

ANNA MAZURCZYK

PRZEBUDZENIE DO ZDROWIA



WYSOKOWIBRACYJNE POŻYWIENIE:
SOK Z JĘCZMIENIA I CHLORELLA,
CZYLI ŻYWNOSĆ FUNKCJONALNA
W CZASACH PRZEMIAN





Dzięki tej książce poznasz bliżej tajniki działania wysokowibracyjnej żywności funkcjonalnej, jaką jest sok z trawy jęczmiennej i chlorella pyrenoidosa. Nauczysz się, jak rozróżnić prawdziwie lecznicze produkty od podróbek. Odkryjesz sekrety zdrowia i długowieczności. Dowiesz się, jak oczyścić organizm i przywrócić równowagę kwasowo-zasadową. Wzmocnisz i oczyścisz umysł i ciało. Zadbasz o układ pokarmowy. Dowiesz się także czegoś nowego o wirusach i bakteriach, i być może wiedza ta zmieni twoje spojrzenie na zdrowie i choroby. Przeczytasz również doświadczenia osób, które dzięki zielonej żywności pożegnały się ze swoimi schorzeniami. Zapoznasz się z badaniami naukowymi na temat tych dwóch kół ratunkowych – jak mówi się o soku z trawy jęczmiennej i chlorelli, gdyż ich zadaniem jest ocalić ludzkość. Ta książka jest nie tylko dla ludzi borykających się z przewlekłymi lub nieuleczalnymi chorobami, ale przede wszystkim dla ludzi zdrowych, którzy nie chcą zachorować. Przeczytacie zatem, dlaczego słońce jest naszym pokarmem i dlaczego woda leczy.

A że w końcu na coś trzeba umrzeć, najlepiej umrzeć w zdrowiu ze starości.



Anna Mazurczyk

Socjolog o specjalności psychologia rodziny, dietetyk kliniczny, pasjonatka prawdy oraz wolności. Nie wierzy „na słowo”, wszystkiego musi doświadczyć osobiście. Od kiedy sok z młodego jęczmienia i chlorella uzdrowiły ją i rodzinę, zajmuje się poszerzaniem wiedzy na temat zielonej żywności. Wykładowca i autorka. Gość programów telewizji niezależnych. Założyła swój kanał na YouTube (Anna Mazurczyk), żeby także poprzez obraz dzielić się energią i pasją. Jest także trenerką z zakresu zarządzania myślą i transformacji rzeczywistości. Uczy innych, jak spełniać marzenia i żyć w obfitości. Sama dokonała cudów w swoim życiu i teraz dzieli się tą wiedzą z innymi.



ANNA MAZURCZYK

PRZEBUDZENIE DO ZDROWIA



WYSOKOWIBRACYJNE POŻYWIENIE:
SOK Z JĘCZMIENIA I CHLORELLA,
CZYLI ŻYWNOSĆ FUNKCJONALNA
W CZASACH PRZEMIAN


Sorus

Poznań 2022

Redaktorka prowadząca
Agata Sikorska-Olszowa

Redakcja
Izabela Dachtera-Walędziak

Projekt okładki
Katarzyna Plichta

Skład
Travel & Design Miron Kokosiński

Zdjęcia
Anna Mazurczyk
Marcin Panasiuk
Patrycja Lasoń

Copyright © by Anna Mazurczyk 2022
Copyright © by Sorus 2022

Wydanie I

ISBN 978-83-66664-96-8 książka
ISBN978-83-66664-97-5 e-book

Wydawnictwo Sorus
Księgarnia internetowa: www.sorus.pl

Przygotowanie, druk i dystrybucja
DM Sorus Sp. z o.o.
ul. Bóżnicza 15/6, 61-751 Poznań
tel. +48 61 653 01 43
sorus@sorus.pl

Printed in Poland

Zatrzymywanie wiedzy tylko dla siebie,
podczas kiedy możemy pomóc tysiącom,
jest skrajnym egoizmem.

Naturalnym stanem człowieka jest stan zdrowia.

Przed wstępem

Kiedy w 2014 roku zaczynałam swoją przygodę z zieloną żywnością funkcjonalną, nie miałam pojęcia, że będzie ona obecna w moim życiu przez tak długi czas. Nie podejrzewałam, że ta prosta żywność, sok z trawy i małe jednokomórkowce, przebuduje moje życie, sposób myślenia, a nawet odczuwania. Nie wiedziałam, jak zmienią się moje relacje z ludźmi i jak żywe jedzenie zmieniać zacznie także ich samych.

