

Jana Iger



# Słowiańskie metody oczyszczania organizmu

Medycyna ludowa na pozbycie się  
pasożytów, metali ciężkich,  
oczyszczenie wątroby, nerek, limfy i krwi


**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



Nigdy wcześniej  
niepublikowane  
naturalne  
techniki

**Słowiańskie  
metody  
oczyszczania  
organizmu**

Jana Iger



# Słowiańskie metody oczyszczania organizmu

Medycyna ludowa na pozbycie się  
pasożytów, metali ciężkich,  
oczyszczenie wątroby, nerek, limfy i krwi

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-621-3

Tytuł oryginału: *Mein russisches Geheimrezept für natürliche Entgiftungen*

© 2018 Trinity Verlag in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Jestem doskonałą istotą,  
która poprzez życie ożywia życie.*





## Spis treści

Przedmowa .....	9
Moja historia .....	11
Wprowadzenie: Wedruskie metody uzdrawiania .....	15
1. Zaczniemy od siebie .....	17
2. Istota człowieka .....	23
3. Budowa ciała fizycznego .....	35
4. Odżywianie .....	79
5. Zanieczyszczenie i zakwaszenie organizmu .....	113
6. Pasożyty – niedoceniane zagrożenie .....	145
7. Ból .....	167
8. Od stresu do uzdrowienia .....	173
9. Oczyszczenie na wszystkich poziomach .....	181
10. Oczyszczenie psychiczne i przebudzenie duchowe ...	191
11. Oczyszczenie okrężnicy .....	199

12. Program przeciw pasożytom i eliminacja metali ciężkich .....	205
13. Oczyszczenie wątroby, nerek, chłonki i krwi .....	219
14. Wyznaczanie nowych celów .....	229
15. Inne sekretne przepisy .....	233
Posłowie .....	257
Przypisy .....	259





## Rozdział 4

# Odżywianie

### Jesteś tym, co jesz

Wraz z pożywieniem pobieramy energię, która ma określone wibracje niosące określone informacje. Każdy produkt spożywczy emanuje energią o pewnej częstotliwości. Każda substancja, każdy pierwiastek ma własne wibracje.

Nasz rozwój wewnętrzny wpływa na zmianę odżywiania i odwrotnie: odżywianie wpływa na rozwój wewnętrzny. Na podstawie własnej diety możesz na swój użytek sprawdzić, jak daleko w tym względzie zaszedłeś. Decyzja, co spożywasz, zależy wyłącznie od ciebie.

Czy podczas jedzenia zadajesz sobie pytania: Co to jest? Skąd to pochodzi? Jak zostało przetworzone? W jakich warunkach zostało wyprodukowane? Kto stoi za tym produktem? Jakie intencje się za nim kryją? Co mi daje – mojemu ciału, umysłowi i duszy – ten produkt? Na jaką szkodę albo wręcz cierpienie narażam się, spożywając go? Ile i jaki rodzaj zbędnych substancji metabolicznych z niego powstanie? Są to całkiem naturalne pytania, które pojawiają się u każdego, kto bierze za siebie osobistą odpowiedzialność.



Kto nie stawiał sobie dotąd takich pytań, pozostaje chyba jeszcze w swego rodzaju stanie snu albo ma nastawienie ofiary. To ostatecznie oznacza: wszyscy inni są winni, także oni ponoszą odpowiedzialność, tylko nie ja sam. W tej fazie konsumuje się wszystko bez specjalnego zastanowienia: przeważnie produkty przetworzone termicznie, produkty zwierzęce, alkohol, kawę, papierosy, zbyt wiele cukru i tak dalej. Robi się wówczas to, co (prawie) wszyscy robią, je to, co wszyscy jedzą, do czego od dzieciństwa przyzwyczaili nas rodzice i media. Rolą mediów jest zaprogramowanie ludzi i utrzymanie na tej częstotliwości. Ludzie ci słuchają wszystkiego, tylko nie siebie, własnej intuicji. Może tak się dzieć, gdyż stale pozostają w obcych polach informacyjnych, nie doświadczają ciszy ani spokoju, a zamiast tego są rozpraszeni przez muzykę, telewizję, gazety lub niepotrzebne rozmowy. Oddziela ich to od nich samych, więc nie słyszą, co im mówi dusza, a także tego, jak się powinni odżywiać.

