

Co w trawie piszczy - czyli z życia Koalicji słów kilka...



Drodzy Konsultanci, przyjaciele Koalicji Dr Ratha w Obronie Zdrowia. Piękne lato 2014 odchodzi powoli w zapomnienie. Nasze serca pozostają jednak dalej gorące. Na jesienne wieczory polecamy wam drodzy czytelnicy lekturę naszej koalicyjnej gazetki. W numerze tym znajdziecie kilka informacji na temat rolnictwa ekologicznego i jego atutów względem rolnictwa konwencjonalnego; czytaj: „sypanego chemią” autorstwa Alexandry Dąbrowskiej, której postać chcemy wam również trochę przybliżyć, opisując ją w kilku zdaniach. Tradycyjnie już znajdziecie również i w tym numerze relacje doświadczeń naszych Konsultantów z produktami Dr Ratha. Przedstawimy też historię przygody z medycyną komórkową naszej Infolinerki Barbary Talarek.

Jeść zdrowo – ale co?

Zdrowe odżywianie się i zdrowy styl życia są dziś bardzo popularnym tematem. Niestety mniejszość z nas opowiada się, czy też decyduje się na kupowanie ekologicznej żywności. Najczęstszym argumentem jest cena produktów ekologicznych. „Bio” jest znacznie droższe, niż żywność pochodząca z upraw tradycyjnych. Jednak kupujący produkty ekologiczne są przekonani o ich walorach nie tylko smakowych, ale i zdrowotnych. A to jest poparte badaniami naukowymi!

Jaka jest różnica pomiędzy produktami ekologicznymi a konwencjonalnymi?

Przed 100 laty takie pytanie byłoby zupełnie absurdalne, wówczas „nowoczesnym” rolnikiem był ten, który wysypywał na swoje pole pierwsze nawozy mineralne. Ekologiczne rolnictwo było tym normalnym rolnic-



twem dopóki, dopóty nie stało się „rynkiem” zbytu dla przemysłu chemicznego. Kluczowym celem stało się „podwyższanie plonów”, czyli więcej żywności dla szybko rosnącej liczby mieszkańców miast.

Dziś rolnictwo ekologiczne stanowi niewielki procent i właściwie można je traktować, jako niszowe. W Polsce według danych MRiRW (Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi) pod koniec ubiegłego roku grunty zajęte pod uprawy ekologiczne stanowiły tylko 4,6 proc. całkowitej powierzchni użytków rolnych. Pod tym względem Polska zajmuje 15 miejsce w Unii Europejskiej.

Jednak coraz więcej ludzi odkrywa zalety, przede wszystkim zdrowotne i smakowe

żywności ekologicznej i poszukuje ich źródeł. Nie bez znaczenia jest również pozytywne oddziaływanie rolnictwa ekologicznego na glebę, wodę i powietrze, jak i na lokalne społeczności, poprzez promowanie regionalnych produktów, zdrowego stylu życia, czy ochronę środowiska.

Kilka prostych przykładów i odpowiedzi na pojawiające się w mediach zarzuty dotyczące „mitów zdrowej żywności” – pozostawiam Państwu ocenie.

Składniki odżywcze produktów ekologicznych

Wyniki badań porównujących produkty roślinne produkcji konwencjonalnej i ekologicznej pokazują wyraźnie, że produkty ekologiczne charakteryzują się niższą zawartością pestycydów i związków azotowych, przy jednoczesnej wyższej zawartości witaminy C i wtórnych substancji roślinnych (w warzywach ekologicznych do 50%), co podnosi również walory smakowe tych ostatnich. Musimy też zrozumieć, że składniki te działają na organizm ludzki przeciwutleniająco i przeciwbakteryjnie. W naturalny sposób wspomagają funkcję układu immunologicznego, działają przeciwzapalnie i zapobiegają powstawaniu nowotworów. Ekologiczne warzywa i owoce zawierają ponadto więcej przeciwutleniaczy (np. polifenoli).





JESTEŚ TYM CO JESZ

Co **28 dni** Twoja **skóra** regeneruje się
Twoja **wątroba** - co **5 miesięcy**
Twoje **kości** - co **10 lat**

Twoje ciało, aby **wyprodukować**
nowe komórki - **zużywa** składniki odżywcze
z tego co **JESZ**

**To co JESZ,
dosłownie staje się TOBĄ**

*Masz WYBÓR,
z czego jesteś naprawiany...*

Wyniki badań nad żywnością ekologiczną potwierdzają, że ekologiczne mięso i mleko zawierają ponad trzy razy więcej nienasyconego kwasu linolowego, niż te same produkty pochodzące z konwencjonalnej produkcji. Nadmienić tu należy również wyższą zawartość lecytyny, aminokwasów jak i minerałów oraz pierwiastków śladowych w warzywach i owocach pochodzących z upraw ekologicznych.

