

Zbigniew Bryła
STOP AUTODESTRUKCJI!



Kreuj swoje życie

Celem tej publikacji jest dostarczenie rzetelnych informacji związanej z opisywanym zagadnieniem. Autor dochował wszelkiej staranności, aby je przekazać. Autor i wydawcy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za praktyczne wykorzystanie informacji zawartych w tej książce. Informacje te nie są poradami medycznymi. Podczas stosowania ziół i suplementów diety wskazana jest konsultacja z lekarzem lub dietetykiem. Używając ziół i suplementów diety, nie należy odrzucać zaleceń lekarza. Pamiętaj, że zdrowie jest największą wartością.

Copyright © 2019 by Biblioteka Wellness

Okładka: Maksymilian Bryła

Grafika: Karolina Gwóźdź

Korekta: Beata Wojciechowska-Dudek

Redakcja: Studio Anatta

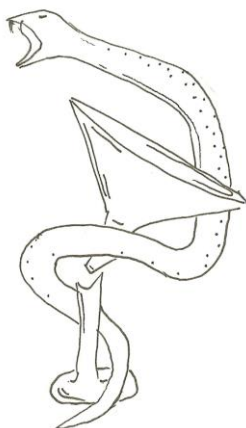
ISBN 978-83-953197-0-9



9 788395 319709

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment tego wydania nie może być powielany lub rozpowszechniany w żadnej formie i w żaden sposób oraz nie może być przechowywany w bazie danych lub systemie wyszukiwania bez uprzedniego zezwolenia na piśmie sporządzonego przez wydawcę.

STOP AUTODESTRUKCJI



Kreuj swoje życie

Zbigniew Bryła

Biblioteka Wellness 2019

Z tej książki dowiesz się, że:

- jeśli potrafisz widzieć tylko to, co jest, nic się w Twoim życiu nie zmienia;
- nie można myśleć o chorobie i jednocześnie być zdrowym;
- zdrowie mentalne jest tak samo ważne, jak zdrowie fizyczne;
- strach kreuje to, czego nie chcesz;
- nie możesz koncentrować się tylko na tym, czego nie chcesz, by otrzymywać to, czego pragniesz;
- wymiana wody w organizmie jest warunkiem życia;
- jeśli poradzisz sobie z własnym zdrowiem, poradzisz sobie w każdej dziedzinie życia;
- kim jest wewnętrzny doradca i jak rozróżnić głos strachu od głosu serca.

Dzięki tej książce nauczysz się:

- jak nie zmarnować swego zdrowia i życia;
- jak skupiać myśli na rzeczach, które dają dobre samopoczucie;
- jak oczyścić organizm z toksyn, które nazbierałeś przez lata, i dzięki temu zwiększyć szanse na uniknięcie chorób;
- jak zmienić styl życia na wspierający zdrowie;
- jak uzupełnić brakujące składniki pokarmowe;
- jak zachować zdrowie, sprawność i dobrą sylwetkę;
- jakie są podstawy stylu życia wellness;
- od czego zacząć – krok po kroku.

Wstęp

Długo zastanawiałem się nad napisaniem tej książki, ponieważ z moich obserwacji wynika, że ludzie często słuchają, lecz nie słyszą; patrzą, lecz nie widzą. Codzienne rozmowy utwierdzają mnie jednak w głębokim przekonaniu, że gdy przeczytają tę książkę, to zrozumieją. Przed wszystkim osoby, które nie do końca są zadowolone z obecnego stanu swojego zdrowia, kondycji, wyglądu lub które zastanawiają się, co będzie dalej i jak utrzymać sprawność ciała i umysłu przez długie lata. Publikacja ta będzie też doskonałym przewodnikiem dla młodych ludzi, którzy pragną zachować energię i witalność na wiele lat. W książce prezentuję wyniki moich poszukiwań.

Większość z nas nie lubi nakazów i poleceń. Gdy zwracam się bezpośrednio do Ciebie słowami „zrób to”, nie jest to nakaz, lecz propozycja wynikająca z mojej wiedzy i doświadczeń. W moim życiu staram się stosować opisane zasady. U mnie one zadziałały!