Na tym poziomie takiej osoby nie interesuje też, ile cierpienia gotuje sobie swoimi nawykami żywieniowymi. Natura jest zbyt często nadużywana przez człowieka. Matkę Ziemię pokrywają coraz większe obszary monokultur, by zapewnić paszę dla masowej hodowli zwierząt. Nawet lasy pierwotne są wycinane pod pastwiska i plantacje palmy olejowej, zniszczeniu nigdy nie ma końca. Prawo zwierząt do swobodnego życia jest lekceważone. Gdyby każdy czuł to, co ja czuję, gdy myślę o idących na rzeź zwierzętach, nie byłoby ludzi mięsożerców. To tak ogromny ból, tak rozpaczliwe wołanie o pomoc, a strach emanujący od zwierząt jest nie do opisania. Odczuwają one tak wiele cierpienia, żadne z nich nie chce oddać życia, by wylądować na talerzu. Żadne nie jest głaskane przed śmiercią. „Dopóki istnieją rzeźnie, będą też istnieć pola bitew”, powiedział wielki rosyjski pisarz Lew Tołstoj. A już Pitagoras zauważył: „Wszystko, co człowiek wyrządza zwierzętom, powróci do niego”. Zwierzęta są tu po to, by nam pomagać, wspierać nas, darzyć radością i być naszymi przyjaciółmi.

Jako dziecko zabierałam z ulicy do domu zranione zwierzęta, by się nimi zaopiekować. Zawsze potrafiłam przekonać matkę, mówiąc, jakie to dla mnie ważne. U nas w mieście żyło dużo bezpańskich zwierząt domowych. Zorganizowałam wówczas w naszej dzielnicy grupę dzieci, które się o nie troszczyły. Zabierałam z domu jedzenie dla zwierząt, i tak nie lubiłam dużo jeść, więc wołałam oddawać im moje posiłki. Sprawiało mi to radość, ponadto miałam poczucie, że robię coś ważnego, coś, co ma sens. Krótko mówiąc, naprawdę dobrze się z tym czułam.

Zawsze miałam i kochałam zwierzęta domowe, ale jeszcze bardziej kocham obserwować zwierzęta na wolności. Serce mi topnieje, gdy widzę, jak cieszą się swobodą. Jak to jest, że człowiek może odczuwać miłość do jednego zwierzęcia, chronić je i strzec, a jednocześnie inne zwierzęta najchętniej widzi na talerzu – nawet gdy wie, w jak okrutny sposób większość z nich jest trzymana, tuczona i zabijana?

Mówiąc o miłości, chcę kierować ją do wszystkich, również do zwierząt i naturalnie także roślin. Kiedy jem rośliny, zbieram je w taki sposób, by mogły dalej żyć i rozmnażać się. Z wdzięcznością przynoszę sobie z lasu i innych naturalnych stanowisk to, czego mi potrzeba, i tylko tyle, ile rzeczywiście potrzebuję. Dla mnie spożycie produktów spożywczych jest równoznaczne z wymianą informacji między mną a przyrodą. Zwracam uwagę, z jakiego regionu pochodzą produkty, i oczywiście także na ich jakość. Im czystsze jest ciało fizyczne, myśli i uczucia człowieka, tym bardziej żywe i pełne energii będzie jego jedzenie. Każdy stwarza rezonans między sobą a swoim sposobem odżywiania. Jestem o tym przekonana, gdyż sama przeszłam tę drogę, a każdy, kto tak myśli, dokładnie tak to odczuje: kiedy jesteśmy gotowi rzucić wszystko i wziąć za siebie osobistą odpowiedzialność i kiedy szanujemy siebie i swoje środowisko.

## Rodzaje diety

Różne rodzaje diety są fazami przejściowymi w ewolucji duszy. Towarzyszą człowiekowi i pomagają mu doświadczać siebie.

Wegetarianie, weganie i witarianie nie chcą dłużej przyczyniać się do cierpienia i mordowania zwierząt. Zrozumieli, że są one stworzeniami Bożymi, że mają duszę i odczuwają tak jak my. Ludzie ci przestają wspierać przemysł mięsny. W dalszych fazach rozwoju dochodzi do tego przemysł rybny i mleczarski. Z czasem organizm oczyszcza się coraz bardziej, coraz subtelniej odczuwamy, co z kolei zbliża nas o krok do nas samych. Coraz bardziej uwalniamy się od lęku, ograniczeń, karmy i cierpienia.

