**Walka o długie i zdrowe życie – nie tylko dla bogaczy**

Na początku trochę pesymistycznie – spotkałem kilka osób i zapytałem, czy chcą żyć dłużej?  
Po co?  
walka z życiem, mam go dość  
a kto zapłaci za żywność i leki?  
Bóg wie lepiej i zdecyduje  
I tym podobne.  
Całkowity brak motywacji, brak sensu życia

Z czego to wynika?  
W naszych głowach wydarzyło się coś, że stajemy się zombie, tracimy sens życia, przestajemy myśleć, juz w XVII wieku Kartezjusz napisał „Myś lę, więc jestem”.  
Oczywiście nasze ciało (odwłok jak je nazywam) starzeje się z wiekiem, przestaje funkcjonować tak jak wtedy, gdy byliśmy młodzi. Możemy to w jakiś sposób skorygować, doprowadzić do równowagi mineralno-witaminowej, ale z głową jest to nieco trudniejsze.

Istnieje opinia, że wysłanie czlowieka na emeryturę w ciągu kilku lat doprowadzi do jego śmierci. Taka osoba już czuje się niepotrzebna, stara, zgrzybiała, więc po co żyć. Japończycy mają na to sposób, nazywają to Ikigai (1). Można to nazwać „Jaki jest cel pobudki dzisiaj” – zbieranie znaczków pocztowych, praca w ogrodzie, długie spacery, kolekcja zdjęć ptaków, wycieczki, aktywność w grupach o różnych zainteresowaniach, praca społeczna, cokolwiek, każde hobby, będzie nadal dawało sens życia.

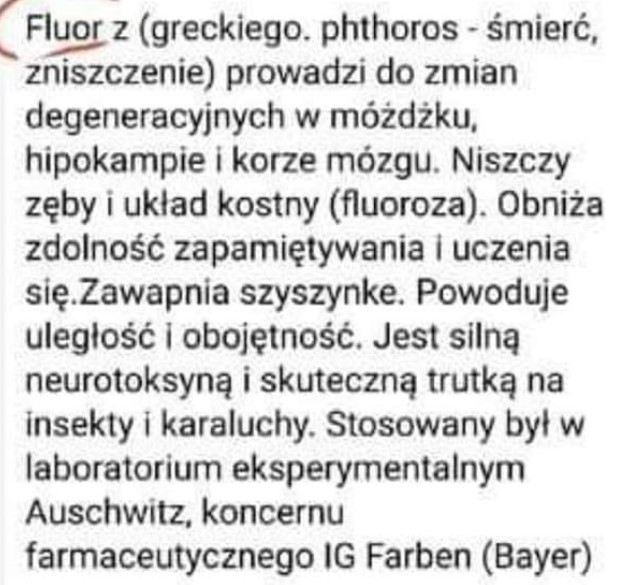
Czy możemy spowolnić, zatrzymać, a nawet odwrócić starzenie się (głowy i naszego odwłoka)?

Odpowiedź na pierwsze z nich jest zdecydowanie TAK, pozostałe zbliżą się wraz z postępem wiedzy i nowymi badaniami gerontologicznymi.

**Zacznijmy od głowy. Szyszynka (2)**

Jak ją chronić? (3), (4)?

Zobaczmy, co piszą inni, czym jesteśmy zatruci



Fluor znajduje się w pastach do zębów (szukaj i kup bez fluoru), w herbacie (zielona herbata OK), dodaje się go do wody w miejskich wodociągach niemal na całym świecie.

„

Fluor jest jednym z najsilniejszych anty-psychotycznych substancji.

Co robi fluor z naszym organizmem?

– problemów z tarczycą, trzustką, nadnerczami, wszelakimi alergiami.

-blokuje wchłanianie magnezu,

– powoduje problemy ze stawami,

– deformacjami kręgosłupa,

– ma ogromny wpływ na odporność naszego organizmu

– jest kancerogenny

– nasz mózg nie jest w stanie się obronić przed jego działaniem,

Przed 1939 fluor był sprzedawany jako trucizna na szczury!