Styl życia wellness składa się z wielu aspektów, ale esencją każdej gałęzi życia jest zdrowie. Bez dobrego zdrowia kariera, docenienie w środowisku czy wspaniałe relacje partnerskie nie spowodują ogólnego poczucia dobrostanu. Nie osiągniesz też harmonii pomiędzy ciałem, umysłem i duchem. Nawet młodość, uroda, dostatek i dobrobyt finansowy nie będą Cię cieszyć, gdy zabraknie zdrowia. Dla mnie jest ono najważniejsze. Jeśli dla Ciebie też, przeczytaj tę książkę, nim zapali się pomarańczowe światło!



Wykreuj siebie

Zanim zaczniemy, wyobraź sobie, że jesteś całkowicie zdrowy, sprawny fizycznie i czujesz się młodo. Wyobraź sobie, że chodzisz po górach sprawny jak młodzieniec w najlepszych okresach swojego życia. Chce Ci się biegać, skakać, masz mnóstwo niespożytej energii. Cieszysz się i radujesz z każdego aspektu życia. Raduje Cię słońce, podmuch wiatru, szum drzew, odgłosy ptaków. Czujesz

błogość i lekkość. Wokół znajdują się przyjaźni ludzie, którzy Cię podziwiają i wspierają we wszystkich Twoich działaniach. Zamknij na chwilę oczy i zobacz, że to wszystko jest prawdą, już się stało, że jest częścią Twojego doświadczenia. Poczuj się jak kreator i narysuj w tej wizji swoje wymarzone ciało. Poczuj siebie wewnątrz, swój oddech, rytm serca. Nie śpiesz się, książka poczeka.

Gdy już poczujesz, że jesteś wewnątrz tego zdrowego, jędrnego ciała, otwórz oczy. Jesteś kreatorem swojego życia. Zaczynamy.

To jest Twój cel. Czas zacząć działać.

Po pierwsze, gratuluję, że tutaj jesteś. Wielu ludzi marzy o dobrym zdrowiu i nic w tym kierunku nie robi. Większość tylko rozmyśla często o chorobach i, co zatrwajające, nie chce wziąć odpowiedzialności za własne zdrowie. Wielu ludzi ceduje decyzje dotyczące ich zdrowia na lekarzy, dla których dopóki nie masz objawów choroby, jesteś zdrowy – dopóki jesteś zdrowy, nikt nie powie Ci, jak żyć, aby to zdrowie zachować. Ty zaś masz szansę wziąć sprawę w swoje ręce. Nikt nie zadba o Twoje zdrowie lepiej niż Ty sam. Przeczytaj tę książkę, zanim będziesz musiał korzystać z ciągłej pomocy lekarza, który tak naprawdę nie jest zainteresowany Twoim zdrowiem. Płacisz mu, gdy jesteś chory.

W starożytnych Chinach lekarza utrzymywała cała osada, płacili mu tylko zdrowi ludzie. Uważano, zresztą słusznie, że tylko zdrowy człowiek może pracować, zarabiać, a tym samym zapłacić za leczenie. W tej społeczności lekarz starał się nie dopuścić do choroby. Nie umniejszam tu oczywiście roli lekarzy, którzy są bardzo potrzebni, często ratują życie, ale tak działa współczesny system.

Współczesna medycyna leczy choroby pomimo tego, że od wieków mędracy mówili: „Lecz całego człowieka, który jest chory, a nie samą chorobę”, która jest tylko symptomem dysfunkcji organizmu. Zatem aby trwale wyleczyć chorobę, należy znaleźć jej przyczynę i ją usunąć. Takim kompleksowym podejściem do człowieka zajmuje się medycyna holistyczna, która bierze pod uwagę nie tylko fizyczne ciało człowieka, ale całą osobę, także aspekt emocjonalny, mentalny i duchowy, bowiem nasze myśli, emocje i uczucia mają wielki wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Książka ta jest przewodnikiem, a Ty sięgnąłeś do niego w konkretnych celach: poprawy jakości swojego zdrowia i życia, utrzymania kondycji i młodości. Przedstawiłem w nim krok po kroku drogę do Twojego wymarzonego celu. Postaram się w przystępny sposób wytłumaczyć Ci, od czego zależy wygląd, stan i możliwości Twojego ciała. Zamieszczam też informacje o rzeczach, które szkodzą, degradują lub powoli zamieniają Cię w pacjenta biegającego od lekarza do apteki. Przedstawię też przykłady, które pomogą Ci uwierzyć w sens tego, co ja robię, i mam nadzieję, że zrobisz podobnie. Ale pamiętaj!

