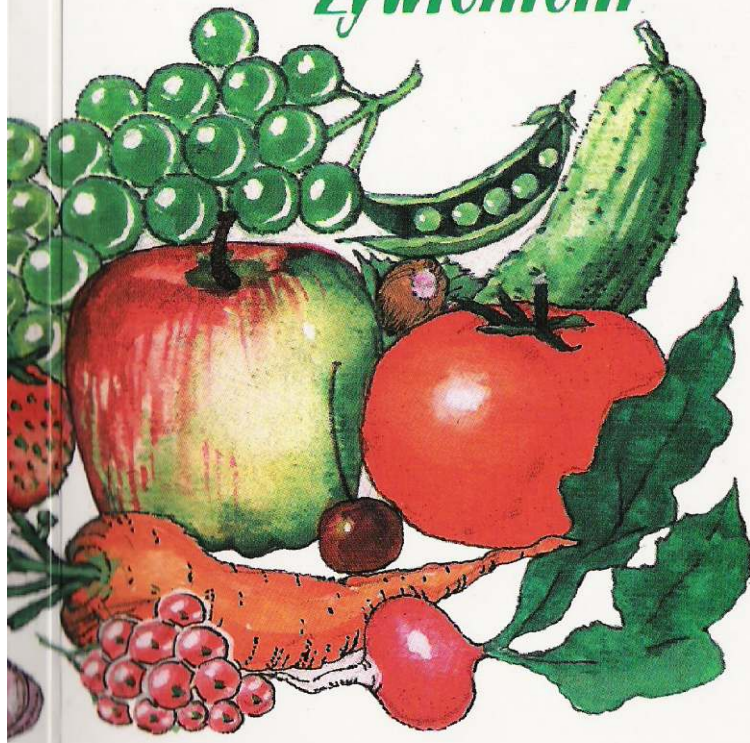


Fwa Dąbrowska

Przywracać zdrowie żywieniem



Przed dwudziestu pięcioma wiekami żył na terenie Grecji znakomity profesor medycyny imieniem Hipokrates. Razu jednego, siedząc w cieniu wspaniałego platanu na wyspie Kos, skierował do swych uczniów, ze szczytu pięknego wzgórza, prorocze słowa: "Wasze pożywienie będzie waszym lekarstwem".

Z perspektywy czasu ta niezwykle trafna wypowiedź w pełni się sprawdziła. Aż do dnia dzisiejszego nikt inny nie podał lepszej recepty na odzyskiwanie i zachowanie zdrowia jak Hipokrates.

(por. Dr med. Henry G. Bieler, *Capistrano Beach*)

Przywracać zdrowie żywieniem

Mała Biblioteka
pod redakcją ks. Waleriana Moroza CSMA
Seria: W **TROSCE O ZDROWIE**

1. *Przywracać zdrowie żywności*, dr med. Ewa Dąbrowska

Dr med. Ewa Dąbrowska

**PRZYWRACAĆ
ZDROWIE
ŻYWIENIEM**

Michalineum – CMM
2002

Redaktor tytułu
ks. Walerian Moroz CSMA

Projekt okładki *Alicja Szubert - Olszewska*

ISBN 83-7019-096-0

Druk: Michalineum
ul. J. Piłsudskiego 248
05-261 Marki-Struga k. Warszawy

Każdy nabywca tej książeczki wspiera dzieła charytatywno - społeczne, do których należą:

- 1) Wspólnota "Humanae Vitae", występująca w obronie każdego ludzkiego życia.
- 2) Towarzystwo "Powściągliwość i Praca", służące opuszczonym dzieciom i biednym rodzinom.
- 3) Fundacja "Posłannictwo Dobroci", organizująca pomoc chorym, starszym, samotnym, niepełnosprawnym itp.

@ Copyright by Walerian Moroz
ul. Piłsudskiego 248
05-261 Marki-Struga k. W-wy

Na mocy upoważnienia Autorki wyżej wymieniony otrzymał wyłączne prawo dysponowania niniejszą książeczką. Nie wolno więc bez jego zgody dokonywać przedruku zarówno całej pozycji, jak i jej części.

Wstęp

Jestem lekarzem klinicznym i zajmuję się leczeniem chorób wewnętrznych. Stosując tradycyjne leczenie farmakologiczne, obserwuje się ustępowanie jedynie objawów choroby, a nie przyczyny. Zatem choroba zwykle postępuje, gdyż jej przyczyna pozostaje nietknięta. Z tego powodu pacjenci jak bumerangi powracają do szpitali z kolejnymi zaostrzeniami choroby. Leki nie są obojętne dla organizmu, mają szereg działań ubocznych, a często rozwija się też oporność na ich działanie.

Następnym, ważnym problemem jest powszechna nieznanomość zasad zdrowego żywienia. problemy żywienia nie znalazły miejsca nawet w programie studiów medycznych. Wegetarianizm jest traktowany często jako dziwactwo, a posty uważa się za szkodliwe. Natomiast obserwuje się powszechną akceptację tzw. „dobrego żywienia”, gdzie podstawą jest tradycyjny schabowy i wysoko przetworzone pokarmy, jak biała mąka, cukier, rafinowane i utwardzone oleje, kawa, piwo. Wynikiem „cywilizowanego” stylu życia są choroby zwyrodnieniowo – zapalne i wciąż rosnąca ilość przedwczesnych zgonów.

Z problemami przywracania zdrowia żywnością zetknęłam się po raz pierwszy przed 7 laty, kiedy to leczyłam pacjenta z powodu choroby wieńcowej, nadciśnienia i otyłości. Jego stan był krytyczny. Najmniejszy wysiłek wyzwał silne bóle serca. Ze względu na dużą otyłość i zaawansowanie miażdżycy naczyń wieńcowych, został on zdyskwalifikowany z operacji *by-passu*.

Będąc w towarzystwie przyjaciół, wspomniałam o cierpiącym pacjencie i o mojej bezradności. Doradzono mi przeczytanie popularnej książki, która przedstawiała wspaniałe wyniki leczenia chorób cywilizacyjnych głodówką i dietą jarzynową, które uzyskiwał przed 100 laty szwajcarski lekarz Bircher-Benner. Ta pionierska metoda leczenia, nie znalazła niestety poparcia wśród współczesnych mu lekarzy. W tej sytuacji lekarz ten otworzył prywatną klinikę w Zurychu, w której do dzisiaj leczy się chorych dietą.

Uświadomiłam sobie wówczas, że dla mojego chorego taka głodówka mogłaby być ostatnią szansą na wyleczenie. Pacjent bez wahania zgodził się na 10-dniową głodówkę i następnie dietę surówkową. Wyniki przeszły wszelkie oczekiwania. Już po kilkudniowej głodówce ustąpiły bóle zamostkowe i wystąpił wielomocz. Po 7 dniach chory mógł swobodnie chodzić po schodach i nie miał obrzęków. Po 3 tygodniach stracił na wadze 8 kg (ze 110 kg do 102), ciśnienie znormalizowało się. Leki zostały ograniczone i pacjent opuścił szpital. W ciągu 7 lat obserwacji ambulatoryjnej wielokrotnie stosował on dietę warzywno – owocową, na zmianę ze zdrowym żywnością. Całkowicie wyeliminował mięso, ciasta i tłuszcze zwierzęce. Dziś pacjent ten czuje się dobrze, jest prawie bez leków. Prowadzi normalny tryb życia. Waży 87 kg, czyli o 23 kg mniej niż przed chorobą.

Ta obserwacja kliniczna stała się dla mnie punktem zwrotnym. Przywracanie zdrowia żywnością stało się moją pasją życiową. Tę naturalną metodę leczenia wprowadziłam do swojej codziennej praktyki lekarskiej. Od tego czasu wspólnie z pacjentami modyfikowaliśmy przepisy dietetyczne i przeprowadzaliśmy szereg badań, czego plonem stało się niniejsze opracowanie.

I

ZAGADNIENIA WPROWADZAJĄCE

1. Zdolność organizmu do samoleczenia

Organizm człowieka stanowi najwspanialszy, samoregulujący się układ, który dąży do utrzymania stanu równowagi, czyli zdrowia. Ta zdolność organizmu do samoleczenia znana była w dawnych wiekach jako *vis mediatrix naturae*, zaś leczeniem było stwarzanie dogodnych warunków do jej działania.

Współczesny, cywilizowany człowiek odszedł daleko od praw Natury. „Ulepszył” pokarm m. in. przez rafinację, denaturację i dodatki chemiczne, pozbawiając go wartości biologicznej. Z tej przyczyny nagromadziły się w tkankach liczne złogi, gdyż własne, samoliczące mechanizmy oczyszczania zostały upośledzone. Rozwinęły się w niespotykanej dotąd skali przewlekłe cierpienia zwane chorobami cywilizacyjnymi.

A przecież zdrowie można odzyskać szukając ratunku nie w chemii leków, lecz dzięki powrotowi do życia zgodnego z odwiecznymi prawami Natury!

Równowaga w organizmie odpowiada równowadze w żywieniu! Dlatego nagłą potrzebą jest pozytywne nastawienie, usprawnienie własnych, samoliczących mechanizmów, przywrócenie wiary w *vis mediatrix naturae*.

Jedną z najskuteczniejszych i najbardziej naturalnych metod leczenia chorób współczesnej cywilizacji okazała się głodówka lecznicza lub przedstawiona tu jej odmiana – dieta warzywno – owocowa, a następnie radykalna zmiana stylu życia przez wprowadzenie zdrowego żywienia na stałe. Takie postępowanie oczyszcza organizm ze złogów, przywraca równowagę i doprowadza do ustępowania chorób cywilizacyjnych.

2. Niewłaściwe żywienie jako czynnik chorobotwórczy

Jednym z najistotniejszych czynników mających wpływ na funkcjonowanie organizmu jest żywienie. W zależności od przyjętego modelu żywienia można wywołać chorobę albo przywrócić zdrowie.

