

Szefirek (Irek Ciara) to kucharz terapeuta i fizjolog przewodu pokarmowego. Jego narzędziem pracy jest dobry blender i głęboka znajomość i zrozumienie fizjologicznych/biochemicznych procesów trawienia oraz wiedza o składnikach spożywczych i pokarmach, które mają terapeutyczne oddziaływanie. Tą wiedzę łączy w atrakcyjnej formie smacznych posiłków bazujących na pokarmach pochodzenia roślinnego, które są żywe, czyli jak najmniej przetworzone, dzięki temu najbardziej wartościowe. Szefirek praktykuje to co sam nazwał żywieniem terapeutycznym, koncepcję, która powstała na bazie jego doświadczenia nabytego w wielu różnych miejscach. Studiował na Akademii Rolniczej we Wrocławiu, na Università di Ferrara w Italii oraz City



University of New York w USA. Uczył się od uzdrowicieli, zielarzy, bioterapeutów, lekarzy i profesorów na całym świecie (Europa, Nowy Jork, Ameryka Południowa i Australia, Nowa Zelandia).

W Nowym Jorku pracował jako kucharz terapeuta w słynnej restauracji „Jubb's Longevity”, gdzie u boku genialnego Davida Jubb krystalizowały się teoria i praktyka żywienia terapeutycznego. To tam poznał i nauczył się używać Vitamixa, z którym do dziś w kuchni nie rozstaje się.

Szefirek jest twórcą receptur znanego w USA napoju terapeutycznego Turmeric Alive. Obecnie, wraz z żoną Daviną i synem Ilią żyje pomiędzy Nowym Jorkiem i matką wsią na Dolnym Śląsku.

Kontakt: 797-841-761, irek@szefirek.pl, www.szefirek.pl

DŁUGOWIECZNOŚĆ

jest realna

Chodząc po własnym domu i jeżdżąc po świecie, rozglądam się dookoła i widzę zbyt dużo zbędnego cierpienia, szczególnie u ludzi starszych. Oczywiście cierpienie to ma wiele źródeł, ale ze względu na moją pracę interesuje mnie głównie jedno. Cierpienie fizyczne starzejącego się ciała stało się dziś normą. Wraz z upływem lat ludzie tracą zdrowie i siły, a ból pod różnymi postaciami zatruwa im ostatnie lata życia. Czy można odwrócić proces starzenia się, czy można stać się młodszym? Czy możliwe jest zatrzymanie wskazówek pędzącego zegara biologicznego lub zwolnienie ich tempa? Moja odpowiedź brzmi „oczywiście, że można” i nie jest ona oparta na żadnej, wysuszonej z palca teorii, ale jedynie wypowiedziana z perspektywy mojego doświadczenia. Długowieczność i „dobrowieczność” są realne. Z pewnością można znacznie zredukować prędkość procesów starzenia się, polepszyć jakość życia i przedłużyć jego czas, a czy to nie jest właśnie stawaniem się młodszym?

Proces starzenia się jest tak zwaną „normalną sytuacją”, a śmierć jedyną gwarancją naszego życia. Rodzimy się mali i bezsilni, rośniemy wielcy, mocni i mądrzy, dojrzejemy a dojrzały zaczynamy starzeć się, by w końcu umrzeć. Brak wyjątków od tej reguły czyni ją jeszcze bardziej dramatyczną i trudną do zaakceptowania. Całe znane nam życie bezpowrotnie brnie ku „końcowi”, którym jest śmierć. Ludzie, zwierzęta, rośliny i wszystkie inne formy życia starzeją się i umierają. Problem tkwi w tym, że często starość równoznaczna jest z bólem i cierpieniem, które uważam za zbędne. Czy da się coś tutaj zmienić, polepszyć lub poprawić?

O ile z jednej strony pewnością jest niechciana śmierć, to z drugiej proces do niej prowadzący nie musi być cierpieniem i może okazać się całkiem przyjemny. Stykamy się tu z dwoma różnymi konceptami, w języku angielskim to: „Longevity vs Immortality”, czyli długowieczność naprzeciw nieśmiertelno-

ści. Ta druga jest podwójnym zaprzeczeniem, w przenośni zaprzeczeniem faktu i jedynej obietnicy życia, jaką jest śmierć, ale też dosłownym zaprzeczeniem, ponieważ zaczyna się od „nie”, czyli niemożliwa do realizacji. Jeśli chodzi o długowieczność, to jest to koncept w pełni logiczny, dla wielu z nas możliwy do zrealizowania i poparty prawdziwymi przykładami z całego świata. Czy jest ktoś wśród czytających, kogo długowieczność lub dobrowieczność nie interesuje?

