

# Naturę leczymy naturą



Rozmowa z Leną Osińską z Sieradza – dietetykiem żywieniowym, konsultantką do spraw suplementacji

– Czym jest suplementacja?

– Suplement, jak sama nazwa wskazuje, jest to uzupełnienie, dodatek do tego, co jemy i pijemy. Suplementy dobieramy tak, aby usuwały nadmiar, a uzupełniały niedobory witamin, minerałów i substancji odżywczych. Dzięki temu organizm będzie zharmonizowany.

– Co to jest zdrowie?

– Definicja zdrowia to doskonała równowaga między systemami, układami i organami.

– Co najbardziej zagraża naszemu zdrowiu?

– „Wróg” i „przyjaciel” dla naszego organizmu w jednoznacznym znaczeniu tych słów nie istnieje. Wszystko powinno być w idealnej harmonii. Elementy szkodliwe powinny w naszym organizmie znajdować się w minimalnej ilości. Nie da się ich uniknąć. Wirusy, bakterie, grzyby i pasożyty, gdy występują w nadmiarze, powodują choroby, a po śmierci rozkładają ciało. One, a nie czynniki pochodzące z zewnątrz.

Jeżeli jest ich w organizmie mało, to układ odpornościowy jest czujny. Wie, jak z nimi walczyć. Jest przygotowany na wypadek, gdyby zwiększyła się ich populacja. Ale jeżeli całkowicie je wytępiimy, układ odpornościowy się rozleniwia.

– Co się stanie, jeśli nie będziemy trenować układu odpornościowego?

– Swego czasu pani, która pracowała po wojnie jako położna, opowiedziała mi następującą historię. Do szpitala przywieziono rodzącą kobietę – hrabinę. Okazało się, że trzeba obrócić płód – prosty zabieg, jakich lekarze wykonywali setki. Dwa dni po porodzie matka i dziecko zmarli. Nie było krwotoku, personel medyczny nie popełnił żadne-

go błędu. Hrabia chciał wytoczyć lekarzom proces za niewłaściwe odebranie porodu. Wszyscy szukali przyczyny zgonu. Dopiero w trakcie rozmowy ze służbą sprawa się wyjaśniła. Podczas ciąży w domu hrabiny panował straszny reżim. Wszystko musiało być wyjątkowo, wygotowane, podłogi codziennie wyczyszczone, kurze starte etc. Sama hrabina przebywała tylko w jednym, sterylnym pomieszczeniu. Myślała, że to będzie najlepsze dla niej i dla dziecka. Dowiedziała się dużo o bakteriach, przeczytała jakąś publikację Ludwika Pasteura. Postanowiła żyć sterylnie i rozleniwiała swój układ odpornościowy. Pobyt w szpitalu okazał się dla niej i dla dziecka śmiertelny, bo system odporności immunologicznej nie miał wcześniej do czynienia nawet z najprostszymi, niegroźnymi bakteriami.

– Co to jest gronkowiec?

– Jest to bakteria. Nazwa „gronkowiec” kojarzy się z „gronem”, bo ta bakteria budową przypomina winogrona. Występują różne szczepy (biały, żółty, błękitny). Te mniej groźne wywołują np. katar lub ból ucha, te złośliwe mogą nawet doprowadzić do śmierci.

– Po czym możemy poznać, że w naszym organizmie jest za dużo bakterii tego typu?

– Po wyglądzie skóry. Jest ona odzwierciedleniem wewnętrznego stanu wszystkich narządów, organem wchłaniania i wydalania. Jeżeli zaczyna się dziać coś niedobrego, skóra natychmiast próbuje to zmanifestować – zmienia kolor, odciąża i zapach. Mogą pojawić się plamy, naraśla, wypryski. Ludzie nie zwracają na to uwagi, bo nie posiadają odpowiedniej wiedzy. Myślą, że to wynik zmęczenia, niewyspania, stresu. Ból zęba, stan zapalny w nosie, gardle, w uchu, na skórze, upławy,



wzdęcia czy nawet łupież mogą być odzwierciedleniem nadmiaru bakterii, wirusów i grzybów. Jeśli ktoś potrafi to rozpoznać, przez szybkie reagowanie może zapobiec rozwojowi choroby

#### W jaki sposób?

– Na przykład poprzez zmianę diety lub post.

#### Dlaczego nie przez antybiotyki?

– Antybiotyk nas wyręczy, ale zatruje i te pozytywne, i te negatywne czynniki. Te negatywne są bardziej żywotne i szybciej się rozwijają w organizmie. A zanim wyrównamy poziom tej dobrej flory bakteryjnej, nastąpi nawrót choroby. I nie dlatego, że zachorowaliśmy jeszcze raz, ale dlatego, że pleśnie, bakterie i grzyby szybko uodporniły się na antybiotyki.

