

**Andreas Moritz**  
**John Hornecker**

# **Vademecum naturalnego zdrowia**

**Najsukuteczniejsze  
metody  
oczyszczania  
i uzdrawiania  
organizmu**



# **Vademecum naturalnego zdrowia**

## Ze względów prawnych

Autorzy niniejszej książki, Andreas Moritz i John Hornecker, nie zalecają stosowania się do żadnych konkretnych form medycyny, ale wierzą, iż fakty, dane i wiedza zaprezentowane tutaj powinny być dostępne dla każdej osoby zainteresowanej poprawą swojego stanu zdrowia. Pomimo że autorzy starali się zrozumiale przedstawić omawiane tematy i zapewnić prawdziwość i dokładność wszystkich informacji pochodzących z innych źródeł niż oni sami, zarówno oni, jak i wydawca nie biorą odpowiedzialności za błędy, niedokładności, pominięcia lub jakiegokolwiek niespójności. Wszelkie uchybienia wobec osób i organizacji są niezamierzone. Niniejsza książka nie ma na celu zastąpienia porad medycznych ani leczenia przez specjalistów określonych dziedzin i chorób. Wszelkie zawarte tu informacje przeznaczone są wyłącznie na użytek własny czytelnika. Zarówno autorzy, jak i wydawca nie biorą odpowiedzialności za żadne efekty uboczne i konsekwencje wynikające ze stosowania się do zaleceń lub procedur opisanych w tej książce. Niniejsze poglądy służą jedynie celom edukacyjnym i teoretycznym; oparte są głównie na opiniach i teoriach Andreeasa Moritza. Zawsze należy konsultować się ze specjalistą przed przyjęciem jakichkolwiek suplementów diety: odżywczych, ziołowych czy homeopatycznych, a także przed rozpoczęciem czy zakończeniem jakichkolwiek terapii. Autorzy nie zamierzają dostarczać żadnych porad medycznych ani proponować dla nich substytutów i nie dają żadnej gwarancji, określonej ani zasugerowanej, dotyczącej jakiegokolwiek produktu, urządzenia czy terapii. Jeśli nie jest to wyraźnie zaznaczone, żadne poglądy znajdujące się w tej książce nie zostały ocenione ani zatwierdzone przez amerykańską Agencję Żywności i Leków ani Federalną Komisję Handlu. Czytelnicy powinni zdać się na własny osąd lub skonsultować się z lekarzem czy farmaceutą w celu uzyskania dokładnych informacji dotyczących ich indywidualnych problemów zdrowotnych.

**Andreas Moritz**  
**John Hornecker**

# **Vademecum naturalnego zdrowia**

**Najskuteczniejsze  
metody  
oczyszczania  
i uzdrawiania  
organizmu**

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Warda  
Skład: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Tłumaczenie: Anna Majka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2014  
ISBN 978-83-64278-26-6

Tytuł oryginału: „Simple Steps to Total Health”  
Copyright © 2006 by Andreas Moritz

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ta książka służy celom informacyjnym i nie zastępuje pomocy medycznej.  
Autor i wydawnictwo opracowali i sprawdzili zawarte w tej książce zalecenia zgodnie ze swoją wiedzą i sumieniem. Jednakże nie dają gwarancji.  
Autor i wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywanie24.pl](http://www.odzywanie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## **Podziękowania**

*Autorzy chcieliby wyrazić swoją głęboką wdzięczność  
Lillian S. Maresch za jej umiejętną redakcję,  
kreatywne pomysły i inspirację.*