Po kilku latach zdecydowanie inaczej patrzę na zdrowie, rozumem i postrzegam choroby. Kiedy przekonałam się na własnej skórze i na własnych dzieciach, że „zielonki” działają, a na własnym portfelu, że dodatkowo możemy zaoszczędzić na jedzeniu, a przy tym być bardziej odżywionym, zaczęłam pomagać innym.

Żeby jednak dojść do tego miejsca, musiałam pokonać własne słabości i odprogramować myślenie. Dotąd żyłam w przekonaniu, że uratują nas tylko ludzie w białych kitlach oraz apteki.

Będąc dietetykiem klinicznym, bardzo dobrze rozumiem rolę, jaką pożywienie odgrywa w naszym życiu, a wiedza, którą poszerzam od lat, pozwoliła mi spojrzeć na jego problematykę z nieco innej perspektywy. Jemy żeby żyć, posiłek jest po to, żeby mieć siłę. Jedzenie większości dostępnych w sklepach produktów, to tylko zapychanie się plastikiem. Nie wszystko, czego się uczyłam, o tym, co wkładamy do naszego brzucha, jest zgodne z wiedzą zdobywaną u specjalistów od

niekonwencjonalnych sposobów odżywiania. Ale warto było zaznaczyć się z różnymi poglądami, aby ostatecznie wyrobić sobie własne zdanie i wybrać najlepszą dla siebie i mojej rodziny drogę.

W każdym punkcie życia, w każdym dniu i w każdej minucie człowiek stoi na skrzyżowaniu. Może wybierać, co jeść, jak myśleć i gdzie kierować swoją uwagę. Tylko do nas należy wybór: czy wybierzemy odczuwanie radości, miłości, czy nasze myśli i nasze pożywienie będą na tyle czyste, że dostąpimy naturalnego stanu zdrowia, czy pozwolimy sobie odczuwać strach, złość, niezadowolenie, jedząc chemiczne zamienniki pożywienia, a narzekanie stanie się naszym codziennym nawykiem. Uwierzcie mi, sami wybieramy, w jakim świecie chcemy żyć.

Często słyszę pytania: kiedy skończy się to szaleństwo, kiedy będzie normalnie, kiedy wyzdrowieję, kiedy będziemy wolni? I zawsze odpowiadam: kiedy zwrócimy w końcu uwagę na swoje **zdrowie**, a nie będziemy ciągle skupiać się na nowych chorobach. Gdy zaczniemy szanować swoje ciało i organy wewnętrzne, a następnie traktować je jako harmonijną całość. Gdy zaczniemy jeść wolne od chemii pożywienie, a przestaniemy pakować w siebie chemicznie spreparowane plastikowe śmieci. Gdy wrócimy po lekarstwa do natury. Kiedy przypomnimy sobie, że nasze organizmy mają funkcję samoleczenia i zaczniemy z niej korzystać. Gdy zauważymy, że sami dla siebie jesteśmy lekarzami i w końcu uwierzymy w swoją moc. Wtedy przypomnijmy sobie, że mamy wolną wolę i nikt nie może nam jej zabrać, jeśli nie wyrazimy na to gody.

Bądź cierpliwy i rób to, co masz w sercu. Nie oglądaj się na innych, ponieważ być może niektórzy zdecydują się na powrót do zdrowia dopiero za rok, niektórzy za dwa lata albo za trzy miesiące, ale ty sam bądź cierpliwy. Bądź wytrwały i po prostu wytrzymaj w marzeniu o byciu zdrowym, szczęśliwym i kochanym.

Wstęp

Czy ktoś w ogóle czyta wstępy? I czy są one potrzebne? Prawdopodobnie tak, chociaż zwykle wydawały mi się nudne i bez sensu. Teraz wiem, że są ważne. Żeby poznać autora i jego intencje. Aby czytanie książki miało sens. Ale mój wstęp będzie krótki. Tak krótki, że nie zdążycie wypić jednej szklanki soku z trawy i przegryźć go groszkami chlorelli. A najważniejsze właśnie przed wami.



– Dzień dobry, pani doktor! W końcu jestem! Ale nie sama.