#### Jak je wytepić?

– One są nie do wytepienia substancjami z zewnątrz. Musimy zmienić nasze myślenie w tej kwestii i walczyć z nimi inaczej – od wewnątrz. Wzmacniając to, co nas chroni, czyli pozytywną florę bakteryjną. Gdy jest ona prawidłowa, spełnia rolę naszego układu odpornościowego, tam wpadają pierwsze bakterie, wirusy czy toksyny, które zjadamy.

#### Porozmawiajmy o szpitalnych szczepach gronkowca. Jak to możliwe, że wchłaniamy gronkowca w miejscu, do którego przychodzimy się leczyć, wracać do zdrowia?

– Bakterie gronkowca unoszą się przez cały czas w powietrzu, są w ścianach i w podłodze. Gronkowiec nie bierze się z brudu. Wyjałowienie narzędzi, fartuchów czy rękawiczek nic nie da, bo gronkowiec jest wszędzie. Nie można go wytepić. Podczas zabiegu dostaje

się bezpośrednio do krwi. Szczepy szpitalne są zmutowane, silniejsze niż te, które mamy w sobie. Nasz organizm nie zawsze potrafi się przed nimi bronić, bo ich nie zna. Dlatego czasami przychodzimy do szpitala względnie zdrowi, a wychodzimy w gorszym stanie niż byliśmy.

#### Jeżeli czeka nas pobyt w szpitalu, jak możemy się do niego przygotować?

– Jednym z elementów powinno być picie Alveo. Trzeba też bardziej odżywiać.

#### Czyli nie dać bakteriom szans do rozwoju?

– Tak. Powinniśmy dostarczyć do organizmu odpowiednią proporcję tłuszczów, białek i węglowodanów, tych samotrawiących się. Pamiętajmy o małej ilości pożywienia, aby nie przeciążać żołądka i wątroby. Najlepiej przyjmować więcej produktów w płynie, takich jak soki ze świeżych owoców. Jak ktoś bliski jest w szpitalu, biegniemy do niego z rosółem i ciastem własnej roboty. Tymczasem przeciążamy jego system trawienny. A organizm, zamiast zająć się samonaprawą, jest ukierunkowany na pozbycie się balastu obżarstwa. Leżąc strawić to wszystko jest jeszcze trudniej. Tak jak w zoo istnieje zakaz dokarmiania zwierząt, tak w każdej sali szpitalnej powinna być informacja o szkodliwości dokarmiania pacjentów.

#### Co robić, żeby nasza pozytywna flora bakteryjna była w dobrej kondycji?

– Przed wojną był zwyczaj, który znała każda gospodyni domowa – jak jednego dnia praśne, to drugiego dnia kwaśne. Praśny, czyli zasadowy. W ten sposób układ kwasowości i zasadowości był zachowany w odpowiedniej proporcji, a ludzie byli zdrowi.

#### W jakim środowisku bakterie i wirusy rozwijają się lepiej?

– W kwaśnym. I tu ciekawostka – cytryna wcale nie jest kwaśna. Jeżeli dłużej potrzymany ją w ustach zauważymy, że jest słodka. Podobnie dzieje się z gorzkim liściem mlecza. Środowisko kwaśne w organizmie tworzą cukry. Po zjedzeniu cukrów czy słodkich rzeczy zakwaszamy organizm, a jedząc m.in. warzywa go odkwaszamy. Najbardziej

zasadowy, odkwaszający produkt to lucerna. Jest niewielka, a jej korzenie sięgają bardzo głęboko, do jeszcze nieskażonych warstw gleby.

#### Dlaczego ludzie tak bardzo lubią słodkie rzeczy?

– Bo instynktownie wyczuwają, że są one bezpieczne dla organizmu. Toksyny, trujące rzeczy nie mają słodkiego smaku po dłuższym trzymaniu w ustach. Gdy człowiek pierwotny nie znalazł jakiejś rośliny, brał jej małą część i trzymał w ustach. Nie połykał, a tylko długo żuł. Czekał, a tylko długo żuł. Czekając, a tylko długo żuł. Czekając, a tylko długo żuł. Jeżeli pojawiła się słodycz znaczyło to, że roślina jest bezpieczna. Stąd mamy tak głęboko zakorzenione w instynkcie naturalnym, że to, co słodkie, jest bezpieczne.

