen?

Ile glikogenu przechowujemy?

Czy wiecie, ile glikogenu znajduje się w organizmie w danej chwili? Bardzo mało. Cały glikogen z wątroby razem z całym glikogenem z mięśni nie wystarczyłby nawet na jeden dzień.

A kiedy już wypełnią się zapasy glikogenu, jak jest przechowywany cukier? Pod postacią któregoś z trójglicerydów, lub kwasu tłuszczowego? Kwasu palmitynowego, a dokładniej, tłuszczu nasyconego, z którego 98% stanowi kwas palmitynowy.

Tak więc pomysł lekarzy, aby żyć na diecie bogatej w węglowodany złożone, a ubogiej w nasycone kwasy tłuszczowe, jest totalnym paradoksem, ponieważ taka dieta, to nic innego jak dieta bogata w glukozę, czyli po prostu w cukier, który organizm i tak przechowuje w postaci tłuszczu nasyconego. A radzi sobie z tym znakomicie.

Jak jeszcze działa insulina?

Nie tylko magazynuje węglowodany. Ktoś wspomniał, że jest hormonem anabolicznym, i jest nim faktycznie. Kulturyści używają obecnie insuliny, ponieważ jest legalna, więc wstrzykują ją sobie, gdyż buduje ona mięśnie i magazynuje białko.

Mniej znanym faktem jest, że insulina magazynuje także magnez. Wspomnieliśmy o jej roli odnośnie witaminy C, ona ma udział w przechowywaniu wszelkich składników odżywczych. Ale co się stanie, jeśli komórki uodpornią się na działanie insuliny? Po pierwsze nie da się już przechowywać magnezu, więc się go traci, to jest jeden z efektów, wydala się go razem z moczem.

Co jest jedną z głównych funkcji magnezu?

Rozluźnianie mięśni. Magnez wewnątrzkomórkowy rozluźnia mięśnie. Co się dzieje, kiedy organizm nie może magazynować magnezu, ponieważ komórka jest odporna? Tracimy go, naczynia krwionośne się zwężają, a jaki to ma skutek?

Taki, że wzrasta ciśnienie i zmniejsza się ilość wytwarzanej energii, gdyż magnez wewnątrzkomórkowy jest niezbędny we wszystkich procesach wytwarzania energii, jakie zachodzą w komórce. Lecz, co jeszcze ważniejsze, magnez jest niezbędny do działania insuliny, a także do jej magazynowania.

Więc kiedy podnosi się poziom insuliny, organizm traci magnez, a komórki stają się jeszcze bardziej odporne na insulinę. Naczynia krwionośne obkurczają się, glukoza ani insulina nie mogą dostać się do tkanek, co podnosi odporność tych ostatnich na insulinę, więc jej poziom zwiększa się jeszcze bardziej i organizm traci jeszcze więcej magnezu. To błędne koło, które zaczyna się toczyć jeszcze zanim się urodzimy.

Określanie odporności na insulinę zaczyna się już w momencie połączenia plemnika z komórką jajową. Udało nam się dowiedzieć, że u zwierząt, jeżeli matka, będąc w ciąży jest na diecie wysokowęglowodanowej, płód staje się bardziej odporny na insulinę.

Co gorsza, przy użyciu skomplikowanej aparatury, udało się udowodnić iż jeżeli płód jest rodzaju żeńskiego, to jego komórki jajowe też stają się odporne na insulinę. Czy to oznacza, że taki stan jest determinowany genetycznie? Nie, można się z czymś urodzić i to wcale nie oznacza, że geny mają z tym coś wspólnego. Cukrzyca jako taka nie jest chorobą genetyczną. Można mieć predyspozycje uwarunkowane genetycznie, ale wtedy byłaby to niezmiernie rzadka choroba.

Co jeszcze robi insulina?

Mówiliśmy już o wysokim ciśnieniu – kiedy spada poziom magnezu, następstwem jest podniesienie ciśnienia krwi. Wspomnieliśmy, że naczynia krwionośne zwężają się i ciśnienie krwi rośnie. Insulina powoduje także zatrzymanie sodu, co powoduje zatrzymanie płynów co z kolei powoduje wysokie ciśnienie krwi i zatrzymanie płynów, czyli chorobę przekrwienia serca. Jednym z najsilniejszych czynników pobudzających układ sympatyczny jest wysoki poziom insuliny.

Co to wszystko oznacza dla serca? Nic dobrego.

Kilka lat temu robione były badania, porządne, dokładnie przeprowadzone badania, które wykazały, że prawdopodobieństwo dostania zawału wzrasta dwu-, a nawet trzykrotnie, po spożyciu wysokowęglowodanowego posiłku. Wyniki stwierdzały też wyraźnie, że taka sytuacja NIE miała miejsca po posiłku wysokotłuszczowym.

Czemu tak się dzieje?

Ponieważ natychmiastowym skutkiem zjedzenia wysokowęglowodanowego posiłku jest podniesienie się poziomu cukru we krwi, co z kolei powoduje podniesienie się poziomu insuliny, co wywołuje pobudzenie układu sympatycznego, który reaguje skurczem tętnic, czyli ich zwężeniem. Jeżeli weźmiemy kogoś podatnego na atak serca, to właśnie wtedy go dostanie.

Jak jeszcze działa insulina?

Jest mediatorem lipidów krwi. W przypadku pacjenta, który miał poziom trójglicerydów 2200, najprostszą rzeczą, jaką mogliśmy zrobić, było jego obniżenie. To takie proste. Dopiero co ukazał się artykuł w J.A.M.A., informujący, że medycyna nie potrafi dietą obniżyć poziomu trójglicerydów, że wciąż trzeba stosować leki.

To absurdałne stwierdzenie, ponieważ sami się przekonacie, że jest to najłatwiejsza rzecz do zrobienia. Trójglicerydy lecą w dół, na łeb, na szyję. Istnieje niemal bezpośrednia zależność pomiędzy poziomem trójglicerydów i poziomem insuliny. U niektórych większa niż u innych. Ten pacjent z poziomem 2200 miał w czasie brania leków poziom insuliny 14,7.

To tylko trochę podwyższony poziom, ale niektórym nie trzeba wiele. Wszystko, co musieliśmy zrobić, to obniżyć ten poziom do 8, a kiedy doszedł do 6, trójglicerydy spadły poniżej 200.

Jak kontrolować poziom tłuszczu krwi kontrolując insulinę

Nie będziemy się wdawać w szczegóły, ale wiadomo już, że cholesterol DL ma kilka frakcji, i że to jest ten mały, gęsty LDL, który odgrywa największą rolę w powstawaniu płytki. Najłatwiej reaguje z tlenem. Najlepiej potrafi przedostawać się przez maleńkie szczelinki w śródbłonku. I to właśnie jego poziom jest podnoszony najbardziej przez insulinę. Choć powinienem raczej powiedzieć: przez odporność na insulinę. Bo to właśnie odporność na insulinę jest wszystkiemu winna.

Komórki stają się odporne na insulinę ponieważ próbują się chronić przed szkodliwymi efektami jej wysokiego stężenia. Regulują swoją aktywność receptorową tak, żeby nie musiały bez przerwy odbierać tych szkodliwych bodźców. To tak, jak słuchanie tej okropnej, głośnej muzyki rap, tak, że chce się ją ściszyć.

Można też wyobrazić sobie odporność na insulinę jako siedzenie w zaśmierdłym pomieszczeniu, gdy po pewnej chwili nic się już nie czuje, bo przestało się być na ten smród wrażliwym.

Można o nim myśleć, nie o to chodzi, że przestaje się o nim myśleć. Jednak kiedy wyjdzie się z pokoju, a potem do niego wróci, zapach znów jest wyczuwalny. Ten przykład pokazuje, że można się na nowo „uwrażliwić”. To tak, jakby człowiek głuchł i kazał wszystkim dookoła mówić głośniej, żeby ich słyszeć, więc gdybym był trzustką, zacząłbym po prostu głośniej mówić i co się wtedy dzieje ze słuchem?

Pogarsza się coraz bardziej. Wiele przypadków głuchoty, szczególnie w podeszłym wieku jest skutkiem nadmiernego narażenia na hałas. Cały ten hałas na który wystawione były uszy, no cóż, komórki słuchowe, które na końcu już tylko „podkręcają” mózg, żeby można było coś słyszeć w którymś momencie zostają zabite. Czasami wystarczy jedna petarda.

Tak samo jest z odpornością na insulinę. Jeżeli komórki są wystawione na jej działanie, stają się trochę bardziej na nią odporne. Więc trzustka wydziela trochę więcej insuliny. Badałem dziś pacjentkę, cukier we krwi miała na poziomie 102 a insulinę 90! Nie była pewna, czy była na czczo, czy nie, ale miałem innych pacjentów, u których cukier był poniżej 100, a insulina na czczo powyżej 90.

Tyle o insulinie na czczo (No dobrze...: w oryginale jest „casting”, co może oznaczać poszczenie, ale na chłopski rozum będzie tak. - przyp. tłum.) Nie jestem pewien ilu ludzi badało sobie insulinę na czczo. Ale jeśli ja bym wypił tyle glukozy, ile tylko dałbym radę, moja insulina nigdy nie podniosłaby się powyżej 40. Ta pacjentka musiała być więc bardzo odporna na insulinę.

Kontrolowała stan swojego cukru. Statystycznie biorąc, nie była cukrzykiem. Nie miała nawet osłabionej tolerancji glukozy, której poziom był przypuszczalnie zupełnie normalny. Ale jej komórki nie „słuchały” insuliny, miała więc niezwykle silną trzustkę.

Komórki jej wysepek trzustkowych produkujące insulinę były niewiarygodnie silne i były w stanie, w związku z odpornością komórek, wyprodukować trzydziestokrotność tego, co u mnie jest poziomem na czczo. I tylko dzięki tej zmasowanej akcji, jej trzustka była w stanie wrzeszczeć tak głośno, żeby jej komórki tego słuchały, ale przecież nie będą słuchać wiecznie. A jej trzustka nie da rady w nieskończoność produkować takich ilości insuliny.

No cóż, typowym leczeniem, kiedy już stanie się diabetyczką, co byłoby nieuniknione – kiedy albo produkcja insuliny zaczęłaby spadać, albo odporność komórek rosnąć, poziom cukru w jej krwi podniósłby się i stałaby się diabetyczką. Jej insulina była podwyższona już wiele lat, a nawet dziesięcioleci wcześniej.

Było tak prawdopodobnie przez 30 lat i nigdy nie zostało sprawdzone. Taka odporność na insulinę jest kojarzona z hiperinsulinemią, która owocuje powstawaniem wszystkich tak zwanych chronicznych chorób wieku starczego, a przynajmniej przyczynia się do ich powstawania. Na tyle, na ile jest to wiadome nauce, jest to główna przyczyna starzenia się praktycznie wszystkich istot żywych. Tak ważna jest insulina.

W związku z tym, kontrolowanie odporności na insulinę jest niezwykle ważne.

Jak jeszcze insulina wpływa na cardiovascular disease?

Dopiero co otarliśmy się o ten problem. Insulina jest tak zwanym hormonem mytogenicznym (mytogennym). Stymuluje podziały komórkowe. Gdyby wszystkie komórki stały się odporne na insulinę, nie byłoby takiego problemu, jednak niektóre się nie uodparniają.

Niektóre nie mogą stać się bardzo odporne. Najpierw uodparnia się wątroba, później tkanka mięśniowa, a na końcu tkanka tłuszczowa. Insulina działa na wątrobę w ten sposób, że ogranicza ilość produkowanego przez nią cukru.

Cukier obecny w organizmie pochodzi z dwóch źródeł – z tego, co zjedliśmy i z tego, co wyprodukowała wątroba. Rano, po przebudzeniu, jest to raczej ten wyprodukowany przez wątrobę. Jeżeli prawidłowo poddaje się ona działaniu insuliny, nie wyprodukuje tego cukru za dużo w środku nocy. Ale jeżeli staje się odporna, zaczyna produkować masę cukru, więc budzimy się mając go mnóstwo we krwi.

Następna w kolejności jest tkanka mięśniowa. Do czego jest potrzebna mięśniom insulina? Z jednej strony umożliwia im spalanie glukozy. Więc jeśli staną się odporne, nie mogą spalić tego cukru, który został właśnie wyprodukowany przez wątrobę. A więc: wątroba produkuje za dużo, mięśnie nie mogą tego spalić i w ten sposób następuje wzrost poziomu cukru we krwi.

Komórki tkanki tłuszczowej uodparniają się na działanie insuliny, ale nie tak od razu. Trochę czasu im to zajmuje.

Najpierw wątroba, potem mięśnie, a na końcu tkanka tłuszczowa.

A więc przez jakiś czas komórki tłuszczowe utrzymują swój poziom wrażliwości. Jak działa na nie insulina? Bierze udział w magazynowaniu tłuszczu. Bierze cukier i magazynuje go w postaci tłuszczu. Tak więc, dopóki komórki tłuszczowe nie uodpornią się, tyjemy. My tyjemy, a komórki cały czas zwiększają swoją odporność.

W końcu jednak przychodzi moment kapitulacji. Może to nastąpić kiedy ważymy 300 funtów, 200 funtów, czy 150 funtów, ale jest to nieuniknione, ponieważ w obronie własnej nasze komórki tłuszczowe w końcu uodpornią się na działanie insuliny.

Kiedy już te główne tkanki się uodpornią, trzustka próbuje temu zaradzić wydzielając coraz większe ilości insuliny, dochodzi wówczas do hiperinsulinemii, a insulina pływa sobie po organizmie cały czas w ilości 90-ciu jednostek, a czasem większej.

Są jednak tkanki, które nie stają się odporne. Na przykład śródbłonek, powłoki wyściełające tętnice nie uodparniają się zbyt ochoczo. Więc cała ta insulina oddziałuje na wyściółkę arterii. Jeżeli wpuści się insulinę do tętnicy psa, a w latach siedemdziesiątych przypadkowo zrobił to dr Gruz przeprowadzając eksperyment diabetyczny, po około trzech miesiącach zostaje ona całkowicie zapchana przez osadzającą się płytkę.

Przeciwniegi strona była zupełnie czysta, to kontakt z insuliną spowodował osadzenie się płytki. Wiadomo to od lat siedemdziesiątych, sprawdzono to na kurczakach i psach, to jest naprawdę wiadoma sprawa. Insulina obecna we krwi powoduje tworzenie się płytki. Nie było wiadomo, dlaczego, ale my wiemy, że insulina powoduje podziały komórek śródbłonek, to jest pierwszy krok, który pociąga za sobą tworzenie się guza – guza śródbłonkowego.

Insulina powoduje zbyt gwałtowne krzepnięcie krwi.

Insulina powoduje przekształcanie się makrofagów w komórki porowate (foam cells), które to zbierają zapasy tłuszczu. Na każdym kroku w drodze do powstania chorób układu sercowo-naczyniowego insulina odgrywa znaczącą rolę. Powoduje budowę płytki, zwęża tętnice, pobudza układ sympatyczny, zwiększa kleistość płytek krwi, a także skłonność krwi do koagulacji.

Insulina jest składową każdej znanej przyczyny chorób układu sercowo-naczyniowego. Wpływa na syntezę tlenu azotu. Spada jego produkcja w śródbłonku. Wiadomo, że to pomaga w pośredniczeniu między rozszerzaniem się naczyń a ich obkurczaniem, czyli anginą. Wspomniałem, że insulina nasila podziały komórkowe. Jak to się ma do raka? Wzmaga go. Robiono badania, których wyniki niepodważalnie dowodzą istnienia silnej zależności pomiędzy występowaniem raka piersi i jelita grubego, a poziomem insuliny.

Hiperinsulinemia powoduje wydalanie magnezu z moczem. Jakiego jeszcze ważnego minerału to dotyczy? Wapnia.

Co jest przyczyną osteoporozy?

Istnieją dwie główne przyczyny, jedną z nich jest dieta wysokowęglowodanowa, która powoduje hiperinsulinemię. Jeśli ktoś ją ma, to może brać tyle wapnia ile chce, a i tak wydali go razem z moczem.

Insulina jest jednym z pierwszych hormonów, jakie pojawiły się w organizmach żywych i jak już wspomniałem przy okazji genetyki, reszta została zbudowana na tym, co wykształciło się pierwotnie. Tak więc, wszystkie inne hormony obecne w naszym organizmie zostały stworzone na bazie insuliny. Innymi słowy, insulina kontroluje hormon wzrostu.

Jak działa hormon wzrostu?

Przysadka produkuje hormon wzrostu, który następnie transportowany jest do wątroby, a ta produkuje IgF 1-4, możliwe, że jest ich więcej. Co oznacza IgF? Insulinopodobny czynnik wzrostu (insulin-like growth factor). Są to składniki aktywne. Sam hormon wzrostu ma pewne działanie, ale głównymi czynnikami wzrostu są właśnie IgF krążące w organizmie.

Dlaczego są nazywane IgF lub insulinopodobnymi czynnikami wzrostu? Ponieważ ich struktura cząsteczkowa jest niemal identyczna ze strukturą insuliny. Powiedziałem, że insulina stymuluje podziały komórkowe, dzieje się tak dlatego, iż reaguje ona krzyżowo z receptorami IgF. Tak więc gdzieś w trakcie ewolucji, IgF powstały z insuliny. Insulina może działać samodzielnie, nie potrzebuje do tego hormonu wzrostu. Hormon wzrostu bez insuliny nie może nic.

Tarczycza – jak działa?

Tarczycza produkuje głównie T4. T4 jest transportowane do wątroby i tam jest przekształcane w T3, w innych tkankach też, ale głównie w wątrobie. Zaczynamy się orientować, że insulina kontroluje większość procesów zachodzących w wątrobie a przecież to wątroba jest pierwszym organem, który się na nią uodparnia.

Kiedy wątroba nie może już dłużej słuchać insuliny, organizm nie może prawidłowo syntetyzować T3 z T4. Zazwyczaj ludzie z hiperinsulinemią mają prawidłowy poziom hormonu tarczycy, ważne jest więc, żeby mierzyć im poziom T3. Zazwyczaj będzie on niski. Kiedy zbije się poziom insuliny, poziom T3 podnosi się.

A hormony płciowe, estrogen, progesteron i testosteron, czy insulina pomaga także w ich kontroli? Jak najbardziej i to na różne sposoby. Insulina pomaga w kontroli produkcji cholesterolu, a skąd biorą się hormony płciowe? Wszystkie hormony sterydowe wywodzą się od cholesterolu, mamy więc już jeden sposób. Dr Nestler z Uniwersytetu w Virginii spędził ostatnie osiem lat robiąc różnorakie badania dowodzące, że poziom DHEA jest ściśle związany z poziomem insuliny, czy raczej z odpornością na nią. Im bardziej jest się odpornym na insulinę, tym niższy poziom DHEA. Człowiek ten mocno wierzy (i potwierdzają to badania), że spadek ilości DHEA jest spowodowany wzrastającą z wiekiem odpornością na insulinę. Jeśli się ją zmniejszy, poziom DHEA rośnie.

W jaki sposób hormony płciowe rozprawdane są w organizmie? Za pomocą tak zwanych globulin wiążących hormony płciowe. Im więcej hormonów jest związanych, tym mniej jest tych wolnych i aktywnych. A co sprawuje kontrolę nad globulinami wiążącymi hormony płciowe? Insulina. Nie ma takiego hormonu w organizmie, na który insulina nie miałaby wpływu, lub wręcz bezpośrednio nie kontrolowała.

Porozmawiajmy o osteoporozie.

Bierzemy garść wapnia. Medycyna zakłada, że to takie urządzenie samonaprowadzające, które wie, że ma iść prosto do kości. Co się dzieje, kiedy przy wysokim poziomie insuliny bierzemy naszą garść wapnia? Po pierwsze, większość łąduje od razu w moczu. Byłoby nieźle, gdyby na tym się kończyło, ale cała reszta nie dostaje instrukcji, żeby udać się do kości, bo hormony anaboliczne nie funkcjonują jak należy.

To wszystko jest spowodowane przede wszystkim przez insulinę, w dalszej kolejności przez IGF z hormonu wzrostu oraz testosteron i progesteron. Wszystkie one są kontrolowane przez insulinę, więc jeśli są na nią odporne, to nie słuchają hormonów anabolicznych. Tak więc organizm nie wie już, jak ma budować tkankę i w tej sytuacji część wapnia może wylądować w kościach, ale cała jego masa skończy gdziekolwiek bądź.

Zwapnienia przerzutowe (metastatic), także w tętnicach.

Choroby są wynikiem braku komunikacji. Istnieją pewne substancje, których komórki potrzebują do zdrowia. Jeżeli nie nauczycie się dziś niczego więcej, to powinniście przynajmniej wiedzieć, że wszystko odbywa się na poziomie molekularnym i komórkowym, a my nie jesteśmy niczym innym jak społecznością tworzoną przez komórki. Jesteśmy wspólnotą komórek. Jesteśmy metropolią komórek, które dostały polecenie, że mają ze sobą współpracować.

Kiedy w grę wchodzi ogromna ilość komórek, tak jak w naszym przypadku (około 10 trylionów), niezbędna jest prawidłowa komunikacja, aby umożliwić prawidłowy podział pracy. Można wziąć dowolną komórkę i w odpowiednich warunkach laboratoryjnych może ona żyć samodzielnie. Każda z nich ma własne życie.

Można manipulować genetyką komórki, udało nam się już wszczepić krwinkę do komórki nerwowej. Już niedługo będziemy w stanie łączyć dowolne komórki, ponieważ każda z nich ma identyczny materiał genetyczny pochodzący od tego jajeczka i plemnika, które się połączyły. Dlaczego komórki różnią się między sobą? Ponieważ czytają różne działy tej samej biblioteki.

Można wpłynąć na wybór czytanego przez komórkę działu poprzez jej środowisko. A ono jest określane w dużej mierze przez hormony i przez to, co zjadamy. Jedzenie to nic innego jak internalizowanie środowiska zewnętrznego. Po to mamy krwioobieg – żeby „dostarczyć” to środowisko do każdej komórki naszego ciała z osobna.

Mam nadzieję, że zdążyliście się już zorientować, że odporność na insulinę nie bardzo wam służy. Porozmawiajmy więc teraz o tym, co ją powoduje. Mówiliśmy już o dietach wysokowęglowodanowych, przyjrzyjmy się im bliżej.

Oto, co powoduje odporność na insulinę.

A już na pewno ją pogłębia. Przez cały czas, kiedy komórka wystawiona jest na działanie insuliny, staje się na nią bardziej odporna. Jest to nieuniknione i nie możemy tego powstrzymać, ale możemy kontrolować stopień nasilenia tego zjawiska. Nieunikniona oznaka starzenia jest wzrastająca odporność na insulinę.

Tempo tych zmian może być różne. Jeżeli komuś uda się je zwolnić, może zostać stulatkiem i to zdrowym. Można zwolnić tempo starzenia się. Już nawet nie tempo postępowania choroby, ale proces starzenia się sam w sobie może być modulowany przez insulinę. Mówiliśmy o organizmach niższych, ale istnieją dowody, że u ludzi też można regulować długość życia, przynajmniej częściowo. Powinniśmy żyć 130 – 140 lat i to przeciętnie.

Porozmawiajmy o węglowodanach, czym są?

Rozróżniamy proste i złożone węglowodany, to jest zupełnie nieważne, nie znaczy nic. Węglowodany są takie z błonnikiem i bez. Niewiele rzeczy w życiu jest tak prostych. Błonnik jest dobry, a węglowodany bez błonnika są złe. To jest pewne.

Nie ma zbyt wiele pośrodku. Jeżeli zjemy węglowodany bez błonnika, zostaną zamienione na cukier, czy to będzie glukoza, czy nie. Może to być fruktoza, która nie podniesie specjalnie poziomu glukozy we krwi, ale jest od niej jeszcze gorsza. Kiedy robi się badania poziomu cukru we krwi, mierzy się tylko poziom glukozy, więc nie oznacza to, że nie podnosimy sobie poziomu fruktozy, czy galaktozy, która jest drugą częścią laktozy.

Wszystkie te cukry są tak złe jak glukoza, albo nawet gorsze. Nie można sugerować się poziomem cukru we krwi, bo to tylko poziom glukozy, nie mierzy się poziomu fruktozy ani galaktozy, ale one wszystkie są szkodliwe. Dlaczego są szkodliwe? Po pierwsze, wiemy, że powodują wydzielanie insuliny, a za każdym razem, gdy wystawiamy się na działanie insuliny, to jakbyśmy chodzili po tym zaśmierdłym pokoju i uodparniamy się na nią. Więc za każdym razem, kiedy mamy nagły wzrost poziomu cukru i wyrzut insuliny, organizm staje się coraz bardziej na nią odporny i zaczynają się te wszystkie problemy, o których mówiliśmy.

Co jeszcze jest złego w cukrze?

Wiemy, że podnosi poziom insuliny, ale sam w sobie, cukier też jest szkodliwy. Możemy wyróżnić dwa rodzaje starzenia, uwarunkowane genetycznie – wiemy, że komórki mogą się dzielić skończoną ilość razy (normalnie nigdy nie osiągamy tej granicy, ale im do szybszych podziałów je zmuszamy, tym szybciej się starzeją).

Jednym ze sposobów działania insuliny jest wpływ na podziały komórkowe. Wiemy więc, że nasila starzenie się całych populacji komórek, to już zupełnie odrębna kwestia. Zajmijmy się pozostałą częścią tego zagadnienia. Z wiekiem w naszych komórkach gromadzą się uszkodzenia i nic nie można na to poradzić. Kiedy mówimy o starzeniu się, tak naprawdę chodzi o uszkodzenia związane z tym procesem. Nie mogę zapobiec temu, że jutro będziecie o jeden dzień starsi, temu nie da się zaradzić. Nam chodzi jednak o szkody, jakie powstaną w ciągu tego jednego dnia.

W ciągu tego dnia nasze komórki doznały nowych uszkodzeń, to jest starzenie się. Co powoduje te uszkodzenia? Często podawany jest przykład probówek laboratoryjnych. Nie myślimy o probówkach, jako o czymś, co się starzeje, jeśli jednak oznaczylibyśmy część z nich czerwoną kropką, a pod koniec roku policzylibyśmy je, okazałoby się, że zostało ich bardzo niewiele, bowiem reszta została uszkodzona. Skoro probówki zostały stłuczone, to widzimy, że nawet bez procesu starzenia się istnieją wskaźniki nieśmiertelności. Starzenie się to wzrost wskaźnika umieralności.

U ludzi, wskaźnik umieralności podwaja się co osiem lat.

Tak się w rzeczywistości mierzy tempo starzenia się. Podczas badań robionych na zwierzętach okazało się, że jest ono w dużej mierze kontrolowane przez insulinę. Ale uszkodzenia do których dochodzi w trakcie starzenia się w dużym stopniu są sprawką cukru.

Dwie główne przyczyny uszkodzeń to nasycenie tlenem i glikacja. Nie będę mówił o oksydacji (utlenianiu), większość z was wie wszystko na ten temat.

Czym jest utlenianie?

Istnieje kilka definicji, ale my posłużymy się tą najprostszą – kiedy tlen łączy się z czymś, utlenia to. Tlen jest silnie trującą substancją. Przez większość czasu trwania życia na ziemi, tlenu nie było. Organizmy musiały najpierw wytworzyć mechanizmy pozwalające im radzić sobie z wysokimi stężeniami tlenu, zanim mogły zacząć z nim żyć.

Tak więc rozwijaliśmy się bardzo szybko, dzięki roślinom, które nauczyły się pozyskiwać energię w bardzo prosty sposób, po prostu leżąc sobie i wyłapując promienie słoneczne. Z tlenem z dwutlenku węgla radziły sobie tak, że po prostu go wypluwały, bo chciały się go pozbyć. W ten sposób poziom tlenu w atmosferze podnosił się, więc wszystkie inne organizmy musiały sobie z nim jakoś radzić. Te, które nie potrafiły, wyginęły.

Jednym z pierwszych sposobów radzenia sobie z całym tym tlenem, jaki wymyśliły komórki, było „zbiecie się w kupę” tak, żeby przynajmniej te wewnętrzne nie były tak bardzo wystawione na jego działanie. Tak więc organizmy wielokomórkowe powstały po pojawieniu się tlenu. Razem z tym przyszła potrzeba komunikacji.

Porozmawiajmy więc o glikacji.

Każdy wie, że tlen powoduje powstawanie szkód, niestety prasa nie była na tyle uprzejma, żeby wspomnieć o glikacji. Glikacja jest tym samym, co oksydacja, tyle że „sprawcą” jest glukoza. Kiedy coś ulega glikacji, łączy się z glukozą. A glukoza łączy się z czym popadnie, to jest doprawdy bardzo lepki związek.

Wystarczy wziąć na palec trochę cukru. Klei się. Najbardziej lubi się przyklejać do białek. Dlatego też glikacja białek jest niezmiernie ważna – po jakimś czasie tworzą się tak zwane zaawansowane produkty końcowe glikacji.

Nazwa ta nie jest przypadkowa, w skrócie oznacza AGE (wiek - przyp. tłum.). Jeżeli uda się odnowić lub przebudować białko, to świetnie. Jeżeli ma się szczęście, zwiększa to tempo odnowy białek. Glikacja uszkadza białko do tego stopnia, że białe krwinki pochłaniają je i pozbywają się go. Trzeba wtedy produkować więcej białek, wkładając więcej wysiłku w utrzymanie organizmu w należyтым stanie i dokonywanie bieżących napraw.

To jest najlepsza możliwość. Najgorsza jest taka, kiedy białka poddane glikacji nie odnawiają się łatwo, jak na przykład kolagen, czy białka tkanki nerwowej. Tych białek organizm nie może się pozbyć, więc są kumulowane, a wtedy kumulują się także AGE i szkody postępują.

To wszystko dotyczy także kolagenu budującego tętnice. AGE są tak szkodliwe, że wiemy iż każdy makrofag posiada setki receptorów pozwalających je identyfikować i niszczyć. Co się jednak dzieje, kiedy makrofag łączy się z produktem AGE?

Powoduje to powstanie stanu zapalnego. Wiemy, że choroby układu sercowo-naczyniowego to proces zapalny, rodzaj zapalenia. Kiedy jest się na diecie powodującej wysoki poziom glukozy, powstaje więcej „zglikowanych” białek i produktów AGE, a to owocuje nasileniem się stanów zapalnych dowolnego rodzaju. Dochodzimy do źródła, także artretyzmu czy bólu głowy.

Kiedy przestawia się ludzi na dietę będącą lekarstwem na to wszystko, moi pacjenci, to głównie diabećcy, którzy są zainteresowani poziomem cukru i stanem swojego serca, ale bardzo często przychodzą i mówią, że kiedyś mieli straszne bóle głowy, które teraz zniknęły, albo silny ból w ramieniu, czy zapalenie ścięgna Achillesa i wszystko to ustąpiło.

Białka poddane glikacji sprawiają, że człowiek staje się bardzo podatny na zapalenia.

Tak więc starzejemy się i przynajmniej częściowo kumulujemy szkody wyrządzone przez oksydację. Jedną z najważniejszych tkanek, jakie jej ulegają jest komponent tłuszczowy – lipid, a szczególnie wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które jęlczej. Ulegają także glikacji, w przemyśle spożywczym nazywa się to karmelizacją.

Tak właśnie robi się karmel. Więc starząc się jęlczejemy i zamieniamy się w karmel. Tak jest naprawdę. I to spotyka większość z nas. A jeżeli nie to, to genetyczne przyczyny starzenia, gdyż każda komórka jest zaprogramowana tak, by popełnić samobójstwo. Jest wiele teorii z tym związanych, jedna z nich mówi, że gdyby tak nie było, to każda komórka w końcu stawiałaby się rakowata.

To, że te, tak zwane, geny aplopatyczne wykształciły się jako zabezpieczenie przed rakiem, jest tylko teorią, ale bardzo dobrą teorią. Wiemy, że wszystkie komórki rakowe mają wyłączony mechanizm inicjujący aplotozę, będącą medycznym terminem opisującym chemiczne samobójstwo. Jasne jest więc, że odgrywa to jakąś rolę.

Przejdźmy do diety.

Dieta naprawdę staje się bardzo prosta. Zaczniemy od węglowodanów. Mamy te z błonnikami i te bez, podział jest jasny. Te pierwsze są dobre, te drugie złe. Warzywa, brokuły – te są świetne. Czym jest ziemniak? Jedną wielką kostką cukru, oto, czym jest.

Przeżuwamy ziemniaka i co połykamy? Glukozę. Możecie tego nie pamiętać, ale uczyliście się tego w szkole. Medycyna jeszcze się tego nie nauczyła.

Jaki jest główny enzym śliny?

Amylaza. Do czego służy amylaza? Do rozłożenia cząsteczek amylozy, która jest po prostu drzewem zbudowanym z cząsteczek glukozy. Czym jest kromka chleba? Kromką cukru. Czy jest w niej coś pożytecznego? Praktycznie nic. Dostałem emaila od człowieka, który dokonał małych poszukiwań. Istnieje ponad 50 istotnych dla ludzkiego organizmu składników odżywczych.

Wiadomo, że trzeba oddychać tlenem. Daje nam życie i zabija nas. To samo z glukozą. Nie byłoby nas tutaj, gdyby nie glukoza, daje nam życie i zabija nas. Wiemy, że są niezbędne aminokwasy i kwasy tłuszczowe. Jeśli nie wykorzystamy ich do budowy naszego organizmu, umrzemy. Więc ten człowiek wziął wszystkie te niezbędne składniki znane nauce, wrzucił je do komputera i zapytał go, w jakich dziesięciu artykułach znajdują się one wszystkie. Każdy z tych pięćdziesięciu trzech, czy czterech, zależnie od tego, z kim się rozmawia. Wyobraźcie sobie, że zboże nie było żadnym z tych dziesięciu.

Jakie jest minimum dziennego spożycia węglowodanów? ZERO.

Na czym jest oparta piramida żywieniowa? Na zupełnie nieistotnym składniku pokarmowym.

Przekroczmy barierę węglowodanów.

Pójdźmy nawet dalej. Dlaczego jemy? Jednym powodem jest energia. To połowa powodu. To bardzo proste, są dwa powody, dla których jemy, jednym z nich jest pozyskanie energii. Musimy pozyskiwać energię. Drugi istotny powód (nie przyjemność! Przyjemność jest niezła, ale kończy się, kiedy jemy za dużo) to konieczność wymiany tkanek, potrzebujemy cegiełek, potrzebnych przy naprawach i do utrzymywania organizmu w dobrym stanie.

To są dwa podstawowe powody, dla których jemy. Potrzebujemy cegiełek i paliwa. Paliwa potrzebnego także do pozyskania tych cegiełek, a później do zasilania reakcji chemicznych, w których będą one wykorzystywane.

Jak się nazywają te cegiełki, których potrzebujemy? Białka i kwasy tłuszczowe. Wcale nie węglowodany. Wszystkie potrzebne węglowodany można uzyskać z białka i tłuszczu.

A co z paliwem?

To jest drugi powód, dla którego jemy. Są dwa rodzaje paliwa, które organizm może, z małymi wyjątkami, wykorzystywać – cukier i tłuszcz. Wspomnieliśmy już wcześniej, że organizm przechowuje nadmiary cukru w postaci tłuszczu. Dlaczego?

Ponieważ takiego chce paliwa. Takie paliwo chce spalać i to ono utrzyma nas przy życiu. Organizm potrafi magazynować bardzo małe ilości cukru.

Człowiek umarłby, gdyby w ciągu aktywnego dnia chciał polegać tylko na węglowodanach. Dlaczego organizm nie magazynuje więcej cukru, jeśli jest on taki potrzebny? Bo nigdy nie miał być głównym źródłem energii.

Cukier miał być dla organizmu „turbodoładowaniem”.

Każdy znajdujący się tu w tej chwili powinien, z małymi wyjątkami, spalać w tej chwili tłuszcz. Mózg będzie spalał cukier, nie musi tego robić, może z powodzeniem, nawet z lepszymi efektami spalać produkty uboczne powstałe w metabolizmie tłuszczu, czyli ciała ketonowe. To je właśnie spala podczas długotrwałego postu. Udowodniono, że gdyby mózg był już naprawdę dobry w spalaniu ciał ketonowych, to całą potrzebną mu glukozę można by pozyskać jedząc tłuszcz. Stuprocentowy tłuszcz.

Trochę cukru można uzyskać z glicerolu, który wchodzi w skład tłuszczu. Wystarczy wziąć dwie cząsteczki glicerolu i mamy cząsteczkę glukozy. Dwie cząsteczki trójglicerydów dają cząsteczkę glukozy. Wbrew powszechnej opinii, mózg może pracować bez dużych ilości cukru. Glukoza jest paliwem, którego organizm miał używać, jeśliby musiał, w sytuacjach awaryjnych, gdy zachodziłaby potrzeba wydatkowania dużych ilości energii, na przykład podczas ucieczki przed tygrysem szablozębym.

To jest turbodopalacz, paliwo o ogromnej mocy, jeżeli potrzeba paliwa o większych możliwościach, niż oferuje tłuszcz, organizm sięgnie po zapasy glikogenu i spali cukier. Ale naszym głównym źródłem energii powinien być niemal wyłącznie tłuszcz.

Ale co się dzieje, jeśli jemy cukier?

Główny sposób, w jaki ciało może się go pozbyć, gdyż jest toksyczny, to go spalić. To, czego nie da rady spalić, zmagazynuje w postaci glikogenu, a kiedy ta możliwość się wyczerpie, resztę zamieni na tłuszcz. Jeśli jemy cukier, organizm spalając go przestaje spalać tłuszcz.

Mówiliśmy dużo o skutkach posiadania wysokiego poziomu insuliny. Powiedzieliśmy, że insulina powoduje przekształcanie cukru w tłuszcz nasycony. Insulina uniemożliwia także spalanie tłuszczu. Będąc odpornym na jej działanie, mając mnóstwo jej pływającej w organizmie, człowiek budzi się rano mając ją na poziomie 90.

Ile tłuszczu się wtedy spala? Tyle co nic. Co więc spala organizm, jeśli nie tłuszcz? Cukier pochodzący z mięśni. Mamy więc całe to mnóstwo tłuszczu, który nazbierał się przez lata i w którego odkładaniu nasze ciało jest takie dobre. Za każdym razem, kiedy pojawia się nadwyżka energii, organizm zmagazynuje ją jako tłuszcz, ale w czasie niejedzenia, gdy normalnie człowiek powinien być w stanie spalać tłuszcz, nasz organizm spala cukier, bo nic innego nie potrafi już robić.

Skąd weźmie cukier?

No cóż, nie magazynujemy go zbyt wiele w tej formie, więc weźmie go sobie z mięśni. To jest główny magazyn cukru dla organizmu. Po prostu zjadamy własną tkankę mięśniową. Za każdym razem, kiedy mamy nadmiar energii, magazynujemy ją w postaci tłuszczu, a za każdym razem, kiedy mamy jej za mało, spalamy mięśnie.

Wracając do makroskładników pokarmowych. Tłuszcz jest najlepszym paliwem i tym paliwem, które organizm chce zużywać. Są dwa powody, dla których jemy, dla pozyskania cegiełek do budowy i odbudowy organizmu, do tego posłużą nam białka i tłuszcze, węglowodany nie są potrzebne, oraz dla zdobycia paliwa, a tłuszcz jest najbardziej wydajnym paliwem, paliwem pożądanym przez organizm.

