

SEKRETY HIPOKRATESA

Czasem znajomi mnie pytają, która część naszego organizmu jest najważniejsza? Odpowiadam, że wszystkie, ponieważ każdy narząd pełni własną specyficzną, określoną rolę. Ale! Wpływ na wszystkie narządy naszego organizmu mają **jelita!** Od jelit wszystko się zaczyna, ponieważ to one odpowiadają za wchłanianie pokarmów, wydalanie produktów przemiany materii, wydalanie toksyn oraz zawierają ponad **70% limfocytów** całego organizmu.

„Tkanka limfatyczna związana z błonami śluzowymi przewodu pokarmowego zawiera ponad 70% limfocytów całego organizmu i tworzy skomplikowany system odpornościowy zwany układem GALT (ang. gut associated lymphoid tissue). System GALT składa się ze zorganizowanych kompleksów komórkowych (kępki Peyera i samotne grudki chłonne) oraz rozproszonych komórek zlokalizowanych w blaszce właściwej jelita (limfocyty T i B, makrofagi, komórki dendrytyczne) i w nabłonkach pokrywających kosmki jelitowe (limfocyty śródnabłonkowe).”

Wybitni uczeni od wieków doskonale wiedzieli, że jelita odpowiadają w głównym stopniu za stan naszego zdrowia. Hipokrates mawiał: „Aby lek był pokarmem, a pokarm lekiem”. Chińczycy mawiają: „bez wypróżniania, nie ma śniadania”. Każda choroba ma swój początek w jelitach, dlatego jest to bardzo ważny narząd, o który musimy szczególnie dbać.

Obecna kultura życia oraz przemysłowego żywienia szkodzi naszym jelitom, powodując zatkanie jelit złoгами, zespół wrażliwego jelita, zespół nieszczelnego (cieknącego) jelita, itp. Gdy mamy nieszczelne ściany jelita do organizmu przenikają toksyny i metale ciężkie, zamiast być wydalane na zewnątrz, natomiast substancje odżywcze nie są w stanie skutecznie przeniknąć przez jelita, aby odżywić komórki organizmu. W ten oto sposób zaczynamy chorować na: **alergie, choroby skóry**, choroby serca, **syndrom nabrzmiałego brzucha**, spadek odporności, nowotwory, łatwo łapiemy infekcje i stale nie mamy energii do życia. Nieszczelne (cieknące) jelita bardzo często są odpowiedzialne za choroby autoimmunologiczne, np. choroba Leśniowskiego-Crohna!

Proces naprawy oraz leczenia jelit jest 3 stopniowy:

- **Oczyszczanie jelit**
- **Uszczelnianie jelit**
- **Odbudowa flory bakteryjnej jelit**

1. Oczyszczanie jelit

Zapewne słyszałaś/eś o wielu metodach oczyszczania jelit, np. mixy soków, koktajli, młody jęczmień, czy babka płesznik. Sposoby te na pewno pomagają, ale ich skuteczność waha się w przedziale od 20% do 40%, w zależności od: ilości oraz jakości substancji oczyszczających, regularności przyjmowania i naszej konsekwencji, ponieważ te kurację należy cyklicznie powtarzać. Jak oczyścić jelita ze złożeń skutecznie, usuwając ponad 60%, 70% a nawet 90% zalegających, gnijących złożeń z jelit? W bardzo prosty sposób, przedstawię Ci przepis **dr. Mellera na błonnik wielozłożeniowy** – domową kurację oczyszczającą:

Składniki:

- **300 gram – Młodego jęczmienia.**



- 150 g.- Babki płesznik.
- 100 g. – Nasion Chia (szałwia hiszpańska).
- 70 g. – Mielonego ostropestu plamistego.
- 30 g. – Lnu.

Składniki należy **wymieszać** dokładnie ze sobą.

Dawkowanie:

1,5 (półtora) łyżeczki od herbaty wymieszać ze szklanką ciepłej/letniej wody, najlepiej spożyć 20-30 min. przed posiłkiem. Należy pić **3 szklanki mikstury dziennie**, kuracja trwa **3 miesiące**.

Uwagi:

W trakcie kuracji należy pić **2 litry wody dziennie**, do wody zaleca się dodawać **szczyptę soli himalajskiej**.

2. Uszczelnienie jelit

Ścianę jelita silnie uszkadzają **PESTYCYDY** (najsilniej Glyphosate) i **GLUTEN**. Jeżeli spożywamy gluten i roundup (glyphosate) jednocześnie, szkody w jelitach podnieście do kwadratu! Obecna przemysłowa kultura żywienia dostarcza do naszego organizmu duże ilości glutenu i pestycydów, z którymi organizm sobie nie radzi. Po spożyciu pestycydów lub glutenu, już po 15 minutach, gdy substancje te dotrą do jelit, połączenia komórkowe ulegają rozpadowi i wszystkie szkodliwe substancje zaczynają wlewać się z jelit do naszego organizmu. Komórki jelita regenerują się średnio co **3 dni!** Aby uszczelnić jelita należy wyeliminować **całkowicie pestycydy** z roślin, warzyw oraz zbóż! Należy również **odstawić gluten** lub znacząco ograniczyć!

