

Plan długoterminowego dbania o zdrowie stawów. Twój klucz do komfortowego życia



Spis treści

Wstęp

Odkwaszaj

Nawadniaj

Oczyszczaj

Odżywiaj

Wycisz umysł



W S T Ę P

Cześć, nazywam się Urszula Piekarska.
Jestem certyfikowanym Konsultantem
Profilaktycznego
Kompleksowego Programu Ochrony Zdrowia
opartego na doświadczeniu czeskich lekarzy
oraz
Doradcą Zielonej Żywności Funkcjonalnej
jakości terapeutycznej.

Ponad dekadę temu RZS stanął na mojej drodze,
zamiast się poddać, postanowiłam zrozumieć,
dlaczego się tak wydarzyło.

To doświadczenie skłoniło mnie do zgłębienia tajemnic
naturalnego wspomaganie organizmu.

Poznałam moc oczyszczania, odkwaszania
i głębokiego odżywiania na poziomie komórkowym,
które odgrywają kluczową rolę w samoregeneracji
organizmu.

W moim ebooku znajdziesz praktyczne i skuteczne
narzędzia, które sama sprawdziłam i stosuję do dzisiaj.
Przekazuję rozwiązania, które wspierają nie tylko
leczenie, ale także profilaktykę, pomagając uniknąć
powstawania problemów zdrowotnych związanych
ze stawami, a co za tym idzie, także całego organizmu.
Jestem tutaj, by podzielić się moją praktyczną wiedzą
i doświadczeniem, pomagając Ci odnaleźć drogę do
zdrowia i równowagi.



ZAPRASZAM CIĘ DO ODKRYWANIA TAJEMNIC SAMOREGENERACJI ORGANIZMU
I DO STAWANIA SIĘ WSPÓŁTWÓRCĄ SWOJEGO WŁASNEGO ZDROWIA.

WSZYSTKO, CZEGO POTRZEBUJESZ, JEST JUŻ W TOBIE

- PO PROSTU TRZEBA WIEDZIEĆ, JAK TO WYDOBYĆ NA ŚWIATŁO DZIENNE.

**“Ludzki organizm jest w stanie powrócić
do homeostazy, do radości i życia bez bólu,
należy dać mu tylko taką możliwość”**

- Urszula Piekarska



ROZDZIAŁ I

Odkwaszaj

Co to jest zakwaszenie?

O zakwaszeniu organizmu usłyszałam po raz pierwszy wiele lat temu, kiedy rozpoczęłam poszukiwanie swojej drogi do zdrowia.

Termin był mi zupełnie obcy i nic nie mówiący. Był powiedziawszy trochę jak 🤪hokus-pokus. Dowiedziałam się wówczas, że równowaga kwasowo-zasadowa to podstawa zdrowia a zakwaszenie to przewaga kwasów w organizmie, czyli toksyn.

Jak dochodzi do zakwaszenia i destabilizacji równowagi kwasowo-zasadowej?

Jest to nasz styl życia, który prowadzimy m.in.

- 👉 **stres**
- 👉 brak odpowiedniej ilości snu
- 👉 nawyki żywieniowe:
- 👉 przetworzone jedzenie
- 👉 niedotlenienie, brak ruchu
- 👉 diety silnie zakwaszające
- 👉 brak wody w organizmie
- 👉 napoje gazowane
- 👉 metale ciężkie
- i wiele innych....



Luty
2013 r.



Grudzień
2020 r.

CODZIENNIE STOSUJĘ SKUTECZNE I WŁAŚCIWIE DOBRANE NATURALNE, ORGANICZNE SKŁADNIKI MINERALNE ZAWARTE W PROFILAKTYCZNYM KOMPLEKSOWYM PROGRAMIE OCHRONY ZDROWIA, KTÓRE PRZYŚPIESZAJĄ REGENERACJĘ CHRZĄSTEK STAWOWYCH, ZWIĘKSZAJĄ WYTWARZANIE MAZI STAWOWEJ, POWODUJĄ WZROST PRODUKCJI KOLAGENU (TAK WAŻNEGO W PROBLEMACH KOSTNO-STAWOWYCH), ZAPOBIEGAJĄ I ZWALCZAJĄ OSTEOPOROZĘ A TAKŻE MAJĄ DOSKONAŁY WPŁYW NA PRAWIDŁOWE DZIAŁANIE NEREK ORAZ NA SILNĄ TKANKĘ ŁĄCZNĄ

ROZDZIAŁ II

Nawadniaj

Dlaczego picie wody jest tak ważne dla zdrowia stawów?

