





## Zdrowie organizmu

### "Oczyszczenie jelita grubego

Do realizacji tego celu może służyć każdy ze sposobów oczyszczenia jelita grubego ale oprócz tego należy pić codziennie 500 ml świeżo wyciśniętego soku z marchwi na 30 minut przed posiłkiem, brać naprzemiennie ciepły i zimny prysznic rano i wieczorem i na noc zażywać tabletkę przeczyszczającą.

Jak tylko Państwo przeprowadziliście cykl oczyszczenia jelita grubego należy się nauczyć prawidłowo spożywać pokarm.

### Oczyszczanie jelit - odtwarzanie normalnej flory bakteryjnej

Częste przyjmowanie lekarstw (szczególnie antybiotyków), spożywanie słodczy, ciasta drożdżowego, mleka, a także nieprawidłowe łączenie produktów w potrawach sprzyja zagnieżdżeniu się w przewodzie pokarmowym obcych mikroorganizmów - bakterii, grzybów, drożdży. Te pasożyty wdzierają się do śluzówki dróg pokarmowych żywią się naszą krwią i wydalają "w nas" trujące produkty fizjologiczne "toksyny". Toksyny te są przyczyną bólów głowy, różnego rodzaju alergii, szybkiego męczenia się angin, przeziębień, katarów, częstych zapaleń oczu, pęcherza moczowego, nerek, silnych bólów brzucha, żołądka, wątroby, nerek itd. Jednym słowem działalność tych bakterii w naszym organizmie czasem bywa zupełnie nieprzewidywalna Niszcząc zdrową mikroflorę, bakterie chorobotwórcze powodują dysbakteriozę, na którą cierpi, według danych specjalistów, do 80% populacji, niezależnie od wieku. W walce z chorobotwórczymi "pasożytami" najbardziej skuteczny jest czosnek. Przez dwa tygodnie należy zjadać po 1 ząbku czosnku wieczorem dwie godziny po kolacji, sygnałem wyzdrowienia będzie nie odczuwanie ociążałości lub wzdęcia brzucha (powiększenie żołądka) po spożyciu pokarmu. Czosnek należy jeść bez chleba, dobrze przeżuwać. W czasie jedzenia czosnku w jamie ustnej, przełyku i w żołądku pojawia się silne pieczenie. Trzeba pocierpieć, ponieważ sok czosnku "zabijając" bakterie chorobotwórcze wchłania się w pojawiające się ranki, gdzie gnieździły się pasożyty. W czasie spożywania czosnku może się wzmóc bicie serca u osób z zaburzeniami układu krwionośnego - to naturalna reakcja ponieważ czosnek, to jedyny produkt zawierający rozpuszczony gertnan, a ten pierwiastek wspaniale regeneruje i oczyszcza naczynia krwionośne. Tak więc chwilowe "niewygody" podczas jedzenia czosnku trzeba przecierpieć. Zapewniam Państwa, że zdrowie jest tego warte. Po zjedzeniu czosnku można przepłukać usta, umyć zęby i przed snem zjeść jabłko lub wypić herbatę z cytryną i miodem. Zapach czosnku zupełnie zanika jedli pozuje się skórkę cytryny, pomarańczy lub drobno posiekaną pietruszkę.

Fragment książki: dr hab. Michała Tombaka "JAK ŻYĆ

DŁUGO I ZDROWO"