Wielkim problemem współczesnego świata jest panujący powszechnie brak świadomości o chorobotwórczych właściwościach większości z naszych codziennie spożywanych pokarmów. Przyczyną tego jest to, że:

- choroby „żywienia” rozwijają się podstępnie i przewlekłe,
- pokarm jest uważany za szkodliwy jedynie wtedy, gdy nam szkodzi,
- jesteśmy przyzwyczajeni do własnego modelu żywienia,
- objawy chorób wiążemy z procesem starzenia się, a nie z żywieniem,
- wiedza o wartości biologicznej pokarmu jest znikoma.

Przez dziesiątki lat obowiązywał w krajach uprzemysłowionych model żywienia oparty na spożywaniu mięsa, nabiału, zboża, warzyw i owoców. Ta standardowa dieta zawierała nadmiar tłuszczu i cholesterolu, niedobór błonnika, witamin, mikroelementów i okazała się chorobotwórcza.

Nadal panuje powszechna opinia, że: białko zwierzęce jest niezbędnym pokarmem, że należy je spożywać w dużej ilości, żeby nie było niedoborów i że ma ono wyższość nad białkiem roślinnym.

Jak wykazały badania na zwierzętach, duża podaż białka zwierzęcego stymuluje wzrost i dojrzewanie, ale równocześnie wywołuje podatność na choroby i skraca życie. Nadmiar białka zwierzęcego w diecie, nie może odkładać się w organizmie, musi ulec spaleni, zużywając bezcenną energię. Pokarm białkowy zakwasza organizm i obciąża dodatkową pracą nerki. Wysokie spożycie białka zwierzęcego powoduje utratę wapnia z moczem, rozwój kamicy nerkowej i osteoporozy (odwapnienie kości). obecność związków purynowych w mięsie sprzyja rozwojowi skazy moczanowej, kamicy nerkowej, a ponadto wywołuje uzależnienie. Spożycie mięsa daje przejściowo poczucie siły, analogicznie jak po kawie. W związku z tym wielu chorych wyraża niechęć do zmiany diety na wegetariańską.

Mięso poddane obróbce termicznej gnije w jelitach, jest czynnikiem toksycznym, przewlekłe zatrzymującym organizm, powodującym wzrost: leukocytozy, prostaglandyn zapalnych PGE₂, lepkości krwi (co sprzyja zakrzepom), poziomu hormonów estrogennych, prolaktyny, kortyzonu, sprzyja rozwojowi

chorób zwyrodnieniowych. Mięso zawiera cholesterol i tłuszcze stałe, co także sprzyja rozwojowi miażdżycy.

Mleko krowie, zwłaszcza pasteryzowane (gotowane), analogicznie jak mięso, podlega gniciu w jelitach, może być także przyczyną zmian zwyrodnieniowych, miażdżycy (kazeina, cholesterol, tłuszcze), odwapnienia kości (białko, fosforany) i alergii (migreny, zaburzenia emocjonalne, bóle brzucha, arytmie, katar, obrzęki stawów itp.). Mleko od krowy jest najzdrowszym pokarmem dla cieląt, lecz nie dla człowieka.

Amerykański National Research Council zalecał w latach 80. dla ważącego 80 kg mężczyzny zaledwie 56 g białka, a dla kobiety ważącej 58 kg – 44 g białka na dobę.

Typowa zachodnia dieta obfitująca w białka i tłuszcze zwierzęce oraz uboga w błonnik jest związana z podwyższonym ryzykiem nowotworów (sutka, okrężnicy, prostaty), chorób serca, otyłości, cukrzycy i osteoporozy. Jest główną przyczyną zwiększonej śmiertelności i chorobowości. Tłuszcze nasycone (zwierzęce i oleje roślinne utwardzone) podnoszą poziom cholesterolu i osłabiają odporność immunologiczną. Dieta bogata w tłuszcze i cukier, przy braku substancji balastowych (błonnik), jest związana z ryzykiem zachorowania na raka jelita grubego.

Oleje roślinne mają ogromną wartość biologiczną, gdyż z nich powstają m.in. prostaglandyny przeciwmiażdżycowe i związane z obroną immunologiczną. Tylko oleje surowe (tłoczone na zimno) mają wartość i są przyswajalne, natomiast poddane rafinacji, utwardzaniu, mogą być chorobotwórcze. Podobnie jak węglowodany, mogą blokować aktywność enzymu delta 6-desaturazy, co uniemożliwia syntezę prostaglandyn. W takim przypadku spożywanie oleju wiesiołkowego usprawni produkcję bezcennych prostaglandyn.

Biały cukier uważa się za „białą truciznę”, gdyż wywołuje najwięcej chorób cywilizacyjnych. Wśród nich szczególnie ważny jest rozwój tzw. zespołu X, który powstaje m.in. pod wpływem diety bogatowęglowodanowej. W skład zespołu X wchodzi: otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, choroba wieńcowa oraz zaburzenia poziomu lipidów we krwi. Choroby te mają wspólną przyczynę – niewrażliwość komórek organizmu na własną insulinę.

Pod wpływem diety bogatej w cukier, może rozwijać się także: próchnica, kamica żółciowa, nerkowa, choroby reumatyczne, zwyrodnieniowe kości, zakrzepy, osłabienie odporności immunologicznej. Cukier drażni błonę śluzową przewodu pokarmowego, hamując rozwój naturalnej flory bakteryjnej jelit, upośledza przyswajanie pokarmów i witamin.

Biały cukier i biała mąka są uważane za najszkodliwsze produkty współczesnej diety. Są one pozbawione niezbędnych dla ich przyswojenia witamin (z grupy B), mikroelementów (m.in. wapnia, fosforu, magnezu i chromu), odbierają organizmowi te substancje, zaburzając przemiany białek i tłuszczu. Brak witamin i mikroelementów objawiają się jako chroniczne zmęczenie, brak koncentracji, zaburzenia rytmu snu, osłabienie odporności na infekcje dróg oddechowych i in.

Nadmierne spożywanie tłuszczu, białka zwierzęcego i cukrów sprzyja powstawaniu w organizmie aktywnych związków zwanych wolnymi rodnikami. Cząsteczki te mogą uszkadzać wszystkie struktury komórkowe, uwalniają enzymy komórkowe, doprowadzając do szeregu zmian wstecznych: samotrąwienia, martwicy, zapalenia, niedokrwienia i zwyrodnienia. Produkty smażone, wędzone, spleśniałe zawierają ogromne ilości nadtlenków, które są także źródłem wolnych rodników. W przypadku zużycia własnych enzymów przeciwutleniaczy (antywolnorodnikowych) oraz niedoboru w diecie witamin zmiatających wolne rodniki (beta karoten, witamina E i C) – dochodzi do rozwoju chorób cywilizacyjnych. przetworzona i skażona żywność zamiast zabezpieczać przed wolnymi rodnikami dostarcza ich dodatkowo. Niedobór antyoksydantów w diecie prowadzi do wzrostu poziomu cholesterolu. Jest to mechanizm obronny, gdyż uszkodzone na drodze wolnorodnikowej śródbłonnki naczyń są „zalepiane” cholesterolem. Rozwijają się wówczas miażdżycy.

Błonnik jest składnikiem roślin, nie występuje w produktach zwierzęcych. Przyspiesza pasaż jelitowy, wchłania: wodę, szkodliwe toksyny, metale ciężkie i cholesterol napływający z żółcią. Działa oczyszczająco na jelita, wymiatając jak szczotką odpady. Szczególnie istotna jest rola błonnika rozpuszczalnego, który zwiększając wydalanie kwasów żółciowych, czyni żółć antykamiczną, a organizm pozbawia cholesterolu.

To błonnik zwalnia przyswajanie cukru z jelit, chroniąc przed gwałtowną zwyżką poziomu glukozy we krwi, co ma istotne znaczenie m.in. w cukrzycy.

Niedobory błonnika w diecie są przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych.

3. Charakterystyka chorób cywilizacyjnych

Przykładem chorób cywilizacyjnych są:

1. Zaburzenia metaboliczne, jak np. zespół X (choroba wieńcowa, cukrzyca, nadciśnienie, otyłość brzuszna, zaburzenia poziomu tłuszczu we krwi), skaza moczanowa, miażdżyca, kamica żółciowa, nerwica.
2. Defekty odporności immunologicznej: alergię (skórne, astma), nawracające infekcje, choroby z autoagresji (kolagenozy, reumatoidalne zapalenie stawów, przewlekłe zapalenie wątroby, wrzodziejące zapalenie jelita grubego).
3. Choroby zwyrodnieniowe: zwyrodnienie stawów, łuszczyca, zaćma, paradontoza, nieżyt jelit, wrzód trawienny, stłuszczenie wątroby.
4. Zaburzenia funkcji: zaparcia, zespół jelita nadwrażliwego, nerwica, depresja, zgaga, jaskra i in. Choroby uwarunkowane żywieniem posiadają szereg wspólnych cech:
 - a) są przewlekłe, bez tendencji do samoistnego ich ustępowania,
 - b) mają charakter zwyrodnieniowo - zapalny,
 - c) są układowe tzn. dotyczą szeregu układów i narządów,
 - d) doprowadzają do niedożywienia i często do przedwczesnej śmierci,
 - e) występują w krajach rozwiniętych gospodarczo, gdzie nadmiernie przetworzone i zanieczyszczone chemią pokarmy są spożywane w dużych ilościach. Podstawę pożywienia stanowi mięso i cukier. Dieta taka jest ubogobłonnikowa,
 - f) nie występują u plemion żywiących się pokarmem roślinnym i stosujących okresowo posty jak np. u Hunzów w Tybecie.

II

KURACJA OCZYSZCZAJĄCA ORGANIZM

1. Uruchomienie samoleczących mechanizmów przez post

W rozwoju chorób cywilizacyjnych istotną rolę odgrywa zaburzenie stanu równowagi (homeostazy) w organizmie, zatem jest to proces odwracalny. Potwierdzeniem słuszności tego twierdzenia będzie cofanie się wszystkich chorób, wraz z normalizacją badań dodatkowych, dzięki uruchomieniu własnych samoleczących mechanizmów. Możliwość manipulowania homeostazy, poprzez zachowanie właściwej jakościowo i ilościowo diety, znajduje się w stadium początkowym, jest więc przez lekarzy w niewielkim stopniu zrozumiana i doceniana.

