**Co jeść – Jak żyć na co dzień, zdrowo długo i szczęśliwie**

- wzorcowa woda źródlana w każdym domu prosto z kranu – [www.aktywatorwody.uzdrawianie.org](http://www.aktywatorwody.uzdrawianie.org)  
 w tej wodzie moczymy również mięso, owoce warzywa, alkohol, wszystko w butelkach, puszkach   
 czy pojemnikach - do wody przechodzi chemia i inne trucizny.

- nie oglądać tv, szczególnie wiadomości, innych programów też nie. Nie wiadomo kiedy system może nadawać podprogowo,  
 czyli programowanie umysłów oglądających. Internet może być bardziej bezpieczny na programowanie.

- pyłek pszczeli i Moringa dla zdrowych w okresie od jesieni do wiosny. Przy problemach zdrowotnych wiele   
 tygodni lub miesięcy codziennie max. x 2.

- herbata najlepiej ziołowa lub tradycyjne tylko liściaste np. Cejlońskie, zielone, w zimie czerwone.

- suszona żurawina, rodzynki luzem w kubku, może być morela ciemna (po kilka szt.), w sitku trawa cytrynowa,   
 pu-erh i earl grey – przykryć i pić za ok. godz.

- herbata z konopi z dodatkiem pokrzywy, wilcacory, miłorzębu lub innych - w zależności od potrzeb,  
 szczególnie od jesieni do wiosny.

- od wiosny do jesieni, wielogodzinne kąpiele słoneczne (całe ciało 😊) – o ile nie ma przeciwskazań.  
 Jeżeli są, stopniowo, na krótko z przerwami na słońce.

- spożywać dużo malin, borówek, jagód, poziomek w różnej postaci – najlepiej świeżych w sezonie.

- pić codziennie w całym sezonie wyciskany sok (tylko) z selera naciowego w połączeniu z jabłkiem,  
 cytryną, grejpfrutem lub innym owocem.

- często kupować z dobrego źródła nóżki wieprzowe, przednie golonki na galaretę na wywar   
 do sosów i zup (na małym ogniu i kilka godzin gotować).

- założyć uprawy warzyw: czosnek, cebula, szczypior, selery (korzeń i nać), marchew, buraki, jarmuż,  
 pietruszka, koper, papryka, (koniecznie ostra), czosnek niedźwiedzi, ogórki (koniecznie na kiszenie),   
 pomidory (koniecznie na przecier), poziomki, zioła i innych  
 – krzewów: maliny, borówki, aronia, agrest, porzeczki (szczególnie czarna), pigwowiec, berberys, rokitnik,   
 głóg, dereń, orzechy laskowe (różne gat.)  
 – drzewa: stare odmiany jabłoni, grusz, śliw (szczególnie węgierka), morwa, nektaryna, morela, brzoskwinia, jarzębina  
  
- do marynat i przetworów stosować tylko naturalny ocet winny.

- kisić kapustę i ogórki (ew. też inne warzywa) na zimę – w dużych ilościach, tylko z solą kamienną (bez jodu) Kłodawską.

- nie używać do spożycia: ocet spirytusowy, sól warzona, cukier biały, mąka pszenna.

- pieczywo piec w domu tylko z mąki orkiszowej lub płaskurki czy samopszy (żytni jest ciężkostrawny)

- nie kupować pieczywa, słodyczy (wyjątek: dobra czekolada gorzka również z orzechami tylko laskowymi),  
 produktów przetworzonych: soków (choćby najlepszych), pierogów itp., w słoikach, puszkach, kartonach, foliach,  
 na grilla, sosów, zupek, kostek, wegety, chrupek, chipsów, makaronów, płatków, żadnych olejów  
 (ew oliwa z Grecji)

- ograniczać spożywanie mięsa, hodować (jeśli możliwe) drób, króliki, kozy (krowy-nie) itp.