Kiedy więc zaczynają się liczyć węglowodany?

Nigdy. Nie ma bezwzględnej potrzeby spożywania węglowodanów. No to dlaczego to robimy? Żeby podtrzymać tempo starzenia się, nie mamy ochoty płacić wszystkim emerytur.

Nie powiedziałem, że nie wolno jeść żadnych węglowodanów, powiedziałem, że te z błonnikiem są dobre. Warzywa są świetne, chcę, żebyście jedli warzywa. W praktyce pozyskacie węglowodany, choć nie ma takiej potrzeby. Dieta tradycyjnych Eskimosów przez większość roku w ogóle nie zawiera warzyw, ale oni zjadają swoje witaminy w podrobach i takich przysmakach jak gałka oczna. Więc tak naprawdę cukry nie są potrzebne, ale oczywiście warzywa są dobre i należy je jeść. Są częścią diety, którą polecam, z nich można uzyskać witaminę C. Polecam też suplementy witaminy C, nie mam nic przeciwko suplementom, sam stosuję ich mnóstwo.

W kwestii owoców są za i przeciw. Jedzenie da się podzielić. Są takie rzeczy, o których naprawdę nie mogę powiedzieć nic dobrego, gdyż nie ma powodu, żebym je polecał. Na drugim końcu osi są składniki odżywcze naprawdę niezbędne, jak na przykład kwasy tłuszczowe Omega 3, a nawet one mają pewną wadę, gdyż bardzo łatwo się utleniają, więc trzeba mieć zasoby antyoksydantów. Jeśli więc ktoś zamierza używać jako suplementu tranu, to musi dodać do tego jeszcze witaminę E, inaczej będzie z tego miał więcej szkody niż pożytku.

Jednak większość pokarmów mieści się gdzieś pośrodku. Takie rzeczy jak truskawki, zjada się z nimi mnóstwo złego cukru, ale jednocześnie je się coś, co jest uważane za drugi czy trzeci w kolejności najlepszy przeciwutleniacz wśród jedzenia. Pierwszym jest czosnek, a następne w hierarchii są truskawki lub borówki amerykańskie. Jest więc w nich coś dobrego. Pozwalam więc moim pacjentom zjeść rano trochę truskawek z czymś niskobiałkowym. Jeśli jednak są ścisłymi diabetykami, o truskawkach nie ma mowy.

Nie trzeba tu wiele, jeśli spytamy cukrzyka typu I, który już w ogóle nie wytwarza insuliny, będzie wiedział, co najbardziej podnosi mu poziom cukru we krwi. Najbardziej

zaskakujące dla tych ludzi jest odkrycie, że nawet mała ilość węglowodanów może niesamowicie podnieść poziom cukru we krwi. Jeden słony krakers u wielu ludzi spowoduje podniesienie poziomu cukru do ponad 100, a u niektórych nawet 150. Jest po temu kilka powodów, nie tylko sam cukier.

Kiedy jesteśmy na diecie wysokowęglowodanowej od urodzenia, mama każe co rano zjeść naszą miskę Cheerios. Jemy więc, Cheerios zamieniają się w cukier i poziom naszego własnego cukru raptownie rośnie. To powoduje gwałtowny wyrzut insuliny i całe nasze ciało nagle odczuwa przypływ ogromnej ilości cukru, do czego w sensie ewolucyjnym, w ogóle nie jest przystosowane.

Mamy tylko jeden hormon, który obniża poziom cukru we krwi – insulinę, której pierwotną funkcją nigdy to nie było. Mamy całą grupę hormonów, których zadaniem jest podnoszenie poziomu cukru we krwi - kortyzon, hormon wzrostu, epinefrynę i glukagon.

Naszym pierwotnym problemem w trakcie rozwoju ewolucyjnego było podniesienie poziomu cukru we krwi, tak, żeby mózg i komórki nerwowe, a przede wszystkim czerwone krwinki miały pod dostatkiem glukozy. Więc z punktu widzenia ewolucji, jeśli coś jest ważne, mamy zbędne mechanizmy. Fakt, że mamy tylko jeden hormon pozwalający obniżyć poziom cukru wskazuje na to, że nigdy w przeszłości nie było to czymś ważnym.

Tak więc ten cały cukier dostaje się do krwi i ciało wpada w panikę, trzustka wpada w panikę i uwalnia całe mnóstwo granulek (w których normalnie przechowuje insulinę), żeby poradzić sobie z zalewem cukru. I co dalej?

No cóż, trzustka zazwyczaj przesadza z ilością insuliny, a to powoduje obniżenie poziomu cukru. Wtedy uwalniane są hormony odpowiedzialne za jego podnoszenie, włącznie z kortyzonem. Największy stres dla organizmu, to zjedzenie dużej ilości glukozy.

Później uwalniana jest także epinefryna, co sprawia, że stajemy się nerwowi, a która także sprawia, że mózg zaczyna wołać o cukier, którego ma za mało. Więc my też mamy ochotę na węglowodany, zjadamy więc następną micheę Cheerios, albo jakiś owoc i znowu podnosimy poziom cukru i znowu trzustka wydziela insulinę i cukier znowu spada.

Znajdujemy się więc na sinusoidalnej fali wyznaczającej zmiany poziomu cukru we krwi, a to prowadzi do uodporniania się na insulinę. Organizm nie jest w stanie wytrzymać tego zbyt długo. Tak więc w nieskończoność wydzielamy kortyzon.

Porozmawiajmy o odporności na insulinę.

Dużo się słyszy o odporności na insulinę, ale poczekajcie, i pomyślcie przez chwilę. Czy sądzicie, że komórki uodporniają się tylko na nią? Na im większą ilość hormonów komórki są wystawione, na tym więcej się uodporniają. Jedne bardziej niż inne, istnieją

więc różnice. Problem z odpornością na hormony jest taki, że nie wszystkie komórki uodparniają się w tym samym czasie.

Poza tym różne hormony oddziałują na różne komórki, inny jest też poziom danego hormonu w przypadku różnych komórek, a to powoduje mnóstwo kłopotów z mechanizmem zwrotnym. Wiadomo, że jednym z obszarów ciała, który uodparnia się na pętlę mechanizmów zwrotnych jest podwzgórze (hypothalamus). Nie mam jednak czasu, żeby zagłębiać się w różne zależności jakie tam występują.

Jednak odporność podwzgórza na bodźce pętli mechanizmów zwrotnych odgrywa znaczącą rolę w procesie starzenia się i uodparniania się na insulinę, ponieważ posiada ono także receptory insulinowe. Wspomniałem, że insulina powoduje pobudzenie układu sympatycznego, a robi to właśnie przez podwzgórze, które jest jego centrum.

Receptory same się regulują

Jeżeli interesuje was, czy wrażliwość na insulinę można przywrócić do pierwotnego stanu, no cóż, może nie do pierwotnego, ale można ją przywrócić do stanu cechującego dziesięciolatka. Oto jedno z moich doświadczeń w tym zakresie. Miałem pacjenta, u którego poziom cukru przekraczał 300. Brał on ponad 200 jednostek insuliny, miał ciężką chorobę układu sercowo-naczyniowego, więc uważając, że nie należy tych ludzi karmić węglowodanami, zaleciłem mu dietę niskowęglowodanową.

To był wyjątkowy przypadek, po miesiącu, czy sześciu tygodniach pacjent ten nie przyjmował już insuliny. Te 200 jednostek brał przez 25 lat. Był tak odporny na insulinę, jedna dobra rzecz, że kiedy ktoś przyjmuje tyle insuliny, to ma ona na niego tak niewielki wpływ, że jej odstawienie też nie ma większego wpływu na cukier we krwi. 200 jednostek insuliny nie obniży poziomu cukru do poziomu poniżej 300 mg/dl.

Wiedząc, że insulina nie bardzo działa, mogliśmy mu ją gwałtownie odstawić i w przeciągu paru tygodni był praktycznie wyleczony ze swojej cukrzycy. Stał się więc wystarczająco wrażliwy, wciąż jeszcze produkował mnóstwo własnej insuliny, potem mogliśmy mu zmierzyć jej poziom i był on wciąż podniesiony, a obniżenie tego poziomu zajęło nam jeszcze dużo czasu, około pół roku.

On prawdopodobnie nigdy nie osiągnie poziomu wrażliwości dziesięciolatka, ale wzrośnie u niego liczba receptorów insulinowych oraz ich aktywność, a reakcje chemiczne pojawiające się poza receptorami będą bardziej efektywne.

Można zwiększyć wrażliwość za pomocą diety, to jeden z głównych powodów dla których należy przyjmować tłuszcze Omega 3. O krążeniu myślimy głównie jako o tym, co przepływa przez nasze żyły i arterie. Nie jest to najmniej istotny aspekt krążenia, ale nie jest też najważniejszy. Najważniejsze jest to co dostaje się do komórki i to, co z niej się wydostaje.

Błona komórkowa to płynna mozaika. Główny aspekt krążenia jest określony przez to, co dostaje się do komórki i co z niej się wydostaje. Nie ma znaczenia, co dociera do komórki, jeżeli nie może się do niej dostać. Wiemy, że jednym z głównych sposobów, w jaki można wpływać na krążenie jest zmiana rodzajów spożywanych kwasów tłuszczowych. Można więc zwiększyć wrażliwość receptorów poprzez zwiększenie ilości zjadanych tłuszczu Omega 3, bo wielu ludzi ma go za mało.

Mówi się, że „**jesteśmy tym, co jemy**”, a odnosi się to głównie do kwasów tłuszczowych, ponieważ te zjadane są często bezpośrednio włączane do błon komórkowych. Błony te są więc odzwierciedleniem tego, jakie tłuszcze zawiera nasza dieta, a to z kolei decyduje o płynności błon. Można je bowiem dosłownie „przepłynnić”.

Jeżeli zjada się i wbudowuje w błony zbyt dużo tłuszczu Omega 3, stają się one bardzo podatne na reakcje z tlenem (dlatego trzeba też przyjmować witaminę E i jeść tłuszcze jednonienasycone). Czytałem bardzo interesujący artykuł w którym opisywano rasę szczura genetycznie podatną na raka.

Karmiono go pożywieniem bogatym w tłuszcze Omega 3, z dodatkiem żelaza i bez podawania dodatkowo witaminy E. Udało się w ten sposób zmniejszyć rozmiary guzów praktycznie do zera, ponieważ guzy gwałtownie się dzielą. To trochę jak chemioterapia, w błonach komórkowych tych guzów był bardzo wysoki poziom tłuszczu Omega 3, żelazo działało niczym katalizator w procesie utleniania. Komórki eksplodowały na skutek tak gwałtownego utleniania. Tak więc tłuszcze Omega 3 są niczym miecz obosieczny.

Większość jedzenia to miecz obosieczny.

Tak jak tlen i glukoza, utrzymują nas przy życiu i zabijają nas, jedzenie to największy stres jakiemu możemy poddać nasze ciała i dlatego eksperymenty ograniczające ilość spożywanych kalorii przedłużają życie, o ile pamięta się o składnikach odżywczych. To jedyny udowodniony sposób na spowolnienie tempa starzenia się, a nie tylko na ograniczenie umieralności.

Całkiem spora ilość badań pokazała już, że trening wytrzymałościowy daje lepsze efekty w przypadku odporności na insulinę niż aerobik. Tu też jest wiele powodów. Trening wytrzymałościowy odnosi się do ćwiczeń siłowych. Napinając biceps, automatycznie podnosimy jego wrażliwość na insulinę. Poprzez samo tylko ćwiczenie, ponieważ zwiększamy dopływ krwi do tego mięśnia, a jednym z czynników regulujących wrażliwość na insulinę jest to, jak dużo może jej się tam dostać. Zostało udowodnione, że trening wytrzymałościowy zwiększa wrażliwość na insulinę.

Wracając do makroskładników pokarmowych, bo to jest naprawdę proste. Nie należy jeść węglowodanów bez błonnika, te z błonnikiem są świetne. Zawsze zje się trochę węglowodanów bez błonnika, nawet jedząc brokuły, ale to w porządku, bo w większości zjada się coś wartościowego. Białko jest bardzo ważnym składnikiem odżywczym.

Trzeba używać go jako budulca, ponieważ organizm potrzebuje białka do naprawy organizmu i produkcji enzymów. Wszelkie instrukcje zakodowane w DNA dotyczą białek. Po to koduje DNA. Organizm potrzebuje białka jako budulca, ale nie wierzę w spożywanie większej jego ilości, niż jest konieczna do budowy, napraw i utrzymania organizmu w należytym stanie.

Sądzę, iż nie powinno się traktować białka jako głównego źródła energii. Organizm może używać białka jako źródła energii. Dobrze się wtedy chudnie, gdyż jest ono mało wydajnym źródłem energii. Białko jest bardzo termogeniczne, wytwarza mnóstwo ciepła, a to oznacza mniej energii, większość zostaje rozproszona i zmarnowana. To jak wrzucenie kawałka drewna do pieca.

Głównym źródłem energii powinien być tłuszcz.

Można więc wyliczyć ilość białka, jaka jest potrzebna danej osobie, lub oszacować na podstawie poziomu jej aktywności. Książka „*Protein Power*” („*Moc białka*”) bardzo dobrze to opisuje. Trzeba wyliczyć ile białka jest potrzebne w odniesieniu do stopnia aktywności i należnej masy ciała. Są jeszcze pewne niejasności co do tego, ile gram białka na kilogram należnej masy ciała jest niezbędne zależnie od poziomu aktywności danej osoby.

Jest to gdzieś około jednego do dwóch gram białka na kilogram wagi należnej, może nawet trochę więcej, jeżeli ktoś jest naprawdę aktywny. Nie należy spożywać mniej przez dłuższy okres czasu. Powiedziałbym nawet, że lepiej już jeść więcej. Ale szczególnie nie zalecam tego moim pacjentom-diabetykom, choć tak naprawdę wszyscy mamy cukrzycę, to tylko kwestia nasilenia tej choroby, wszyscy jesteśmy w jakimś stopniu uodpornieni na insulinę.

Jeżeli można wyleczyć cukrzyka z cukrzycy, to samo można zrobić z tak zwanym nie-cukrzykiem i poprawić stan tej osoby. Chcę zwiększyć moją wrażliwość na insulinę tak, jak robię to z moimi diabetykami, ponieważ wrażliwość na insulinę w ogromnej mierze decyduje o długości i jakości naszego życia. Wpływa na tempo starzenia się bardziej, niż cokolwiek, co do tej pory poznaliśmy.

A co z suplementami takimi jak, na przykład, chrom?

To zależy od tego o kogo chodzi, ale mówimy tutaj o pacjentach cierpiących na cukrzycę, którzy są tematem tego wykładu, no więc wszyscy moi pacjenci przyjmują 1000 mcg chromu, niektórzy trochę więcej, jeżeli są naprawdę dużymi ludźmi. Nie-cukrzyki przyjmują zazwyczaj 500 mcg, to zależy od poziomu insuliny.

Nie obchodzi mnie za bardzo, jaki mają poziom cukru, ważne jest, jaki mają poziom insuliny, bo to odzwierciedla ich wrażliwość na nią. Mówimy tutaj o hiperinsulinemii i nie-hiperinsulinemii. To właśnie insulinie powinniśmy poświęcać najwięcej uwagi.

Stosuję dużo suplementów. Tak naprawdę, to moim celem jest przywrócenie danej osobie wysokiej efektywności spalania tłuszczu. Mówiliśmy już o tym, że kiedy jest się

bardzo odpornym na insulinę, to rano, po przebudzeniu jej poziom we krwi jest podwyższony i nie można spalać tłuszczu, bo spala się cukier.

Organizm nie umie już spalać tłuszczu, a to jest najlepsze paliwo.

Jednym z powodów, dla których rośnie poziom cukru, jest to, że komórki muszą go spalić, ale jeśli jest się odpornym na insulinę, to ten poziom musi wzrosnąć do ponad 300. Wtedy, w wyniku zmasowanej akcji trochę glukozy może dostać się do komórek i zostać użyta jako paliwo. Jeżeli wyeliminujemy potrzebę spalania cukru, nie będziemy musieli mieć tak wysokiego poziomu cukru nawet będąc odpornymi na insulinę.

Chcemy więc zwiększyć zdolność komórek organizmu do spalania tłuszczu.

Chcemy zmienić tego „spalacza” glukozy w „spalacza” tłuszczu. Chcemy zamienić samochód na benzynę w samochód na ropę. Czy ktoś z was zwrócił kiedyś uwagę na budowę cząsteczkową oleju napędowego? Jest niemal taka sama, jak budowa kwasu tłuszczowego. Jest taka firma, która może wam powiedzieć, co zrobić z olejem roślinnym, żebyście mogli go używać w waszym mercedesie. To tylko kwestia rozrzedzenia go trochę. To jest bardzo dobre paliwo.

Można też spojrzeć na inne czynniki, takie jak trójglicerydy. Jeśli ktoś jest bardzo wrażliwy na wysokie dawki insuliny, ma poziom insuliny 14 a trójglicerydów 1000, podchodzi się do nich wtedy tak, jakby mieli poziom insuliny 50. To daje pewne wyobrażenie o wpływie hiperinsulinemii na organizm.

Można użyć trójglicerydów jako wskaźnika, co sam często robię. Celem jest obniżenie poziomu insuliny tak bardzo, jak to tylko możliwe. Nie ma żadnej granicy.

Teraz mianem cukrzyków określa się tych, którzy mają cukier na czczo na poziomie 126 lub wyższym. Parę miesięcy temu, granica ta mogła wynosić 140. To jest względna liczba, czy to oznacza, że ktoś z cukrem na poziomie 125 jest nie-cukrzykiem i wszystko jest z nim w porządku? Jeżeli ma się cukier na poziomie 125 to jest gorzej, niż gdyby się go miało na poziomie 124. To samo z insuliną. Jeżeli ma się na czczo poziom insuliny 10, to jest gorzej, niż gdyby poziom ten wynosił 9. Należy obniżać go jak tylko się da.

A co ze sportowcami? Jakie są skutki zjedzenia dużej ilości węglowodanów przed zawodami? Co się dzieje, kiedy zje się miche makaronu przed maratonem? Jak działa ten posiłek? Podnosi poziom insuliny. Jakie są zadania stawiane insulinie?

Gromadzić energię, a nie spalać ją. Przychodzi do mnie mnóstwo sportowców i wszystkim im mówię, że trzeba, a ich dotyczy to w szczególności, efektywnie spalać tłuszcz. Więc kiedy trenują, są na diecie niskowęglowodanowej. W wieczór poprzedzający zawody mogą dostarczyć sobie cukru i odbudować zapasy glikogenu, jeśli chcą.

Nie staną się odporni na insulinę w jeden dzień. Tak dla pewności, udowodniono, że jeśli zje się wysokowęglowodanowy posiłek, zwiększają się zapasy glikogenu, a to

jest właśnie to, czego chcemy. Ale nie należy trenować w ten sposób, ponieważ wtedy nie będzie się potrafiło spalać tłuszczu, tylko cukier, a kiedy jest się sportowcem, powinno się spalać i to i to.

Niewielu ludzi będących sportowcami ma problemy ze spalaniem cukru, ale wielu ma duże problemy ze spalaniem tłuszczu, więc ich wysiłki idą na marne. Przy takich sportach jak sprint nie jest to tak istotne. W rzeczywistości, dla zdrowia sprintera jest bardzo ważne, żeby potrafił spalać tłuszcz, ale spala on głównie cukier. Jeśli się biega na 50 jardów, to nie ma większego znaczenia dla samego biegu, czy się potrafi spalać tłuszcz, czy nie.

Jeśli jednak po latach kariery nie chce się stać cukrzykiem, szybko się starzeć i umrzeć na serce... Na pewno nie zaszkodzi być w stanie spalać tłuszcz równie efektywnie, jak cukier.

Wanadyl siarczanowy (Vanadyl Sulfate) jest imitatorem insuliny, robi więc dokładnie to samo, co ona, wykorzystując jednak inny mechanizm. Jeżeliby przedostawał się przez te same receptory insulinowe, nie byłoby z niego żadnych korzyści, ale tak nie jest. Zostało udowodnione, że używa innego mechanizmu do obniżania poziomu cukru we krwi, oszczędza więc insulinę, pomagając tym samym zwiększyć wrażliwość na nią. U tych, u których próbuję poważnie obniżyć poziom insuliny stosuję okresowo po 25mg trzy razy dziennie.

Zalecam też pacjentom **proszek glutaminowy**. Glutamina też może być paliwem dla mózgu, pozwala więc zlikwidować chęć zjedzenia czegoś słodkiego u osób będących w okresie przejściowym. Daję im to w nocy, a później mówię im, żeby używali tego zawsze, kiedy mają ochotę na coś słodkiego. Mogą wtedy rozpuścić parę gram proszku w niewielkiej ilości wody i wypić, co pomaga zlikwidować ochotę na słodczy między posiłkami.

Dieta wysokobiałkowa podnosi zakwaszenie organizmu, ale dieta wysokotłuszczowa niekoniecznie. Warzywa i wszelka zielenina mają właściwości alkalizujące, więc jeśli razem z białkiem zjada się ich sporo, to znoszą one jego zakwaszające działanie. Nie zalecam diety wysokobiałkowej. Zalecam dietę o odpowiedniej podaży białka.

Uważam, że należy wykorzystywać tłuszcz jako główne źródło energii, a on jest w miarę neutralny, jeśli chodzi o zakwaszanie czy alkalizowanie. W sumie, ponad 50% kalorii powinno pochodzić z tłuszczu, ale nie z tłuszczu nasyconego. W kwestii węglowodanów nie ma różnic w poglądach, żaden naukowiec nie zaprzeczy temu, co tutaj na ich temat powiedziałem.

Są na to naukowe dowody, nie można ich kwestionować. Są pewne spory co do tego, ile białka potrzebuje dana osoba. Ale kiedy dochodzimy do tłuszczu, to jest to jedna wielka niewiadoma dla nauki, o jakim tłuszczu mowa. Mamy dla tłuszczu tylko dwie nazwy, nazywamy go tłuszczem lub olejem. Eskimosi mają dziesiątki nazw dla śniegu, a wschodni Indianie mają tyle samo dla curry. Powinniśmy mieć dziesiątki nazw

dla tłuszczu, ponieważ różnią się one między sobą w działaniu. A to, ile i jakich tłuszczu potrzebujemy, jest wciąż przedmiotem badań i kontrowersji.

Moje podejście do tłuszczu jest takie, że jeżeli lecę pacjenta, który ma hiperinsulinemię lub nadwagę, przestawiam go na dietę ubogą w tłuszcze nasycone, ponieważ większość tego, co ta osoba przechowuje na sobie jest tłuszczem nasyconym. Kiedy więc spadnie u niej poziom insuliny i jej organizm będzie mógł zacząć uwalniać trójglicerydy, to będzie to głównie tłuszcz nasycony. Nie należy więc już więcej przyjmować go doustnie. Istnieje pewna pożądana ilość kwasów tłuszczowych, gdyby się rozważało okres od urodzenia, ale my tutaj zajmujemy się nieprawidłowością, zachwianiem równowagi, które chcemy naprawić tak szybko, jak się da.

Mamy mnóstwo tłuszczu nasyconych. Większość z nas ma ich tyle, że wystarczyłoby do końca życia. Naprawdę. W błonach komórkowych musi być równowaga pomiędzy tłuszczami nasyconymi i wielo-nienasyconymi, bo to decyduje o ich płynności. Jak już wspomniałem, jeżeli nie ma w nich tłuszczu nasyconych, to mogą stać się zbyt płynne.

Tłuszcz nasycony, to tłuszcz twardy. Tłuszcze możemy pozyskać głównie z orzechów. Ich tłuszcz jest świetny, bo jest to w przewodzie tłuszcz jednonienasycony. Byłoby idealnie, gdyby głównym źródłem energii dla organizmu były tłuszcze jednonienasycone. To dobry kompromis. Nie jest to najistotniejszy tłuszcz, ale jest bardziej płynny, a organizm może bardzo dobrze wykorzystywać go jako źródło energii.

Białko zwierzęce jest dobre i należy je jeść, ale nie to, które pochodzi od zwierząt karmionych zbożem.

Zwierzęta karmione zbożem wytwarzają z niego tłuszcze nasycone, który w naturze występuje w bardzo niewielkich ilościach. W czasie Paleolitu w naszej diecie nie było tłuszczu nasyconych, są one dla człowieka czymś nowym. Można powiedzieć, że tłuszcz nasycony to druga generacja węglowodanów. Jemy tłuszcz nasycony, który inne zwierzęta wytworzyły z węglowodanów.

Dobrą dietą była dieta Zone, była niezwykła w porównaniu do diety amerykańskiej. Czy jest to dieta optymalna? Nie. Nie jest optymalna ze względu na to, co już dziś wiemy na temat odżywiania. Jej autor utknął w martwym punkcie ze swoją teorią i próbuje się teraz wydostać tylnymi drzwiami. Na początku twierdził, że nie ma różnicy pomiędzy węglowodanami z warzyw i ze słodczy.

Volkswagen był dobrym samochodem, ale w końcu musiał się zmienić, żeby iść z postępem. To, co autor diety teraz robi, to zmiana zaleceń tak, by 40% węglowodanów pochodziło głównie z warzyw i generalnie obniża ich ilość, bo wie, że jeśli tego nie zrobi, to nie będzie to dobra dieta.

Ja zalecałbym około 20% kalorii z węglowodanów, 25 - 30% (zależnie od wzrostu) z białka i 60 - 65% z tłuszczu. Można jeść mięso wołowe pochodzące od zwierząt nie karmionych zbożem.

Insulina nie jest jedyną przyczyną chorób.

Są jeszcze inne czynniki, jak na przykład żelazo. Wiadomo, że wysoki poziom żelaza jest groźny. Jeżeli ktoś jest w takiej sytuacji, odstawiamy czerwone mięso do czasu, aż poziom żelaza spadnie. Więc są jeszcze inne czynniki decydujące o tym, czy pozwolimy danej osobie jeść czerwone mięso, czy nie.

Istnieje ogromna różnica pomiędzy krową karmioną zbożem, a krową, która zbożem karmiona nie była. Krowa nie karmiona zbożem będzie miała około 10% tłuszczu nasyconych. Krowa karmiona zbożem będzie ich miała około 50%.

Różnica jest duża. Krowa nie karmiona ziarnem będzie miała dużo tłuszczu Omega 3, a jeśli się je kumuluje każdego dnia przez większość naszego życia, to nasze własne tłuszcze w dużej mierze składają się z tłuszczu Omega 3. Zalecałbym 50% tłuszczu oleistych, a reszta, zależnie od osoby, wynosiłaby mniej więcej po 25% pozostałych dwóch.

W przypadku otyłego cukrzyka, prawdopodobnie obniżyłbym podaż tłuszczu nasyconych i podwyższyłbym podaż oleistych do 60%. Tłuszcze Omega 6 i 3 podawałbym w stosunku 1:1, leczniczo. Stosunek do utrzymania [później] byłby około 2,5:1. Kwas arachidonic (arachidowy - przyp. tłum.), DHA, do EPA. Leczniczo, zmniejszyłbym podaż tłuszczu nasyconych. Spróbowałbym zrobić większość tego poprzez dietę. Ma to swoje odzwierciedlenie w praktyce. Zapytałbym daną osobę, czy lubi ryby i jeśliby niemal zwymiotowała przede mną, kazałbym jej przyjmować łyżkę tranu (dziennie), najlepszy produkowany jest przez firmę Carlson i wcale nie smakuje jak ryba.

Prawdopodobnie są też inne, równie dobre. Większość ludzi w końcu zaczyna przyjmować suplementy tłuszczu Omega 3, ponieważ większość nie je dostatecznej ilości ryb, żeby je pozyskać. Trzeba by je jeść około cztery razy w tygodniu i nie mogą być za bardzo rozgotowane, itp. Raczej trudno jest pozyskać odpowiednią ilość tłuszczu Omega 3 wyłącznie z pożywienia.

Dobrze, jeśli ludzie chcą jeść sardynki. Sardynki są bardzo dobrym, leczniczym pokarmem. Są „*rybiątkami*” więc nie zdążyły jeszcze nagromadzić całej masy metali. Są wędzone, więc nie są gotowane i ich tłuszcz nie jest uszkodzony. Należy zjadać je w całości, nie te bez ości i skóry. Trzeba zjadać wszystkie organy, mają dużo witamin i magnezu.

DNA ulega glikacji.

Tak więc, jeśli ktoś obawia się uszkodzenia chromosomów spowodowanego działaniem chromu, powinien się raczej martwić wysokim poziomem cukru we krwi. Enzymy naprawiające DNA też ulegają glikacji. Insulina jest z wielu względów najgorszą trucizną. Badania nad chromem, które wykazały jego szkodliwość, zostały podważone i obalone już nie raz. Udowodniono, że tak zdarza się tylko jeżeli włożymy komórki do

próbówki z chromem, ale badania prowadzone In vivo wykazały, że jest inaczej. Obniżenie poziomu insuliny będzie lepsze niż wszystkie szkody, jakie spowoduje się leczeniem. Insulina jest kojarzona z rakiem, ze wszystkim.

Każdy powinien co jakiś czas mieć robione badania poziomu insuliny. Dlaczego tak się nie dzieje? Dlatego, że do niedawna nie było leków, które mogły wpłynąć na poziom insuliny, więc jest to nierozdzielnie związane z pieniędzmi. Jednym ze sposobów jest sprawdzanie poziomu insuliny na czczo, choć to niekoniecznie najlepsze rozwiązanie. To jednak każdy może zrobić, każdy lekarz rodzinny to potrafi. Są też inne sposoby mierzenia wrażliwości na insulinę, które czasem stosujemy, ale są one trochę bardziej skomplikowane.

Wstrzykujemy insulinę dożylnie i przez 15 minut sprawdzamy, jak szybko obniża się poziom cukru, co pozwala nam określić wrażliwość na insulinę. Później podajemy pacjentowi dekstrozę, żeby się upewnić, że cukier już nie poleci w dół. Są jeszcze inne sposoby określania wrażliwości na insulinę, ale można to zrobić badając poziom insuliny na czczo.

Ron Rosedale, MD Carolina Center for Metabolic Medicine
49 Zillicoa Street Asheville, NC 28801 (704) 252-5545
autor: dr Ron Rosendale Heart Support of America (HSA)
źródło: news.plocman.pl/dieta.optymalna

Przykładowy jadłospis:

śniadanie: 2-3 jajka w obojętnie jakiej postaci, plasterek salcesonu, kawałek pasztetowej, jeden pomidor, 50g żytniego chleba (najlepiej na zakwasie), 50g masła.

Zupa na bazie wywarów 200-300ml, jaka nam w danym dniu pasuje.

Obiadokolacja: 100-150g wątróbki wieprzowej, albo 100-150g przerośniętego mięsa wieprzowego, wołowego bądź innych zwierząt. Może być raz na dwa tygodnie śledź albo tłusta ryba. 100-150g ziemniaków bądź kasza gryczana. Uzupełniamy obiad warzywem, nie zapominając o omaszczeniu.

W praktyce śniadanie między godziną 8 a 10, zupa ok. 14. Ostatni posiłek nie później niż o godzinie 19.

Porady kulinarne

Pozwolę sobie przedstawić państwu bardzo uproszczone tabele produktów. Na tyle uproszczone, że nie mające większego wpływu na ilość zjadanych produktów. Uświadomić sobie należy, iż - na dobrą sprawę - żadne tabele nie odpowiadają do końca rzeczywistości. Inne składniki będą w jajku fermowym, inne od kury wiejskiej żywionej naturalnie. Tak naprawdę to do końca nikt, włącznie z Instytutem Żywności i Żywności nie zna ilości B.T.W. w produktach zjadanych. Inne będą nad morzem, inne w Wielkopolsce, a jeszcze inne na Śląsku. Po co zatem zawracać sobie głowę miejscami po przecinku i utrudniać życie. Od dwóch lat stosuję opracowane przez siebie tabele na podstawie oficjalnych opracowań i kuracjusze korzystający z nich dużo łatwiej przyswajają tę wiedzę. Dużo łatwiej pogrupować produkty i znać ich wartości przybliżone, niż wyszukiwać każdego produktu z osobna i tak w końcu nie wiedząc, czy podana wartość odpowiada akurat tej marchewce, którą chcemy użyć, czy innemu produktowi.

Weźmy do ręki, dla przykładu, dwa kawałki boczku. Jeden tłusty z małym przerostem mięsa, a drugi chudy z małym przerostem tłuszczu. Czy w pierwszym i drugim podanym przykładzie będzie taka sama ilość białka? Zdecydowanie nie. Ponieważ optymalni powinni wiedzieć, ile zjadają białka, tłuszczu i węglowodanów, to zdecydowanie łatwiej będzie im się posługiwać uproszczonymi tabelami wskazanymi przeze mnie, niż wyszukiwanie w skomplikowanych tabelach krążących wśród optymalnych. Jest ich około dziesięciu. Mają one większe lub mniejsze różnice. Dlatego jeszcze raz powtarzam, że nikt tak naprawdę nie popełni błędu korzystając z tak prostych w użyciu tabel przedstawionych poniżej, a zdecydowanie ułatwi czy uprości sobie życie, nie komplikując obliczeń do setnych po przecinku. Tak naprawdę to nikt z nas nie urodził się z wagą w kieszeni.

Po przebudowie organów, który trwa od jednego miesiąca do nawet roku (najdłużej osoby uzależnione od cukru – cukromani, jak też ortodoksyjni wegetarianie). Jeżeli uznamy sami, że ciągnie nas do boczku, a nie do pączka, to powinniśmy słuchać naszego organizmu i zjadać te produkty, których właśnie w tym momencie oczekuje od nas organizm. On wie najlepiej, czego potrzebuje. Nie ma na świecie lekarza, czy też twórcy jakiego bądź sposobu żywienia, który trafniej wskazałby nam produkt dla nas zdrowy w danej chwili, niż nasz osobisty lekarz mieszkający w naszym wnętrzu. Pod warunkiem pozbycia się wcześniej złych nawyków żywieniowych i przejścia na słuszną drogę zwaną dietą optymalną.

A oto wspomniane tabele.

Białka zwierzęce:

- Jajko 6g, żółtko 3g, 100g żółtka 16g;
- Sery, podroby, ryby 20g;
- Podgardle 8g;
- Boczek 12 g – 16 g;
- Karkówka, golonka 16 g – 18 g;
- Skórki 23 g;
- Mózg 11g;
- Galaretka z nóżek, kaszanka, pasztetowa, salceson 12 g;
- Śmietana 30 – 36% 2gB i 2gW;
- Kiełbasy optymalne tłuste 10g;
- Flaki 16g;
- Drób 10g.

Tłuszcze:

- Smalec, szpik, łój wołowy topiony, tłuszcz gęsi 100g;
- Masło 82,5% 82g;
- Śmietany - ile procent tyle gramów;
- Podgardle 70g;

- Słonina 85g.

Węglowodany:

- Większość warzyw i owoce krajowe jadalne 5g;
- Groszek zielony, buraczki, bób zielony, nać pietruszki, grejpfrut biały, jabłka, śliwki, wiśnie, brzoskwinie, chrzan 10g;
- Ziemniaki 15g;
- Dżemy i powidła niskosłodzone 35g;
- Czekolady gorzkie 50g;
- Śliwki suszone bez pestki 50g;
- Czosnek 30g;

Wszystkie wartości dotyczą produktów surowych w stu gramach jego zawartości.

W żywieniu optymalnym nie należy rezygnować, a wręcz wskazane jest zjadanie codziennie niewielkich ilości czosnku, szczypioru, pietruszki zielonej (natki), jak również sezonowych warzyw i owoców krajowych (najlepiej z własnych ogródków przydomowych – oczywiście niemodyfikowanych). Należy również, o czym wspomniałem wcześniej, pamiętać o zjadaniu na sto gramów mięsa, jajek, sera, podrobów (czyli białka zwierzęcego) taką samą ilość produktów alkalizujących. Do tej grupy należą również właściwie wszystkie warzywa i owoce, a mianowicie sałata, pomidor, wszystkie kapusty (wyjątek stanowi brukselka), brokuły, kalafior, fasolka szparagowa, marchew - tylko w postaci surowej, najlepiej w połączeniu z kapustą kiszoną (gotowana posiada bardzo wysoki współczynnik glikemiczny), buraczki. Jest to ważne, gdyż zjadając białko zwierzęce zakwaszamy swój organizm.

W naszym organizmie zakwaszanie krwi wynosi 7,4 PH. Zmniejszenie bądź zwiększenie PH działa na organizm niekorzystnie. W 2005 roku dr Włodzimierz Ponomarenko pisał w miesięczniku „*Optymalnik*” na ten właśnie temat. Zakwaszanie organizmu powoduje tzw. kwaśny humor i osoby bagatelizujące ten problem mają złe samopoczucie i czują się kiepsko. Szczególnie ujawnia się to u osób z neurastenią, depresją, bądź innymi schorzeniami o podłożu nerwowym. W takich przypadkach występują (choć nie muszą) ciała ketonowe w moczu. Szczególnie dbać o to muszą cukrzycy oraz osoby z nadszarpniętymi nerwami. A jak powszechnie wiadomo w naszym społeczeństwie ocenia się ich na poziomie 80-90% ogólnej populacji.

Z moich doświadczeń i obserwacji wynika, iż osoby z rozchwianą cukrzycą powinny wystrzegać się ziemniaków i pieczywa pod każdą postacią. Dotyczy to również osób ze znaczną nadwagą. Ci ostatni powinni drastycznie zmniejszyć ilość węglowodanów

doprowadzając organizm do ketozy na 2-3 krzyżków (badania przeprowadza się paskami o nazwie *Ketodiastik*), jednak powinno się to odbywać pod kontrolą lekarza lub doświadczonego doradcy optymalnego.

Podobna sytuacja jest przy chorobie nowotworowej. Podstawowym paliwem nowotworu jest węglowodan, czyli cukier. Drastyczne ograniczenie tego produktu nie daje szans rozwoju tej choroby i niejednokrotnie powoduje opanowanie jej i powrót do zdrowia. Bardzo dużą uwagę należy zwrócić na zastosowanie w żywieniu chorego na nowotwór podając mu żółtka jaj (oczywiście nie fermowych).

Ostatnie badania wykazują, iż jedną z głównych przyczyn powstawania raka jest ogromny niedobór **lizyny**, której duże ilości znajdują się właśnie w żółtku jaja. Zresztą pisze o tym w swym oskarżeniu dr Matthias Rath. Zalecane też jest stosowanie „**Zapera**” zgodnie z zaleceniami dr Huldy Regent Clark, w jej książce pt. „**Kuracja życia metodą dr Clark**”. Nie mniej ważne jest zapoznanie się z treścią książki Joseph’a Murphy’ego „**Potęga podświadomości**”, ponieważ zgodnie z tezą: „**medycyna jest bezsilna, gdy człowiek się uprze i chce żyć**”, to każdy osobnik własną wolą jest w stanie zwalczyć wiele schorzeń (jestem tego przykładem), bądź pogodzić się z nimi i opuścić ten padół. Najważniejszą jednak zasadą (chciałoby się powiedzieć stalową, bądź świętą) jest zjadanie posiłków z produktów ekologicznie zdrowych i wolnych od chemii.