Badania prowadzone przez Greenpeace, a dotyczące różnych rodzajów jogurtów, wyraźnie wskazały na wyższą zawartość kwasów tłuszczowych Omega 3 w jogurtach ekologicznych. W mleku konwencjonalnym stwierdzono wyraźnie wyższą zawartość aflatoksyn (mykotoksyn) na skutek zanieczyszczonej paszy dla krów. Badania pszenicy ekologicznej i konwencjonalnej wyraźnie wskazały na niższą zawartość mykotoksyn w tych pierwszych. Zaznaczyć należy tu, że trucizny pleśni osłabiają system immunologiczny, powodują uszkodzenia nerek i wątroby, jak również powodują zakłócenia krzepliwości krwi.

Pozostałości: pestycydy, nawozy mineralne, azotany

Badania na pozostałości pestycydów, nawozów mineralnych i azotanów w żywności konwencjonalnej prowadziła m. in. organizacja Greenpeace. Dla przykładu w słoikach z papryką konserwowaną znaleziono ponad 22 rodzaje pestycydów. Ogółem stwierdzono obecność ponad 59 substancji – trucizn rolniczych, których stosowanie zabronione jest w Unii Europejskiej. Do 1 września 2008 r. każdy z krajów członkowskich Unii Europejskiej kierował się własnymi przepisami dotyczącymi zawartości substancji szkodliwych w pożywieniu, jednak od tej daty wartości te zostały ujednoczone. Co to oznacza dla poszczególnych krajów członkowskich UE? Ostrzejsze normy zabraniające stosowania substancji szkodzących zdrowiu.

Greenpeace i GLOBAL 2000 opublikowały badania, w których stwierdzono prawie 700, wysoko przekroczonych norm na zawartość pestycydów w owocach i warzywach. Co szczególnie zatrważające badania te potwierdziły, że dopuszczalna wartość pestycydów w owocach i warzywach została przekroczona w 570 przypadkach w odniesieniu do norm żywienia dzieci (normy WHO). Do-

tyczyło to w szczególności popularnie stosowanych w diecie dzieci jabłek, gruszek i winogron.

Warzywa ekologiczne zawierają do 40% mniej azotanów niż ich konwencjonalne odpowiedniki. Azot zawarty w naturalnym nawozie jest pochodzenia organicznego i w pierwszej kolejności przerabiany i udostępniany jest dzięki mikroorganizmom w glebie. Przez ten mechanizm azot wchłaniany jest przez rośliny wolniej i według zapotrzebowania. Z azotu powstają nitrozaminy, które mogą być przyczyną powstawania nowotworów u ludzi.

Jedzenie ekologiczne jest zdrowsze! To bez wątpliwości potwierdzają, nieliczne niestety badania żywieniowe nad ludźmi. Zanim więc wypełnimy koszyk przetworzonymi produktami z supermarketu – zastanówmy się, nie tylko nad ich jakością, ale też nad konsekwencjami dla naszego zdrowia i środowiska naturalnego.

Alexandra Dąbrowska

(wykorzystano materiały Greenpeace)



Koalicjanci Koalicji Dr Ratha w Obronie Zdrowia

Barbara Talarek

W telegraficznym skrócie...

Kilkuletnie leczenie metodami medycyny ogólnie przyjętej, tak zwanej akademickiej, nie przyniosło żadnych pozytywnych efektów. Dolegliwości przybywało, aż w końcu organizm został jedną wielką ruiną.



W 2003 roku odeszłam od leczenia konwencjonalnego i zaczęłam szukać ratunku w naturze. Najpierw metodą „prób i błędów”, z bardzo dokładnym analizowaniem każdej informacji (to analizowanie zostało mi do dziś).

Od znajomego otrzymałam kiedyś ciekawy wywiad z Dr Rath'em. To, o czym przeczytałam spowodowało, że bardziej dogłębnie zainteresowałam się działalnością i pracą badawczą Instytutu Medycyny Komórkowej.

Kiedy kilka lat temu w moim organizmie ujawnił się rak, miałam już pewne przygotowanie do tego, aby się z nim zmierzyć. A do Polski przybył, oczekiwany przeze mnie ponad 4 lata, Dr Rath.

Dzięki odkryciom dr Ratha, jego programom zdrowia komórkowego- jestem - żyję, bez chemio „terapii”, bez radio „terapii”, bez leków i bez podpisywania zgody na pozbawienie mnie narządu. Niektórym wydaje się to niedorzeczne - mówią, że nie wierzą, że to niemożliwe... Otóż, rak kojarzy się z systematycznym osłabianiem organizmu i coraz większym cierpieniem. To cierpienie i wyniszczenie jest widoczne. Większość uważa, że tak ma być i nie przyjmuje żadnej innej opcji. Tymczasem ja, wspierając swój organizm, czułam się coraz lepiej - nie miałam żadnych efektów ubocznych, byłam coraz silniejsza. Zastosowałam reżim dietetyczny, uzupełniany w odpowiednie i we właściwych ilościach składniki odżywcze.

Jednocześnie wycofały się inne dolegliwości.

Co spowodowało, że jestem tak bardzo związana z Koalicją Dr Ratha?

Efekty zdrowotne. Nie tylko moje.

Od kiedy jestem w Koalicji?

