Dieta Dobrych Produktów DDP.
Autor Ewa Bednarczyk-Witoszek.

W tej książce zawarty jest klucz do długowieczności i Świata Bez Chorób.

Linus Pauling - dwukrotny laureat Nagrody Nobla (1901-1994) **przewidział "Właściwe odżywianie będzie medycyną jutra."**

Ewa Bednarczyk-Witoszek urodziła się w 1963 roku, ukończyła wydział lekarski Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Uzyskała drugi stopień specjalizacji z zakresu laryngologii. Diety w różnych dziedzinach medycyny zgłębia już od 25 lat.

Książka prezentuje autorską Dietę Dobrych Produktów (DDP) oraz przedstawia jak poruszać się po różnorakim zaopatrzeniu organizmu celem nie obciążania jednego, zwykle nadużywanego szlaku metabolicznego.

DDP chroni przed infekcjami, likwiduje wszechobecne nadciśnienie samoistne, nadwagę i nękające większość ludzi – dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Odkrycie i opisanie w niniejszej książce przyczyn Fenomenu Brzasku (wysoka poranna glukoza – jeszcze przed pierwszym posiłkiem) w cukrzycy I i II jest kamieniem milowym w dietetyce dotyczącej zarówno starzenia się jak i powstawania nowotworów.

DDP zaleca obserwowanie objawów po zjedzonym posiłku i wyciągnięcie wniosków celem poprawy stanu swojego zdrowia.

Książkę
Dieta Dobrych Produktów

Kupisz Tutaj

Uwaga dla niewtajemniczonych!
B - białko, T - tłuszcz, W - węglowodany.

Spis treści książki
Dieta Dobrych Produktów DDP

I Rozdział
Dieta Dobrych Produktów (DDP)

Dieta Dobrych Produktów (DDP) – opisuje jej zasady, opisuję objawy przedawkowania B (białka) i W (węglowodanów). Zastosowanie jednego rodzaju B na dobę, jedzonego nawet 2 razy dziennie, jest diagnostyczne celem wyłapania które B nam szkodzi, a które służy. Przez 3 (młodsi) - 7 dni lub dłużej (osoby starsze) jada się produkty z listy poniżej, jest to lista Dobrych Produktów, po czym można wykonać bądź nie 1 dobę wolności żywieniowej. Prowadzisz cykl, aż poznasz swój organizm. Każdemu się udaje. Prowadź dziennik dietetyczny w którym zapisujesz godziny posiłków i godziny wystąpienia objawów.

Jedyną ważną zasadą DDP jest:
nie wolno jadać tego na co nie masz ochoty, ani nie wolno zmuszać się do zjedzenia pozostałego kęsa czy resztek na talerzu.

Po trzech dobach DDP zaczniesz zauważać korelacje tego co zjesz z tym co ci dolega. Jeżeli dłużej chcesz przebywać na DDP co Ci serdecznie polecam, ucz się zastosowania jednego rodzaju produktu białkowego na dobę. Rodzaje produktów białkowych wymienione są poniżej, każdy rodzaj oddzielony jest przecinkiem. Groch to inny rodzaj białka niż fasola. DDP zalecam w leczeniu wszystkich chorób.

DOBRE PRODUKTY (DP, zwyczajowo nie nadużywane):

BIAŁKA (B)
1. Produkty bogatobiałkowe zwierzęce: białko jaja, żółtko jaja, majonez (dla celów maksymalizacji efektów prozdrowotnych będziemy uznawać go jako białko chociaż majonez to B+T; konserwanty w nim zawarte często nie są przyjazne dla organizmu), mięso wieprzowe, mięso wołowe (cielęce), mięso baranie (jagnięce), dziczyzna, kurczak, indyk, kaczka, gęś, królik, ryby morskie, ryby słodkowodne, owoce morza.