Nie ma chorób nieuleczalnych. Brak jest jedynie metod do ich leczenia.

Myślę, iż jest również główną tego przyczyną, ale o tym już wiesz, drogi czytelniku, po przeczytaniu oskarżenia skierowanego przez dr Ratha do Trybunału Sprawiedliwości. Przecież wszyscy jesteśmy świadkami, jakie ilości leków zaleca dziś lekarz pacjentowi, jak kuszą nas coraz to nowszymi medycznymi specyfikami masmedia. Te leki wszystkie razem muszą zniszczyć najzdrowszy organizm, a co dopiero osoby chorej. Takie metody nie przynoszą i nie mogą przynieść oczekiwanych efektów, gdyż lekarz nie likwiduje przyczyn, a jedynie objawy większości chorób.

Od 1999 roku zająłem się studiowaniem medycyny dla poszerzenia wiedzy o zdrowiu człowieka i współczuję większości lekarzy, jak są bezsilni w związku z epidemią różnych schorzeń i brakiem wiedzy o metodach ich leczenia. Bardzo często zdarza się, iż pacjent po wizycie lekarza i po zażyciu pewnej ilości leków zalecanych, nie widząc efektów (ja sam byłem takim pacjentem, ale chyba nie tylko ja), udaje się do innego specjalisty tej samej profesji, aby dowiedzieć się u tegoż o zastosowaniu złej terapii. Kolejny lekarz zmienia leki, zaleca swoje. Kiedy i to nie pomaga, pacjent trafia do szpitala. Lekarz prowadzący odrzuca i te leki, zamieniając je jeszcze innymi. Pacjent kończy życie (tego ostatniego etapu na całe szczęście uniknąłem). Inaczej być nie może. Dzieje się to zgodnie z literą prawa. Żadnemu z tych lekarzy nie spada przysłowiowy włos z głowy. Czy tak być powinno?

W Chinach, kiedy pod gabinetem lekarza domowego bywa zbyt duża kolejka, to taki lekarz zostaje wezwany do Izby Lekarskiej i rozpytany, co jest tego przyczyną. Jeżeli

sytuacja się powtarza, kieruje się go na doszkolenie. Jeżeli i to nie przynosi rezultatów, pozbawia się go prawa do wykonywania zawodu, bądź przesuwają na inne, mniej odpowiedzialne stanowisko do pracy zespołowej, aby mógł niesamodzielnie pracować w zawodzie i doskonalić się. Co dzieje się u nas? Ano, im większa kolejka przed gabinetem, tym lekarz lepszy. Ocenę zostawiam Tobie, szanowny Czytelniku.

Ogromna ilość lekarzy podpisuje umowy z firmami farmaceutycznymi na sprzedaż określonych specyfików. Lekarze ci osiągają dodatkowe dochody, bezpłatne wczasy na Karaibach lub innych atrakcyjnych częściach świata, na koszt tychże. Za to wszystko kto płaci? No, kto? Pacjent! A gdzie dobro pacjenta? Reasumując. Czy lekarz przepisze taki, czy inny lek, to i tak musi on pacjentowi zaszkodzić, nawet jeśli chwilowo pomoże. O, zgrozo!

Przepisy kulinarne

Niejednokrotnie na łamach tej książki kładę szczególny nacisk na ekologicznie zdrowe produkty i żywię nadzieję, że z takich produktów będziesz, Czytelniku, korzystał. Przepisy te opracowałem dla siebie oraz całej rodziny, a za pomocą tej książki oraz na prośbę wielu optymalnych przekazuję, abyście mogli je stosować i żywić się zdrowo.

Należy wiedzieć, że większość produktów zjadanych działa na organizm zakwaszająco. Należą do nich wszystkie białka zwierzęce, jak również produkty zbożowe włączając groch, fasolę, kukurydzę, oczywiście silnie zakwasza: cukier, miód i oczywiście alkohol.

Jak łatwo zauważyć, nie tylko osoby odżywiające się niskowęglowodanowo, ale również wegetarianie, są ciągle zakwaszeni.

Pierwszą podstawową metodą odkwaszenia organizmu jest picie **wody Kangen**, ale nie tylko. Można używać w żywieniu proszku **dr Auer'a**. Ta metoda jest również bardzo skutecznie odkwaszająca.

Główną przyczyną podagry jest właśnie zakwaszenie organizmu, ale nie tylko jej. Np. nowotwory, również. Odkwaszającymi produktami są warzywa i owoce. Jeżeli je spożywać, to nie dla tego, że jest w nich dużo witamin czy minerałów (bo to jest kłamstwo), ale właśnie dlatego, aby utrzymywać równowagę kwasowo-zasadową. Anomalią w naturze są dwa produkty: Jeżeli chodzi o zboże: proso, czyli kasza jaglana - alkalizuje. Jeżeli chodzi o warzywa? Kapusta brukselka -zakwasza.

Bitą śmietaną z rodzynkami

śmietana 30% 200 g
rodzynki 32 g

Śmietanę kremówkę ubić (bez cukru), podzielić na dwie porcje, posypać każdą porcję rodzynkami. Dwie łyżeczki z czubem rodzynek, (ok 16 gram) na porcję.

Początkującym optymalnym na pewno brakuje tych słodczy, którymi się zajądali przed przejściem na żywienie optymalne. Oto więc przepis na super szybki, super optymalny, super tani, a przede wszystkim super smaczny deser. Koszt tego deseru to ok. 3 zł. Czas przygotowania 3 min, porcja dla 2 osób.

Boczek nadziewany

surowy boczek 800 g
łopatka 300 g
słoninka 100 g
wędzony boczek 100 g
jajka 200 g
oliwki 100 g
bułka tarta 60 g
przyprawy 10 g

Płat surowego boczku natrzeć niewielką ilością soli (wg. uznania) majerankiem, czosnkiem i papryką w proszku (ja daję ostrą), zostawić na 2 godz. w lodówce. w tym czasie zemleć w maszynce łopatkę i wędzony boczek, dodać bułkę tartą i jajka, wyrobić masę przez 10 min. Słoninkę pokroić na paski o boku 05x05 mm, oliwki odlać z zalewy. Masę mięsną doprawić do gustu (ja daję dużo czosnku świeżego, pieprzu i majeranku. Rozłożyć boczek na stolnicy, posmarować masą mięsną i poukładać wzdłuż paski słoninki i oliwki. Wszystko zawinąć w roladę, obwiązać sznurkiem kuchennym i zawinąć w folię aluminiową. Piec w piekarniku (180 st.) przez około 1, 5 godziny. Zostawić do ostygnięcia (można obciążyć pieczeń deseczką i ciężarkiem, jak jest jeszcze ciepła (to nam ułatwi po?niejsze jej krojenie). Pokroić w plastry, podawać na zimno z sosami majonezowymi lub czosnkowymi. Można zalać galaretą lub podawać na ciepło.

Budyń a'la Boniek

150 ml. śmietany 30-36%,
100ml wody lub mleka,
20-50g masła,
płaska łyżka powideł.

Zagotować, osobno przygotować 3-5 żółtek. Po zagotowaniu połączyć razem i roztrzepać. Zamiast powideł można dodać 1/3 kostki gorzkiej czekolady lub płaską łyżeczkę kakao.

Ciorba Staropolska

Jeżeli został nam gulasz, to następnego dnia dodajemy do niego 0,5 do jednego litra wywary rosołowego, jak również parę frytek, po trosze fasolki szparagowej, kalafiora, groszku zielonego, marchewki, albo po prostu siedmio-składnikowe warzywa na zupę jarzynową, gotujemy, przyprawiamy do smaku i mamy świetną CIORBĘ STAROPOLSKĄ. Bardzo pożywną. Wystarczy na pewno, jako posiłek jednodaniowy.

Deser Lodowy

- lody
- litr śmietany 30% słodkiej
- cukier waniliowym
- brzoskwinie w puszcze
- ananasy
- wiórki kokosowe
- rodzynki
- migdały
- rozdrobnione orzechy włoskie
- starta gorzka czekolada
- czekolada gorzka (najlepsza Goplana)
- jeżeli ktoś posiada wiśnie w zalewie alkoholowej (nie podawać dzieciom)
- ajerkoniak (dla dorosłych)
- sok malinowy

Śmietanę ubić na sztywną pianę z cukrem waniliowym. Rodzynki zalać wrzątkiem na parę minut, odcedzić, wystudzić. Do pucharków nakładać lody, (oczywiście własnej produkcji), na nie bitą śmietanę. Dodać brzoskwinie, ananasa, wiśnię. Posypywać wiórkami, migdałami, rozdrobnionymi orzechami. Dodać po parę rodzynek. Posypać gorzką czekoladą, wstawiając po jednej kostce czekolady. Polać dorosłym ajerkoniakiem. Dzieciom sokiem. Można dla dekoracji wstawić rurkę z wafla, bądź po prostu kawałek wafla. Sezonowo można komponować desery według własnego uznania, np. truskawka, jagoda i inne. Pełnowartościowe danie, również o działaniu odchudzającym.

Fasolka szparagowa

zielona lub żółta fasolka 300 g
masło 100 g
bułka tarta 30 g
czosnek 10 g
przyprawy

Fasolkę przebrać i odciąć końcówki, umyć. Włożyć do garnka, zalać taką ilością wody, aby ją przykryła. Wodę lekko osolić, dodać szczyptę cukru i kwasku cytrynowego, ugotować do miękkości. Na patelnię rozsypać bułkę tartą, podrumienić ją, następnie dodać masło pokrojone w wiórki. Podsmażyć wszystko do zrumienienia bułki. Dodać czosnek pokrojony w ćwiartki i ugotowaną fasolkę. Wszystko poddusić na patelni przez 5 minut. Podawać do tłustych mięs.

Golonka z grilla

4 małe golonki 800 g
czosnek 20 g
masło 40 g

zaprawa miodowa 10 g
włoszczyzna 500 g
przyprawy

Małe golonki, ta część nóżki pod golonką właściwą a nad stópką świńską, umyć i zalać wodą, dodać włoszczyznę i przyprawy, pieprz, ziele angielskie, listek, sól. Gotować je do półmiękkości na bardzo wolnym ogniu, żeby skórka nie popękała. Następnie wyjąć z wywaru i ostygnięte nasmarować zaprawą miodową (miód, czosnek, ostra papryka, wino białe). Tak nasmarowane golonki można piec na grillu już po godzinie lub na drugi dzień. Wywar po usunięciu jarzyn zużywam do przygotowania zupy szparagowej.

Gulasz segedyński

kapusta kwaszona 500 g
wieprzowina łopatka 1000 g
cebula 50 g
śmietanka 30 150 g
koncentrat pomidorowy 30% 100 g
Woda 300 g
sól pieprz kminek

Jest to polska wersja potrawy węgierskiej /szegedi gulyas/. Kapustę pokrojone w kostkę mięso i cebulę z 3 szczyptami kminku prażyć z dodatkiem 300ml wody koncentratem pomidorowym pod przykryciem. Gdy mięso będzie miękkie wymieszać. Chwilę pogotować i dodać śmietanę.

Gulasz węgierski

wołowina antrykot lub inne 1000 g
wieprzowina łopatka 800 g
smalec 70 g
cebula 150 g
papryka ostra mielona 1 g
papryka słodka mielona 1 g
śmietana 30% 200

Mięso opłukać, pokroić w kostkę, posolić, obrumienić na patelni z cebulą. Przełożyć do naczynia, zalać małą ilością wody, dodać pół łyżeczki ostrej mielonej papryki, łyżeczkę słodkiej czerwonej papryki i dusić pod przykryciem. Gdy mięso będzie miękkie, dodać śmietanę.

Gulasz węgierski z pieczarkami

Należy przygotować pół kg mięsa wołowego i tyle samo podgardla wieprzowego, oraz:

- dwie, trzy większe cebule
- trzydzieści dag. pieczarek
- trzy, cztery papryki, każda w innym kolorze
- łyżka stołowa łoju wołowego, bądź smalcu, tyle samo masła
- 300-400 ml wywaru rosółowego
- przyprawy: jarzynkę z solą morską (nie Vegetę) ziele angielskie, liść laurowy, carry, kminek, pieprz ziółowy, lubczyk, pieprz cayenne, zioła prowansalskie, imbir, kurkumę, majeranek, pieprz czarny, sól (jeżeli zachodzi taka potrzeba)
- 80-100 ml 30% śmietany
- 300 gram jak najmocniej skondensowanej pasty(przecieru) pomidorowej
- główkę czosnku.

Mięso kroimy w małą kostkę, każde z osobna. Podgardle smażymy na dość dużym ogniu do zrumienienia, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę, aby się zeszkliła. Wołowinę smażymy na łożu, lub smalcu osobno, również na dużym ogniu, aż się zrumieni dość mocno (nie dopuścić do spalenia). Przekładamy oba te usmażone mięsa do garnka, gdzie uprzednio wlewamy wywar. Dusimy pod przykryciem na małym ogniu do miękkości, dodając przyprawy (po szczypcie) Najlepiej w niewielkich odstępach czasowych. Na maśle smażymy pieczarki pokrojone w paski wraz z papryką, również pokrojoną w paski, jednak papryki tylko połowę, tzn. po pół każdego koloru (pozostała część będzie nam potrzebna do przybrania placka w postaci surowej). Po usmażeniu, dodajemy do garnka z duszonym mięsem i jeszcze chwilę dusimy. Następnie dodajemy przecier pomidorowy, śmietanę. Wyłączamy gaz i dodajemy przeciśnięty wcześniej czosnek. Przyprawiamy w razie konieczności do smaku. Gulasz powinien być dość pikantny w związku z tym najwięcej ze wszystkich przypraw powinno być dodanego pieprzu cayenne. Gulasz odstawiamy. Jest gotowy. Równocześnie, kiedy gulasz się dusi przygotowujemy ciasto na:

Gyros

karkówka 300 g
 smalec 40 g
 oliwa z oliwek 20 g
 przyprawy

Karkówkę kroimy na kotlety i rozbijamy zmoczonym w wodzie tłuczkiem na cieniutkie porcje. Następnie obsypujemy przyprawami jakie lubimy - ja dodaję pieprz, suszony czosnek, paprykę i trochę zmielonego ziela angielskiego. Skrapiamy karkówkę oliwą i w zamkniętym naczyniu wstawiamy do lodówki na następny dzień. Po wyjęciu z lodówki każdy kotlet kroimy na wąskie paski i na silnie rozgrzanym smalcu smażymy krótko do ścięcia się mięsa, ja staram się ich nie przypiekać za mocno. Podajemy z frytkami i ulubionymi jarzynami duszonymi w maśle.

Gziczka

Natomiast płaski ziemniaczane, jeżeli zostały można, na drugi dzień pokroić na gruby makaron podsmażyć na maselku i podawać z 200 ml. śmietany (można ją zmieszać z kwaśnym mlekiem lub maślanką własnej produkcji), w stosunku jeden do jednego. Wyśmienicie placki ziemniaczane smakują z tzw. GZICZKĄ w tym celu należy rozrobić biały ser (najlepiej wiejski własnej produkcji) z dość dużą ilością śmietany 30%, aby był dość rzadki. Dodać posiekanego szczypiorku, pietruszki, roztarty ząbek czosnku. Przyprawić szczyptą imbiru, carry, pieprzu cayenne, ziół prowansalskich, kurkumy, czarnuszki, pieprzu ziołowego, oraz do smaku solą (jeżeli istnieje taka konieczność). Doskonały jest też pieprz seczuański.

Halibut w sosie koperkowym

halibut 400 g
masło 100 g
koperek zielony 10 g
sok cytrynowy 20 g
pietruszką zieloną 10 g
przyprawy

Wypatroszonego halibuta bez głowy, ale ze skórą, dokładnie wymyć, natrzeć pieprzem, suszonym czosnkiem i polać sokiem z cytryny. Odstawić do lodówki na 30 min. Następnie 50 gr, masła wymieszać z pokrojonym koperkiem i pietruszką, włożyć do brzucha ryby. Drugie 50 gr. masła zużyć na natarcie ryby. Szczelnie zawinąć w folię aluminiową, włożyć do nagrzanego piekarnika na 45 minut (200 st.) Następnie wyjąć rybę, sos przecedzić do sosjerki. Podawać rybę z frytkami lub ziemniakami z wody polanymi sosem z pieczenia.

Halibut w śmietanie

halibut 400 g
masło 100 g
śmietanka 30% 200 g
czosnek 10 g
płatki migdałowe 50 g
sok z cytryny 50 g
żółtka jaj 40 g
przyprawy

Halibuta umyć, osuszyć, natrzeć pieprzem, solą i czosnkiem oraz skropić sokiem z cytryny. Odłożyć na 2 godz. do lodówki. Następnie natrzeć masłem i koperkiem zielonym od środka i od wewnątrz, zawinąć w folię i piec przez 45 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 st. Po tym czasie zdjąć folię, śmietankę rozmącić z żółtkami i płatkami migdałowymi, polać rybę i jeszcze wstawić na 15 minut do piekarnika.

Wszystko po upieczeniu posypać natką pietruszki i podawać z ziemiakami z wody z masłem i koperkiem.

Jajka faszerowane

4 jajka ugotowane na twardo
2 żółtka
pęczek pietruszki
cebulka 50 g
kromka chlebka białkowego lub biszkoptowego 20 g
masło 50 g
rzeżucha 10 g
pieprz, sól

Jajka ugotowane na twardo przeciąć ostrym nożem na połowy, łyżeczką usunąć zawartość tak aby nie zniszczyć skorupki. Jajka pokroić w bardzo drobną kostkę. Pietruszkę i cebulkę również tak posiekać. Dodać żółtka i łyżkę rzeżuchy i wymieszać. Napełnić skorupki farszem (farszu jest zawsze o 1 lub 2 połówki więcej niż z jajek w przepisie więc radzę wcześniej już sobie przygotować dwie połówki pustych skorupki wcześniej). Chlebek wysuszyć w piekarniku, i zrobić z niego "tartą bułkę" obsypać nadzieniem, dokładnie, dociskając dłonią. Masło rozpuścić na patelni włożyć jajka (oczywiście nadzieniem do masła) i smażyć pod przykryciem około 5 - 6 minut. Wyjąć jajka na talerzyk, polać wierzch jeszcze masłem ze smażenia, przybrać rzeżuchą i podawać na ciepło. Przepis na 2 porcje.

Jajka marynowane

jaja 15 sztuk 750 g
ocet winny biały 500 g
sól 10 g
woda 250 ml
cebula 50 g
czosnek 4 ząbki 20 g
skórka z cytryny (łyżeczka) 5 g
pieprz, liść laurowy, ziele angielskie 1

Jajka ugotować na twardo. Równocześnie zagotować wodę z octem, cebulą, czosnkiem, skórką z cytryny, solą i przyprawami. Do dużego słoja wrzucamy obrane jajka i zalewamy ostudzoną zaprawą. Po 4 - 5 dniach przechowywania w lodówce jajka są już gotowe.

Jajka zapiekane z pieczarkami

szalotki 30 g
masło 75 g
boczek wędzony 100 g

pieczarki 50 g
musztarda 1/2 łyżeczki
wino białe wytrawne 50 g
śmietana 36% 80 g
koperek (łyżeczka)
4 żółtka

Pieczarki oczyścić i pokroić w talarki, szalotkę i boczek w kostkę. Wszystko udusić na maśle. Potem dodać przyprawy, musztardę, śmietanę i wino dusić jeszcze 5 minut. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Do naczyń (foremek) wlać pieczarki, następnie na wierzch położyć żółtko posypać koperkiem i zapiekać do momentu ścięcia się żółtka.

Jajka z krewetkami

6 jaj 300 g
6 żółtek 120 g
śmietana 30% 200 g
krewetki koktajlowe 250 g
majonez 100 g
masło 20 g
pieprz, sól, koperek

Jajka rozmieszać z żółtkami i śmietanką (150ml., a 50 ml zostawić do sosu), doprawić do smaku, dodać koperek i krewetki. Foremki o pojemności około 150 ml. lub małe miseczki wysmarować masłem zalać jajami i wstawić do piekarnika na 20 - 30 minut, aż się zetną. (180 stopni). Następnie rozmieszać majonez z resztą śmietanki. Wyjąć jajka z foremek na talerzyk, połączyć sosem majonezowym i posypać koperkiem świeżym.

Kaczka nadziewana

kaczka patroszona 2000 g
wątróbka drobiowa 200 g
żołądki drobiowe 200 g
mięso mielone z łopatki 200 g
słoninka 100 g
makaron rurki 100 g
jajka 200 g
przyprawy, natka pietruszki

Kaczkę należy pozbawić wszelkich kości (ostrym nożem rozciąć ją na grzbiecie i ostrożnie oddzielić kręgosłup a potem żebra i miednicę od powłok tak aby nie uszkodzić ich. Kości udowe i skrzydełka na razie zostawić przy tuszce - usunąć je na końcu). Teraz trzeba grubą bawełnianą nicią pozaszywać wszelkie otwory w kaczce, pozostawiając jedynie na grzbiecie szparę przez którą będziemy kaczkę nadziewać. Do tego należy wątróbkę i żołądki pokroić na mniejsze kawałki, a słoninę w jak najdłuższe

słupki. Wszystko wymieszać z mielonym mięsem, przyprawami (pieprz, sól, majeranek i gałka muskatołowa), 4 jajkami i 2 pęczkami drobno pokrojonej świeżej pietruszki. Tą masą wypełnić tuskę, wkładając co jakiś czas dodatkowo makaron (najlepiej rurki o długości około 5 cm i średnicy najmniej 1 cm - nie stosować spaghetti!), ale zawsze wzdłuż tułowia kaczki (na przekroju daje to efekt pustych komór). Po wypełnieniu kaczkę zaszyć, natrzeć czosnkiem, pieprzem i masłem. Wstawić do piekarnika na 1,5 godziny w temperaturze około 180 stopni, cały czas polewać tuskę sosem, który się wytopi. Po upieczeniu wyjąć kaczkę i lekko ucisnąć deseczką aby nabrała kształtu owalnego. Podawać na zimno z dodatkiem chleba optymalnego i chrzanu.

Kaczka w pomarańczach

tłusta kaczka 2000 g
5 pomarańczy 1000 g
masło 200 g
wino białe wytrawne 100 g
czosnek 1 g
pieprz, majeranek, sól

Dokładnie oczyścić tuskę kaczki i natrzeć ją mieszaniną przypraw (pieprz majeranek, czosnek) i soli. Wstawić do lodówki na około 1 godzinę. Następnie miękkim masłem natrzeć całą kaczkę włożyć do brytfanny i piec około 1 godziny w piekarniku w 180 stopniach. Oczywiście co jakiś czas polewamy ją wytopionym sosem. w trakcie pieczenia należy wycisnąć sok z 3 pomarańczy a dwa pokroić w plasterki (do dekoracji). Po godzinie pieczenia wlewamy sok z pomarańczy oraz wino do kaczki i przykrywamy brytfankę. Pieczemy do miękkości. Po upieczeniu sos można zagęścić. Podajemy kaczkę w całości na półmisku udekorowaną plasterkami pomarańczy, sos osobno w sosjerce.

Kapusta biała

Wszystkie czynności jak przy kiszonej. Można dodać drobno posiekaną zieleninę tj. pietruszkę, seler, por, lubczyk (maggi). Przyprawiamy octem i niewielką szczyptą cukru, aby uzyskać winny smak. Potem dodajemy pieprz i sól. W przypadku młodej kapusty dodajemy pomidory lub przecier.

Kapusta zasmażana

1 kg kiszonej kapusty nie płukanej wrzucamy do garnka, w którym uprzednio zeskwarczymy 0,4 kg podgardla wędzonego ze słoniną oraz zeszklimy 2-3 cebule. Dusimy pod przykryciem do miękkości, dodając liść laurowy, ziele angielskie oraz startą, bądź pokrojoną w plasterki, małą marchewkę. Można podlać odrobiną wywaru. Pod koniec dodajemy pieprz, majeranek, imbir, kminek, czosnek do smaku. Następnie ścieramy dość dużego ziemniaka i dodajemy do uprażonej kapusty, ciągle mieszając dusimy jeszcze ok. 5 min. Jeżeli kapusta jest za kwaśna, osobno dusimy odpowiednią ilość kapusty białej i łączymy.

Kapusta z grochem

kapusta kwaszona 500 g
groch 120 g
masło 50 g

Ugotować kapustę i groch oddzielnie. Kapustę odcedzić, dodać groch, masło, doprawić. Podgotować chwilę mieszając. W garnku wstawić kapustę z małą ilością wody, doprawić, dodać groch, masło i gotować razem. Nie odcedzać, pod koniec gotowania wymieszać.

Karkówka

wieprzowina karkówka 300 g
smalec 40 g
woda 150 g
czerwona papryka mielona ostra 3 g
pomidor 160 g
kwaśna śmietana 18 % 80 g

Dwa kotlety karkówki bez kości o grubości około 3 cm to ok 300 g. Rozbić lekko tłuczkiem, posypać lekko solą, pieprzem i czerwoną ostrą papryką. Pokroić na kawałki - każdy kotlet na około 5 kawałków. Ułożyć na patelni na gorącym smalcu. Podsmażyć lekko i każdy kawałek przewrócić na drugą stronę. Do niepełnej szklanki wody wsypać łyżeczkę ostrej mielonej papryki, rozmieszać i podlewać łyżeczką kawałki karkówki. Po około 7 min wlać pozostałą wodę z papryką i przykryć patelnię. Dusić do miękkości. Gdy mięso będzie miękkie, odkryć patelnię, odparować pozostały sos aż zostanie sam tłuszcz. Na patelnię można teraz położyć pół kromki chleba optymalnego na porcję (np. chleb pełnoziarnisty razowy Benus 34g to 10g węglowodanów). Ułożyć na talerzu listki sałaty, pomidora pokrojonego w ósemki, na pomidora nałożyć trzy łyżki gęstej kwaśnej śmietany - ok 40 g - podsmażony chleb i mięso. Do całej potrawy można dodać pieczarki w śmietanie. Porcja na 2 osoby.

Karkówka z pieczarkami

3 kotlety z karkówki 350 g
pieczarki 150 g
cebula 50 g
pomidor 160 g
smalec 30 g

Kotlety można rozbić lekko tłuczkiem lub posiekać - ponacinać - uderzając większym nożem. Przyprawić ziołami lub tradycyjnie: sól, pieprz. Wrzucić na patelnię z rozgrzanym smalcem. Gdy od spodu się przyrumienia, przewrócić, na wierzch wrzucić pokrojone pieczarki i cebulę. Przykryć pokrywką. Po ok 10 min. podlać wodą. Porcja na dwie

osoby. Podawać z czerwoną kapustą konserwową, majonezem i serem położonym w ostatnim etapie smażenia na kotlet, oraz jakimś owocem.

Karkówka w panierce

kotlet z karkówki 150 g
jajko 60 g
łuskany orzech włoski 20 g
mąka pszenna 3g
smalec 30 g
czosnek 10 g
przyprawy.

Obrać 2 ząbki czosnku, wycisnąć je przez praskę i smarować nim kotleta z karkówki. Następnie rozbić go tak tłuczkiem, aby czosnek dostał się we włókna mięśniowe jak najgłębiej, popieprzyć, posolić i posypać majerankiem mięso. Przykryć folią i wstawić do lodówki na 2 godz. w tym czasie zmielić orzechy włoskie w młynku do kawy do konsystencji bułki tartej. Następnie kotlet panierować w mące, jajku i mielonych orzechach. Roztopić smalec na patelni i smażyć kotleta standardowo do zrumienienia skórki.

Karkówka z bitą śmietaną

kotlet z karkówki z kostką 170 g
smalec 20 g
śmietana 36% 50 g
Czosnek 10 g
Miód 5 g
przyprawy.

Przepis na 1 porcję. Kotlet z karkówki z kosteczką lekko rozbić, popieprzyć, natrzeć majerankiem i czosnkiem oraz niewielką ilością ostrej papryki. Odstawić do lodówki na godzinę. w tym czasie zrobić z miodu, czosnku, papryki i pieprzu zaprawę do smarowania karczku w czasie smażenia. Roztopić smalec na patelni i smażyć kotlet na małym ogniu przez 3 minuty, odwrócić, a nadsmażoną część lekko posmarować zaprawą miodową, i tak powtarzać aż mięso się zarumieni (uważać aby go nie przypalić). Gdy jest gotowe ubić śmietankę na puszysto, dodać do niej trochę czosnku, dobrze wymieszać i kłaść "kleks" śmietanki na karkówce. Podawać z frytkami, buraczkami lub ogórkiem.

Karp duszony z pieczarkami

Karp waga ok. 1400g lub płyty - 700g
Pieczarka świeża 400g
Cebula 100g
Masło 30g

1 karp cały ok. 1500g, podzielić na 4 części, a następnie każdą część przeciąć wzdłuż kręgosłupa, aby otrzymać razem 8 części. Lekko nasolić. Półmisek żaroodporny posmarować olejem (dno i boki). Dno i boki półmiska wyłożyć krążkami cebuli. Ułożyć warstwę karpia (4 części), położyć kilka plasterów cebuli, ułożyć pozostałe części karpia. Na wierzch ułożyć pokrojone w grube plastry lub ćwiartki pieczarki. Pieczarki można wcześniej krótko poddusić na maśle. Wstawić do gorącego piekarnika na ok pół godziny.

Karp smażony

Karp waga ok. 1400g lub płaty - 700g

Mąka pszenna typ 500 100g

Masło 30g

1 karp cały ok. 1500g, podzielić na 4 części, a następnie każdą część przeciąć wzdłuż kręgosłupa, aby otrzymać razem 8 części. Lekko nasolić. Obtoczyć w mące, smażyć na oleju. Przekładać na półmisek i wstawić do gorącego piekarnika. Na każdy kawałek położyć wiórki masła.

Kotlety mielone czosnkowe

łopatka 500 g

boczek (bez skóry) 250 g

3 żółtka jajek 60 g

2 całe jajka 120 g

bułka kajzerka 50 g

świeży czosnek (1 główka) 50 g

cebula 50 g

przyprawy

Mięso, czosnek i cebulę przekręcić przez maszynkę. Dodać wcześniej namoczoną bułkę w śmietance oraz jajka, żółtka, i przyprawy (pieprz świeżo zmielony, papryka, nieco majeranku, maggi w płynie, gałka muszkatołowa - wg smaku) Wyrobić dobrze mięsko i formować kotlety, panierować w bułce tartej (najlepiej zważyć 1 porcję żeby otrzymać kotlet 130 - 150 gr.) Smażyć na smalcu z obu stron, uważając na to aby kotlety nie rozpadły się, bo są bardzo delikatne i kruche. Składniki na 8 kotletów.

Krokiety

ciasto serowo - jajeczne 1500 g

kapusta kiszona 1000 g

grzyby suszone 20 g

mięso wołowe mielone 150 g

śłoninka mielona 80 g

podgardle wędzone 100 g

cebula 100 g

smalec 100 g

Grzyby namoczyć w przegotowanej wodzie około 2 godz., a następnie obgotować do miękkości. Kapustę wypłukać i gotować około 1/2 godz. z ciasta serowo-jajecznego (wg przepisu dr Kwaśniewskiego) na średniej patelni i niewielkiej ilości tłuszczu, smażyć z obu stron placki jak na naleśniki. Odkładać je w ciepłe miejsce, w tym czasie staną się bardziej "elastyczne". Na dużej patelni rozgrzać resztę smalcu, dodać słoninę, cebulkę i podgardle pokrojone w kostkę. Wysmażyć na skwarki. Następnie dodać mielone mięso, dusić 5 min. potem dołożyć wyciśniętą kapustę (wcześniej nieco poszatowaną) i pokrojone w paseczki ugotowane grzyby (bez wywaru). Dusić wszystkie składniki kilka minut, stale mieszając. Naleśniki napęlić farszem i zawijać w krokiety. Można podawać je bezpośrednio po zrobieniu, można odsmażyć na smalcu lub podać z sosem śmietanowo-grzybowym.

Lody

- 10 żółtek
- jeden cukier waniliowy
- jedna łyżka cukru (niekoniecznie)
- jeden litr śmietany 30% słodkiej

Żółtka ubić na kogel-mogel. Ubijać dość długo, aby masy było jak najwięcej (tzn. była jak najmocniej napowietrzona). Osobno ubić śmietanę z cukrem waniliowym na sztywną masę. Połączyć. Przełożyć do pojemniczków w celu zamrożenia. Można też tą masę podzielić na trzy równe części. Do jednej dodać troszkę startej wanilii. Do drugiej, łyżkę czubatą kakao (najzwyklejszego z wiatrakiem). Do trzeciej np. sezonowe owoce. Można nakładać do pojemników, każde z osobna, można też łączyć w wielosmakowe. DZIECI SZCEGÓLNICZIE LUBIĄ LODY. Można im je podawać ile chcą. Za dużo ich nie zjedzą, ponieważ jest to bardzo syte danie. Nie powinny mieć również łaknienia na świnie, typu chipsy. Jako ciekawostkę podam, że osoby z nadwagą - chudną, pod warunkiem, że nie dodają cukru.

Łosoś w śmietanie

filet z łososia 400 g
smalec 50 g
śmietana 36% 250 g
3 cebulki szalotki 50 g
masło 50 g
2 żółtka 40 g
otarty żółty ser 60 g
pieprz, sól, sok z cytryny

Filet z łososia, bez ości i skóry posolić, popieprzyć i skropić z obu stron sokiem z cytryny. Wstawić do lodówki na 1/2 godz. (jeżeli filet jest zamrożony to dzień wcześniej rozmrozić go w lodówce na dolnej półce). w tym czasie przygotować sos. Na średniej patelni rozpuścić masło, dodać drobno pokrojoną szalotkę i na małym ogniu dusić ją do miękkości (około 5 - 7 min.) Następnie dolać śmietankę i mieszając

doprowadzić do wrzenia. Zestawić patelnię z palnika. Doprawić pieprzem i sokiem z cytryny (śmietanka powinna być lekko kwaskowata), jeżeli trzeba dosolić. Do letniego sosu dodajemy żółtką, cały czas mieszając. Odstawić w ciepłe miejsce, aby produkty spokojnie się "przegryzły". Następnie roztopić smalec i smażyć łososia z obu stron (można fileć podzielić na mniejsze części). Przełożyć łososia do żaroodpornego naczynia, wcześniej posmarowanego masłem i zalewać sosem śmietanowym. Następnie posypać górę roztartym żółtym serem i wstawić do piekarnika na 15 minut nagrzanego do 150 stopni C. Można posypać potrawę świeżym koperkiem, udekorować plasterkami cytryny.

Majonez

2 żółtka,
łyżka octu winnego,
łyżka musztardy sarepskiej,
odrobina oliwy z oliwek.

Mieszamy, zatem w mikserze lub robocie kuchennym. Osobno przygotowujemy 100ml. wody ostudzonej z odrobiną cukru i sokiem z cytryny. Następnie powoli do zaczynu dolewamy oliwy z oliwek. w momencie krystalizowania się majonezu dodajemy odrobionę przygotowanej wcześniej wody. Majonez bieleje i staje się puszysty. Nie przedobrzyć wodą aby majonez nie był zbyt rozrzedzony.

Móżdżek z jajkami

móżdżek wieprzowy lub cielęcy 500 g
5 jajek 250 g
masło 100 g
cebula 100 g
słoninka 100 g
śmietanka 30 50 g
ocet, sol, pieprz, czosnek
zielona pietruszka

Móżdżek opłukany włożyć do garnka i zalać wodą tak aby pokryć go w całości. Dolać 4 łyżki octu 10% i nieco posolić. Po ugotowaniu oczyścić z błon i rozdrobnić widelcem. Na patelni rozpuścić słoninkę pokrojoną w drobne skwareczki i podsmażyć cebulkę również drobno skrojoną, na złoty kolor. Dołożyć móżdżek, chwilę podsmażyć. w tym czasie rozbić jajka ze śmietanką i przyprawami (wg smaku) Dolać do móżdżku i intensywnie mieszając zasmażać do gęstej konsystencji. Dzielić na porcje (najlepiej łyżką do lodów), polać je stopionym masłem i oprószyć pietruszką.

Nóżki w sosie kolendrowym

8 nóżek wieprzowych 2600 g
smalec 100 g
oliwa z oliwek 40 g

2 pęczki świeżej kolendry 2 listki laurowe 8 ząbków czosnku mąka 30 g
sól 10 g

Jedna nóżka krótka waży ok 380g. Jeżeli mamy większe to odpowiednio zmniejszyć ilość. Nóżki dokładnie posolić i zostawić do następnego dnia. Ugotować do miękkości i pokroić je na duże kawałki. Posiekać kolendrę i czosnek, wymieszać z solą i podsmażyć na smalcu i oliwie (trochę kolendry można zostawić do posypania na końcu). Dodać mąkę. Dodać pokrojone nóżki oraz trochę wody, w której się gotowały (żeby zrobił się sos). Zagotować wszystko. Dosolić jeśli potrzeba i posypać resztą kolendry. Oryginalnie podaje się z kromkami podsmażonego chleba, ale można też zjadać np. z brokułami.

Omlet

Dwa białka
3-5 żółtek
szczyptę cukru waniliowego
dodatki do smaku

Dwa białka ubić na sztywną pianę, dodać 3-5 żółtek, połączyć dodając szczyptę cukru waniliowego. Piec pod przykryciem na bardzo małym ogniu z dodatkiem najlepiej łożu wołowego i masła ok. 60-70g 20 min. po upieczeniu dodajemy łyżkę konfitur, najlepiej śliwkowych, jagodowych lub owoców lasu.

Ozór wołowy

ozór wołowy 1000 g
śmietana 30% 300 g
smalec 50 g
chrzan świeży 300 g
mąka pszenna 500 10 g
przyprawy, włoszczyzna do wywaru

Ozór sprawić i gotować z jarzynami aż do miękkości (w szybkowarze - 50 min), wyjąć i trzymać w cieple. Na patelni rozgrzać smalec, dodać mąkę i zrobić jasną zasmażkę. Dodać pieprz (sporo), trochę soku z cytryny i świeży, utarty własnoręcznie chrzan. Zalać to śmietanką i potrzymać na ogniu aż się zagotuje, stale mieszając. Pokroić ozór na porcje i obficie polać sosem.

Papryka nadziewana

łopatka wieprzowa mielona 500 g
ryż 100 g
cebula 100 g
papryka zielona 6 szt 600 g
smalec 70 g

Przygotowanie farszu do papryki: Ugotować ryż, mieloną łopatkę doprawić solą i pieprzem dodać pokrojoną w kostkę cebulę. Wymieszać. Dodać ostudzony ryż i ponownie wymieszać. Wydrążyć paprykę (jedna papryka wazy od 80 do 100 gram i farsz od 90 do 120 gram, czyli porcje można liczyć na 200 gram), wycinając kółko wokoło ogonka, usunąć gniazdo nasienne, wypłukać pozostałe nasiona. Napełnić paprykę farszem.

W garnku, brytfannie lub głębokiej patelni z przykryciem roztopić smalec i ułożyć nadziane papryki. Podsmażyć, dolać wody i dusić pod przykryciem. Jest to porcja na kolację optymalną dla kilku osób. Aby zachować proporcje należy jeszcze dodać coś z przeważającą ilością białka i tłuszczu np. żółty ser, który roztopi się na papryce.