– Dzień dobry. O, mama Oskara! No i jak tam maluch? Następną wizyta, minęły cztery tygodnie... A co tak późno? To pewnie chce się pani umówić na kolejną?

– Nie, nie tym razem, pani doktor. Nie było mnie długo, bo alergia i astma u syna ustępują! Nareszcie może biegać i nie musi bez przerwy używać nebulizatora! Być może kolejna wizyta nie będzie już potrzebna.

– Aaa, to jednak sterydy pomagają? – zapytała mnie kobieta, nie podnosząc wzroku znad karty zdrowia synka.

– Nie... Nie pomagają. Już kilka lat podaję maluchowi przepisywane lekarstwa i do tej pory nie pomogły.

– To co pomogło?

– Nie jestem pewna, ale chyba znalazłam coś, co pozwala powoli leczyć alergię. I astma nie jest już tak zjadła. Mamy te zielone lekarstwa ze sobą. To może dziwne, ale to sok z trawy i małe algi. Być może pomogą one pani wyleczyć także inne dzieci z alergii, skoro u Oskara jest taka poprawa...

– Dobrze, niech pani to pokaże.

Pani doktor skwapliwie czytała opisy na pudełkach i ulotkach. Chwilę później podniosła wzrok i z naciskiem powiedziała:

– Raczej nie mogę zrobić z tego użytku. Prawdopodobnie została-
bym bez pracy.

Zaniemówiłam. Stałam tak jeszcze chwilę, ale wyszłam, żeby, jak się okazało, więcej do gabinetu alergologa nie wrócić.

Od tego dnia i od tej właśnie chwili coś się we mnie zmieniło. W jednej sekundzie zrozumiałam, że w sprawie zdrowia, jak nie pomożemy sobie sami, to być może nikt nam nie pomoże. Doświadczenia z alergią i astmą u synka oraz z rozpoczętą trzy miesiące wcześniej terapią i efektami, jakie ona przyniosła, siedziały w mojej głowie i sercu, nie pozwalając zasnąć. Patrząc na synka, jak gra w piłkę bez duszenia się i ciągłych nebulizacji, pomyślałam, że nie mogę trzymać tego tylko dla siebie. W końcu podjęłam decyzję. Każdy, ale to absolutnie każdy zasługuje na zdrowie i normalne, radosne życie. Tym bardziej dzieci. Zaczęłam z całą pasją edukować się w temacie soku z trawy jęczmiennej i chlorelli pyrenoidosa. Od 2014 roku robię to każdego dnia. Czytam dziesiątki badań, rozmawiam z mądrymi, świadomymi lekarzami, zbieram setki doświadczeń. Spędzam godziny na rozmowach z ludźmi i czuję, że moja pasja jest moją drogą. Jestem tutaj po to, żeby pomagać ludziom w dochodzeniu do samoleczenia.

Pisząc tę książkę, chciałam, aby była to pozycja ponadczasowa. Jednak nie da się ukryć faktu, że powstaje ona w 2021 roku, czyli w tak zwanej epoce covidiańskiej. W chwili, kiedy ludzie ze swoim zdrowiem, a raczej z chorobami, zostali sami. Pojawiliśmy się na świecie w czasach transformacji i zmian, które widzimy i odczuwamy na co dzień. Zmiany te dotyczą nie tylko naszego życia zewnętrznego, ale – być może jeszcze mocniej – życia wewnętrznego. Tego związanego ze świadomością, ale i ze swoim stanem wewnątrz ciała. Kluczową sprawą, jaka wysuwa się na pierwsze miejsce jest kwestia zdrowia. Mądrzy tego świata mówili: „Jesteś tym, co jesz” i nie są to tylko puste słowa. Jesteśmy dokładnie tym, i to zawieramy w sobie, co codziennie wkładamy do naszych ust. Co przełykamy, trawimy i wydalamy. Tym, czym jest nasze pożywienie wraz z wodą, którą nie-

przerwanie dostarczamy. Jesteśmy też tym, co wchłaniamy ze słońca i powietrza, tym, o czym myślimy, czujemy, odbieramy i przekazujemy. Jesteśmy w drodze do przebudzenia.

Pożywienie daje życie. Posiłek daje siłę

Kiedy zaczynamy jeść, to wibracyjnie dostosowujemy się do naszego pożywienia. Pożywienie jest dla nas czymś wyjątkowym, a my powinniśmy dokładnie zastanowić się, co możemy podarować naszemu organizmowi.