2. Produkty bogatobiałkowe roślinne - groszek (zielony świeży, suszony), fasola (świeża, suszona), bób, soczewica, ciecierzyca, chleb świętojański, orzeszki ziemne, soja, słonecznik, pestki dyni, orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzechy brazylijskie, migdały, sezam (chałwa, tahina-miazga sezamowa), siemię lniane, słonecznik, mak.

TŁUSZCZE (T)
1. Tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina, skwarki, skórki wieprzowe, łój wołowy, tłuszcz gęsi, kaczy, z kury, skóra z kurczaka (B+T), tłuszcze rybie, tran, ghee (masło klarowane), masło (z masła należy zrezygnować jeżeli grupa mleczna wywołuje bardzo silne reakcje).

2. Tłuszcze roślinne: oliwa, oleje roślinne, olej kokosowy, wiórki kokosowe, owoc kokosu, tłuszcz palmowy, awokado (W+T), oliwki, czekolada gorzka (W+T, nie powinna

być jedzona codziennie), masło kakaowe. Czekolada i kakao nie nadają się do żywienia dzieci do 1 roku życia, w mleku matki karmiącej zwykle tylko niewielkie ich ilości są tolerowane przez niemowlaka karmionego naturalnie.

WĘGLOWODANY (W)
1. Dyniowate: dynia, kabaczek, patison, ogórki, ogórki kiszone, cukinia i jako nisko-węglowodanowe owoce (melon, arbuz). Rośliny w poszczególnym punkcie należą do jednej grupy botanicznej i obsługiwane są zbliżonymi szlakami metabolicznymi.

2. Psiankowate: pomidor, papryka, bakłażany, ziemniaki (do 350g/dobę).

3. Kapustne: kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska, kapusta kiszona, brukselka, kalafior, brokuły, kalarepa, rzeżucha, pasternak, pszonak, rukola, gorczyca, jarmuż, chrzan, rzodkiewka, rzodkiew biała, długa, brukiew, rzepa, kapary. Rzodkiew, rzodkiewka i kapary mimo, że należą do kapustnych, rzadziej dają nietolerancje niż reszta kapustnych.

4. Baldaszkowate (selerowce): marchewka, pietruszka, seler, brukiew; zioła: koper, anyż, kminek, kolendra, żeń-szeń, eleuterokok i blisko z nimi spokrewniony – lubczyk.

5. Szczeciowce – roszpunka, kozłek;

6. Astrowate – zawierają substancje bodźcujące układ odpornościowy pobliskie grupom 4,5,6, – piołun, jeżówka (Echinacea), komosa, krwawnik, nagietek, łopian, ostropest, podbiał, rumianek, stokrotka, kocanka, karczochy. Do rodziny astrowate należy podrodzina: cykoriowate: zwykle są najmniej alergenne, sałata, mlecz, mniszek, cykoria.

7. Komosowate: burak, szpinak, quinoa i zbliżone do nich goździkowce – szczaw, rabarbar, gryka, amarantus.

8. Cebulowe: cebula, szczypiorek, por, czosnek.

9. Grzyby suszone i świeże.

10. Inne - glony, szparagi, zioła, kiełki, kawa prawdziwa, przyprawy: szafran, kurkuma, rozmaryn, imbir, cynamon, mięta, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, kurkuma, pieprz, gorczyca/musztarda.

12. Strączkowe: (B+W), bób, fasolka szparagowa, groszek zielony, soja, soczewica, ciecierzyca, orzechy ziemne (jako wyjątek zawiera także tłuszcz - BTW), chleb świętojański.

Teraz widzimy jak ważne są okresowo stosowane RÓŻNORODNE zioła, które kontaktują układ odpornościowy z grupą roślin o podobnym składzie białek ZMNIEJSZAJĄC na nią zapotrzebowanie. Zacznijmy żyć świadomie, jedzmy różnorodnie. Jeżeli ktoś nie lubi ziół i warzyw, świadczy to o istotnym obciążeniu metabolicznym – osoba tak reagująca ma

przejść na DDP by zacząć je tolerować! Z drugiej strony, jeżeli ktoś nie lubi warzyw i ziół – lekiem jest stosowany we właściwej dawce (poniżej) bezalergenowy tłuszcz!