Dodaje się go do 25% środków przeciwbólowych. W czasie II wojny światowej IG Farben opracował plany fluoryzacji ludności terenów okupowanych, gdyż stwierdzono, że fluor powoduje niewielkie uszkodzenia pewnych regionów mózgu. Uszkodzenia te powodują, że ludzie przestają bronić swojej wolności i są bardziej posłuszni wobec władz. Nie jest więc dziwne, że hitlerowcy stosowali tę chemiczną kontrolę umysłu. Nazistowskie badania medyczne były kontynuowane przez armię amerykańską, a celem było uzyskanie możliwości obezwładnienia całych państw za pomocą chemii.

Z Internetu, - “JAK ZABIJA SIĘ TWOJĄ SZYSZYNKĘ?

Po co Ci szyszynka?

Oczyszczenie szyszynki jest konieczne dla nie tylko dla tych, którzy chcą rozwinąć swoją wielowymiarową percepcję. Szyszynka to nasze naturalne wewnętrzne źródło DMT. Związek ten aktywizuje u człowieka podwyższony stan świadomości. Obudzona szyszynka otwiera możliwość świadomych podróży astralnych, otwiera percepcję na inne wymiary, pozwala przewidywać przyszłości i komunikować się z istotami spoza naszego wymiaru.

Inna opinia o DMT: “DMT niszczy identyfikacje w mózgu i uwalnia stres i może wywołać stan lub poczucie, że jest on w stanie „komunikować się z innymi inteligentnymi formami życia” i komunikować się z bytami religijnymi, humanoidalnymi i zwierzęcymi, a nawet wchodzić w interakcje z obcymi formami życia. Wysokie dawki DMT wywołują stan halucynacyjny, który obejmuje poczucie „innej inteligencji”, którą ludzie czasami opisują jako „super-inteligentną”, ale „emocjonalnie oderwaną””. Innymi słowy, wszystko to odbywa się w mózgu i jest wytwarzane przez mózg!

KONOPIE pomagają! Jak już zapewne wiecie, aktywny chemicznie składnik w konopiach, THC, atakuje wszystkie zmutowane komórki w organizmie, przy jednoczesnym wzmacnianiu zdrowych komórek. Udowodniono niezwykłą skuteczność tego działania w terapiach antynowotworowych, pomaga też na wiele innych dolegliwości. Okazuje się, że czynny składnik konopi również samoistnie dekalcyfikuje szyszynkę. Im więcej go spożywamy, tym lepiej działa. Pomaga bardzo gotowanie potraw lub spożywanie oleju konopnego, aby wchłonąć jak najwięcej THC. Olej z konopi jest lekarstwem na raka.

Jeśli nie chcesz korzystać z konopi lub nie możesz, są inne leki ziołowe. Szyszynkę odnowić można również poprzez zioła, np.: pietruszkę, lucernę, bylicę, gotu-kola (5), pestki tamarindo (6), borax (7)”.

Szyszynka produkuje DMT (dimetyloptaminy). Jest dużo negatywnej informacji o tym, jak zły jest DMT pochodzący z roślin (ayahuasca, chacruna, akacja tajwańska), ale zazywanie DMT stymuluje szyszynkę tymczasowo, nadal jest brak naukowych badan o efektach długofalowych. Aby dowiedzieć się więcej o DMT, proponuję przeczytać książkę Dr. Rick Strassmana „DMT: The Spirit Molecule ” (8).

**Przebudzona szyszynka daje Ci chęć do życia, „budzi” Twoją świadomość, zobaczysz świat wyraźniej, w pełnym kolorze, poprawisz swoją pamięć, zwiększysz inteligencję, lepiej poznasz siebie i swoją podświadomość…….**