Woda ma ogromne znaczenie dla całego organizmu ludzkiego i pełni wiele ważnych funkcji.

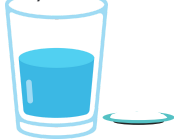
Stanowi ona aż 70-80% masy ciała u dorosłych.

Kiedy w moje ręce "wpadł" artykuł na temat nawadniania organizmu, a było to mniej więcej w rok po rozpoznaniu u mnie RZS, zorientowałam się, że faktycznie jednym z moich problemów było odwodnienie.

Kiedy otrzymał on wreszcie ten cenny płyn w odpowiednich ilościach zaczęła się rewolucja a ja wpadłam w panikę, że coś sobie zrobiłam 😊

i... zjadłam całe opakowanie węgla aktywnego 🐼 aby zatrzymać proces usuwania złogów, który w naturalny sposób włączył mój organizm. Cóż, brak wiedzy wywołał strach. Należy pamiętać także o tym, że również sód jest niezbędnym pierwiastkiem dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, szczególnie kiedy mówimy o regulacji gospodarki wodnej. Sód usuwa kwasy i pozbywa się ich. Jego nadmiar ale i niedobór jest dla organizmu niekorzystny. Osobiście piję wodę źródlaną z dodatkiem soli kłodawskiej lub himalajskiej. Szczególnie polecam, szczególnie wtedy kiedy zwiększa się potliwość naszego organizmu.

Warto wyrobić w sobie codzienny nawyk picia wody, ponieważ stajemy się coraz starsi a będąc w podeszłym wieku wiele osób nie odczuwa pragnienia co z czasem prowadzi do wielu problemów zdrowotnych w tym m.in. do chorób degeneracyjnych.



*"Woda pełni w organizmie wiele ważnych funkcji, jest źródłem życiodajnej energii, reguluje procesy metaboliczne oraz pomaga zapobiegać i leczyć stres. Jej niedobór stwarza ryzyko rozwoju przewlekłych chorób degeneracyjnych" -
Dr Fereydoon Batmanghelidj*

"Dlaczego powstaje ból?"

Wewnątrzkomórkowe pH organizmu powinno wynosić 7,4 i jedynym sposobem osiągnięcia tego jest picie dostatecznej ilości wody oraz przyjmowanie tyle soli i minerałów (zasadowych) aby doszło do zalkalizowania organizmu

i pozbycia się nadmiaru kwasowości poprzez wytworzenie moczu. Tak więc, gdy produkujemy żółtawy mocz, oznacza to, że organizm pozbywa się części swoich kwasów. W idealnym przypadku mocz powinien mieć niezbyt intensywny żółty kolor. Kiedy wytwarzamy pomarańczowy mocz, oznacza to, że organizm jest mocno odwodniony i gdzieś zaczyna "śpiewać". Sposób w jaki "śpiewa" jest bardzo prosty kiedy organizm ma odczyn zasadowy, komórki są szczęśliwe, a gdy stopniowo staje się kwaśny, wzrasta ilość toksycznych odpadów. Jest tam związek chemiczny o nazwie prekalikreina, który jest bardzo wrażliwy na wahania pH. Gdy pH staje się kwaśne, spadając do 6,7-6,5 (i niżej) wolna kalikreina jest przekształcana w kininę, a ponieważ w pobliżu znajdują się zakończenia nerwowe, to właśnie kinina jest w nich elementem, który powoduje ból. Stąd ból w środowisku odwodnionego organizmu. Otóż, program zarządzania suszą w organizmie przekształca suszę lub nawilżenie w taki sposób, że niektóre części organizmu zostają odwodnione i inne nawodnione. Dlatego w przypadku reumatoidalnych bólów stawów dochodzi do migrujących bólów, jednego dnia boli jedno ramię lub ręką, a kolejnego drugie ramię i ręką albo też staw biodrowy lub kolanowy i tak dalej. To jest migracja odwodnienia i właśnie w ten sposób powstaje ból" - Dr Fereydoon Batmanghelidj, NEXUS październik-grudzień 2014 "Odwodnienie - przyczyna wielu chronicznych chorób"

ROZDZIAŁ III

Oczyszczaj

Istnieje wiele technik oczyszczania organizmu.