Pascha

ser twarogowy tłusty 500g

8 żółtek

rodzynki, skórka pomarańczowa, ananas kandyzowany, papaja lub inne owoce

kandyzowane 50g

migdały obrane 100g

cukier puder 15g

szczypta cynamonu

masło 200g

śmietana 36% 100g

Żółtka utrzeć z cukrem na puszystą masę. Dodać śmietanę i dwukrotnie zmielony twaróg oraz zimne stopione masło. Delikatnie ucierać. Dodać wymoczone rodzynki, owoce kandyzowane i migdały oraz cynamon. Wymieszać przełożyć do naczynia wysmarowanego masłem i oziębic w lodówce. Wyjąć paschę na talerzyk i ozdobić resztą kandyzowanych owoców oraz listkami mięty.

Pasta z boczku i twarogu

twaróg 250 g

ser pleśniowy 100 g

śmietana 36 proc 60 g

boczek 30 g

orzechy włoskie 20 g

szczypiorek 1 g

Twaróg dokładnie utrzeć z serem pleśniowym i gęstą śmietaną. Boczek pokroić w drobną kostkę i szybko przesmażyć na patelni. Wyjąć skwarki i osączyć na bibule. Posiekane orzechy wraz ze skwarkami i szczypiorkiem wymieszać z masą serową.

Pasta z bryndzy, jaj i majonezu

bryndza 100 g
jaja 120 g
majonez 25 g
pietruszką zieloną (natka) 25 g
sól

Gotowane jaja przepuścić przez maszynkę, połączyć z bryndzą, dodać majonez, drobno posiekaną pietruszkę i sól do smaku. Składniki na 5 porcji.

Pasta z jaj i zieleniny

mleko 100 g
jaja 250 g
bułka 50 g
pietruszką zieloną (natka) 25 g
masło 25 g
sól

Bułkę namoczyć w mleku. Gotowane jaja przepuścić przez maszynkę razem z bułką. Dodać roztopione masło, drobno posiekaną pietruszkę i sól do smaku. Składniki na 5 porcji.

Pasta z wątroby

wątroba 250 g
olej 25 g
bułka 50 g
natka pietruszki 25 g
sól 1 g

Bułkę namoczyć w mleku. Wątrobę ugotować, można z włoszczyzną, przepuścić przez maszynkę razem z bułką, dodać olej, drobno posiekaną pietruszkę i sól do smaku. Składniki na 5 porcji.

Pasztet świąteczny

300 g łopatki
300 g boczku
300 g szynki
200 g piersi z indyka
200 g cielęciny
100 g podgardla
1000 g wątroby (może być 500 wieprzowej i 500 cielęcej)
5 jaj
włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler i por)

200 g cebuli
30 g. smalcu
100 g grzybów suszonych
20 g bułki czerstwej
przyprawy (sól, pieprz, gałka muszkatołowa, imbir, goździki, papryka ostra, ziele angielskie i liść laurowy)

Grzyby namoczyć na noc w niewielkiej ilości ciepłej lekko osolonej wody. Na drugi dzień ugotować. Równolegle do garnka wrzucić mięsiwo, ale bez indyka, z włoszczyzną i przyprawami oraz z wodą z grzybów gotować "do pół - miękko", następnie dodać indyka i dogotować do miękkości. Wyjąć mięso wrzucić wątrobę pokrojoną w płyty i gotować przez 5 minut. Wyjąć wątrobę a wywar odparować do gęstej konsystencji. Warzywa usunąć. Namoczyć w nim bułkę. Cebulkę pokroić na talarki i usmażyć na rumiano na smalcu. Mięso, grzyby, cebulę i wątrobę zmielić 2 - 3 razy w maszynce o drobnych oczkach. Dodać przyprawy i jajka, jak trzeba podlać wywarem, aby masa nie była za gęsta. Masę przełożyć do wysmarowanej blachy. A tą wstawić do znacznie większej, do której wlewamy wodę i w takiej kąpeli wodnej pieczemy nasz pasztet w piekarniku około 90 min. w temp. 180 stopni (jak się za mocno rumieni to można zmniejszyć temp. do 150 stopni. Można też pasztet przykryć folią aluminiową, aby nie zapiekła się "skórka", tylko wtedy trzeba w folii zrobić niewielkie otwory, a w te otwory powstawiać "kominki" foliowe, aby ulatniająca się para mogła z pasztetu swobodnie się ulotnić.

Pasztet z wędzonej makreli

makrela wędzona 2 szt. 300 g
2 pomarańcze 500 g
śmietana 36% 150 g
twarożek pełnotłusty 100 g
przyprawy

Pomarańcze podzielić na połowy wycinając zygzak ostrym nożem. Od spodu odkroić nieco skórki aby owoc mógł stać. Łyżeczką wybrać miąższ. Obrąć makrele z ości i skóry. Do malaksera włożyć makrele, twarożek miękki, śmietanę, pieprz cayenne oraz łyżeczkę soku pomarańczowego. Zmiksować i dodać następną łyżeczkę soku i tak aż dodamy sok z 1 całej pomarańczy. Gotowy pasztet nałożyć do miseczek z pomarańczy i schłodzić w lodówce. Udekorować listkami laurowymi. Potrawę polecam z białym wytrawnym winem.

Pączki angielskie

ser twarogowy tłusty 500 g
mąka 200 g
masło 200 g
cukier 40 g
żółtka 160 g

spiryтус 20 g
proszek do pieczenia 10 g

Mąkę wymieszać z cukrem i proszkiem do pieczenia. Posiekać mąkę z masłem na stolnicy na małe kawałki na ryż. Dodawać kolejno żółtka, ser i spiryтус jednocześnie ugniatając. Obsypać z zewnątrz ugniecioną masę mąką, żeby się mocno nie kleiła. Odkroić kawałek, rozwałkować na grubość ok. 0.4 do 0.8cm. Wycinać kółka szklanką o dużej średnicy, a w środku małe kieliszkiem. Postępować tak, aż do wykorzystania całego ciasta. Następnie rozgrzać w rondlu łój, tak żeby pączki mogły zanurzyć głęboko cały słoik najlepiej na tą porcję. Wkładać po kolei pączki, a kiedy wypłyną i osiągną złoty kolor z obu stron (po przełożeniu) wyjmować.

Pieczarki duszone

pieczarki 200 g
śmietana 30 % 200 g
masło 50 g

Pieczarki dusić na maśle pod przykryciem ok 15 min. Zalać śmietaną. Na wolnym ogniu bez przykrycia odparować wodę aż powstanie gęsty sos. Doskonały dodatek do karkówki saute i innych mięs.

Pieczarki na maśle (półprodukt)

pieczarka świeża 700 g
masło 100 g

Jest to półprodukt do karpia duszonego z pieczarkami, itp. Pieczarki obrać, przepłukać w wodzie, pokroić na cienkie plasterki. Rozpuścić 100g masła, dodać pieczarki, dodać trochę soli i pieprzu, dusić pod przykryciem. Gdy będą miękkie, odkryć i odparować wodę, aż zostanie sam tłuszcz.

Pieczeń rzymska świąteczna

bułka czerstwa 1 sztuka
papryka czerwona 100 g
cebula 50 g
czosnek 2 ząbki
oliwa z oliwek 25 g
śmietana 30% 40 g
jajko surowe
bekon 300 g
2 jajka ugotowane na twardo
liście kapusty włoskiej 100 g
wywar z kości 100 g
łopatka wieprzowa 300 g

Bułkę namoczyć w wywarze z kości i odcisnąć. Paprykę pokroić w drobną kostkę. Cebulę z czosnkiem rozdrobnić i podsmażyć na oliwie dodając pod koniec paprykę. Łopatkę zmielić, dodać do mięsa cebulę z papryką, bułkę jajko, śmietanę i przyprawy, wymieszać. Liście kapusty zblanszować i odciąć grube żyłki. Na liściach ułożyć grube plastry bekonu, i mięso, w którego środek wkładamy ugotowane jajko, tak aby ze wszystkich stron mięso je pokrywało. Wkładamy na blachę, polewamy pozostałą częścią wywaru z kości i pieczemy 45 minut w temp. 200 stopni.

Pierogi z kapustą i grzybami

Ciasto:

mąka 400 g

jajo 60 g

masło 15 g

Nadzienie:

borowiki suszone 30 g

kapusta kwaszona 300 g

masło 50 g

masło do polania 100 g

Farsz: Ugotować kapustę i grzyby oddzielnie, posiekać na drobno, doprawić solą i pieprzem, dodać roztopione masło, wymieszać.

Ciasto: w mące uformować wgłębienie, wlać jajko, roztopione zimne masło i wodę, zarobić nożem, dobrze wyrobić rękami na gładkie jednolite ciasto. Odcinać po kawałku ciasta, rozwałkować na grubość ok 2 mm, wycinać krążki nakładać nadzienie. Brzegi zlepiać widelcem. Gotować w osolonej wodzie z dodatkiem łyżki oleju. Po wyciągnięciu pierogi polać roztopionym masłem.

Placki ziemniaczane

Składniki:

- trzy, cztery ziemniaki większe (mniej więcej jeden ziemniak, to jeden placek)
- mała marchewka
- średniej wielkości cebula
- dwie, trzy łyżki stołowe śmietany
- jarzynka, trzy szczypty (nie Vegeta)
- tyle samo soli
- po szczypcie pieprzu cayenne, carry, kurkumy, imbiru, nieco więcej pieprzu czarnego
- pięć, sześć jajek
- czubata łyżka mąki ziemniaczanej
- płaska łyżka mąki gryczanej
- płaska łyżka mąki pszennej.
- tłuszcz wołowy, lub smalec-ok. 200-300 gr.

Ziemniaki, marchewkę i cebulę obieramy (czyścimy), ścieramy na tarce. Jajka rozdzielamy. Żółtka dodajemy do startej masy, dodając pozostałe składniki. Białka natomiast ubijamy na sztywną pianę, dodajemy na samym końcu delikatnie mieszając - najlepiej własną ręką (jest to bardzo ważne, ponieważ łączymy z masą własną energię pod warunkiem, że jest dobra). **Nie przystępujemy do przygotowywania żadnych potraw, jeżeli jesteśmy w złych energiach, czyli źli, niewyciszeni. Więcej szkody przynosi taki posiłek, niż dobrego. Zatruwamy wtedy siebie i innych, którzy go spożywają.** Placki smażymy na dużej patelni, jeden na całości, na głębokim tłuszczu, dość dużym ogniu (nie za dużym, aby się nie paliły), z obu stron zrumieniając. Tak upieczony placek przekładamy na duży płaski talerz. Na jedną jego połowę nakładamy dwie nabierki uprzednio przygotowanego gulaszu, drugą połowę placek przykrywamy. Dodajemy garnie:

Składniki:

- pomidor
- ogórek świeży
- kwaśna śmietana
- natka pietruszki
- koperek
- szczypiorek
- pozostałe paski czterech kolorów papryki.

Pomidor i ogórek kroimy na plasterki. Natkę pietruszki, koper i szczypiorek siekamy na drobno, każdy osobno. Po złożeniu placka nakładamy po parę plastrów pomidora i ogórka, pamiętając, aby się nie stykały ze sobą (jeden plaster ogórka w bezpośrednim kontakcie z pomidorem, niszczy całą zawartość witaminy C w nim zawartej). Polewamy dwoma, trzema łyżkami stołowymi śmietany, kładziemy po dwa paski każdego koloru papryki na wierzch placka na całej jego długości i posypujemy obficie pietruszką, koperkiem i szczypiorkiem. Tak podany placek zaspokoi każde podniebienie. Jest to bardzo wykwintne danie i może być podawane przy bardzo ważnych imprezach, czy spotkaniach, nie tylko rodzinnych. Fakt, jest ono dość pracochłonne, ale coś za coś. Wskazane jest do tego dania podanie czerwonego wytrawnego wina. Nie powinno się podawać żadnych napoi, czy kompotów. Generalnie nie powinno się popijać żadnych potraw, gdyż rozcieńczamy wtedy kwasy żołądkowe i powodujemy, utrudniamy proces trawienia. Pijemy nie wcześniej, niż godzinę po posiłku.

Płucka po kurpiowsku

płucka wieprzowe gotowane 450 g
boczek wędzony 250 g
pieczarki 150 g
śmietanka 30% 100 g
smalec 60 g
cebula 100 g

czosnek, pieprz, listek
musztarda, chrzan, majeranek

Świeże płucka wieprzowe odkroić od oskrzeli, podzielić na duże porcje i gotować w wodzie z dodatkiem niewielkiej ilości soli i octu, około 30 min. Odcedzić i z ciepłych zdjąć opłucną (białe błonki). Pokroić na kawałki 1x1 cm. Boczek również pokroić na podobnej wielkości kawałki. Cebulkę na drobno posiekać, a pieczarki na 4 części, jeżeli są duże na 6 części. Na średniej patelni obsmażyć cebulę i pieczarki na rumiano, przetrzucić do rondla. Ugotowane i obrane płucka na smalcu obrumienić ze wszystkich stron razem z boczkiem dodać do cebuli i podlać niewielką ilością wody, dusić do miękkości. Sosu ma być niewiele. Teraz dodajemy przyprawy - pieprz, listek, szczyptę goździków mielonych, gałki muskatołowej, ziela angielskiego, papryki ostrej. Można doprawić płucka kilkoma kroplami octu balsamicznego. Gdy nadmiar sosu odparuje, a płucka staną się miękkie, zdjąć z ognia i dodać - śmietankę, do której wcześniej wyciśnięty został czosnek (3 ząbki) 2 łyżeczki musztardy i 1 łyżeczkę chrzanu oraz majeranek (łyżka) przetartego w dłoniach, aby nabrał swoistego zapachu. Całość wymieszać.

Polewa czekoladowa

10 dag masła
dwie czubate łyżki kakao
1 czubata łyżka cukru.

Roztopiać 10 dag masła. Dodać dwie czubate łyżki kakao i jedną cukru. Zagotować. Dodać ok. 50 ml słodkiej 30% śmietany. Ciągłe mieszając obserwować kiedy polewa zacznie wrzeć. Natychmiast wyłączyć palnik i przenieść naczynie z polewą do zimnej wody, ciągle mieszając. Kiedy polewa zgęstnieje i wystygnie, wylać ją na wystudzony sernik (lub inną potrawę) i łyżką rozprowadzić po całej powierzchni. Posypać obficie wiórkami kokosowymi i rozdrobnionymi orzechami włoskimi. Do posypki można dodać jeszcze innych bakalii według uznania.

Polewka orzechowa z klopsikami

wywar z kości 1000 g
łopatka wieprzowa 250 g
orzechy włoskie 100
orzechy laskowe 50 g
śmietana 30 100 g
masło 50 g
2szczypty mąki pszennej 5 g
3 żółtka 60 g

Do wywaru dodać orzechy i gotować je aż zmiękną (około 25 min.) w międzyczasie zmielić dwukrotnie łopatkę, przyprawić pieprzem i solą, dodać dwa żółtka i wyrobić dokładnie na gładką masę. z mięsnej masy ulepić klopsiki czyli małe kuleczki mięsne

o średnicy do 1 cm. Miękkie orzechy usunąć z wywaru, połowę orzechów włoskich odłożyć na bok (najlepiej tych całych i połówek) resztę zmixować na miazgę z odrobiną wywaru. Przecedzić przez gęste sito (usuwając zabłakane łuski i skórki orzechów). Do wrzącego wywaru wrzucić kuleczki mięsne i gotujemy pod przykryciem 5 min. Na patelni rozpuścić masło, dodać mąkę i stale mieszając śmietanę, zlać do miseczki i zaprawić ją żółtkiem. Do wywaru dodać wszystkie składniki, delikatnie mieszając, doprowadzić do smaku. Polewkę podawać w bulionówkach.

Powidła śliwkowe

ok. 4 kg śliwek
1 - 1,5 łyżeczki cynamonu
niecała torebka cukru waniliowego
1 łyżeczka zmielonego kardamonu
szczypta soli
5-6 łyżeczek kandyzowanej skórki pomarańczowej (najlepiej własnej roboty)
szczypta kurkumy
6-8 łyżeczek brązowego cukru
1 - 1,5 łyżeczki mielonego imbiru

Śliwki umyć, wypestkować i smażyć 2-3 dni, do uzyskania preferowanej konsystencji. Doprawić przyprawami w podanej kolejności. Wskazane ilości są tylko orientacyjne, zależy od preferencji ile dodamy cynamonu czy cukru waniliowego. Po doprowadzeniu powidła chwilę przesmażyć i gorące przekładać do wyparzonych słoików. Odstawić je do góry dnem i zostawić do wystygnięcia.

Powidła śliwkowe bez cukru

słodkie śliwki (np. w 2/3 węgierki i w 1/3 Stanley*)
szczypta cynamonu (opcjonalnie)

Śliwki umyć, osuszyć i wypestkować. Jeśli są bardzo duże (odmiana Stanley) przekroić na 3-5 kawałków. Włożyć do głębokiego rondla, najlepiej o grubym dnie i nieprzywierającej powłoce. Dusić najpierw na dużym ogniu, a potem stopniowo na coraz mniejszym. (Uwaga: gdy elektryczna kuchenka ma 9-stopniową skalę. Zaczynamy od „9”, a potem zmniejszamy sukcesywnie do „4”, tak aby powidła nie przywierały do dna.). Powidła smażyć, często mieszając, do czasu uzyskania pożądanej konsystencji. (Przy 2 kg śliwek trwa to około 90-120 minut.)

Uwaga: w związku z dość długim czasem "*pilnowania*" powideł, warto zaplanować smażenie "równolegle" z robieniem obiadu lub innym zajęciem "kuchennym". Smażenie można także rozłożyć na dwa dni. Pod koniec smażenia powidła można dodatkowo zmixować blenderem, aby skórki były mniej wyczuwalne. Gotowe powidła doprawić do smaku cynamonem (opcjonalnie) i zapasteryzować.

Uwaga: To właśnie dzięki odmianie Stanley powidła nabierają absolutnie obłędnego koloru ciemnego, intensywnego czerwonego wina.

Puding

Składniki na trzy osoby:

- 10 dag kaszy jaglanej
- woda
- 15 dag masła (prawdziwego 82%)
- 9 żółtek

Kaszę wsypać na wrzątek. Gotować na małym ogniu do miękkości, jeżeli jest za gęsta, dolać wrzącej wody. Masa powinna być dość luźna. Po ugotowaniu, dodajemy masło, ciągle gotując, kiedy masło się już rozpuści i masa stanie się jednolita, wyłączamy gaz, dodając żółtka, ciągle mieszamy, aż zgęstnieje. Danie śniadaniowe, wyśmienite, można polać niewielką ilością soku, np. malinowego.

Pstrąg z boczkiem i kapustą

- pstrąg bez głowy patrosz 300 g
- masło 50 g
- cebula 50 g
- kapusta biała 300 g
- ocet jabłkowy 15 g
- boczek wędzony 100 g

Pstrąga obrać z łusek. Na patelni stopić 2/3 masła i usmażyć boczek z rozdrobnioną cebulką. Gdy zmięknie dodać poszatowaną kapustę i ocet oraz 4 listki laurowe, sporo pieprzu, można trochę soli. Dusić przez chwilę aż kapustka trochę zmięknie. Teraz przełożyć zawartość patelni na wytłuszczone naczynie żaroodporne, na wierzch położyć rybę, wcześniej troszkę posypaną pieprzem. Skropić octem, a do brzucha włożyć listek. Przykryć folią aluminiową i piec w 180 stopniach 20 minut. Zdjąć folię, polać rybę pozostałym masełkiem i w 200 st. dopiec jeszcze około 10 min. Podawać na kapuście z optymalnym pure ziemniaczanym.

Rosół - wywar z kości

Przygotowujemy 1kg. kości szpikowo-wołowej, najlepiej odcinamy końcówki, rozbijamy kości wyjmując szpik a kości się pozbywamy. Następnie do wywaru grodzimy jedną kości z karkówki, nóżki wieprzowe, ogon wołowy lub wieprzowy, w miarę możliwości 2-3 uszy świńskie, 30-40dkg. skórek, tyleż samo rapek drobiowych. Zalewamy te wszystkie elementy wodą 3-4 cm. Powyżej wsadu. Po zagotowaniu zmniejszamy palnik na mniejszy ogień i tak podtrzymujemy wywar na małym ogniu 6-9 godzin dodając liść laurowy, ziele angielskie oraz sól lub Vegetę, kurkumę, imbir, pieprz Cayenne, kminek. Na wpół godziny przed zakończeniem gotowania dodajemy do 0,5 kg włoszczyzny (marchew, pietruszka, seler, por, lubczyk, kapusta włoska cebulka).tę

ostatnią można lekko przypiec na blasze. Następnie odlewamy wywar. Miksujemy skórki i łączymy z nim. Wszystkie kości skrupulatnie obieramy, z czego się da. Dzielimy wywar na dwie części. Jedną pozostawiamy jako bazę do zup. Do drugiej dodajemy gotowane mięsa i ścięgna i ok. 30min. gotujemy na małym ogniu nie dopuszczając do wrzenia. Pod koniec dodajemy dość dużo pieprzu, średniej wielkości główkę czosnku. Jeżeli potrzeba przyprawiamy solą. Rozlewamy do salatek lub pasteryzujemy w słoikach. Jeżeli zabraknie nam wywaru możemy korzystać również z "zimnych nóżek". Nadają się one do przygotowania na ich bazie wielu zup.

Salatka jarzynowa

10 jajek ugotować na twardo. Można część białek odrzucić (niekoniecznie).
Ugotować 1-2 marchewki,
2 średnie ziemniaki,
1 pietruszkę,
1 seler.

Sparzyć jedną cebulę pokrojona w kostkę. Można uzupełnić papryką świeżą, pomidorem, groszkiem zielonym, pieczarkami. Przyprawić pieprzem. Dodać majonezu najlepiej własnej produkcji oraz kwaśną śmietanę. Jeżeli chcielibyśmy zrobić sałatkę rybną lub śledziową to należy dodać tuńczyka, wędzoną makrelę lub rozdrobnione kawałki śledzia solonego wymoczonego.

Salatka warzywna

jajko gotowane 160 g
pomidor 50 g
ogórek 40 g
papryka 40 g
majonez 60 g
cebula 30 g

Gotowane 3 jajka i pozostałe produkty pokroić w kostkę. Przyprawić solą, pieprzem i dodać majonez. Wymieszać. Sałatka jest doskonałym zamiennikiem np. gdy znudzi się "żółtkownica".

Słodkie placuszki

białka z jajek 100 g
orzechy włoskie 100 g
kakao 25 g
rodzynki 30 g
masło 100 g

Zmilić orzechy - jakiegokolwiek - w maszynce. Ubić białka. Następnie dodać do białek orzechy, rodzynki, kakao i wymieszać. Na patelni rozpuścić gęsi tłuszcz i nakładać

wymieszane składniki w formie małych placuszków. Co jakiś czas obracać, aby się nie przypaliły. Można osobno ubić trochę śmietany, posypać utartą czekoladą i wysmarować gotowe placuszki.

Sos z gorgonzoli

oryginalny ser Gorgonzola 100 g
śmietana 36% 250 g
2 żółtka 40 g
pieprz sok z cytryny 1 g
białe wytrawne wino 50 g

Na średnią patelnię wlać śmietanę i dodać pokrojoną na kawałki Gorgonzolę, cały czas mieszając doprowadzić do jej stopienia. Zdjąć z palnika, popieprzyć, dodać sok z cytryny (niedużo) oraz białe wytrawne wino, cały czas mieszając. Gdy jest letni wlać 2 żółtka i dalej mieszać. Po 2 minutach sos jest gotowy do podania.

Jest to typowy, włoski i na dodatek optymalny sos do potraw na ciepło. Ostry w smaku, ale nie przyćmiewający dania głównego. Dosyć słony, dlatego potrawy nim polewane powinny być przygotowywane bez soli. Można stosować go do gotowanych i smażonych ryb (dorsz, łosoś, halibut i sola) do gotowanych, smażonych i pieczonych mięs oraz do duszonych jarzyn (szparagi, fasolka szparagowa, kalafior, czy brokuły).

Sernik Wiedeński

Składniki:

- 1 kg sera (najlepszy ze znanych mi jest *MÓJ ULUBIONY*, ale może być każdy inny, byle nie za rzadki, najlepszy jest własnej produkcji dwukrotnie zmielony w maszynce).
- 0,5 kg masła.
- 25 żółtek
- 17 białek
- cukier waniliowy
- 5 dag rodzynek
- 5 dag migdałów (wiórków)
- zapach migdałowy
- 2-3 dag wiórków kokosowych
- 5 dag skórki pomarańczowej kandyzowanej
- budyń śmietankowy
- trzy czubate łyżki mąki ziemniaczanej

Ser łączymy z wcześniej rozdzielonymi żółtkami, od białek, oraz stopionym, wystudzonym masłem. Mieszymy. Wszystkie czynności związane z wyrabianiem masy powinniśmy robić własną ręką (w pozytywnych energiach!). Wyrabiamy na jednolitą masę. Rodzynki zalewamy wrzątkiem na parę minut i odcedzamy. Dodajemy po kolei migdały wiórki, skórę, zapach, budyń i mąkę. Białka ubijamy na sztywną masę z cukrem waniliowym. Łączymy z masą. Należy tę czynność wykonywać ruchem do dna

naczynia wyciągając masę ku górze. Bardzo powoli, aby masa połączyła się z białkiem. Jest to ważne, od tej czynności zależy puszystość naszego wypieku. Wylewamy powoli do wcześniej przygotowanej brytfanny wyścielonej papierem pergaminowym. Posypujemy wiórkami lekko je zatapiając ręką. Wstawiamy do wcześniej rozgrzanego piekarnika (ale nie za mocno, ponieważ istnieje możliwość pęknięcia sernika). Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 50 min. Jeżeli istnieje taka konieczność (różnie piekarniki dopiekają), po pół godzinie sernik obrócić. Wyłączyć piekarnik i zostawić do wystygnięcia. Aby był iście szlachecki można zrobić na wierzch polewę. Jest to wyśmienite pełnowartościowe danie np. śniadaniowe. Można je również potraktować, jako drugie śniadanie dla siebie, lub dziecka do szkoły. Można też podawać z powidłami bez cukru, np. ze śliwek węgerek.

Sos chrzanowy

chrzan 250 g
śmietana 30 100 g
smalec 50 g
mąka pszenna 5 g
pieprz sól,
żółtka 5 sztuk
sok z cytryny 20 g

Chrzan utrzeć na drobnej tarce. Wymieszać z sokiem z cytryny. Na patelni rozgrzać smalec, dodać mąkę i zrobić białą zasmażkę. Żółtka rozmieszać ze śmietaną. Do zasmażki dodać chrzan i śmietanę z żółtkami oraz przyprawy. Podgotować kilka minut ciągle mieszając. Sos wyśmienity jest do jaj, białej kielbasy i szynki.

Sos czosnkowo - kremowy

3 główki czosnku 120 g
majonez 100 g
śmietana 36% 150 g
sok z cytryny 50 g
wódka 50 g
ocet balsamiczny biały 30 g
przyprawy

Czosnek obrać ze skórki, przecisnąć przez prasę. Dodać szczyptę cukru, 2 szczypty soli, szczyptę kwasu cytrynowego i wymieszać. Pozostawić na 1 godzinę. Dodać wódkę i sok z cytryny i znowu pozostawić na godzinę. Wymieszać majonez ze śmietaną, dodać łyżeczkę pieprzu świeżo mielonego i pół łyżeczki ostrej papryki oraz szczyptę majeranku. Dodać ocet biały balsamiczny (lub winny 6%). Wymieszać z czosnkiem na kremową masę (jak jest za gęsta to rozcieńczyć białym wytrawnym winem, gęstość powinna być jak śmietanka). Odstawić do lodówki na 24 godz. Podawać prawie ze wszystkim (zimne wędliny, jajka gotowane, galarety, pizza optymalna, gęś i kaczka na zimno oraz nóżki). Sos jest tak dobry że nie ma daty ważności - zjesz go szybciej niż myślisz!

Sposób gotowania ziemniaków

Zawsze powinniśmy gotować ziemniaki w mundurkach. Ponieważ pod skórą znajduje się najwięcej wartości, nie należy ich obierać do gotowania. Obrane ziemniaki gotowane pozbywają się resztek wartości. Gdybyśmy po ugotowaniu wypili wodę, a ziemniaki wyrzucili, to byłoby bardziej wartościowe. Ziemniaki takie są zwykłą paszą objętościową nie dającą prawie nic organizmowi. Umyć ziemniaki, zalać wodą powyżej ich objętości. Dodaj jedną małą cebulkę, ziele, liść laurowy, ząbek czosnku. Można również odrobinę majeranku lub listek selera albo lubczyku. Po ugotowaniu odcedzić. Zalać zimną wodą i obrać ze skórki. Ziemniaki zalane zimną wodą nie parzą i skórka łatwo odchodzi. Przygotowane wcześniej skwarki z cebulą uduszoną zalać i ubić. Podawać do dań posypane obficie pietruszką zieloną i koperkiem. Można również ubić dodając masło i śmietanę.

Szynka peklowana

szynka wieprzowa ze skórą i kością
zalewa peklująca (przepis nr 278 Książka Kucharska Jan Kwaśniewski)
przyprawy (pieprz, ziele angielskie, listek laurowy, jałowiec, gorczyca)
czosnek, cebula, marchew, pietruszka, seler, por

Szynkę oczyścić natrzeć przyprawami, włożyć do kamionkowego naczynia i zalać zimną zalewą peklującą. Pozostawić na minimum 1 tydzień (a szpikować co 3 dni strzykawką, aby w środku szynka też miała kolor różowy). Następnie wymoczyć około 1 godz. w wodzie. Do garnka włożyć szynkę, wszystkie warzywa i przyprawy. Doprowadzić do wrzenia, następnie zmniejszyć ogień tak, aby tylko leciutko się gotowała. Gotować w zależności od masy szynki. Gotową podawać z sosem chrzanowym na ciepło lub z utartym chrzanem ze śmietanką na zimno.

Śledź w oliwie

matiasy 200 g
cebula 80 g
oliwa 150 g

Matiasy pokroić na kawałki, dodać pokrojoną w kostkę cebulę. Doprawić pieprzem. Zalać oliwą Wymieszać.

Śledź w śmietanie

2 - 3 śledzie solone tłuste (broń Boże, płaty śledziowe) wymoczyć na kilka godzin w zimnej wodzie. Wyfiletować. Mlecz zmiksować z niewielką ilością śmietany. W garnku zagotować ½ l. wody. ½ kg cebuli pokrojonej na makaron dodając liść laurowy, ziele angielskie, pieprz i niewielką ilość octu (30–50 ml). Gotować 2-5 minut. Wystudzić, dodać wyfiletowane porcje śledzia, roztarty mlecz oraz 300-500 ml śmietany jak

najtłuszczej, kwaśnej. Wstawić do lodówki na ok. 30 minut. Podawać z ziemniakami w mundurkach dodając masło.

Śledź w śmietanie

matiasy 200 g
śmietana kremowa 30% tłuszczu 200 g
cebula 80 g
jabłko 40 g
cukier 10 g

Matiasy pokroić na kawałki, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i jabłko. Zalać śmietaną zakwaszoną pół łyżeczki kwasu cytrynowego i osłodzoną 2 łyżeczkami cukru. Wymieszać.

Świeżonka luksusowa

świeże mięso wieprzowe 600 g
cebula biała 100 g
smalec 50 g
czosnek 20 g
przyprawy

Z tuszy świeżo ubitej świnki (to bardzo ważne aby mięso nie było przechłodzone w lodówce!) odcinamy kawałki mięska - podgardle, boczek łopatka, części od karkówki (dla uproszczenia po 150 gr. z każdej części). Kroimy na większe porcje i wrzucamy na dużą patelnię z rozgrzanym smalcem. Porcje często obracamy, aby zarumieniły się z każdej strony. Wtedy dodajemy cebulkę pokrojoną w półkrażki i obsmażamy do jej zeszkliwienia. Dodajemy przyprawy (pieprz, majeranek, czosnek), jeszcze chwilę podduszamy i już gotowe. Do tego pasuje kiszony ogórek i oczywiście Luksusowa.

Tatar z ryby

świeża ryba słodkowodna 300 g
cebula 100 g
oliwa z oliwek 50 g
żółtka 40 g
sok z cytryny 30 g
maggi, pieprz, sól

Świeży płat ryby oczyścić z ości, odkórować, przekręcić przez maszynkę do mięsa. Dodać oliwę, żółtko, bardzo drobno skrojoną cebulę, pieprz i maggi. Wymieszać, jeśli trzeba dosolić do smaku. Podawać z optymalnym pieczywem z masłem.

Topienie słoniny

Słoninę należy pokroić w kostkę 2 kg jak najśłodszej słoniny i 1 kg podgardla najlepiej z maciory. Często można ją kupić na bazarach lub w kioskach z uboju gospodarczego. Po wrzuceniu do naczynia i pojawieniu się tłuszczu na wierzchu dodajemy 1-2 ząbka czosnku, jedną obraną cebulę, ziele angielskie, liść laurowy, szczyptę kurkumy, imbiru, kminku, 1 jabłko w całości (odmiany stare niemodyfikowane). Po dość mocnym zarumienieniu się skwarków wyjmujemy wszystkie dodatki. Wlewamy 50 ml mleka lub śmietany, odlewamy nadmiar tłuszczu do naczynia, w którym będzie on przechowywany (najlepiej glinianego). Pozostałą część skwarków z tłuszczem (powyżej ich pojemności) zostawiamy na małym ogniu dodając 1 kg cebuli pokrojonej w kostki lub makaron. Kiedy się zarumieni przygotowujemy dość dużą ilość pieprzu czarnego, do smaku ziołami prowansalskimi i majerankiem, oraz 3-4 ząbki czosnku rozartego. Można dodać inne zioła dla smaku. Taki staropolski smak nadaje się do ziemniaków jak również do niewielkiej ilości zjadanego przez optymalnych chleba. Można pokroić także resztki zalegających w lodówce wędlin, czy wreszcie dodać troszkę pasztetowej lub wątróbki.

Wątróbka drobiowa smażona na głębokim tłuszczu

wątróbka z kurczaka 300 g
masło 120 g

Pół kostki masła rozpuścić w garnku i na gorący tłuszcz wrzucić wątróbkę. Na głębokim tłuszczu wątróbka nie przywiera do dna, nie trzeba jej zeskrobywać, wystarczy od czasu do czasu przemieszać. Wątróbka smażona na maśle ma niesamowity smak. Porcja na dwie osoby. Podawać z ziemniakami i kapustą okraszoną smalcem z boczkiem.

Wątróbka po wiedeńsku

wątróbka 500 g
cebula 100 g
ocet winny 20 g
szałwia 10 g
natka 10 g
smalec 50 g
masło 20

Wątróbkę pokroić na paski i osuszyć, na patelni rozgrzać smalec i usmażyć cebulkę na maśle aż zrobi się miękka. Dodać szalwię. Zdjąć z ognia. Na smalcu smażyć wątróbkę 3 minuty, dodać cebulę, smażyć aż wątróbka zrobi się rumiana. Na patelnię po wątróbcę wlać ocet i wyparować sos do około 2 łyżek, polać nim wątróbkę i podawać.

Wątróbka w sosie pomarańczowym

wątróbka 500 g
szalotki 50 g

masło 50 g
sok z pomarańczy 50 g
galaretka z porzeczek 10 g
wino czerwone 150 g
masło 30 g

Wątróbkę pokroić na paski włożyć do naczynia i zalać winem. Trzymać 30 minut na wolnym ogniu. Drobno posiekać szalotki i smażyć na patelni 5 minut. Skórkę z pomarańczy pokroić na wąskie paski i dodać do szalotek. Smażyć 5 minut około 50 g skórki. Dodać sok i wino. Dusić 3 minuty. Wyjąć wątróbkę. Sos zagęścić, wyjąć wątróbkę. Wątróbkę ułożyć na półmisku polać sosem i udekorować pasterkami pomarańczy. Polać sosem.

Wątróbka z bekonem

wątróbka 250 g
bekon 100 g
świeże liście szalwii 20 g
masło 30 g

Wątróbkę zalać wodą na 5 minut. Pokroić bekon na paski. Wątróbkę podzielić na kawałki, na każdy położyć pół listka szalwii. Wątróbkę posypać pieprzem, owinać bekonem i wbić na patyczki do szaszłyków. Można piec na grillu lub na patelni z tłuszczem około 50g przez około 10 minut. w czasie smażenia przewracać roladki na drugą stronę.

Wołowina

wołowina na pieczeń 250 g
olej słonecznikowy 30 g
mąka pszenna 500 25 g
cebula 150 g
ziemniaki 150 g
marchew 100 g
dynia 100 g
masło 200 g
mak niebieski 30 g

Wołowinę pokroić w kostkę, obsypać mąką i zrumienić na rozgrzanym oleju. Wyjąć usmażone mięso, a na jego miejsce wrzucić cebulę pokrojoną plasterki. Zrumienić, a gdy już są rumiane, przełożyć do garnka. Marchewkę, ziemniaki i dynię pokroić w kostkę, wrzucić do garnka. Wsypać mak oraz trzy filiżanki wody i zagotować. Zmniejszyć płomień na minimum i gotować 90 min. pod przykryciem. Kontrolować ubytek wody, braki uzupełniać. Rozetrzeć jarzyny na miazgę lub całość zmiksować. Dodać kostkę masła aż się rozpuści. Doprawić pieprzem i solą. Posypać dwiema łyżkami siekanej pietruszki.

Wywar z kości

Przygotowujemy 1 kość szpikową – wołową, najlepiej jest, gdy odcinamy końcówki, rozbijamy kość piszczelową, wyjmując szpik, a kości się pozbywamy. Następnie do wywaru gromadzimy jedną kość z karkówki, dwie nóżki wieprzowe, dwa ogony – wieprzowy lub wołowy, w miarę możliwości 2-3 uszy świńskie, 30-40 dkg skórek, tyle samo rapek drobiowych. Zalewamy te wszystkie elementy zimną wodą na 3 - 5 cm powyżej wsadu. Po zagotowaniu zmniejszamy palnik na mały płomień i tak utrzymujemy wywar na ogniu 6 - 8 godzin dodając liść laurowy, ziele angielskie oraz czosnek, kminek, imbir, tymianek i sól lub vegetę. Na pół godziny przed zakończeniem gotowania dodajemy ok. 0,5kg włoszczyzny (marchew, pietruszka, seler, por, lubczyk, kapusta włoska, cebula). Tę ostatnią można lekko przypiec na ciemny kolor na blasze. Następnie odlewamy wywar. Miksujemy skórki i łączymy z nim. Wszystkie kości skrupulatnie obieramy z czego się da. Dzielimy wywar na dwie części. Jedną pozostawiamy jako bazę do zup. Do drugiej dodajemy obrane mięso i ścięgna i ok. 30 minut klarujemy na bardzo wolnym ogniu nie dopuszczając do wrzenia. Pod koniec dodajemy dość dużo pieprzu, średniej wielkości główkę czosnku, trochę kurkumy. Jeżeli potrzeba przyprawiamy solą. Rozlewamy do salatek lub pasteryzujemy w słoikach. Jeżeli zabraknie nam wywaru, możemy skorzystać również z „zimnych nóżek”. Nadają się one do przygotowania na ich bazie wielu zup.