Kiedy do ust wkładamy żywe energetycznie i czyste pożywienie, nasze ciała są nam za to bardzo wdzięczne. Promieniują i cieszą się, że poprzez to wzmocniłyśmy je i dostarczyłyśmy im tego, czego potrzebują. Aminokwasów, witamin, mikroelementów, substancji potrzebnych do wytwarzania nieskończenie mnogiej ilości związków, dzięki którym nasze ciała mogą być zdrowe i długo nam służyć. Każda nawet najmniejsza cząsteczka naszego organizmu wysyła nam podziękowanie. A my je przyjmujemy. To harmonia między duszą a ciałem, bo ciało powie nam natychmiast, jeśli nie pasuje mu wibracja jedzenia lub czegoś po prostu nie lubi. Większość ludzi niestety przestało brać na poważnie te sygnały, wręcz przeciwnie, zaczęli je ignorować. Wiele z nas karmi swoje ciała, aby zaspokoić głód, nie zwracając uwagi, jakie zmiany tym samym wprowadza w siebie. Do organizmów wpychana jest niesamowita ilość toksyn, chemikaliów i innych szkodliwych produktów.

Nadszedł czas, kiedy zdani jesteście sami na siebie. Lekarze przestają leczyć, lekarstwa okazują się truciznami, a nasze bez troskie oddanie się w ręce innych ludzi kończy się, delikatnie mówiąc – różnie.

Otwieramy oczy ze zdziwienia, że daliśmy się nabrać. Że kolorowe papierki, w które opakowane są trucizny, tak pyszne dla naszego podniebienia, nie służą dobremu zdrowiu, naszej urodzie, a nawet dobremu samopoczuciu. Nareszcie otwieramy oczy i widzimy nagą

prawdę: pełni jesteśmy toksyn, metali ciężkich, pasożytów karmiących się tym, co zjemy, i chorób wynikających z wszystkich powyższych kwestii.

Przebudzenie czasami bywa długie, bolesne, czasami krótkie, nagle, i spada na nas jak grom z jasnego nieba. Czyżbyśmy nagle zaczęli chorować? Nie, to nie tak. Na każdą chorobę pracujemy latami. Lekceważymy sygnały z ciała, by ostatecznie poinformowało nas ono bólem, że ma dość. Ból to dla organizmu ostatnia nadzieja na zwrócenie na siebie uwagi. Na przebudzenie.

Prawie wszystkie choroby wywołuje złe odżywianie. Nasze ciała zalewamy toksynami, a następnie, gdy stwierdzimy, że cierpią, udajemy się do lekarza. Tam dostajemy chemiczne preparaty, niestety tylko chwilowo przynoszące ulgę, jakiej natychmiast potrzebujemy. Tak, następuje oczekiwana poprawa, ale te laboratoryjnie wytworzone, chemiczne substancje są już wchłaniane przez organizm i powodują kolejne dolegliwości. W innym miejscu w ciele wywołują nowe choroby. Zaczniemy uzdrawiać nasze ciała. Wróćmy do podstawowych priorytetów zdrowia. Przestańmy się czołgać, a zaczniemy radośnie żyć. Nasze organizmy tylko na to czekają i nagrodzą nas za to wspianą energią. Bo naturalnym stanem człowieka jest stan zdrowia oraz radości, a nie choroby i cierpienia.

Bez zdrowego i całkiem dobrze funkcjonującego ciała nasza dusza nie jest w stanie przejść przez ewolucyjny duchowy skok, dlatego tkwimy w ciemności i nie posuwamy się naprzód w rozwoju. Zaczniemy żyć pełnią życia i przekonajmy się, że nasze organizmy są częścią świata i wspólnego bytu.

Na pewno znacie takie powiedzenie: W zdrowym ciele, zdrowy duch! Tak, to prawda, dlatego czas zrobić remont w mieszkaniu duszy i przestać żywić się toksynami: cukrem, substancjami wytworzonymi w laboratorium chemicznym: sztucznymi barwnikami, słodzikami, wzmacniaczami smaku, koloru. Osobiście pamiętam z dzieciństwa film „Akademia pana Kleksa”, w którym to pan Kleks, patrząc z per-

spektywy lat, w moich oczach był prekursorem tworzenia kolorowego jedzenia. Wtedy wydawało mi się to nawet zabawne, jednak po latach widzę, że było to przygotowywanie kolejnego pokolenia na nadchodzące, kolorowe i pięknie pachnące „dobrodrojeństwa” z Ameryki. Dziś już wiemy, na co zwracać uwagę, czytając etykiety.