Dla mnie prawidłowe odżywianie nie oznacza z góry ustalonego jadłospisu w określonym czasie, lecz raczej świadome działanie z pełnym szacunkiem wobec siebie. Odnalazłam intuicyjny sposób odżywiania: jem dopiero wtedy, gdy rzeczywiście jestem głodna, i tyle, ile chcę. Czuję, jakich produktów potrzebuje akurat mój organizm, i działam zgodnie z tym odczuciem. Wewnętrzny głos pomaga mi wybrać to, co właściwe, czego potrzebują moje komórki.

Nie jest obojętne, co jemy. Jak już wyjaśniono, ważne jest, jakie informacje zawiera nasze pożywienie. Świadomie czy nieświadomie w 95 procentach i tak żyjemy pokarmem świetlnym. Są też ludzie, którzy tworzą własną, autonomiczną energię, nie potrzebują już żadnych zewnętrznych źródeł.

Większość jada produkty przetworzone termicznie, a więc martwe, gdyż nie zawierają już energii życiowej. Organizm potrzebuje wówczas bardzo wiele enzymów i energii, by te substancje ponownie wyprowadzić z ustroju. Dlatego po takim posiłku czujemy się zmęczeni i wyczerpani. Ze 100 gramów termicznie przetworzonego jedzenia organizm może uzyskać co najwyżej 5 procent jakichkolwiek mikroelementów, pozostałe 95 procent jest przezeń odbierane jako toksyny i tak też traktowane. Jemy,

by uzyskać energię, ale w tym procesie musimy wytworzyć pewną ilość własnych enzymów do trawienia i usuwania trujących składników. Dla tych 95 procent potrzebna jest przynajmniej taka sama ilość energii własnej. Oznacza to, że jemy, by „zatankować” energię, ale tracimy ją poprzez niewłaściwe odżywianie.

Chciałabym raz jeszcze przypomnieć, że dopóki przebiega proces trawienia, zatrzymana zostaje regeneracja organizmu. Ciało fizyczne nie może się odnawiać, gdy trawi. Większość ludzi jada o wiele za dużo, więc potrzebują do tego odpowiednio dużo energii. Jest ona pobierana z kosmosu i Matki Ziemi, a potem przekształcana przez organizm, by mogła służyć procesowi trawienia. Z tego powodu żywność przetworzona termicznie odpowiada za utratę energii życiowej i skrócenie czasu życia w ciele fizycznym.

Wsadź do ziemi ugotowany ziemniak albo ugotowane ziarna i pestki. Czy wykiełkuje z nich nowa roślina? Nie. Jeśli zrobimy to samo z surowym ziemniakiem i pozostającymi w stanie naturalnym ziarnami lub pestkami, doświadczamy cudu. Z małego nasionka cedru wyrasta potężne drzewo, które może dożyć 800 lat. Ziarno zawiera złożoną informację genetyczną, dokładnie tak jak człowiek. Z żywego plemnika i komórki jajowej powstaje cud natury – człowiek o boskich zdolnościach. A ten bóg-człowiek chce się cieszyć doskonałością natury. Dlaczego miałby zmieniać doskonałość? Dlaczego miałby niszczyć termicznie i chemicznie swoje jedzenie? Dlaczego miałby sądzić, że bezwzględnie potrzebuje pokarmu stałego (w przeciwieństwie do pokarmu świetlnego)?

Odpowiedź jest prosta: *aby zapomnieć, kim w rzeczywistości jest.*

Jesteś dzieckiem Boga i potrzebujesz boskiego pożywienia – miłości i światła.

W każdym partnerstwie doświadczasz siebie i uczysz się rozumieć, że nie da się zmienić innych – można się tylko cieszyć tym, jacy są, a jednocześnie doświadczać tego, kim sami jesteśmy. Podobnie jest z jedzeniem.

Nie żyjemy tu po to, by jeść. Żyjemy po to, by doświadczać i rozwijać się jako dusza. Nie poświęcaj życia na jego mniej ważną

część, zainwestuj koncentrację i energię w doświadczanie: kim chcesz być? jakie uczucia chciałbyś odczuwać?