- jeżeli już ma być mięso to z przewagą tłuszczy (żółtka, smalec, słonina, boczek, śmietana 36%) tylko bez  
 węglowodanów (pieczywo, ziemniaki, kasze, makarony itp.) – żywienie optymalne lub dieta ketogeniczna.

- węglowodany czyli: pieczywo, ziemniaki kasze ryż i wszystkie mączne spożywamy np. z warzywami. Węglowodanów  
 nie łączymy z białkami: mięso, wędliny, nabiał, ryby, jajka. Białka możemy łączyć z warzywami (kotlet z surówką)  
 Żywienie rozdzielne - wykłady Heleny Smereczyńskiej w internecie.

- zrezygnować całkowicie z węglowodanów (pieczywo, ziemniaki, kasze, ryż, makarony, ciasta, słodycze,   
 mączne produkty, zbyt słodkie owoce itp.) – dot. szczególnie osób przewlekłe chorych ale i zdrowych.

- sporadycznie kupować w sklepach świeże owoce i warzywa, mrożone tak, na co dzień w okresie zimy.   
 Ryby tylko morskie (oprócz łososia w każdej postaci!) - dorsz, morszczuk, makrela, śledź, halibut, sardynki,  
 mintaj, flądra. Nie spożywamy ryb słodkowodnych i żadnych panierowanych, na tackach, w słoikach itp.

- smażyć tylko na dobrym smalcu ( najlepiej zrobiony w domy ze słoniny)  
 naleśniki, placuszki jaglane dla dzieci itp. smażyć na dobrym oleju kokosowym (rafinowanym).

- dzieciom, na co dzień na śniadanie czy kolację smażyć placuszki jaglane, mogą być z jabłkiem.

- w sezonie robić soki, napoje przede wszystkim z warzyw, oraz owoców ( najlepiej wyciskarką),  
 lody z żółtek i śmietany, bitą śmietanę 36% z dodatkiem np. żurawiny, rodzynek, czekolady gorzkiej itp.

- prawie wszystkie kawy są trujące. Alvorada ziarnista (np. Wiener Cafe) starej Wiedeńskiej palarni jest b.dobrej jakości.

- robić samemu konserwy w słoiki, kiełbasy, boczek, karkówkę, galaretę z nóżek wieprz itp.

- alkohol sporadycznie i niewiele. Piwo najlepiej własne lub tylko dobre np. kraftowe. Nalewki na spirytusie.

- nie grillujemy na kupionym węglu drzewnym tylko na wypalonym samemu z drewna liściastego,  
 nie stosujemy podpałek w płynie.

- nie spożywamy tanich kurczaków, wędlin, pasztetów, itp. – tylko z małych, sprawdzonych firm.

- stosować w ciągu roku zapper (wymiatacz patogenów)

- ozonator – ozonować mięso, warzywa, owoce, pomieszczenia itd.

- lodówka tylko z ozonatorem (Gorenje)

- do mycia ciała łagodne mydła potasowe np. Agafia lub peelingujące sodowe szare np. ukraińskie, białoruskie, rosyjskie.

- pasta do zębów tylko bez fluoru np. Herbal Rebi-Dental. Można samemu robić – info internet.

- dla urody, ”konserwacji” ciała tylko zwykłe, proste kremy, dezodoranty – najlepiej robione samemu.  
 Żadnych perfum, wód pachnących, dziwnych kremów, toników itp. Dezodorant np. Ałun.

- do prania np. hipoalergiczne mleczko Lovela – prać wszystko, na co dzień.

- do mycia naczyń Ludwik hipoalergiczny lub inny, Ludwik ECO, Frosch itp.

- tabletki do zmywarki Ludwik ECO, Frosch itp.

- robić samemu różne bezpieczne środki do mycia, prania, czyszczenia, zmywarki – info internet.

- szafki kuchenne, blaty, stoły itp. przecierać na co dzień octem.

- gansy – energetyczny i na bakterie wirusy, grzyby i inne patogeny, cały rok – inne w zależności od

potrzeb, szczególnie od jesieni do wiosny.

