



SKĄD MASZ WIEDZIEĆ, JAKA DIETA BĘDZIE NAJLEPSZA DLA CIEBIE? JAK USTALIĆ, CO CI SZKODZI, A CO SŁUŻY? NATUROTERAPEUTKA MAŁGORZATA WORSZTYNOWICZ WYJAŚNIA, JAK NAUCZYĆ SIĘ CZYTAĆ CZŁOWIEKA, CZYLI... SIEBIE

ROZMAWIA HANKA HALEK

Jak powstała metoda „Nauczyć się czytać człowieka”?

Gdy zaczęłam studiować bioenergoterapię i radiestezję, zrozumiałam w pełni, że wszechświat jest gadułą, której należy słuchać, a przyroda jest szalenie komunikatywna, tylko trzeba się na nią otworzyć. Elementem, na który dość szybko zwróciłam uwagę, była wiedza z zakresu ziołolecznictwa i zdrowego odżywiania. Bo to, co dziś bezwiednie kupujemy w sklepach, często jest dla naszego organizmu ogromnym obciążeniem. W produktach, które mogą leżeć na półkach miesiącami, a nawet latami, jest coraz więcej chemii, a coraz mniej wartości, to zaś bezpośrednio wpływa na nasze zdrowie. Włączyłam zatem ten aspekt do mojej metody i zaczęłam szukać pierwotnych podstaw choroby, czytając ludzi i ich ciała jak notesy, w których zapisane jest wszystko. „Nauczyć się czytać człowieka” to była nazwa robocza, ale już tak zostało.

Jesteśmy otwartą księgą?

W człowieku zapisane jest wszystko. Czas od jego narodzin aż do dziś, do momentu, kiedy patrzę na niego w moim gabinecie, inklinacje dziedziczone po przodkach, predyspozycje psychiczne i fizyczne, stereotypy... Bardzo interesuje mnie pierwsze dziewięć lat życia człowieka, o których naukowcy mówią, że to czas, kiedy kształtują się w nas schematy trwające niekiedy przez całe życie, w tym także te dietetyczne. I żadna piramida żywieniowa nie załatwi sprawy, bo nie da gotowej recepty dla każdego. Ona jest tylko pewną orientacją, wskazaniem kierunku. Zupełnie inaczej powinni postrzegać ją przedstawiciele grup krwi A, B czy 0. Co to oznacza? Jeżeli składniki danej diety są dla nas odpowiednie, to nasz organizm

łatwo je przyswaja. Jeśli obce, o wiele trudniej jest nam zużyć pokarm jako dobre paliwo. Jest jeszcze coś – niezależnie od grupy krwi, w każdej z nich dodatkowo istnieje inny rodzaj metabolizmu: białkowy, węglowodanowy oraz mieszany. Podam taki przykład: w grupie A, która nazywana jest prowegetariańską, często spotykamy osoby z metabolizmem białkowym, które, owszem, będą lepiej trawić białka roślinne, ale jedząc tylko listki, zboża czy kaszki, będą czuć się słabo. Dopiero misa fasoli sprawi, że przez pół dnia będą mieć energię.

Jeśli jemy źle, to wątroba nie daje rady nas oczyścić i blokuje różne partie ciała. Dołącza do tego skóra, która wyrzuca toksyny w postaci wyprysków

Poza tym wszystkim, o czym teraz mówię, wychodzę też z założenia, że trzeba się sobie po prostu przyglądać. Wsłuchać się w siebie.

Łatwo powiedzieć.

Ale jeszcze łatwiej zrobić, bo to po prostu widać. Na przykład osoba po antybiotykoterapii, która poza tym, że faktycznie podstawową dolegliwość ma już z głowy, odczuwa też skutki uboczne w postaci zaburzenia flory bakteryjnej i rozwoju różnych postaci grzybów. Taka osoba będzie miała napady głodu na słodczy i jeśli >>>>>

tęgo nie opanuje, już po kilku dniach wpadnie w błędne koło: zje batona, grzyby „wyjedzą” z niego cukier, na chwilę się uspokoją, ale wkrótce zaczną się namnażać. Będzie ich więcej i niebawem znowu upomną się o swój cukier. Jeśli im go dostarczymy, to nie dość, że jeszcze raz je w sobie rozmnożymy, to dodatkowo zakwasimy swój organizm i będziemy czuć się coraz gorzej.

Jak wyjść z takiej pułapki?