Chcąc przywrócić zdrowie odpowiednim żywieniem należy w pierwszym etapie zastosować „oczyszczającą” głodówkę leczniczą, lub proponowaną tu jej odmianę - dietę warzywno - owocową. Następnie powinno się wprowadzić na stałe zdrowe żywienie. Wspomagającym czynnikiem leczniczym jest zwiększenie czynnego wysiłku w postaci gimnastyki, spacerów, pracy fizycznej.

Głodówka lecznicza czyli post, może być ścisła, gdy całkowicie eliminujemy przyjmowanie pokarmów, pijąc jedynie wodę. Innym rodzajem postu może być picie soków np. jarzynowych lub wyłączone spożywanie jarzyn i owoców. Postem może być także spożywanie chleba i wody.

Wspólną cechą postów jest przerwa w odżywianiu. W tym czasie zostaje uruchomiony szereg reakcji zmierzających do eliminacji nagromadzonych złogów, regeneracji i przywrócenia homeostazy, czyli zdrowia. W przypadku braku postów organizm zostaje pozbawiony możliwości samooczyszczania. Przerwanie dowozu białka i tłuszczu doprowadza do zużycia własnych, zwyrodniałych białek, złogów tłuszczu, cholesterolu (odżywianie wewnętrzne). Uruchomienie proteolizy (rozpadu białek) ma ogromny wpływ na procesy regeneracji, ustępowanie zmian zwyrodnieniowo – zapalnych. Jak wykazały badania naukowe, głodowanie zwiększa wydzielanie hormonu somatotropowego, który aktywizuje glukagon i nukleotyd cAMP. Ten związek neutralizuje mediatory zapalne, uszczelnia błony komórkowe, dostarcza energii komórkom do ich pracy.

Uruchomienie lipolizy (rozpadu tłuszczu) sprzyja cofaniu się miażdżycy, otyłości, usprawnieniu wielu przemian. Kwasy tłuszczowe przesiąkają do światła przewodu pokarmowego, co daje uczucie bra-

ku głodu.

W czasie leczenia chorób cywilizacyjnych dietą głodówkową lub warzywno-owocową, występuje utrata wagi i cofają się choroby cywilizacyjne. Inne diety niskokaloryczne oparte na spożywaniu białka w postaci chudego mięsa, mleka i twarogu wywołują także efekt odchudzający, jednakże pozostają bez wpływu na współistniejące choroby.

2. Dwuetapowe leczenie żywieniem

Leczenie chorób cywilizacyjnych żywieniem jest dwuetapowe. **Pierwszy etap** o charakterze oczyszczającym jest okresem, w którym zaleca się spożywanie wyłącznie warzyw i owoców. **Drugi etap** polega na wprowadzeniu na stałe zdrowego żywienia, które gwarantuje równowagę w organizmie i jego dobrą kondycję. Pierwszy etap nie powinien być dla człowieka jednorazowym epizodem, do którego się nie wraca. W okresie zdrowego żywienia zaleca się od czasu do czasu krótkotrwałe wstawki diety warzywno – owocowej, np. jeden tydzień tej diety w miesiącu lub post o chlebie i wodzie np. dwa razy w tygodniu.

Czas kuracji zależy od zaawansowanej choroby i współpracy pacjenta. Najlepsze wyniki uzyskuje się po sześciu tygodniach diety warzywno - owocowej. Można stosować także krótkie kuracje, przeplatając je okresami zdrowego żywienia.

W czasie kuracji zaleca się spożywać warzywa ubogie w substancje odżywcze takie jak: korzeniowe (marchew, buraki, seler, rzodkiew, pietruszka, chrzan), kapustne (kapusta biała, włoska, kalafior), cebulowe (cebula, czosnek, pory), dyniowate (ogórki, zwłaszcza kiszzone, kabaczek, dynia), liściaste (sałata, seler naciowy, zioła przyprawowe), psiankowate (pomidor, papryka), owoce (jabłka, grapefruity, cytryny). Nie należy spożywać zbóż, orzechów, ziemniaków, strączkowych, chleba, mleka, oleju, mięsa, ani słodkich owoców. Są zbyt odżywcze, hamują utratę wagi ciała, co jest równoznaczne z zahamowaniem procesów spalania własnych złogów tłuszczu i zwyrodniałych tkanek.

Jednym z częstszych błędów kuracji jest dodatek do diety warzywnej pokarmów wysokoodżywczych jak mleko, olej, masło, co przerywa odżywianie wewnętrzne. Ponieważ odżywianie zewnętrzne jest wówczas niewystarczające, więc może dojść do szeregu niedoborów pokarmowych i braku ustępowania chorób cywilizacyjnych.

Nie należy pić mocnej herbaty, kawy, alkoholu, ani palić papierosów.

Warzywa zaleca się spożywać w postaci surówek, soków, warzyw duszonych i zup gotowanych na wodzie bez tłuszczu. Ilość pokarmów jest dowolna, zważywszy, że po kilku dniach diety znika uczucie głodu, co sprzyja ograniczeniu ilości spożywanych pokarmów."

Przykładowy jadłospis:

Na śniadanie: szklanka soku pomidorowego lub jabłkowego, marchwiowego, słaba, niesłodzona herbata i 2 jabłka.

Na obiad: zupa jarzynowa, kilka surówek, ugotowany burak, ogórek kiszony, sałata, bigos z kapusty i pomidorów na ciepło.

Na kolację: herbata ziołowa, jabłko.

W przypadku nietolerancji pokarmów surowych zaleca się początkowo kilka dni postu o wodzie lub soku np. marchwiowym, następnie warzywa gotowane i stopniowe wprowadzanie surówek.

W razie wzdęć dodawać do pokarmów zmielony kminek z majerankiem, lub Raphacholin (sok z czarnej rzodkwi). Zaleca się codziennie spożywać pokarmy zawierające bakterie kwasu mlekowego, np. kiszzone ogórki, kapustę, sok z kiszonych buraków oraz czosnek lub chrzan. Jedynie bakterie fermentacyjne trawią błonnik. Czosnek i chrzan są zabójcze w stosunku do bakterii gnilnych i nie niszczą bakterii fermentacyjnych.

W czasie kuracji należy spożywać zielone rośliny (pietruska, sałata, koper, pokrzywa, kapusta) w postaci soków, surówek: Rośliny te są źródłem m.in. dobrze przyswajalnego wapnia, co zapobiega odwapnieniu organizmu, chlorofilu dostarczającego bezcennego magnezu i żelaza. Wolno używać soli z mikroelementami, gdyż jarzyny prawie nie posiadają soli.

3. Przebieg kliniczny kuracji

Najtrudniejszym okresem kuracji warzywno - owocowej jest kilka pierwszych dni, kiedy to następuje przestawienie przemian na tory spalania. Niekiedy odczuwa się osłabienie, głód, ból głowy. Do krwi uwalniają się rozpuszczalne w tłuszczu toksyny (pestycydy, leki). Jeżeli nie przerywa się kuracji, to po 2 – 3 dniach wszystkie dolegliwości ustępują.

Ważnym problemem są wypróżnienia, gdyż szereg przykrych objawów, jak uczucie osłabienia czy głodu, wtedy ustąpią. Jako pierwszy znak poprawy pojawia się lepszy sen, pogodniejszy nastrój i niespotykana dotąd chęć do pracy. Zwiększa się tolerancja wysiłku, zmniejszają się bóle wieńcowe, stawowe, chromanie, stopy stają się cieplejsze, przebarwienia troficzne skóry cofają się, ustępują obrzęki, pojawia się wielomocz. Pot i mocz przybierają przykry zapach, zaś stolec traci przykrą woń.

Dieta warzywno - owocowa dostarcza zaledwie 400 kcal (a dieta zwykła ok. 2000 kcal), co przywraca komórkom wrażliwość na insulinę. Obniża się wówczas stężenie insuliny we krwi, zmniejsza się zwrotne wchłanianie sodu w nerkach (dane z piśmiennictwa), co doprowadza do ustępowania wszystkich chorób należących do zespołu X.

Normalizacja ciśnienia, podobnie, jak cofanie się cukrzycy, choroby wieńcowej następują samoistnie. Należy wówczas stopniowo odstawić leki, gdyż w przeciwnym razie dojdzie do szeregu ubocznych objawów polekowych, np. po Verospironie - może pojawić się obrzęk gruczołów piersiowych, po moczopędnym Furosemidzie - mogą wystąpić zaburzenia elektrolitowe i lipidowe, po naparstnicy - nudności, zaburzenia rytmu, po Encortonie - nasilenie trądziku, ciśnienia, po insulinie - niedocukrzenie itd. Leki należy redukować pod kontrolą lekarza.

W czasie kuracji mogą występować tzw. kryzysy ozdowieńcze w postaci nasilenia niektórych dolegliwości, które były w przeszłości, np. pojawia się ból stopy, która była złamana przed wielu laty, szum w uszach z wieku dziecięcego, kiedy ktoś chorował na zapalenie uszu, zawroty głowy analogicznie jak wówczas, kiedy przeżył wstrząs mózgu, obrzęk dziąseł, bóle stawów, niedokrwistość, itp. Te objawy zwykle ustępują samoistnie. Zdarza się, że po spożyciu mięsa ustępują kryzysy ozdowieńcze (analogicznie jak u narkomanów ustępują objawy pod wpływem narkotyku).

Procesy regeneracyjne zwyrodniałych kości i stawów trwają najdłużej, bo od kilku miesięcy do kilku lat. Zaobserwowano cofanie się przykurczów stawów w chorobie zwyrodnieniowej i reumatoidalnym zapaleniu stawów, już po 6 tygodniach diety.

W czasie diety ustępuje stłuszczenie wątroby, żółć zawiera więcej kwasów żółciowych (antykamiczna), poprawia się trawienie. Z moczem obficie wydalają się sole (piasek).

Nie zaobserwowano ubocznych działań diety, poza osłabieniem. W moczu pojawia się przejściowo aceton, który znika po wypiciu roztworu miodu lub spożyciu słodkich owoców.