Kiedy spożywasz żywy pokarm, twojemu organizmowi znacznie łatwiej uporać się z trującymi substancjami niż w przypadku jedzenia przetworzonego termicznie.

Żadne żywe stworzenie z wyjątkiem człowieka nie zmienia ani nie niszczy ogniem swojego pożywienia. Pożywienie stałe służy tylko do testowania i doświadczania różnych smaków. Nie jest ono dla nas konieczne, ale możemy się nim cieszyć takim, jakim je stworzył Bóg: w postaci naturalnej i surowej.

Kiedy spożywasz żywe jedzenie i zwracasz uwagę na niełączenie niewłaściwych składników, będziesz mógł prawidłowo postrzegać poszczególne smaki. A także mieć dość energii, by doświadczać ewolucji duszy.

Dzięki surowemu pożywieniu zyskujesz czas, pieniądze, energię, zdrowie i harmonię w sobie i wokół siebie.

## Co należy wiedzieć o łączeniu produktów

**Mleko:** jest absolutnie niekompatybilne z żadnym innym produktem. Wytwarza ono w organizmie śluz i zawiera obce hormony (z wyjątkiem mleka matki, oczywiście). Mleko można przygotować samemu z nasion lub orzechów. W dawnych czasach, a nawet jeszcze dzisiaj na Syberii matki, które nie mają już własnego pokarmu, dają dzieciom mleko z orzeszków cedrowych.

*Przygotowanie:* 50 gramów orzeszków cedrowych umieść w blenderze, dolej 0,5 litra wody, zmiksuj do uzyskania mlecznej cieczy. Dodaj więcej wody w zależności od pożądanej konsystencji.

**Owoce:** nie należy ich z niczym mieszać, także z innymi owocami. Jeden rodzaj owoców można jednak jadać z zielonymi liśćmi. W żadnym razie nie należy mieszać owoców z orzechami, gdyż powoduje to problemy trawienne, a w jelicie procesy fermentacji.

**Jagody:** porzeczki, borówki, dzikie maliny, dzikie jagody leśne, dzikie jeżyny można ze sobą mieszać, gdyż nie zostały wyhodowane poprzez taką selekcję odmian, by zawierały jak najwięcej cukru. Żadnych uprawnych odmian jagód nie należy jednak mieszać z powodu dużej zawartości soku.

**Warzywa i warzywa korzeniowe:** można je mieszać z olejami roślinnymi i tłuszczami. Dynia i cukinia na surowo są lekko toksyczne, należy je więc jadać tylko w postaci duszonej. Surowy sok z ziemniaków odtruwa organizm z toksyn.

**Przyprawy:** należą do nich gorczyca, chrzan, peperoni, goździki, kurkuma, kminek, anyż, imbir i wiele innych. Są dla nas bardzo pozytywne, gdyż zapewniają właściwą ostrość spożytych produktów w żołądku. Działają przeciwbakteryjnie i pomagają w wydalaniu metali ciężkich oraz zbędnych produktów przemiany materii.

**Kielki:** to jedno z najlepszych źródeł energii. Nasiona zawierają wszystko, co konieczne do życia. Podczas kiełkowania uwalniane są wtórne metabolity roślinne, które są do dyspozycji organizmu wraz ze wszystkimi innymi ważnymi składnikami: chlorofilem, mikro- i makroelementami, witaminami, minerałami i informacjami pierwotnymi.

**Tłuszcze, oleje:** wskazany jest olej kokosowy, lniany, z orzeszków cedrowych, konopny, oliwa z oliwek. Wszystkie oleje muszą być tłoczone na zimno w prasie z surowego drewna lub kamienia, w przeciwnym razie mogą działać toksycznie.

Także awokado zawierają zdrowe tłuszcze podobnie jak oleje roślinne.

Dobrych olejów potrzebujemy do wzrostu, regeneracji i detoksykacji, mniej więcej 2–4 łyżki dziennie.



## Rozdział 5

# Zanieczyszczenie i zakwaszenie organizmu

**W** tym rozdziale przyjrzymy się bliżej, jakie są przyczyny wewnętrznego zanieczyszczenia i zakwaszenia organizmu, jak to wpływa na zdrowie i co każdy może z tym zrobić.