OWOCE I SOKI OWOCOWE
Zaliczam do Dobrych Produktów, ale odpowiednich głównie dla dzieci. W miarę możliwości można dostarczać dzieciom różnorodne owoce czy soki. Bananów, winogron i suszonych owoców nie powinny jadać codziennie przez długi czas. Banany, winogrona można jadać 1-2 razy w tygodniu. Te nie całkiem dojrzałe, zielonkawe, zawierają mniej cukru, a wiec są bardziej przyjazne dla układu odpornościowego. Dla dorosłych owoce są zbyt prozapalne i lepiej traktować je jako produkty „szkodliwe" - jadać nie częściej niż co 3-7 dni. Im szerzej stosowana dieta obejmuje Szkodliwe Produkty (zboża, produkty mleczne), tym bardziej prozapalne działanie mają owoce. Witaminę C korzystniej jest pozyskiwać z surowych warzyw i kiszonek. Owoce o najmniejszej zawartości cukru to cytryna, grejpfrut, owoce jagodowe (jagoda, borówka, żurawina, poziomki, truskawki, maliny, jeżyny), agrest, porzeczka, aronia, arbuz, ananas, melon. U cukrzyków i osób z dużymi objawami jakiejkolwiek choroby, te mniej słodkie będą tolerowane we większej ilości niż te bardziej słodkie. Miód, syrop klonowy i cukier trzcinowy zaliczane są przeze mnie do Produktów Szkodliwych (wytłumaczenie tego dziwnego podejścia umieściłam w rozdziale Produkty książki „Dieta Dobrych Produktów"). Cytrusy są niezalecane dla żywienia dziecka do pierwszego roku życia oraz dla karmiących je w tym czasie matek.

ALKOHOLE
wódka, brandy, wino, szampan, ajerkoniak, gin, whisky, likiery – im bardziej słodkie tym bardziej kłopotliwe dla układu odpornościowego. Alkohole są stosunkowo bez-alergenowe, poza ajerkoniakiem, który można pić czy dolewać do kawy prawdziwej w dzień „jajeczny". Najbardziej kłopotliwe pośród alkoholi jest piwo. Nie jest na liście Dobrych Produktów. Alkohole mimo udowodnionego działania antymiażdżycowego i przeciwcukrzycowego nie powinny być wypijane codziennie.

PRODUKTY SZKODLIWE:

Zboża glutenowe: żyto, pszenica, jęczmień, owies, orkisz.

Zboża bezglutenowe: ryż, kukurydza, proso.

Produkty mleczne: mleko, sery, jogurty, kefiry, lody, śmietana.

Owoce - u dorosłych (w jakich warunkach bardziej szkodzą a w jakich mniej - w książce „Dieta Dobrych Produktów")

Wędzonki, glutaminiany, benzoesany, środki sztucznie barwiące, słodziki.

Produkty w/w można jeść co 3-7 dni lub rzadziej.

Produkty Szkodliwe to potrawy „rozszczelniające" (czytaj: niszczące błony komórkowe, niszczące „granice") to produkty silnie cukrogenne (glukogenne). Produkty cukrogenne

to takie które wywołują zapalenie (nieszczelność błonową) o każdym umiejscowieniu. Produkty cukrogenne hamują możliwość wycofywania się wszystkich chorób, hamują gojenie się ran i hamują możliwość uzyskania remisji w chorobie nowotworowej. Zakres chorób w których możemy stosować DDP jest olbrzymi.

