

EGÉSZSÉGGKULTÚRA

Mentsük meg saját magunkat?!

Egészségfejlesztés I.

A betegségek kialakulása

Az állattenyésztésben,
növénytermesztésben evidens, hogyha
szép és tartalmas termést, állatot akarunk,
akkor megfelelően kell táplálni, gondozni a
növényt vagy állatot.

Nálunk embereknél ez korántsem evidens!

Általában 6+1 dologra vezethetjük vissza

Én ezt csak úgy nevezem, hogy **M3S2O vírus** !

- M – minden napi mérgeink, mérgezett táplálkozás
 - M – minőségi éhezés és folyadékhiány
 - M – mozgáshiány
 - S – savasodás
 - S – stressz
 - O – oxigénhiány
-
- És a plusz egy : a szellemi faktor ami miatt, hiába adunk mindent meg a betegnek, amíg ezen a területen nem rendezi a dolgait sokszor nem tud meggyógyulni!

1. Méreganyagok felhalmozódása!

Környezetszennyezés!

- Szintetikus vegyületekkel vagyunk körülvéve, amik tisztítószerektől egészen a növény védőszerekig –
- Egészségtelen táplálkozással, sok mesterséges „mérgezett” élelmiszerrel bekerülő méreganyagok tovább károsítják a szervezetet, s a rossz keringés miatt a vér nem is tudja elszállítani a méreganyagokat sejt szinten, és ez betegségeket okoz! - Lásd gyümölcsízű szörpök, joghurtok fagyi , déli gyümölcsök
- A környezetszennyezés, a különböző veszélyes vagy veszélytelennek vélt sugárzások /röntgen, mobiltelefon, mikrosütő, számítógép, monitor, TV stb/

2. Minőségi éhezés, vitamin - és tápanyaghiány! Megfelelő mennyiségű folyadék bevitelének hiánya.

- *„A betegségek okozója a legtöbb esetben nem valami, hanem valaminek a hiánya. A vitaminok olyan anyagok, amik akkor betegítenek meg, ha nem vesszük be őket”*

Szentgyörgyi Albert

- A tápanyaghiány azt jelenti, hogy a bevitt táplálék mennyisége elegendő ugyan, de a hasznosanyag-tartalma minimális!
- A táplálkozással gyakran az a baj, hogy a tápláléknak nevezett dolgok, semmi hasznos tápanyagot nem tartalmaznak, így igazából minőségi éhezésben szenvedünk!

90 tápanyag bevitelére van szükségünk nap mint nap!

- 60 ásványt, 15 vitamint, 12 lényeges aminosavat és további 3 fontos zsírsavat
- Körülbelül tíz kórállapot köthető az említett 90 tápanyag mindegyikéhez
- *Ez annyit jelent, hogy mintegy 900 betegség kiváltó oka vezethető vissza valamelyik ásvány hiányára!*

Ha tele van mérgeanyagokkal a szervezet,
el van savasodva és salakanyagok fedik be
a bélbolyhok falait akkor, hiába veszi a
legdrágább vitamint nem fog tudni
felszívódni! Ezért fontos a szervezet
mérgeztelenítése és a salakanyagok
eltávolítása!

3. Mozgáshiány

- A fizikai inaktivitás, vagyis a rendszeres mozgás hiány nagyban hozzá járul a szervezet korai öregedési folyamatához, krónikus betegségek kialakulásához, mely egyenes úton vezet a fiatal kori halálozáshoz.

A rendszeres fizikai aktivitás

- Csökkenti a stresszt,
- Erősíti szív és érrendszerünket, tüdőnket,
- Növeli az energia háztartásunkat,
- Elősegíti a megfelelő testtömeg elérését illetve megtartását, s ami a legfontosabb növeli saját önbizalmunkat.
- Fontos, hogy a nyirokrendszernek nincs saját "pumpája" így a megfelelő keringéshez feltétlenül szükség van a mozgásra!
- Tapasztalat az is, hogy egy megerőltetőbb mozgás, pld úszás vagy kocogás után mért értékek mindig alacsonyabbak cukros betegeknél!

A mozgás egy olyan tevékenység, melyre bárki képes, hiszen nem kell maratoni távokat lefutni, vagy órákat a konditerembe tölteni, a legegyszerűbb mozgásformák is megteszik hatásukat!

4. Savasodás – a szervezet pH-egyensúlyának a felbomlása

- A szervezet helyes pH sav – bázis egyensúlyához a táplálkozásunkkal 1 adag savas étel mellé kellene 4 adag lúgos ételt fogyasztani,
- Ez a szervezet elsavasodásához és az elégtelen emésztéshez vezet, ami a legtöbb probléma gyökere! **A legtöbb betegség** így a magas vérnyomás, csontritkulás, allergiák, de az elhízás is ennek következménye, vagyis a szervezet reakciója a savak kivonására, közömbösítésére!

Melyek a túl savasodás tünetei?

- Elhízás, túlsúly
- Szív- és érrendszeri problémák, magas vérnyomás, magas koleszterinszint
- Fáradtság, alacsony energiaszint
- Emésztési zavarok
- Candida és más gombás, baktérium fertőzések
- Cukorbetegség
- Bőrtünetek, kiütések
- Allergiák (pl. ételallergiák)
- Asztma
- Gyors öregedés
- Depresszió

Ha elsavasodunk, akkor beindulnak a szervezet védekező mechanizmusai

- A. Szervezetünk megpróbálja a savakat semlegesíteni úgy, hogy ásványi anyagokkal és nyomelemekkel kapcsolja össze őket. Ennek eredményeképpen salakanyagok keletkeznek. Normál esetben a salakanyagok a kiválasztó szerveken keresztül (vese, belek, bőr) eltávoznak szervezetünkől.