- w każdym domu odpromienniki (neutralizatory) na żyły wodne, szkodliwe promieniowania różnego typu.

- używać na co dzień sztućce srebrne (bez noży) wysokiej próby (powyżej 800) – przynajmniej łyżeczki

- muzyka najlepiej klasyczna (szczególnie Mozart) lub relaksacyjna 432 Hz na co dzień, dla dzieci   
 i do snu – stres, bezsenność, spokój wew., radość

- sen – oprócz wody i odpowiedniego jedzenia to następna bardzo istotna kwestia. Kładziemy się   
 spać najpóźniej o 22.00 (lato, zima). Ok. południa również godzinkę – jeśli to możliwe.

- pod prześcieradło pled z wełny owczej 100% (nie skóry) lub materac z gorczycą. Tak samo poduszki – cały rok.

- oglądać transmisje Braco w internecie lub nagrane na komputer.

- internet i inne zdalne połączenia tylko przewodowe (Wi-Fi na stałe wyłączone)

- ciągle zgłębiać wiedzę o różnych możliwościach zdrowotnych – czytać książki, publikacje, oglądać,   
 wykłady w internecie takich osób jak: dr Jan Kwaśniewski, dr Jaśkowski, dr Czerniak, dr Dąbrowska,   
 dr Pokrywka, Jerzy Zięba, prof. dr Łukasz Łuczaj, dr Jadwiga Kempisty, Barbara Kazana, Michał Tombak,   
 Nadieżda Siemionowa, Giennadij Małachow, Celina Chacińska

- od jesieni do wiosny brać w dużych dawkach wit. D i C ew. inne potrzebne wit. i minerały – info internet.

- oglądać media niezależne, patriotyczne – wRealu24, NPTV.pl Olszański, Tomasz Somer Extra,  
 Ukryte Terapie vk, Głos Obywateski vk, CEPolska, Pitoń.TV, Andy Choiński, Wojciech Sumliński, NTV.

**Duchowość – główny i nadrzędny cel życia każdego człowieka na Ziemi**

**>> Żyjemy dla Ludzi nie dla pieniędzy <<**

- po co przychodzimy tu na ziemię ? Zarabiać ? Dorabiać się ponad wszystko ? Za wszelką cenę ? Kosztem swoim i innych ?  
 Rozwijać się duchowo, zdobywać coraz większą świadomość czyli: doświadczać, uczyć się, pomagać, wspierać, dzielić się itp.  
 Wszyscy jesteśmy braćmi i siostrami – dziećmi Bożymi (mówił o tym często Jezus) – czy biedni, brudni, czy innej rasy.  
 Materia jest potrzebna żeby przeżyć, mieć na godną realizację naszego życia, marzeń zgodnych z miłością bezwarunkową.

- podstawą rozwoju duchowego jest pokochanie, pełne zaakceptowanie siebie takim jakim jestem.  
 Jeżeli osiągniemy ten status to automatycznie pokochamy wszystko i wszystkich (łącznie z teściową 😊).  
 Nie ma innej drogi do Boga, do Stwórcy, należy zacząć od siebie. Czyli ma być czas na odpoczynek, długi sen,  
 realizację marzeń, zdrowe, lekkie odżywianie, pozbycie się nałogów, złych nawyków, pomoc bliźniemu itp.  
 Fundamentem jest szanowanie siebie, kochanie siebie, bycie miłym i hojnym dla siebie i robienie tego samego dla innych.

- podstawą jest również praca duchowa: modlitwa, medytacja, afirmacja, wizualizacja itp. Zawsze ma być w trybie obecnym  
 czyli: Kocham i akceptuje siebie takim jakim jestem. Jestem szczęśliwy. Jestem zdrowy, silny tu i teraz. Itp.