Zapiekanka z jajkami

4 duże jajka 220 g
boczek wędzony 100 g
kiełbasa 50 g
cebula 60 g
pomidory 150 g
fasolka szparagowa 300 g
żółty ser tłusty 200 g
śmietana 30 % 300 g

Pokroić boczek i kielbasę w kosteczkę, wrzucić na patelnię i smażyć, wrzucić do tego pokrojoną cebulę. Na spód żaroodpornego naczynia wrzucić zawartość patelni, na to pokrojone w ósemki jajka ugotowane na twardo, pomidory sparzone, obrane ze skórki i pokrojone, oraz ugotowaną fasolkę szparagową. Zalać wszystko gęstą tłustą śmietaną (jeśli jest rzadka, można wcześniej wlać ją na patelnię żeby trochę odparowała) i posypujemy tartym żółtym serem. Wstawić do piekarnika tak na ok. 20 - 30 min, temp. 180 st. C. Jest tego sporo, ale świetnie smakuje odgrzewane. Zapiekankę można dotłuścić dodając większą ilość śmietany. Potrawę można też modyfikować dodając inne warzywa lub na przykład zamiast boczku, kielbasy - pasztet albo pieczeń.

Zapiekanka z jajek

4 jajka 200 g
6 żółtek 120 g
śmietana 30% 100 g
Masło 40 g
cebula i pomidor po 50 g
boczek wędzony 250 g
ziemniaki 100 g
ser żółty Ementaler (starty) 100 g

Ziemniaki pokroić w talarki i podsmażyć je na maśle. Boczek pokroić w kostkę, cebulę i pomidora również. Dodać boczek do ziemniaków, następnie cebulę i - gdy się podrumieni - pomidora. Jajka wymieszać z żółtkami i śmietanką, doprawić do smaku i dodać do reszty potrawy. Zdjąć ją z ognia, podsypać serem w włożyć do piekarnika na 15 - 20 min. rozgrzanego do temp. 180 st. Jest to potrawa jednogarnkowa.

Zawijaniec

ślonina 800 g
wątroba wieprzowa 400 g
wołowina: rostbef bez kości 400 g
szynka wieprzowa 500 g
boczek surowy 150 g
2 jajka i 2 żółtka 100 g
cebula 150 g
bułka tarta 15 g

Duży płat słoniny o bokach 30x30 cm i grubości 05 cm posypać mieszanką przypraw (pieprz, papryka, majeranek) i odstawić na 2 godz. Wątróbkę udusić na smalcu z cebulą (10 - 15 min), a następnie z boczkiem i wołowiną zmielić dwukrotnie, dodać 2 jajka i 2 żółtka, bułkę tartą, przyprawić do smaku, wyrobić na gładką masę. Szynkę rozbić na filet, pokryć nią płat słoniny i nałożyć na wierzch masę wątrobową. Wszystko zwinąć w słonince i mocno obwiązać nicią kucharską. Następnie zawinąć w folię aluminiową i upiec w piekarniku 1,5 do 2 godzin sprawdzając ostrym patyczkiem miękkość potrawy. Gdy już jest upieczona pokroić ją w skośne plastry i podawać z kiszoną kapustą. Można podawać na zimno z musztardą lub chrzanem.

Zupa grzybowa

grzyby suszone 30 g
wywar mięsny wg przepisu 1000 ml
śmietana 45 g
cebula 100 g
przyprawy.

Grzyby namoczyć w wodzie (około 1/2 szklanki przegotowanej wody) najlepiej na noc. Następnie je pokroić w paski (kilka kapeluszy zostawić całych) i ugotować do miękkości dodając wywar z mięsa, kilka ziaren ziela angielskiego, liść laurowy, cebulę i pieprz. Gdy grzyby będą miękkie wyjąć przyprawy i cebulę oraz kilka kapeluszy, które nie zostały pocięte. Zmiksować zupę, dodać śmietankę i doprawić do smaku. Na talerz wlewać zupę, przystroić grzybkami i posypać natką pietruszki.

Zupa grzybowa z kaszą

wywar z warzyw 2000 g
borowiki suszone 30 g
śmietana kremowa 30% tłuszczu 400 g
kasza jęczmienna pęczak 50 g (pół szklanki)

Wywar z włoszczyzny na 5 osób:
marchew 150 g (3 sztuki)
pietruszka 50 g (1 szt.)
seler 50 g
woda 2 litry
sól

Pokrojone warzywa włożyć do wrzącej wody, osolić, gotować wolno pod przykryciem. Gdy warzywa będą miękkie, odcedzić.

Zupa grzybowa: Do 2 l wywaru z warzyw dodać wymoczone i opłukane grzyby. Gdy grzyby będą miękkie dodać pół szklanki kaszy, gdy kasza będzie miękka, doprawić śmietaną.

Zupa salcesonowa błyskawiczna

salceson włoski 150 g, bądź zimne nóżki
woda przegotowana 50 g
śmietanka 36 50 g
pieprz, majeranek, czosnek
inne dodatki

Jest to najszybszy i najbardziej praktyczny przepis na zupę w żywieniu optymalnym. Salceson pokroić na duże kawałki, dodać wodę, pieprz, majeranek, czosnek. Gotować około 6 minut. Po wyjęciu dodać śmietankę i zupa podstawowa jest gotowa. Zupę można doprawić na wiele sposobów:

- o smaku pomidorowym - dodając 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego.
- o smaku ogórkowym - dodając 2 łyżki przecieru z ogórków kiszonych.
- o smaku szczawiowym - 2 łyżki przecieru szczawiowego.

- kwaśnica - zamiast wody w 50 g sok z kiszonej kapusty 150 g.
- barszczyk - 100 g koncentratu z buraków.
- grzybowa - zamiast 50 g. wody, 150 g. wody z ugotowanych grzybów.
- serowa - 150 g. serka topionego o smaku pieczarkowym lub śmietankowym (gotowanie wydłuży się o 1 min).

Zupa szczawiowa

szczaw świeży 500 g
wywar kolagenowy 1000 g
słoninka 100 g
żółtka jaj 80 g
śmietana 30% 200 g
cebula 100 g
sok cytrynowy 50 g
przyprawy

Szczaw przebrać i dokładnie wypłukać. Sparzyć go wrzątkiem i drobno posiekać (część można rozmiąć w malakserze). Do gorącego wywaru dodać szczaw i gotować 5 minut. Na patelni stopić słoninę na miękkie skwarki, dodać drobno posiekaną cebulkę i usmażyć ją na złoty kolor. Dodać do zupy. Śmietankę rozmieszać z 4 żółtkami, sokiem z cytryny i przyprawami (pieprz, sól, majeranek) dodać do gorącej zupy, lekko ją zagotować, ciągle mieszając. Podawać z jajkiem na twardo.

Zupa szparagowa

szparagi białe 500 g
wywar kolagenowy 1000 g
śmietana 30% 200 g
żółtka jaj 100 g
cebula 100 g
masło 20 g
przyprawy

Szparagi myjemy i obieramy końce ostrym nożem (najlepiej przeznaczonym do szparagów). Nie wyrzucamy obierek!, tylko wkładamy je do wywaru i gotujemy około 15 minut. Na patelni rozpuszczamy masło i mocno podrumieniamy cebulkę. Gdy obierki się ugotują to wyjmujemy je i teraz wrzucamy szparagi. Gotujemy około 30 minut. Następnie szparagi, cebulę, śmietankę, żółtka miksujemy na gładką masę i powoli dodajemy do wywaru, nie doprowadzając go do wrzenia. Przyprawiamy solą, pieprzem, jak ktoś lubi to troszkę octu winnego z białego wina, czosnek (niekoniecznie). Podajemy z jajkiem gotowanym lub z kilkoma główkami szparagów, których wcześniej nie zmiksowaliśmy.

Żeberka w kapuście

żeberka wieprzowe 1000 g
kapusta biała 500 g
cebula 100 g
śmietana 30% 50 g
przecier pomidorowy 30% 70 g
smalec 60 g
koperek świeży 1 g
przyprawy

Z kapusty wyciąć głąb, obgotować 5 - 7 minut w osolonej wodzie, oddzielić liście, a z nich wyciąć żyłaste pasma środkowe. Żeberka pokroić na porcje (dwie kości w porcji), obsypać solą i przyprawami (pieprz, czosnek, papryka) wstawić do lodówki na 2 godz. Następnie rozgrzać na patelni smalec i mocno obsmażyć żeberka z obu stron. Na tym samym tłuszczu zeszklić cebulkę. Żeberka posmarować koncentratem pomidorowym i obłożyć cebulką. Następnie każdą porcję zawinąć w 2 liście kapusty i w rondlu dusić z wywarem z ugotowanej wcześniej kapusty, do miękkości. Wyjąć ostrożnie żeberka na półmisek, a sos zagęścić i dodać śmietankę. Następnie połać żeberka.

Żurek z płuckami

wywar z kości 4 szklanki
zakwas żurku 500 g
czosnek 3 ząbki
śmietana 30% 50 g
płucka 300 g
słonina 100 g
chrzan 100 g
pieprz, sól, majeranek, rzeżucha
jajka przepiórcze (12 sztuk)

Do wywaru z kości dodać zakwas żurku oraz pocięty na paseczki chrzan, gotować około 10 minut. Dodać śmietankę i przyprawy (według uznania). Płucka ugotować do miękkości w osolonej i zakwaszonej octem wodzie. Pokroić na kwadraciki o boku około 1 cm. Tak też pokroić słoninę. Na patelni stopić słoninę i dodać płucka, aby się trochę podrumieniły.

Jajka przepiórcze ugotować na twardo (około 4 min.). Dodać do żurku słoninę i płucka oraz wycisnąć czosnek. Na talerz wlewać zupę z dodatkiem mięsnym i dokładać 3 jajka przepiórcze pokrojone na półówki oraz rzeżuchę.

„Boże spraw, żeby mi się chciało tak jak mi się nie chce”

Najbardziej leniwym organem jest mózg. Każdy inny organ nawet nie pomyśli, aby odpocząć. Czy to serce, nerki, wątroba, trzustka – wszystko pracuje bez przerwy. Dobrze wiemy, co by się stało, gdyby na chwilę któreś z nich odpoczęło, a zwłaszcza – serce. Mózg natomiast nie chce pracować i kiedy tylko ma ku temu sposobność, to odpoczywa i jeżeli mu na to pozwalamy, robi to coraz częściej. I może stąd wzięło się to piękne powiedzenie *„Boże spraw, żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce”*. Powinniśmy je wypowiadać kilkakrotnie w ciągu dnia. Szczególnie w chwilach, kiedy nasz mózg się buntuje i chce odpocząć, co objawia się niechęcią do jakiegokolwiek działania. Nic nam się nie chce. Na wszystko, co powinniśmy zrobić teraz, znajdujemy tysiąc przyczyn na to, by to odłożyć na później. Znam wielu ludzi, a w szczególności kobiet, które mówią *„przecież sobie z tym nie poradzę”, „nie dam rady”, „gdyby mi ktoś ugotował i podał, to na pewno bym to żywienie stosowała”*. Tu ujawnia się niechęć mózgu do wysiłku i podjęcia wyzwania. Do rozpoczęcia działania.

U większości ludzi następuje taki moment w ich życiu, kiedy przestają ćwiczyć mózg. Człowiek od urodzenia ćwiczy ten organ do chwili, kiedy uzna, iż nie ma sensu czynić tego dalej.

Po urodzeniu dziecko poznaje otoczenie, przedmioty. Uczy się chodzić, uczy się mówić. Idzie do szkoły, gdzie poznaje litery, uczy się czytać. Tak naprawdę ten okres trwa do dwudziestego roku życia. U niektórych krócej, u innych znacznie dłużej. U młodzieży kończącej edukację na poziomie gimnazjum, bądź szkoły zawodowej, jest on krótszy. U ludzi kończących studia – dłuższy. Najdłużej trwa on u osób poświęcających swe życie nauce, czyli u naukowców.

Kto z państwa zdaje sobie sprawę z tego, jak to wygląda naprawdę? Młody człowiek po ukończeniu studiów podejmuje dorosłą decyzję bycia naukowcem. Pełny potencjał energii. Mózg na pełnych obrotach (zapędzony do pracy bez przerwy, jeszcze wtedy nie myśli o odpoczynku), chęć pozostawienia dla tego świata czegoś po sobie. Trafia niejednokrotnie pod skrzydła przełożonego, który już swój mózg według niego udoskonalił. Posługuje się podwładnymi. Wyniki badań przypisuje sobie. A tak naprawdę, to jego mózg odpoczywa. Przeszedł w stan lenistwa.

Czy nie dzieje się tak z nami wszystkimi? No, może prawie wszystkimi. Wiele osób w rozmowie ze mną mówi *„Wie pan, ja chyba mam sklerozę. Coś się ze mną dzieje. Nie pamiętam, gdzie położyłam klucze. Zapominam, co miałam zrobić”*, itd. Jest to właśnie stan lenistwa. Pytam wtedy *„A co pan, pani robi?”*. *„No, pracuję zawodowo”*. *„Czy ta praca polega na wykonywaniu tych samych czynności bez konieczności używania mózgu?”* – pytam. U ogromnej części pacjentów następuje zażenowanie pytaniem. Dopiero po dłuższej analizie zgadzają się z moim stwierdzeniem.

Byłeś młody, ćwiczyłeś mózg i poganiałeś go do pracy. Nie miał czasu na odpoczynek. Teraz jesteś zaprogramowanym komputerem. Taki cel wyznaczył sobie

globalizm. Wyłączyć cię z pracy mózgu. *Wykonuj szablonowe czynności. My za ciebie będziemy myśleć. A ty wstań rano, zrób toaletę, zjedz śniadanie (najlepiej wysoko - przetworzone, podgrzane w mikrofalach), bądź punktualnie w pracy, jeśli już ją posiadasz i pracuj tak długo aż przełożony wyrazi zgodę na jej zakończenie. Nie buntuj się, że zamiast ośmiu godzin pracowałeś dziesięć bądź więcej, bo przecież masz pracę, to się ciesz! Dobrze wiesz, ilu ludzi ci zazdrości!...*

W tym czasie musisz coś zjeść. Najlepiej kupić... w pobliskim Mc Donalds'ie. Bo to szybkie i ciepłe. Twoje pobory przelewane są na konto. Twój bank płaci za ciebie wszystkie media. Raz w tygodniu wybierasz się na zakupy. Dokąd? Oczywiście, do super-, a najlepiej do hipermarketu. Zostało to przecież za ciebie pomyślane, żebyś ty sam nie musiał myśleć. W tym sklepie masz wszystko. Nie musisz szukać. O tym sklepie już wiesz wszystko, jak on dla ciebie został urządzony. Płacisz kartą. Przecież pieniędzy przy sobie nie będziesz nosił. Oglądasz telewizję, słuchasz radia, czytasz prasę. Wiesz, jakie niebezpieczeństwa na ciebie czyhają. Jesteś zaprogramowanym cyborgiem.

A kiedy włączysz do pracy mózg? No, kiedy? Jeżeli w tym momencie zakończysz czytanie tej książki to znaczy, że przyznajesz mi rację. Jeżeli nie zgadzasz się ze mną, to już coś! Zacząłeś myśleć. Przebudzenie - to bardzo trudny etap w życiu każdego z nas. A jak pożyteczny! I tu UWAGA! Podchodź do tego etapu ostrożnie. Jest to mniej więcej taki szlak, jakbyś obudził się po stu latach po hibernacji. To wszystko, co cię otacza i z czym się godziłeś i akceptowałeś, może stać się dla ciebie nie do zniesienia. Ten świat, w którym żyjemy jest inny niż go widzisz dziś. Obłuda, fałsz, wyzysk, bezprawie w imieniu prawa. To wszystko wiesz. Karmią cię tym codziennie w mediach. Godzisz się z tym. Co możesz zrobić? Widocznie tak musi być. Ty masz dom, rodzinę, stałą pracę. Czy to nie pełnia szczęścia? Nie, i po stokroć nie. Twój mózg nie pracuje. Tak naprawdę nie wiesz, bo skąd miałbyś wiedzieć? Zastanowiłeś się, po co się tu znalazłeś? Co masz do zrobienia? Każda istota ludzka ma na tym padole COŚ do zrobienia.

Anthony DE MELLO w swej wspaniałej książce pod pięknym tytułem „**Przebudzenie**” to wszystko nam wyjaśnia i dlatego nie będę się rozwodził nad tym dalej. Gdybym się dwoił i troił nie stworzę takiego dzieła. Polecam, więc: weź do ręki tę książkę i przeczytaj, a raczej przerób. Zmuś swój mózg do działania. Nie daj chwili swojemu komputerowi na odpoczynek. Od razu mówię, że nie będzie to łatwe, ale czy ktoś mówił, że będzie łatwo? Nikt z nas nie urodził się z gwarancją w metryce urodzenia, że będzie szczęśliwy, bogaty i będzie miał wspaniałą żonę, ona męża, że będą mieć wzorowe dzieci. Na to wszystko musimy zapracować sami.

Og Mandino w swej książce: „**Największy kupiec świata**” wyjaśnia – jak to wszystko osiągnąć. Jest to bardzo proste. Dziesięć pergaminów w niej zawartych daje nam to, o czym całe życie marzymy, lecz prawie nikt z nas tego nie osiąga. No chyba, że nie pozwoli odpoczywać temu najważniejszemu decydentowi naszego organizmu – mózgowi. Czy już wiesz, co będziesz robił dalej?

Jeśli jesteś ambitny i chcesz osiągnąć doskonałość, to jest mnóstwo pracy przed Tobą, mówię to z własnego doświadczenia. Samo przestawienie się na prawidłowy model żywienia to już dla wielu cel nieosiągalny. Jeżeli jesteś zdrowy (zdrowa) i postanowisz resztę swego życia jeść godnie, aby twój organizm mógł funkcjonować, to twój rozum. Jeżeli zmusiła cię do tego choroba postanowiłeś wziąć sprawę w soję rękę – Jesteś Wielki (Wielka). Znaczy to, iż macie ogromną wolę walki z chorobą, na którą, zresztą, sami się zaprogramowaliśmy. Wszystko jeszcze przed Wami.

Wspomniałem już o tym, jak ogromny potencjał dostał człowiek od Boga, czy – jak kto chce – Natury, aby być zdrowym, szczęśliwym i bogatym. Dostał **rozum i wolną wolę**. Dostał też życie, którym sam rozporządza. Nikt nie ma wpływu na rozwój wydarzeń w jego życiu, tylko on sam. Stare chińskie przysłowie mówi: **„leczyć chorobę, to tak, jak drążyć studnię, dopiero wtedy, kiedy chcemy ugasić pragnienie”**.

Czy to nie piękne? Największa inwestycja, jaką może poczynić człowiek to inwestycja w swoje zdrowie. Nie znam dziś lepszej, choć - jak przyznałem wcześniej - nie zawsze tak było. Nastąpił jednak taki etap w moim życiu, kiedy to zrozumiałem. I za to nie przestanę dziękować mojemu ojcu. Choć tak naprawdę, to ja zrozumiałem. To ja chciałem. Nie chciałem rozstawać się z tym światem w nieświadomości, bo, tak naprawdę, jest on piękny; jest tak piękny, jak potrafimy go sobie wyobrazić i stworzyć.

Na łamach tej mojej skromnej książki wskazałem kilka pozycji według mnie bardzo cennych. I może, niejednokrotnie, przyszło ci na myśl drogi Czytelniku, iż nie podołasz, nie starczy ci czasu. To nieprawda. Kiedyś takie same myśli i mnie dręczyły, ale dziś mówię: **to nieprawda**.

Zastanów się – ile czasu spędzasz przed telewizorem? Ile czasu poświęcasz banałom? Pomyśl: ile ludzie przeczytali książek, które nic nie wzniosły do ich życia, a wręcz ich wyniszczają. Agresja, która dominuje u ogromnej rzeszy ludzi spowodowana jest oglądaniem filmów o takiej właśnie tematyce.

Ciągłe straszenie nas przez środki masowego przekazu, powoduje zakładanie na nasze wątłe ciała kolejnych pancerzy ochronnych. Ile ich jeszcze jesteśmy w stanie włożyć? Od lat nie usłyszałem, ani nie przeczytałem o tym, jacy ludzie są szczęśliwi, że im coś w życiu powiodło się. Dziś rodzic nie może przytulić swojego dziecka, ponieważ będzie osądzony o molestowanie.

W całym świecie rozwija się w galopującym tempie narkomania. Czy komuś z rządzących zależy na jej zlikwidowaniu? Przecież oni mają z niej największe profity. Po pierwsze mają w tym interes, gdyż są bardzo często uwikłani w afery narkotykowe, stojąc na ich czele. Po drugie, pieniądze, jakie przeznaczają na ich likwidację w ogromnej części trafiają do nich.

W Polsce, aby zlikwidować narkomanię wystarczy pół roku. Wystarczy z budżetu państwa przeznaczyć na ten cel pewną kwotę (na pewno mniejszą niż dziś) wyposażyć

wszystkie przychodnie w amfetaminę. Ogłosić publicznie, aby osoby uzależnione zgłaszały się do tych przychodni po swoje dawki dzienne. Problem rozwiązany. Wszyscy narkomani byliby zarejestrowani. Znalibyśmy ich liczbę i nie określilibyśmy ilości narkomanów cyframi z sufitu.

Można byłoby im pomóc poprzez terapię. Zmniejszyłaby się ilość zachorowań na HIV. A co chyba najważniejsze, narkoman nie musiałby zabijać, czynić rozbojów, kraść, aby pozyskać pieniądze na działkę. Dilerzy nie mieliby pola do popisu. Oto, w jak prosty sposób można zlikwidować jeden z wielu problemów. A co oni z tego będą mieli?

Wspomniana wcześniej cukrzyca przyniosłaby kolejne miliony dolarów zysku. Państwo nasze w krótkim czasie stałoby się potęgą. Ostatnie statystyki mówią, iż w Polsce na nowotwory umiera 220 osób dziennie, a zachorowuje 300, bo przecież te metody żywienia płynące zza oceanu „**sprawadzania ludzi na pastwisko**” muszą zdziesiątkować narody.

Choroby są już plagą nie tylko naszego narodu. Za chwilę spełnią się słowa APOKALIPSY. Człowiek nie nadąży chować drugiego człowieka. Jednostki to rozumieją i nawołują do opamiętania. Popęłniłbym ogromny grzech, gdybym nie wymienił tu nazwiska Henryka Pajaka. Człowiek ten od lat pisze książki. Od lat nawołuje do opamiętania. Jednak z ostatnich jego książek „**Bestia końca czasów**” czy „**Trzeci rozbiór Polski**” daje pełny obraz tego, co jest i co niebawem ma nastąpić. Człowiek zatruty cukrem, czyli cukroman różni się od narkomana tym, że ten drugi jest potępiany przez społeczeństwo. Tego pierwszego nikt ani nie leczy, ani nie potępia. Dziewięćdziesiąt procent to cukromani. Kto zatem będzie ich potępiał? Jeżeli w rządzie znajduje się człowiek światły, to w te pędy cukromani ich eliminują. Są na to sposoby.

Rządy wszystkich krajów są chore. Jednostka trzeźwo patrząca na dziejące się bezprawie nie ma żadnych szans. Zostaje zdeptana jak mrówka. Tworzy się wokół niej otoczkę, osacza i eliminuje. Co najgorsze wszyscy się z tym godzimy. Aby osiągnąć stan umysłu, zobaczyć to wszystko i nie godzić się z tym, jest tylko jeden sposób. Należy wyzbyć się uzależnienia cukru poprzez eliminację go z pożywienia.

Wskazówki jak to czynić podałem już we wcześniejszych rozdziałach. Dr Jan Kwaśniewski jak również Wolfgang LUTZ wydali obszerne publikacje książkowe w tej sprawie.

Organizm dobrze odżywiany potrafi trzeźwo spojrzeć na otaczający go świat. Sam się leczy, a nie zatruwa swojego chorego ciała trucizną w postaci leków.

W następnym rozdziale spróbuje uświadomić Państwu, iż w dobie stawiania wszystkiego na głowie również samo żywienie nie wystarcza.

Wspomaganie prawidłowego żywienia suplementami

Nie sposób mówić o zdrowym odżywianiu się na początku dwudziestego pierwszego wieku, aby nie wspomnieć, a wręcz położyć nacisk na wspomaganie go suplementami. W latach sześćdziesiątych w Polsce nie było konieczności uzupełniania żywienia suplementami. Ziemia, szczególnie chłopska (PGR-y już wtedy prowadziły rabunkową gospodarkę ziemi – gwałciły ją) rodziła płody z uwzględnieniem w produktach składników: mikro, makroelementów i witamin.

Dziś nowoczesne gospodarstwa rolne osiągają dwu-, trzykrotne i większe ilości zbieranych płodów. Komu to jednak ma służyć? W zbożu, warzywach czy owocach nie ma takich ilości tych wszystkich składników, jak głosi to Instytut Żywności i Żywienia.

Zasilanie ziemi nawozami sztucznymi nie daje możliwości zbioru tych produktów z zawartością tego wszystkiego, co być w nich powinno. I tak, jeżeli w zbożu nie ma pierwiastków, to nie będzie ich również w mięśniach zwierząt. Idąc dalej tym tokiem, brak ich odezwie się również w naszych organizmach, co z kolei musi skutkować określonymi chorobami. Chorobami uznawanymi przez naszą medycynę jako nieuleczalne. Są to choroby z autoagresji.

Lista chorób nieuleczalnych wzrasta z roku na rok, a ilość zachorowań wzrasta do potęgi epidemii. Do nich dzisiaj należą nowotwory, cukrzyca, stwardnienie rozsiane. Ale, czy takie choroby jak zawały, depresje, neurastenie i wiele innych, nie należałoby również za takie uznać? Prawie u wszystkich naszych rodaków (w krajach wysokorozwiniętych jest jeszcze gorzej), brak witamin i minerałów jest bardzo wysoki. Organizm nie może sobie z tymi brakami poradzić i prędzej czy później musi skapitulować. Najgorzej wygląda to u ortodoksyjnych wegetarian. Ale czy tylko?

Grupą najlepiej odżywiającą się w Polsce są bezdyskusyjnie OPTYMALNI. Jednak i u nich występują braki pewnych minerałów. Innych zaś jest za dużo. Dlatego osoba, dla której inwestycja we własne zdrowie jest wartością najwyższą, powinna odżywiać się zdrowo (bez udziału fastfood'ów, jak też produktów wysokoprzetworzonych na stole), robić okresowe badania włośa, aby stwierdzić, czego w ostatnim okresie brakuje organizmowi i za pomocą dostępnych suplementów uzupełnić w nie organizm. Nie będę tu wymieniał firm oferujących swoje suplementy, aby nie robić kryptoreklamy. Jest ich na naszym rynku kilkanaście. Na pewno większość witamin i minerałów, w które zaopatrujemy się w aptekach nie służy odbiorcy, bo są wyprodukowane sposobem chemicznym ich przyswajalność jest żadna. Mądrzy naukowcy mówią o przyswajalności rzędu dwudziestu procent.

Są jednak suplementy o przyswajalności od 80% do 90%, tworzone na bazie natury czyli ziół. Co prawda, nie należą do najtańszych, ale jeżeli coś jest wartościowe, nie może być tanie. Jeżeli w sklepie bochenek chleba kosztuje 1 zł to tylko jest chlebem

z nazwy. Jeżeli jajko kosztuje 12 groszy to tylko z nazwy jest jajkiem. Tak mógłbym mnożyć przykłady, ale po co?

Moim pacjentom radzę przejście na żywienie niskowęglowodanowe, rozpoczynając od ośrodka stacjonarnego. Należy wybrać taki, gdzie zostaną przez dwa tygodnie solidnie i rzetelnie przygotowani. Ośrodków takich jest w kraju dość dużo. Powiedziałbym, że rosną jak grzyby po deszczu, lecz nie we wszystkich człowiek jest na pierwszym planie. Należy zasięgnąć języka o ośrodku, który wybraliśmy. Żeby nie okazało się, że zostaliśmy nabici w przysłowiową butelkę.

W ośrodku należy nauczyć się sposobu żywienia. Poznać wartości i ilości spożywanych posiłków. Przejść diagnozę lekarską. Po konsultacji lekarz zleca prądy selektywne, których nie ma w żadnej przychodni ani też gabinecie rehabilitacyjnym. Mało który ośrodek zwraca uwagę na przyprawy. Generalnie polska kuchnia jest bardzo uboga w przyprawy. Na żywieniu optymalnym – niskowęglowodanowym szczególną uwagę należy zwrócić na przyprawianie posiłków ziołami. Jest to również jeden ze sposobów suplementacji.

Od 1999 roku stosuję metodę pięciu smaków. Jest ona bardzo skuteczna. Jedzenie wieprzowiny i dość dużych ilości tłuszczów wychładza organizm. Dopiero zioła podane w należytych proporcjach dają organizmowi pełen komfort. Wychłodzone organy wewnętrzne, a w szczególności żołądek i śledziona, a następnie nerki, płuca i serce, nawet na żywieniu prawidłowym może dawać efekty negatywne. Piszę to na podstawie wieloletnich doświadczeń. U osób, które do mnie trafiają nieraz ze stażem żywienia niskowęglowodanowego paroletnim, wystarczy do ich sposobu żywienia dołożyć zioła i efekty są błyskawiczne. Pamiętać należy, aby nigdy, ale to nigdy, nie popijać zimnymi napojami. Najlepiej spożywać posiłki bez popijania, popijanie robić w godzinę po posiłku. Posiłki poza przyprawami staramy się zawsze zjadać w postaci ciepłej.

Na rynku księgarskim jest pozycja książkowa pani Anny Ciesielskiej, pt. „**Filozofia zdrowia**”. Jest tam bardzo cenna wiedza formowania posiłków właśnie przy uwzględnieniu pięciu smaków. Nie wszystkie posiłki (przepisy) w niej zawarte są przez optymalnych jadane. Metoda jednak jest doskonała i gorąco ją polecam.

Artykuł dra Joela Wolles'a, nominowanego w 1991 roku do Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny

Nieżywi lekarze nie kłamią

Tym wszystkim, którzy urodzili się lub mieszkali przez dłuższy czas na farmie muszę powiedzieć, że jesteście ludźmi mojego pokroju. Ja właśnie urodziłem się i wychowałem na farmie. Moi rodzice prowadzili hodowlę bydła rzeźnego. Jak wiecie zapewne, by móc zarobić na hodowli, należy produkować własną żywność. W związku z tym uprawiali kukurydzę i soję. Raz w tygodniu przyjeżdżał do nas na farmę specjalny samochód z urządzeniem, które rozdrabniało siano, kukurydzę i fasolkę. Do tego dodawaliśmy odpowiednią dawkę witamin i minerałów i dopiero taką mieszanką przez okres sześciu miesięcy karmiliśmy nasze bydło, a następnie sprzedawaliśmy je do rzeźni. Ciągłe zastanawiało mnie wtedy, dlaczego bydło, które karmione jest wyłącznie naturalną paszą, dostaje suplementy witaminy i minerały, a ludzie nie. Kiedy zapytałem o to mojego ojca otrzymałem wielce naukową odpowiedź: - „*Nie gadaj tyle, tylko bierz się do roboty*”. Pytanie to jednak nie dawało mi spokoju. Po ukończeniu szkoły średniej poszedłem na uniwersytet i skończyłem specjalizację żywienia zwierząt. Na weterynarii, znalazłem wreszcie odpowiedź na moje pytanie.

- To proste. Rolnicy nie mają dodatkowych specjalnych ubezpieczeń medycznych dla zwierząt i nie stać ich na kosztowne leczenie i operacje. Stosują więc niezwykle tani, prosty i skuteczny zabieg. Mianowicie podają zwierzętom odpowiednie suplementy. Dowiedziałem się, że podając witaminy i minerały zapobiegamy ewentualnym chorobom hodowlanych.

Po skończeniu weterynarii pracowałem w Afryce przy leczeniu różnych zwierząt, również tych wielkich, jak słonie, żyrafy i nosorożce. Po dwóch latach takiej pracy, otrzymałem telegram z St. Luise z zapytaniem, czy nie chciałbym pracować jako weterynarz w tamtejszym ZOO. Otrzymało ono bowiem 4,5 miliona dolarów, od rządu na przeprowadzenie specjalnych badań na zwierzętach, które zdechły w sposób naturalny. Chodziło o to, aby odkryć przyczynę ich śmierci.

Przyjąłem tę posadę i zacząłem pracować w różnych ogrodach zoologicznych w USA. W swoich badaniach miałem zwracać szczególną uwagę na zwierzęta, które były wyczulone na zmiany zachodzące w środowisku naturalnym. W latach 50-tych dopiero zaczęliśmy się uczyć o wpływie zanieczyszczonego środowiska na organizmy żywe.

W ciągu dwunastu lat przeprowadziłem 17,5 tysiąca sekcji zwierząt 450 różnych gatunków, a także uczestniczyłem w sekcjach ponad 3 tysięcy ludzi żyjących wcześniej w okolicach interesujących mnie ogrodów zoologicznych. Dzięki tym badaniom dokonałem odkrycia, że wszystkie zwierzęta i wszyscy ludzie, którzy umarli w naturalny sposób, umarli z braku podstawowych składników odżywczych, jakimi są witaminy i minerały. Pomimo, że napisałem na ten temat wiele rozpraw naukowych oraz książkę oraz referowałem ten problem na wielu spotkaniach, nie mogłem wzbudzić należącego

zainteresowania i właściwych w tym względzie reakcji. W tamtym czasie nikt nie ekscytował się sprawami żywienia. Zrozumiałem wtedy, że powinienem zostać lekarzem, aby wiedzę uzyskaną przy leczeniu zwierząt móc wykorzystać do właściwego leczenia ludzi. Ukończyłem więc studia medyczne i przystąpiłem do pracy jako lekarz. Pracowałem w tym zawodzie przez dwanaście lat. Dzisiaj chcę Państwu opowiedzieć, w jaki sposób zastosowałem prawidłowe żywienie do leczenia pacjentów, a przede wszystkim do zapobiegania chorobom. Jeśli z tego, co przeczytacie, weźmiecie choćby tylko 10%, to zaoszczędzi Wam to mnóstwa problemów, bólu i pieniędzy, co wiąże się z chorobami i ich leczeniem. Będziecie mogli korzystać z życiowego potencjału przez długie lata, ciesząc się dobrym zdrowiem i kondycją.

Genetyczny potencjał życia człowieka wynosi bowiem od 120 do 140 lat. Obecnie żyje pięć grup ludzi, gdzie średnia życia wynosi 120-140 lat. Jedną z takich grup są narody Tybetu i Zachodnich Chin. Inni żyją w Pakistanie, Gruzji i Azerbejdżanie. W 1973 r. *Nationale Geographic* poświęcił cały numer pisma długowiecznym. Jest ich około trzydziestu pięciu, w tym dwunastu z Azerbejdżanu. Mieszka tam m.in. kobieta, która ma 136 lat. Na zdjęciu siedzi ona z wielkim kubańskim cygarem i szklanką wódki, a wokół niej tańczą dzieci, które mają 110-120 lat. Ta kobieta nie leży w przytułku dla starców, nie musi płacić za opiekę nad nią, jest pełna energii i radości. Inne ze zdjęć pokazało Armeńczyka zbierającego tytoń na polu. Miał on wtedy 167 lat i był wtedy najstarszym człowiekiem na świecie. W południowym Peru, nad jeziorem Titicaca, żyje plemię indiańskie o takiej samej nazwie. Średnia długość życia wynosi u nich 120-140 lat.

W maju 1995 roku najstarszą osobą w USA była Margaret Smyth, która umarła w wieku 115 lat. Okazało się, że przyczyną jej śmierci było niewłaściwe odżywianie się, czyli brak odpowiednich składników w dostarczonym organizmowi pokarmie, a szczególnie wapnia. Doprowadziło to do osłabienia kości i w rezultacie złamania nogi, a za tym podążyły inne choroby. Córka zmarłej powiedziała, że matka przed śmiercią miała chorobę łaknienia, podobnie jak kobiety w ciąży, tzw. zachcianki. Wódz ludów Nigerii miał 126 lat. Jedna z jego licznych żon opowiadała, że w tym wieku miał wszystkie swoje własne zęby. Można przypuszczać, że inne narządy też miał na swoim miejscu i też sprawne. Inny człowiek w Syrii umarł w wieku 136 lat. On też znalazł się w Księdze Rekordów Guinnessa, ale nie z powodu długowieczności, lecz dlatego, że ożenił się ponownie w wieku stu pięciu lat i potem spłodził jeszcze dziewięćoro dzieci.

W listopadzie 1993 roku wyszła na powierzchnię grupa ludzi, która spędziła dwa lata pod ziemią w odpowiednio przygotowanych warunkach sanitarnych oraz w zakresie tlenu, oświetlenia i pożywienia. Trzy małżeństwa biorące udział w eksperymencie zostały następnie poddane wszelkim możliwym badaniom na uniwersytecie w Kalifornii które wykazały, że gdyby nadal odżywiali się w ten sposób i przebywali w tak zdrowym środowisku, mogliby dożyć 160 lat. Obecnie średnia długość życia Amerykanów wynosi 75,5 roku, w tym lekarzy tylko 57 lat. Z tego można wyciągnąć prosty wniosek, że jeśli

ktoś chce żyć przeciętnie 20 lat dłużej, niech podaruje sobie studia medyczne i zawód lekarza.

Jeżeli chcecie dożyć 120-140 lat, są tylko dwie podstawowe rzeczy, które musicie zrobić:

- Po pierwsze chronić się przed wypadkiem, nadmiernym piciem i paleniem, przed rosyjską ruletką oraz przed lekarzami. Tak, do tej wielkiej grupy niebezpiecznych rzeczy zaliczam również wizyty u lekarzy.

To bardzo mocne oświadczenie pragnę podeprzeć raportem grupy ludzi ze stycznia z 1993 roku, w którym ogłoszono wyniki specjalnych badań prowadzonych przez trzy lata w szpitalach amerykańskich nad przyczynami zgonów pacjentów. Pozwolę sobie zacytować fragment tego raportu: „(...) **300 tysięcy ludzi było rocznie mordowanych w szpitalach amerykańskich, z powodu źle wykonywanej pracy lekarzy** (...)”. Raport nie twierdzi, że zgony były przypadkowe, że ktoś się gdzieś przewrócił, udusił itp. Nie twierdzi, że były one wynikiem zaniedbania bezpieczeństwa. Podaje jednoznacznie: „*było mordowanych*”. Jeśli oni używają słowa mordowani, to rozumieją to dosłownie. W tym są np. te przypadki, kiedy lekarz pomylił przecinki, umieścił niewłaściwą dawkę lekarstwa lub w ogóle podał złe lekarstwo, postawił złą diagnozę itd. Raport oświadcza jednoznacznie - **300 tysięcy ludzi zostało zamordowanych**. Jeśli porównamy to z liczbą tych, którzy zginęli w czasie wojny wietnamskiej, gdzie strzelano, bombardowano, używano napalmu, liczba będzie przerażać jeszcze bardziej. W ciągu 10 lat wojny w Wietnamie zginęło 56 tysięcy ludzi, czyli rocznie ginęło przeciętnie 5600. I wtedy tysiące ludzi demonstrowało przeciwko wojnie. Dziś 300 tysięcy jest mordowanych, jak orzeka raport i przyjmujemy to jako normalne. Nikt nie protestuje przeciwko temu. Nikt nie urządza demonstracji. Nikt nie wznosi haseł, nie taszczy transparentów z napisami: - „**Boże chroń nas przed lekarzami i współczesną medycyną**”.

