



UzdrowiskoweSPA.pl

PDF DO WYDRUKU

ŚCIAGA Z KSIĄŻKI MAŁACHOWA

Życie bez pasożytów w pigułce

Osiem metod z książki na jednej stronie, talerz według autora, kuchnia i dom oraz lista zakupów. Z numerami stron.



8

METOD
Z KSIĄŻKI

1 Mapa metod



Metoda	Z czego się składa	Ile trwa	Strony	Przeczytane
N. A. Siemionowa	lewatywy, napar z piołunu, pestki dyni z naparem z rumianku, kory dębu, kruszyny i wrotycza, sól gorzka, na końcu oczyszczanie wątroby	3 dni + 5 do 7 dni, cały cykl 40 do 90 dni	155–165	☐
T. Z. Abramowska	tydzień przygotowania, „ziołowa tabletki” z kwiatów piołunu, wrotycza i goździka, lewatywy czosnkowe, pestki dyni, oczyszczanie wątroby	około 3 tygodni, powtórka 2 razy co 21 dni	165–172	☐
Trójzestaw Huldy Clark	nalewka z zielonej łupiny orzecha, piołun w proszku, goździk w proszku, porcje rosną stopniowo	10 do 14 dni, potem raz w tygodniu	172–178	☐
Trójzestaw rosyjski (Iwanczenko)	wrotycz 1 g, piołun 200 do 300 mg, goździk 0,5 g na porcję, w kapsułkach albo z wodą	tydzień, potem raz w tygodniu	178–179	☐
Piołun według Ałasjewa	suchy piołun potykany od jednego kwiatuszka, napar z piołunu do lewatyw i irygacji	14 dni (do 30), wiosną i jesienią	179–181	☐
Mieszanka koniakowo-rycynowa	koniak i olej rycynowy rano na czczo	2 do 4 dni z rzędu	181–182	☐
Oczyszczanie wątroby	zabiegi rozgrzewające, oliwa albo olej z gorczycy z sokiem z cytryny, olej z ziołami	3 do 5 razy co 2 tygodnie	186–193	☐
Głodówki	3, 7 albo 10 dni na wodzie, gorzkich naparach i wodzie z cytryną; osobno głodówka na urynie	przygotowanie 2 do 3 miesięcy, wyjście dzień po dniu	194–213	☐

Przeciwwskazania według autora (wersja rosyjska): ciąża, choroby żołądka, miesiączka, ostrożnie przy nadciśnieniu (s. 178–179). Porcje dzień po dniu i uwagi autora są w książce na podanych stronach.

2 Talerz według autora

Bez zmiany jedzenia nie da się według Małachowa pozbyć pasożytów. Przejadanie się i dużo słodczy nazywa „idealnym środowiskiem” dla nich (s. 132). Oto jego cztery zasady.

1

Umiar

Z jedzenia nieumiarkowanego przejść na umiarkowane.

2

2 do 3 posiłki

Bez podjadania między posiłkami.

3

Kolejność

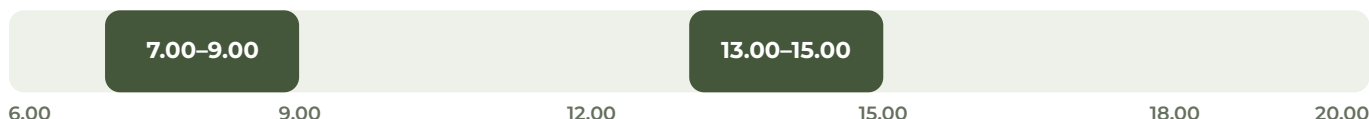
Płyny przed jedzeniem, potem surówka albo duszone warzywa, potem reszta.

4

Żywe jedzenie

Produkty bogate w substancje biologicznie aktywne i fitoncydy.

🕒 Pory posiłków (s. 34)



Porcja to tyle, ile zmieści się w obu złożonych dłoniach. Każdy kęs przeżuwać bardzo dokładnie.

🌿 Co jeść

- ☐ **Żurawina**, czarna jagoda, malina, figa, cytryna, granat s. 135
- ☐ **Kapusta** zwykła i kiszona s. 135
- ☐ **Oleje** z pestek dyni, nasion gorczycy i arbuza, po 1 łyżeczce przed jedzeniem albo w trakcie s. 135–136
- ☐ **Kapusta morska i spirulina** s. 136
- ☐ **Białko roślinne**: orzechy, pestki, grzyby, zielone liście, kasza na wodzie s. 136
- ☐ **Soki**, zwłaszcza z marchwi, i kwaśne mleko z probiotykami s. 136–137
- ☐ **Krzem**: pełne zboża, skrzyp, soki z ogórka i papryki s. 134

🚫 Czego unikać w czasie kuracji

- ✗ **Białko zwierzęce**: mięso, jaja, ryby, mleko s. 135
- ✗ **Drożdże** i przemysłowe wyroby z mąki s. 135
- ✗ **Słodczy**, poza miodem i świeżymi sokami s. 135
- ✗ **Sól, cukier, kawa** w dużych ilościach s. 136
- ✗ **Piwo, wódka, kwas chlebowy** s. 136
- ✗ **Buliony, marynaty** i inne kwaszone przetwory s. 136

Kapusta kiszona: autor chwali ją na s. 135, a na s. 136 każe ograniczać kwaszone przetwory. Czytamy to tak: kiszona kapusta zostaje, marynaty idą na bok.

