

Dlaczego – brak mi energii do życia?

Jak zwiększyć moją wydajność?

Henryk Dyczek, D.C., B.Sc., M.A., Ac.M., M.B.Ac.C.

Człowiekowi dla optymalnego działania potrzebna jest **witalność !**

Witalność osiągana jest przez:

- ❖ Właściwą dietę
- ❖ Czyste powietrze
- ❖ Przyjazne środowisko

Najłatwiej zadbać o dietę – żywność spożywaną na co dzień !!!

Właściwa dieta

Żywność współczesnego człowieka produkowana jest w sposób wielkotowarowy (przemysłowy)*, a zatem pozbawiona jest podstawowych witamin i minerałów oraz fitoelementów.

- 95% społeczeństwa posiada deficyty minerałowe (Kubat, 2006),
- 59% pacjentów zgłaszających się do szpitali jest niedożywionych,
- 50 – 80% chorych onkologicznie wskazuje objawy niedożywienia (Figura, 2006).

Jeżeli człowiek nie otrzymuje dobrego paliwa w postaci żywności:

- ❖ robi się **powolny**,
- ❖ jest **ociężały**,
- ❖ **gorzej myśli**,
- ❖ **jest mniej tolerancyjny**,
- ❖ **brak mu pogody ducha**,
- ❖ **nie radzi sobie ze stresem – sytuacjami codziennego życia.**

Jesteś sfrustrowany – możesz to zmienić !

Odżywianie - prawda i mity

Właściwe żywienie jest bezspornie najważniejszą powinnością każdego człowieka. Dostarcza nam energii i materiałów, które stanowią o ciągłości procesów życiowych naszego organizmu. Jak jest to dla nas istotne, ilustruje fakt, iż w ciągu 60-65 lat życia zjadamy około 70 ton pokarmów. Co i jak jemy, jest wyrażeniem naszego stosunku do swojego zdrowia, zarówno fizycznego jak psychicznego. Ten najważniejszy proces życiowy może być dla każdego eliksirem młodości, cudownym lekiem w wielu chorobach, jak i naszym zabójcą (Biomol, 2007).

Chińskie przysłowie mówi:
***Jeżeli nie znasz ojca choroby,
to na pewno zła dieta jest jej matką.***

Rozwiązanie problemu – propozycja

Kompleksowa witalizacja ustroju człowieka

(Witaminy, minerały, fito-elementy, przeciwutleniacze, nienasycone kwasy tłuszczowe)

***Wielkotowarowa produkcja żywności** stosuje nawozy sztuczne i środki ochrony roślin. Jedne i drugie są wchłaniane przez rośliny. Nawozy sztuczne niszczą m.in. mikroflorę systemu korzeniowego rośliny, co powoduje, że nie jest ona w stanie wchłoniąć z gleby, na której rośnie, pierwiastki mineralne. Zatem warzywa, które tradycyjnie dostarczały człowiekowi to, co potrzebuje dla dobrego zdrowia, obecnie tego nie robią. Dlatego potrzebna jest dodatkowa witalizacja (suplementacja) diety praktycznie każdego człowieka. Uzupełnia ona nie tylko braki minerałowo-witaminowe, ale pomaga ustrojowi człowieka w usuwaniu toksyn zawartych w spożywanej żywności.

Prywatny Gabinet Medycyny Niekonwencjonalnej

Henryk Dyczek, D.C., B.Sc., M.A., Ac.M., M.B.Ac.C.

ul Tulipanowa 6

Przysiek k / Torunia

e-mail: henryk.dyczek@man.torun.pl

www.henryk-dyczek.torun.pl

Tel: 056 6789 343

Literatura

Biomol. 2007. *Odżywianie - prawda i mity* [dostęp: 2007-01-17]. Dostępny w Internecie:

<http://www.biomol.pl/pl/index.php>

Figura B. 2006. 'Nie daj się zjeść chorobie'. *Świat Farmacji*. Wrocław. Listopad, str. 9. Kubat. 2006. *Wykłady w Lublinie*.