II Rozdział
Złota proporcja

Opisuję jak ponad 20 lat korzystałem z wiedzy Fibonacciego nie zdając sobie z tego sprawy. Opisuję w całym rozdziale jak przyroda i matematyka http://www.youtube.com/watch?v=NHAHHidWUcg z http://www.etereaestudios.com przekłada się na rekcje w ciele, na odpowiedzi po pokarmach. „Święte prawo?" http://forum.swietageometria.info/index.php?topic=23.0

Metoda Fibonacciego - to opracowana przeze mnie metoda diagnostyczna, każdy stosujący DDP jest w stanie się zorientować co mu szkodzi a co służy. Każdy bez wyjątku, czasem to trochę trwa, czasem widać zdziwienie pacjenta, że jest taka prosta, czasem widać niecierpliwość i powrót na stałe do nałogów (zwykle: zboża, mleczne, cukry proste), który to powrót powoduje nawrót choroby. Uświadamiam to. Fiboobjawy tj. objawy pojawiające się w korelacji z tym co zjadamy. Objawy pojawiają się powtarzalnie na DDP w 1, 2, 3, 5, 7-8, 12-13, 20-21 godzinie po prostym posiłku. W cukrzycy I z c-peptydem=0 (całkowicie nieczynna trzustka w zakresie produkcji własnej insuliny) ważne są także odpowiedzi w 34 i 55 godzinie. Bóle mięśniowe i stawowe pojawiają się powtarzalnie zwykle w 7-8 czy w 12-13tej godzinie po zjedzeniu zbóż w systemie rotującym zboża, świądy skóry po cytrusach - do godziny w metodzie rotującej cytrusy, a migrena np. w 5-tej godzinie po serze w metodzie rotującej produkty mleczne. To, co wywołuje u Ciebie chorobę powoduje, że szybciej starzejesz się. Metoda obserwacji do pierwszej godziny, w drugiej, tuż przed upływem trzeciej godziny po posiłku, przed upływem piątej, w 7-8 godzinie po posiłku, w 12-14 godzinie po posiłku pozwala samodiagnozować sobie produkty nam przyjazne i te, które szkodzą. Są to reakcje powtarzalne dla tej samej dawki produktu. Korelacja produkt-odpowiedź trwa wystarczająco długo by się o/w niej zorientować. Dlatego promuję monodietę, czyli najprostsze jedzenie – choć tylko w celach diagnostycznych czyli w celu dalszego samoleczenia. Promuję dietę rozdzielną czyli jadanie w osobnych posiłkach W, T, B, W+T, B+T pośród listy DDP. Nie jest to obligatoryjne lecz pomocne diagnostycznie. Jest to dieta stosowana intuicyjnie przez dzieci. Dla Ciebie może być istotna jedynie obserwacja, który posiłek daje dobrostan w ciągu 1-3-5-8- 13 godzin lub po jakim posiłku pojawia się dolegliwość (nieszczelność). Na metodę Fiboobjawów „wpadłam" wykonując analizę techniczną instrumentów na rynkach kapitałowych. W analizie technicznej Fiboodpowiedzi są bezpośrednio, czasowo związane z bodźcem. Wielkość bodźca (masa posiłku) daje w metodzie analizy technicznej także skorelowaną siłę odpowiedzi (reakcja organizmu). Z metody Fibonacciego w analizie technicznej rynku giełdowego korzysta bardzo wielu inwestorów. Metodę nieświadomie - w zakresie diet eliminacyjnych - wykorzystywałam już 20 lat wcześniej. Subiektywne Fibodolegliwości w różnych chorobach obserwowane przeze mnie u pacjentów przez lata nie nadawały się do wyceny metodą „szkiełka i oka", aż do momentu pełnego monitoringu Fiboodpowiedzi w

cukrzycy typu I. Bezsprzecznie potwierdzam skuteczność tej wykorzystywanej przeze mnie wiele lat metody w sposób obiektywny właśnie w najbardziej zaawansowanej postaci tej choroby.