- warto skupić się w czasie przesileń, zaćmień, pełni i innych istotnych okresach. Dużo można zyskać w tych momentach.  
 Wyciszenie tego dnia, palić świece, medytować, nie wyjeżdżać, nie załatwiać spraw – spokój wew. I harmonia.

- jeżeli ktoś mówi że nie wierzy w Boga to nie wierzy w siebie. Jesteśmy wierną, boską kopią i pełną boskość  
 każdy ma w sobie (w swojej duszy). Jest sam odpowiedzialny za siebie i za swoje czyny.

- Bóg, Stwórca jest „bezwzględną” miłością, oddany wszystkiemu temu co stworzył wystarczy wyciągnąć rękę będąc w stanie  
 równowagi, spokoju. Nie karze, nie osądza bo zaprzeczyłby samemu sobie ponieważ jest czystą miłością.

- wieki temu w religiach „rozdzielono” Boga i człowieka. Od tamtej pory Bóg jest ponad wszystko a człowiek „nikim”.  
 Bóstwom wznoszono kosztowne świątynie a ludzkość była i jest poniewierana, okradana, mordowana, wykorzystywana itp.

- żadna religia nie „załatwi”, nie pomoże rozliczyć, skasować wszelkich czynów (grzechów) każdego  
 człowieka. Każdy człowiek odpowiada i rozlicza się sam przed sobą – za myśli, czyny i słowa.

- do połączenia, kontaktu z Bogiem nie jest potrzebny żaden pośrednik (np. religie). Do miłości, do Boga niezbędna jest miłość   
 do siebie, do bliźniego (każdego) bez względu kim jest, miłość do ziemi i całego otaczającego świata. Innej drogi nie ma.   
 Tylko współpraca, miłość, szacunek z otaczającym światem łączy z Bogiem, z miłością, świadomością, daje awans duchowy.

- podstawą egzystencji jest wolność – wolna wola. Należy szanować wybory drugiego człowieka.  
 Jeżeli chcemy pomóc bliźniemu to nic na siłę, jeśli nie chce dać mu spokój, może nie ten czas.

- tylko godne, uczciwe, pełne szacunku do otoczenia, spokojne życie umożliwia wzrost duchowy czyli  
 wieczne szczęście, radość - raj za życia i po śmierci.

- nie szukamy winnych za wszelkie problemy życiowe (syndrom teściowej). To my kreujemy swój codzienny byt,   
 każdy człowiek jest sam odpowiedzialny za to co ma, za swoje życie, czy jest szczęśliwy, zdrowy, biedny czy bogaty itp.

- „pielęgnowana” złość może tworzyć nienawiść co z czasem może być efektem różnych chorób (szczególnie nowotwory),  
 niebezpieczne zdarzenia (wypadki), ogólne problemy. Nie dopuszczać do tworzenia złości, unikać osób i wszelkich zdarzeń  
 powodujących emocje, odpuszczać, wybaczać itp. – bo uderzy to głównie emitującego negatywne emocje.  
 Złość, nienawiść są jednym z głównych problemów na świecie: wojny, cierpienie głód, bieda itd.  
 Jest przeciwieństwem miłości, hamuje rozwój duchowy – nasz główny cel pobytu na ziemi.

- w duchowości, miłości (świadomości ) jest wszystko czego pragniemy w kwestii materii i ducha:  
 mądrość, szczęście, pomyślność, radość, wszelkie bogactwo, dobrobyt, spokój, wolność itp. i itd.

- odpowiedzialność za całokształt naszego życia i dzieci jest wyłącznie nasza. Nie państwa, szkoły, religii czy innych osób.

Nie każdy może się zgadzać z powyższymi informacjami.   
To jest moja świadomość, to są moje odczucia, doświadczenia od połowy lat 90.  
Dzielenie się jest naszym „obowiązkiem” – co niniejszym czynię

Wszystkie powyższe sposoby są przez naszą rodzinę stosowane na co dzień.  
Są pytania? – 507 600 680 Bogdan Ryczko  
www.uzdrawianie.uzdrawianie.org