Ja wybrałam kilka, które stosuję od wielu lat i które służą mojemu organizmowi i moim stawom.

Proszę skorzystać z tych wskazówek jeśli będą one dla Ciebie pomocne, jeśli zaś nie to znajdź swoje i podziel się nimi ze mną 😊



Odkryj wspaniały świat saunowania

Dzięki regularnemu saunowaniu odniesiesz niezliczone korzyści:

- 🔥 odprężysz się i zredukujesz stres
- 🔥 dzięki poceniu pozbędziesz się toksyn i zanieczyszczeń
- 🔥 poprawisz krążenie krwi
- 🔥 poprawisz elastyczność i wydolność mięśni
- 🔥 gorące powietrze w saunie pomaga oczyścić pory skóry i zwiększyć krążenie krwi w jej warstwach, co przekłada się na jej zdrowszy i młodsi wygląd
- 🔥 wzmocnisz układ odpornościowy
- 🔥 polepszysz jakość snu
- 🔥 saunowanie może przynieść ulgę i złagodzić ból stawów; tak zdarzyło się w moim przypadku



Chlorella Pyrenoidosa jakości terapeutycznej Działanie zasadowe - podstawa oczyszczania

Codziennie spożywam chlorellę pyrenoidosę jakości terapeutycznej, ponieważ jest ona **higieną dla komórek**.

Posiada ona trzywarstwowy błonnik, który ma wyjątkową zdolność wiązania toksycznych odpadów. Stopniowo odkładają się w nas metale ciężkie i trucizny z żywności, powietrza i wody (wieloletnie osady na ścianach jelit ważą nawet kilka kilogramów). Błonnik chlorelli odpady te stopniowo wiąże i odprowadza z ciała. Wydalanie trucizn jest w ten sposób przyspieszone 3-7 razy!

Post przerywany

Stosuję również post przerywany, który polega na cyklicznym ograniczaniu spożycia pokarmów przez określony okres czasu, a następnie jedzeniu w określonym oknie czasowym.

Stosuję post 16/8, a co jakiś czas stosuję post 36/12.

Korzyści jakich można doświadczyć to m.in.:

- ✅ redukcja masy ciała
- ✅ poprawa zdrowia metabolicznego, regulacja poziomu insuliny
- ✅ poprawa zdrowia mózgu
- ✅ redukcja stanów zapalnych, które związane są z wieloma chorobami przewlekłymi, w tym RZS



ROZDZIAŁ IV

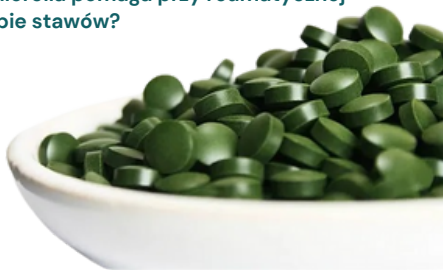
Odżywiaj

W dzisiejszym świecie, pełnym chemii, niezdrowej przetworzonej żywności, stresu organizm oprócz odkwaszania, nawadniania, oczyszczania pilnie potrzebuje odżywiania na poziomie komórkowym.

Długo szukałam naturalnego czystego zasadotwórczego pożywienia, pełnego substancji odżywczych i witamin, który aktywuje enzymy pomagające w prewencji chorób i stanów patologicznych. Sok z młodej trawy jęczmiennej jakości terapeutycznej, który wprowadziłam do codziennej diety ma wysoką zawartość beta karotenu, witaminy C, E i witamin z grupy B: B1, B2, B3, B6, biotyny, kwasu foliowego, kwasu pantotenowego i choliny, krewnej witaminy B i wiele innych enzymów z czego odkrytych jest 20, a badania odkrywają kolejne.



Czy chlorella pomaga przy reumatycznej chorobie stawów?