# Spis treści

Przedmowa .....	9
Wprowadzenie .....	11
<b>Część 1. Najczęstsze przyczyny chorób .....</b>	<b>13</b>
Rozdział 1. Zatory w wątrobie i pęcherzyku żółciowym .....	15
Rozdział 2. Odwodnienie .....	19
Rozdział 3. Kamienie nerkowe .....	25
Rozdział 4. Zapchany układ pokarmowy .....	29
<b>Część 2. Zdrowe odżywianie .....</b>	<b>33</b>
Rozdział 5. Jedzenie naturalne a jedzenie przetworzone .....	35
Rozdział 6. Równowaga kwasowo-zasadowa .....	41
Rozdział 7. Wytyczne do spożywania zdrowych posiłków .....	45
Rozdział 8. Ajurweda .....	53
Rozdział 9. Kielki .....	59
Rozdział 10. Surowe soki warzywne .....	63
Rozdział 11. Mięso .....	69
Rozdział 12. Mleko .....	77
Rozdział 13. Cukry i słodziki .....	87
Rozdział 14. Niezdrowe napoje .....	99
Rozdział 15. Witaminy i minerały .....	107
Rozdział 16. Produkty spożywcze o szczególnych właściwościach prozdrowotnych .....	119
Rozdział 17. Jedzenie z mikrofalówki .....	131
Rozdział 18. Naświetlanie jedzenia .....	139



Część 3. Zrównoważony styl życia .....	145
Rozdział 19. Ćwiczenia fizyczne .....	147
Rozdział 20. Codzienne cykle biologiczne .....	153
Rozdział 21. Moc naszych myśli i emocji .....	159
Rozdział 22. Reakcja naszego ciała na stres .....	163
Rozdział 23. Życie w świadomy sposób .....	167
Rozdział 24. Podsumowanie .....	171
Załącznik A. Kinezylogia stosowana: „testowanie mięśniowe”.....	173
Załącznik B. Oczyszczanie nerek .....	179
Załącznik C. Lista produktów zasadowotwórczych i kwasotwórczych .....	183
Załącznik D. Lista objawów zakwaszenia organizmu .....	189
Załącznik E. Grupy produktów żywnościowych .....	191
Odwołania .....	193
Źródła .....	195
O autorach .....	197
Inne książki, produkty i usługi Andreasa Moritza .....	201

# Przedmowa

Przez ostatnie trzy dekady, kiedy udzielałem konsultacji dotyczących zdrowia tysiącom moich klientów z różnych krajów na całym świecie, stopniowo tworzyłem wciąż rozrastającą się serię książek, które są źródłem istotnych informacji dotyczących szerokiego wachlarza problemów zdrowotnych. Dla osoby będącej na początkowym etapie brania odpowiedzialności za swoje zdrowie taka biblioteka z informacjami może wydawać się trochę przytłaczająca. W efekcie byłem często proszony o dostarczenie prostych instrukcji i porad, mogących posłużyć za dobry początek dla osób, które zaczynają swoje poszukiwania w celu poprawy stanu zdrowia. Przeznaczeniem tej książki jest odpowiedź na te prośby.

Znajdujące się tutaj wytyczne i sugestie mogą mieć znaczący wpływ na zdrowie każdego, kto zechce podejść do nich poważnie i kto dokona zmian w osobistej higienie, diecie i stylu życia. Dla osób, które chcą zagłębić się w jakiś konkretny aspekt, dołączyłem odwołania do innych książek i źródeł, zawierających bardziej szczegółowe informacje.

Andreas Moritz  
(21 maja 2006)



# Wprowadzenie

Zdrowie i witalność są naturalnymi stanami ludzkiego ciała. Złe nawyki żywieniowe i styl życia powodują jednak, że większość ludzi cierpi z powodu różnorodnych problemów zdrowotnych, które ograniczają ich możliwość do korzystania z życia w pełni. Niestety, podejście medyczne do ich leczenia w większości przypadków koncentruje się na podawaniu leków lub operacjach, co może przynieść chwilową ulgę, powodując zahamowanie symptomów, ale tak naprawdę nie eliminuje przyczyn leżących u źródła problemu. Coraz częściej okazuje się, że takie praktyki są jeszcze bardziej niszczące dla naszego zdrowia niż początkowa dolegliwość.

