

ŻYWIENIE W TERAPII ANTYPASOŻYTNICZEJ

Na wstępie kilka słów przypomnienia.

Otóż atakowane przez wirusy, bakterie, grzyby, pierwotniaki, przywry, czy robaki są głównie organizmy osłabione. Może to wynikać z przemęczenia, długotrwałego stresu, po przebytej chorobie, z powodu osłabienia, które tworzy smog elektromagnetyczny (urządzenia elektryczne, elektroniczne, radiostacje, telefonia komórkowa itp.), czy smog geopatyczny (cieki wodne, promieniowanie kosmiczne).

Środowiskiem, które sprzyja zakażeniom pasożytniczym są miejsca zbiorowych spotkań - urzędy, hotele, a przede wszystkim przedszkola, szkoły czy różnego rodzaju ośrodki lecznicze, gdzie dbałość o higienę powinna być wręcz nieskazitelna.

Układ pokarmowy to jedna z głównych dróg, którymi do naszego ciała dostają się „nieproszeni goście”. Jednocześnie tą samą drogą przy pomocy odpowiedniego żywienia można tych gości się pozbyć. Pokarmy to niezbędny budulec naszego ciała, a tym samym również wielopoziomowe pokłady energii życiowej.

W procesie detoksykacji podstawową rolę odgrywa **krzem**. Jego odpowiednia ilość w organizmie to naturalny klucz do zdrowia. Woda krzemionkowa jest podobna do plazmy krwi i płynu międzykomórkowego. Gdy w płynach ustrojowych i krwi brakuje krzemu, ścianki naczyń tracą elastyczność, tym samym słabnie komunikacja z układem nerwowym. Stają się one „głuche” na polecenia wysyłane przez mózg i tak organizm traci kontrolę nad funkcjami życiowymi.

Wg Nadieжды Siemionowej, wieloletniej badaczki obciążeń pasożytniczych, najaktywniejszymi i najbardziej groźnymi pożeraczami krzemu w organizmie człowieka są robaki i grzyby, które jednocześnie zatrują krew produktami swojej przemiany materii iż staje się ona trująca do mózgu.

Aby pozbyć się zakłóceń należy usunąć pasożyty.

Pierwszym krokiem będzie uzupełnienie brakującego krzemu.

Doskonałym gotowym produktem jest krzemionka organiczna Green Si +.

Innym źródłem doskonałej, naturalnej krzemionki jest skrzyp polny, rdest ptasi czy miodunka.

[O ziołowych mieszankach do sprzątnięcia organizmu pisałam w „Wiosennej Aptece” Nr 1-2/2008 - poradnika „Czwartego Wymiaru”]

Rośliny należy gotować nawet 30 minut. Ze względu na łagodny smak mogą być doskonałym składnikiem włoszczyzny w zupie, czy stanowić roztwór do tworzenia letnich napojów, np. z miętą i stewią czy owocami. Biorąc pod uwagę, że rośliny zawierają niewielką ilość naturalnej antywitamiны B, dobrze jest na co dzień w diecie zjadać bogate w tą witaminę kielki roślin oraz pieczywo pełnoziarniste.

Do smarowania pieczywa, zamiast margaryn czy masła, można wykorzystać wspaniałe smakujące oleje, np. oliwa z oliwek ¼ litra z dodatkiem 2 ząbków czosnku i majeranku, tymianku i oregano wg upodobań, czy olej lniany zimnotłoczony - ¼ litra z łyżką nasion kminku, z odrobiną ostrej papryki i łyżeczką świeżej skórki z cytryny.

Do tworzenia olejów smakowych warto wykorzystać: czosnek, małe cebulki, paprykę ostrą, kurkumę, imbir, kozieradkę, nasiona kminku, ziarenka białej gorczyce, pieprz, tymianek, majeranek, oregano, estragon, miętę, jałowiec, rozmaryn, nasiona kopru czy goździki. Są to dodatki do pokarmów, których nie znoszą pasożyty.