Porzućmy też, w miarę naszych możliwości, niskowibracyjne, smutne mięso, które ma w sobie nie tylko hormony stresu, ale i energię cierpienia, bólu, strachu, braku nadziei i śmierci. Wiem, że to drażliwy temat, a zdania są podzielone, ale kiedyś znajdziemy zrozumienie. Czy robimy dobrze, czy nie, odkryjemy sami w sobie.

„Każdy z nas ma własną prawdę, ponieważ człowiek jest w stanie zrozumieć i zaakceptować tylko taką rzeczywistość, na którą jest gotowa jego świadomość”.

Oczywiście, pouczanie jest proste, ale sprawienie, że zaczniemy dokonywać zmian na naszych talerzach, może okazać się bardziej skomplikowane. Co jeść? Skąd brać czyste pożywienie? Komu zaufać w dzisiejszych czasach? Odpowiedzi być może znajdziecie w tej książce, a na pewno w sobie. **Jedno zdecydowanie powinniśmy zrozumieć: każdy z nas może pomóc sobie sam.**

CZEŚĆ I

ODKRYWANIE

PRAWDY W DRODZE

DO PRZEBUDZENIA

Energia stworzenia

Energia każdego dzieła, od najprostszego, zrobionego przez człowieka przedmiotu, do opieki nad roślinami czy zwierzętami, niesie w sobie energię ludzi, którzy podejmują działanie.

Wszystko znajduje się w polu informacyjnym osób tworzących i przedmiotu stworzonego. Dotyczy to także produkcji pożywienia. Opieki nad roślinami i zwierzętami. Ludzka ręka niesie żywą energię, a jeżeli robią to maszyny, jest tam energia tych maszyn, zaprojektowanych i obsługiwanych przez człowieka-twórcę. Jeśli chcemy być zdrowi, czytamy intencje ludzi tworzących i sprzedających to, co ma nam służyć.

Rozdział 1

Wysokowibracyjne pożywienie

Cały świat zbudowany jest z energii. Energią jest wszystko, a energia to wibracje. Każda żywa istota wibruje, ale nie tylko ona. Dźwięk, światło, zapach, myśli i słowa, cała materia ożywiona i nieożywiona, a także nasze żywienie są wibracją. Powinniśmy pilnować, aby energia płynąca z życia wibrowała na wysokim poziomie. Niskie wibracje i ciemne energie są dla nas bezużyteczne, a nawet szkodliwe. Wibracje mogą być wysokie i niskie. David R. Hawkins w książce *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behaviour*¹ wskazuje, że poziom mocy przy każdym poziomie świadomości oznacza, iż jest to wielkość: x do potęgi 10.

Poziom świadomości od 0 do 200 jest poziomem, który osłabia, a nawet zabiera osobistą moc. Osoby poniżej poziomu 200 nie są zainteresowane prawdą oraz uczciwością, ich poziom mocy osobistej jest niewielki. Hawkins wskazuje na swojej skali, że niektóre z emocji, jakie odczuwamy i stany, w których się znajdujemy, mają swoje wartości, i tak: poczucie winy wibruje na poziomie 30, apatia – 50, żal – 75, strach – 100, pragnienie – 125, złość – 150, duma – 175. Dopiero od poziomu 200 zaczyna się prawdziwa moc osobista, a jakie emocje i odczucia mają taką wartość? Otóż: odwaga – 200, gotowość, ochota do działania, pomocy innym – 310, akceptacja – 350, rozum – 400 (moc wibracyjna Einsteina), miłość –

¹ David R. Hawkins, MD, PhD – *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behaviour*.

500, radość, bezwarunkowa miłość czy wdzięczność – 540, pokój – 600, oświecenie – 700-1000.

Co zrobić, żeby podnieść wibracje? Rozwiązanie wydaje się niezbyt trudne. Po prostu: kochajmy, uśmiechajmy się, błogosławmy innym! Żeby podnieść swoją moc osobistą: baw się, maluj, śpiewaj, tańcz, ciesz się życiem! Jeżeli lubisz, to medytuj, ćwicz jogę, tai chi, przytulaj się do drzew, wystawiaj twarz do słońca, oddychaj głęboko i spokojnie, ciesz się naturą i bądź naturą!

