

ABY RZUCIĆ PALENIE PAPIEROSÓW:

1. Uwolnij się od trzech głównych diabelskich argumentów:

a) że papierosy cię „uspokajają”... Płacisz za to zbyt wysoką cenę, gdyż działają na ciebie „uspokajająco” głównie dwie trucizny, zawarte w dymie: dwusiarczyn (pochodna kwasu siarkowego – odbiera ci mnóstwo energii przez przestawienie kierunku skrętu molekuł, czemu organizm musi się przeciwstawić) oraz tlenek węgla, zwany popularnie czadem. Wiesz dobrze, ile rodzin wysłał na tamten świat czad zawarty w dymie węglowym. *Uspokajaj się* owocami, ziołami (np. herbatą z melisy, która nie uzależnia), warzywami. Wg zasad medycyny chińskiej *uspokajająco* działa to, co jest żółte, okrągłe i słodkie (wystarczy nawet jedna z tych cech).

b) Że cię „rozgrzewają”... Za powietrze, przechodzące przez tłący się papieros, twój organizm musi zapłacić zbyt wysoką cenę: odkryto w nim ponad 5000 trucizn, w tym 40 silnie rakotwórczych! *Rozgrzewaj się* inaczej: zamiast z papierosem-siekierą rzucać się na muchę, po rzuceniu palenia przez ok. 2 tygodnie możesz spożywać „ogień” w potrawach i napojach, unikając silnie wychładzających bananów, jęczmienia, większości surówek. „Ogień” będzie w tym, co długo gotowane, smażone lub pieczone (aby tylko nie w kuchni mikrofalowej, gdyż ona zabierze ciepło z organizmu, zamiast dodać), jak też w takich przyprawach, jak majeranek, tymianek, papryka w proszku, cynamon, miód, kawa zbożowa lub prawdziwa gotowana (można te rzeczy mieszać ze sobą; lepiej gotować a nie zaparzać, by miały więcej styczności z ogniem).

c) Że cię „odchudzają”... Niektórzy obserwują u siebie rzeczywiście podobny efekt, lecz dzieje się to za cenę upośledzonej przemiany materii. Chcą w ten sposób chorobą swojego organizmu osiągnąć „poprawę zdrowia”, i to – twierdzą – w łatwy sposób, gdyż nie muszą ograniczać ilości pokarmu. Co za nonsens! *Odchudzaj się* przez dostateczną ilość wysiłku fizycznego, wyrzeczenie się cukru i białej mąki, ograniczenie ilości soli do minimum, ofiarność na rzecz potrzebujących (u niektórych ludzi chciwość, zatrzymywanie wszystkiego dla siebie, działa „pogrubiająco”. Nie bój się: im więcej dasz, tym więcej otrzymasz!). No i unikaj późnej kolacji! Nasz żołądek jest najsilniejszy między 7⁰⁰ a 9⁰⁰ rano – wtedy możesz go naładować i mieć energię na cały dzień. W tych samych godzinach wieczorem jest najsłabszy i trzeba dać mu spokój, gdyż inaczej źle strawiony pokarm odkłada się w postaci tłuszczu i śluzu.

2. Przez pierwsze dwa tygodnie staraj się często, **nawet codziennie, spłukać całe ciało wodą z mydłem** w celu szybkiego odtrucia, a potem natrzyj się

ABY RZUCIĆ PALENIE PAPIEROSÓW:

1. Uwolnij się od trzech głównych diabelskich argumentów:

a) że papierosy cię „uspokajają”... Płacisz za to zbyt wysoką cenę, gdyż działają na ciebie „uspokajająco” głównie dwie trucizny, zawarte w dymie: dwusiarczyn (pochodna kwasu siarkowego – odbiera ci mnóstwo energii przez przestawienie kierunku skrętu molekuł, czemu organizm musi się przeciwstawić) oraz tlenek węgla, zwany popularnie czadem. Wiesz dobrze, ile rodzin wysłał na tamten świat czad zawarty w dymie węglowym. *Uspokajaj się* owocami, ziołami (np. herbatą z melisy, która nie uzależnia), warzywami. Wg zasad medycyny chińskiej *uspokajająco* działa to, co jest żółte, okrągłe i słodkie (wystarczy nawet jedna z tych cech).

