

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, pieprz, 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 czasu słonecznego – wtedy możesz go naładować i mieć energię na cały dzień. W tych samych godzinach wieczorem jest najśłabszy 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, splukać 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 wyziębi 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. Możesz zażywać **korzeń kudzu** – azjatycki biały proszek w kapsułkach (dostępny w internecie, np. www.kudzu.pl). Oddziałuje on na psychikę podobnie jak hormony, wprowadzając palacza (lub alkoholika) w pogodny i optymistyczny nastrój, niwelując przez to pragnienie sięgania po trujące używki.

5. 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,

patrzac na jakis obraz lub obrazek), a przeciez Oni sa tym *Wzorem*, wedlug ktorego osadzi cie Bog. **d)** Potraktuj uwalnianie sie od nalogu *jako „post” od papierosow*, a wiec jako czyn religijny. Mozesz przeciez wysitek wlozony w uwalnianie sie od nalogu ofiarowac Bogu za zbawienie innych, a post potraktowac jako broń przeciwko pieklu. Wystarczy, jezeli kazdego dnia rano powiesz Bogu, ze glod nikotyny tego dnia ofiarujesz za nawrocenie grzesznikow, a kiedyś spotkasz ich w Niebie. **e)** Rozpocznij te walke i prace nad soba wzbudzeniem sobie najpiękniejszej i najszlachetniejszej intencji: niech ten moj wysitek przyniesie *jak największą chwałę Bogu!* Zapewniam cie, ze poznaja twoje pragnienie aniolowie i swięci, przychodzac ci z wyjątkowa pomocą. Oni zyja tylko dla Boga. **f)** „Zlo dobrem zwyciezaj”. Uswiadam sobie, jak wielkie dobro przed toba: wolnosc od nalogu! Jak **wspaniale owoce** tej walki, tej pracy nad soba, tego „postu”, **czekaja cie w Niebie!** Tam dopiero poznasz, ze naprawde „warto bylo”...!

Proszę w tej chwili mojego Aniola, ktory towarzyszy mi w drodze do chorych, zniewolonych i slabych, by czuwal takze nad Toba, Bracie lub Siostrze, i umacnial Cie. Niech Cie Bog blagoslawi.

ks. Adam Skwarczyński