## Przyczyny wewnętrznego zanieczyszczenia i zakwaszenia

Jednego nauczyłeś się już z poprzednich rozdziałów: wewnętrzne zanieczyszczenie to złogi substancji w organizmie, których nie może on już rozpuścić i usunąć. Powstają przeważnie z powodu szkodliwego sposobu odżywiania: niezdrowe produkty spożycze, zbyt obfite jedzenie, niestrawne połączenia produktów, zbyt krótkie przerwy między posiłkami, popijanie podczas jedzenia i zbyt późne posiłki znacząco przyczyniają się do tego, że organizm nie może już uporać się ze szkodliwymi substancjami i usuwać ich.

Jednocześnie dieta odzwierciedla to, jak daleko zaszedł nasz wewnętrzny rozwój. Czy dla doznań smakowych godzimy się z cierpieniem zwierząt i wypieramy to ze świadomości? Czy mimo iż znamy zasady zdrowego odżywiania, ignorujemy je w przypadku nas samych? Czy też krok po kroku realizujemy to, z czego zdajemy sobie sprawę, i żyjemy w harmonii z naturą. Każdy decyduje za siebie, jak postępować. Nikt nie może zmusić osoby dorosłej, by konsumowała określone produkty takie jak wyroby zwierzęce, napoje alkoholowe, tytoń czy słodycze. Wszystko to prowadzi do dysharmonii i zakwasza ciało fizyczne.

Kwasy, które organizm produkuje z żywności, to: z białka zwierzęcego – kwas moczowy, ze słodyczy i tłuszczów – kwas octowy, z kawy i czarnej herbaty – taniny. Do tego dochodzą kwasy powstałe w wyniku uprawiania sportu, a zwłaszcza zakwasów – kwas mlekowy, nadto z powodu stresu, strachu lub złości kwas solny, z wieprzowiny – kwas siarkowy oraz największa część: różne kwasy i toksyny wytwarzane przez pasożyty (bakterie, grzyby, wirusy, robaki).

Określonych produktów takich jak napoje gazowane (kwas węglowy), wyroby zawierające dodatki chemiczne lub fast foody, które prawie nie zawierają minerałów, zdecydowanie należy unikać, aby równowaga kwasowo-zasadowa nie została naruszona.

Zawsze mamy wybór, a spośród różnych możliwości wyszukujemy sobie to, czego chcielibyśmy doświadczać. Dotyczy to naszej działalności zawodowej, kręgu przyjaciół i współpracowników, relacji, a także odżywiania. Rezultatów naszych działań doświadczymy na sobie, także w ciele emocjonalnym, gdyż poprzez uczucia odczuwamy zmiany.

Nieustannie słyszymy, że mięso jest nam niezbędne do życia, ale jednocześnie jest coraz więcej dzieci, młodzieży, a także dorosłych, którzy nagle przestali chcieć jadać mięso czy nawet jakiegokolwiek produkty zwierzęce, ot tak, bez określonego powodu. Czasami nie potrafią wytłumaczyć, dlaczego podjęli



taką decyzję – najwyraźniej pod wpływem uczucia, które jest na tyle silne i wystarczające, by zmienić sposób odżywiania. Nie potrzebują nawet dowodów na to, że dieta bez mięsa, bez produktów pochodzenia zwierzęcego byłaby dla nich zdrowsza. Obecnie jest wiele rodzin, w których tylko dzieci stosują dietę wegetariańską lub wegańską, rodzice zaś jedzą wszystko.

Jako dziecko nie lubiłam mięsa ani krowiego mleka, nawet ciepłe posiłki często były dla mnie torturą. Kiedy wracałam ze szkoły, a mama była w pracy, brałam garnek zupy albo boef strogonow i po prostu wylewałam do toalety. Później, gdy mama wracała do domu, myślała, że wszystko zjadłam, była więc zadowolona, a ja miałam spokój. Także podczas śniadania, jeśli mama wyszła z kuchni, wpychałam większość z tego, co miałam na talerzu, do jakichś pustych szklanek lub puszek i chowałam je za kaloryfer. Aż pewnego dnia zapomniałam potem opróżnić te szklanki i moja „kolekcja” została odkryta. Wywołało to prawdziwy skandal. Nie chciałam dużo jeść, a już na pewno nie aż tak dużo, ale dosłownie byłam do tego przymuszona. Dotyczy to wielu dzieci, muszą jeść to, co jest na stole, aż talerz będzie pusty.