Na podstawie badań własnych zaobserwowano, że w czasie diety warzywno – owocowej:

a) utrata wagi jest proporcjonalna do wagi wyjściowej: im wyższa waga wyjściowa, tym większa jej utrata. Szczupli chudną po 2 tygodniach średnio 3- 4 kg, a otyli 4-6 kg. Pacjenci z nadwagą chudną po 4 tygodniach - 8 kg, a po 6 tygodniach diety - 12 kg. Większa jest utrata wagi na dobę na początku diety i wynosi 0,48 kg, zaś po 4 tygodniach 0,4 kg, a po 6 tygodniach - tylko 0,28 kg;

b) u pacjentów z chorobą niedokrwinną serca poziom cholesterolu całkowitego obniża się po 6 tygodniach diety o 23%, LDL o 13%, trójglicerydów o 67%, zaś cholesterolu HDL początkowo obniża się, a po 6 tygodniach wzrasta o 32%, co odpowiada przywróceniu gospodarki lipidowej do normy;

c) w przypadku przewlekłych infekcji bakteryjnych może wystąpić gorączka (ok. 4 dnia diety), która ulegnie samoistnej normalizacji po 4 -6 dniach;

d) odczyn OB jeśli był wysoki ulegnie obniżeniu już po kilku dniach diety. W chorobach zapalnych OB po kilku dniach kuracji przejściowo podwyższa się, a następnie obniża;

e) poziom krążących kompleksów immunologicznych zachowuje się analogicznie jak OB: jeśli był wysoki - obniży się, zaś niski – przejściowo wzrośnie, a następnie obniży się (samoczyszczanie organizmu);

f) w przewlekłych zapaleniach wątroby podwyższona wyjściowo aktywność transaminaz oraz auto przeciwciał ulega obniżeniu już po kilku tygodniach diety;

g) dieta pozwala na zmniejszenie (albo odstawienie) leków. Przykładowo: obniżenie dawki przyjmowanych przewlekłe hormonów sterydowych nie wywoła zaostrzenia objawów choroby pierwotnej (astma, reumatoidalne zapalenie stawów, zapalenie wątroby), co najczęściej jest niemożliwe na diecie normalnej;

h) powrót do poprzednio stosowanej diety mięsnej u pacjentów po kuracji jarzynowej powoduje

nawrót chorób wyjściowych.

Nie wskazane jest stosowanie tego rodzaju diety u kobiet w ciąży, w zaawansowanych chorobach wyniszczających jak: nowotwory, nadczynność tarczycy, w okresie przed operacją.

4. Przepisy diety warzywno-owocowej

1) Zestawy surówek:

- sałata, szczypior, koper, pomidor, seler naciowy, tarte jabłko, ogórek kiszony - wymieszać z wodą od kiszonych ogórków, przyprawić zieleń estragonu;
- marchew, seler, jabłko i sok z cytryny;
- marchew, jabłko, kapusta, cebula skropione kwasem mlekowym;
- marchew, jabłko;
- kapusta kiszona, cebula, lub szczypiorek, jabłko;
- burak gotowany, jabłko, cebula, sok z cytryny;
- kapusta kiszona, cebula, lub szczypiorek, jabłko;
- burak gotowany, jabłko, cebula, sok z cytryny;
- kapusta kiszona, marchew, jabłko, szczypiorek;
- ogórki kiszone, cebula;
- sałata z cytryną;
- kapusta biała (sparzona wrzątkiem) z jabłkiem, cytryną.

2) Zestaw soków:

- marchew, jabłka;
- marchew, burak;
- marchew, seler, pietruszka;
- seler, dynia, jabłka;
- pomidor, marchew, szpinak;
- pokrzywa, jabłka;
- kapusta, pietruszka zielona, marchew, jabłka itp.

3) Przepisy na inne dania:

- Zupa jarzynowa: marchew, seler, pietruszkę, por, cebulę pokroić i ugotować dodając pod koniec łyżkę koperku i sól. Można zupę zmiksować, dodać majeranku, czosnku lub bazylii. Na bazie zupy jarzynowej można ugotować barszcz, zupę ogórkową, pomidorową, kalafiorową, szczawiową, kapuśniak itp.
- Zupa z papryką: ugotować pokrojone jarzyny: paprykę, cebulę, czosnek, marchew, pomidory, seler, por, pietruszkę, kapustę. Przyprawić solą i pieprzem.
Uwaga! Do zup nie dodawać mleka, śmietany ani tłuszczu.
- Bigos jarski: zalać wrzątkiem pokrojoną kapustę świeżą, lub kiszoną z cebulą i po 20 min dodać pokrojone jabłka, przecier pomidorowy. Przyprawić kminkiem, majerankiem, liściem laurowym i solą.
- Leczo: pokrojoną cebulę ugotować w małej ilości wody, dodać surową paprykę, przecier pomidorowy i gotować do miękkości. Przyprawić solą, cukrem i pieprzem.
- Leczo inne: do rozgotowanej cebuli dodać kabaczek lub dynię i surową paprykę oraz przecier pomidorowy. Przyprawić solą i pieprzem.
- Dynia: pokroić na plastry, ugotować na parze, posypać solą, natką.
- Marchew: ugotować na parze, posypać koperkiem i solą.
- Burak gotowany: podać w plastrach na ciepło.
- Kalafior lub kapusta włoska - ugotować w osolonej wodzie.
- Sok z buraków kiszonych: 1 kg buraków, 2 l wody, 3 ząbki czosnku, 1,5 łyżeczki soli szarej, 2 łyżeczki cukru, skórka z chleba razowego. Po 3 dniach można pić na surowo lub używać do barszczu.
- Jabłka pieczone w folii.
- Mus jabłkowy: ugotować w małej ilości wody pokrojone jabłka i przetrzeć przez sito.

III

ZDROWE ŻYWIENIE

1. Wartość biologiczna pokarmu

W świetle współczesnej diety największe znaczenie ma wartość biologiczna pokarmu, tzn. oddziaływanie pokarmu na zdrowie. Mniejsze znaczenie przypisuje się wartości kalorycznej bądź odżywczej (ilość białka, cukrów, tłuszczu).

Kryterium zdrowego pokarmu spełniają rośliny będące w stanie naturalnym, tzn. jak najmniej przetworzonym, pochodzące z upraw biodynamicznych (bez sztucznych nawozów i bez chemii).

W 1991 roku został opublikowany Raport Lekarzy na Rzecz Odpowiedzialnej Medycyny w Ameryce, który zrewolucjonizował naukę o żywieniu, uznając za podstawę zdrowego żywienia 4 grupy pokarmów: 1) pełne ziarna zbóż (kasze, chleb razowy, mąka razowa, ziarno skiełkowane, płatki zbożowe, ryż brązowy, kukurydza), 2) rośliny strączkowe (fasola, groch, soja, soczewica), 3) warzywa, 4) owoce. Pokarmy roślinne zawierają ogromne ilości mikroelementów, witamin, błonnika, enzymów i innych substancji czynnych biologicznie, co zapewnia ich doskonale przyswajanie, sprawne oczyszczanie i regenerację organizmu. Nasz przewód pokarmowy jest przystosowany do trawienia żywego pożywienia roślinnego, o czym świadczy m.in. naturalna flora bakterii jelitowych rozkładających wielocukier roślinny – celulozę, a także obecność w ślinie enzymu trawiącego inny wielocukier roślinny – skrobię. Należy dbać o zachowanie właściwej flory bakteryjnej jelit, przez spożywanie pokarmów kiszonych i bakterioobójczych (czosnek, chrzan).

Ziarno stanowi podstawowy pokarm człowieka ze względu na zawartość białka, złożonych węglowodanów, tłuszczów, witamin i substancji mineralnych w zrównoważonym, najodpowiedniejszym dla człowieka stosunku. Pożywienie bazujące na pełnym zbożu zapobiega chorobom serca, nadciśnieniu, cukrzycy, nadmiarowi cholesterolu, nowotworom, chorobom stawów, skóry i wielu innym.

W zdrowym żywieniu należy eliminować z diety żywność oczyszczoną, taką jak: biały cukier, mąkę, biały ryż i sól. Używać mąki razowej, niełuskanego ryżu i szarej soli. Unikać spożywania dżemów, ciast, czekolad, cukierków. Zastępować je owocami surowymi lub suszonymi (rodzynki, morele, jabłka, gruszki, śliwki), czy nasionami (dyni, słonecznika, orzechów, wiesiołka). Oleje rafinowane – zastępować tłoczonymi na zimno, gotowane mleko zastępować kefirem, jogurtem czy zsiadłym mlekiem.

Żywność przetworzoną przez smażenie, wędzenie długie gotowanie, rafinowanie, pasteryzację, sztuczne barwienie należy eliminować. Produkty zawierające nadmierne ilości tłuszczów i białka lub ubogie w błonnik i złożone węglowodany (mięso, nabiał) mogą być chorobotwórcze i nie są niezbędne w zdrowym żywieniu.

Szczególnie należy dążyć do eliminacji mięsa zwierzęcego i jego przetworów. Ryby i nabiał spożywać w ograniczonej ilości.

W zdrowym żywieniu należy uwzględnić właściwe łączenie pokarmów. Szczególnie korzystne połączenia stanowią zboża z: warzywami, strączkowymi lub grzybami oraz warzywa z: nabiałem, tłuszczem, rybą, zbożem. Wówczas uzupełniają się brakujące aminokwasy, co czyni białko roślinne pełnowartościowym.

Nie należy łączyć nabiału czy mięsa z produktami zbożowymi, ziemniakami, ani tłuszczem.

Rośliny strączkowe to bogate źródła białka. Wśród nich soja jest rośliną najbogatszą w białko, gdyż zawiera go dwukrotnie więcej niż mięso. Badania naukowe dowiodły, że zarówno białko, olej i lecytyny soi wykazują działanie antymiażdżycowe.

W zdrowym żywieniu ważny jest rytm spożywania pokarmów. Ze względu na proces oczyszczania organizmu, który trwa do godziny 12.00, należy spożywać śniadanie dopiero około 12.00. Do tego czasu można wypić sok, zjeść owoc. Pamiętać należy, żeby jeść surowe owoce i warzywa przed posiłkami, wówczas roślinne enzymy trawienne ułatwiają trawienie przyjętych pokarmów.