Dobrą domową metodą jest picie letniej wody z cytryną, która nie tylko odkwasza, ale też pomaga organizmowi w wyphukaniu toksyn. Na pewno warto sięgnąć do chińskiej reguły pięciu elementów – to się zawsze doskonale sprawdza. Unikam jednak uniwersalnych receptur dla każdego, ponieważ to, co jednemu służy, innemu może zaszkodzić. Najlepiej poprosić o pełną diagnozę medyczną lub energetyczną i szukać ludzi, m.in. takich jak ja, a jest ich wielu. Skorzystać z indywidualnie skonstruowanej diety, preparatów wspomagających czy suplementów, które często okazują się wystarczające, by przywrócić harmonię, a z całą pewnością są bezpieczne.

Musimy brać także pod uwagę to, co z pewnością pokaże organizm: że byk może jesteśmy obciążeni złym pokarmem. Może to być nietolerancja pokarmowa. Bo jeśli w niedzielę zjemy u cioci tort ze śmietaną, a w środę będziemy mieć migrenę, to najczęściej te fakty się ze sobą łączą. Nietolerancja pokarmowa objawia się tym, że reakcja następuje nawet po 72 godzinach i jest zupełnie inna niż przy alergii, kiedy to efekt zwykle jest natychmiast: swędzą nas oczy, kichamy, dostajemy wysypki. Może też dojść do najbardziej niebezpiecznej reakcji – autoagresji, jak celiakia, artretyzm, depresja czy choroba Hashimoto.

Wiele lat pracy z ludźmi uświadomiło mi to, co potwierdzają zarówno badania medyczne, jak i elektroniczne czy radiestezyjne, że najpowszechniejsze alergeny, czyli złe paliwo dla organizmu, to zboża – szczególnie pszenica (gluten, skrobia pszenna) oraz mleko (cukier mleczny – laktoza lub białka, np. kazeina). Po czątkowo dają taki dyskomfort jak złe



MAŁGORZATA WORSZTYNOWICZ

naturoterapeuta, dietetyk, radiesteta. Właścicielka firmy BIOFIL. Diagnostyka i prowadzi szkolenia wg autorskiej metody „Naucz się czytać człowieka”. Twórczyni linii kosmetyków naturalnych „Aura”. Więcej informacji: www.biofil.net

samopoczucie, rozbicie wewnętrzne, bóle brzucha, migreny. Dalej mogą powodować zaparcia lub biegunki, a z czasem prowadzić do cukrzycy, podniesionego ciśnienia, żyłaków czy chorób autoimmunologicznych. Dlatego polecam postawienie indywidualnej, dokładnej diagnozy u specjalisty.

A odżywianie organizmu od zewnątrz, poprzez wcieranie w skórę rozmaitych preparatów? Czy to naprawdę działa?

Energii czerpiemy z oddechu, pożywienia i również poprzez skórę – może być to słońce, ale też dobry krem. Brakowało mi takiego, który mogłabym bez wahania polecić, więc w końcu zaczęłam tworzyć kosmetyki autorskie. Naturalne i wykorzystujące moc polskich ziół. Wyciąg z szalwii i bakki lancetowatej oczyszcza i odpręża skórę, mniszek lekarski i oczar wirgiński naprawiają uszkodzone naczynka, a dodatek mącznicy lekarskiej rozjaśnia przebarwienia. Cały ten zestaw w połączeniu z ucpepem trójlitkowym, thują, magnolią, liśćmi zielonej herbaty, nasionami grejfruta oraz witaminą E i olejkami z drzewka herbacianego osiąga wielokierunkową zdolność antyseptyczną, regenerującą i odżywczą. A efekty widać gołym okiem.

Kosmetyk może być wielkim wsparciem w terapii, ale jedynie wsparciem, zewnętrzną ochroną, bo nasz wygląd odzwierciedla tak naprawdę nasze wnętrze. Widać po nas, jak myślimy, co czujemy, co jemy. To, co się dzieje na poziomie wątroby – naszego największego magazynu i oczyszczalni krwi, widać gołym okiem na każdej twarzy. Jeśli jemy źle, to wątroba nie daje w końcu rady nas oczyścić i blokuje różne partie ciała.