🌿 Czego pasożyty „nie lubią” według autora

Koloru zielonego i czerwonego na talerzu, chlorofilu, goryczy i ostrych przypraw (s. 135). Stąd w książce tyle zieleniny, czerwonych owoców i gorzkich ziół.



3 Kuchnia i dom według autora

Najprostsza część książki. Z tych rad skorzystasz od zaraz. Odhaczaj, co już robisz.

- | | |
|---|--|
| ☐ Osobne deski i noże do warzyw, surówek, chleba, surowego i gotowanego mięsa s. 139 | ☐ Ręce myj mydłem przed każdym posiłkiem, codziennie prysznic s. 162 |
| ☐ Zieleninę myj w misce , kilka razy zmieniając wodę i myjąc samą miskę s. 138 | ☐ Raz w tygodniu kąpiel parowa i szorowanie skóry myjką s. 162 |
| ☐ Każdą roślinę osobno , po usunięciu ogonków, pod bieżącą wodą s. 138 | ☐ Sprzątanie na mokro , odkurzanie tapicerki, wietrzenie, odświeżenie okna s. 163 |
| ☐ Marchew i ziemniaki po umyciu osusz i trzymaj krótko w czystej lodówce s. 139 | ☐ Cała rodzina naraz , a po kuracji bez niedogotowanego mięsa i konserw s. 163, 175 |

4 Lista zakupów

Surowce, o których autor pisze w książce i które znajdziesz w sklepie. Ceny z 23 października 2026, aktualne zawsze na kartach produktów.

 Goździki całe 100 g Astron 10,90 zł Trzeci składnik obu wersji trójzestawu, autor mieli je tuż przed użyciem (s. 124, 176). ☐ kupione	 Pestki dyni luskane 500 g 19,40 zł „Najmniej szkodliwy” środek według autora, z zieloną otoczką (s. 158, 162). ☐ kupione	 Olej z pestek dyni 500 ml 57,99 zł Po 1 łyżeczce przed jedzeniem albo w trakcie (s. 135–136). ☐ kupione
 MyVita Spirulina proszek 250 g 25,99 zł „Wspaniała pomoc” według autora, obok kapusty morskiej (s. 136). ☐ kupione	 Koszyczek rumianku 50 g Astron 6,90 zł Rumianek jest w naparze z drugiego etapu Siemionowej (s. 158). ☐ kupione	 HERBEX Skrzyp polny 20 x 3 g 11,45 zł Skrzyp to według autora źródło krzemu (s. 134). ☐ kupione

Gotowe krople z piołunem, wrotyczem i goździkiem (suplementy diety z własnym składem i sposobem użycia od producenta) znajdziesz w dziale odrobaczanie i oczyszczanie organizmu.

Cały opis trójzestawu na blogu

Wpis Piołun, wrotycz i goździki na pasożyty: trójzestaw według Małachowa oraz porównanie 10 książek Małachowa.

5 Książka i inne tytuły autora



Giennadij P. Małachow, „Życie bez pasożytów”

Seria Podstawy samouzdrawiania
Wydawca Oficyna Wydawnicza ABA
Objętość 216 stron, oprawa miękka, 145 × 205 mm
ISBN 978-83-65717-44-3

- **Wprowadzenie:** dwie siły obronne organizmu
- **Rozdział 1:** co należy wiedzieć o pasożytach
- **Rozdział 2:** niebezpieczne pasożyty człowieka
- **Rozdział 3:** zioła, jedzenie i przygotowanie
- **Rozdział 4:** osiem praktycznych metod i głodówek

[Zobacz książkę, 39,90 zł ›](#)

Inne tytuły Małachowa o kuracjach



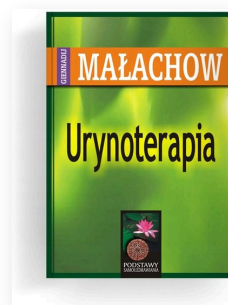
Oczyszczanie organizmu
 jelita, wątroba, nerki
39,90 zł



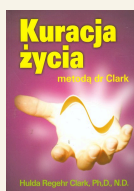
Lecznicza głodówka
 rozwinięcie rozdziału o
 głodówkach
39,90 zł



Dieta lecznicza i rozdzielnia
 odsyła do niej przypis s. 167
39,90 zł



Urynoterapia
 temat głodówki na urynie
39,90 zł



Hulda Clark „Kuracja życia”
 Źródło trójzestawu, 472 strony. 41,99 zł



Barbara Kazana, tom 1
 Rozdział o pasożytach jelit i kuracja
 marchewkowa. 39,90 zł

Trzy tomy Małachowa o kuracjach: 119,70 zł

„Życie bez pasożytów”, „Oczyszczanie organizmu” i „Lecznicza głodówka”. Kod na 10 zł (od zamówienia za 89 zł) czeka w mailu powitalnym.

[Książki o kuracjach ›](#)

Opracowanie: zespół sklepu UzdrowiskoweSPA.pl na podstawie książki G. P. Małachowa „Życie bez pasożytów” (Oficyna Wydawnicza ABA). Ściąga streszcza poglądy autora, które nie zastępują porady lekarza. Informacje mają charakter ogólny i edukacyjny. Sposób użycia produktów bierz z opakowania. Wydanie: październik 2026. FHU FORTE Tomasz Garus, sklep UzdrowiskoweSPA.pl.