Łatwiej niektórym książkę napisać, niż drugą ją przeczytać.

Alojzy Żółkiewski

Wielu ludzi myśli o zmianach, zrobieniu czegoś dobrego dla siebie i nigdy tego nie robi. Ty, aby kreować swoją rzeczywistość, podejmij decyzję. Tak jak ja podjąłem decyzję

o napisaniu książki, Ty podejmij swoją. Zrób wszystko, co możesz, aby zachować i poprawić własne zdrowie.

Pamiętaj, wygrać to nigdy nie odpuścić, odpuścić to nigdy nie wygrać.

Nie poddawaj się, gdy zobaczysz przeszkody, bo tylko wytrwali dochodzą do celu.

Tak jak człowiek jest istotą holistyczną, tak ta książka stanowi całość. Zawarłem w niej zgromadzoną wiedzę i własne doświadczenia. Praca nad nią trwała 3 lata i jest kwintesencją 30 lat moich doświadczeń.

Nie pozwól innym na kreowanie Twojego zdrowia. Zrób to sam.

Wszyscy mamy różne marzenia, ale zazwyczaj, składając życzenia, życzymy sobie wzajemnie: „Dużo zdrowia, miłości, samych sukcesów i dużo pieniędzy”.

1. ***Zdrowia.***
2. ***Miłości.***
3. ***Sukcesów.***
4. ***Pieniądzy.***

Po kolei zatem: zacznij od zdrowia, abyś mógł rozkoszować się innymi aspektami życia. Zacznij już dziś, nie odkładaj tego na jutro. Dzisiaj to jedyny dzień, nad którym masz kontrolę. Zainwestuj w siebie. Zobacz w głowie swój cel i zrób pierwszy krok w jego kierunku, a wszechświat to zobaczy i zbuduje drogę do Twojego celu.

Mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą wartością, i powinien uczyć się, jak sam może leczyć swoje choroby.

Hipokrates

Jeśli czytając tę książkę, będziesz miał wrażenie: „przecież to wiem, to takie oczywiste”, to bardzo dobrze – to znaczy, że Twoja świadomość się obudziła. Jednak co i jak dużo zrobisz do tej pory, aby żyć zdrowo? Jaką drogą idziesz?

W książce opisuję i podkreślam możliwości, jakie wykorzystałem, i jestem przekonany, że mój przykład motywuje Cię do działania, do zmiany Twojego życia na lepsze tak, byś poczuł się zdrowy i szczęśliwy.



Środowisko

Całościowe spojrzenie na zdrowie człowieka wykracza poza ramy klasycznie pojętej medycyny holistycznej. Fakt, że jesteśmy istotami holistycznymi, oznacza również, że działają na nas czynniki zewnętrzne. Najłatwiej to zobaczyć na przykładzie oddziaływania środowiska, w którym żyjemy, na nasze zdrowie. Od wieków środowisko wspierało człowieka, dostarczało mu powietrza, wody i pożywienia, czyli najważniejszych, a zarazem niezbędnych składników potrzebnych do życia. Dzisiaj już tak nie jest. Stało się to na skutek zmian, które my, ludzie, wywołaliśmy w naszym

otoczeniu, na naszej planecie. Powietrze, którym oddychamy, zanieczyszczone jest spalinami i innymi trującymi gazami emitowanymi przez przemysł. Wraz z życiodajnym tlenem wdychamy substancje, które z wiekiem w coraz większej ilości gromadzą się w naszym organizmie i mogą być przyczyną wielu chorób czy dolegliwości. W drodze ewolucji organizm człowieka nie wykształcił jeszcze odpowiednich narzędzi do usuwania tych niebezpiecznych substancji. Są dla niego nowe. Czym jest te kilkadziesiąt ostatnich lat w porównaniu z czasem ewolucji człowieka?