- Drugą sprawą jest robienie rzeczy pozytywnych. Zaliczam do nich przede wszystkim dostarczanie organizmowi odpowiednich suplementów, witamin i minerałów.

Nasz organizm potrzebuje dziennie 90 składników odżywczych, które powinien pobierać z codziennego pożywienia. W tym powinno się znajdować: 60 minerałów, 16 witamin, 12 podstawowych aminokwasów i 3 podstawowe tłuszcze. Dłuższy niedobór któregoś z tych składników może prowadzić do różnego typu chorób. Nie wszystkie z nich są dostarczane organizmowi w pożywieniu w optymalnych ilościach.

W trakcie studiów i później, w trakcie wielu badań, pytałem ludzi, czy zażywają jakieś witaminy. Wielu zapytanych odpowiadało, że tylko witaminę C. Innych najczęściej nie znali. Sprawą prawidłowego odżywiania nie interesują się lekarze, zajęci leczeniem chorób wywołanych często niedoborem witamin i minerałów. Na co dzień, zajmują się tym **reklamy w środkach masowego przekazu, które karmią nas najczęściej zwykłym śmieciem lub wręcz truciznami**.

6 kwietnia 1992 roku w miesięczniku „**Time**” ukazał się artykuł zatytułowany „**Potęga witamin**”. Przedstawione zostały w nim najnowsze badania naukowe, które wykazują potężny wpływ witamin, jeśli chodzi o zapobieganie chorobom serca, nowotworom oraz szybkiemu starzeniu się. Jest tam aż sześć stron poświęconych temu tematowi, i wśród nich, tylko jedna negatywna wypowiedź lekarza, którego autor tekstu zapytał, co sądzi o wypełnianiu naszej diety witaminami i minerałami. Odpowiedź brzmiała: „(...) *branie dodatkowo witamin i minerałów nie robi nic dobrego dla Twojego organizmu (...)*”. Wszystkie potrzebne składniki możemy pozyskać z normalnego pożywienia. Jeśli będziemy je przyjmować dodatkowo, będziemy mieli tylko droższy mocz. Ludzie z Missouri powiedzieliby po prostu: „*Nie ma potrzeby sikać dolarami*”. Czy ta wypowiedź jest prawdziwa? Muszę wam powiedzieć, że po tych moich 17,5 tysiącach sekcji na zwłokach zwierząt i ludzi, osobiście jestem gotów każdego dnia wysikiwać pół, czy dolara dziennie, gdyż jest to i tak najtańsze ubezpieczenie, jakie można sobie wyobrazić.

Jeśli nie zainwestujesz w swoje zdrowie i zdrowie swoich bliskich, będziesz musiał wydać duże pieniądze na leczenie siebie i swojej rodziny u lekarzy takich, jak cytowany powyżej.

Będziesz spłacać domy, mercedesy, wakacje swoich lekarzy i firm ubezpieczeniowych. Bierz przy tym pod uwagę, że z tych pieniędzy ani jeden cent nie pójdzie na badania, lecz wszystkie do prywatnych kieszeni. Owszem, władze każdego kraju wydają dużą ilość pieniędzy na badania medyczne, ale te fundusze idą z budżetu, który zasilany jest przecież naszymi podatkami. Rząd amerykański wydaje obecnie około 1,3 biliona dolarów rocznie na badania zdrowotne. Przy okazji chcemy Was uświadomić, że gdybyście tych samych ubezpieczeń i systemu medycznego używali dla zwierząt, to jeden hamburger kosztowałby 250 dolarów. Gdyby natomiast odwrócić tę sprawę, to wtedy miesięczne ubezpieczenie na pięcioosobową rodzinę kosztowałoby tylko 10 dolarów. Poprzez system ubezpieczeń medycznych, bardzo dużo agentów ubezpieczeniowych i lekarzy uczyniliśmy bardzo bogatymi ludźmi. To jest dług, który oni powinni kiedyś nam spłacić. Może powinni zrobić to, co producenci samochodów robią w stosunku do właścicieli samochodów i samych aut. Zdarzało się kilkakrotnie, że firmy samochodowe ściągały z całego kraju sprzedaną partię aut, gdyż odkryto w nich poważną usterkę. Tak było np. z Fordem, który kilka lat temu umożliwił pełną przebudowę, naprawę lub zwrot samochodu Pinto, bowiem wypuszczono je z istotną wadą. Tu zabija się 300 tysięcy ludzi rocznie i nie słyszymy nawet słowa – „przepraszam”.

Wielu lekarzy powinno wezwać swoich pacjentów i naprawić to, co zepsuli. W zasadzie powinni wezwać tych, których leczyli z wrzodów żołądka. Prawdopodobnie wszyscy albo prawie wszyscy ludzie, w tym również lekarze, twierdzą, że głównym powodem chorób wrzodowych jest stres. Weterynarze już 50 lat temu wiedzieli, że wrzody są wywołane bakterią znaną dobrze specjalistom. Rolników nie stać na kosztowne leczenie zwierząt hodowlanych, kosztowne operacje i dlatego swoje bydło i trzodę leczą i chronią zupełnie inaczej, a przy tym znacznie taniej i skuteczniej.

Weterynarze już dawno wiedzieli, że wrzody żołądka są leczone szczątkowymi ilościami minerałów, z dodatkiem odpowiedniego antybiotyku. Takie lekarstwo leczy wrzody natychmiast. Leczenie wrzodów żołądka świni kosztuje dzięki temu 5 dolarów, a nie setki czy tysiące, jak u ludzi. W 1974 roku Amerykański Instytut Zdrowia podał oficjalnie, że **wrzody żołądka nie są wywoływane stresem, lecz bakterią**, dokładnie tą samą, która już dawno była leczona u zwierząt. Podano również, że mogą być leczone przy pomocy takiego samego lekarstwa. Można się więc wyleczyć za 5 dolarów, albo pójść na bardzo drogą operację.

Jedną z chorób powodujących dużą liczbę zgonów u ludzi jest obecnie **rak**. Łącznie z rachunkiem za leczenie raka, lekarze powinni dawać Wam kopię artykułów na temat nowotworów. We wrześniu 1993 r. *Nationale Country Institute* prowadził, wraz z Uniwersytetem w Harvardzie, badania nad problemem nowotworów. Dzięki nim odnaleziono sposób odżywiania się, który zapobiega tej chorobie. Obiektem badań NCI i Uniwersytetu Harvardzkiego były rejony Chin, w których odnotowano szczególną zachorowalność na nowotwory. Do badań przystąpiło 29 tysięcy ludzi. Podawano im przez pięć lat różnego typu witaminy i minerały, sprawdzając wpływ tych suplementów na stan ich zdrowia. Pacjentom tym podawano dawki dwa razy większe niż są przewidziane dziennie dla człowieka. W grupie, która zażywała **witaminy E, C i beta karoten**, aż 13% ludzi uciekło ze szponów raka. Jeśli chodzi o typ raka, który powodował największą śmiertelność w tej prowincji, czyli rak żołądka, poprawa była jeszcze większa, bo aż 21 %. 21 % z tych, którzy mieli umrzeć - żyło. Są to bardzo dobre wyniki, biorąc pod uwagę, że w tej dziedzinie za dobrą uważa się poprawę o pół procenta. Uważam, że każdy lekarz, powinien wysłać do swojego pacjenta kopię wyników tych badań.

Dwukrotny laureat Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny Rohn Spohring twierdzi, że jeśli chcemy zapobiegać powstawaniu raka oraz go leczyć, musimy przyjmować **10 000 mg witaminy C dziennie**. Noblista ma dzisiaj 94 lata, cieszy się dobrym zdrowiem i świetną kondycją. Pracuje po 14 godzin dziennie na uczelni w San Francisco i na swojej farmie. Lekarze, którzy wyśmiewali się kiedyś z diagnozy noblisty, zmarli 35 lat temu. Komu będziesz wierzyć? Tym, którzy umarli? Wybór należy do Ciebie.

Prawie co druga osoba w wieku powyżej 70 lat choruje dzisiaj na **chorobę Alzheimera**. Weterynarze i rolnicy już 50 lat temu dokładnie wiedzieli, jak chronić przed tą chorobą zwierzęta. Wystarczy podać im **witaminę E**, by przeciwdziałać chorobie. W sierpniu 1992 roku Uniwersytet w San Diego opublikował artykuł, w którym napisano między innymi, że **witamina E obniża zaniki pamięci**. Zadajmy sobie wobec tego pytanie: - Czy mamy leczyć się u weterynarzy?

Lekarze przyjmujący pacjentów z **kamieniami nerkowymi**, w pierwszej kolejności zalecają zaprzestanie spożycia mleka i jego przetworów. Czyli zmniejszają dostarczaną organizmowi dawkę wapnia. Lekarze sądzą, że kamienie nerkowe to odkładające się wapno pochodzące z jedzenia. Kiedy brakuje w pożywieniu **wapnia i magnezu**, nasz organizm pobiera wówczas te składniki z kości, które wtedy rzeszotują się, gdyż jest na

niego duże zapotrzebowanie i odkłada go w nerkach. Już tysiąc lat temu wiadano, że aby zapobiec kamicy nerkowej u zwierząt podaje im się zwiększoną ilość wapnia i magnezu. Krowy i owce przy kamieniach nerkowych po prostu zdychają. A my? My zwijamy się z bólu.

Jakieś 5 lat temu postanowiłem zbierać wyniki sekcji zwłok lekarzy i prawników. Przyjrzyjmy się temu. Przeciętna długość życia lekarzy jest 57 lat, podczas gdy przeciętnego Amerykanina wynosi 75,5 roku. Właśnie ta grupa krótko żyjących ludzi uczy nas, co wolno, a czego nie wolno. Jednocześnie obok nas żyją ludzie do 120-140 lat, a my ich nie zauważamy i nie pytamy o receptę na długowieczność. Kto powinien być dla Ciebie autorytetem? Krótko żyjący lekarz, czy 140-latek cieszący się dobrym zdrowiem i kondycją?

Wiele chorób i zaburzeń w pracy organizmu spowodowanych jest **niedoborem miedzi**. Np. **siwienie włosów, powstawanie zmarszczek, obwisła skóra, rozszerzenie żył**, które prowadzi często do zgonu. W wielu przypadkach można rozwiązać czasowo te problemy idąc na operację plastyczną, ale czy nie jest o wiele taniej i bezpieczniej zażywać suplementy zawierające miedź.

Warto jest zadbać o swoje serce, którego wymiana kosztuje 750 tysięcy dolarów. Jeśli go nie zabezpieczysz, bo nie chcesz mieć drogiego moczu, może czekać Cię przygoda za cenę życia.

Rolnicy dobrze znają **chorobę łaknienia**. Objawia się ona bowiem u zwierząt bardzo często. Np. krowy oddając mleko pozbawiają się dużych ilości **wapnia i magnezu**, i liżą wtedy ziemię, kamienie, mury obory wybielone wapnem. Dobry rolnik wie, że należy podać im wtedy dodatkowo minerały, bo jeśli tego nie uczyni, to musi liczyć się z budową nowej obory. U ludzi widzimy tę chorobę równie często. Choroba łaknienia czegoś z powodu niedoboru pewnych substancji w organizmie widoczna jest szczególnie u kobiet w ciąży. Potrafią one np. zbudzić się w środku nocy i ku zdziwieniu męża wysłać go do nocnego sklepu po lody śmietankowe. Brakuje im wtedy składników mineralnych, pobieranych z ich organizmu, przez organizm dziecka. Niejednokrotnie można zaobserwować dziecko zjadające ziemię lub tynk ze ścian. Nie jest ono psychicznie chore, lecz po prostu odczuwa niedobór minerałów.

Jeśli zobaczycie u siebie tzw. **kwitnienie paznokci lub plamy na skórze** to otrzymaliście sygnał, że Wasz organizm potrzebuje **selenu**. Nie czekajcie na atak serca, ale zaaplikujcie sobie jego dodatkową dawkę. Po 3 - 4 miesiącach plamy znikną i oddalicie od siebie groźbę ataku serca.

Przyczyną **zwiększonego poziomu cukru we krwi** jest **niedobór wanadu i chromu**. Kiedy te braki pogłębiają się, stajemy w obliczu zachorowania na cukrzycę.

Oznaką braku **cynku** jest **łysienie**. Pogłębianie się tych braków prowadzi do **utrąty słuchu**. Pierwszymi oznakami braku cynku jest **utrata poczucia zapachu i smaku**.

Aby dostarczyć organizmowi potrzebnych składników musielibyśmy spożywać żywność z odpowiednio czystych ekologicznie plantacji i zjadać je w wielkich ilościach. Codziennie musielibyśmy spożywać kilka kilogramów mieszanki składającej się z 15-20 różnych roślin, owoców, produktów zbożowych i białka. W praktyce jest to wręcz niemożliwe. Niektórzy myślą, że jeśli zjedli paczkę chipsów ziemniaczanych, lub torebkę popcornu, to zjedli warzywa. Teoretycznie jest możliwe, aby wszystkie potrzebne nam dodatki, otrzymywać z naszego codziennego pokarmu. W praktyce jest inaczej. Jeśli twoje życie ma dla Ciebie taką wartość jak moje dla mnie, to powinienes się upewnić, czy pobierasz z pożywienia to wszystko, co jest potrzebne Twojemu organizmowi, i czym prędzej uzupełnić dietę suplementami: witaminami i minerałami w tabletkach. Gwarantuję! Gwarantuję, że nie będziecie żyli do 120 czy 140 lat pozostając ciągle w dobrej kondycji, jeśli nie będziecie spożywać odpowiednich ilości i jakości dodatków spożywczych.

Obecnie mamy tragiczną sytuację, jeśli chodzi o minerały. Witaminy są wytwarzane przez rośliny, minerały – niestety, nie. Pobierane są one przez rośliny z gleb i wód. Bardzo często jednak ich tam nie ma, bowiem gleby są wyjałowione, zanieczyszczone ołowiem, innymi metalami ciężkimi i radioaktywnymi.

W 1936 roku Senat Amerykański na II sesji 74 Kongresu wydał dokument nr 264 stwierdzający, że ziemia w USA jest bardzo uboga, wręcz pozbawiona minerałów. Tak, niestety, dzieje się na całym świecie. Czy sytuacja od 1936 roku poprawiła się? Raczej nie. Wręcz przeciwnie. Podczas sztucznego nawożenia dostarczamy glebie tylko trzy podstawowe składniki: azot, fosfor i potas. Są to składniki potrzebne do wzrostu roślin, co jest szczególnie ważne dla rolników, gdyż żaden rolnik nie zarabia na zawartości witamin w swoich plonach, lecz na ich ilości. Wystarczy 5-10 lat aby przy braku odpowiedniego nawożenia całkowicie wyjałowić glebę z wszystkich znajdujących się tam składników. Jeśli z gleby wyciąga się 60 składników, a dostarcza tylko trzy, to ten bilans jest całkowicie zachwiany. Możesz to porównać z twoim kontem w banku. Pomyśl, co stanie się, jeśli będziesz z niego więcej wyciągał niż wkładał. Musimy zatem uzupełniać nasze pożywienie witaminami i minerałami spożywanymi w innej postaci. Dawniej ludzka dieta bazowała tylko na płodach ziemi, której nie nawożono sztucznymi nawozami. Robiła to za nich natura. Ludzie żyli wśród wielkich rzek, nawadniali swe pola wodami spływającymi z gór. Starożytni modlili się nie tylko o deszcz, ale i o powódź, gdyż dzięki temu gleba była wzbogacana minerałami.

W dalszej części pragnę państwu uświadomić jakie spustoszenie w organizmie powoduje niedobór minerałów. Brak wapnia może spowodować, czy choćby mieć wpływ na powstawanie aż 140 chorób. Jedną z nich jest reumatyzm. Reumatyzm jest na 10 miejscu wśród chorób powodujących śmierć w USA. W bardzo ciężkich przypadkach wymieniane są pacjentom stawy. Zabieg ten kosztuje w Ameryce około 35 tysięcy dolarów. Ludzie boją się śmierci, więc gotowi są płacić ogromne sumy za leczenie. A przecież wystarczy dostarczyć organizmowi odpowiednią dawkę łatwo przyswajalnego wapnia w tabletkach produkowanych przez firmę zajmującą się dodatkami żywieniowymi. U zwierząt nie ma reumatyzmu. Dlaczego? Bo farmer nie ma 35 tysięcy

dolarów, aby zapłacić za operację jednego kolana krowy: Załóżmy, że rolnik wzywa do chorego zwierzęcia specjalistę, czy weterynarza. Ten po zbadaniu stwierdza reumatyzm i mówi: – *Jeśli chcesz, to ja ci go zoperuję za 120-140 tysięcy dolarów.* W tym momencie farmer wyciąga broń i strzela do byka, czy krowy. Ale tak naprawdę to rolnik nie dopuści do reumatyzmu u swoich zwierząt, dając im po prostu codziennie do paszy wapń. To go kosztuje parę groszy, których niestety człowiek żałuje, aby kupić wapń dla siebie. Również wszelkie bóle kręgosłupa są spowodowane w 90% brakiem wapnia w organizmie. Lekarze przepisują wtedy środki przeciwbólowe, które oszukują ból, ale nie leczą przyczyny. Wyobraź sobie taką sytuację, że dokręciłeś korek wlewu oleju w swoim samochodzie. W czasie jazdy cały olej został wychłapany, a w aucie zapaliła się czerwona lampka. Ponieważ światelko w pewnym sensie zaczyna Cię denerwować, więc odcinasz kabelek doprowadzający prąd tej lampki. Jak daleko w ten sposób dojedziesz? Czy nie przypomina Ci to sytuacji z tabletkami przeciwbólowymi?

Inną niebezpieczną chorobą, mającą przyczynę w braku wapnia, jest **wysokie ciśnienie**. Pierwszą rzeczą, którą zaleci lekarz, jest wyeliminowanie z pożywienia soli. A co robią farmerzy hodujący bydło i leśnicy w takich wypadkach? Zawieszają bryły soli kamiennej przy paśnikach. Gdyby farmer tego nie zrobił, to nie wypłaciłby się weterynarzowi. Z badań nad grupą 5 tysięcy nadciśnieniowców, którym na okres 20 lat wyeliminowano z diety sól wynika, że u 99,7% badanych nie miało to wpływu na zmianę ciśnienia. Ciągła obawa, czy przedawkujemy sól, wywołuje stres, który znacznie bardziej podwyższa ciśnienie niż mogłaby to uczynić właśnie sól. Drugiej grupie, 5 tysięcy nadciśnieniowców, podawano przez okres 6 tygodni zwiększoną dawkę wapnia i w tym okresie u 86% badanych ciśnienie spadło i uregulowało się. Czy komukolwiek z Was, lekarz przysłał sprostowanie dotyczące zalecenia w sprawie diety? Czy naprawił swój błąd? Czy zalecił zażywanie soli?

Następną chorobą, wynikającą z braku wapnia jest **insomnia** (bezsenność). Objawia się ona tym, że człowiek wstaje bardziej zmęczony, niż gdy kładł się spać. Lekarze tradycyjnie przepisują wtedy pigułki nasenne, aby zapewnić mocny, głęboki sen. Około 10 tysięcy ludzi umiera rocznie na skutek przedawkowania środków nasennych. Także **nocne skurcze mięśni**, to skutek niedoboru wapnia, **problemy kobiet w czasie miesiączki, bóle w dolnej części kręgosłupa**, na które uskarża się 80% Amerykanów. Jeśli przeanalizujemy choćby te wyżej wymienione choroby, to widzimy, że do ich leczenia potrzebujemy około piętnastu specjalistów. Ludzie wydają rocznie od 25 do 250 tysięcy dolarów na leczenie, zabiegi i operacje, gdy w większości przypadków można by było to zastąpić stosując odpowiednią dietę bogatą w witaminy i minerały.

Cukrzyca jest w USA chorobą nr 3 jeśli chodzi o przyczynę zgonów. Wywołuje ona jeszcze wiele innych schorzeń i niedomagań, takich jak ślepota, czy problemy wątrobowe, łącznie z koniecznością transplantacji całego organu. Cukrzycy znacznie krócej żyją. W 1957 roku dowiedziono, że **chrom i wanad**, występujące jako minerały śladowe, zapobiegają i leczą cukrzycę. W czerwcu 1959 roku miesięcznik „*Nationale Help*” przedstawił światu te dwa wyżej wymienione minerały. Według szczegółowych badań Uniwersytetu Medycznego w Vancouver wynika, że w dużym stopniu mogą one

zastąpić insulinę. Oczywiście cukrzycy, nie mogą całkowicie porzucić insuliny. Trwa to stopniowo od 4 do 6 miesięcy. Pozytywne skutki oddziaływania tych minerałów odnotowano u tysięcy ludzi chorych na cukrzycę.

Zwróćcie uwagę na fakt, że kiedy zapytacie firmę produkującą karmę dla zwierząt, jakie są w tym jedzeniu suplementy, to okaże się, że jest tam ponad 40 składników odżywczych, witamin i minerałów. W jedzeniu przygotowywanym dla szczurów jest 28 takich składników. Zakładam się z każdym z Was, że nie znajdziecie dziś formuły, jeśli chodzi o zestawy spożywcze dla dzieci, która zawierałaby więcej niż 11 ważnych dla organizmu suplementów. To wręcz kryminał!!!

Chcę wam jeszcze opowiedzieć o bardzo ciekawym zdarzeniu. Otóż kiedyś, w czasie wykładów w stanie Michigan, poznałem człowieka, który jest właścicielem przenośnych ubikacji. Opowiedział, co w nich znajduje wśród rzeczy nie strawionych przez ludzki żołądek. Zawartość pojemnika przenośnej toalety, zanim zostanie wypuszczona do kanału przechodzi przez filtry, na których zatrzymują się rzucane przez dzieci do muszli kamienie oraz wszelkie nie rozpuszczone sokami żołądkowymi substancje. Mój rozmówca zaprowadził mnie do swojego warsztatu i pokazał stertę czegoś, co nazwał witaminami i minerałami. Zapytałem go skąd on to wie, że to witaminy. Odpowiedział, że na tym jest przecież napisane np. multiwitamina (takiej to, a takiej firmy).

Wiele firm produkuje witaminy, które źle rozpuszczają się zarówno w wodzie, jak i w soku żołądkowym. Jeśli na opakowaniu przeczytacie np. tlenek żelaza **Ferryn Acide**, czyli po prostu rdza, to nie zwracajcie sobie głowy takimi suplementami i nie obciążajcie nimi żołądka. To nie jest przyswajalne. Lepiej będzie wtedy polizać jakiś zardzewiały płot lub samochód. Właściwą formą żelaza jest **Ferrum Ferrudineus**. Podobnym przykładem jest **Calcium Lacte**, czyli wapń, który możemy kupić bardzo tanio w każdej aptece. Jest to źle przyswajalna forma wapnia. Prawidłową formą jest **Calcium Magnesium**, czyli wapń z udziałem magnezu, który wpływa na prawidłową przyswajalność potrzebnego nam składnika.

Ktoś może uważać, że te składniki możemy zdobywać w sposób naturalny. Są przynajmniej cztery powody, dla których nie możemy asymilować wszystkich potrzebnych składników z pożywienia:

- - Musielibyśmy spożywać bardzo duże ilości warzyw i owoców, produktów zbożowych i białka, przy założeniu, że zawierają one właściwe ilości suplementów. Kupowane w sklepach produkty są bardzo ubogie w składniki mineralne, a wręcz pozbawione ich, na co wpływa wiele czynników, m.in.:
- - *Transport i przechowywanie*. Produkty spożywcze często pokonują daleką drogę między producentem a twoim stołem. Podczas tej podróży mogą utracić część zawartych w nich witamin.

- - *Mycie i gotowanie.* Wiele witamin rozpuszczalnych w wodzie jest wrażliwych na działanie wysokiej temperatury, kwasów i związków alkalicznych. Na przykład brokuły mogą utracić 40% witaminy C podczas pierwszych 10 minut gotowania.
- - *Przetwarzanie.* Ceną, jaką płaci nasz organizm za wygodę korzystania z przetworzonej żywności jest gorszy stan odżywienia. Mrożone warzywa często zawierają do 50% mniej witaminy C niż świeże. Mielone ziarno zbóż może utracić do 90% zawartych witamin. Produkty mogą być skażone substancjami rakotwórczymi, co w dobie tak dużego zanieczyszczenia jest wręcz oczywiste. Sklepy ze zdrową żywnością nie zawsze oferują pełnowartościowe produkty. Nie raz są one niewiadomego pochodzenia.

Witaminy i minerały to nie antybiotyki, który bierzesz przez tydzień, gdy jesteś chory, a potem przestajesz. Jeśli chcesz cieszyć się dobrym zdrowiem i kondycją przyjmujesz je stale. Suplementację kończysz, gdy kończy się zapotrzebowanie twego organizmu na tlen.

Jeśli Twoje życie jest dla Ciebie ważne, zadbaj o swój organizm, dostarczając mu potrzebnych składników produkowanych przez najlepsze, sprawdzone firmy.

Jest ich bardzo dużo, ale niewiele produkuje naturalne, niesyntetyczne suplementy. Niech Cię nie zwiedzie napis na opakowaniu, czy zapewnienie sprzedawcy, że produkt jest w 100% naturalny, bo w USA, Kanadzie i wielu innych państwach jest prawo umieszczania takich napisów, jeśli tylko jeden składnik jest naturalny. Zdarza się również tak, że główne składniki takiego suplementu są naturalne w 100%, ale aby je połączyć w tabletkę używa się chemicznego lepiszcza, które w dużym lub pełnym stopniu dyskwalifikuje dany produkt jako naturalny. Podobnie ma się sprawa z barwnikami chemicznymi, dodatkami zapachowymi lub kolorystycznymi. Warto zwrócić na to uwagę przed zakupem, i zażywaniem suplementu. Należy też sprawdzić też, czy dana firma posiada własne plantacje, gdzie one się znajdują oraz w jaki sposób są prowadzone uprawy. Firmy, które swoje suplementy produkują z roślin, warzyw i owoców pochodzących z obcych plantacji, nie mają kontroli nad procesem produkcji. Należy poznać historię rozwoju danej firmy i tradycje, jej zaplecze badawcze, system kontroli jakości i wielkość produkcji oraz rynek odbiorców.

Często się słyszy, że zdrowie w naszym życiu jest najważniejsze, ale tak naprawdę niewiele dla niego robimy. Efekty nieprawidłowego odżywiania się, czyli braku odpowiednich witamin i minerałów, dadzą się na pewno odczuć z opóźnieniem kilku lat. Dzisiaj możesz się przed tym ustrzec. Dobre suplementy, witaminy i minerały to najlepsze i najtańsze ubezpieczenie. Dlatego jeszcze dziś powinieneś zacząć zażywać je sam, polecić swojej rodzinie i znajomym. Szczególnie, właśnie dzisiaj przy dużym zanieczyszczeniu środowiska i niewłaściwym odżywianiu się. Chciałbym Wam na zakończenie powiedzieć bardzo ważną rzecz:

Jeżeli Twój lekarz uważa, że dodatkowe zażywanie suplementów nie jest ci potrzebne, lub że znajdziesz je w codziennym pokarmie, szybko zmień lekarza.

Im szybciej tego dokonasz - tym większą masz szansę cieszyć się długim życiem, w zdrowiu i dobrej kondycji.

Czego życzę Ci z całego serca.

dr Joel Wolles

Porady praktyczne

Leczenie jelita grubego uryną

Po chorobach kardiologicznych, nowotworach, kolejną chorobą zagrażającą życiu jest choroba jelita grubego. Spowodowana jest ona zjadaniem produktów niewłaściwych, a konsekwencją są wrzody jelita, a w fazie końcowej nowotwór tegoż jelita (przyszło mi z tą chorobą walczyć – w końcu się udało).

W związku z licznymi zapytaniami dotyczącymi tej uciążliwej choroby pragnę poinformować o bardzo skutecznym a jednocześnie nieuciążliwym, oraz - co najważniejsze - bezpiecznym wyleczeniu za pomocą urynoterapii poprzez lewatywę.

- Po pierwsze, substancja ta odrywa osad z jelit.
- Po drugie, składniki PH normalizują środowisko wewnętrzne, nie osłabiając ani nie niszcząc mikroflory.
- Po trzecie, nie podrażniają błony śluzowej (bardzo ważne).

Uryna odpowiada wszystkim wymaganiom naszego organizmu. Przede wszystkim nie tylko przemywa ona jelito grube w związku z większą koncentracją soli, niż w płazmie krwi (różnica dochodzi do 150 razy), lecz dzięki osmozie „wysysa” wodę ze ścianek jelita oraz otaczającej go przestrzeni, co powoduje również odkwaszanie, ale i odrywanie osadu kamieni kałowych i flegmy. Uryna ma PH środowiska kwaśnego, przy czym w koncentracji najbardziej korzystnej dla organizmu. A zatem nie istnieje niebezpieczeństwo przedawkowania. W związku z tym, że jest ona wytwarzana przez organizm, oddziałując na wszystko, co jest związane z patologią, nie niszczy nic zdrowego (co często powoduje większość leków). W ten sposób bezpiecznie i w pełni zostają przywrócone: prawidłowe środowisko i mikroflora jelita grubego, więc nie bez znaczenia są tu zerowe koszty leczenia.

Uryna, zwłaszcza własna, nie jest w stanie nic podrażnić ani uszkodzić w organizmie. Odwrotnie, likwiduje i leczy. Uryna posiada własne antyseptyki, hormony, witaminy, substancje białkowe najlepszych odnowicieli błony śluzowej w całym przewodzie trawiennym.

Biorąc pod uwagę powyższe, należy zebrać ok. dwóch litrów uryny i gotować bez przykrycia, koniecznie w emaliowanym naczyniu (nie może być uszkodzone) do czasu, aż zostanie 500g (pół litra).

OTRZYMAMY WPROST REWELACYJNĄ SUBSTANCJĘ.

Różni się ona od wszystkich innych płynów naszego organizmu. Po wykonaniu takiej lewatywy opuści nasz organizm tyle „**DOBRYCH RZECZY**”, których istnienia w naszym

organizmie nawet nie podejrzewaliśmy. Każdy z Państwa doceni wtedy nieocenioną moc tej substancji.

W czym sekret?

- - Sama woda staje się inna, uzyskuje superstrukturę, zostają najbardziej stałe „żaroodporne” płynne kryształy, które wg ostatnich badań niesamowicie uodparniają nam organizm na wszelkiego rodzaju niekorzystne oddziaływanie;
- - zawartość soli w tak skondensowanej urynie może urosnąć nawet do 600 razy. Jest to niezwykła moc, która nie tylko „pompuje wodę” z organizmu, ale z powodu silnego, gorzkiego smaku odrywa POLIPY grubego jelita. Zachodzi stymulacja ścianki jelita, pojawia się perystaltyka.

Po 1-2 lewatywach zostają wytępione pasożyty

A przy tym nie cierpi korzystna mikroflora, która zostaje wytępiona innymi metodami leczniczymi – szczególnie antybiotykami. Chociaż w trakcie procesu termicznego, w jakiej urynie zostają zniszczone prawie wszystkie substancje organiczne, to powstają inne nieorganiczne, niebiałkowe, które są wielokrotnie silniejsze od hormonów, witamin itp.

W rezultacie, po takich lewatywach szybko dochodzi do normy PH i mikroflora jelitowa. Regeneruje się błona śluzowa i perystaltyka. Tą metodą leczy się bardzo często **hemoroidy** (żylaki odbytnicy), znikają **polipy** oraz uciążliwe **kolki**. To jeszcze nie wszystko. Z powodu zdolności do „nasycania”, uryna wciąga do jelita płyn z całej jamy brzusznej, unosząc ze sobą śluz (pozbyć się go można tylko stosując długie głodówki), który osiadł w nerkach, trzustce, w ściankach pęcherza, organach płciowych itp. I hamuje to ich czynności.

Uwolniwszy się od śluzu organy odradzają się. Uciążliwości, które latami nękają Cię, mogą tak prostą metodą stać się nieobecne – i niech tak się stanie. Chociaż wiele innych metod nie skutkowało. Za pomocą tej kuracji wzmacniają się mięśnie pachwiny, które śluz znacznie osłabia. Uważam to za jedną z głównych przyczyn powstawania przepukliny. Obciążone są wszystkie organy wydzielania, zwłaszcza nosowo-gardzielowe. Metoda ta jest szczególnie skuteczna u dzieci cierpiących na owsiki.

Dodatkowe wspomaganie organizmu

Odbudowę mikroflory może wspomóc jogurt. Oto składniki i metoda wykonania:

0,5 l mleka krowiego,
0,5 l śmietany wiejskiej kwaśnej,
3 fiołki jednej z kultur bakteryjnych: trilacu, lakcidu bądź lacidofilu.

Mleko zagotować, szybko wystudzić. Połączyć ze śmietaną oraz z jedną z żywych kultur bakteryjnych. Przechowywać w glinianym bądź szklanym naczyniu ok. 2 dni. Kiedy jogurt jest już gotowy, pić po jednej szklance (200 ml) rano na czczo. Ten sposób można powtórzyć jeszcze raz, nie myjąc naczynia, w którym jogurt zrobiliśmy, jeżeli zechcielibyśmy kolejny raz, to należy już wtedy naczynie umyć.

Specyfik przy przeziębieniach

2 żółtka,
płaska łyżeczka miodu,
łyżka masła,
2 niewielkie ząbki czosnku (lub jeden duży)
sok z 1 cytryny,
20-30 ml soku malinowego.

Zagotować 250 ml wody z płaską łyżeczką dobrej herbaty. Dodać 20 ml spirytusu. Żółtka roztrzepać z miodem, czosnek rozgnieść. Wszystkie składniki połączyć. Zalać wrzątkiem herbaty. Podgrzać, ciągle mieszając, aby masło się rozpuściło. Na koniec dodać spirytus. Nie dopuścić do zagotowania przy podgrzewaniu. Gotowej mikstury powinno być ok. 400 ml. Wolno wypić i wypocić się, okrywając wszystkie części ciała, łącznie z głową. Głowę najlepiej okryć grubym ręcznikiem. Pocić się ok. 1 – 1,5 godziny. Nie zaleca się wychodzenia z domu w dniu następnym.

Wirus po takiej kuracji w 90% ustępuje. W przypadkach, kiedy jeszcze atakuje, można powtórzyć kurację w dniu następnym.

Krzem – ważny pierwiastek życia i elektroniki

Rolę krzemu w żywym organizmie najlepiej rozpoznało dwóch genialnych Polaków.

Jeden, genialny teoretyk, biolog, filozof – prof. Włodzimierz Sedlak, do którego spisanych przemyśleń często sięgałem i sięgam.

Drugi zaś to dr Anatol Rybczyński, lekarz, onkolog – chirurg, pragmatyk i praktyk.

Obaj ci uczeni różnymi drogami (nie znając się wzajemnie) doszli do tego samego – odkryli i zrozumieli szczególną rolę krzemu w organizmie. Prof. Sedlak, jako biolog i filozof, interesował się krzemem od początku swej naukowej drogi – jego pierwsza dysertacja nosi bowiem tytuł: „***Rola krzemu w ewolucji człowieka***”.

„***Homo electronicus***” to już późniejsza koncepcja prof Sedlaka genialnie łącząca, a raczej dokonująca syntezy elektroniki i biologii życia. Profesor rozumiał technologię elektroniki i przez analogię odkrył i zrozumiał „*podobną*” rolę krzemu w bioelektronice żywego organizmu.

Krzem spełnia wybitną rolę w energoinformacyjnych polach organizmu. To właśnie od metabolizmu krzemu zależy funkcjonowanie tzw. matrycy energetycznej – energetycznego wzorca organizmu. Każdy bowiem organizm ma wbudowany w siebie swój „*organizm krzemowy*”, swoją matrycę. Ta matryca zaś pośredniczy między organizmem, a przestrzenią, która posiada – jak wiemy – strukturę energogeometryczną.

Nic zatem dziwnego, że większość kamieni szlachetnych to głównie krzemiany i glinokrzemiany o różnej strukturze przestrzennej i wyjątkowych właściwościach energetycznych. Wyjątkowych, bo wynikających z rezonu struktury przestrzeni ze strukturą związków krzemu.

Doktor Rybczyński – onkolog chirurg, pragmatyk praktyk, nie mogąc się pogodzić z nieuleczalnością chorób nowotworowych, zaczął badać tkanki nowotworowe na własną rękę, w stworzonym przez siebie przydomowym laboratorium. Czynił to konsekwentnie przez około 60 lat swojego długiego życia. Często doświadczalnymi metodami doszedł do zrozumienia, że **nowotwory** (niezależnie od rodzaju) mają związek z grzybami, zwłaszcza pleśniowymi. Bowiem, pomimo wszelkich prób niszczenia i uśmiercania tkanki nowotworowej, zawsze zostawał prawie niezniszczalny grzyb. Prawie, gdyż żeby go uśmiercić, nie wystarczyło poddanie go działaniu 4500°C, trzeba dołożyć jeszcze ciśnienie.

Pozornie przeczy to prawom życia białek. Ale ponieważ ten fenomen trzeba było w końcu wyjaśnić, dr Rybczyński eksperymentalnie dowiódł, że o tej wręcz nieograniczonej wytrzymałości grzybów „*nowotworowych*” stanowi połączenie białka z... krzemem.

Szukając dróg skutecznej eliminacji tej wrogiej struktury, znalazł bardzo inteligentną, „podstępną” metodę – wypracował eksperymentalnie homeopatyczny roztwór jonów krzemu, który uderza w komponentę krzemową grzyba: komponenta białkowa grzyba jako obca immunologicznie, eliminowana jest przez system odpornościowy zaatakowanego makroorganizmu.

Dziwne, bowiem w każdym podręczniku anatomii patologicznej jest napisane, że tkanka nowotworowa cechuje się wyjątkową kumulacją krzemu, podczas gdy cały organizm chorego na nowotwór jest w krzem bardzo zubożony. Mamy tu zatem patologiczne rozmieszczenie krzemu w organizmie – totalny demontaż matrycy energetycznej organizmu. Skupiska krzemu to „nowotwory” bądź „przygotowanie na nowotwór”, niedobór krzemu w pozostałej przestrzeni organizmu to jego osłabienie i wyczerpanie. Homeopatyczny roztwór jonów krzemu, a więc raczej „antykrzem”, uderzając w te skupiska krzemowe powoduje ich rozpuszczenie i uzupełnienie niedoborów krzemu w pozbawionych go częściach organizmu. Następuje jakby ponowne odtworzenie matrycy krzemowej.

Proszę nie mylić tego z ilościowym niedoborem krzemu, to generalnie rzadkie zjawisko. Mamy tu raczej do czynienia z zaburzeniami metabolizmu krzemu, z upośledzeniem krzemowo-energetycznej matrycy organizmu.

Wielokrotnie zaś obserwowana skuteczność tego preparatu niewątpliwie dowodzi prawdziwości tego mechanizmu.

