

Lidia Aleksandra Szadkowska

# Leczyć czy wyleczyć?



**W jaki sposób skutecznie wspomóc  
organizm w walce z chorobami  
uznanymi za nieuleczalne**

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 07.06.2008

Tytuł: Leczyć czy wyleczyć?

Autor: Lidia Aleksandra Szadkowska

Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-634-0

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska, Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

## SPIS TREŚCI

<b><u>O SOBIE</u></b> .....	4
<b><u>CZY WSZYSTKIE CHOROBY MAJĄ TO SAMO ŹRÓDŁO?</u></b> .....	7
<b><u>CZY KLIMAT MA WPŁYW NA ZDROWIE CZŁOWIEKA?</u></b> .....	10
<b><u>CO ROBIĆ, BY NIE CHOROWAĆ?</u></b> .....	11
<u>Spożywanie zdrowych produktów i gimnastyka</u> .....	12
<u>Oczyszczanie jelit</u> .....	12
<u>Masaże</u> .....	13
<u>Kąpiele</u> .....	13
<u>Przyrządy rehabilitacyjne</u> .....	14
<u>Powietrze</u> .....	14
<u>Pijmy dużo wody</u> .....	15
<u>Dobroczynny wpływ słońca</u> .....	16
<u>Światło</u> .....	17
<u>Ubranie</u> .....	18
<b><u>NA CO JESZCZE POWINNO SIĘ ZWRÓCIĆ UWAGĘ</u></b> .....	19
<b><u>ZADBAJ O SWOJE JELITA</u></b> .....	22
<b><u>CZY GŁODÓWKI SĄ SKUTECZNE?</u></b> .....	26
<u>Czy „głodowanie” jest trudne?</u> .....	30
<b><u>CZY WARTO JADAĆ PRODUKTY POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO?</u></b> .....	32
<b><u>MLEKO I JEGO PRZETWORY – ZDROWE CZY NIEZDROWE?</u></b> .....	36
<u>Nie lubię mleka – i są tacy, którzy go też nie lubią</u> .....	38
<b><u>DIETY OCZYSZCZAJĄCE ORGANIZM</u></b> .....	41
<u>O diecie owocowo-warzywnej</u> .....	42
<u>O diecie surowej</u> .....	44
<u>O diecie opartej na samych sokach</u> .....	47
<b><u>UNIKAJMY CHEMII W NASZYM POŻYWIENIU</u></b> .....	49
<b><u>JAK ZDROWIEJ PRZYPRAWIAĆ POTRAWY?</u></b> .....	52
<b><u>CO NAM OFERUJĄ SKLEPY ZE ZDROWĄ ŻYWNOŚCIĄ</u></b> .....	53
<b><u>CZY GIMNASTYKA POMAGA?</u></b> .....	54
<u>Dlaczego ruch i gimnastyka są tak ważne?</u> .....	55
<u>Jak mnie pomogły (i nadal służą) ćwiczenia?</u> .....	56
<u>Czy koniecznie trzeba wykonywać wszystkie ćwiczenia?</u> .....	60
<u>Ćwiczenia wykonywane na podłodze</u> .....	61
<u>Ćwiczenia wykonywane podczas siedzenia na krześle</u> .....	73
<u>Ćwiczenia przy stole</u> .....	75
<u>Ćwiczenia przy drabince</u> .....	78
<u>Ćwiczenia na podwieszkach</u> .....	79
<u>Ćwiczenia na ekspanderach</u> .....	82
<b><u>ZAKOŃCZENIE</u></b> .....	84
<b><u>BIBLIOGRAFIA</u></b> .....	87

## O sobie

Przyjmując styl życia taki, jaki ogólnie jest nam znany, zdrowia sobie nie wypracowałam. Przeciwnie. Żyłam jak wszyscy w przekonaniu, że odżywiam się jak najbardziej prawidłowo, a leczenie farmakologiczne jest niezbędne w przypadku choroby. Niewiele, a właściwie można powiedzieć, że nic nie wiedziałam na temat prawidłowego odżywiania, leczenia metodami naturalnymi, leczenia dietą i ruchem, a także o naszym miejscu w przyrodzie. Nie doceniałam możliwości swojego organizmu w walce z chorobami, wierząc, że tylko lekarz i przepisane przez niego tabletki są w stanie przywrócić zdrowie każdemu. Wierzyłam, ale tylko do czasu poważniejszej choroby, którą uznaje się za nieuleczalną.

Już jako dziecko często chorowałam, dopadały mnie anginy, choroby nerek, przeziębienia, zapalenia oskrzeli itp., a w dorosłym życiu dociekałam się choroby reumatoidalnej stawów, o której medycyna mówi: „przyczyna nieznana”, „nieuleczalna” i „leczyć ją można tylko objawowo”.