Uszczelnianie jelit można przyśpieszyć, należy odstawić całkowicie gluten i pestycydy, a dodatkowo przeprowadzić kurację oczyszczającą przy pomocy miodu gruszkowo-ziołowego według przepisu św. Hildegardy:

„Składniki:

- 1.5 kg obranych gruszek (ekologicznych)
- 8 łyżek miodu (z polskiej pasieki ekologicznej)
- 100g mieszanki ziołowej złożonej z 35 g korzenia wszewłogi górskiej, 28g korzenia galgantu, 22 g korzenia lukrecji, 15 g cząbrzu ogrodowego (gotowe mieszanki do kupienia w sklepach internetowych)

Przygotowanie:

Odszumować miód czyli podgrzać go cały czas mieszając dopóki nie przestanie tworzyć się piana (resztki wosku i pyłków kwiatowych). Pianę zebrać i wyrzucić. Jak miód jest wysokiej jakości to piany nie będzie w ogóle. Gruszki ugotować, wodę odcedzić, wymieszać na mus. Dodać rozgrzany miód i zioła. Wymieszać i zagotować. Przebrać do czystych słoiczków, odstawić do góry dnem. Przechowywać w lodówce.

Miód-gruszkowo-ziołowy jemy bez żadnych dodatków (samodzielnie) lub jako smarowidło, np. na chleb orkiszowy.

Kuracja trwa minimum 4 tygodnie.

Dawkowanie:



- 1 łyżeczka przed śniadaniem
- 2 łyżeczki przed obiadem
- 3 łyżeczki przed kolacją

Dzieci ten sam schemat, lecz dawki zmniejszyć i dostosować do wieku oraz wagi.”

Kuracja św. Hildegardy, **oczyszcza cały organizm** łącznie z jelitami!

Więcej informacji na temat miodu gruszkowo-ziołowego znajdziecie w Internecie lub na blogu: <http://blog.magdalenasidor.com/?p=370>

Suplementacja:

- **Berberyna – 400 mg. x2-3 dziennie.** Berberyna jest alkaloidem, doskonale leczy i renowuje jelita. **Berberyna niszczy komórki nowotworowe jelita!**
- Niestety GIS nakazał wycofać z rynku wszystkie suplementy zawierające Berberynę, ponieważ Berberyna wykazuje silne działanie lecznicze. GIS uargumentował swoją opinię, krótko: **Berberyna** ma działanie toksyczne (ale dla komórek nowotworowych!). Ten sam GIS uważa, że roundup (Glyphosate), nie jest szkodliwy, jedynie trzeba uważać, aby nie dostał się do płuc lub oczu, ponieważ roundup wypala żywe komórki i może, np. całkowicie oślepić człowieka!
- **Olej kokosowy** – do diety należy włączyć **nierafinowany** olej kokosowy, stosować 2x dziennie po 1 łyżeczce od herbaty. Olej kokosowy można dodać do zimnych potraw lub używać zamiast masła. Olej kokosowy działa w jelitach **przeciwrzybcicznie!**
- **L-Glutamina – od 2 do 8 gramów x2 dziennie.** Glutamina jest źródłem energii dla komórek jelita cienkiego, badania kliniczne wykazały, że glutamina wspiera leczenie zespołu nieszczelnego jelita. Podczas długoterminowej suplementacji glutaminą, rekomendowana jest suplementacja witaminami z grupy B (np. B-complex).
- **Do diety podczas uszczelniania jelit koniecznie włącz świeżo wyciskany sok z BURAKA!**

3. Odbudowa flory bakteryjnej jelit

Dokładny schemat dbania o florę bakteryjną opisaliśmy w artykule: [Jelita – najważniejszy układ w naszym ciele! Jak o niego dbać spożywając bakterie?](#)

W tym artykule znajdziesz wszystkie niezbędne informacje jak dbać o florę bakteryjną oraz jak ją odbudować.

Podczas kuracji oczyszczania należy się **odrobaczyć**, dokładne wskazówki jak to zrobić znajdziesz w artykule: [Czas na odrobaczenie! Dlaczego robaki nas wyniszczają oraz jak skutecznie się leczyć!](#)

UWAGI:

Usuwanie polipów w jelicie grubym i jelicie cienkim!

Wyżej przedstawiona kuracja całkowicie USUWA polipy z jelita cienkiego i grubego! Istnieją setki publikacji naukowych, które potwierdzają skuteczność powyższej metody, jednak żywy dowód mam w najbliższej rodzinie. W mojej rodzinie z pokolenia na pokolenie, wiele osób chorowało z powodu chorób jelit, m.in. na nowotwory jelita. W tym roku w mojego ojca, wykryto kilka sporych guzów/polipów w jelicie, największy



miął prawie 3 cm średnicy. Oczywiście od razu został skierowany na zabieg usunięcia, na który musiał czekać ponad 4 miesiące. Przez te 4 miesiące regularnie stosował powyższą kurację. Berberyna była tutaj środkiem leczniczym, środkami wspomagającymi leczenie jelit był ekstrakt z owocu granatu oraz ekstrakt z zielonej herbaty. Dodatkowo codziennie stosował przeciwutleniacze niwelujące wolne rodniki.