Ponieważ ten element uszkodzenia krzemowo-energetycznej matrycy organizmu jest wstępem nie tylko do nowotworów, ale i wszystkich innych schorzeń, zastosowanie tego preparatu jest wręcz uniwersalne.

Propolis – kit pszczeli

„W pszczelim kicie drzemie życie”

Propolis służy pszczołom do prac porządkowo-sanitarnych w ulu chroniąc ich przed bakteriami i wirusami.

Zawiera: głównie żywice, a także воск pszczeli i roślinny, substancje biologicznie czynne, olejki eteryczne, pyłek kwiatowy, substancje garbnikowe oraz witaminy (B₁, B₂, C, D, PP i prowitaminę A), białka, enzymy, wolne aminokwasy, węglowodany i biopierwiastki (wapń, magnez, mangan, cynk, miedź, żelazo, krzem, glin, chrom, kobalt, selen, jod...).

Właściwości: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybiczne, przeciwpięknikowe, przeciwzapalne, znieczulające, regenerujące, immunostymulujące, żółciotwórcze i żółciopędne, przeciwnowotworowe, odtruwające, przeciwutleniające, przeciwmiażdżycowe i rozszerzające naczynia krwionośne.

Stosuje się go w leczeniu: stanów zapalnych błon śluzowych, owrzodzeń, przebiegów, angin, zapaleń oskrzeli, płuc, astmy, nieżytów, anemii, arteriosklerozy, hemoroidów, układu moczopłciowego, zapalenia zatok, schorzeń reumatycznych, rwy kulszowej, stanów zapalnych dziąseł, jamy ustnej i paradontozie, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, schorzeń skóry, odleżyn, oparzeń, odmrożeń, ran tłuczonych, czyraków, grzybicy, łuszczycy i innych chorób skóry.

Nalewka propolisowa-10%:

50-60g propolisu zalać 0,5 litrem spirytusu 70% (350 cm³ spirytusu 95% i około 150 cm³ wody destylowanej lub przegotowanej, ostudzonej).

Pozostawić na 7-14 dni w temperaturze pokojowej, bez dostępu światła, od czasu do czasu mieszając. Następnie wstawić do lodówki na 12-24 godziny i przesączyć przez bibułę, watę lub woreczek do parzenia kawy. Przechowywać w ciemnej buteleczce, najlepiej w lodówce. Właściwie przechowywana nalewka nie traci właściwości leczniczych przez kilka lat.

Uwaga: rozlana nalewka propolisowa pozostawia trwałe zabarwienie. Dotychczas nie stwierdzono ujemnego działania ubocznego propolisu za wyjątkiem rzadko wywoływanych objawów alergii (po posmarowaniu propolisem skóry pojawia się swędzące zaczerwienienie).

Stosowanie kropli propolisowych:

- **profilaktycznie:** przed jedzeniem 1 raz dziennie (dzieci $\frac{1}{4}$ podanych dawek) 10-20 kropli na łyżeczkę cukru. Kurację należy przeprowadzić 2 razy w roku (wiosna, jesień) przez 6-12 tygodni;
- **owrzodzenia żołądka i jelit:** 100ml ciepłego mleka + 30-40 kropli propolisu 2 razy dziennie przed jedzeniem przez okres 6 tygodni;
- **stany zapalne z gorączką:** 2 razy dziennie 30 kropli na łyżeczkę cukru, trzymać możliwie najdłużej w ustach, przełykać drobnymi łykami;
- **nadciśnienie:** 1 raz dziennie 30 kropli na cukier lub wodę;
- **zapalenie nerek i wątroby:** 2 razy dziennie 40 kropli do 100ml wody, stosować co drugi dzień;
- **choroby gruźlicze:** 3 razy dziennie 30 kropli na cukier i dwa razy w tygodniu inhalacje (do $\frac{1}{4}$ litra wody wlać 100 kropli wody, podgrzewać i wdychać opary);
- **stan zapalny gruczołu krokowego (prostaty):** 1 raz dziennie po 30 kropli na cukier;
- **grzybice skóry:** miejsca zaatakowane smarujemy raz lub częściej watką umoczoną w roztworze. Podobnie leczymy inne choroby skóry;
- **bóle zębów:** zmoczyć watkę w roztworze propolisu i przyłożyć na obolały ząb, dziąsła smarować propolisem (uśmierza ból doraźnie);
- **podrażnienie skóry po goleniu:** 100ml ciepłej wody + 40-50 kropli propolisowych, tą mieszanką lekko nacieramy twarz;
- **w okresie klimakterium u kobiet:** 1 raz dziennie 10 kropli na cukier;
- **środek na otrzeźwienie po przepiciu:** 100ml ciepłej wody + 50 kropli propolisowych – wypić.

Zakończenie

Czy wyobrażasz sobie, drogi Przyjacielu (bo jeżeli doczytałeś tę książkę do końca, to mogę Cię tak nazwać) świat bez wojen, agresji, przemocy, przestępstw różnego rodzaju i bez gwałtów, nie tylko cielesnych. Czy chciałbyś żyć w takim świecie?

Nic prostszego.

Zacznij od siebie. Nie uszczęśliwiaj nikogo zakazami, nakazami. Od jutra nie budź się z nienawiścią w sercu do kogokolwiek. Staraj się już nikogo nie oszukać, nie naprawiać. O nikim nie wyrażaj się źle. Zresztą tego wszystkiego nauczysz się z dziesięciu pergaminów, które ponad dwa tysiące lat temu Pathros przekazał Hafidowi Hafid Erazmowi. Ten ostatni miał prawo przekazać te mające ogromną moc pergaminy całemu światu. Tak też się stało. Ostatnie strony tej książki to właśnie owe pergaminy na kolejne dziesięć miesięcy. Ich moc sprawi, że Ty już będziesz jednym z wielu, którzy chcą dobra i pokoju. Spokoju i miłości.

Od dziś zaczynam nowe życie.

Z miłością powitam nowy dzień.

Kiedy odczuję pokusę krytykowania innych ugryzę się w język.

O „wrogach” będę się wyrażał tylko dobrze, a staną się moimi przyjaciółmi.

NIE WAŻNE, KIM JESTEŚ DZISIAJ.

Te ostatnie strony dadzą ci bezcenną mądrość starożytnych pergaminów, kryjących w sobie moc zdolną do przemiany Twojego losu. Bo ufam, iż zmiany w żywieniu już dokonałeś.

Rozpocznij dzień jakby był on pierwszym w Twoim życiu.

Zakończ go jakby był ostatnim. NIE ZNASZ DNIA ANI GODZINY.

Zapamiętaj, iż dzisiejszy dzień jest dla Ciebie najważniejszy. Ponieważ jest to pierwszy dzień reszty Twojego życia. Jaka będzie ta reszta – zależy od Ciebie.

Og Mandino – „Największy kupiec świata”

Pergamin pierwszy

Dziś zaczynam nowe życie.

Dziś zrzucam swoją starą skórę, która przez tyle czasu znosiła rany niepowodzeń i obrażenia przeciętności.

Dziś rodzę się na nowo, a miejscem mojego narodzenia jest winnica, w której owoców wystarczy dla wszystkich.

Dziś zbiorę grona mądrości z najwyższych i pełnych owoców winorośli, ponieważ sadzili je przez całe pokolenia najwięksi mędracy mojego zawodu, którzy żyli przede mną.

Dziś będę się rozkoszował smakiem świeżych winogron i na pewno połknę ziarno sukcesu ukryte w każdym owocu, i zakiełkuje we mnie nowe życie.

Kariera, którą wybrałem, daje wiele wspaniałych możliwości, ale równocześnie pełna jest udręki i rozpacz, albowiem gdyby zwłoki tych, którzy ponieśli klęskę, ułożyć jedno na drugich, rzuciłyby one z wysoka cień na wszystkie piramidy tej ziemi. A jednak nie doznam porażki jak inni, ponieważ trzymam w rękach mapy nawigacyjne, które poprowadzą mnie przez groźne prądy aż ku lądom, które jeszcze wczoraj wydawały mi się tylko mrzonką.

Porażka już nigdy nie będzie mi nagrodą za walkę. Natura nie uczyniła bowiem nic, by moje ciało pozostawało obojętne na ból, ani nie uczyniła nic, by moje życie było skazane na porażkę. Niepowodzenie, podobnie jak ból, jest obce mojemu życiu. W przeszłości akceptowałem je, tak jak akceptowałem ból. Teraz je odrzucam i jestem gotów przyjąć mądrość i zasady, które wydobędą mnie z cienia i przeniosą w słoneczny blask bogactwa, wysokiej pozycji społecznej i szczęścia, co przejdzie moje najśmielsze marzenia, tak że nawet złote jabłka z ogrodu Hesperyd uznam tylko za nagrodę, jaka słusznie mi się należy. Wszystkiego może nauczyć się wyłącznie ten, kto żyje wiecznie, ale ja nie mogę pozwolić sobie na luksus wieczności. A jednak w ramach przyznanego mi czasu powinienem ćwiczyć sztukę cierpliwości, gdyż natura nigdy nie działa w pośpiechu. Aby wyrosło drzewo oliwne, król wszystkich drzew, potrzeba stu lat, cebula zaś jest stara już po dziewięciu tygodniach. Żyłem dotychczas jak cebula. Ale to mi nie odpowiadało. Teraz chciałbym być największym z drzew oliwnych, czyli największym z kupców. Jak to osiągnę? Przecież nie mam ani wiedzy, ani doświadczenia, by stać się wielkim, ciągle potykam się o własną niewiedzę i tak łatwo rozczulam się nad sobą.

Odpowiedź jest prosta. Rozpocznę podróż bez bagażu niepotrzebnej wiedzy i doświadczeń bez znaczenia. Natura ofiarowała mi już wiedzę i instynkt nieskończenie wyższe od wiedzy i instynktu jakiegokolwiek zwierzęcia. Natomiast wartość doświadczenia zwykli przeceniać głównie ludzie starzy, którzy kiwają mądrze głowami i mówią głupio. W rzeczywistości doświadczenie uczy nas ciągle, a nauka ta pochłania lata, przy czym jej wartość maleje z upływem czasu, potrzebnym do osiągnięcia tej szczególnej mądrości. Ona zaś i tak ostatecznie przemija wraz ze śmiercią ludzi, którzy ją zdobyli. Doświadczenie można właściwie porównać z modą.

Działanie, które dziś przyniosło sukces, jutro będzie nieprzydatne i bezużyteczne. Przetrwają tylko zasady, a ja teraz już je znam, ponieważ prawa, które doprowadzą mnie do wielkości, zawarte są w słowach tych pergaminów. Zasady te nauczą mnie raczej, jak unikać porażek, a nie jak osiągnąć sukces, bo czymże jest sukces, jeśli nie stanem umysłu? Czy wśród tysiąca mędrców znajdą się dwie osoby, które określą sukces tymi samymi słowami? Porażkę zaś opisuje się zawsze w ten sam sposób. Porażka to niezdolność człowieka do osiągnięcia w życiu postawionych sobie celów, jakiegokolwiek by one były. Tak naprawdę jedyna różnica między tymi, którzy jej doznali, a tymi, którym się powiodło, tkwi w ich nawykach. Dobre nawyki to klucz do wszelkich sukcesów, złe zaś to otwarte wrota, przez które wkracza porażka.

A zatem pierwsze prawo, którego będę przestrzegał, a które poprzedza wszystkie pozostałe, brzmi:

Ukształtuję w sobie dobre nawyki i będę ich niewolnikiem. Kiedy byłem dzieckiem, pozostawałem w niewoli odruchów, teraz jestem niewolnikiem swoich nawyków, jak wszyscy dojrzały ludzie. Wyrzekłem się wolności na rzecz nawyków, z latami coraz silniejszych, i dlatego moje czyny z przeszłości, wyznaczyły już drogę, którą będę musiał kroczyć w przyszłości. Pożądanie, pasja, uprzedzenia, skąpstwo, miłość, strach, otoczenie i nawyki rządziły moim postępowaniem, a największym tyranem wśród nich są nawyki. Dlatego też, jeśli muszę już być niewolnikiem nawyków, niechaj będę niewolnikiem nawyków dobrych. Złe trzeba zniszczyć i przygotować glebę pod zasiew nowego ziarna.

Ukształtuję dobre nawyki i stanę się ich niewolnikiem. Jak dokonam tego trudnego dzieła? Uczynię to z pomocą tych pergaminów, ponieważ każdy zawiera jedną zasadę, która usunie z mojego życia jeden zły nawyk i zastąpi go takim, który przybliży mnie do sukcesu. Stanie się tak, ponieważ istnieje jeszcze inne prawo natury mówiące, że jeden nawyk można zastąpić tylko innym nawykiem.

Tak więc, żeby słowa pergaminów spełniły zadanie, które im wyznaczono, powinienem wykształcić w sobie pierwszy z moich nowych nawyków: Będę czytał w zalecany sposób każdy z pergaminów przez trzydzieści kolejnych dni, zanim przejdę do lektury następnego. Kiedy wstanę rano, przeczytam tekst po cichu. Również po obiedzie przeczytam go po cichu. Po raz ostatni przeczytam go, zanim udam się na spoczynek, ale tym razem, co bardzo ważne, przeczytam na głos.

Nazajutrz powtórzę to postępowanie i będę je kontynuował przez trzydzieści dni. Będę tak czynić aż do chwili, gdy spędzę z każdym pergaminem trzydzieści dni i to czytanie stanie się moim nawykiem.

Co osiągnę dzięki temu nawykowi? Tkwi w nim sekret wszelkiego powodzenia w życiu człowieka. Gdy codziennie powtarzam te same słowa, stają się one szybko nieodłączną częścią mojej aktywnej pamięci, ale, co najważniejsze, przedostają się również do innej pamięci, do tej tajemniczej jej warstwy, która nigdy nie zasypia, która tworzy moje sny i często każe mi postępować w sposób niezrozumiały dla mnie samego.

Gdy owa tajemnicza pamięć zacznie stopniowo wchłaniać treść pergaminów, będę budzić się każdego ranka z taką siłą witalną, jakiej nigdy przedtem nie odczuwałem. Moja energia wzrośnie, zwiększy się mój entuzjazm, a pragnienie zmierzenia się ze światem pokona wszelkie obawy, jakie nachodziły mnie dotąd o świecie, i będę bardziej szczęśliwy, niż kiedykolwiek wierzyłem, że jest to możliwe w tym strasznym świecie walki.

W końcu przekonam się, że w jakiegokolwiek sytuacji się znajdę, zawsze postępuję zgodnie ze wskazówkami zawartymi w pergaminach, i wkrótce takie działania i reakcje będą przychodzić mi z łatwością, bo dzięki praktyce wszystko staje się łatwe.

W ten sposób powstanie nowy, dobry nawyk, ponieważ gdy jakaś czynność, dzięki ciągłemu jej powtarzaniu, okazuje się łatwa, staje się przyjemnością. A zgodnie ze swą naturą człowiek zawsze lubi wykonywać to, co uważa za przyjemne. Kiedy robię coś często, zmienia się to w nawyk, a ja staję się jego niewolnikiem, ale ponieważ jest to nawyk dobry, chcę tego.

Dziś zaczynam nowe życie.

I uroczyscie sobie przysięgam, że nic nie powstrzyma rozwoju mego nowego życia. Nie przerwę lektury pergaminów nawet na jeden dzień, ponieważ nie można odzyskać straconego dnia ani zastąpić go innym. Na pewno nie porzucę nawyku codziennego czytania pergaminów i te krótkie chwile, które przeznaczę codziennie na czytanie, będą naprawdę znikomą ceną, jaką zapłacę za szczęście i sukces, które staną się moim udziałem.

A kiedy będę czytał wielokrotnie słowa kolejnych pergaminów, nie pozwolę nigdy, by ich zwięzłość czy pozorna łatwość sprawiły, że zbagatelizuję przesłanie, jakie zawierają. Aby napełnić butelkę winem, trzeba wycisnąć tysiące winogron, a skórki i miąższ rzuca się ptakom. Podobnie dzieje się z gronami nagromadzonej przez wieki mądrości. Wiele przefiltrowano i rozrzucono na wiatr. W słowach kolejnych pergaminów pozostała tylko czysta prawda. Będę ją chłonał zgodnie z instrukcją i nie uronię ani kropki. I połknę ziarno sukcesu.

Dziś moja stara skóra rozsypała się w proch. Będę kroczyć między ludźmi z podniesioną głową i nie poznają mnie, ponieważ od dziś jestem nowym człowiekiem.

Dziś zaczynam nowe życie.

Pergamin drugi

Powitam ten dzień z miłością w sercu.

To jest właśnie największa tajemnica sukcesu we wszelkich przedsięwzięciach. Siła fizyczna potrafi rozbić tarczę, a nawet zniszczyć życie, ale tylko niewidzialna potęga miłości może otworzyć serce człowieka i dopóki nie opanuję tej sztuki, będę

tylko zwykłym przekupniem. Miłość uczynię moją najpotężniejszą bronią i nikt, do kogo się zwrócę, nie będzie mógł oprzeć się tej sile.

Ludzie mogą nie zgadzać się z moim rozumowaniem, mogą nie wierzyć moim słowom, mogą nie aprobować mojego sposobu ubierania się, może nie podobać im się moja twarz, a nawet mogą żywić podejrzenia co do moich okazjonalnych ofert. A jednak moja miłość zmiękczy ich serca, tak jak promienie słońca potrafią rozgrzać nawet zamrożoną ziemię.

Powitam ten dzień z miłością w sercu.

Jak to uczynię? Odtąd będę spoglądał na wszystko z miłością i narodzię się na nowo. Będę kochać słońce, gdyż ogrzewa moje ciało, ale będę także miłował deszcz, bo oczyszcza moją duszę. Będę kochać światło, albowiem wskazuje mi drogę, ale umiłowię też ciemność, ponieważ pokazuje mi gwiazdy. Powitam szczęście, dzięki, któremu staję się bardziej wielkoduszny, ale będę także znosić smutek, który odsłania prawdę mojej duszy. Przyjmę z wdzięcznością nagrodę, która jest zapłatą dla mnie, ale przyjmę również przeciwności losu, ponieważ są dla mnie wyzwaniem.

Powitam ten dzień z miłością w sercu.

Jak będę przemawiać? Wychwalać będę moich wrogów, a zmienię się w moich przyjaciół. Dodam otuchy moim przyjaciółom, a staną się moimi braćmi. Zawsze będę szukać powodów do pochwał i nigdy nie zniżę się do tego, by rozsiewać plotki. Kiedy odczuję pokusę krytykowania, ugryzę się w język, kiedy zaś poczuję chęć mówienia pochwał, rozgłoszę je całemu światu.

Czyż nie jest tak, że ptaki, wiatr, morze i cała natura śpiewają pieśń pochwalną swojemu Stwórcy? Czyżbym i ja nie mógł przemawiać w ten sam sposób do Jego synów? Odtąd będę pamiętał tę tajemnicę, która zmieni moje życie.

Powitam ten dzień z miłością w sercu.

Jak będę postępować? Będę miłował wszystkich ludzi, ponieważ każdy człowiek ma zalety godne podziwu, choć czasami są one ukryte. Zburzę mur podejrzeń i nienawiści, który ludzie wzniesli wokół swych serc, a zamiast niego zbuduję mosty, po których moja miłość wkroczy do ich duszy.

Będę miłował tych, którzy są ambitni, albowiem mogą natchnąć mnie do działania; będę miłował nieszczęśliwców, bo mogą mnie oświecić. Będę miłował królów, bo są tylko ludźmi; będę miłował pokornych, gdyż są wspaniali. Będę miłował bogatych, albowiem cierpią z powodu samotności; umiłowię biedaków, gdyż jest ich tak wielu. Będę miłował młodych za ich niezłomną wiarę i starców z powodu mądrości, którą dzielą się z innymi. Będę miłował pięknych za ich smutne oczy; będę miłował brzydkich za ich dusze pełne pokoju.

Powitam ten dzień z miłością w sercu.

A jak będę reagować na zachowanie się innych? Z miłością. Ponieważ miłość jest nie tylko środkiem, dzięki któremu otworzę ludzkie serca, ale jest także moją tarczą,

która ochroni mnie przed strzałami nienawiści i włóczyniami gniewu. Wszystkie przeciwności losu i zniechęcenie będą wściekle uderzać w moją nową tarczę, aż staną się delikatne niczym krople deszczu. Moja tarcza posłuży mi pomocą na bazarze, podtrzyma mnie na duchu, gdy będę sam. Doda otuchy w chwilach przygnębienia, ale również wyciszy w momentach radosnego uniesienia. W miarę używania wzmocni się i będzie mnie chronić coraz lepiej, aż pewnego dnia odrzucę ją i niczym nie skrępowany pójdę między ludzi, a kiedy to uczynię, moje imię zostanie umieszczone wysoko na piramidzie życia.

Powitam ten dzień z miłością w sercu.

Jak stawię czoło ludziom, z którymi się spotkam? Tylko w jeden sposób. W milczeniu, w głębi mojej duszy zwrócę się do tej osoby i powiem jej "Kocham cię". Słowa te, choć przekazane w milczeniu, będą promieniowały z moich oczu, roz pogodzą moją twarz, uśmiechem rozjaśnią usta, odbiją się echem w moim głosie - a wtedy serce tej osoby się otworzy. Któż odmówi mi kupna moich towarów, kiedy sercem odczuje moją miłość?

Powitam ten dzień z miłością w sercu.

Przede wszystkim zaś będę miłował siebie samego, ponieważ wówczas będę strzegł zazdrośnie wszystkiego, co przenika do mojego ciała, rozumu, duszy i serca. Nigdy więcej nie będę ulegał żądom ciała, lecz postaram się raczej zachować czystość i umiar. Nigdy nie pozwolę, by zło i rozpacz zawładnęły moim umysłem, raczej będę go pobudzać do działania wiedzą i mądrością dawnych wieków. Nigdy nie pozwolę, by moja dusza stała się wobec siebie samej pobłażliwa i uległa samozadowoleniu, i dlatego będę ją karmić medytacją i modlitwą. Nigdy nie pozwolę, by do mego serca wkradła się małoduszność lub zgorzknienie; raczej podzielę się nim, a wtedy stanie się ono naprawdę wielkie i ogrzeje ziemię.

Powitam ten dzień z miłością w sercu.

Odtąd będę miłował całą ludzkość. Od tej chwili moją duszę opuściła wszelka nienawiść, ponieważ nie mam czasu, by nienawidzić; mam tylko czas, by kochać. Od tej chwili robię pierwszy niezbędny krok na drodze do przemiany w prawdziwego człowieka. Dzięki miłości zwiększę sprzedaż moich towarów o sto procent i stanę się wielkim kupcem. Nawet jeśli bym nie miał innych zalet, mogę osiągnąć sukces dzięki miłości. Bez niej zaś doznam porażki, choćbym posiadał wiedzę i zdolności całego świata.

Powitam ten dzień z miłością i osiągnę sukces.

Pergamin trzeci

Wytrwam, aż osiągnę sukces.

Na Wschodzie młode byczki poddaje się próbie przydatności do corridy. Zagania się je na arenę i pozwala atakować pikadora, który kłuje je piką. Odwagę każdego

byczka mierzy się tym, ile razy okaże gotowość do ataku, pomimo ukłuć piką. Od dzisiaj uznaję, że co dnia zostaję poddawany tej samej próbie. Jeśli wytrwam, jeśli będę próbować, jeśli ciągle będę parł naprzód, osiągnę sukces.

Wytrwam, aż osiągnę sukces.

Nie przyszedłem na ten świat skazany na klęskę ani też porażka nie jest moim przeznaczeniem. Nie jestem owcą czekającą, aż zarżnie ją pasterz. Jestem lwem i nie będę rozmawiał, wędrował i spał z owcami. Nie będę słuchał tych, którzy lamentują i skarżą się, bo to jest zaraźliwe. Oni niechaj przyłączą się do owiec. Porażka nie jest moim przeznaczeniem.

Wytrwam, aż osiągnę sukces.

Nagrody, jakie przynosi życie czekają na końcu każdej drogi, a nie na początku, i nie jest mi dane wiedzieć, ile trzeba zrobić kroków, by osiągnąć cel. Porażka może mnie spotkać, nawet gdy zrobię tysiąc kroków, ale być może już za następnym zakrętem drogi kryje się sukces. Nigdy się nie dowiem, jak blisko leżał sukces, jeśli nie zobaczę, co jest za zakrętem. Zawsze zrobię jeszcze jeden krok. Jeśli to nie wystarczy, zrobię następny i następny. Przecież to nic trudnego zrobić tylko jeden krok na raz.

Wytrwam, aż osiągnę sukces.

Odtąd będę traktował codzienny wysiłek jak uderzenia ostrza topora o potężny dąb. Od pierwszego uderzenia drzewo być może nawet nie zadrży, podobnie od drugiego lub trzeciego. Każde pojedyncze uderzenie może wydawać się nic nie znaczące i nieskuteczne. A jednak w rezultacie tych słabych uderzeń drzewo w końcu się zwali. I podobnie będzie z moim codziennym wysiłkiem.

Będą mnie porównywać do kropli deszczu, która ostatecznie niszczy górę, do mrówki pożerającej tygrysa, do gwiazdy oświetlającej ziemię, do niewolnika, który buduje piramidę. Wzniosę mój zamek, kładąc po jednej cegle na raz, gdyż wiem, że niewielkie próby, stale powtarzane, złożą się na całość każdego przedsięwzięcia.

Wytrwam, aż osiągnę sukces.

Nigdy nie pogodzę się z klęską i usunę z mojego słownika takie wyrazy, jak: zrezygnowanie, nie mogę, niemożliwe, niewykonalne, nieprawdopodobne, niepowodzenie, beznadziejne, wycofanie się. Są to słowa głupców. Ucieknę przed rozpaczą, a jeśli dotknie mnie ta choroba umysłu, będę kontynuował pracę pogrążony w rozpacz. Będę pracował i wytrzymam. Zlekceważę przeszkody pod moimi stopami, patrząc na wysokie cele, ponad moją głowę, ponieważ wiem, że tam, gdzie kończy się jałowa pustynia, rośnie bujna zieleni.

Wytrwam, aż osiągnę sukces.

Przypomnę sobie starożytne prawo wielkości średnich i przystosuję je tak, by przynosiło mi zysk. Wytrwam w przekonaniu, że po każdej porażce w sprzedaży, wzrastają nowe szanse na sukces przy następnej próbie. Każde "nie" przybliży mnie

do "tak". Każda nieprzyjazna mina, jaką zobaczę, przygotowuje mnie tylko do uśmiechu, który napotkam później. W każdym niepowodzeniu, jakie mnie spotka, będzie zawarte ziarno jutrzejszej pomyślności. Muszę przeżyć noc, abym mógł docenić dzień. Muszę doświadczyć wielu niepowodzeń, żeby osiągnąć ten jeden, jedyny sukces.

Wytrwam, aż osiągnę sukces.

Wytrwam, wytrwam, wytrwam mimo wszystko. Każdą przeszkodę, którą napotkam, będę uważał za zwykły objazd na drodze, która wiedzie do celu, i za wyzwanie zawodowe. Wytrwam i rozwinę swoje zdolności, tak jak marynarz, który uczy się opanowywać każdą rozszałą burzę.

Wytrwam, aż osiągnę sukces.

Odtąd nauczę się i wprowadzę w czyn pewien sekret tych, którzy są najlepsi w mojej profesji. Pod koniec każdego dnia, nie zastanawiając się, czy spotkał mnie sukces, czy porażka, postaram się dokonać jeszcze jednej sprzedaży. Kiedy moje myśli będą nawoływać moje zmęczone ciało do powrotu do domu, oprę się tej pokusie. Jeszcze raz spróbuję coś sprzedać. Podejmę jeszcze jedną próbę aby zakończyć dzień zwycięstwem, a jeśli się nie powiedzie, spróbuję ponownie. Nie pozwolę nigdy, by jakkolwiek dzień zakończył się porażką. W ten sposób zasiej ziarno sukcesu na dzień następny i zyskam pełną przewagę nad tymi, którzy kończą swą pracę o określonej godzinie. Kiedy inni kończą swoją walkę, moja dopiero się zaczyna, a jej plon będzie obfity.

Wytrwam, aż osiągnę sukces.

Nie dopuszczę również do tego, by wczorajsze sukcesy wprowadziły mnie dzisiaj w błąd samozadowolenie, gdyż jest to główna przyczyna każdej porażki. Zapomnę o zdarzeniach minionego dnia, dobrych czy złych, i powitam nowy dzień z wiarą, że będzie to najlepszy dzień w moim życiu.

Wytrwam, dopóki tylko życie tli się we mnie, albowiem znam jedną z głównych zasad sukcesu; jeśli potrafię wytrwać, osiągnę zwycięstwo.

Wytrwam i zwyciężę.

Pergamin czwarty

Jestem największym cudem natury.

Od początku świata nie istniał nikt inny, kto by miał mój umysł, moje serce, moje oczy, moje uszy, moje ręce, moje włosy i moje usta. Nikt nie potrafił i nie będzie potrafił chodzić, spacerować, poruszać się i myśleć dokładnie tak, jak ja. Wszyscy ludzie są moimi braćmi, a przecież różnię się od każdego z nich. Jestem istotą wyjątkową.

Jestem największym cudem natury.

Chociaż należę do świata zwierząt, to co, tylko zwierzęce, nie zadowala mnie. Płonie we mnie ogień przeniesiony przez niezliczone pokolenia, a jego żar daje mojej duszy stałą podnieotę, abym był lepszy, niż jestem teraz, i taki będę. Podsyce ten pobudzający mnie żar i ogłoszę światu moją wyjątkowość.

Nikt nie potrafi posługiwać się pędzlem czy dłutem tak jak ja, nikt nie potrafi skopiować mojego charakteru pisma, nikt nie może począć mojego dziecka i naprawdę nikt nie ma takiej zdolności sprzedawania jak ja. Odtąd będę wykorzystywał tę różnicę, gdyż jest to wartość, którą powinienem podkreślać najbardziej, jak tylko mogę.

Jestem największym cudem natury.

Nie będę już na próżno próbował naśladować innych. Ukażę moją wyjątkowość na placu rynkowym. Ogłoszę ją i oczywiście ją sprzedam. Zacznę teraz podkreślać moją odmienność, a ukrywać podobieństwa. Tę samą zasadę będę stosować również w odniesieniu do towarów, które sprzedaję. Sprzedawca i towar odmienni od innych sprzedawców i towarów. Sprzedawca dumny ze swojej odrębności.

Jestem niepowtarzalnym tworem natury.

Jestem kimś rzadkim, a wszystko, co rzadkie, ma wysoką cenę, dlatego jestem cenny. Jestem owocem tysięcy lat postępu, dlatego też jestem lepiej wyposażony umysłowo i fizycznie niż wszyscy imperatorzy i mędracy, którzy żyli przede mną.

Moje zdolności, mój umysł, moje serce i moje ciało zmarnieją jednak, zniszczą i umrą, jeśli nie będę ich z pożytkiem używał. Mam nieskończone możliwości. Wykorzystuję tylko małą część swego mózgu, ćwiczę tylko znikomą część swoich mięśni. Mogę zwiększyć co najmniej o sto procent moje wczorajsze dokonania i uczynię to, poczynając już od dziś.

Nigdy więcej nie będę mnie zadowalać osiągnięcia dnia wczorajszego, nie popadnę również w zachwyt nad sobą z powodu czynów, które w rzeczywistości są zbyt małe, żeby je choćby zauważyć. Mogę osiągnąć znacznie więcej niż dotychczas i dokonam tego, ponieważ ów cud natury, dzięki, któremu istnieję, nie powinien ograniczyć się jedynie do faktu moich narodzin. Dlaczego nie miałbym rozszerzyć tego cudu na moje dzisiejsze poczynania?

Jestem największym cudem natury.

Nie pojawiłem się przypadkowo na tej ziemi. Pojawiłem się tu w pewnym celu, a jest nim wzrost, wzrost do rozmiarów góry, a nie skurczenie się do wielkości ziarenka piasku. Odtąd skupię moje wysiłki na tym, by wznieść się na szczyty, i będę pracował ze wszystkich sił, aż do granic wytrzymałości.

Pogłębię swoją wiedzę o rodzie ludzkim, o sobie samym i o towarach, które będę sprzedawał, tak, że moja sprzedaż znacznie się zwielokrotni. Będę ćwiczyl, doskonalił i szlifował słowa, które pomogą mi sprzedawać towary, albowiem jest to fundament, na którym zbuduję karierę, i nigdy nie zapomnę, że wielu osiągnęło ogromne bogactwo i sukces zaledwie dzięki jednej znakomitej przemowie na temat towarów,

które sprzedawali. Równocześnie ciągle będę się starał doskonalić swoje maniery i urok osobisty, gdyż są one jak słodycz, która wabi wszystkich.

Jestem największym cudem natury.

Skupię całą swoją energię na tym, by stawić czoło wyzwaniu chwili, a moje uczynki sprawią, że zapomnę o wszystkim innym. Kłopoty domowe pozostawię w domu. Kiedy znajdę się na rynku, nie będę myślał o rodzinie, ponieważ wprowadzi to do moich myśli zamęt. Podobnie, sprawy związane z pracą pozostawię na rynku i nie będę o nich myślał w domu, albowiem zgasi to moją miłość.

Na rynku nie ma miejsca dla mojej rodziny, tak jak nie ma miejsca dla rynku w moim domu. Będę oddzielnie traktował dom i pracę i dzięki temu zachowam więź z jednym i z drugim. Każde musi pozostać na swoim miejscu, bo inaczej zniszczę swoją karierę. To właśnie jest odwiecznym paradoksem.

Jestem największym cudem natury.

Dano mi oczy do patrzenia i umysł do myślenia i znam teraz wielką tajemnicę życia, gdyż w końcu zrozumiałem to, że wszystkie moje kłopoty, zniechęcenie i cierpienia w rzeczywistości kryją w sobie wielkie możliwości.

Nigdy nie dam zwieść się pozorom, pod jakimi się ukrywają, ponieważ mam oczy otwarte. Obnażę owe pozory i nie pozwolę się oszukać.

Jestem największym cudem natury.

Ani zwierzęta, ani rośliny, ani wiatr, ani deszcz, ani skały, ani jeziora nie miały takiego początku jak ja, ponieważ zrodziłem się z miłości i pojawiłem się na tym świecie, by spełnić swoje zadanie. W przeszłości nie zastanawiałem się nad tą prawdą, ale odtąd ukształtuje ona moje życie i pokieruje nim.

Jestem największym cudem natury.

Natura nie zna klęski. Zawsze odnosi zwycięstwo. Ja również będę zwyciężał, a po każdym sukcesie następna walka nie okaże się już tak trudna. Zwycięzę i stanę się wielkim sprzedawcą, gdyż jestem niepowtarzalny, wyjątkowy.

Jestem największym cudem natury.

Pergamin piąty

Przeżyję ten dzień, jakby to był ostatni dzień życia.

I co uczynię z tym ostatnim, bezcennym dniem, który mi pozostał? Po pierwsze zabezpieczę treść mojego życia, tak aby nawet jedna kropla nie przelała się na piasek. Nie stracę ani chwili na biadolenie nad wczorajszymi nieszczęściami, klęską, cierpieniami, bo czy powinienem trwonić to, co jest dobre, na to, co złe?

Czy piasek w klepsydrze może przesypać się do góry; a słońce wzejść na zachodzie i zejść na wschodzie? Czy mogę przeżyć na nowo błędy jakie popełniłem wczoraj i naprawić je? Czy mogę sprawić, by powróciły wczorajsze rany i uleczyć je? Czy mogę stać się młodszy niż byłem wczoraj? Czy mogę cofnąć zło, jakie wyrządziłem swoimi słowami, ciosy, które zadałem, ból, który sprawiłem? Nie, wczorajszy dzień został pogrzebany na zawsze i więcej o nim nie będę myślał.

Przeżyję ten dzień, jakby to był ostatni dzień życia.

Cóż więc uczynię? Zapomnę o dniu wczorajszym. Nie będę również myślał o dniu jutrzejszym. Dlaczego niepewną przyszłość mam przedkładać nad dzień dzisiejszy? Czy piasek, który w klepsydrze ma przesypywać się jutro, może to uczynić dziś? Czy słońce może wzejść dwa razy tego samego ranka? Czy mogę wykonać już dziś zadania, które staną na mojej drodze jutro? Czy mogę już dziś włożyć do sakwy złoto, które otrzymam jutro? Czy dziecko, które urodzi się jutro, może przyjść na świat dzisiaj? Czy śmierć, która przyjdzie jutro, może rzucić swój cień na przeszłość i zaćmić radość dnia dzisiejszego? Czy powinienem przejmować się zdarzeniami, których być może nigdy nie będę świadkiem? Czy powinienem dręczyć się problemami, które może nigdy się nie pojawią? Nie! Jutro jest pogrzebane, tak jak i dzień wczorajszy, i nie będę o nim więcej myślał.

Przeżyję ten dzień, jakby to był ostatni dzień życia.

Ten dzień to wszystko, co mam, a te godziny są teraz dla mnie wiecznością. Powitam ten poranek okrzykami radości, jak więzień, któremu odroczone karę śmierci. Uniosę ręce, dziękując za ten bezcenny dar nowego dnia. Z wdzięcznością uderzę się również w piersi, myśląc o tych wszystkich, którzy żegnali wczorajszy zachód słońca, a dzisiaj nie ma ich już wśród żywych. Naprawdę jestem człowiekiem, do którego uśmiechnęło się szczęście, a godziny dnia dzisiejszego są czymś darowanym mi, na co nie zasłużyłem.

Dlaczego właśnie mnie pozwolono przeżywać ten dodatkowy dzień, kiedy inni, dużo lepsi ode mnie odeszli z tego świata? Może dlatego, że dokonali już swojego dzieła, podczas gdy ja jeszcze ciągle zmierzam do celu. Czy jest to dla mnie kolejna szansa, bym stał się takim człowiekiem, jakim mógłbym być? Czy istnieje w naturze jakiś zamysł? Czy ten dzień dano mi właśnie po to, bym się wyróżnił spośród innych?

Przeżyję ten dzień, jakby to był ostatni dzień życia.

Mam tylko jedno życie, a życie jest niczym innym, jak tylko miarą czasu. Kiedy marnotrawię jedno, niszczę też drugie. Jeśli trwonię dzień dzisiejszy, niszczę ostatnią stronicę mojego życia. Dlatego będę starannie pielęgnował każdą godzinę, ponieważ ona nigdy nie powróci. Nie można zachować dnia dzisiejszego, by spożytkować go w dniu jutrzejszym, któż bowiem zdoła zatrzymać wiatr? Pochwycę oburącz każdą minutę tego dnia i będę ją pieścił z miłością, gdyż jej wartość jest bezcenna. Czy konający człowiek może kupić jeszcze iskrę życia, choćby gotów był oddać za to całe swoje złoto? Jaką wartość przypiszę godzinom, które mi pozostały? Uznam je za bezcenne.

Przeżyję ten dzień, jakby to był ostatni dzień życia.