Leczyłam się więc długo – w przekonaniu, że jednak kiedyś wyzdrowieję. Niestety, prawda okazała się inna. Nie wyleczyłam się, a na dodatek słyszałam słowa, że z chorych stawów nikt jeszcze się nie wyleczył.

Tak też jest z wieloma innymi chorobami, które leczy się objawowo, nie dociekając ich przyczyn. A czy naprawdę choroby nie mają swoich przyczyn? Jeśli w miarę upływu życia dopadają nas różne schorzenia, to musi istnieć jakiś powód.

Leczyłam się ponad trzy lata zgodnie z zaleceniami lekarza i skutek był opłakany. Cierpiałam coraz bardziej, dochodziło do zatrucia lekami, tra-

ciłam kondycję z dnia na dzień i byłam coraz bardziej niesprawna. Sta-  
wałam się kaleką niezdolną do normalnego życia bez bólu i pomocy in-  
nych. Moja przyszłość bez leczenia farmakologicznego miała skończyć  
się na wózku inwalidzkim. Takie słowa słyszałam od lekarzy.

Gdy już byłam u kresu wytrzymałości i bez perspektyw na jakąkolwiek  
poprawę, rozumiałam, że leczenie konwencjonalne nie pomoże mi na  
pewno. Rozumiałam, że nie ma już sensu leczyć się w zalecany mi spo-  
sób, tym bardziej że przed podjęciem leczenia czułam się dużo lepiej.  
Byłam sprawna, miałam sporo energii, nic mnie nie bolało. Jedynie kost-  
ki nóg lekko mi spuchły, co uznano za początek gośćca. Może faktycznie  
tak się u mnie rozpoczęła choroba reumatoidalna, ale dlaczego w trak-  
cie intensywnego leczenia popadałam w niesprawność, dlaczego zaczął  
dokuczać mi ból nie do zniesienia i szybko traciłam kondycję? Swoją  
przyszłość widziałam w czarnych barwach, a tak żyć nie chciałam. Ktoś  
mi powiedział, że skoro leki mi nie pomagają, a tylko pogarszają mój  
stan, to coś jest nie tak z tym leczeniem. I miał rację! Medycyna widać  
nie dąży do całkowitego wyleczenia pacjenta.

Chcąc wrócić do dobrej kondycji, szukałam możliwości we wszystkich  
dostępnych mi publikacjach. Spotykałam się z wegetarianami, zasię-  
gałam informacji u lekarzy znających temat leczenia dietą i efektów ta-  
kiego leczenia. Obserwowałam ludzi chorych i rozmawiałam z nimi na  
temat ich samopoczucia, analizowałam też swoje doświadczenia. Po  
zdobyciu różnych wiadomości o oczyszczaniu organizmu odpowiednią  
dietą zabłyśło światelko nadziei na poprawę mojej kondycji i możliwości  
w miarę normalnego życia.

Nabrałam przekonania, że dieta bezmięсна i bez nabiału może być dob-  
rym sposobem na odzyskanie zdrowia. Zaczęłam więc sprawdzać, jak  
będę się czuła, jadając inaczej. Efekt był zauważalny niemal natych-  
miast. Nie znaczy to, że po kilku dniach wyzdrowiałam, ale odczułam

sporą poprawę w krótkim czasie. Ból zmniejszał się z dnia na dzień, stopniowo wracała ruchomość stawów, a ja odzyskałam optymizm i wiarę, że – mimo złych prognoz – będę się czuła lepiej. I rzeczywiście – czułam się coraz lepiej. Powoli też odstawiałam leki, stopniowo zmniejszałam dawki, aż wreszcie mogłam je całkiem odstawić.

Jednocześnie ćwiczyłam intensywnie, zażywałam kąpieli w soli iwoniczkiej lub innej leczniczej, bardzo mi służyła kąpiel w Reumosolu – wyciagu z ziół, piłam ziołowe herbatki i wzmacniałam się witaminami. Efekt jest taki, że funkcjonuję normalnie, poruszam się sprawnie, jeżdżę na rowerze, ale też nie wracam do żadnych potraw pochodzenia zwierzęcego. Ćwiczę nadal, piję zioła, nie jadam nic, co zawiera chemiczne polepszacze smakowe, kwasek cytrynowy czy sztuczne słodziki. W ten sposób zachowuję odzyskaną kondycję. A gdy mnie dopada jakiś dyskomfort fizyczny, oczyszczam organizm i po 1-2 dniach czuję się dobrze.

## Czy wszystkie choroby mają to samo źródło?

Przy okazji szukania pomocy dla siebie dowiedziałam się, że powodem niemal wszystkich chorób jest zanieczyszczenie organizmu, czyli toksemia. Nie odżywiamy się prawidłowo i jemy w zbyt dużych ilościach. W dodatku za mało się ruszamy, za mało korzystamy ze świeżego powietrza, przebywamy w strefach szkodliwego promieniowania geopatycznego i elektromagnetycznego, a także zbyt mało czasu poświęcamy sobie i swoim najbliższym.