W dzisiejszych czasach przemysł oferuje nam sztuczną słodycz. A my straciliśmy już instynkt. Nie jesteśmy w stanie stwierdzić, czy żywność była kobaltowana, ile ma azotanów i azotynów, ile toksyn i barwników, które są szkodliwe i już w małej ilości degenerują np. wątrobę. Kiedyś jabłko było po prostu jabłkiem, gleba zawierała tylko to, co jest naturalne. Jedząc dorodną żywność, stworzoną przez naturę, człowiek był zdrowy. Dziś nawet gdybyśmy jedli ją tylko z gospodarstwa ekologicznego, to i tak musimy uzupełniać niedobory witamin i minerałów. Bo „gospodarstwo ekologiczne” oznacza, że nikt tam nie używa toksyn, że produkt jest mniej szkodliwy; a nie, że jest pełnowartościowy. Dlatego bardzo ważna jest suplementacja.

#### Jak Alveo może pomóc w profilaktyce albo w leczeniu?

– Jako suplement Alveo jest dodatkiem, więc nie zwalnia nas od tego, że musimy prawidłowo pić, odżywiać się, zażywać ruchu, dużo się uśmiechać i pozytywnie myśleć. Ponieważ środowisko, w którym żyjemy, jest zatoksycznione, musimy mieć tego ▶





świadomość, i jak najmniej toksyn dostarczać organizmowi. Już tylko z samej przemiany materii mamy ich wystarczająco dużo.

Człowiek jest powieleniem zasad funkcjonowania pojedynczej komórki. Komórka również przyjmuje pokarm i przyswaja, a odpady z przemiany materii wydala.

Cały ten proces jest bardzo skomplikowany i precyzyjny. Jeżeli zatoksyczenie w naszym organizmie jest niewielkie, to uruchamiane są różne procesy samoregulacji, tak aby organizm mógł sam siebie naprawić

### – Co to jest dawka podprogowa?

– Taka, którą możemy brać systematycznie i nie możemy jej przedawkować. Dla porównania – łyżeczka masła rozprowadzona na chlebie, nie zaszkodzi. Ale spróbujmy zjeść dwie kostki masła na raz! To już nie jest dawka podprogowa. I nie chodzi tu o ilość, ale o zawartość składników. Witaminy i minerały powinniśmy przyjmować pod kontrolą. Musimy wiedzieć, ile organizm potrzebuje danego składnika. Gdybyśmy nie jedli produktów zawierających witaminę A czy E, w jednej miarce Alveo znajduje się niezbędna ilość tych witamin dla podtrzymania normalnego funkcjonowania komórki. To nas jednak nie zwalnia z prawidłowego odżywiania.

### – A zatem, jakie powinno być prawidłowe odżywianie?

– Powinno być pełne radiowitalności, czyli żywotności. Owoc z drzewa w naszym ogrodzie ma 100 procent radiowitalności, zawiera witaminy

i minerały. Ten ze sklepu – nie wiemy. Może być kobaltowany (napromieniowany w celu zabicia enzymów trawiących) i pozbawiony witamin. Wtedy obciąża nasz organizm, bo wątroba, aby się go pozbyć, musi wytworzyć enzym do jego strawienia. Organizm jest zmuszany do podwójnego wysiłku.

Najważniejsze jest to, aby nie jeść dużo i myśleć o tym, co zjadamy. Często komórki są głodne i niedożywione, mimo że my jesteśmy objedzeni. Ich nie da się oszukać. Potrzebują tego, co zdrowe, a nie ładne i reklamowane. Musimy dostarczyć im odpowiedniej ilości minerałów, substancji odżywczych, które są im niezbędne do funkcjonowania.

### – Co to znaczy, że Alveo jest biologicznie aktywne?

– Alveo jest produktem żywym. Ma działanie odżywcze i w 99 procentach posiada substancje biologicznie aktywne, tzn. że organizm, aby je strawić, nie musi wytwarzać żadnych substancji trawiących.

### – W jaki sposób Alveo wpływa na utrzymanie harmonii i siły organizmu?

– Podnosząc odporność i poprawiając wchłanianie wszystkich cennych składników, jakimi są witaminy i minerały, podstawowe białka i odżywcze składniki, które czerpiemy z jedzenia. Dzięki Alveo wzmacniamy organizm, który zaczyna sobie radzić o własnych siłach. Wtedy choroby ustępują, bo poszczególne układy, narządy, tkanki osiągają stan idealnej równowagi. Dlatego wracamy do zdrowia. Alveo nie działa tylko na jeden narząd, ale na wszystko harmonijnie. Naturę można leczyć tylko naturą. Aby zachować czystość myjemy się w czystej wodzie, a Alveo jest najczystszym preparatem, którym możemy się „umyć” od środka i prawidłowo odżywić.

### – Ile czasu powinniśmy poświęcić, aby wrócić do zdrowia?

– Zdrowie wymaga wysiłku dzień w dzień. Na początku trzeba pamiętać o systematyczności, a później staje się to naszym nawykiem. Najważniejsze jest to, aby nabrać prawidłowych odruchów.

■ Rozmawiała Katarzyna Mazur