Całość suplementacji wyglądała następująco:

- 1 **Ubichinol** – 100 mg 3x dziennie
- 2 **Resveratrol** – 200 mg 1x dziennie
- 3 **Berberyna** – 400 mg 3x dziennie
- 4 **Ekstrakt z zielonej herbaty** (Green Tea Extract) – 2 kapsułki po 315 mg 2x dziennie
- 5 **Ekstrakt z owocu granatu** (pomegranate) – 250 mg 2x dziennie
- 6 **L-lysine** – od 1 do 2 gramów 1x dziennie
- 7 **wit. D3** – 5000 IU 1x dziennie
- 8 **wit. K2** – 100 mcg 1x dziennie
- 9 **Olej kokosowy nierafinowany** – 1 łyżeczka 2x dziennie

Przy okazji tato oczyścił organizm z wszelkiego rodzaju robaków i pasożytów stosując **Vernicadis**. Jaki był tego efekt? Zdumiewający! Lekarz z Wrocławia, który miał przeprowadzić zabieg usunięcia, klną na lekarza, który przeprowadzał badanie, ponieważ uważał, że ten pomylił wyniki z innym pacjentem :). W **4 miesiące** wszystkie polipy całkowicie zniknęły. Z racji, że mój ojciec nie do końca wierzył w skuteczność metody, poszedł na zabieg, aby sprawdzić stan jelit i sam był w szoku ze skuteczności naturalnego leczenia.

Nowotwory jelita.

Udowodniono, że Berberyna niszczy komórki nowotworowe jelita. Należy jednak pamiętać, że w badaniach nad jej skutecznością w leczeniu nowotworów podawano pacjentom duże dawki Berberyny połączonej z wieloma innymi substancjami leczniczymi, aby uzyskać efekt synergii. Leki z Berberyny podawano do ustnie, jaki i do jelitowo (w postaci czopków). Faktem jest, że Berberyna ma ogromny potencjał leczniczy, jednak należałoby porządnie wgłębić się i przestudiować ten temat, aby przedstawić konkretne oraz szczegółowe schematy leczenia.

Podsumowanie!

Wszystkie 3 etapy oczyszczania jelit można stosować **równocześnie**, wręcz należy równolegle oczyszczać jelita i odbudowywać florę bakteryjną.

Każdy proces leczenia rozpoczyna się w jelitach! Czy cierpisz na jakąkolwiek chorobę przewlekłą, np. chorobę serca, autoagresję, nowotwór, cukrzycę, Parkinsona, alergię, etc. **Fundamentem każdego leczenia jest naprawa jelit!** Oczywiście każda jednostka choroba ma swoje indywidualne metody, suplementy, schematy, elementy lecznicze, ale 1 czynnik leczenia jest zawsze niezmienny – regeneracja jelit. No może 2 elementy Regeneracja jelit i prawidłowy poziom **wit. D3**. Naprawa i dbanie o jelita musi być **ZAWSZE** podstawowym i pierwszym elementem procesu leczenia każdej choroby.

Nawyki żywieniowe i dbania o jelita jest bardzo ważnym elementem **prewencyjnym!** Jeżeli jesteś zdrow jak ryba, musisz dbać o jelita, jeżeli jesteś sportowcem amatorem również dbaj o jelita. Profesjonalni sportowcy skrupulatnie dbają o stan jelit oraz florę bakteryjną, oprócz określonej diety codziennie przyjmują probiotyki. Doświadczony i

SEKRETY HIPOKRATESA

profesjonalny trener doskonale wie, że zdrowe jelita, posiadające prawidłową florę bakteryjną mają bezpośrednie przełożenie na wyniki sportowe.

Konsultacja naukowa: mgr. farmacji Janusz Nawolski.

Źródło:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4425560/>

<http://www.raysahelian.com/coloncancer.html>

<http://www.zywnoscdlazdrowia.pl/10/04.html>

<http://blog.magdalenasidor.com/?p=370>

http://www.medicinenet.com/small_intestinal_bacterial_overgrowth_sibo/article.htm

<http://www.gaiam.com/discover/573/article/fix-gut-7-steps-intestinal-health/>

<http://medycznyolej.org/berberyna/>

[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PII0140-6736\(93\)90939-E/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PII0140-6736(93)90939-E/abstract)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7627502>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2898551/>

<http://www.webmd.com/vitamins-supplements/ingredientmono-878-glutamine.aspx?activeingredientid=878&>

<https://selfhacked.com/2016/03/09/19-health-benefits-of-berberine-with-references/>

<http://drjockers.com/the-top-10-best-food-sources-of-glutamine/>

<http://www.naturalmedicinejournal.com/journal/2012-12/clinical-applications-berberine>