Do tego procesu włącza się skóra, która zaczyna wyrzucać toksyny na zewnątrz (trądzik, pryszczki, plamy). Bardzo zalecam też wtedy kąpiele w soli morskiej i ziołach (szałwia, babka lancetowata, siano), ponieważ wpływają one świetnie także na nasze pole energetyczne. Chciałabym jednak zwrócić uwagę na wybór soli. Nasze sole kopalne, jak np. ta z Wieliczki, służą do ograniczonego stosowania, ponieważ sól z ziemi, owszem, wybiera od nas brudną energię, wchłaniając ją jak wodę, ale nie oddaje nam energii słońca, bo jej po prostu nie posiada. Po jej spożyciu dobrze jest więc wyjść na słońce i pooddychać. Albo przed spożyciem postawić sól na słońcu, na dwa, trzy dni. Posłużymy nam wtedy także np. do płukania warzyw, których pochodzenia nie jesteśmy pewni: 2 litry wody, 1 łyżka soli, 1 łyżeczka sody spożywczej i krótka kąpiel – to najlepsza płukanka do zieleniny. W takiej samej, ale bez sody, można zostawić na noc mięso. Dodać zioła, jałowiec, macierzankę, szalwię, czosnek, ziele angielskie i na drugi dzień można piec nasze pieczenie bez lęku, że się rozchorujemy. O ile, oczywiście, dieta mięsna jest zgodna z naszą grupą krwi i światopoglądem.

A co sądzisz o powracającym do łask detoksie?

Polecam, ale trzeba go stosować z umiarem i pod kontrolą. Świetnie jest zrobić sobie jeden dzień w miesiącu na samej wodzie, np. wodny poniedziałek, tym bardziej że w dzisiejszych czasach bywamy po prostu przejeżdżeni i nasz układ pokarmowy oraz nerwowy przestają w końcu rozumieć ilość komunikatów płynących z organizmami albo nie mają one już nawet

szansy być przez niego rozpoznane. Tak, warto więc czasem się zatrzymać, spojrzeć na siebie, zastanowić się, tym bardziej że – o czym niewiele mówi, bo temat jest „wstydlivy” – na 10 pacjentów, którzy proszą o pomoc terapeutyczną, 8–9 ma infekcję pasożytniczą. Są na nią oczywiście różne sposoby, na przykład zjedzenie świeżo obranych pestek z dyni. Spożywamy ok. 30 dag pestek na czczo lub zmiksowanych z wodą i łyżeczką miodu. Po godzinie trzeba zażyć środek przeczyszczający np. sól gorzką, olej rycynowy lub soki z kiszzonek, czy mocny kompot ze śliwek. Po takiej kuracji pasożyty na 2–4 godz. zostają sparaliżowane. I to są konkrety, a nie żadna magia, bo czasem spotykam się z taką teorią na temat niekonwencjonalnych metod leczenia. Uważam, że jeśli ktoś chce naprawdę coś zmienić, to szuka rozwiązań. Pyta o efekty, a nie dywaguje o swoich poglądach. To nie jest kwestia wiary, tylko wiedzy i doświadczenia. Magia jest dopóty, dopóki



Warto zastanowić się, czy te trzy kilo w tę lub w tę to naprawdę choroba, czy raczej nasze wyobrażenia, nakręcone przez media. Być kobietą to szanować swoje zdrowie i uśmiech

nie poznamy zjawiska. Nieważne więc, co mówią, ważny jest efekt, który się osiąga.

Jednak presja tego, jak powinna wyglądać dziś kobieta, jest ogromna.

Małgosia Braunek zagadnięta kiedyś o to, dlaczego nie wspomaga się zabiegami z zakresu chirurgii plastycznej, odpowiedziała, że całe życie pracowała na swoje zmarszczki, to jej mapa podróży po ziemi. Podpisuje się pod tym. Uważam, że kobieta powinna wyglądać estetycznie. Im bliżej natury, tym lepiej. Bez ciśnienia, że trzeba chudnąć na zawołanie albo się głodzić, w dodatku nie bacząc na to, jakie predyspozycje mamy w swoich genach. Są przecież kobiety, które zawsze będą szczupłe, ale i takie, które nie mają szans na to, by nagle stać się filigranowe. Wiadomo, że nadwagę czy anoreksję trzeba leczyć, ale warto zastanowić się, czy te trzy kilo w tę lub w tę to naprawdę choroba, czy raczej nasze wyobrażenia, nakręcone przez media. Bo być kobietą to znaczy szanować siebie, swój czas, swoje potrzeby, zdrowie i uśmiech. ■

Indywidualny plan diety
Indywidualny plan diety
przygotowany przez dietetyka
przygotowany przez dietetyka

Dostęp do poradzi on line
Dostęp do poradzi on line
uratawiających odchudzanie
uratawiających odchudzanie

Klub Fitness on line
Klub Fitness on line
dostęp do 30 treningów wideo
dostęp do 30 treningów wideo

NIE LICZYM ZACHCIE
WWW.NIE LICZYM ZACHCIE