b) Że cię „rozgrzewają”... Za powietrze, przechodzące przez tłący się papieros, twój organizm musi zapłacić zbyt wysoką cenę: odkryto w nim ponad 5000 trucizn, w tym 40 silnie rakotwórczych! *Rozgrzewaj się* inaczej: zamiast z papierosem-siekierą rzucać się na muchę, po rzuceniu palenia przez ok. 2 tygodnie możesz spożywać „ogień” w potrawach i napojach, unikając silnie wychładzających bananów, jęczmienia, większości surówek. „Ogień” będzie w tym, co długo gotowane, smażone lub pieczone (aby tylko nie w kuchni mikrofalowej, gdyż ona zabierze ciepło z organizmu, zamiast dodać), jak też w takich przyprawach, jak majeranek, tymianek, papryka w proszku, cynamon, miód, kawa zbożowa lub prawdziwa gotowana (można te rzeczy mieszać ze sobą; lepiej gotować a nie zaparzać, by miały więcej styczności z ogniem).

c) Że cię „odchudzają”... Niektórzy obserwują u siebie rzeczywiście podobny efekt, lecz dzieje się to za cenę upośledzonej przemiany materii. Chcą w ten sposób chorobą swojego organizmu osiągnąć „poprawę zdrowia”, i to – twierdzą – w łatwy sposób, gdyż nie muszą ograniczać ilości pokarmu. Co za nonsens! *Odchudzaj się* przez dostateczną ilość wysiłku fizycznego, wyrzeczenie się cukru i białej mąki, ograniczenie ilości soli do minimum, ofiarność na rzecz potrzebujących (u niektórych ludzi chciwość, zatrzymywanie wszystkiego dla siebie, działa „pogrubiająco”. Nie bój się: im więcej dasz, tym więcej otrzymasz!). No i unikaj późnej kolacji! Nasz żołądek jest najsilniejszy między 7⁰⁰ a 9⁰⁰ rano – wtedy możesz go naładować i mieć energię na cały dzień. W tych samych godzinach wieczorem jest najsłabszy i trzeba dać mu spokój, gdyż inaczej źle strawiony pokarm odkłada się w postaci tłuszczu i śluzu.

2. Przez pierwsze dwa tygodnie staraj się często, **nawet codziennie, spłukać całe ciało wodą z mydłem** w celu szybkiego odtrucia, a potem natrzyj się

ostrym ręcznikiem, by osiągnąć lepsze ukrwienie zatrutej i zablokowanej dotychczas skóry. Wiedz, że skóra jest mocno związana z płucami (jest jakby ich „ekranem”), a z kolei przez skórę możesz wpłynąć na stan swoich płuc. Woda powinna być raczej letnia, gdyż gorąca wyiębi cię wewnątrz.

3. Jeśli działa na Ciebie podniecająco sam widok papierosa – możesz sobie pomóc przez rzucenie oraz **rozdeptanie papierosa**. Patrz przez chwilę ze wstrętem na to paskudztwo i utrwalaj w sobie odruch „odrzućcia”.

4. Jeśli jesteś wierzącym: **a)** zastanów się nad tym, że dostałeś się w potężne ręce *duchów nikotynizmu* i musisz stoczyć z nimi walkę. Wykorzystaj bardzo skuteczną radę jednego z księży: za każdym razem, gdy będzie ci się chciało palić, włóż pod język poświęcony medalik albo wypij kroplę wody święconej – tę możesz mieć przy sobie w buteleczce po lekarstwach; **b)** powiedz sobie wyraźnie, że *Bóg nie chce*, byś zatruwał siebie i innych; *nie chce*, by tysiące trucizn z twoich papierosów krążyły nie tylko w twoim ciele, ale z twojego powodu w organizmach twojej rodziny i bliskich, gdyż jest to sprzeczne z przykazaniem miłowania siebie i bliźniego. Twoje wychodzenie z papierosem na dwór nie rozwiąże do końca sprawy, gdyż twoje zatrute ciało będzie promieniować na otoczenie, nie mówiąc o złym przykładzie dawanym innym. **c)** Rysunek Pana Jezusa albo Matki Bożej z papierosem w ustach trzeba by uznać za bluźnierstwo (wyobraź to sobie, patrząc na jakiś obraz lub obrazek), a przecież Oni są tym *Wzorem*, według którego osądzi Cię Bóg. **d)** Potraktuj uwalnianie się od nałogu jako „*post*” od papierosów, a więc jako czyn religijny. Możesz przecież wysiłek włożony w uwalnianie się od nałogu ofiarować Bogu za zbawienie innych, a post potraktować jako broń przeciwko piekłu. Wystarczy, jeśli każdego dnia rano powiesz Bogu, że głód nikotyny tego dnia ofiarujesz za nawrócenie grzeszników. **e)** Rozpocznij tę walkę i pracę nad sobą wzbudzeniem sobie najpiękniejszej i najszlachetniejszej intencji: niech ten mój wysiłek przyniesie *jak największą chwałę Bogu!* Zapewniam Cię, że poznają twoje pragnienie aniołowie i święci, przychodząc ci z wyjątkową pomocą. Oni żyją tylko dla Boga. **f)** „Zło dobrem zwyciężaj”. Uświadom sobie, jak wielkie dobro przed tobą: wolność od nałogu! Jak **wspaniałe owoce** tej walki, tej pracy nad sobą, tego „*postu*”, **czekają Cię w Niebie!** Tam dopiero poznasz, że naprawdę „*warto było*”...!