III Rozdział
Białko, życie czy śmierć

akcentuje, że dobową dawkę białka powinniśmy mierzyć nie poprzez zjadanie zalecanej jego ilości lecz poprzez sprawdzanie na sobie które białko i jaka jego ilość nie wywołuje bólów brzucha czy jakichkolwiek innych objawów. Nowością jest wykazanie, że stałe stosowanie dwóch i więcej rodzajów produktów białkowych na dobę, szczególnie na dietach białkowych, jest przyczyną nie wycofywania się stanów zapalnych o jakimkolwiek umiejscowieniu, jest przyczyną starzenia się i nowotworzenia. W rozdziale kontynuuję temat rozpoczęty już w I rozdz. że przedawkowane zarówno białka jak i węglowodany mają ten sam potencjał inicjowania zapaleń, a więc jakiejkolwiek choroby o jakimkolwiek umiejscowieniu. To co syci na jak najdłużej, czy B czy W czy T jest nam przyjacielem.

IV Rozdział
Objaw poranny i jedna z jego form - Fenomen Brzasku

DDP wykorzystuje do samodiagnostyki metodę Objawu Porannego. Jeżeli jakakolwiek dolegliwość występuje codziennie rano – DDP ją likwiduje, przy czym im większe dolegliwości poranne tym bardziej niewłaściwie została skomponowana dieta w dniu poprzednim. Objaw Poranny to objaw zbiorczy powstały z zestawienia posiłków głównie w dniu poprzednim. Metoda obserwacji Fiboobjawów i Objawu Porannego daje możliwość szczegółowej obserwacji tego co zjemy, z tym co dzieje się w organizmie. Jedną z form Objawu Porannego jest Fenomen Brzasku (FB) czyli cukier poranny powyżej normy, tuż po obudzeniu się. Opisuję jak dochodziłam do wszystkich dietetycznych przyczyn dolegliwości porannych, czy to kataru porannego czy potrzeby porannego oczyszczania gardła/oskrzeli, bądź porannych bólów mięśniowych/stawowych lub sztywności porannej mięśni/stawów. Z dniem publikacji DDP należy uznać, że przyczyny Fenomenu Brzasku i każdej Dolegliwości Porannej są wiadome – wymieniam je wszystkie w punktach. Z resztą, przyczyny wszystkich chorób wymieniane są w punktach w co drugim rozdziale.

Książkę
Dieta Dobrych Produktów

Kupisz Tutaj

V Rozdział
Produkty

Opisuję dlaczego kefir=śmietana=ser, a żółtko=majonez, z powodu B. Tłuszcz jak bezalergenowy i jako czysta energia najmniej zaburza procesy metabolicznie. Oczywiście – umiar świadczy o twojej klasie J. Piszę jak diagnozuję zboża i dlaczego łyżeczka miodu działa bardzo często jak pół bochenka chleba. Wyjaśniam dlaczego jeżeli ktoś nie lubi surowej marchewki, ma istotną nietolerancje zbóż, a jeżeli jabłka drapią podniebienie lub swędzą po nich usta – istnieje znacząca nietolerancja zbóż, że – zdanie „nie lubię pieczarek", „mam po nich wzdęcia" oznacza znaczącą nietolerancję wszystkich zbóż. Opisano to już w książkach do alergologii, no cóż – nie każdy wie.

VI Rozdział
Jadłospisy w DDP

jak komponować posiłki, jak stosować „dni wolności". W toku leczenia dietą ciężkich i przewlekłych chorób zauważam, że stosowana przez pacjenta dieta – zmienia się. W rozdziale Jadłospisy ujęłam wszystkie warianty zdrowych zestawów dietetycznych, które nadają się do zastosowania w każdej chorobie.

VII Rozdział
Diety

opisy wad i zalet diet istotnych dla DDP. Są tu wady i zalety Diety Optymalnej.

VIII Rozdział
Rozmowy z pacjentami.