„Jatrogenia” to pojęcie medyczne określające schorzenia spowodowane nieprawidłową praktyką medyczną. Trudno uzyskać dokładne informacje dotyczące skali tego problemu z powodu potencjalnych sporów sądowych. Zakończone w 2003 roku dziesięcioletnie rządowe badania<sup>17</sup> statystyczne pokazują jednak, że jatrogeniczne schorzenia są dziś *główną* przyczyną śmierci w Stanach Zjednoczonych. Co więcej, według wniosków z badań reakcje uboczne na przepisywane leki są powodem 300 000 zgonów każdego roku. Porównując, tyle samo osób zmarłoby, gdyby co dzień rozbijały się dwa jumbo jety pełne pasażerów!

Nie chodzi jednak o krytykę milionów oddanych pacjentom lekarzy z powołania. Większość z nich poświęca każdego dnia długie godziny, by uśmierzać ból i cierpienie potrzebujących pacjentów. Kwestia leży raczej w sugestii, że model zachodniej medycyny, który opiera się głównie na lekach i operacjach, obrał niewłaściwy kierunek.

W rękach każdego z nas leży nauczanie się, jak dbać o swoje własne ciało. Niestety, większość informacji, które bombardują nas

dzień w dzień, pochodzi od korporacji bardziej zainteresowanych sprzedażem nam swoich dóbr czy usług niż służeniem pomocą w zrozumieniu tego, jak utrzymać organizm w zdrowiu. Ludzkie ciało ma niesamowite siły obronne i regeneracyjne. Jeśli współpracujemy z naturalnym funkcjonowaniem naszych ciał, rzadko kiedy jest za późno na dokonanie zmian, które pozwolą nam wejść na drogę prowadzącą do pełnego zdrowia i odmłodzenia.

Ludzkie ciało nie jest jedynie fizycznym mechanizmem, to skomplikowana jednostka obejmująca także nasze myśli, uczucia i duchową naturę. Celem tej książki jest dostarczenie podstawowych informacji dotyczących sposobu funkcjonowania ludzkiego organizmu, a także obejmujących kwestie stylu życia sugestii, jak każdy z nas może dbać o swoje ciało w sposób prowadzący do zdrowia i długiego życia.

## Jedzenie surowe czy poddane obróbce cieplnej?

Ponieważ podgrzewanie jedzenia zabija enzymy i inne składniki odżywcze, wydawałoby się, że dieta składająca się jedynie z surowych produktów, jak owoce i warzywa, powinna być idealna. Oczywiście istnieje wiele ssaków, które żyją na takiej diecie i radzą sobie zupełnie dobrze. Poza tym, wraz ze wzrostem liczby diet opartych na surowym jedzeniu, a także firm dostarczających takie potrawy, wygląda na to, że popularność surowego pożywienia rośnie. Nie jest to jednak takie proste. Nasz układ pokarmowy wymaga błonnika, żeby w odpowiedni sposób przetwarzać spożywane produkty. Błonnik jest „szkieletem” roślin. Jego główną rolę w naszym procesie trawienym jest symulowanie serii skurczów mięśni, które przemieszczają pokarm w jelitach. Istnieje powszechne przekonanie, że błonnik jest niestrawny i opuszcza nasz układ pokarmowy w niezmienionej postaci. Odnosi się to jednak tylko do niewielkiej części jelit. W jelicie grubym błonnik zostaje zaatakowany i rozłożony przez dużą ilość „rezydujących” tam bakterii. Może się to skończyć fermentacją, jeśli błonnik pozostanie w jelicie grubym przez dłuższy czas.

Gotowane warzywa i zboża zawierają błonnik, który wspomaga proces trawienny, ale nie przeciąża jelita grubego. Poza tym duża zawartość wody w gotowanym jedzeniu generalnie sprawia, że łatwiej przedostaje się ono przez układ pokarmowy. Mimo że świeże, surowe warzywa zawierają taką samą ilość błonnika co ugotowane, trzeba więcej czasu i zasobów energetycznych, aby przetworzyć je w jelitach. Określone typy budowy ciała są lepiej przystosowane do radzenia sobie z dużą ilością surowego pokarmu. Wiele ludzi przeszło na dietę składającą się w 100% z surowej żywności i przez długi czas czuło się na niej wspaniale. Jednak w niektórych przypadkach, po okresie tak długim, jak 10 czy 20 lat, stan fizyczny osób na takiej diecie znacznie się pogorszył. Nie były one w stanie dalej radzić sobie z trawieniem twardych ziaren i surowych warzyw.