Pożywienie

Ziemia, ta podstawa upraw i wyżywienia, również przez lata stosowania środków ochrony roślin mocno uległa zanieczyszczeniu. Wraz z pokarmami przyjmujemy do organizmu mnóstwo szkodliwych substancji. Przyjmują je także zwierzęta, których mięso, jaja oraz wyroby z nimi powiązane spożywamy. W ten sposób zanieczyszczamy się powtórnie, dokładając do zestawu toksyny, które wytworzyły się w organizmach zwierząt na skutek chorób wywołanych przez szkodliwe pożywienie oraz negatywne emocje powstałe w czasie hodowli i uboju nieszczęśliwych zwierząt.

Nie piszę tego po to, aby Cię przestraszyć, lecz żeby uświadomić Ci powagę sytuacji i potrzebę zmiany podejścia do życia, a także konieczność oczyszczania organizmu – wszystko zaś po to, aby zachować i poprawić Twoje zdrowie. *Jeśli organizm ma odpowiednie warunki, sam się buduje i sam się naprawia.*

Jeżeli jednak ich nie ma, musimy mu pomóc, o czym bardziej szczegółowo napiszę w następnym rozdziale. Odrębnym

zagadnieniem jest skład i zawartość substancji odżywczych (często leczniczych) i minerałów w naszym pożywieniu. Czy wiesz, że w marchewce w obecnych czasach jest kilka, a nawet kilkadziesiąt razy mniej beta-karotenu niż 30 lat temu? Tak jest z większością produktów spożywczych, dlatego mimo że jemy coraz więcej i tyjemy, jesteśmy wygłodzeni na poziomie komórkowym. Duża ilość spożywanych pokarmów nie dostarcza nam wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Zawierają one natomiast niepotrzebne substancje, które odkładają się w organizmie. Często też na skutek zanieczyszczenia jelit dostarczone składniki odżywcze nie są przyswajane przez organizm.

Niektóre pierwiastki śladowe, jak selen, prawie nie występują już w naturalnym pożywieniu. Wynika to z nadmiernej eksploatacji gleby. Uległa ona wyjąłowieniu i ilość znajdujących się w niej minerałów drastycznie się zmniejszyła. Zmniejszyła się zatem ich zawartość w uprawianych roślinach, które później spożywamy.

Czy wiesz, że substancje, których już nie ma w naturalnym pożywieniu, są nadal niezbędne do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu? Nasuwa się zatem pytanie: jak w takim razie być zdrowym w obecnych czasach? Odpowiedź jest jedna: musisz zacząć suplementować swoją dietę, chyba że przeprowadzisz się w takie rejony świata, gdzie jest jeszcze zdrowe powietrze i naturalne pożywienie, w większości wypadków produkowane nieprzemysłowo, często tylko na własne potrzeby. Jeśli jednak zdecydujesz się pójść tą drogą, być może będziesz musiał zostać rolnikiem i myśliwym.

Wróćmy do Twojego pożywienia. Zadaj sobie pytania: „Gdzie jem?” i „Co jem?”. Mimo że odpowiedzi będą różne, wyciągniesz z nich jeden wniosek.

„Jadam fast foody – powiedziałeś szybko – bo nie mam czasu. Mam pół godziny przerwy w pracy na lunch, więc co ja mogę zmienić?”.
Albo: „Kupuję gotowe jedzenie i wkładam do mikrofal; jest szybko i prawie smacznie”.

Ewentualnie: „Robię jedzenie sam. Kupuję produkty w hipermarkecie, bo tam jest najtaniej”.

Być może Twoja odpowiedź jest inna, ale zadam Ci pytanie: co łączy każdy z wymienionych przypadków? Jaki jest wspólny składnik tych posiłków? Odpowiem Ci: dodatek glutaminian sodu, inaczej E621 (*monosodium glutamate*, w skrócie MSG). Jest on obecny w wielu produktach spożywczych. W rosółkach, jarzynkach, przyprawach, wędlinach. To tzw. wzmacniacz smaku. Substancja ta występuje w niewielkich ilościach naturalnie, jednak dodawana w przemysłowych ilościach do potraw powoli zatruwa organizm, powoduje otyłość i bywa przyczyną wielu chorób i dolegliwości. Uzależnia Cię od intensywnego smaku, potrawy bez niej już nie smakują. Na świecie działa już nawet ruch uświadamiający szkodliwość glutaminianu sodu – Stop MSG.