Jak wibrują w energii nasze emocje, przekonania i uczucia? Hojność – 95 Hz, prawda i wdzięczność – 150 Hz, pasja – 150 Hz lub więcej. Miłość do bliźniego i wszystkich żywych istot – 150 Hz i więcej. Bezwarunkowa i uniwersalna miłość od 205 Hz w górę. Mówi się, że wirusy nikną przy 25,5 Hz.

Co jeszcze podniesie wibracje? Jako ciała węglowe potrzebujemy pożywienia, które będzie budować ich komórki. Niezwykle wartościowe dla nas jest więc jedzenie plonów, które daje nam ziemia: nasiona, ziarna, zboża, rośliny strączkowe, owoce, warzywa. Ale także rośliny wodne podnoszą wysoko nasze wibracje, a to są wszelkiego rodzaju algi, wodorosty i inne dary natury, których środowisko wiąże się z wodą.

Do tego pijmy czystą wodę. Bardzo wskazana jest dla nas woda jonizowana i nasycona wodorem molekularnym². Czysta woda pozwala nam oczyścić organizm i wibrować wysoko. Nie zapomnijmy także o muzyce, najlepiej w 432 Hz, 528 Hz lub takiej częstotliwości, która podniesie energię i pobudzi do życia. Muzyka i woda działają razem. Dlatego woda w nas potrzebuje dobrych słów.

Czym jest wysokowibracyjne jedzenie?

Pożywienie, które przyjmujemy codziennie, aby miało wysokie wibracje, przede wszystkim musi być żywe.

² Więcej na stronie www.leczeniowodorem.pl.

Żywe jedzenie to rośliny: owoce, warzywa, nasiona, orzechy, zboża. Ich żywość możemy określić na poziomie czasu zerwania z drzewa czy krzaka, wykopania z ziemi, wydobywania z łupiny. Żywe oznacza też takie, które posiada w sobie żywe enzymy. Rośliny swoją żywość utrzymują maksymalnie kilka godzin po zerwaniu, ścięciu lub wykopaniu. Niezwykle ważne dla prawidłowego rozwoju człowieka jest też picie żywej, zdrowej wody.

Człowiek jest w stanie uzyskać żywe jedzenie, które zawiera bardzo wysokie vibracje. To pożywienie również pochodzi z roślin i są to wszelkiego rodzaju soki. Sok wyciśnięty z niedawno wykopanej marchwi lub z 10 minut temu zerwanych jabłek, zbóż czy trawy. Niestety w dzisiejszych czasach mamy ograniczony dostęp do świeżych, czystych warzyw i owoców, a nawet świeżych, przed chwilą wyciśniętych soków. Nie wiemy, ile czasu tak naprawdę owoce i warzywa leżały na półkach sklepowych czy na straganach. Do tego nafaszerowane są chemikaliami przyspieszającymi wzrost, zabijającymi szkodniki i ogólnie niszczącymi glebę. Nie mówiąc o tym, że dzisiejsze warzywa i owoce nie mają już w sobie niemal żadnych wartości odżywczych.

Doskonałym źródłem wysokowibracyjnego pożywienia jest naturalny, prawdziwy miód i inne produkty pszczele. Zawierają one ogromną ilość żywych enzymów, a ich żywość doskonale wpływa na samopoczucie, zdrowie i siły witalne.

Dzisiejsze jedzenie jest przetworzone i chemicznie zmodyfikowane, nie ma w nim życia. Spożywanie go powoduje, że my także nie mamy w sobie żadnych składników odżywczych, nie mamy w sobie vibracji wniesionych przez żywe rośliny, nie mamy w sobie żywych, odżywczych składników takich jak na przykład enzymy roślinne, substancje biologicznie czynne, makro- i mikrosubstancje, czy chociażby witaminy i mikroelementy. Każda gotowana, pieczona i smażona potrawa traci swoją żywość. Wszystko, co przygotowywane zostało do zjedzenia w temperaturze powyżej 40 stopni Celsjusza, jest biologicz-

nie martwe i niskowibracyjne. Nie przynosi nam korzyści większej niż ze zjedzenia kawałka kartonu.