Przykładowy jadłospis:

Na śniadanie: owoce, musli z jogurtem, razowe pieczywo z pastą roślinną czy twarogiem, herbata.

Na obiad: surówka z owoców, zupa jarzynowa z kaszą, strączkowymi i chleb razowy.

Na drugie danie: kasza lub makaron razowy i dwie albo trzy jarzyny (łączyć korzeniowe z liściowymi,

ogórek kiszony, kotlet z soi – jeśli w zupie nie było strączkowych) i sos grzybowy.

Na kolację: surówka z kiełków pszenicy z jabłkiem, razowe pieczywo z pastą pieczarkową i ryba w jarzynach.

Jedynie naturalna, niskobiałkowa dieta warzywno – zbożowa zapewnia zdrowie i długowieczność.

2. Przepisy zdrowego żywienia

1) Surówki

Surówka z owoców: pokroić w kostkę jabłka, gruszki, pomarańcze, kiwi, banan. Dodać orzechy, sok z cytryny.

Surówka mieszana: pokroić sałatę zieloną, pekińską, pomidory, ogórek kiszony (lub kapusta kiszona), paprykę, szczypior, rzeżuchę, koperek, natkę i kiełki sojowe. Wymieszać z sosem vinaigrette.

Surówka z czerwonej kapusty: połączyć drobno pokrojoną czerwoną kapustę z 3 łyżkami oleju tłoczono-ego na zimno, sokiem z 1 cytryny i 1 łyżeczką soli. Dodać nieco pieprzu.

Salatka jarzynowa z soją: pokroić gotowaną marchew, seler, pietruszkę, ogórki surowe, połączyć z ugotowaną soją, majonezem, przyprawić do smaku.

Muesli: zalać na noc 1 łyżkę płatków owsianych (lub 1 łyżeczkę płatków i 1 łyżeczkę ziaren zbożowych) z 3 łyżkami wody. Zmieszać 1 łyżkę soku cytrynowego z 1 łyżką słodzonego mleka skondensowanego, dodać płatki, tarte jabłko, posiekane orzechy, świeżo zmielone siemę lniane. Można zamiast mleka użyć jogurtu z miodem, a jabłka zastąpić innymi owocami surowymi, lub suszonymi.

Muesli z miodem (granola): wymieszać 2 szkl. płatków owsianych z ¼ szkl. wiórek kokosowych, ½ szkl. orzechów, ¼ szkl. rodzynek, ½ łyżeczki soli, 2 łyżkami miodu i ½ szkl. oleju. Piec w piekarniku na blasze, kilkakrotnie mieszając (w temp. 180 stopni przez 20 min, następnie w temp. 130 stopni przez 45 min). Podawać z utartym jabłkiem.

2) Mleko roślinno – owocowe

Mleko sojowe: zalać ½ szklanki soi – 2 szklankami zimnej wody na noc, przepłukać i zmiksować soję z 1 szkl. gorącej, przegotowanej wody, dodać następną szklankę wody i jeszcze raz zmiksować. Przepędzić przez sitko z płótnem. Pozostałą suchą masę znowu zmiksować z 2 szkl. wody i przepędzić. Mleko zago-tować 3 min. Doprawić miodem i solą. Przechowywać przez kilka dni w lodówce.

Mleko z mąki sojowej: 2 łyżki mąki sojowej wymieszać z 1 szkl. przegotowanej wody i 1 łyżeczką miodu.

Mleko sojowo – kokosowe: 1 szkl. soi uprzednio moczonej przez noc, przepłukać i podgotować 30 min z 3 szkl. wody i ½ szkl. wiórek kokosowych, nie dopuszczając do gotowania. Odcedzić wodę i zmiksować w proporcji na 1 szklankę soi – 1 szklanka wody i 2 łyżki miodu. Dodać 1 szkl. wody i 2 łyżki miodu. Miksować do konsystencji śmietany i dodać jeszcze 2 szklanki wody. Czynność powtórzyć z pozostałą ilością soi. Mleko można przepędzić przez gazę.

Mleko owsiano – kokosowe: gotować przez 15 min.: 1 i ½ szkl. wody, ¼ szklanki miodu, ½ szkl. płatków owsianych, ½ szkl. wiórek kokosowych i ½ łyżeczki soli. Następnie zmiksować do konsystencji śmietany i dodać 2 szklanki wody. Można przepędzić przez gazę.

Zalewa bananowa: zmiksować 1 szkl. mleka sojowego, 1 banan i 1 łyżkę wiórek kokosowych.

3) Dodatki do pieczywa

Masło niskocholesterolowe: ucierać świeże masło z olejem tłoczonym na zimno. Można dodać soku z cytryny, ½ łyżeczki musztardy, szczypiorku, cebuli, czosnku, majeranku, estragonu, soli, pieprzu.

Pasta z fasoli lub soczewicy: ugotowaną fasolę lub soczewicę zmielić z cebulą zeszkłą na oleju i

czosnkiem, dodać 1 łyżkę soku cytryny, vegetę, sól, posypać pietruszką.

Pasta z fasoli: ½ szklanki ugotowanej, zmielonej fasoli utrzeć z 4 łyżkami masła i 1 łyżeczką majeranku. Przyprawić solą, pieprzem. Można dodać uprażonego, zmielonego siemienia lnianego. Podawać do kanapek z ogórkiem kiszonym.

Pasta z pszenicy, jęczmienia i soi: zmielona gotowana: pszenica, jęczmień, soja z cebulą zeszkłą na oleju, sól, pieprz, majeranek, koncentrat pomidorowy. Można z połowy porcji usmażyć kotlety.

Pasta z soi, lub pszenicy: zmieloną ugotowaną soję lub pszenicę z cebulą zeszkłą na oleju wymieszać z ketchupem, lub koncentratem pomidorowym, sól, pieprz, ew. pokrojona łodyga selera, lub szczypiorek.

Pasta orzechowo – migdałowa: zmielić orzechy z migdałami, dodać rozgnieciony widelcem banan, rodzynki, płatki owsiane, zarodki i otręby pszenne.

Pasta z pieczarek: cebulę zeszklić na oleju, dodać 40 dkg pokrojonych pieczarek i dusić. Zemleć w maszynie, dodać ¾ szkl. ugotowanej kaszy gryczanej, jarzynkę, sól, 1 łyżkę oleju i utrzeć na jednolitą masę.

Pasta z ziaren: wymieszać zmielone siemię lniane, zarodki pszenne, pokrojone orzechy, pestki słonecznika, dyni, rodzynki, miód i utarte jabłko.

Pasta twarogowa: twaróg wymieszać ze szczypiorkiem, pomidorem, rzodkiewką (ew. czarną rzepą), papryką, jogurtem. Można też dodać kiszony ogórek.

Masło orzechowe: zmielić 20 dkg orzechów (ziemnych, włoskich, migdałów) w młynku na jednolitą masę, dodać 2 łyżki oleju tłoczonego na zimno, 1 łyżeczkę miodu, i szczyptę soli. Używać do chleba razowego.

Twarożek z owocami: wymieszać twarożek z łyżką oliwy i 2 łyżkami świeżo zmielonego siemienia lnianego, 3 łyżkami wody, jabłkiem utartym, sokiem owocowym, solą. Posypać lekko wyprażonymi płatkami zbożowymi.

Pasztet z soi: zmielić ugotowaną soję z pieczarkami uduszonymi na oleju i bułką namoczoną w wodzie. Przyprawić solą, pieprzem, gałką, bazylią. Dodać nieco oleju i mąki sojowej. Piec na blaszce wyłożonej folią w temperaturze 250 stopni.

Pasztet z soczewicy lub grochu: 1 szklankę okruszków z razowego chleba namoczyć w ciepłej wodzie, 2 cebule i czosnek zeszklić na oleju, dodać odcisnięty chleb i dusić razem 15 min. Dodać zmieloną ugotowaną soczewicę (1 i ½ szkl.) lub groch, imbir, natkę, sól. Piec w żaroodpornym szkle 25 min.

Pasztet z pieczarek: 1,25 kg pieczarek i 2 cebule pokroić i podsmażyć na oleju. Przepuścić przez maszynkę z odcisniętą bułką, dodać żółtko, sól, pieprz i gałkę muszkatołową, utrzeć i dodać pianę z białka. Upiec w natłuszczonej i wysypanej bułką tartą foremce.

4) Zupy

Zupa jarzynowa: jarzyny utrzeć i udusić na oleju, dolać wody, dosypać kaszy, przyprawić majerankiem, czosnkiem, dodać mąkę rozmieszaną z mlekiem, ugotować. Na bazie zupy jarzynowej można przyrządzić inne zupy, np. ogórkową, pomidorową, kalafiorową, barszcz itp.

Zupa jarzynowa z dynią: udusić na oleju cebulę, por, rzepe, marchew. Dodać pokrojoną w kostkę dynię, zalać wodą, przyprawić solą, gałką muszkatołową i pieprzem. Po 15 minutach gotowania zagaęścić grysiem, zmiksować, gotować jeszcze 10 minut.

Zupa z soczewicy: udusić czosnek z cebulą na oleju z małą ilością wody, dodać 10 szklanek wody, 2 i ½ szkl. soczewicy, utartą marchew, seler, przecier pomidorowy, przyprawić majerankiem, liściem laurowym, solą, sokiem z cytryny, natką. Gotować 40 minut.

Zupa cebulowa: udusić 5 cebul na oleju z małą ilością wody, dodać 8 szklanek wody i 3 łyżki vegety. Zagotować. Podawać z grzankami z razowego chleba.

Zupa z porów: ugotować pokrojone ziemniaki, dodać zrumienione na oleju pory, vegetę, sól, pieprz, koper, 1 łyżkę śmietany. Zmiksować, podawać z chlebem razowym.

Zupa z pszenicy: namoczyć na noc ½ szklanki pszenicy, ugotować. Włoszczyznę zetrzeć na tarce, dodać ½ kg pokrojonych ziemniaków, zalać wodą, dodać 3 łyżki oleju, sól, ziele angielskie, liść laurowy, ugotować, połączyć z pszenicą, dodać roztarty czosnek i natkę.