Proszę w tej chwili mojego Anioła, który towarzyszy mi w drodze do chorych, zniewolonych i słabych, by czuwał także nad Tobą, Bracie lub Siostrze, i umacniał Cię. Niech Cię Bóg błogosławi.

ostrym ręcznikiem, by osiągnąć lepsze ukrwienie zatrutej i zablokowanej dotychczas skóry. Wiedz, że skóra jest mocno związana z płucami (jest jakby ich „ekranem”), a z kolei przez skórę możesz wpłynąć na stan swoich płuc. Woda powinna być raczej letnia, gdyż gorąca wyiębi cię wewnątrz.

3. Jeśli działa na Ciebie podniecająco sam widok papierosa – możesz sobie pomóc przez rzucenie oraz **rozdeptanie papierosa**. Patrz przez chwilę ze wstrętem na to paskudztwo i utrwalaj w sobie odruch „odrzućcia”.

4. Jeśli jesteś wierzącym: **a)** zastanów się nad tym, że dostałeś się w potężne ręce *duchów nikotynizmu* i musisz stoczyć z nimi walkę. Wykorzystaj bardzo skuteczną radę jednego z księży: za każdym razem, gdy będzie ci się chciało palić, włóż pod język poświęcony medalik albo wypij kroplę wody święconej – tę możesz mieć przy sobie w buteleczce po lekarstwach; **b)** powiedz sobie wyraźnie, że *Bóg nie chce*, byś zatruwał siebie i innych; *nie chce*, by tysiące trucizn z twoich papierosów krążyły nie tylko w twoim ciele, ale z twojego powodu w organizmach twojej rodziny i bliskich, gdyż jest to sprzeczne z przykazaniem miłowania siebie i bliźniego. Twoje wychodzenie z papierosem na dwór nie rozwiąże do końca sprawy, gdyż twoje zatrute ciało będzie promieniować na otoczenie, nie mówiąc o złym przykładzie dawanym innym. **c)** Rysunek Pana Jezusa albo Matki Bożej z papierosem w ustach trzeba by uznać za bluźnierstwo (wyobraź to sobie, patrząc na jakiś obraz lub obrazek), a przecież Oni są tym *Wzorem*, według którego osądzi Cię Bóg. **d)** Potraktuj uwalnianie się od nałogu jako „*post*” od papierosów, a więc jako czyn religijny. Możesz przecież wysiłek włożony w uwalnianie się od nałogu ofiarować Bogu za zbawienie innych, a post potraktować jako broń przeciwko piekłu. Wystarczy, jeśli każdego dnia rano powiesz Bogu, że głód nikotyny tego dnia ofiarujesz za nawrócenie grzeszników. **e)** Rozpocznij tę walkę i pracę nad sobą wzbudzeniem sobie najpiękniejszej i najszlachetniejszej intencji: niech ten mój wysiłek przyniesie *jak największą chwałę Bogu!* Zapewniam Cię, że poznają twoje pragnienie aniołowie i święci, przychodząc ci z wyjątkową pomocą. Oni żyją tylko dla Boga. **f)** „Zło dobrem zwyciężaj”. Uświadom sobie, jak wielkie dobro przed tobą: wolność od nałogu! Jak **wspaniałe owoce** tej walki, tej pracy nad sobą, tego „*postu*”, **czekają Cię w Niebie!** Tam dopiero poznasz, że naprawdę „*warto było*”...!

Proszę w tej chwili mojego Anioła, który towarzyszy mi w drodze do chorych, zniewolonych i słabych, by czuwał także nad Tobą, Bracie lub Siostrze, i umacniał Cię. Niech Cię Bóg błogosławi.