Nie jesteśmy jednak całkowicie odcięci od wysokowibracyjnego pożywienia. Człowiek potrafi już suszyć w bardzo niskich temperaturach soki z warzyw, owoców czy trawy, które później, po zmieszaniu z zimną wodą, są enzymatycznie żywe i podnoszą nam wibracje. Sok taki musi być suszony w maksymalnej temperaturze 31 stopni Celsjusa, żeby nie zniszczyć w nim enzymów.

Słońce w płynie, czyli chlorofil

Najlepiej odżywiają nas energetycznie rośliny z wysoką zawartością chlorofilu, ponieważ wysokowibracyjne jedzenie to takie, które zawiera w sobie również energię słońca.

Energia słoneczna przetwarzana jest przez rośliny w procesie fotosyntezy w chlorofil. Chlorofil jest niezwykle potrzebny do rozwoju zarówno zwierząt, jak i ludzi oraz samych roślin, ma on niezliczoną ilość potrzebnych nam do zdrowia właściwości.

Energia pochodząca ze słońca powoduje także, że podnoszą się wibracje całego organizmu, dlatego tak ważne jest, żeby wystawiać ciało na słońce najlepiej w godzinach dopołudniowych, kiedy jest ono najbardziej intensywne. Trzeba to oczywiście robić z umiarem i w odpowiednich temperaturach, kilkanaście minut wystarczy, jednak nie należy zasłaniać oczu okularami przeciwsłonecznymi czy smarować się kremem z filtrem przeciwsłonecznym. Słońce nam nie szkodzi!

Powyższe kremy wymyślono w połowie XX wieku, a przecież do tego czasu ludzie najnormalniej w świecie wystawiali się na słońce, zażywali kąpiele słonecznych, i nikt nie mówił o raku skóry powstałym wskutek opalania.

Słońce nie powoduje raka skóry! W różnych źródłach przeczytać możemy, że rak skóry zaczął się pojawiać dopiero po wejściu w modę tychże właśnie kremów z filtrami przeciwsłonecznymi.

Jak zwiększyć wibracje, aby poczuć zmiany w naszym życiu?

Skąd jeszcze oprócz pożywienia możemy pobierać energię podnoszącą wibracje naszego ciała i naszego życia? Jednym ze sposobów jest słuchanie muzyki nagrywanej w odpowiednich częstotliwościach.

W połowie XX wieku starannie zbadano procesy powstające w naszych mózgach i zarządcono, aby cały świat muzyczny przestał grać na naturalnych 432 Hz, używanych do tej pory przez największych kompozytorów i muzyków naszego świata. A to dlatego, że muzyka słyszana na częstotliwości 432 Hz grana jest przez naturę. Częstotliwość ta uzdrowia nasze organizmy oraz pobudza je do życia, dodaje energii lub też wycisza i uspokaja. Dzisiaj w radio, telewizji i z niemal wszystkich sztucznych źródeł płynie szkodliwa muzyka powodująca nasze podenerwowanie, niecierpliwość, nienaturalne pobudzenie, agresję i choroby. To nie żarty – to wibracje. Wszyscy znamy siłę i moc uzdrawiającej muzyki gongów tybetańskich, czy chociażby samej natury – śpiew ptaków, muzykę lasu czy płynącej rzeki, szumiących fal morza. One wszystkie nadawane są przez naturę na częstotliwości 432 Hz. Koją nasze nerwy, podnoszą wibracje i powodują radość w sercu. W internecie można znaleźć już muzykę nagrywaną na tych zdrowych częstotliwościach.

Myśli wysokowibracyjne

Wibracje powstają też z innego, łatwo dostępnego nam źródła: z naszych myśli. Jeżeli myślimy pozytywnie, myślimy o miłości, o dobrych zdarzeniach, ludziach, których kochamy, przyjemnych wspomnieniach, czy o naszych marzeniach, jesteśmy radośni, weseli i zadowoleni, więc sami podnosimy swoje wibracje!

Nasze życie staje się dokładnie takim, jakie myślimy, że ono jest. Jeżeli uważamy, że życie ma nam dużo do zaoferowania, mamy wie-

le talentów, które wykorzystujemy dla dobra siebie i innych, cały wszechświat działa, aby nam pomóc. Dobrze myśląc, bardzo mocno podnosimy swoje wibracje, czego dowodzi fizyka kwantowa oraz epigenetyka. Polecam posłuchać, co o epigenetyce mówi Bruce Lipton³.

Uważaj, co mówisz – słowa mają moc!