Chcesz być zdrowy, dobrze i młodo wyglądać – przestań jeść chemię. Powiesz, że się nie da. Da się – zapewniam Cię. Każda droga rozpoczyna się jednak od pierwszego kroku. Postaraj

się znaleźć złoty środek pomiędzy wygodą, przyzwyczajeniem i zdrowiem. Im szybciej to zrobisz, tym lepsze będzie Twoje zdrowie. Podczas zakupów to Ty decydujesz, co wrzucasz do koszyka!

Jedzenie organiczne jest drogie, ale leczenie chorób jest jeszcze droższe.

Rozpoczęliśmy od pożywienia, czyli pokarmów, które spożywamy. To ważny temat, ale ważniejszym jest woda. Nie napoje, tylko woda.

Woda

Dla wielu ludzi nie jest to takie oczywiste. Na moje pytanie: „Czy pijesz wodę?“, odpowiadają: „Tak, oczywiście”. „Jaką wodę pijesz?”. „Gazowaną, słodką, kolorową”.

Dla wielu osób kolorowy napój z hipermarketu to woda. To nie jest woda! Czy wiesz, że jedynie czysta woda może oczyścić Twój organizm? Tylko woda może umyć Cię od środka. Jeśli nie wierzysz, spróbuj umyć się kawą, herbatą lub sokiem albo spróbuj umyć coś płynem do naczyń bez użycia wody. Woda jest jedynym rozpuszczalnikiem wielu związków chemicznych. W organizmie pełni dwie podstawowe role: dostarcza do komórek substancje odżywcze oraz usuwa z komórek produkty przemiany materii. Jeśli nie ma w organizmie dostatecznej ilości dobrej wody, to nawet gdybyś jadł odpowiednie suplementy, tylko niewielka ich ilość wchłonie się do organizmu.

Pamiętaj też, że woda gazowana nie jest już tą samą wodą, co czysta niegazowana. Zaraz to wyjaśnię. Woda gazowana ma odczyn kwaśny, a odczyn ludzkiej krwi jest lekko

zasadowy. Dlatego kawa, herbata czy cola zakwaszają organizm. Mówi się, że kawa wypłukuje minerały, ale nie tylko kawa.

Mechanizm działania jest prosty. Ludzki mózg zaprogramowany jest do tego, by przetrwać. Człowiek, aby żyć, musi utrzymać zasadowe pH krwi; w przeciwnym razie umiera. Wykorzystuje do tego zasadowe minerały, takie jak: wapń, potas, magnez, sód. Gdy nie ma ich w odpowiedniej ilości, pobiera je z własnego organizmu, np. z zębów, kości. W ten sposób powstają niedobory, które prowadzą do wielu dolegliwości, np. osteoporozy. Twój mózg zrobi wszystko, aby przetrwać. Potrzebne do życia substancje zgromadzone w Twoim organizmie wykorzysta do przetrwania, do utrzymania życia.

Aby nie zakwaszać organizmu, pij czystą wodę o odpowiednich parametrach.

Aby podkreślić znaczenie wody, powiem Ci, że każdy człowiek (także Ty) składa się w 70 procentach z wody. Organizm dziecka ma więcej wody niż pomarszczona staruszka, tak więc aby zachować zdrowy i młody wygląd, pij wodę. To taki mały sekret zdrowia.

Powietrze

Pożywienie i woda to tylko część czynników, które działają na Ciebie. Pierwszym, najpotrzebniejszym, niezbędnym do życia składnikiem naszego otoczenia jest powietrze. Wiesz na pewno o zanieczyszczeniach, które nas otaczają. Spalinach samochodów, smogu i wielu innych powoli zatruwających nas substancji. Na wiele z nich nie mamy wpływu, ale wiele aplikujemy do organizmu sami. Sztuczne zapachy, odświeżacze powietrza, środki na insekty to chemiczne

produkty, które zatrują organizm. Zastanów się, czy warto mieć morski zapach w samochodzie. Z pewnością nie poczujesz się jak nad morzem, a to, co wdychasz, jest trucizną dla Twojego organizmu. Nie uwierzysz i spytasz: „Jak to możliwe? Przecież dopuszczone jest do sprzedaży”. Tak, jest dopuszczone. Trudno stwierdzić szkodliwe działanie substancji przy jednokrotnym użyciu, ale Ty używasz ich przez lata i bez względu na to, czy wdychasz, czy jesz, kumulacja chemii w organizmie może prowadzić do powstania nowotworów i innych chorób czy dolegliwości, chyba że zaczniesz się oczyszczać i pomożesz własnemu organizmowi pozbyć się niechcianych, toksycznych substancji.