Zapisana? - Od czasu, kiedy mamy w Polsce Przedstawicielstwo, czyli od końca 2007r. ale wydaje mi się, że jestem....od zawsze.

Jak znajduję osoby potrzebujące pomocy?

Tak naprawdę, to one mnie znajdują, a ja się tylko dzielę wiedzą, informacjami. Tę wiedzę trzeba przekazywać innym, nie można jej zostawić tylko dla siebie - byłoby to nieetyczne.

Czy przekonuję do produktów?

Nie, nie przekonuję. Przekazuję informacje - nie według zasady: „każda myszka swój ogonek chwali” ale przedstawiam argumenty-dlaczego właśnie te, a nie inne.

Najtrudniejszy przypadek?

Zdarza się, że rozmowa jest trudna. Wynika ze sceptycyzmu i ze strachu, który z kolei bierze się z ciągłego wmawiania nam, że witaminy w tabletkach, czy kapsułkach są złe, że możemy sobie nimi zaszkodzić. Dopóki nie zaczniemy sami interesować się własnym zdrowiem, przyczynami powstawania chorób i zrozumieniem na czym faktycznie polega profilaktyka, dotąd będziemy manipulowani i „leczeni” przewlekłe na coraz to większą ilość dolegliwości. Zachęcam do szu-

kania wiedzy, porównywania, wyciągania wniosków. Zalewają nas sprzeczne informacje, a na te negatywne jesteśmy najbardziej podatni i przyjmujemy je bezkrytycznie. Czujemy się wówczas zwolnieni z wykonania najmniejszego wysiłku, aby poszukać tego, co prawdziwe i dobre. Niestety, pociągga to za sobą przykre konsekwencje. Brak wiedzy często kosztuje życie.

Zapraszam do rozmów, również tych trudnych. One pogłębiają naszą wiedzę, rozwijają.

Z życzeniami zdrowia

Barbara Talarek

Już w następnym wydaniu przedstawimy Państwu naszą Konsultantkę p. Annę Stuczeń.

Zachęcamy do przesyłania na krzysztof.pilich@rath-programs.com Państwa historii związanych z medycyną komórkową.

Relacje Koalicjantów

Skurcze mięśni

Od ponad 2 lat męczyły mnie bardzo silne skurcze nóg (łydki, stopy), które występowały kilka razy na dobę, zwłaszcza w nocy. Skurcze były nie tylko bardzo bolesne, ale także trudne do opanowania. Lekarz poradził mi, abym stosowała suplementy diety zawierające magnez i potas. Mimo zażywania dobrych preparatów różnych firm, reklamujących je jako bardzo dobrze przyswajalne, pozytywnych efektów nie było. Chciałabym też zaznaczyć, że wyniki badań krwi wskazywały, że poziom w/w pierwiastków jest prawidłowy.

Od kwietnia 2013 r. zaczęłam przyjmować program podstawowy Dr Ratha (dowiedziałam się o tym preparacie od koleżanki) i ze zdumieniem stwierdziłam, że po ok. 2 ty-

godniach moje dolegliwości znikły, jak na razie bezpowrotnie.

Wiem, że moja dolegliwość to nie była żadna poważna choroba, ale ulga której doświadczyłam jest dla mnie bezcenna. Poza tym zauważyłam, że znikła poranna suchość w ustach oraz ropna wydzielina w kącikach oczu. Ciekawe, że zawartość magnezu i potasu w preparatach Dr Ratha jest dużo niższa niż w tych, które zażywałam, a mimo to spowodowały taką pozytywną zmianę. Na pewno jest to sprawa synergii, o której można przeczytać w publikacjach Dr Ratha.

Irena Sikora

Pracownicy Dr. Rath Health Programs

Alexandra Dąbrowska

Polka mieszkająca od kilkunastu lat w Niemczech, absolwentka Zootechniki i Akademii Sztuk Pięknych. Od ponad 16 lat pracuje u Dr. Ratha. Wielu miało już okazję porozmawiać z Alexandrą Dąbrowską; czasami krótko zamawiając produkty, czasami dłużej zasięgając u niej porady zdrowotnej. Niektórzy mieli możliwość poznać ją osobiście uczestnicząc w jej szkoleniach z medycyny komórkowej. Wieloletnie doświadczenie połączone z solidną wiedzą sprawiają, że osoby chcące porozmawiać na temat zdrowia naturalnego są właśnie u Alexandry pod właściwym adresem, a raczej pod właściwym telefonem. Jak sama pytana odpowiada, że praca u Dr. Ratha sprawia jej wielką przyjemność.



„Przekazywanie wiedzy innym, pomaganie ludziom jest czymś wspaniałym. Każdy dzień to nowe wyzwanie.” Alexandrze dopisuje również poczucie humoru. Pytana o plany na przyszłość odpowiada z uśmiechem: „Moim marzeniem jest połączenie wszystkich moich pasji i bliskich mi osób na koziej farmie w Macedonii, gdzie ludzie będą przyjeżdżać żeby odpoczywać i nabierać sił, malować i zgłębiać tajniki medycyny komórkowej.