Dr. med. Frank Liebke wypowiada się w tej kwestii następująco: "Pojęcie "reumatyzm" jest bardzo sporne. Przy reumatyzmie chodzi raczej o symptomy niż o jednostronną chorobę. Typowy reumatyzm nie jest na początku tylko chorobą samych stawów. Najpierw jest bardziej następstwem czy reakcją zapalną na obciążenie tkanki łącznej wokół stawów. Dopiero później zapalenie sięga do samego stawu. Sprawcami zapaleń są między innymi wirusy, bakterie czy substancje chemiczne (np. trucizny ze środowiska takie jak rtęć, amalgamat z wypełnień zębów i inne metale ciężkie), które przyjmujemy z jelita przez układ krwionośny. Poprzez wegetatywny system nerwowy są potem odprowadzane do stawu. Tam wytworzą silną reakcję zapalną. Organizm stara się przy tym własnymi komórkami obronnymi (limfocytami) usunąć szkodliwe substancje. Często jednak zostaje pobity. Chociaż ciało nie poddaje się i próbuje stale walczyć, podrażnienie własnego systemu obronnego prowadzi do chronicznego zapalenia z uszkodzeniami stawów. System immunologiczny traci zdolność rozróżniania między szkodliwymi substancjami i własnymi tkankami (choroba auto-immunologiczna). Zanim poczujemy pierwsze bóle, choroba osadza się (np. kryształy kwasu moczowego) przez lata niezauważona. Te szkodliwe substancje nie są (z powodu ich nadmiaru) dostatecznie wydalane. Tu chlorella nadzwyczaj się sprawdziła. Jako samodzielny środek albo jako celowe wsparcie pozostałych metod. Jeśli pacjenci mają dobre doświadczenia z leczeniem reumatyzmu klasycznymi lekami, efekt ten jest potem okupiony skutkami ubocznymi. Najnowsze badania z USA dowodzą, że regularne zażywanie chlorelli ma znaczące działanie na schorzenia reumatyczne, a jednocześnie jest istotną częścią ich biologiczno-naturalnego leczenia."

ROZDZIAŁ V

Wycisz umysł

Relaksacja jest kluczowa dla ludzkiego zdrowia i ogólnej równowagi życiowej z kilku powodów:

redukuje stres – stres jest nieuniknioną częścią życia, ale nadmiar może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

Relaksacja pomaga zmniejszyć poziom kortyzolu (hormonu stresu), łagodząc jego szkodliwe skutki a tym samym zmniejsza poziom zakwaszenia wywoływany przez stres.

poprawia zdrowie psychiczne – regularny relaks wspiera zdrowie psychiczne poprzez zmniejszenie napięcia, poprawę koncentracji, oraz regulację nastroju i emocji.

Pozwala ona odpocząć umysłowi i regeneruje po intensywnym dniu.

poprawia zdrowie fizyczne – relaksacja pomaga obniżyć ciśnienie krwi, zmniejsza napięcie mięśniowe i poprawia sen. Poprzez redukcję napięcia, organizm ma szansę na regenerację, co przyczynia się do lepszego funkcjonowania organizmu.

wzmacnia odporność – zbyt wiele stresu może osłabić system odpornościowy.

Regularne praktyki relaksacyjne pomagają wzmocnić organizm, co może skutkować lepszą odpornością na choroby i infekcje.

poprawia produktywność i kreatywność – kiedy umysł i ciało są zrelaksowane, wzrasta zdolność do skupienia się, co przekłada się na większą produktywność w pracy czy aktywnościach twórczych.

balansuje życie – relaksacja pomaga w utrzymaniu równowagi między pracą a życiem prywatnym. Pomaga nam wyciszyć się i cieszyć chwilą, co jest niezwykle istotne dla ogólnej jakości życia.

Relaksacja jest kluczowa dla ogólnego dobrego samopoczucia, zdrowia fizycznego i psychicznego oraz równowagi życia.

To nie tylko przyjemność, ale także konieczność dla zachowania zdrowego trybu życia.

Przykłady relaksacji:

- 🌿 Zanurz się w otaczającej przyrodzie, usiądź w spokoju i pozwól umysłowi odpocząć
- 🌿 Stwórz atmosferę relaksu przy pomocy olejków eterycznych i ciepłej kąpieli
- 🌿 W otoczeniu miękkiego światła świec, zagłęb się w ulubionej książce
- 🌿 Pocuj harmonię i spokój podczas praktykowania jogi o poranku