Moim zdaniem ważne jest, by pozwolić dzieciom samemu decydować, co i kiedy chcą jeść. Oczywiście od początku należy je oswajać z bogatym wyborem naturalnych produktów spożywczych, z owocami, warzywami, dzikimi ziołami, nasionami, orzechami, a wyrobów przemysłowych po prostu nie kupować. W ten sposób dziecko wcześniej przyzwyczaja się do skarbów natury i sięga intuicyjnie po to, czego mu w danej chwili potrzeba. Czuje współbrzmienie między potrzebami swojego organizmu a składnikami danego produktu. Dokładnie tak jak dzikie zwierzęta: zachowują się zawsze intuicyjnie, jedzą tylko to, co im wskaże wewnętrzne odczucie. Dzikie zwierzęta tak wiele nie chorują, tylko nasze domowe dostają tych samych chorób co my, od zwyrodnienia stawów przez raka i problemy z nerkami aż do celiakii. Bardzo łatwo jest po prostu kierować się intuicją, dopuścić zdrowy rozsądek, a przede wszystkim obserwować przyrodę.

Wtedy zdajemy sobie sprawę, czego nam potrzeba, a od czego lepiej trzymać się z daleka.

Większość ludzi nie żyje już zgodnie z naturą, zgodnie z kosmicznymi prawami i swoim przeznaczeniem. Oddalili się od przyrody, choć każdy z nas jest jej częścią. Wyobraź sobie Ziemię jako naszą karmiącą matkę. Stwarza on dla nas obficie wszystko, czego nam potrzeba, i to w takiej postaci, jaką możemy wykorzystać. Nie musimy zmieniać płodów Ziemi, lecz tylko przyjmować je z wdzięcznością i doceniać. Nie było właściwie zamierzone, aby ludzie musieli spędzać większość życia na zarabianiu pieniędzy, za które będą kupować żywność. Ziemia mogłaby z łatwością wykarmić nas wszystkich, ale jest w tym coraz mniej zdolna, im bardziej ją niszczy i nadużywamy. Matka Ziemia wszystko czuje i wszystko wybacza, są jednak pewne granice.

W ludzkim organizmie bytują miliardy komórek, wszystkie one mają własne przeznaczenie, a jednak żyją dla wspólnego celu – harmonii ludzkiego organizmu. Jest to nasze pierwotne oprogramowanie, jest ono zdeponowane w każdej komórce, zapisane w DNA.

Zgodnie z nimi wszystko ma swoje przeznaczenie i własne zadanie, wszystko jest wzajemnie powiązane, a jedna komórka zależy od drugiej. Jedna nie może funkcjonować bez innej, wszystko tworzy symbiozę. A kiedy jedna komórka jest wyczerpana i wypełniła swoje zadanie, zostanie wymieniona na nową. Wszystkie naturalne procesy przebiegają jednocześnie niczym fala na oceanie i podlegają pewnym kosmicznym cyklom mającym swoje maksima i minima. Ta wymiana komórek odbywa się tak łagodnie, że organizm jako całość prawie jej nie zauważa. Ciało fizyczne pozostaje stale w procesie wymiany albo, ujmując rzecz inaczej, w procesie odnowy.

Na ziemi mieszka prawie siedem i pół miliarda ludzi, a w człowieku żyją miliardy komórek, które mają swoje przeznaczenie i zadania. Wszystkie są ze sobą w pewien sposób powiązane i wzajemnie współzależne. Kiedy wypełnią swoje zadanie, przechodzą

w inną postać energii – umierają. Ich miejsce zajmują nowe komórki lub nowo inkarnowani ludzie, a wieczny cykl trwa dalej. Są jednak ludzie, którzy nie wypełniają swojego przeznaczenia i zadań, walczą przeciw sobie i Matce Ziemi, nie szanują siebie i otaczającej przyrody. Niszczą ją chemią, niepotrzebną konsumpcją, a poprzez bezmyślne działanie i spożycie mięsa przyczyniają się do tego, że zwierzęta doświadczają nieznośnego cierpienia, udreki i strachu.