Będę zawzięcie unikał wszystkiego, co zabija czas. Niezdecydowanie zniszczę działaniem, wątpliwości pokryję wiarą, strach zagłuszę ufnością. Nie będę słuchał tego, co mówią próżniacy, nie będę przebywał z ludźmi o beczynnych rękach, nie będę odwiedzał nierobów. Od tej chwili już wiem, że schlebienie lenistwu oznacza okradanie tych, których kochamy, z pożywienia, odzienia i ciepła. Nie jestem złodziejem. Jestem człowiekiem, który czuje miłość w sercu, i mam dzisiaj ostatnią sposobność, by dowiedzieć mojego uczucia i mojej wielkości.

Przeżyję ten dzień, jakby to był ostatni dzień życia.

Obowiązki dnia dzisiejszego wypełnię dzisiaj. Dziś będę pieścił moje dzieci, gdy jeszcze są dziećmi; jutro odejdą i ja również. Dziś obejmę moją żonę i słodko ją ucałuję, jutro już jej nie będzie, i mnie również. Dziś okażę przyjacielowi pomoc w potrzebie, jutro już nie zawoła o pomoc i ja również nie będę mógł usłyszeć jego wołania. Dziś wyrzeknę się wszystkiego i poświęcę się pracy. Jutro już nie będę mógł ofiarować i niczego nie będę mógł otrzymać.

Przeżyję ten dzień, jakby to był ostatni dzień życia.

A jeśli to mój ostatni dzień, będzie on moim największym pomnikiem. Uczynię go najlepszym dniem w moim życiu. Wykorzystam w pełni każdą jego minutę. Będę się nim rozkoszował i podziękuję za niego. Wypełnię każdą godzinę, a wszystkie minuty zamienię w coś wartościowego. Będę pracował z takim zapalem jak nigdy i zmuszę moje mięśnie do takiego wysiłku, że aż prosić mnie będą o wytchnienie, ale mimo to będę pracował dalej. Złożę tyle wizyt, ile nigdy dotąd. Sprzedam więcej towarów niż kiedykolwiek przedtem. Zarobię tyle złota, ile nigdy dotąd. Jedna minuta dnia dzisiaj będzie bardziej owocna niż całe godziny dnia wczorajszego. Mój ostatni dzień powinien być moim najlepszym dniem.

Przeżyję ten dzień, jakby to był ostatni dzień życia. A jeśli nie będzie ostatni, padnę na kolana i podziękuję za to.

Pergamin szósty

Dziś będę Panem swoich emocji.

Fale wznoszą się w porze przyływu; w porze odpływu opadają. Przemija zima i nadchodzi lato. Lato się kończy, nastają chłody. Słońce wschodzi i zachodzi. Księżyc jest w pełni i w fazie nowiu. Ptaki przylatują, potem odlatują. Kwiaty kwitną; kwiaty więdną. Sieje się ziarno i zbiera plony. W całej naturze krąży życie, a ja jestem jej częścią i tak jak te fale przyływu i odpływu zmienia się nastrój mojej duszy.

Dziś będę Panem swoich emocji.

Jednym z rzadko rozumianych podstępów natury jest to, że każdego ranka budzę się w nastroju innym niż w dniu poprzednim. Wczorajsza radość zamienia się dzisiaj w smutek, a przecież ten smutek obróci się jutro w radość. Moje nastroje ulegają ciągłym zmianom: smutek zawsze przemienia się w zadowolenie, przyływy radości

w rozpacz, szczęście w melancholię. Tak dzieje się to z kwiatami, pąki dzisiejszej radości zwiędną i opadną, a jednak będę pamiętał, że kwiaty, które uschły dzisiaj, noszą w sobie zarodek nowej rośliny, która rozkwitnie jutro; podobnie, dzisiejszy smutek zawiera nasienie jutrzejszej radości.

Dziś będę Panem swoich emocji.

W jaki sposób zapanuję nad nimi, żeby każdy dzień był owocny? Jeżeli stan mojego ducha nie będzie odpowiedni, kolejny dzień zakończy się porażką. Drzewa i rośliny kwitną w zależności od pogody, ale moją pogodę tworzę ja sam, to ja noszę ją w sobie. Jeśli będę oferować moim klientom deszcz, mrok i pesymizm, odpowiedzą mi tym samym - deszczem, mrokiem i pesymizmem, i nie kupią ode mnie niczego. Jeśli natomiast dam im radość, entuzjazm i jasność, zareagują radością, entuzjazmem i jasnością i moja pogoda przyniesie obfity plon sprzedaży, a spichlerz mój zapełni się złotem.

Dziś będę Panem swoich emocji.

W jaki sposób zapanuję nad nimi, żeby każdy dzień był szczęśliwy i owocny? Nauczę się tajemnicy wieków, która mówi: Słaby jest ten, kto pozwala, by jego myśli kontrolowały jego czyny; silny zaś jest ten, kto zmusza swoje czyny, by kontrolowały jego myśli.

Codziennie, kiedy się obudzę, będę wcielał w życie ten plan walki, zanim zawładną mną siły smutku, litości dla siebie samego i poczucia klęski:

Jeśli czuję się przygnębiony, zaśpiewam,

Jeśli czuję się smutny, roześmieję się,

Jeśli jestem chory, podwoję mój wysiłek,

Jeśli czuję strach będę parł do przodu,

Jeśli czuję się gorszy, włożę nowe ubranie,

Jeśli brakuje mi pewności siebie, podniosę głos,

Jeśli doskwiera mi bieda, pomyślę o przyszłym bogactwie,

Jeśli czuję się niekompetentny, przypomnę sobie minione sukcesy,

Jeśli czuję się mało ważny, przypomnę sobie moje cele.

Dziś będę Panem swoich emocji.

Od tej chwili będę wiedział, że tylko ludzie o przeciętnych zdolnościach mogą zawsze działać najlepiej, jak umieją, a moje zdolności są większe. Zdarzą się takie dni, kiedy będę musiał stale walczyć z siłami, które szarpią mnie wewnątrz. Przygnębienie i smutek łatwo rozpoznać, lecz istnieją również inne siły, które pojawiają

się z uśmiechem i przyjaznym uściskiem dłoni, ale mogą mnie zniszczyć. Dlatego muszę zawsze mieć się na baczności.

Jeśli popadnę w nadmierną pewność siebie, przypomnę sobie moje porażki. Jeśli za bardzo upodobam sobie życie w zbytku, wspomnę czasy, gdy głodowałem. Jeśli spocznę na laurach, przypomnę sobie o konkurentach,

Jeśli zacznę rozkoszować się swoją wielkością, przypomnę sobie chwile wstydu. Jeśli poczuję się wszechmocny, spróbuję zatrzymać wiatr,

Jeśli osiągnę wielkie bogactwa, pomyślę o wygłodniałych twarzach,

Jeśli stanę się zbyt dumny, przypomnę sobie chwile słabości,

Jeśli uznam, że nikt nie jest tak zdolny jak ja, popatrzę na gwiazdy.

Dziś będę Panem swoich emocji.

Ponieważ posiadam tę nową wiedzę, zrozumiem również i rozpoznam stan duszy człowieka, którego odwiedzę. Zniosę cierpliwie jego dzisiejszą złość i rozdrażnienie, albowiem nie zna on tajemnicy panowania nad swoim umysłem. Mogę wytrzymać jego docinki i zniewagi, ponieważ teraz wiem, że jutro zmieni się on i następne nasze spotkanie będzie prawdziwą radością.

Nigdy nie będę osądzał człowieka na podstawie jednej wizyty; nigdy nie zrezygnuję z odwiedzenia nazajutrz tego, kto dziś okazuje mi nienawiść. Dziś nie kupi ode mnie złotej karocy nawet za grosz, ale jutro odda mi swój dom w zamian za jedno drzewo. Poznanie tej tajemnicy będzie kluczem, który otworzy mi wrota bogactwa.

Dziś będę Panem swoich emocji.

Od tej chwili rozpoznam tajniki stanów duszy każdego człowieka, a także moich własnych. Odtąd jestem przygotowany na to, by zapanować nad każdym stanem duszy, jaki codziennie obudzi się we mnie. Zapanuję nad nim dzięki dobrym uczynom, a kiedy to osiągnę, będę mógł decydować o własnym losie.

Dziś decyduję o swoim przeznaczeniu, a moim przeznaczeniem jest to, bym stał się największym kupcem świata.

Będę panem siebie samego. Będę wielki.

Pergamin siódmy

Będę śmiał się ze świata.

Żadne stworzenie poza człowiekiem nie potrafi się śmiać. Być może drzewa krwawią, kiedy się je zrani, a dzikie zwierzęta skarżą się z bólu i głodu, jednak tylko człowiek posiada dar śmiania się i jest to dar, z którego może korzystać, kiedy tylko zapragnie. Od tej chwili będę pielęgnował nawyk śmiania się.

Uśmiechnę się, a moje trawienie się poprawi; będę się śmiał, a moje ciężary staną się lżejsze; będę się śmiał i dzięki temu będę żył długo, ponieważ to jest owa tajemnica długiego życia, którą teraz już poznałem.

Będę śmiał się ze świata.

Zwłaszcza zaś będę się śmiał z samego siebie, gdyż człowiek staje się najbardziej śmieszny wtedy, gdy traktuje siebie nazbyt poważnie. Nigdy nie wpadnę w tę pułapkę umysłu, bo chociaż jestem największym cudem natury, czyż nie jestem równocześnie zwykłym ziarenkiem piasku miotanym przez wichry dziejów? Czy naprawdę wiem skąd przybywam i dokąd dążę? Czy za dziesięć lat moja troska o ten dzień nie wyda mi się głupstwem? Dlaczego pozwalam, by błahostki dnia dzisiejszego przyprawiały mnie o niepokój? Cóż takiego może zdarzyć się przed zachodem słońca, co nie jest marnością wobec wieczności?

Będę śmiał się ze świata.

Jakże jednak mógłbym się śmiać, gdy zetknę się z człowiekiem lub czynnościami, które sprawiają mi przykrość lub są obraźliwe? Nauczę się trzech słów i będę je powtarzał tyle razy, aż staną się dla mnie nawykiem tak silnym, że pojawią się w mej pamięci natychmiast, gdy tylko zostanie zagrożony mój dobry nastrój. Te słowa przekazane przez starożytnych mędrców pozwolą mi znieść wszelkie przeciwności i zachować duchową równowagę.

Te trzy słowa brzmią : To również przeminie.

Będę śmiał się ze świata.

Albowiem w istocie wszystko, co ziemskie, przeminie. Kiedy poczuję się strapiony, pocieszę się myślą, że i to również przeminie; kiedy ogarnie mnie nadmierna duma z odniesionego sukcesu, przestrzegę sam siebie, że i to przeminie. Kiedy przycisnie mnie bieda, powiem sobie, że to także przeminie. Kiedy będę opływał w bogactwa, przypomnę sobie, że to przeminie również. Zaiste to prawda, bo gdzież jest ten, kto wzniósł piramidę? Czyż nie został pogrzebany pod tymi głazami? A czy pewnego dnia piramidy nie zasypie piasek? Jeśli to wszystko przeminie dlaczego mam się martwić dniem dzisiejszym?

Będę śmiał się ze świata.

Pomaluję ten dzień barwami uśmiechu, a noc ozdobię pieśnią. Nigdy nie będę pracował po to by być szczęśliwym, lecz raczej będę z zapałem trudił się po to, by nie być smutnym. Dzisiaj będę cieszył się szczęściem dnia dzisiejszego, albowiem nie jest ono ziarnem, które składa się w skrzyni, ani winem, które trzyma się w beczce. Nie można go przechowywać do następnego dnia. Trzeba je ciągle siać, a plony spożywać tego samego dnia i od tej chwili tak będę czynił.

A gdy będę się śmiał wszystko zostanie sprowadzone do właściwych wymiarów. Będę śmiał się z moich niepowodzeń, aż rozplyną się w obłokach nowych marzeń; będę śmiał się z moich sukcesów aż przybiorą rzeczywisty wymiar. Będę śmiał się ze zła, które zniknie, zanim go zaznam. Będę śmiał się z dobroci, która rozkwitnie

i wyda owoce. Każdy dzień będzie zwycięstwem, jeśli moje uśmiechy wywołają uśmiech na twarzach innych ludzi, i będę tak czynił z pobudek samolubnych, ponieważ ci, którym pokażę niechętną twarz, nie kupią moich towarów.

Będę śmiał się ze świata.

Od tej chwili spływać ze mnie będą tylko krople potu, ale w moim oku nie pojawi się łza, ponieważ łzy zrodzone ze smutku wyrzutów sumienia i rozczarowania nie mają na rynku żadnej wartości, natomiast każdy uśmiech można wymienić na złoto, a każde dobre słowo, wypowiedziane z głębi serca, ma moc wzniesienia pałacu.

Nigdy nie pozwolę na to, bym stał się tak ważny, tak mądry, tak dostojny i tak silny, abym zapomniał, że trzeba umieć śmiać się z siebie samego i swojego świata. Pod tym względem zawsze pozostanę dzieckiem, bo tylko dziecku dana jest zdolność podziwiania innych, a kiedy nauczę się tego, nigdy nie będę miał o sobie zbyt wygórowanej opinii.

Będę śmiał się ze świata.

A kiedy będę umiał się śmiać, nigdy nie zaznam biedy. Śmiech bowiem, to jeden z największych darów natury i nie będę go więcej trwonić. Tylko wtedy, gdy zachowam uśmiech i będę szczęśliwy, osiągnę prawdziwy sukces. I tylko wtedy będę mógł cieszyć się owocami mojej pracy. Gdyby tak nie było, lepiej by się stało, jeślibym doznał porażki, ponieważ szczęście jest jak wino, które uszlachetnia potrawy. By cieszyć się sukcesem, powinienem być szczęśliwy, a śmiech będzie mi w tym pomocą.

Będę szczęśliwy. Osiągnę sukces. Będę największym kupcem, jakiego kiedykolwiek znał świat.

Pergamin ósmy

Dziś zwiększę swoją wartość o sto procent.

Liść morwy dzięki geniuszowi człowieka zmienia się w jedwab. Gliniaste pole zmienia się w zamek. Drzewo cyprysowe zmienia się w sanktuarium. Skrawek wełny dzięki geniuszowi człowieka zmienia się w szatę dla króla.

Jeśli to możliwe, że wartość liścia, gliny, drzewa i wełny wzrasta dzięki człowiekowi o sto procent, ba, o tysiąc procent, to czyż nie może wzrosnąć tak samo wartość gliny, z której jestem ulepiony?

Dziś zwiększę swoją wartość o sto procent.

Jestem jak ziarno pszenicy, które może spotkać trojaki los. Może zostać wsypane do worka i rzucone jako karma świniom w chlewie. Może zostać zmielone na mąkę, aby zostać potem chlebem. W końcu można je zasiać w ziemi, by rosło, aż jego złote kłosy przyniosą plon tysiąckrotny.

Jestem jak ziarno pszenicy, z jedną różnicą. Pszenica nie może wybrać, czy chce być karmą dla świń, mąką na chleb, czy ziarnem przynoszącym obfity plon. Ja natomiast mam możliwość wyboru i nie pozwolę, by moje życie stało się pożywieniem dla świń albo zostało przemielone w żarnach niepowodzenia i rozpaczy, i w ten sposób zniszczone przez innych.

Dziś zwiększę swoją wartość o sto procent.

Ziarno, by mogło wzrosnąć i rozmnożyć się, trzeba zasiać do ziemi w mroku. Moje porażki, rozpacz, niewiedza i nieudolność są mrokiem, w którym zasiano mnie bym dojrzał. Teraz, podobnie jak ziarno, które zakiełkuje i przyniesie plon tylko wtedy, gdy odżywi je deszcz i słońce, i ciepłe wiatry, i ja powinienem karmić swoje ciało i umysł, by spełniły się moje marzenia. W przypadku pszenicy jej wzrost jest uzależniony od kaprysów przyrody. Ja nie potrzebuję się ich obawiać, ponieważ sam mogę wybrać moje przeznaczenie.

Dziś zwiększę swoją wartość o sto procent.

Jak to osiągnę? Najpierw wyznaczę sobie cele na dzień, potem na tydzień, miesiąc, rok i całe życie. Tak jak deszcz, który musi spaść, zanim ziarno pszenicy pęknie i zakiełkuje, ja również powinienem mieć cele, zanim moje życie zostanie ukształtowane. Kiedy ustalę już owe cele, wspomnę moje najlepsze dokonania i zwiększę ich wartość o sto procent. W ten sposób wyznaczę poziom swego życia w przyszłości. Nigdy nie będę przejmował się tym, że cele te są zbyt ambitne, bo czyż nie lepiej wycelować włóczęgią w księżyc i zranić tylko orła, niż celując w orła uderzyć tylko w skałę?

Dziś zwiększę swoją wartość o sto procent.

Wielkość moich celów nie będzie mnie przerażać, choć może nie jeden raz upadnę, zanim je osiągnę. Jeśli się potknę, znów się podniosę i nie będę przejmował się moimi upadkami, bo każdy człowiek musi przeżyć niejedno potknięcie, zanim dotrze do domu. Nie potknie się tylko robak. A ja nie jestem robakiem. Nie jestem również cebulą. Nie jestem też owcą. Jestem człowiekiem. Niech inni budują ze swojej gliny jaskinie. Ja z mojej gliny zbuduję zamek.

Dziś zwiększę swoją wartość o sto procent.

Tak jak słońce musi ogrzewać ziemię po to, by wyrosła pszenica, tak słowa tych pergaminów ogrzeją moje życie i zmienią moje marzenia w rzeczywistość. Dziś dokonam czynów przewyższających wszystko to, czego dokonałem wczoraj. Wykorzystując wszystkie umiejętności, jakie zdobyłem, wejdę na szczyt, który wznosi się przede mną dzisiaj, jutro zaś osiągnę szczyt wyższy, a pojutrze jeszcze wyższy. Nieistotne jest wznoszenie się ponad innych, najważniejsze - to wznieść się ponad samego siebie.

Dziś zwiększę swoją wartość o sto procent.

Ciepłe wiatry sprawiają, że pszenica dojrzewa. Te same wiatry zaniosą mój głos do tych, którzy mnie wysłuchają, a moje słowa powiedzą im, jakie mam cele. A gdy

zostanie to już powiedziane, w obawie przed upokorzeniem nie będę miał śmiałości odwołać tego. Sam będę własnym prorokiem i chociaż inni mogą się śmiać z moich deklaracji, usłyszą o moich planach i poznają moje marzenia. W ten sposób nie będzie dla mnie ucieczki, póki moje słowa nie zmienią się w czyny.

Dziś zwiększę swoją wartość o sto procent. Nie popełnię tej okropnej zbrodni mierzenia w swych celach życiowych zbyt nisko. Wykonam pracę, której człowiek przeznaczony piętnem porażki nie wykona nigdy. Zawsze sięgnę dalej, niż pozwala mi na to wyciągnięte ramię. Nigdy nie będę dostatecznie zadowolony ze swoich dokonań na rynku. Po osiągnięciu celów zawsze wyznaczę sobie nowe, ambitniejsze. Postaram się, aby każda następna godzina była lepsza od poprzedniej. Swoje cele zawsze będę ogłaszać światu. Nigdy jednak nie będę ogłaszał swoich sukcesów. Niech raczej świat udziela mi pochwał, a ja niechaj zachowam dostateczną mądrość, by przyjąć je z pokorą.

Dziś zwiększę swoją wartość o sto procent.

Każde ziarno pszenicy przynosi plon stokrotny. Z tych stu ziaren każde przynosi również stokrotny plon, a jeśli ten proces powtórzy się dziesięć razy, będzie można nakarmić wszystkie miasta świata.

Czyż nie jestem czymś więcej niż ziarno pszenicy?

Dziś zwiększę swoją wartość o sto procent.

A kiedy to osiągnę, powtórzę to znowu i znowu, i wtedy zapanuje zdumienie z powodu cudu mojej wielkości, która zrodziła się, ponieważ spełniły się słowa tych pergaminów.

Pergamin dziewiąty

Moje marzenia nie mają żadnej wartości, moje plany są jak pył, moje cele są nierealne.

Wszystko jest nierealne, o ile w ślad za tym nie idzie działanie.

Zacznę działać natychmiast.

Nigdy nie istniała taka mapa, nawet najbardziej szczegółowa, która potrafiłaby choćby o centymetr przenieść w przestrzeni swojego właściciela. Nigdy nie istniał taki akt prawny, choćby najsprawiedliwszy, który mógłby zapobiec popełnieniu zbrodni. Nigdy nie istniał taki pergamin, i nie jest nim nawet ten, jaki teraz trzymam, który sam potrafiłby zarobić jeden grosz lub wywołać choć jedno słowo uznania. Tylko działanie jest iskrą, która ożywia mapę, dokument, ten pergamin, moje marzenia, plany, cele, tak że stają się one rzeczywistą siłą. Działanie jest pokarmem dla mojego sukcesu.

Zacznę działać natychmiast.

Zwłoka, która sprawiła, że pozostałem w tyle, była wynikiem strachu. Teraz znam tę tajemnicę pochodzącą z głębi najdzielniejszych serc. Wiem, że aby przezwyciężyć strach, muszę zawsze działać bez wahania, a wtedy zniknie drżenie w moim sercu. Teraz już wiem, to działanie sprawia, że strach, który wydawał się potężny jak lew, maleje do rozmiarów mrówki.

Zacznę działać natychmiast.

Od tej chwili będę pamiętał o nauce, jakiej udziela mi robaczek świętojański, który świeci tylko wtedy, gdy lata, tylko wtedy, gdy jest w ruchu. Stanę się robaczkiem świętojańskim, a mój blask będzie można dostrzec nawet w pełnym słońcu. Inni ludzie niech będą jak motyle, które polerują swoje skrzydła, a przecież ich życie zależy od hojności kwiatów. Będę robaczkiem świętojańskim, a mój blask rozjaśni świat.

Zacznę działać natychmiast.

Nie będę unikał zadań, które mam wykonać dzisiaj, ani nie przełożę ich na jutro, gdyż wiem, że jutro nigdy nie nadchodzi. Pozwólcie mi działać teraz, chociaż moje czyny nie przyniosą może szczęścia ani sukcesu, ale lepiej jest działać i doznawać niepowodzeń, niż pozostawać bezczynnym i co krok się potykać. W rzeczywistości może się okazać, że szczęście nie jest owocem, który zawdzięczam swojemu działaniu, ale bez działania nie powstanie nawet zawiązek owocu.

Zacznę działać natychmiast.

Zacznę działać natychmiast. Zacznę działać natychmiast. Zacznę działać natychmiast. Od tej chwili będę stale powtarzał te słowa, o każdej godzinie, każdego dnia, dzień po dniu, aż staną się moim nawykiem, tak jak oddychanie, a moje działanie będzie tak instynktowne jak mruganie powiekami. Dzięki tym słowom będę mógł przygotować mój umysł do każdego działania niezbędnego, bym mógł odnieść sukces. Dzięki tym słowom, sprostim każdemu wyzwaniu, którego unika człowiek nieudolny.

Zacznę działać natychmiast.

Będę powtarzał te słowa nieustannie. Wypowiem je, gdy rano wyskoczę z łóżka, podczas gdy człowiek nieudolny będzie spał godzinę dłużej. Zacznę działać natychmiast.

Kiedy znajdę się na rynku, wypowiem je i natychmiast śmiało stawię czoła mojemu pierwszemu klientowi, podczas gdy człowiek nieudolny będzie długo medytował, czy nie spotka się z odmową.

Zacznę działać natychmiast.

Kiedy stanę przed zamkniętymi drzwiami, wypowiem te słowa a potem zastukam, podczas gdy człowiek nieudolny będzie czekał na zewnątrz ze strachem i drżeniem.

Zacznę działać natychmiast.

Wypowiem te słowa kiedy, napadnie mnie pokusa, i zacznę działać natychmiast, by oddalić od siebie to zło.

Zacznę działać natychmiast.

Kiedy ogarnie mnie pokusa, by trochę odpocząć i zacząć znów od jutra, wypowiem te słowa i zacznę natychmiast realizować sprzedaż.

Zacznę działać natychmiast.

Tylko działanie określa moją wartość na rynku i aby ją zwiększyć, z wielokrotności moje działanie. Pójdę tam, dokąd boi się chodzić człowiek nieudolny. Będę pracował, kiedy on będzie szukał wypoczynku. Będę mówił, kiedy on będzie milczał. Odwiedzę dziesięć osób, które mogą kupić moje towary, podczas gdy on będzie snuł wielkie plany, by odwiedzić zaledwie jedną osobę. Potwierdzą wykonanie pracy, zanim on powie, że jest zbyt późno.

Zacznę działać natychmiast.

Czas teraźniejszy bowiem to wszystko, co mam. Dzień jutrzejszy, to czas odpowiedni dla próżniaków, a ja nie jestem próżniakiem. Dzień jutrzejszy, to dzień, w którym zło staje się dobrem, a ja nie jestem złem. W dniu jutrzejszym słaby staje się silnym. Ja nie jestem słaby. Jutro człowiek nieudolny odniesie sukces. Ja nie jestem nieudolny.

Zacznę działać natychmiast.

Gdy lew jest głodny, zdobywa pożywienie. Gdy orzeł jest spragniony, szuka wody. Jeżeli nie będę działać, umrę.

Odczuwam pragnienie sukcesu. Pragnienie szczęścia i spokoju umysłu. Jeśli nie zacznę działać, zniszczy mnie życiowa porażka, cierpienie i udręka bezsennych nocy.

Postawię sobie wymagania i będę ich przestrzegał.

Zacznę działać natychmiast.

Sukces nie zaczeka. Jeśli się spóźnię, okaże się niczym narzeczona, która poślubi innego, i utracę ją na zawsze.

Teraz jest właśnie owa sprzyjająca chwila, odpowiednie miejsce, a ja jestem właściwym człowiekiem.

Zacznę działać natychmiast.

Pergamin dziesiąty

Jakiż to człowiek ma tak słabą wiarę, że w chwili wielkiego nieszczęścia i utrapienia nie wzywa swego Boga? Któż z nas nie zwracał się do Niego z błaganiem,

kiedy zetknął się z niebezpieczeństwem, śmiercią, tajemnicą wykraczającą poza zwykłą zdolność pojmowania lub codzienne doświadczenie? Skąd pochodzi ten najgłębszy instynkt, któremu w chwilach zagrożenia dają wyraz wszystkie żyjące istoty?

Machnij ręką przed oczami innego człowieka, a zamruga on powiekami. Uderz drugiego człowieka w kolano, a jego noga podskoczy. Opowiedz komukolwiek coś przerażającego, a pod wpływem tego samego odruchu wykrzyknie "Mój Boże!"

Nie muszę być człowiekiem religijnym, żeby rozpoznać tę wielką tajemnicę natury. Wszystkie stworzenia na ziemi, również człowiek, mają instynkt wołania o pomoc. Dlaczego mamy ten instynkt, ten dar?

Czyż nasze wołanie nie jest pewną formą modlitwy? Czyż w świecie, gdzie rządzą prawa natury, przyznanie jagnięciu, mułowi, ptakowi czy człowiekowi instynktu wołania o pomoc nie byłoby czymś niepojętym, gdyby nie istniał jakiś wyższy umysł, który jest zdolny wysłuchać tego wołania i odpowiedzieć na nie? Od tej chwili będę się modlił, ale moje wołanie o pomoc będzie tylko prośbą o wskazanie mi dalszej drogi.

Nigdy nie będę się modlił o rzeczy materialne. Nie wołam przecież mojego służącego, by przyniósł mi jedzenie. Nie rozkazuję karczmarzowi lub oberżyscie, by zapewnił mi dach nad głową. Nie poproszę nigdy o złoto, miłość, dobre zdrowie, drobne zwycięstwa, sławę, sukces czy szczęście. Będę modlił się tylko o wskazanie kierunku drogi, dzięki której zdobędę to wszystko, a moja modlitwa zawsze zostanie wysłuchana.

Być może otrzymam wskazówki, których szukam, a może nie, lecz czyż nie będzie to w każdym przypadku odpowiedzią? Jeśli dziecko prosi ojca o chleb i nie dostanie go, czyż nie znaczy to, że ojciec już mu odpowiedział?

Będę się modlił o wskazówki i kierunek drogi, a jako kupiec będę się modlił w następujący sposób:

O stwórcu wszystkich rzeczy, pomóż mi, ponieważ jestem na świecie nagi i samotny, i bez Twojej pomocnej ręki zboczę z drogi, która wiedzie do sukcesu i szczęścia.

Nie proszę o złoto ani o odzienie, ani nawet o sposobność, bym mógł się wykazać swymi zdolnościami; proszę Cię jedynie byś mnie prowadził tak, abym rozwinął te zdolności i wykorzystał w sprzyjających okolicznościach.

Tyś nauczył lwa i orła, jak mają sprawnie polować, wykorzystując zęby i pazury. Naucz mnie jak polować słowami i mieć powodzenie w miłości, abym był lwem pośród ludzi i orłem na rynku.

Pomóż mi pozostać pokornym w trudnościach i porażkach, ale nie ukrywaj przede mną nagrody, która towarzyszy zwycięstwu.

Wyznacz mi zadania, których nie udało się wykonać innym, ale prowadź mnie, bym potrafił wyłuskać z ich porażek nasienie sukcesu. Postaw mnie w obliczu strachu, od którego zadrży moja dusza, daj mi jednak odwagę, bym śmiał się z moich obaw.

Daj mi tak wiele dni życia, bym mógł osiągnąć swoje zamierzenia, ale pomóż mi przeżyć dzień dzisiejszy, jakby był to ostatni dzień mojego życia.

Prowadź mój język, aby moje słowa przyniosły owoc, ale zamknij moje usta, by nikogo nie oczerniały.

Narzuć mi dyscyplinę, bym nigdy się nie cofał, wskaż mi jednak, jak stosować prawo wielkości średnich. Obdarz mnie czujnością, bym nie przegapił okazji, daj mi jednak cierpliwość, która pozwoli mi zebrać siły.

Zanurz mnie w powodzi dobrych nawyków, tak by złe poszły na dno, daj mi jednak zdolność współczucia wobec innych ludzi. Pozwól mi zrozumieć, że wszystko przemienie, ale pozwól mi docenić błogosławieństwa, które są dzisiaj moim udziałem.

Wystaw mnie na nienawiść, żebym ją odczuł, ale napełnij kielich mojej miłości, tak aby obcy stali się moimi przyjaciółmi.

Wszystko to stanie się, jeśli taka będzie Twoja wola. Chociaż jestem tylko małym i samotnym owocem, który przywiera do winorośli, sprawiłeś jednak, że różnię się od innych. Naprawdę musi istnieć dla mnie szczególne miejsce. Prowadź mnie. Pomóż mi. Wskaż mi drogę.

Pozwól, niech stanę się dokładnie taki, jak to przewidziałeś, gdy wybrałeś i zasiałeś moje ziarno, by rozwijało się w winnicy świata.

Pomóż temu pokornemu kupcowi.

Prowadź mnie Boże.

Nazywam się Bonifacy Czerniak. Po zapoznaniu się z wiedzą doktora Jana Kwaśniewskiego i w późniejszym czasie dra Volkfanga Lutza, będąc nad przysłowiową „grobową deską”, postanowiłem zastosować taki właśnie model żywienia. Oczekiwania zaskoczyły mnie. Choroby zaczęły się cofać w błyskawicznym tempie. Większość cofnęła się bezpowrotnie. Wrzodziejące jelito grube a w konsekwencji nowotwór dawał nieraz o sobie znać. Było to w chwilach, kiedy popełniłem jakiś błąd żywieniowy, bądź zjadłem produkt wysoko przetworzony (czyli trujący). Kiedy uzyskałem dostateczny zasób wiedzy w tym temacie, postanowiłem otworzyć Arkadię – Polania. Akademię Zdrowia. Otrzymałem tytuł Starszego Doradcy Żywienia Optymalnego, upoważniający do szkolenia innych w tym zakresie. Przez lata prowadzonych turnusów wyszkoliłem kilkudziesięciu Doradców Żywieniowych.

Tak jak na początku byłem pewny, że wiem wszystko na ten temat, to dziś mogę powiedzieć, WIEM ŻE NIC NIE WIEM.

Im dalej w las tym więcej drzew. Przysłowia są mądrością narodów. Wiedza w tym zakresie jest przedziałem otwartym. Na pewno słusznym. Nie ma lepszej drogi. Ale gdzie tu jeszcze do mety. Dlatego postanowiłem bezustannie drążyć ten temat. Efektem tego jest organizowanie trzech konferencji. By wiedza stawała się doskonała, nie wolno jej trzymać na żadnym etapie. Wiem z wypowiedzi wielu optymalnych, którzy mówią jak się im w głowie przewraca na skutek ogromnej ilości wiedzy, jaką przekazują miesięczniki OPTYMALNI i OPTYMALNIK. Wiele artykułów jest wzajemnie sprzecznych. Ludzie nie wiedzą co robić. Ale co by się stało, gdyby nie było tych artykułów i ludzi poszukujących.

Po trzech latach stosowania tego modelu żywienia pewne schorzenia zaczęły powracać. Tak się również zaczęło dziać u wielu optymalnych. Dziś po sześciu latach wiem na pewno, że szukać trzeba.

DOSTAŁEM DRUGIE ŻYCIE. Było to w 1999r. zapewne nie tylko ja jeden. Dlatego posiadając wiedzę zgoła sprzeczną z wiedzą akademicką, którą wdrożyłem w swym domu a ponadto wyszedłem z nią na zewnątrz, mam obowiązek robić to dobrze, nie szkodzić sobie i innym. Taki warunek sobie postawiłem. I tak czynił będę. Stąd moje działania. Studia w kierunku medycznym dają mi jeszcze większy obraz.

Osoby przebywające na turnusach są objęte jak najdalej idącą opieką. Każdy przypadek rozpatrujemy indywidualnie.

Uczestnicy turnusów mają możliwość poznania tajników kuchni optymalnej. Uczą się przyrządzać posiłki. Uczą się również wybierać z pośród produktów zjadanych – tych ekologicznie zdrowych.

Już HERODOT XXIII wieki temu wiedział, że „Z POKARMÓW ZJADANYCH BIORĄ SIĘ NASZE CHOROBY”. W związku z powyższym postanowiłem zarejestrować stowarzyszenie mające na celu ochronę małych gospodarstw rolnych produkujących zdrową żywność i wskazać im miejsca zbytu swych produktów.

Rozwój wiedzy o żywieniu nisko węglowodanowym jest głównym celem mojej Arkadii. Zapraszam wszystkie osoby, którym zdrowie własne i innych nie jest obojętne – do współpracy, a w szczególności naukowców Akademii Medycznych i Instytutów Żywienia oraz wszystkich tych, dla których zdrowie ludzkie, jak też czyste ekologicznie produkty są celem nadrzędnym.

Z ogromną przyjemnością przyjmuję fakt współpracy z moją Arkadią dr Włodzimierza Ponomarenko.

Ten wybitny naukowiec z dziedziny biochemii wniósł ogromny wkład w zakresie żywienia nisko węglowodanowego.

Jego książka „DIETA NISKOWĘGLOWODANOWA ” jest tego dowodem.

Po zarejestrowaniu stowarzyszenia moja Arkadia przejmie patronat nad badaniami z zakresu kardiologii.

Celem badań będzie dowód na słuszność tego rodzaju żywienia.

W dniu 1 października 2005 roku zebrała się grupa inicjatywna kilkunastu osób w celu utworzenia stowarzyszenia o nazwie **Arkadia Polania – Słowiańskie Centrum Ochrony Zdrowia Ludzkiego i Ziemi im. ks. Stanisława Staszica**. Wybrano władze stowarzyszenia i zatwierdzono statut. Po zarejestrowaniu go w Sądzie Rejonowym, zgodnie ze statutem stowarzyszenie, a ściślej osoby w nim działające będą miały za zadanie propagowanie zdrowego żywienia. Głównym celem tej organizacji będzie zrzeszenie małych, rodzinnych zakładów przetwórczych, produkujących zdrową żywność, tzn. masarni, mleczarni i innych. W swych szeregach chętnie widzimy rolników produkujących zdrowe warzywa i inne płody, stosujących uprawy tzw. „trójpole”, bez nawozów sztucznych i herbicydów. Jednym z bardzo ważnych punktów statutu jest wdrożenie badań naukowych przy stosowaniu żywienia niskowęglowodanowego u chorych o podłożu kardiologicznym. Zapraszamy osoby zainteresowane wyżej wymienionymi problemami do współpracy. Bieżące informacje można będzie uzyskiwać na stronie internetowej www.arkadia-polania.pl. Mile widziane będą wszystkie osoby, a zwłaszcza naukowcy, którym zdrowie ludzkie nie jest obojętne, jak też znawców oraz producentów zdrowej żywności.

Przez trzy lata niemalże „sikałem odbytnicą”. Dosłownie.

Okolo dwadzieścia razy dziennie chodziłem do ubikacji. Nadkwasotę żołądka miałem tak silną, że niejednokrotnie zjadałem paczkę sodki dziennie oraz ręcznie usuwałem nadwyżkę kwasu żołądkowego. Waga doszła do 116 kilo, a do tego przyplątała się kontuzja kolana oraz miażdżyca kończyn dolnych.

Duży paluch lewej nogi szerniał, ropiał. Sławny polski ortopeda wydał na moje nogi wyrok: **„Niestety nic na to nie można poradzić, będzie pan musiał usiąść na wózek inwalidzki”** - powiedział.

Inny znów lekarz, gdy jadąc samochodem dostałem ataku serca i trafiłem do izby przyjęć szpitala, widząc moje ciśnienie 268/168 szeroko otworzył oczy i zapytał: „to pan jeszcze żyje”? **Udało mi się przeżyć pierwszy zawał.** Później chyba przyszło najgorsze z niemożliwych. Przy wrzodach żołądka, owrzodzeniu dwunastnicy, doszło potwierdzenie – **nowotwór jelita grubego.**

Na każdy kłopot, jaki niesie ziemia

albo jest lekarstwo, albo też go nie ma.

Jeżeli jest – spróbuj je odnaleźć.

Jeśli nie ma, to nie martw się tym wcale.

ISBN: 83-919802-4-3



Przez trzy lata niemalże "sikałem odbytnicą". Dosłownie. Około dwadzieścia razy dziennie chodziłem do ubikacji. Nadkwasotę żołądka miałem tak silną, że niejednokrotnie zjadałem paczkę sodki dziennie, oraz ręcznie usuwałem nadwyżkę kwasu żołądkowego. Waga doszła do 116 kilo, a do tego przyplątała się kontuzja kolana oraz miażdżycy kończyn dolnych. Duży paluch lewej nogi szerniał, ropiał. Sławny polski ortopeda, wydał na moje nogi wyrok. **"Niestety nic na to nie można poradzić, będzie pan musiał usiąść na wózek inwalidzki"** - powiedział. Inny znów lekarz, gdy jadąc samochodem dostałem ataku serca i trafiłem do izby przyjęć szpitala widząc moje ciśnienie 268/168 szeroko otworzył oczy i zapytał "to pan jeszcze żyje"? **Udało mi się przeżyć pierwszy zawał.** Później chyba przyszło najgorsze z niemożliwych. Przy wrzodach żołądka, owrzodzeniu dwunastnicy, doszło potwierdzenie - **nowotwór jelita grubego.**

*Na każdy kłopot, jaki niesie ziemia
albo jest lekarstwo, albo też go nie ma.
Jeżeli jest spróbuj je odnaleźć.
Jeśli nie ma, to nie martw się tym wcale.*

ISBN: 83-919802-4-3