Żyjemy w czasach, gdy jakość zdrowia schodzi na dalszy plan, a liczy się przede wszystkim kariera, wysoki status społeczny, często pogoń za pieniędzmi, chęć dorabiania się majątków itp. A gdy zachorujemy, pędzimy do lekarza, łykamy przepisane nam leki, bierzemy zastrzyki, poddajemy się różnym zabiegom i efekt leczenia jest albo chwilowy, albo też nie ma żadnego.

Zajmując się sprawami, które wydają się najważniejsze, i łykając farmaceutyki znoszące objawy choroby, uciekamy od obowiązku dbania o własne zdrowie, tłumacząc się, że nie mamy na to czasu, przerzucając odpowiedzialność za swoje zdrowie na lekarzy. Ale lekarz nie zawsze może i nie zawsze chce nam pomóc. Czasem też jest za późno na uzdrowienie i nic już się nie da zrobić.

**Obowiązek dbania o siebie i swój organizm spoczywa głównie na nas samych. To przede wszystkim jest nasz obowiązek wobec siebie. To od nas zależy, jak siebie traktujemy. Od nas zależy, jak długo utrzymujemy się w dobrej kondycji i czy poddajemy się chorobie. Nie pieniądze i kariera są dla człowieka najważniejsze, lecz zdrowie. Na co nam się zdadzą kariera i pieniądze, jeśli życie ucieka z powodu choroby...**

Nie twierdę, że leki są absolutnie niepotrzebne, ale – moim zdaniem – powinny być ostatecznością w ratowaniu zdrowia i powinny być stosowane wówczas, gdy grozi nam większe niebezpieczeństwo. Są sytuacje, kiedy szybka interwencja lekarska jest niezbędna i często ratuje życie. Ale czy nie jest przesadą łykać tabletki na wszystko? Reklamy też działają na naszą podświadomość i wielu z nas często ulega ich sugestiom. Tak więc łykamy coś na zgagę, na ból głowy, na żołądek, na serce, na wątrobę itd. I przez całe nasze życie nałykamy się tego tyle, że organizm od samych leków zaczyna szwankować.

Podobnie jest z wieloma zabiegami, których można unikać, oczyszczając organizm. Organizm jest w stanie sam poradzić sobie z wieloma chorobami, jeśli tylko zechcemy mu w tym pomóc. Ale wolimy łykać różne tabletki, zbyt często przepisywane przez lekarzy, i to w nadmiarze, żyjąc w przekonaniu, że prócz tabletki nic nie jest w stanie nas uleczyć. Nie zdajemy sobie sprawy, że właśnie leki chemiczne dodatkowo pogarszają nasz stan zdrowia.

Dajemy się także okaleczać poprzez różne zabiegi i operacje, nie zdając sobie do końca sprawy, że konsekwencje takiego leczenia ponosimy my, a nie lekarz. Zdając się tylko na farmakologię, nie dajemy szansy swemu ciału, by samo poradziło sobie z chorobą.

Według lekarzy leczących sposobami naturalnymi główną przyczyną prawie wszystkich chorób jest toksemia, czyli samozatrucie. Wszystkie niestrawione resztki pokarmowe zalegają w jelitach, stwarzając idealne warunki do rozwoju wirusów i bakterii. Zanieczyszczone jelita, oblepione resztkami niestrawionego i niewydalonego do końca pokarmu, przestają sprawnie funkcjonować. Wszystko, co w jelitach zbiera się przez dłuższy czas, zaczyna się rozkładać i wytwarzać trucizny szkodzące naszemu organizmowi. Te wszystkie toksyny wchłaniane są na powrót

przez system trawienny i wraz z krwią krążą po organizmie, powodując choroby.

Takie jelita mają zazwyczaj uszkodzoną śluzówkę, zgrubiałą i twardą. Nie są w stanie wchłaniać w dostatecznej ilości składników odżywczych, witamin czy ziołowych leków. Powstają zaparcia, wytwarzają się gazy, powodując wzdęcia. W miarę upływu czasu dołączają się choroby coraz trudniejsze do wyleczenia.

Następną poważną przyczyną naszych chorób jest brak odpowiedniej ilości ruchu i zbyt mała ilość świeżego powietrza. Z tego też powodu gorzej funkcjonują wszelkie narządy zewnętrzne i wewnętrzne. Staliśmy się wygodni, chętnie siedzimy przed ekranem telewizyjnym, także przed komputerem, jeździmy wszędzie samochodami, zaniedbując ruch i spacer na świeżym powietrzu. Są też tacy, co po zakupy dwie ulice dalej nie idą, lecz jadą samochodem. Nawet gdy są to zakupy niewielkie. Jak więc to wszystko ma się do zdrowia?