

Poezja leczy rany zadane rozumem

Nowalis

Wątroba w gniewie

Wątroba w gniewie,
Będąc w wielkiej potrzebie,
Zwraca się o pomoc właśnie do Ciebie.

*Stres kurczy naszą pracowitą wątrobę,
Wiec pozbądź się tego drania „inicjującego” chorobę,
Bo nie poradzi sobie sama z trującymi substancjami.
Będzie cierpieć, aż dopadnie ją choroba. Co wówczas będzie z nami?
Nadto stres zużywa blisko 1500 życiodajnych substancji i mikroelementów,
Rodzą się kolejne dolegliwości, a w nich znów pełno niebezpiecznych zakrętów.*

Smutek, złość i gniew-
To nie jest zapracowanej wątroby śpiew.
To zły stan psychiczny, co atakuje zmęczoną stresem wątrobę,
Niszczy jej życiodajne funkcje i podstępnie wpędza ją w chorobę.

Mówi się nieraz, że coś mu leży na wątrobie,
Choć on nic nie robi z tego sobie.
Ale kiedy wątroba zaboląła,
To żółć go zalała.

Mówi się, „co na wątrobie to na języku”.
Czy na podstawie tego triku
Winna jest tylko wątroba
Czy dieta niezdrowa?

Kiedy postępujemy mądrze i rozsądnie,
Nie złościmy się - nasza wątroba pracuje dobrze.
Nie o to chodzi, by na świat patrzeć przez różowe okulary,
Ale o to, by do rozwiązywania problemów nie używać np. koparki.

Wątroba zawsze źle reaguje na zamartwianie.
Więc nie zamartwiaj się, tylko szukaj problemów rozwiązania.
Odrzuć myśli pełne złości, zazdrości, a także poczucia winy i nienawiści,
Bo stresują, a stres zjada życiowe substancje, co prowadzi do próchnicy kości.

Wszystkie nasze myśli powinny biec w dobrym kierunku,
Bo inaczej nie będzie dla wątroby ratunku.
Te destrukcyjne szybko narastają,
A jak urosną, to napierają.

Niech nic ci nie leży na wątrobie,
Bo inaczej będzie po tobie.
To, co wątroba wypowie,
Weź do serca sobie.

Pamiętaj!

Wątroba niewiele od nas wymaga.
Jest też na swój sposób mądra i nie gada.
Wystarczy jej nasz dobry nastrój i zdrowe odżywianie,
Trochę ruchu, właściwe oddychanie i z szacunkiem traktowanie.

Morał:

*Korzystaj z dobrych emocji i myśli, które uzdrawiają,
Bo i one wątrobę w dobry nastrój wprowadzają.*

Wątroba zdrowa, piękną urodę ci zachowa.
Teraz będziesz nie tylko duchem młoda.

Zdrowienie wątroby

**Aby wątroba szybko wyzdrowiała
I dobroczynne życiowe czynności spełniała,**
Należy zadbać o prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczną,
Być ostrożnym z lekami, bo inaczej wątroba będzie miała moc hipotetyczną.

Ruchu nie żałuj!
Siedzący tryb życia sobie daruj,
By nie wracały toksyny z jelit żyłą wrotną,
Co zamęczą i zatrują wątrobę z mocą wielokrotną.

Na leki miej baczenie,
By w wątrobie nie powstało wypaczenie.
Są takie leki, które przyjmowane dłuższy czas działają toksycznie.
Takie nadużywanie leków uszkadza komórki wątroby, niszczy ją chronicznie.

Odżywiaj się zgodnie z naturą.

Pamiętaj, że jedzenie jest też lekiem, a więc miksturą.
Jedz dość często, nawet pięć razy dziennie i to małymi porcjami.
By nie uszkodzić pełnej trudu wątroby przez gromadzenie żółci i jej zastojami.

Kwaśne produkty stymulują wątrobę oraz pęcherzyk żółciowy.
Spożywaj jagody, żurawinę, czyli każdy owoc baśniowy,
Owoce cytrusowe, kwaśne jabłka, wiśnie, porzeczki
I truskaweczki z własnej, ekologicznej działeczki.

Dlaczego „wyżywamy” się na wątrobie?
Jemy nieraz dwa a nawet trzy więcej niż powinniśmy,
Organizm nie jest w stanie tego przetworzyć, co zaburza trawienie.
Nadmiar strawy gnieje, fermentuje i zatrzuwa organizm,
narażając go na cierpienie.

Nie mieszaj pokarmów, dlatego że lepiej smakują.
Osobno wiele z nich daje zdrowie. Zmieszane wątrobę psują.
Wątroba ma liczne grono sprzymierzeńców, ale i wrogów co niemiara.
Zaprzyjaźnij się z tymi pierwszymi, a tym drugim powiedz: od wątroby wara!

Pij codziennie wodę z cytryną.
Pomoże wątrobie, usuwając z niej niejedną toksynę.
Za to woda ciepła i herbata zielona zapobiega jej otłuszczeniu,
Nie powstaną kamienie żółciowe, a gdy są, być może ulegną rozpuszczeniu.

Wątrobę odmładza kurkuma,
Z odrobiną pieprzu, bo inaczej nie kuma.
W trawieniu tłuszczów pomoc może lecytyna.
A także roślinny dobroczynny flawonoid kwercetyna.

Odtruwają wątrobę np. truskawki i cytryny.
Buraki, marchewka i dynia to prezenty na jej imieniny.
Miód poprawia trawienie, sprzyja wydalaniu niejednej toksyny,
Usuwa procesy zapalne, odnawia komórki - idealny na jej urodziny.

Zawarte w jabłkach dobroczynne pektyny.
Znacznie zmniejszą ryzyko złowrogiej choroby i jej winy.
Gdy nasze jedzenie staje się trucizną, wątroba musi się z nią uporać,
By nie zatruć siebie i inne współpracujące z nią organy i nie dać się zwariować.

Morał:

*By wątroba szybko wyzdrowiała,
Należy jeść to, o co ona sama pytała.*

*Pamiętaj, że usta mają coś z przebiegłego oszusta.
Są nimi kubki smakowe, które każą ci, co smakuje „wrzucić na ruszta”.*

Mini wierszyki, prosto z wierszykowej fabryki

Młodzi duchem

Często słyszy się powiedzenie „młodzi duchem”.
Tak chwałą seniorów, przypominając, że był zuchem.
Adam Mickiewicz mówił, że duchowi ciężko działać bez ciała.
Wiec dbaj o swoje ciało, by przez dobrego ducha była zamieszkałe.

Jemy oczami

Dlaczego jemy oczami?
Pyta ten, co dotkliwie przegrał z reklamami.
A dlaczego nie „jemy” wątrobą, trzustką, a zwłaszcza jelitami?
Ano dlatego, że oczy, a także uszy cały czas walczą z konkurentami.

Sen i wędrówka duszy

Podczas snu szlachetniejsza część naszej duszy,
Ta, która unika niechcianej pokusy,
Wszystko to, co jest złe - wygłuszy.
I w nieznany świat wyruszy.

Łączy się przez abstrakcję,
Będąc cały czas z nami w kontakcie.
Uczestnicząc w boskiej mądrości i profetyzmie,
Ze swoją wyższą naturą, polegając m.in. na magnetyzmie,
Uwalnia nas od rozprożeń zmysłowych – polegając na boskim artyzmie.