Żur z razowej mąki: 10 czubatych łyżek razowej mąki (żytniej) zalać 1 i ½ szklanki wody, przykryć podziurkowanym papierem i odstawić w ciepłe miejsce. Mieszać drewnianą łyżką 2 x na dobę. Zakiszony żur wymieszać z wodą, dodać roztarty z solą czosnek, kminek i mieszając zagotować.

Żurek z pieczarkami: ugotować wywar z włoszczyzny i cebuli – precedzić. Włożyć pieczarki, pokro-

jone i podsmażone na oleju, dodać liść laurowy, ziele angielskie. Gotować 10 min i wlać żur (na 1 litr wody 0,5 litra żuru), zagotować. Przyprawić rozstartym czosnkiem z solą i pieprzem.

5) Zboża różne

Pszenica lub żyto gotowane: namoczyć na noc 1 szklankę zboża w 3 szklankach wody i gotować 2-3 godziny (w szybkowarze 30 min), pod koniec dodać sól. Podawać np. z marchewką duszoną na oleju.

Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana: 1 szklankę namoczyć na kilka godzin i ugotować z 3 szklankami wody i szczyptą soli. Po 15 min zmniejszyć gaz i dogotować około godziny lub po 15 min gotowania zawinąć garnek w gazety i koc i pozostawić na 2-3 godziny. Można podawać wymieszane z grzybami i cebulą uduszonymi na oleju. Zamiast pęczaku można ugotować (razem) kaszę gryczaną z ryżem.

Kasza gryczana gotowana: zagotować 3 szklanki osolonej wody, wsypać 1 szklankę kaszy gryczanej, gotować kilka minut bez pokrywki, dogotować na małym ogniu 20-30 min pod przykryciem.

Soczewica gotowana: 1 szklanka moczonej kilka godzin w wodzie soczewicy gotować pół godziny w 2 i ½ szkl. wody z dodatkiem liścia laurowego, cząbrku, soli.

Ryż brązowy gotowany: 1 szklankę ryżu zalać 2 szkl. wody i gotować 1 godzinę. Pod koniec gotowania osolić.

Prażone siemię lniane: 25 łyżeczek siemienia uprażyć na patelni z solą i krótko zmielić w młynku od kawy. Używać do posypywania kasz, płatków, placków, naleśników.

Kasza kukurydziana na słodko: 2 szklanki ugotowanej kaszy kukurydzianej (gotować 1 szklankę kaszy z 3 szklankami wody i szczyptą soli) przełożyć do żaroodpornego naczynia, przykryć utartymi jabłkami, wymieszanymi z 3 łyżkami powideł śliwkowych i zapiec. Podawać posypane bakaliami.

Placki z mąki razowej: 2 szklanki mąki razowej (może być pszenna, żytnia, gryczana itp.) wymieszać z 1 jajkiem (białkiem), szczyptą soli i wodą, żeby powstało dość gęste ciasto. Smażyć na oleju.

Placuszki z płatków owsianych i jarzyn: udusić na oleju utarty seler, cebulę, por, dodać 1 szklankę płatków owsianych, ½ szklanki mleka i jeszcze podgotować. Uformować placuszki 1 cm grubości, zanurzać w jajku i bułce tartej. Upiec w piekarniku na wysmarowanej olejem blasze.

Bliny z mąki gryczanej i pszennej razowej: 2,5 dkg drożdży rozpuścić w szklance ciepłego mleka, dodać 1 łyżeczkę cukru i zostawić na 15 min żeby urosły. Wymieszać z 1 i ½ szklanki mąki gryczanej i 1 i ½ szklanki mąki pszennej razowej, dodać żółtko, 2 dkg masła, szczyptę soli, rozpuszczone drożdże, 2 szklanki mleka, zostawić w ciepłym miejscu na 2 godziny. Dodać pianę, usmażyć na oleju bliny grubości ok. pół cm. Podawać z surówkami, pastami.

Makaron z pszennej mąki razowej: lekko przesiać 3 szklanki mąki razowej, dodać 1 jajko, ¾ szkl. wody i szczyptę soli. Zagnieść ciasto, cienko rozwałkować, pokroić w cienkie paseczki, przesypując mąką. gotować we wrzącej, osolonej wodzie 15 min. Podawać z sosami, duszonymi jarzynami, przecierem pomidorowym, grzybami.

6) Zboża z warzywami

Groch gotowany z pszenicą: namoczone poprzedniego dnia w osobnych naczyniach groch (1 szkl.) i pszenicę (½ szkl.) ugotować razem w 4 szklankach wody, następnie dodać sól.

„Risotto” z kaszy gryczanej: udusić na oleju pokrojoną cebulę z rozstartym z solą czosnkiem, groszkiem zielonym, marchewką, przełożyć do garnka, wsypać 2 szkl. kaszy gryczanej, dusić przez chwilę, zalać wrzącą wodą i dogotować na płytce ok. 20 min.

Gołąbki z ryżem i pieczarkami: ugotować na małym ogniu 1 szklankę ryżu brązowego, zalewając go 2 szklankami zimnej wody, z szczyptą soli (ryż brązowy gotować 1 godzinę, a biały 30 min). Pokrojone pieczarki udusić z cebulą i olejem. Wymieszać z ryżem, dodać jajko (lub białko), pieprz, sól. Kłaść na liściu kapusty (uprzednio włożonym do wrzątku), zwinać, ułożyć w rondlu na liściach kapusty, zalać wrzącą, osoloną wodą, posypać majerankiem, dodać vegety, gotować do miękkości. Podawać z sosem pomidorowym.

Gołąbki z ryżem i soczewicą: ugotować soczewicę, zmielić przez maszynkę, połączyć z ugotowanym brązowym ryżem, zeszlona cebulą, przyprawić majerankiem, solą, pieprzem, dodać jajko (lub białko) i

nadziewać gołąbki jw.

Bigos: ugotować grzyby suszone (namoczone na noc) i posiekać. Kapustę kiszoną ugotować z liściem laurowym. Pokroić kapustę włoską, zaś marchew i pietruszkę utrzeć na tarce i udusić na oleju. Cebulę pokroić i udusić osobno. Dodać namoczone i pokrojone suszone śliwki. Połączyć wszystkie składniki i udusić kilka minut. Doprawić sosem sojowym, kminkiem, majerankiem i papryką.

Omlet z płatków owsianych: 1 szklankę płatków owsianych zalać na 2 godz. 1 i ½ szkl. wody. Cebulę i marchew pokroić, wymieszać jarzyny z namoczonymi płatkami, prażonym siemieniem lnianym, posolić. Smażyć ciasto na rozgrzanym oleju.

7) Pierogi

Pierogi razowe: do garnka z 1 szklanką gorącej wody wsypać 1 i ½ szkl. mąki pszennej razowej (drobno zmielonej i przesianej), wymieszać i pozostawić na kilka godzin. Dodać jajko, 1 łyżkę oleju, rozarty ziemniak, wymieszać. Dodać 2 łyżki mąki kukurydzianej i ½ szkl. mąki pszennej razowej i zagnieść ciasto. Wałkować, wykrawać krążki szklanką, napełniać farszem, gotować we wrzącej, osolonej wodzie.

Farsz z kaszy i grzybów: cebulę udusić na oleju, połączyć z pieczarkami, dodać ugotowanej kaszy gryczanej i jęczmiennej. Przyprawić pieprzem i tymiankiem.

Farsz z kapusty kiszonej z grzybami: ugotować 0,5 kg kiszonej kapusty w małej ilości wody, poddusić na oliwie i dodać 2 dkg suszonych grzybów (uprzednio namoczonych na noc, ugotowanych i uduszonych na oleju z cebulą). Doprawić solą, pieprzem i tymiankiem.

Farsz z owoców: nadziewać pierogi jagodami, czereśniami, śliwkami przesypanymi tartą bułką razową.

8) Kotlety ze zbóż i innych roślin

Kotlet z soi: zmielić zeszkloną na oleju cebulę, z namoczoną w wodzie bułką i z 25 dkg uprzednio namoczonej (na noc) soi. Dodać jajko, majeranek, sól, łyżkę mąki ziemniaczanej. Wymieszać, obtaczać kotleciki w bułce tartej i smażyć. Podawać z surówkami.

Kotlet z soi, pszenicy i pieczarek: zmielić uprzednio namoczoną i ugotowaną soję i pszenicę, dodać zeszkłone na oleju pieczarki, majeranek, pieprz, sól, białko jajka, obtaczać w sezamie i smażyć.

Kotlety z soi i soczewicy: ugotować 1 szklankę soi (uprzednio namoczonej na noc). Ugotować też 1 szklankę soczewicy z 2 marchewkami. Soję i soczewicę zmielić. Proteinę sojową zalać na 20 min gorącą wodą. Udusić cebulę na oleju. Połączyć pokrojoną drobno proteinę z marchewką, cebulą, soją i soczewicą, doprawić vegetą. Formować małe kotleciki, obtoczyć w bułce tartej i smażyć.

Kotlet selerowy: ½ szklanki płatków owsianych zalać ciepłą wodą na 10 min, odcisnąć z wody i połączyć z utartym grubo selerem, solą i usmażyć jak placki ziemniaczane. Podawać z sosem pomidorowym, pieczarkowym.

Kotlet z kaszy gryczanej z płatkami: ugotowaną kaszę połączyć z płatkami owsianymi namoczonymi uprzednio w gorącej wodzie, dodać przetarty czosnek, cebulę zeszkloną na oleju, pieprz, majeranek. smażyć obtoczone w bułce tartej. Kaszę można zastąpić brązowym ryżem.

Kotlety z kaszy gryczanej: ugotowaną kaszę gryczaną wymieszać z niewielką ilością mąki razowej, wbić jajko, dodać natkę pietruszki, 2 łyżki posiekanej rzeżuchy, albo szczypiorku, uformować małe kotlety, obtoczyć w mące i usmażyć na gorącym oleju.

Kotlet z fasoli: zmielić ugotowaną fasolę, połączyć z płatkami uprzednio namoczonymi, z przetartym czosnkiem, solą, majerankiem, vegetą, cząbrem. Można fasolę zastąpić ugotowaną pszenicą, soją lub grochem.