Na poziomie subtelnym można to postrzegać tak, że Matka Ziemia z miłością troszczy się o swoje dzieci, ale w końcu decyduje się na to, by dla ochrony innych izolować tych ludzi, którzy oddalają się od swojego planu życiowego i nie wypełniają zadania pracy w harmonii i równowadze. Tak jak zwyrodniała komórka naszego organizmu zostaje izolowana, by chronić inne komórki, tak Matka Ziemia postępuje z ludźmi, którzy postępują szkodliwie. Nie pozwala, by przepływały przez nich wyższe częstotliwości, nie oczyszcza ich już, a oni zanieczyszczają się i duszą się we własnych śmieciach wytworzonych przez ich myśli i działania. Ciało przestaje się odnawiać, szybko starzeje się i rozpada. Kiedy człowiek traci energię, odpowiada za to nie tylko nieprawidłowe odżywianie, lecz także negatywne uczucia, myśli i czyny.

Dokładnie tak, jak nasze komórki zapewniają, że organizm pozostaje w harmonii, także my musimy robić wszystko, by Matka Ziemia pozostawała w harmonii. Bez różnorodności roślin, bez bogactwa gatunków świata zwierząt, bez ogromnej mnogości odmian owadów, nie możemy przeżyć.

Jeśli wszyscy będziemy dążyć do poszanowania naszej pięknej planety Ziemi i wszystkich bytujących na niej stworzeń, będziemy mogli żyć razem w harmonii i dalej się rozwijać.

Nie ma właściwie granicy między naturą a nami, ludźmi, tyle że większość po prostu przestała to zauważać. Ciało subtelne rozciąga się na odległość do 20 kilometrów, więc niezależnie od tego, gdzie się znajduję, jestem stale związana z polem Ziemi. Odczuwam wszystko, co dzieje się w promieniu 20 kilometrów,

a całość odczuwa mnie, także moje intencje. Zawsze i wszędzie oddziałuję na wszystko świadomie bądź nieświadomie, także na własne ciało fizyczne. Zakwaszony lub wewnętrznie zanieczyszczony organizm nie żyje już według boskich zasad. Dokonuje autodestrukcji poprzez brak miłości do siebie.

## Jak organizm zanieczyszcza się wewnętrznie?

W kategoriach czysto chemicznych wewnętrzne zanieczyszczenie („zamulenie”) organizmu oznacza przemianę kwasów w sole z wykorzystaniem składników mineralnych. Sole te następnie odkładają się w tkance. Nie jest to przemiana w sole obojętne dla zdrowia, lecz w szkodliwe odpadki. W wyniku procesów przemiany materii, trawienia, stresu, myśli autodestrukcyjnych i tym podobnych powstają wolne rodniki i kwasy, które organizm musi neutralizować i wydalać. Jednak w stanie „zamulenia” nie udaje mu się to w wystarczającym stopniu, gdyż nerki i skóra są już przeciążone.

Nasze układy narządów i cały organizm składają się z wody z jej różnymi mikroelementami i składnikami mineralnymi. Środowisko wewnętrzne ludzkiego organizmu powinno być lekko zasadowe (alkaliczne), tylko wówczas wszystko może harmonijnie funkcjonować. Często jednak równowaga kwasowo-zasadowa przechyla się na stronę kwasowości. Aby to zrównoważyć, organizm potrzebuje wody i minerałów, takich jak na przykład wapń, bor, siarka, magnez, krzem, cynk, selen i żelazo. Poprzez wiązanie wapnia i różnych kwasów powstają następujące substancje: z kwasu moczowego i wapnia powstaje moczan wapnia, z kwasu szczawiowego i wapnia szczawian wapnia, z kwasu siarkowego i wapnia siarczan wapnia i tak dalej. Sole obojętne opuszczają nasz organizm poprzez nerki, skórę i jelito. Są gromadzone w organizmie tylko w szczególnych okolicznościach takich jak niedobór wody, minerałów i mikroelementów.