IX Rozdział
Choroby które leczy DDP, czyli prawie wszystkie

Opis, że każda bez wyjątku choroba z autoimmunoagresji jest do wyleczenia metodą DDP z jednym B na dobę do syta. Jeżeli listę DDP poszerzymy o codziennie jadane zboża bezglutenowe (raczej takiego poszerzenia nie zalecam dla dorosłych) – białka zwierzęce są tolerowane wtedy tylko 2-3 dni w tygodniu. Każde bez wyjątku bóle – czy nowotworowe czy fantomowe czy mięśniowe czy stawowe czy neurologiczne tez da się zlikwidować – poszukuje się na DDP białka, które je wywołuje - metodą Fibonacciego i/lub Objawu Porannego. Tłuszcz, dla jednego skwarki, dla drugiego skóra z golonki, dla trzeciego skóra z kury, dla kolejnego śmietana (np. co 3 dni) czy olej lniany bądź sezamowy czy z pestek dyni – trzyma na DDP stan bez bólowy zwykle 13 godzin. Oczywiście nie wolno jadać tego, czego się nie lubi.

X Rozdział
Nowotwory

Czy zastosować 1B (np. dzień z żółtek, skwarków i soku z pomidorów własnej produkcji)

na dobę czy 2B (np. śmietana i boczek) proponuję kryterium HDL i LDL. Za niski HDL – oznacza, że jadamy za chudo. Na Diecie Optymalnej niski HDL pojawia się od zastosowania dwóch i więcej rodzajów B na dobę. LDL poniżej 115mg% można uznać, że stosowanie 2 B na dobę powinno być ok. Kryterium, które B jest dla nas bezpieczne obserwujemy metoda Fibonacciego i Objawu Porannego. Istnieją w medycynie dwie duże grupy możliwych chorób-zaburzeń: A). Wadliwa stymulacja limfocytów Th1 powodująca zachorowanie na gruźlicę, grzybicę, choroby wirusowe i nowotwory. Od dawna medycyna wie, że te choroby "chodzą razem". Zauważam, że powstają zwykle z nadmiaru węglowodanów. U osób, które wieloletnio stosują Dietę Optymalną, Ducana, Atkinsa wada ta możliwa jest od stosowania dwóch i więcej rodzajów produktów bogatobiałkowych na dobę. B). Wadliwa stymulacja limfocytów Th2 powodująca zachorowanie na alergię, autoimmunoagresji i starzenie się. Medycyna również zauważa, że „chodzą razem". Zauważam, że choroby te związane są z nadmiarem produktów bogatobiałkowych.

Oznacza to, że metabolicznie bliżej od grzybicy do powstania choroby nowotworowej, że współistnieją częściej choroby wirusowe i nowotwory/gruźlica/grzybica niż alergia i nowotwory czy miażdżyca i nowotwory. Choć człowiek potrafi wiele J. Łatwiej - w toku leczenia dietą - z autoimmunoagresji "zrobić" alergię (skaza BIAŁKOWA) – co obserwuję w podejściu dietetycznym np. do cukrzyc I (w toku zastosowania produktów DDP wycofują się przeciwciała IgG, a pojawiają się IgE), niż nowotwór. Starzenie się, zauważam, że związane jest np. z autoimmunoagresji/niedoczynnością tarczycy. Wraz z tą wiedzą zaznacza się korzystny kierunek ochronnie działającej umiarkowanej hipercholesterolemii (zastosowanie diety tłustej) w podejściu dietetycznym do zaawansowanych chorób nowotworowych.