Kosmetyki

Kosmetyki to temat rzeka. Któż ich nie stosuje? Czy znasz kobiety lub mężczyzn, którzy ich nie używają?

Odżywka do włosów, balsam do ciała, krem do twarzy na dzień, krem na noc, krem pod oczy, krem do rąk, do stóp, płyn do płukania ust, antyperspirant, woda toaletowa i perfumy, maseczki, peeling, podkład do twarzy, puder, balsam do ust, tusz do rzęs, żel do higieny intymnej, mydło, żel pod prysznic, szampon i pasta do zębów – to tylko część kosmetyków, jakie możesz mieć w swojej łazience. Bez względu na to, czy jesteś kobietą, czy mężczyzną, niektórych z nich używasz. Czy zwracasz uwagę na to, co znajduje się w ich składzie? Czy zwracasz uwagę na to, czy są to kosmetyki naturalne? Czy używasz serii eko? Co prawda ani certyfikat, ani napis na produkcie nie dają stuprocentowej pewności, że nie ma w nim kontrowersyjnych dodatków, ale z pewnością

jest ich mniej. Niektóre dodatki potrzebne są do utrzymania świeżości produktu.

Jednymi z najbardziej niebezpiecznych kosmetyków są antyperspiranty. Zadaniem antyperspirantów jest tymczasowe zablokowanie ujść gruczołów potowych. Często substancją dodaną do produktu są szkodliwe związki aluminium, ale nie to jest najgorsze. Skóra, także pod pachami, to organ wydalniczy, przez który oczyszcza się także układ limfatyczny człowieka. Zatrzymując toksyny w organizmie, zatruwamy organizm, co może prowadzić do guzów piersi u kobiet.

Zauważ, że osoby przyzwyczajone do antyperspirantów, gdy ich nie użyją, bardzo intensywnie się pocą. Ich organizm wykorzystuje tę chwilę, aby pozbyć się toksyn. Zwróć uwagę, jakich produktów używasz. Mówiliśmy o ciele, ale przejdźmy dalej, do produktów dla Twojego domu.

Produkty chemiczne

Jakich produktów do utrzymania czystości w domu używasz? Proszków, płynów, żeli? Czy używasz ich na co dzień? Czy są to produkty bio lub eko? Stosujesz rękawiczki? Substancje chemiczne dostają się do organizmu nie tylko przez drogi oddechowe, ale także przez skórę. Wiedziałeś o tym?

Dam Ci przykład: w niektórych krajach pracownicy budowlani muszą pracować cały czas w rękawiczkach. Dlaczego? Substancje chemiczne zawarte w materiałach i zaprawach budowlanych wchłaniają się przez skórę i zanieczyszczają organizm. Nie wiem, czy wiesz, że skóra to największy narząd człowieka – ma około 2 metrów kwadratowych powierzchni. Czy zauważyłeś, że pracownicy budowlani po wielu latach pracy wyglądają starzej niż ich rówieśnicy? Mówi się o nich:

„styrani życiem”, a ja Ci mówię, że nie tylko ciężka praca ich tak zniszczyła.

Pewnie już wiesz, dlaczego niektórzy starzeją się przedwcześnie. Ty masz niepowtarzalną szansę, aby zachować swoją młodość i dobre zdrowie, wystarczy, że podejmiesz decyzję, zaczniesz zastanawiać się, będziesz unikał szkodliwych substancji oraz zaczniesz się systematycznie oczyszczać, ale o tym będzie następny rozdział. Nie zmarnuj swojego życia!

Pełną wersję książki znajdziesz na:

<http://wellnesscoach.pl>



Życzę Ci wytrwałości i powodzenia na Twojej drodze wellness. A świetne zdrowie to dopiero początek przygody z życiem.