

[Aktualizacja: 2026 r.]

Pozytywną zmianę swojego menu, trybu życia najlepiej zacząć bezemocjonalnie (bez planowania, postanowień, myślenia, przeżywania) i radykalnie – od razu w 100 procentach prawidłowo (w tym w razie szkodliwych nawyków, nałogów jednocześnie całkowicie je zakończyć). A ponieważ wówczas organizm dozna ekstazy, to wesprze psychicznie, fizycznie taką osobę w pozytywnej przemianie (proszę nie robić żadnych wyjątków, to uszanować, gdyż zadziała to tylko raz – nie będzie problemów z zerwaniem z uzależnieniem tylko za pierwszym razem. W przypadku powrotu do złego traktowania organizmu będą nawroty nałogów i może to trwać przez miesiące, lata, a nawet do końca życia...!!!).

Warto połączyć to z wdychaniem morskiego powietrza w przedziale prędkości wiatru od kilkunastu do dwudziestu kilku metrów (powyżej tej prędkości wichura przynosi zanieczyszczenia z innych lądów, dostarcza zbyt dużo soli). Morskie powietrze zawiera: jod, jony ujemne, mikroelementy, cząsteczki soli (które działają wykrztuśnie), wilgoć.

Przykładowa wersja menu tygodniowego

Poniedziałek – odpoczynek od jedzenia. Albo dzień wcześniej zalać przegotowaną i ostudzoną wodą suszoną żurawinę i w poniedziałek taki kompot spożyć.

Wymoczona w wodzie i spożyta żurawina zachowuje swoje proantocyjanidyny (PAC), działanie antyadhezyjne oraz zdolność wspierania dróg moczowych. Związki te nie niszczą bakterii bezpośrednio, lecz uniemożliwiają przyleganie E. coli do ścian pęcherza. Ułatwia naturalne wypłukanie drobnoustrojów. Wpływ moczenia w wodzie: nie niszczy głównych składników aktywnych. Część cennych substancji przechodzi do płynu – warto wypić również wodę po moczeniu. Zmiękcza twarde owoce, ułatwiając ich trawienie.

Główna różnica między profilaktyką a leczeniem polega na tym, że żurawina pomaga zapobiegać infekcjom, ale nie posiada właściwości bakteriobójczych niszczących rozwiniętą już, ostrą infekcję. Gdy dochodzi do ostrego zapalenia pęcherza, bakterie są już mocno zakorzenione i namnażają się w błonie śluzowej w dużych ilościach. Żurawina nie wykazuje działania antybiotycznego – nie potrafi ich zabić. Stosowanie jej jako jedyne go środka podczas infekcji może doprowadzić do jej rozwoju. Podczas aktywnej infekcji żurawinę można stosować wyłącznie pomocniczo.

Wtorek:

1. Tłuszcz zwierzęcy (boczek lub szpik kostny - jako źródło energii)* + tran + suplementy + żelatyna.

Środa:

1. Jajko/a z warzywem + tran + suplementy + żelatyna w proszku.

2. Mięso z warzywami + szpik kostny + tran + suplementy + żelatyna w proszku.

Czwartek:

1. Owoce + warzywa (np. marchewka, kalarepa, seler naciowy, kielki. Można dodać kisiel zrobiony z skrobi, na zmianę, ziemniaczanej, kukurydzianej, tapioki. A po namoczeniu dzień wcześniej: morwę, jagody goji, zmielone nasiona kozieradki, łuski babki jajowatej, goździki).

2. Ryba + tran + warzywa + żelatyna w proszku.

3. Pełnoziarniste zmielone zboża/niepalona kasza gryczana, soczewica/fasola (kilkanaście godzin moczyć, a przed ugotowaniem dodać sól) z dodatkami + warzywa.

Piątek:

1. Owoce + warzywa (np. marchewka, kalarepa, seler naciowy, kielki).

2. Jogurt/kefir/zsiadłe mleko/maślanek + warzywo, a w wersji kalorycznej + ziemniaki lub pełnoziarnisty ryż. [Produktów mlecznych nie wolno łączyć z pomidorami, owocami!]

3. Nasiona, orzechy (migdały, orzechy brazylijskie)(moczone przez kilkanaście godzin z dodatkiem soli bądź cytryny. Bądź bez moczenia. – Zdania są podzielone) + warzywa.