Internet jest pełen rad, porad, wskazówek, płatnych zajęć, ćwiczeń, szkoleń, treningów, muzyki i dźwięków na YouTubie itp., jak odwapnić szyszynkę, ale niestety nie spotkałem jeszcze osoby, która byłaby „przebudzona”, może z wyjątkiem Elona Muska. Zapewne są ludzie, którzy oczyścili swoja szyszynkę i „obudzili się”, ale z jakiegoś powodu nie obnoszą się z tym i chcą żyć własnym życiem. Natomiast na temat tych wesołych panienek, które oferują oczyszczanie za oczywiście niezłą kwotę, ogarnia mnie głęboki, radosny śmiech, tak spod samej przepony, wręcz rechot. Bombardowanie głowy wszelkimi dźwiękami nie pomaga, bo w większości przypadków nasza szyszynka nie jest już kryształem, ale kamykiem, cegłą, gruzem, nie reaguje na dźwięki, nie odbiera muzyki. Jak już pisałem można spróbować odwapnić ją ziołami, są też inne sposoby na odwapnienie poprzez fale gamma i terapie EEG, ale to będzie temat naszego kolejnego artykułu.

**Nasz odwłok**

Przede wszystkim należy sprawdzić jaki jest nasz wiek biologiczny, jak blisko jesteśmy śmierci, ile nam zostało życia, ile lat nam pozostało poprzez sprawdzenia długości telemerów na końcach naszego DNA.

Aby sprawdzić swój wiek biologiczny, musisz zbadać krew i jej biomarkery. Mamy do wyboru 41, 33 lub 19 badań krwi (9), czyli:

Albumina, Glukoza, Fosfatazy alkalicznej, Erytrocyty (RBC), holesterol, RDW, Alfa-2-globuliny, Hematokryt, Limfocyty, alfa-amylaza, ESR (według Westergrena), lirubina, Bilirubina bezpośrednia, Gamma-GT,

Kreatynina, eczanowa, Suma białka, Alfa-1-globuliny, Beta-globuliny, Gamma-globuliny, Trójglicerydy, Chlorek, Cholesterol HDL, Cholesterol LDL (Friedewald), Wapń, Potas, Sód, Żelazo, Hemoglobina, MCH, MCHC, MCV, Płytki krwi, Leukocyty (WBC), ALT, AST, Bazofile, Eozynofile, Monocyty, Neutrofile.

Po otrzymaniu danych z laboratorium wpiszcie w formularz (9) i otrzymamy nasz wiek biologiczny (nie kalendarzowy). Zwróć uwagę na wyniki powyżej/ponadprzeciętne dla naszego wieku. Aby znaleźć sposoby na poprawienie swojego wieku za pomocą ziół, poszukaj w internecie które byłyby pomocne i ich dostępność lokalnie. Porównaj swoje wyniki ze średnią z danego wieku, teoretycznie sprawdź swój wiek biologiczny zmieniając wartości wyników testu.

Inne badania są droższe.

W sierpniu 2022 r. dr Horvath stworzył i przetestował GrimAge2, który jest jeszcze dokładniejszy, ponieważ uwzględnia to, czy pacjenci są palaczami i sprawdzaja biomarkery hemoglobiny A1C i białka C-reaktywnego. Zgodnie z czynnikami predykcyjnymi GrimAge2 zwiększającymi długowieczność, bardzo ważne jest utrzymanie wysokiego poziomu spożycia warzyw, dobrego poziomu cholesterolu HDL i zdrowej funkcji płuc. Dodatkowo, uwzględniają biomarkery starzenia się poziomu cystatyny C (lepsza czynność nerek) i czynnika różnicowania wzrostu (poprawa reakcji na uraz).  
  
Dr Horvath odkrył, że komórki krwi i policzka (wymaz z policzków) są najlepszymi wskaźnikami do badania starzenia (10).

Możesz takze zbadać cały swój DNA (11), Twoje DNA zdradzi stan swojego zdrowia i zbada twoje pochodzeniu, test można kupic w firmie Nebula Genomics za 999 $ (12).

Najlepszym, niestety, dość drogim (7500 lub 50 000 USD rocznie) byłoby wykupienie członkostwa w firmie Human Longevity, Inc (13), która, jak twierdzi na swoim portalu, oferuje metody jak przedłużyc życie do 100+ poprzez rewolucję obecnego systemu „opieki chorobowej” w prawdziwą „opiekę zdrowotną”, - “dodając i analizując dane dotyczące zdrowia naszych klientów, przekształcamy leczenie z praktyki reaktywnej w praktykę proaktywną, profilaktyczną i spersonalizowaną.”