W toksycznym ciele

Na poziomie komórkowym procesowi starzenia się towarzyszą utrata wody i co za tym idzie, redukcja szeroko rozumianego krążenia oraz denaturyzacja białka, czyli zmniejszona produkcja enzymów, śliny i soków trawiennych, utrata mięśni, krwi, limfy i regulujących je hormonów; ogólnie mniej i słabiej tętniące życie. W starzejącym się ciele komórki stają się





coraz bardziej wiotkie i mniej aktywne, zmarszczki zaczynają kształtować naszą skórę, a nasze stawy mają coraz to ograniczoną mobilność, gruczoły dokrewne produkują coraz to mniej hormonów, szczególnie tych odnawiających. Wszystkie opisane powyżej objawy to także objawy toksycznego organizmu i śmiem twierdzić, że nie jesteśmy w stanie odróżnić procesu starzenia się od procesu akumulacji toksyn, dopóki dokładnie nie oczyścimy z nich ciała. Uważam, że w tak zwanym „normalnym”, toksycznym ciele nasz wiek, czyli to jak się czujemy i jak wyglądamy, jest wprost proporcjonalny do ilości toksyn, które nasze ciało zaabsorbowało w czasie życia.

Co wkładamy do ust?

Dla zainteresowanych długo- i dobro-wiecznością sytuacja jest bardzo korzystna, ponieważ wiara poparta akcją zawsze owocuje sukcesem. Dla tych z Was, którzy już wierzą i wiedzą,

bić Coś dla siebie samych. Chcę Was tu jedynie zainspirować i przekonać, że to prawdziwe Coś jest w Waszych rękach i właśnie w nich jest najskuteczniejsze. To Coś to oczywiście też nasze pożywienie, czyli odżywianie, coś co niesie i przywraca życie, coś co regeneruje i odmładza. Myślę, że nie ma tu złudzeń, jesteśmy tym, Co wkładamy do ust, a równie ważne jest to, Jak to robimy. Dla zainteresowanych konkretnymi technikami zapraszam do mojej strony internetowej i na moje warsztaty, gdzie dzielę się prastarymi sekretami długo i dobrowieczności.

Godnym uwagi jest tu też koncept restauracji, totalnie dziś niezrozumiany i nadużywany. Otóż prawdziwa „restauracja” to ta, gdzie serwuje się „posiłki”, czyli coś, co niesie siłę. Prawdziwa restauracja „restauruje” przewod pokarmowy i komórki ciała tak, że po spożyciu posiłku ludzie nie czują się ospali, ale silniejsi, młodsi i lepsi. Prawdziwa restauracja to Żywnie Terapeutyczne, TeraFood nie tylko dla nas, ale też



że długie i dobre życie jest możliwe i pragną go z całego serca, mam dobre wieści. Przyspieszone starzenie się jest jedynie objawą zaniedbania i spotęgowane toksycznym ciałem, a spowolnienie tego procesu jest stosunkowo proste. Wystarczy zainwestować swój czas, którego każdy z Was ma pod dostatkiem w techniki Detox, czyli techniki odnawiające i odmładzające, jak sama nazwa wskazuje, takie które mogą uczynić Was znacznie młodszymi, cokolwiek miałyby to dla Was oznaczać.

Warto przypomnieć przy tej okazji i wyjaśnić zbyt często dziś nadużywane terminy jak „odnowa biologiczna” czy „odżywianie”, lub te zupełnie nie rozumiane jak „restauracja”. Biologiczna odnowa to oczyszczanie komórkowe, którego żaden terapeuta ani dyplomowany lekarz ze swoim sprzętem nie jest w stanie dla Was dokonać. Dopóki jest to narzędzie w cudzych dłoniach, dopóty jest nieaktywne i nieskuteczne. Nikt dla nikogo nie może nic zrobić, czyli: wszyscy mogą zro-

dla mikroorganizmów w nas żyjących. Prawdziwa restauracja to życiodajna oaza, gdzie dobra woda jest podstawą wszystkich preparacji.

Życzenie pogodnej starości

Nie mógłbym zakończyć, pomijając tu bardzo istotny aspekt powrotu do młodości, jakim jest ćwiczenie fizyczne. Wszystkie techniki odmładzające będą znacznie bardziej skuteczne, jeśli zostaną wzmocnione przez odpowiednie ćwiczenia fizyczne. To właśnie nie-ćwiczenie przyspiesza starość i spowalnia życie. Joga, gimnastyka, rower, trampolina, cokolwiek ma dla Was sens i jest wykonalne zwolnij proces starzenia się i uczyni go przyjemniejszym lub mniej bolesnym. Badania naukowe potwierdzają, iż ćwiczenie w średnim wieku przyczynia się do pogodnej, mniej chorej i mniej bolesnej starości, której wszystkim Wam życzę. ■