Zmiana wibracji dokonuje się również poprzez słowa, które są wynikiem myśli. Słowa zmieniają nasze otoczenie, zmieniają też wibracje wody i jedzenia, które przygotowujemy dla siebie i innych. Dlatego też być może pamiętacie, jak nasze prababce modliły się podczas przygotowywania posiłku i później, także przed rozpoczęciem jedzenia? Wszystko to miało swój głęboki sens. Dlaczego odeszliśmy od dobrej praktyki, od spokojnego, zdrowego posiłku, a zjadamy na szybko sztuczne, papierowe jedzenie, które nie jest pożywieniem, nie daje nam energii, ani nie daje nam życia?

Powoli umieramy, chorując na dziwne choroby, których wcześniej nigdy nie było. Chorujemy z niedożywienia. Ludzie otyli umierają z głodu, dlatego że komórki w naszym organizmie do życia potrzebują wysokowibracyjnego, żywego pożywienia, a nie papierowych półfabrykatów, gotowych produktów i innych plastikowych wypełniaczy naszych jelit.

Jedynymi, którzy korzystają z dzisiejszego jedzenia, są nasze pasożyty, ponieważ karmią się słodkimi produktami, których codziennie zjadamy kilogramy, czasami nawet o tym nie wiedząc. Warto poczytać o opisanym przez PLOS BIOLOGY⁴ projekcie 259 mówiącym o tym, jak właściwości cukru były ukrywane przez dziesiątki lat przed ludźmi.

³ Bruce Lipton – *Biologia przekonañ*.

⁴ Cristin E. Kearns, Dorie Apollonio, Stanton A. Glantz – *Sugar industry sponsorship of germ-free rodent studies linking sucrose to hyperlipidemia and cancer: An historical analysis of internal documents*.

Straciliśmy też równowagę między zasadowością a kwasowością naszego organizmu, dlatego też powinniśmy zjadać więcej produktów, które odkwaszają, najlepiej zielonych warzyw i owoców oraz orzechy. Powinniśmy przestać jeść lub zmniejszyć znacząco jedzenie mięsa, słodczy, białego pieczywa, nabiału, alkoholu czy picie kawy. Wszystko to stało się naszym codziennym nawykiem. Odstawiliśmy żywe rośliny, które dają nam życie, na rzecz sztucznych, kolorowych, pełnych konserwantów produktów, którymi wypełniamy swoje żołądki.

Jeżeli nie mamy dostępu do żywego jedzenia lub też do żywych soków, możemy zaopatrzyć się w suszone soki z warzyw, owoców lub trawy zbożowej. Suszony sok z trawy zmieszany z zimną wodą powoduje, że odzyskuje on skład identyczny jak ten, który jest wyciskany z trawy na świeżo.

Człowiek – Istota Energetyczna

„Ludzka komórka ma moc $0,7 \text{ W} \times 50 \text{ bln komórek} = 35 \text{ bln W} \times 87,6 \text{ kilogodzin (czyli 8760 godzin) / rok} = 3,066 \text{ biliardów kWh /rok} \times \text{ilość przeżytych lat!}$

Jeżeli roczna moc komórek ludzkiego organizmu (50 bln) wynosi 306,6 PWh (petawatogodzin), a moc elektrowni 500 MW – 4,38 GWh (gigawatogodzin), to oznacza, że moc ludzkiego organizmu = 70 milionom takich elektrowni! Zatem moc ludzkości (7,5 mld) = 525 peta elektrowni! Stąd wniosek, że jesteśmy zasadniczo – energią ogromną”.

Takich obliczeń dokonał jeden z moich znajomych, Józef Salwa, odnośnie zagadnienia: Czy człowiek jest istotą energetyczną? Według tych obliczeń okazuje się, że mamy wielką, świetlistą moc!

Kiedy zrozumiemy, jaką wartość ma dla nas wysokoenergetyczne oraz wysokowibracyjne pożywienie i zaczniemy żyć na poziomie wyższych wibracji, zwracając uwagę na myśli i słowa, wtedy prawo przyciągania będzie dla nas dostępne od ręki. Zaczniemy spełniać

swoje marzenia i rzeczywiście pomagać sobie i innym. Świat nie jest już taki, jak kiedyś, i tylko od nas zależy, czy nasze życie będzie szczęśliwe i radosne, czy pozostaniemy w niskowibracyjnych energiach, smutku i chorobach.