Blonnik zawarty w owocach również jest korzystny dla procesu trawienia. Jednak dojrzałe owoce zostały już „poddane obróbce” przez słońce. Tak więc przyrządzanie ich w sztuczny sposób nie jest potrzebne.

Najbezpieczniejszym sposobem jest ustalenie odpowiedniej równowagi między surowym a gotowanym jedzeniem w naszej codziennej diecie. Jeśli dokonuje się zmiany zwiększającej ilość surowych produktów, powinno się to czynić stopniowo, tak aby ciało było w stanie odpowiednio się przystosować\*.

Dołączenie surowych soków warzywnych do diety pomaga w zapotrzeniu w enzymy i składniki odżywcze, które zastąpią te zniszczone w procesie gotowania. Poza tym kiełkujące nasiona i zboża również są dobrym dodatkiem w naszej kuchni, co zostanie szerzej omówione w rozdziale 9.

Jeśli surowe i poddane obróbce jedzenie jest podawane w ramach tego samego posiłku, to surowe produkty, jak sałatki czy świeże soki, powinny zostać skonsumowane jako pierwsze.

## Łączenie produktów

Każdy rodzaj jedzenia jest przetwarzany w układzie pokarmowym w różny sposób i wymaga różnych rodzajów enzymów i innych składników potrzebnych do trawienia<sup>20</sup>. Ponadto określone produkty przedostają się przez układ pokarmowy szybciej niż inne.

Lista najbardziej powszechnych produktów z każdej grupy podana jest w załączniku E. Może być tu pomocna pewna uwaga wyjaśniająca. W rozdziale o równowadze kwasowo-zasadowej zasugerowano, że większość owoców jest zasadowa. Jednak na liście w załączniku E natura niektórych owoców jest określona jako kwasowa lub częściowo kwasowa. Mimo że wyglądać to może na zaprzeczenie, nie jest nim.

\* Jak wprowadzać bezpiecznie do swojej diety surowe pożywienie podpowiadają książki specjalistki z tej tematyki, Natalii Rose. Publikacje tej autorki dostępne są w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

Na przykład wiemy, że pomarańcze zawierają kwas cytrynowy. Jednak kiedy pomarańcze są poddane procesom metabolizmu w organizmie, określone minerały *wiążą kwasy*. Oznacza to, że *wiążą* one kwasowe toksyny w organizmie, pozostawiając produkt mający charakter *zasadowy*. Tak więc z perspektywy sposobu, w jaki kwasowe owoce wpływają na nasz organizm po strawieniu, są one zasadowotwórcze.

Poniżej podane są wytyczne, w jaki sposób należy lub nie należy łączyć produktów z różnych grup w jednym posiłku.

## Białka i skrobia

Nie należy łączyć białek i skrobi – to najgorsza kombinacja, jaką można zaserwować w jednym posiłku, pomimo że jest to główny element większości zachodnich posiłków. Dania białkowe wymagają kwasowego pośrednika w procesie trawienia, a skrobia z kolei do prawidłowego trawienia potrzebuje zasadowego pośrednika. Jeśli spożywa się białko i skrobię jednocześnie, zasadowy enzym, ptyalina, napływa do pożywienia w trakcie przeżuwania w jamie ustnej. Kiedy rozdrobnione jedzenie dociera do żołądka, trawienie skrobi przez alkaliczne enzymy jest nieprzerwanie kontynuowane, ale proces ten hamuje trawienie białek przez pepsynę i inne płyny kwasowe. W rezultacie uniemożliwia to niezmiennie obecnym w żołądku bakteriom zaatakowanie białek i rozpoczyna się ich rozkład. Powoduje to, że składniki odżywcze w żywności białkowej są bezużyteczne, a wytworzone zostają toksyczne odpady i cuchnące gazy.