B. Amennyiben mértéktelenül táplálkozunk túl sok sav és mérgeanyag keletkezik, s a szervezetnek semlegesítenie kell a bekerült savas elemeket, és ehhez lúgos, más szóval bázikus tartalékait kell felhasználnia - *főleg kalciumot, magnéziumot, káliumot, cinket és nátriumot -, amiket a csontokból, a fogakból, a porcokból és az izmokból von ki.*

Ennek következményei: fogszuvasodás, csontritkulás, érrelmeszesedés, vérellátási zavarok!

C. Amikor a szervezet már teljesen kimerítette saját ásványi anyag készletét

- A szervezetünk igyekszik megtartani a működését és a savakat a kevésbé fontos területeken (zsírszövet, kötőszövet) raktározza. Amikor ezek a "savraktárok" is megtelnek, jönnek a fontosabb szervek károsodásai.

• Amikor végig követjük egy ember egészségügyi pályáját, akkor megfigyelhetjük, hogy a szívinfarktust vagy a rákot vagy az agyvérzést, mint a végállomást, megelőzte

az elhízás, az ízületi panasz, a reuma, allergia, a gyomorégés, a krónikus fáradtság, az ekcéma vagy bármely egyéb túl savasodásra utaló jelenség.

Bizonyos sejtek képesek alkalmazkodni az ilyen megváltozott körülményekhez.

Ahelyett, hogy elpusztulnának - ahogy a normális sejtekkel történik túl savas környezetben -, abnormális, mutáns sejtekké válnak, és így kibírják a terhelést.

Ezeket az abnormális sejteket hívjuk rosszindulatú sejteknek!

Otto Warburg, kétszeres Nobel-díjas tudós kísérletei

- *A ráksejtek - a legtöbb baktériumhoz hasonlóan - oxigénszegény környezetben szeretnek élni. Valahányszor lecsökkentette 35%-kal az oxigén szintjét egy egészséges sejtben, az elrákosodott. Kiderítette, hogy az oxigén mennyiségének növekedése megakadályozza a rákos sejtek burjánzását, és végső soron - akárcsak a lúgos környezet - el is pusztítja őket.*

5. Stressz

- Rengeteg betegség létezik, ahol az orvosok a felállított diagnózist kezelik, a problémák, a tünetek azonban újra és újra visszatérnek. Ezeket a betegségeket a legtöbb esetben a stressz okozza. Pszichoszomatikus betegségek

Biztosan Önnel is előfordult már, hogy szabadsága alatt szinte „elfeledkezett” azokról a nyavalyákról, betegségekről, melyek egyébként folyamatosan megkeserítik életét.

Ez azzal magyarázható, hogy egy kicsit más tudatállapotba került, a másfajta életvitel, életritmus, a mindennapi gondoktól és problémáktól való elszakadás, ha rövid időre is, de stressz mentessé tette Önt.

A cél az, hogy ezt az állapotot érje el a hétköznapiakban is!

A stressz és az idegesség kezelése a lelki egészség karbantartásába tartozik, ahol nagy szerepe van a **hitnek**, a **pozitív gondolkodásnak** és az élethez való helyes hozzáállásnak!

6. Oxigénhiány - amely a rák táptalaja!

"Az összes komoly megbetegedés esetében vele járó alacsony oxigén állapotot találtunk... A testszövetek alacsony oxigénellátottsága bizonyosan betegséget jelez... A hypoxia, vagy oxigénhiány a szövetekben az összes degeneratív megbetegedés alapvető okául szolgál."

Dr. Stephen Levine, neves molekuláris biológus szerző

- Az oxigén feltétlenül szükséges az agytevékenység számára is.

A kifejlett emberi agy a test összsúlyának 2-3%-át teszi ki, de a belélegzett oxigén 20%-t fogyasztja el.

A normál szobalevegőben az oxigén koncentráció kb. 20%. Amennyiben zárt helyen ez az érték 16-14%-ra csökken, gyors pulzus és légszomj miatti intenzívebb légzés lesz a fiziológiai reakció.

Az emberi szervezetben az oxigénhiány az alábbiakat idézheti elő

- gyorsabban és gyakrabban alakulnak ki betegségek a szervezetben
- toxinok felhalmozódása a szövetekben
- a szívtől legtávolabb eső részek szöveti stimulációjának elmaradása
- hosszabban tartó és gyakrabban megjelenő fáradtság, levertség tünetei
- gyenge mentális koncentrációs képesség, ill. érdektelenség
- az ételek rossz emésztése és az anyagcsere elégtelensége rákos sejtek fejlődhetnek ki, amennyiben a testi sejtek normál légzése anaerob (oxigénhiányos) légzéssé válik.

*Az állattenyésztésben, növénytermesztésben evidens, hogyha szép és tartalmas termést, állatot akarunk, akkor megfelelően kell táplálni, gondozni a növényt vagy állatot.
Nálunk embereknél ez korántsem evidens!*