Powyższe metody mogą nam tylko pokazać i uświadomić, co jest nie tak z naszym ciałem. Mogą też sugerować, co należy zrobić, aby żyć długo i zdrowo, ale nie rozwiązują problemu starzenia się. Zanim nauka znajdzie na to sposób, powinieneś starać się, aby twój odwłok był zdrowy I użyteczny jak najdłużej. Istnieje kilka firm i portali, takich jak Amsil Herbal Drink (14), które podpowiadają, jakich ziół użyć. Nie jest to idealne rozwiązanie, gdyż kompozycja 10-30 różnych ziół lub 500 mg kapsułki mają działanie profilaktyczne, a nie lecznicze. Nasz organizm potrzebuje przynajmniej 150-500 mg dawki jakiegoś pojedynczego ziela dziennie przez dość długi okres czasu aby miało to wpływ na zdrowie. Nie sądzę, aby istniał jakikolwiek „eliksir młodości” czy 5 filarów długowieczności, bo nawet 105 filarów może nie wystarczyć. Nasz organizm jest bardzo skomplikowany, indywidualny i nawet jeśli leki czy zioła mają pozytywny wpływ na zdrowie jednej osoby, nie oznacza to, że bedą pomagać wszystkim, mogą faktycznie szkodzić.

Jak napisał poeta, znajdujemy się na sali nieuleczalnie chorych, bo starzenie się to też choroba. Niestety, bez względu na to, co zrobimy, i tak tę walkę przegramy (Memento Mori), ale możemy ją przegrać z honorem – mając nie 70-80 lat, ale 120-150 lat.

Jan Szymanowski

www.amsil.com

San Diego, Kalifornia, 12-go Listopada 2022

**Bibliografia:**

1. [Ikigai – Japoński sposób na długowieczność](https://amsil.com/ikigai.html)

2. [Szyszynka](https://www.facebook.com/ku.kon.311/videos/177602760517161)

3. [Szyszynka – sposoby na odwapnienie i detoksykację](https://naturalnienaturalni.pl/szyszynka-sposoby-na-odwapnienie-i-oczyszczenie-z-toksyn/" \l ":~:text=Ocet jabłkowy i kombucha – mają bardzo silne,kamienie nerkowe i stabilizują poziom cukru we krwi.)

4. [Sposoby na odwapnienie i oczyszczenie z toksyn szyszynki](https://rebelianci.org/488989/Sposoby-na-odwapnienie-i-oczyszczenie-z-toksyn-szyszynki)

5, [Gotu Cola](https://amsil.com/herbs/gotukola.html)

6. [Tamarind](https://amsil.com/herbs/tamarind.html)

7. [Borax](https://amsil.com/herbs/borax.html)

8. [Rick Strassmana - DMT: The Spirit Molecule](https://www.amazon.com/DMT-Molecule-Revolutionary-Near-Death-Experiences/dp/B091G41GS7/ref=sr_1_1?adgrpid=1335907906936149&hvadid=83494522319452&hvbmt=be&hvdev=c&hvlocphy=164327&hvnetw=o&hvqmt=e&hvtargid=kwd-83495081217924%3Aloc-190&hydadcr=22538_13531143&keywords=the+spirit+molecule&qid=1668094314&s=books&sr=1-1)

9. [Deep Biomarkers Of Human Aging](http://www.aging.ai/)

10.[Biological Age Tests](https://keep.health/biological-age-tests/)

11. [Scientists Finally Finished Mapping the Human Genome](https://www.gaia.com/article/scientists-finally-finished-mapping-the-human-genome)

12. [Nebula Genomics](https://nebula.org/whole-genome-sequencing-dna-test/?sscid=b1k6_ddbs7&utm_source=affiliate&utm_medium=affiliate&utm_campaign=affiliate),

13. [Human Longevity Inc. La Jolla, San Diego](https://humanlongevity.com/)

14. [Amsil.com, Horus Longevity Herbal Anti Aging Products](https://amsil.com/)