Kotlety z pieczarek: udusić pokrojone pieczarki (pół kg) z cebulą na oleju, przepuścić przez maszynkę z odcisniętą bułką, uprzednio namoczoną w mleku, dodać białko, sól, pieprz, zieleninę, wymieszać. Gdy masa jest za rzadka, dodać bułki tartej. Formować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć na oleju.

Klopsiki z kielkującej pszenicy: pszenicę zalać na 24 godziny letnią wodą, odcedzić i rozłożyć na tacy, na wilgotnej ściereczce, przykryć drugą. Dwa razy dziennie płukać nasiona wodą i rozkładać na tacy. Po 3 dniach, gdy ukażą się kielki postawić w oświetlonym miejscu. Spożywać, gdy osiągną długość 1,5 cm. 1 szklankę takiej pszenicy z 1 cebulą przekręcić przez maszynkę, dodać 1 szkl. zmielonych orzechów, 2

szkl. okruchów chleba razowego, sól i 3 łyżki oleju; oraz tyle mleka, by powstała gęsta jednolita masa. Formować małe klopsiki i smażyć na oleju na złoty kolor.

9) Warzywa do kasz

Jarzyny duszone: jarzyny utarte udusić na oleju, dodając sól, pieprz, trochę mąki.

Jarzyny gotowane na parze: pokrojone jarzyny ułożyć na durszlaku, położonym na garnku z gotującą wodą, lub w specjalnym garnku z podwójnym dnem i gotować do miękkości. Tak gotowane jarzyny zachowują witaminy i mają lepszy smak niż gotowane w wodzie.

Soja z marchwią: połączyć ugotowaną soję, z ugotowaną na parze marchwią, zeszkloną na oleju cebulą, przecierem pomidorowym. Przyprawić vegetą, gałką, solą, gotować. Posypać natką.

Kapusta kiszona: 2 kg kapusty poszatkować, wymieszać w kamiennym garnku z 3 dkg soli szarej, dodać kminku, utartej marchwi, ugniatać aż pojawi się sok. Przykryć ściereczką i talerzem i obciążyć np. butelką z wodą. Po 3 dniach przebić kapustę do dna w kilku miejscach drewnianym kołkiem, ponownie ugnieść.

Gulasz jarzynowy z grochem: 3 szkl. ugotowanego grochu zemleć. Przez 10 min podduścić jarzyny (marchew, cebula, seler itp.) na oleju, dodać sól, przyprawy ziołowe, przetarty groch. Dusić aż będą miękkie. Posypać natką.

Proteina sojowa: zalać proteinę sojową gorącą zalewą z vegety na pół godziny i przyrządzać jak mięso w postaci gulaszu, bigosu, kotletów z pieczarkami. Można też sporządzać z niej farsze.

Gulasz jarski: pokrojoną kapustę, seler, por, marchew, paprykę słodką i pietruszkę udusić na oleju. Osobno udusić na oleju cukinię. Kostki proteiny sojowej zalać wrzącą wodą i gotować ok. 15 min i podsmżyć na oleju. Pieczarki udusić z cebulą. Wymieszać wszystkie składniki, dodać ostrą paprykę, przecier pomidorowy, sól, trochę wody i gotować.

Soja w warzywach: cebulę zeszklić na oleju, dodać utarte jarzyny (2 cebule, 2 marchewki, 1 por, pół selera), pół kabaczka pokrojonego w kostkę. Dusić do miękkości. Dodać ugotowaną soję, 4 pomidory. Przyprawić do smaku ziołami.

Proteina sojowa z pieczarkami: gotować przez 15 min 15 dkg proteiny sojowej. Udusić cebulę z pieczarkami na oleju, połączyć z proteiną, dusić 10 min, przyprawić vegetą. Podawać z kaszą gryczaną lub brązowym ryżem.

Grzyby z cukinią: pokrojone grzyby (pieczarki, boczniki) smażyć 4 min na oleju, połączyć z cukinią i pokrojonymi pomidorami (bez skórki), lub przecierem pomidorowym, przyprawić solą, pieprzem, papryką i zieleniną. Udusić. Podawać z kaszą gryczaną.

Leczo: udusić na oleju pokrojoną cebulę, dodać pokrojony kabaczek, paprykę, przecier pomidorowy, czosnek. Gotować do miękkości, przyprawić papryką w proszku, solą, „jarzynką”, i ziołami (oregano, cząber, majeranek, gałka muskatołowa).

Flaczki z pieczarek: ugotować włoszczyznę, pokroić w paseczki. Pokrojone pieczarki z cebulą włożyć do wywaru z włoszczyzny. Gotować 15 min. Dodać przypraw paprykę, ziele angielskie, gałkę muskatołową, majeranek, liść laurowy, pieprz, sól). Rozgrzać olej, dodać trochę mąki i wlać do grzybów, wymieszać. Podawać z razowym pieczywem.

Kapusta z pieczarkami: poszatkować białą kapustę i gotować w małej ilości wody. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, sól. Pieczarki pokroić i udusić z cebulą na oleju, włożyć do kapusty, dodać majeranku. Gotować do miękkości. Dodać pomidory bez skórki, pokrojone w ćwiartki i utarte jabłka. Gotować 10 min, doprawić pieprzem i cząbrem.

Salatka jarzynowa z soją: pokroić gotowaną marchew, seler, pietruszkę, ogórki surowe, połączyć z ugotowaną soją, majonezem, przyprawić do smaku.

Fasola gotowana: 1 szkl. fasoli namoczyć na noc w 2 szkl. wody i gotować. Pod koniec posolić.

Kutia: sparzyć ½ szklanki maku w gorącej wodzie, moczyć przez noc, odcedzić i zemleć w maszynce. Połączyć z ugotowaną pszenicą, dodać miód, orzechy, rodzynki, suszone śliwki.

10) Warzywa nadziewane

Papryka nadziewana: udusić na oleju 1 szklankę warzyw: cebuli, marchwi, pietruszki. Przyprawić solą,

ostrą papryką, kminkiem. Warzywa zemieć i wymieszać z ugotowanym ryżem brązowym. Wyjąć ze strąków papryki nasiona i wypełnić farszem. Ułożyć w szkle żaroodpornym, wysmarowanym oliwą. Wlać wody do ok. 2 cm. Piec w piekarniku.

Kabaczek nadziewany: obrać cienko kabaczek, przekroić wzdłuż, wybrać miąższ i wypełnić farszem: ugotowany ryż brązowy z uduszonymi pieczarkami i ew. warzywami. Przyprawić solą, sosem sojowym i pieprzem. Przykryć kabaczek drugą połową. Upiec w piekarniku w rondlu wysmarowanym oliwą.

Nadziewane ziemniaki: nakłuć widelcem i upiec ziemniaki w łupinkach, przekroić wzdłuż i wyjąć ze środka miąższ. Wymieszać miąższ z majonezem sojowym, duszonymi pieczarkami i cebulą. Dodać sól, paprykę. Włożyć nadzienie do skorupki, podgrzać i podawać z surówkami.

11) Sosy

Sos: zrumienić na patelni mąkę (bez tłuszczu). Rozgrzać na patelni olej, dodać mąkę rozmieszaną z wodą, przyprawić vegetą, solą, pieprzem ziołowym. Do sosu można dodać przecieru pomidorowego.

Sos vinaigrette: wymieszać ½ szkl. oleju tłoczonego na zimno z ¼ łyżeczki musztardy, ½ łyżeczki cukru, 1 łyżką soku z cytryny (lub soku z kapusty), szczyptą pieprzu, solą. Można dodać zioła (estragon, cząber, bazylię), czosnek roztarty z solą, pastę pomidorową. _Sos pasuje do sałat mieszanych.

Majonez sojowy: zmiksować 1 szkl. ugotowanej, gorącej soi z 1 szkl. wody (ok. 5 min). Po ostygnięciu dodać sól, proszek cebulowy, czosnek, miksując dolewać wolno olej sojowy, sok z cytryny.

12) Ryby

Ryba w jarzynach: w żaroodpornym naczyniu ułożyć pokrojone filety z ryby (np. dorsza, pstrąga) uprzednio posolone i oprószone pieprzem. Na nich ułożyć krążki cebuli i marchwi. Przykryć pokrojonymi plasterkami ziemniaków, posypać koperkiem, kminkiem, pokropić octem winnym, posolić. Przykryć kapustą kiszoną, papryką. Piec ok. 1 godziny w temp. 200 stopni.

Ryba pieczona w folii: filety z ryby osolić i przykryć utartą marchwią i cebulą. Doprawić koperkiem, tymiankiem, pieprzem. Piec w piekarniku zawinięte w folii w temp. 180 stopni przez ok. 12 min.

13) Wypieki

Chleb razowy na zaczynie: na kilka dni odstawić w ciepłe miejsce zaczyn z 8 łyżek razowej mąki pszennej i kilku łyżek wody studziennej (bez chloru), przykryć gazą i 2 razy na dobę mieszać drewnianą łyżką. Gdy pojawią się bąbelki i zaczyn będzie lekko kwaśny, dodać 8 łyżek mąki, wymieszać i odstawić na noc. Ciasto: przez 15 min zagniatą 1,2 kg razowej mąki pszennej (albo 90 dkg mąki pszennej i 30 dkg żytniej) z ¼ łyżeczką soli szarej i zaczynem (odkładając cząstkę na następny raz), oraz ok. 2 szklankami wody, dodawanej stopniowo. Odstawić ciasto zawinięte w wilgotną ściereczkę na 90 min w ciepłe miejsce. Następnie wyrabiać ciasto przez chwilę i przełożyć na 3 godziny do wysmarowanej olejem i wysypanej otrębami formy, żeby urosło. Posmarować chleb jajkiem i posypać makie, kminkiem, siemieniem, czy płatkami zbożowymi. Piec w nagrzanym do 220 stopni piekarniku przez 15 min, następnie zmniejszyć gaz do 170 stopni i piec jeszcze ok. 1 godzinę.

Wafle: wymieszać 1 filiżankę otrąb owsianych z 4 białkami jajek i 2 filiżankami chudego mleka, 1 łyżeczką proszku do pieczenia i 3 łyżkami oleju. Nagrzać wafłownicę, wylewać ciasto do formy, piec ok. 5 min.