W książce opisuję, że zapoznałam się z dokumentacją dwóch osób z zaawansowaną chorobą nowotworową (uprzedni „chlebojady"), które doznały całkowitej remisji po wejściu w dietę z „mieszaniem białek (dwa i więcej rodzajów B na dobę)" – generując sobie bardzo wysokie LDL ok. 300-400mg% czyli nastąpiło „przepchnięcie" metabolizmu czyli zmiana obciążeń jednych szlaków metabolicznych na inne - z kompartmentu (segmentu) nowotwory do metabolizmu charakteryzującego miażdżycę. Można „przepychać chorobę" (zapalenie) z jednego umiejscowienia do drugiego, można zmniejszać i likwidować jej obszar i natężenie.

Książkę
Dieta Dobrych Produktów

Kupisz Tutaj

XI Rozdział
Cukrzyca I i II

Obszernie proponuję inny podział cukrzyc I. Podaję wyjaśnienie dietetyczne FB. Metody i kryteria remisji. W cukrzycy I z c-peptydem=0 (cała trzustka nieczynna w zakresie wydzielania insuliny), poza normalizacją cukrów i HBA1C, następuje baaardzo powolne wycofywanie się wszystkich przeciwciał. Jako pierwsze wycofują się te, które narosły ostatnio. C-peptyd 0 niestety nie „rusza" w górę „na wczoraj". To białka zwierzęce (dla każdego inne) powodują „opadanie C – peptydu" no i oczywiście zboża (głównie glutenowe), produkty mleczne i przedawkowanie węglowodanów. Cukrzyca II ulega remisji na DDP z 1 rodzajem B na dobę do syta. Brak FB rano, czyli cukrów po obudzeniu się powyżej 80-90mg% oznacza na DDP, że w zakresie Objawu Porannego poprzedni dzień był skomponowany w sposób doskonały. To B zwierzęce mają największy potencjał wywoływania FB i starzenia się. To frakcja białkowa zbóż glutenowych (czyli produktów z żyta, pszenicy, orkiszu, jęczmienia, owsa) odpowiedzialna jest za powstawanie FB.

Nie widzę obecnie innej możliwości "wyciągnięcia" ludzi z uzależnienia lekowego jak metodami opisanymi wyżej. Trzeba wziąć odpowiedzialność za swoje wybory i świadomie modulować szlaki

Na DDP nie obiecuję nieśmiertelności, wykazuję, że możemy zachorować na każdej diecie. Podaję mechanizmy zachorowania na weganizmie i na Diecie Tłustej (i paru innych dietach).
Podaję, że każdy musi sobie sam szukać przyczyn zachorowania, m.in. dietetycznych i sam jest zobowiązany je naprawiać, między innymi dietetycznie.
Podaję dwie cenne skuteczne (logiczne i powtarzalne) metody jak to robić - nie opisane nigdzie dotąd.
Każdy jest sam odpowiedzialny za swoje błędy i sukcesy.
Opisane metody chronią przed nadmiernym (w sensie niepotrzebnym) wydawaniem pieniędzy w laboratorium, choć cenię zdobycze diagnostyki medycznej.
W kwestii zachorowania na DO na nowotwory - życie uważne chroni przed błędami.

Co ja obiecuję?
Widzę świat bez tabletek. Na razie póki jest dużo ludzi nieświadomych czyli tych, którzy trwają w nawykach
żywieniowych i leczą się witaminą D3, B12, lekami na nadciśnienie, lekami przeciwbólowymi i trwają w nawykach żywieniowych (co DDP leczy jest w rozdziale "choroby"). Im mniej będzie "wiary w cudowną tabletkę", a im więcej wiedzy, że choroba powstaje od własnych błędów, które trzeba zlokalizować i wyeliminować - tym łatwiej będzie tym wszystkim. Najogólniej, tym odpowiedzialnym "którzy pracują" na tych którzy nie wiedzą.

Nie jestem przeciwnikiem ubezpieczeń społecznych, tylko im mniej pieniędzy jest wydawanych na "mozolenie się na próżno" tym lepiej.

Dieta Dobrych Produktów DDP uczy odpowiedzialności za własne błędy.

Książkę
Dieta Dobrych Produktów

Kupisz Tutaj