Bogate w energię mikroelementy przyjmujemy zazwyczaj z pokarmem roślinnym. Nie powinniśmy tylko niszczyć ich poprzez obróbkę chemiczną i termiczną, w przeciwnym razie utracą potencjał energetyczny. Rośliny muszą pochodzić z permakultur albo, jeszcze lepiej, z dzikich stanowisk. Te z monokultur prawie nie zawierają mikroelementów, gdyż gleba została tam już wyeksploatowana. Monokultura źle traktuje naturę, wykorzystuje ją, nie dając niczego w zamian (patrz też: rozdział czwarty).

Twoje jedzenie powinno być jednak żywe. Żywe jedzenie wspiera życie, a martwe – śmierć.

U dzieci toksyny i odpadki metaboliczne gromadzą się w tkance tłuszczowej, a organizm stara się spalić te trucizny i złoży poprzez podwyższenie ciepłoty ciała. Niestety zatroskane matki, nie rozumiejąc sytuacji, próbują ją obniżyć różnymi metodami. Jednak podawanie leków przeciwko zdrowej gorączce powoduje równoległe dodatkowe zanieczyszczenie chemią i truciznami. Organizm próbował rozłożyć toksyny i odpadki metaboliczne, lecz nie dopuszczono do tego i jeszcze go dodatkowo obciążono.

W pierwszej fazie „zamulania”, która zachodzi w tkance tłuszczowej, dokuczają nam takie objawy, jak wahania nastroju, zaburzenia trawienne, napadowe objadanie się albo utrata apetytu.

Następna faza zanieczyszczania zachodzi w tkance łącznej, która z czasem staje się istnym śmietniskiem. Objawy stają się wyraźniejsze, wahania nastroju także. Na języku tworzy się nalot, stopy i dłonie są często zimne, pojawiają się zapalenia migdałków, bóle głowy, migreny, pocenie stóp i wypadanie włosów. Pocące się stopy i nieprzyjemny zapach są przeważnie oznaką zatrucia spowodowanego przez nadmierne spożycie białka zwierzęcego i wieprzowiny. Kwas siarkowy jest tu wydalany przez stopy.

Poprzez złoży na języku, zapalenia migdałków i pocenie się stóp organizm próbuje się oczyścić. W przypadku przeciążenia nerek ich zadania przejmują skórę, więc może wystąpić obfite pocenie się. Jeśli trwa to przez dłuższy czas, świadczy o kamieniach w nerkach. Złoży takie zakłócają normalne funkcje tego narządu.



Polecamy:



**Jana Iger** urodziła się w Ukrainie, a od 1999 roku mieszka w Niemczech. Od wielu lat przekazuje ludową wiedzę, którą otrzymała od swoich przodków. Na seminariach i wykładach uczy metod samouzdrawiania, które pomagają przywrócić pełnię i harmonię we wszystkich układach organizmu oraz wzrastać duchowo.

**Masz nadwagę, czujesz się zestresowany,  
dopada cię ból głowy, masz bóle mięśni?  
Może to oznaczać, że twój organizm jest  
zakwaszony, zagrzybiony, zatruty.**

Autorka czerpie ze starożytnej wiedzy swoich przodków. Poznasz skuteczne metody leczenia oparte na zasadach energetycznych i spożywaniu odpowiednich pokarmów, ziół, roślin, minerałów, kąpieeli i wielu innych. Odkryjesz bogactwo praktycznych wskazówek, ćwiczeń i przepisów, które pomogą ci odnaleźć równowagę.

**W tej książce znajdziesz:**

- test na sprawdzenie, czy twój organizm jest zanieczyszczony,
- test na obecność pasożytów, grzybów i metali ciężkich,
- naturalne metody pielęgnacji zębów,
- program na pozbycie się pasożytów,
- zioła na oczyszczenie wątroby,
- terapie i środki na oczyszczanie limfy, krwi, płuc, naczyń krwionośnych,
- inne sekretne przepisy na oczyszczenie organizmu i odzyskanie zdrowia.

**Zresetuj swoje ciało i odzyskaj zdrowie**



Patroni:

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach

**Wellnessday.eu**  
kobięcy portal zdrowego stylu życia

**SZUKATER.PL**

**uroda**  
zdrowie.pl

**Zdrowe odżywianie**  
www.odzywianie24.pl

**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM

Cena: 54,50 zł

ISBN: 978-83-8272-621-3



9 788382 726213