Sobota:

1. Jajko/a z warzywem + tran + suplementy + żelatyna w proszku.
2. Mięso z warzywami + szpik kostny + tran + suplementy + żelatyna w proszku.

Niedziela:

1. Tłuszcz zwierzęcy (boczek lub szpik kostny - jako źródło energii)* + tran + suplementy + żelatyna w proszku.

- Do wszystkich produktów można/należy dodawać kiełki.

*Dodatki: zmielone i osobno ugotowane (należy po ugotowaniu odstawić je, aż stężeją i dopiero wtedy dodać do potrawy, dzięki czemu będą dużo mniej wpływać na smak dania) pełne ziarna siemienia lnianego, sezamu, konopi siewnej, chia - szałwi hiszpańskiej, maku, soczewica/ciecierzycy/groch/fasola. – Przed gotowaniem namoczyć w wodzie, w tym także kasze. Przed gotowaniem dodać sól („Denaturacja białka – zmiany w II, III- i IV-rzędowej strukturze białka natywnego (w przeciwieństwie do wysalania, podczas którego białka wytrącają się bez utraty struktury), które prowadzą do utraty aktywności biologicznej lub innej indywidualnej cechy charakterystycznej przy zachowaniu sekwencji aminokwasów.”).

Bio chlorella + spirulina, młody/zielony jęczmień w proszku (można dodać do wody i pić).

*Tłuszcz zwierzęcy: szpik kostny (kości szpikowe ugotować osobno, a powstały wywar pić), tran.

Należy pić: rozcieńczony sok z kapusty kiszonej, ogórków kiszonych, zakwas z kiszonych buraków, ocet jabłkowy, żelatynę w proszku rozpuszczoną w wodzie z dodatkiem soku z cytryny itp.

Naturalne antybiotyki itp.: czosnek, goździk, cynamon, jeżówka, miód medyczny, olejek oregano, kurkuma.

Codziennie 12-18 godzin dziennie nic nie jeść, w tym kilka godzin przed snem (ostatni posiłek około godz. 14:00).

Jest czas spożywania, trawienia, przyswajania, wykorzystywania energii z posiłku, regeneracji, samoleczenia organizmu i odpoczynku (a nie tylko czas trawienia i kolej na kolejny posiłek...!).

Tygodniowy i roczny cykl odżywiania się i postu (w kolejnych latach można ilość dni odpoczynku od jedzenia zwiększyć).

Jeden dzień odpoczywamy od każdego posiłku. 2 dni od węglowodanów (które są przerabiane przez organizm na cukier), cukrów (- dzień przed i po odpoczynku od posiłków). 4 dni odpoczywamy od produktów zwierzęcych. – Wszystko regularnie/przewidywalnie dla organizmu.

Wybieramy jeden dzień niejedzenia (na początek przez pierwszy miesiąc rezygnujemy tego dnia z 1-dnego posiłku. W kolejnym miesiącu z 2-ch posiłków, w następnym z 3-ch), który poprzedzamy, i tak samo pierwszego dnia po poście, dniem z 4-ma posiłkami: warzywa z kiełkami, ryba + tran. A po ich strawieniu, przyswojeniu ponownie warzywa, a następnie szpik kostny lub b. tłusty boczek, albo słoninę z b. niewielką ilością ugotowanego mięsa + kapusta kiszona/przecier ogórkowy/cebula/pieczarki. Po tłuszczu zwierzęcym nie odczuwa się głodu i w czasie głodówki energia jest pobierana z tego tłuszczu (a nie z węglowodanów/cukrów). Jeszcze dzień wcześniej i w następny dzień po spożyciu tłuszczu zwierzęcego po poście, odpowiednio, ostatnie 2, pierwsze 2 posiłki też mogą składać się z: 1-wszy z warzyw, 2-gi z tłuszczu zwierzęcego z b. niewielką ilością mięsa. W pozostałe 2 dni nie jemy pokarmów z zwierząt.

Przy dłuższych przerwach od jedzenia trzeba stosować inne produkty - łatwo, małym kosztem energetycznym i z użyciem niewielkiej ilości zasobów organizmu, przyswajalne, a zawierające dużo substancji odżywczych. I tak przez całe życie.