Jeśli olej w postaci płynnej jest kłopotliwym „smarowidłem”, to można go zmiksować z dodatkiem soku z cytryny, aby powstał produkt zbliżony konsystencją do majonezu. Zachęcam do eksperymentowania z ulubionymi przyprawami.

Głównym posiłkiem dnia powinna być zupa, np.

Zupa pokrzywowa

Włoszczyzna z dodatkiem skrzypu (pięć dużych roślin) oraz odrobina soli, pieprzu i korzenia imbiru (świeży lub suchy starty - wg upodobań) oraz ziemniaki.

Zebrane duże, przed kwitnieniem pokrzywy, myjemy na sicie i po bardzo krótkim polaniu wrzątkiem drobno kroimy odrzucając grube łodygi. Ilość pokrzyw jest podobna jak przy gotowaniu zupy szczawiowej.

Pokrzywę dodajemy pod koniec gotowania. Jednocześnie na oleju smażymy na jasny kolor dużą cebulę i dodajemy łyżkę mąki kukurydzianej. Taką zasmażkę łączymy z zupą i gotujemy jeszcze kilka minut. Po wyłączeniu dodajemy sok z cytryny, aby zupa była lekko kwaśna. Zupa może być zmiksowana jako krem. Ziele skrzypu należy usunąć.

Ważne!

Warto mieć w ogrodzie kącik z pokrzywami, które przycinamy, aby się rozkrzewiały i nie kwitły - wówczas będziemy z nich korzystać do zimy.

Zupa wiosenna

Włoszczyzna, 5 roślin skrzypu + 2 pokrzywy, ziemniaki, przyprawy.

Marchew, pietruszkę, seler, por, ziemniaki pokroić.

Skrzyp z pokrzywą związać nitką, aby pod koniec gotowania można było jej łatwo wyjąć.

Dodać 1 filiżankę ryżu dzikiego lub czarnego - gotować ok. 30 minut. Po ugotowaniu dodać pokrojony duży pęczek zielonego kopru oraz trochę naci lubczyka i pietruszki.

Jako składnik drugiego dania wykorzystujemy ziemniaki, kasze, ryż. Ważne jest, aby nie były zbyt oczyszczone z powłok zewnętrznych. Mogą to być również różnego rodzaju warzywa gotowane, duszone czy zapiekane.

Surówką, która oczyszcza wątrobę i jest wręcz niezastąpiona wiosną, są listki z mniszka lekarskiego (mleczu). Zbiera się je, płucze, lekko rozdrabnia i łączy z olejem winogronowym z dodatkiem soku z cytryny, solą i przyprawami ziołowymi. Można liście mniszka łączyć z sałatą, rukolą i pokrzywą. Powstanie wręcz „bomba” z witamin i energii.

Dla osób lubiących gotować przypominam, że pokrzywa samodzielnie lub, np. ze szpinakiem czy młodą komosą, mogą być wykorzystane jako nadzienie do naleśników, pierogów, lazani czy po uduszeniu, jako gęsty sos do pełnoziarnistych makaronów.

Wystarczy uruchomić fantazję, wykorzystać wcześniej przygotowane oleje smakowe i zacząć tworzyć pokarm dla ciała i duszy - kolorowy, smaczny i co najważniejsze, wypędzający „nieproszonych gości”.

Wśród napojów, królową dehelmityzacji jest marchew. Jest doskonałym lekiem na robaki w postaci surówek, a także wypijana rano i na wieczór jako sok. Jeśli mamy problem z zakwaszonym organizmem, warto do niej dodać mały buraczek. Kiszzone ogórki, kapusta, to także wspomagacze terapii przeciwbaczej, a przy okazji regulatory flory bakteryjnej jelit. W czasie kuracji odrobaczające pamiętajmy o pestkach z dyni i kąpielach oczyszczających. Starajmy się jeść dużo warzyw a zrezygnować z produktów białkowych. Życzę smacznego.

Małgorzata Worsztynowicz

więcej przepisów: <http://biofil.net> lub <http://pasozyty.net>