## Białka i owoce

Białka nie powinny być spożywane łącznie z owocami – tym bardziej z kwasowymi owocami. Może wydawać się to sprzeczne z intuicyjną logiką, jako że białka wymagają kwasowego środowiska, by mogły



być strawione. Jednak kiedy kwasowe pożywienie dociera do żołądka, zatrzymuje wydzielanie kwasu solnego. Trawiący białko enzym, *pepsyna*, może działać tylko w obecności kwasu solnego, a nie po prostu jakiegokolwiek kwasu. Poza tym owoce przechodzą przez układ pokarmowy o wiele szybciej niż białka. Białka, jeśli są spożywane w tym samym posiłku, hamują przemieszczanie się owoców przez żołądek i jelita, powodując ich fermentację.

## **Białka i zielone warzywa**

Pokarmy białkowe świetnie komponują się z zielonymi warzywami. Jednak kiedy zielone warzywa są surowe, jak na przykład w sałatkach, powinny zostać spożyte przed białkami.

## **Białka i białka**

Ogólnie najlepiej włączać do posiłku tylko jeden rodzaj białek, jako że różne ich rodzaje są przyswajane w różny sposób. Na przykład najsilniejsze działanie enzymatyczne w przypadku mięsa zachodzi w ciągu pierwszej godziny trawienia, a w przypadku sera – w ostatniej. Jednak łączenie podobnych białek nie jest poważnym problemem.

## **Owoce i skrobia**

Świeże dojrzałe owoce poddawane są niewielkiemu lub praktycznie żadnemu procesowi trawienia w ustach i żołądku. Szybko przedostają się do jelita cienkiego, gdzie zachodzi niewielkie trawienie, którego wymagają. Jeśli owoc zostaje zjedzony w połączeniu z innym rodzajem żywności, jak kawałek chleba (skrobia), będzie zatrzymany

w żołądku razem z chlebem do czasu, kiedy chleb będzie gotowy do przemieszczenia się w kierunku jelit. Opóźnienie to powoduje, że owoc zaczyna fermentować w żołądku. Produkty uboczne fermentacji są kwasowe, co później hamuje trawienie chleba, czyli skrobi, która potrzebuje w procesie trawienia zasadowego czynnika. Co więcej, kiedy kawałek chleba jest zjadany oddzielnie, ślinianki w jamie ustnej wydzielają ptialinę, czynnik trawienny potrzebny do prawidłowego rozkładu chleba. Jeśli jednak owoc jest zjadany razem z chlebem, naturalnie występujące w owocach cukry blokują wydzielanie ptialiny, co utrudnia dalsze trawienie chleba.

## Owoce i zielone warzywa

Owoce i zielone warzywa to generalnie niezbyt dobra kombinacja. Jednak warzywa takie jak marchewka mogą być łączone z większością owoców.

## Owoce i owoce

Różne rodzaje słodkich owoców mogą być ze sobą łączone, ale nie powinno się ich spożywać razem z kwaśnymi owocami. Lekko kwaskowate owoce znajdują się w połowie drogi, więc można je łączyć i ze słodkimi, i z kwaśnymi owocami, ale nie z obydwojema ich rodzajami naraz. Zapoznaj się z załącznikiem E, gdzie owoce są podzielone na różne kategorie.

## Melony

Ogólna zasada jest taka, że melony powinno się jeść oddzielnie. Nie wymagają żadnego trawienia w żołądku i przechodzą szybko

proces trawienia i przyswajania w jelitach. Jeśli łączyć je z czymkolwiek, powinny być spożywane jedynie w towarzystwie świeżych surowych owoców. Ale i tak najlepiej jeść je osobno.

## Inne zalecenia dotyczące posiłków

- Główne danie powinno być spożywane w środku dnia, kiedy słońce jest w szczytowym punkcie i procesy trawienne są najsilniejsze, a nie wieczorem, kiedy siła trawienia jest znacznie słabsza. Poza tym nie powinno się nic jeść bezpośrednio przed snem. Należy zachować przynajmniej trzygodzinny odstęp między ostatnim posiłkiem dnia a porą snu. W przeciwnym razie, żywność może pozostać niestrawiona w żołądku, powodując fermentację, wzdęcia i dyskomfort, a nawet wzrost wagi.
- Unikaj picia napojów podczas posiłku, ponieważ rozcieńczają one skoncentrowane soki żołądkowe, co prowadzi do niestrawności i wzrostu wagi. Wyjątkowo ważne jest nieużywanie płynów do „spłukania jedzenia” do żołądka. Jeśli chcesz napić się czegokolwiek w trakcie posiłku, najlepiej wziąć łyk ciepłej wody albo delikatnej herbaty ziołowej.
- Dobrze przeżuвай pokarm – szczególnie mięso i inne ciężkostrawne potrawy. Żucie jest bardzo ważnym elementem procesu trawienia.
- Przygotowuj proste posiłki – najlepiej zawierające nie więcej niż trzy–cztery różne składniki.
- Surowe produkty powinny być spożywane przed gotowanymi.
- Zjadaj soczyste produkty przed twardymi i suchymi.

- Spożywaj więcej surowych składników latem, mniej zimą.
- Spożywaj jedzenie i napoje o temperaturze pokojowej albo wyższej w przypadku ugotowanych potraw.
- Nie zaleca się pozostawiania „resztek” do spożycia następnego dnia, ponieważ po kilku godzinach nie ma w nich już siły życiowej. Wyjątkiem są fasola i ryż.
- Potrawy powinny być spożywane w przyjaznym otoczeniu, jedynie w miłym towarzystwie. Najlepiej wcale nie jeść, kiedy jest się pod wpływem silnych emocji, jak strach czy złość.
- Nie przejadaj się w trakcie posiłków. Jako że organy wewnętrzne ciała są oczyszczane i ożywiane, kiedy eliminujemy toksyczne, „śmieciowe” jedzenie z diety, nasze procesy trawienne stają się o wiele bardziej wydajne. Wskutek tego otrzymujemy wszelkie potrzebne dla naszego organizmu składniki odżywcze, spożywając mniejsze ilości pokarmu.
- Ajurweda uczy nas, że powinniśmy zachowywać równowagę pomiędzy sześcioma typami smaków w naszych codziennych potrawach: słodkim, kwaśnym, słonym, ostrym, gorzkim i cierpkim. Jednak różne typy budowy ciała mogą mieć predyspozycje do preferowania określonych smaków.
- Unikaj drzemek bezpośrednio po posiłkach, jako że może to prowadzić do ospałości i przybierania na wadze. Idealnym rozwiązaniem jest 10–15-minutowy odpoczynek po posiłku, po którym należy wyjść na 10–15-minutowy spacer.



Praktycznie każdemu z nas coś dolega. Większość osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że sama te choroby wywołała. Teraz i Ty możesz poznać prawdę o stanie własnego organizmu oraz zatrzymać proces uszkodzania go i cofnąć jego skutki.

Twoje ciało jest z natury zaprogramowane na bycie zdrowym i pełnym energii witalnej przez cały czas trwania życia, a choroby są wynikiem niewłaściwych nawyków i nieodpowiedniej diety. Dzięki tej publikacji zapobiegiesz schorzeniom układu krążenia, wątroby i innych organów wewnętrznych, płuc, kości, systemu nerwowego oraz narządów zmysłów. Co więcej, zrobisz to wszystko w pełni naturalny sposób i nie wymagający zastosowania jakichkolwiek leków.

Za jakość porad zawartych w książce odpowiadają Autorzy, którzy korzystają z najnowszych odkryć medycyny oraz Ajurwedy. Opisują oni praktyczne ćwiczenia fizyczne, wyjaśniają cykle biologiczne, moc emocji i reakcje ciała na stres. Jednocześnie zdradzają proste, a zarazem niezwykle efektywne sposoby oczyszczania ciała, nawadniania go, odżywiania i wprowadzania właściwych nawyków.

**Ta książka to Twoja recepta na zdrowie!**

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-64278-26-6



9 788364 278266