Buleczki antycholesterolowe: mieszać: 2 i ¼ filiżanki otrąb owsianych, ¼ filiżanki siekanych orzechów i ¼ filiżanki rodzynek z 1 łyżeczką proszku do pieczenia i ¼ filiżanki miodu. Zmieszać ¼ filiżanki chudego mleka z 2 białkami jajek, 2 łyżeczkami oleju i dodać do otrąb. Piec w papierowych foremkach 15 - 17 min w 220 stopniach. Powinny być lekko wilgotne, ale nie mokre (sprawdzić wykałaczką). (Otręby owsiane należy miksować w mikserze do konsystencji mąki.)

Ciastka z płatków owsianych: zmiksować 5 łyżek miodu, ⅓ szkl. oleju, ¾ szkl. wody, dodać 4 szkl.

płatków owsianych, ½ szkl. rodzynek i ½ szkl. posiekanych orzechów. Nakładać łyżką masę na natłuszczoną blachę i piec 25-30 min w temp. 180°.

Buleczki drożdżowe: wymieszać 2 szkl. ciepłej wody i 3 dkg drożdży, 3 łyżki miodu i ½ szkl. białej mąki. Odstawić do wyrośnięcia na 15 min. Dodać 2 i ½ szkl. razowej mąki pszennej, 1 łyżkę zmielonych orzechów i 1 łyżkę rodzynek, wanilię, sól. Wysmarować olejem foremki, wkładać ciasto do $\frac{2}{3}$ foremki i piec 30 min w temp. 180°.

Przaśne podplomyki: rozmieszać w 1 szklance wody 2 łyżki oleju i dodać stopniowo do mąki pszennej razowej (1 szklanka). Zagniatą tak długo, aż uzyska się bardzo elastyczne ciasto, rozwałkować cienko, kroić w prostokąty, kłaść na natłuszczoną olejem rozgrzaną formę i piec w piekarniku z dwóch stron na żółtobrazowy kolor (15 min).

Czapaty: rozmieszać mąkę razową z wodą i solą na dość miękkie ciasto. Łyżkę ciasta obtaczać w mące, rozplaszczyc i piec w piekarniku z obu stron. Można dodać bakalie (wiórki kokosowe, orzechy, rodzynki).

Pizza razowa: 2 dkg drożdży rozpuścić w ½ szklanki letniego mleka, dodać szczyptę mąki i cukru, odstawić na 10 min, aż urośnie. Zagnieść ciasto z 1 i ½ szklanki mąki pszennej razowej i 1 i ½ szklanki mąki żytniej razowej, pół łyżeczki soli, 3 łyżek oleju, majeranku, rozpuszczonych drożdży i ok. pół szklanki wody. Odstawić na 10 min i powtórnie zagnieść, rozwałkować i przełożyć do posmarowanej olejem formy, zawijając brzegi ciasta. Kłaść na ciasto cebulę zeszlona na oleju z ziołami (tymianek, rozmaryn, bazylika, pieprz), pomidory bez skórki pokrojone w plastry, lub pieczarki uduszone z cebulą.

Przepisy pochodzą z piśmiennictwa podanego poniżej, a częściowo od pacjentów.

IV **OPISY PRZYPADKÓW**

1. Agresywne zapalenie wątroby

Chłopiec 17 lat. Od 1,5 roku przebywał w szpitalu z powodu agresywnego zapalenia wątroby. Leczony był dużymi dawkami hormonów sterydowych, oraz tzw. dietą wątrobową, tj. bogatą w mięso, mleko, nabiał. Mimo leczenia utrzymywały się stale wysokie wartości transaminaz (enzymy wątrobowe, których aktywność wzrasta w martwicy wątroby). Średnie wartości transaminazy alaninowej badane w odstępach co 2 miesiące były następujące: 567, 398, 231, 491, 277, 411, 316, 165, 810 j. Również poziom autoprzeciwciał utrzymywał się na wysokim poziomie i wynosił 2560. Powtórna biopsja wątroby wykazała nasilenie aktywności procesu zapalnego wątroby.

Wobec zupełnej nieskuteczności leczenia, narastającej żółtaczki i pogłębiającej się śpiączki wątrobowej podjęto próbę leczenia kuracją warzywno - owocową, stopniowo odstawiając leki.

Obserwowano dramatycznie szybkie obniżanie się transaminaz, które, badane co 2 dni wynosiły następująco: 567, 166, 145, 125, 109, 107, 78 j. Poziom autoprzeciwciał obniżył się w tym czasie z 2560 do 360. Już po 2 tygodniach chłopiec mógł opuścić szpital. Był pod stałą obserwacją ambulatoryjną. Stosował często kurację warzywno - owocowe, na zmianę ze zdrowym żywieniem. Czuł się dobrze. Zdał do Wyższej Szkoły Muzycznej.

Po 1,5 roku aktywność transaminaz wynosiła 49 j. (norma), poziom autoprzeciwciał wynosił 20. Obecnie mija 4 rok obserwacji. Czuje się świetnie. Wyniki badań laboratoryjnych są w normie. Studiuje, koncertuje za granicą, jest stale na diecie wyłącznie roślinnej (bez nabiału).

2. Powikłania cukrzycy - utrata wzroku

Chory lat 52. Od wielu lat leczony insuliną z powodu cukrzycy, choruje również na nadciśnienie, ma częste bóle stawów, poziom cholesterolu wynosi 279 mg%. Przed 7 laty utracił wzrok, z powodu odklejenia siatkówek. Laseroterapia okazała się nieskuteczna. Przebył 6 - tygodniową kurację warzywno - owocową. Poziom cholesterolu obniżył się do 180 mg%, insulinę zmniejszono z 26 j. do 6 j., ustąpiło nadciśnienie i bóle stawów. Kontrolne badanie okulistyczne po 5 tygodniach wykazało brak wylewów do gałki ocznej (poprzednio były codziennie). W tym czasie zaczął widzieć kontury przedmiotów np. rami okiennej, czepka pielęgniarki. Okresowo widział same kolory jak barwny dywan. Po dalszych 6 tygodniach zdrowego żywienia i diety warzywniej (naprzemiennie) kontrola u okulisty wykazała, że widzi i bezbłędnie czyta 4 rzędy liter na tablicy okulistycznej. Wzruszającym momentem było to, że mógł po raz

pierwszy zobaczyć swoją 7-letnią córkę, której dotąd nie widział. Dziś mija 1,5 roku i pacjent widzi. Przy pomocy okularów może czytać.

3. Powikłania cukrzycy - gronkowcowe zapalenie kości

Pacjent lat 61, duchowny. Przed 12 laty przebył zawał serca, od niedawna wykryto cukrzycę. Ważył 95 kg przy wzroście 167 cm. Trafił do szpitala z powodu ropnia prostaty, ropowicy lewego kciuka i okolicy przedobojczykowej, które nacięto. Z ropy wyhodowano gronkowca złocistego. Doszło do zapalenia kości obojczyka oraz kręgow łędźwiowych. Zastosowano 3-tygodniową kurację warzywno-owocową uzyskując utratę 7 kg wagi ciała i normalizację poziomu cukru we krwi. Przerwano podawanie leków przeciwcukrzycowych. Stosowano okresowo antybiotyki, Padmę (ziołowy immunomodulator), dietę warzywno-owocową. Obecnie minęły 4 lata obserwacji. Jest zdrowy.

4. Cukrzyca skojarzona z dną, hiperlipidemią, nadciśnieniem i otyłością

Pacjent lat 39. Przekazany został z poradni cukrzycowej, gdyż mimo maksymalnej dawki insuliny (100 j.) miał wysoki poziom cukru we krwi. Również poziom trójglicerydów we krwi był rekordowo wysoki i wynosił 1315 mg%, przy normie 100mg%. Cholesterol był także bardzo wysoki (394 mg).

Od 4 miesięcy odczuwał zdrętwienie lewej ręki i miał duże bóle stawów rąk, łokci i kolan. Bóle uniemożliwiały takie czynności jak trzymanie łyżki, czy przekręcenie kluczyka od samochodu. Od 7 lat miał skazę moczanowa (dna) i liczne twarde guzki w okolicy przedramion, szyi, pleców. Miał też nadciśnienie tętnicze i miażdżycę zarostową kończyn dolnych. Z trudem wchodził na 1 piętro. Stopy były zimne i jakby martwe. Dziaśła krwawiły i 2 zęby były rozchwiane.

Przebył 7 -tygodniową kurację warzywno - owocową, tracąc na wadze 19 kg (ze 103 do 84 kg, przy wzroście 176 cm). W czasie kuracji miał zaburzenia statyki. Już po 17 dniach kuracji ustąpiły: bóle stawowe, krwawienia z dziąseł, oraz podskórne guzki. Poziom trójglicerydów obniżył się do 254 mg, a cholesterol do 147 mg%. Po dalszych 2 tygodniach ustąpiła cukrzyca, zęby stały się mocne i przestały się chwiać. Ciśnienie znormalizowało się. Cofnęły się zaburzenia neurologiczne, oraz poprawiło się ukrwienie kończyn. Teraz mógł wbiec na 4 piętro bez zatrzymywania się.

Po upływie 31lat pacjent powrócił do dawnej diety (mięso, ciastka, kawa) i wszystkie objawy powróciły. Dołączyło się jeszcze zapalenie trzustki. Zastosowano ponowną kurację warzywną, uzyskując cofnięcie wszystkich objawów. Obecnie czuje się dobrze, nie przyjmuje żadnych leków, przestrzega zasad zdrowego żywienia.

5. Astma oskrzelowa, zatorowość płucna, niewydolność krążenia, choroba wieńcowa

Chory lat 73. Od 13 lat choruje na astmę oskrzelową. Przebył zawał serca przed 13 laty, a przed rokiem zatorowość płucną. Obecnie trafił do szpitala z powodu zatrzymania krążenia. Był reanimowany. Mimo 16 pobyków w szpitalach w czasie 10 lat i mimo dużej ilości przyjmowanych leków pacjent miał nadal duszność napadową (astmatyczną), a ostatnio stałą, nasilającą się nocą, duszność sercową. Po przejściu 50 m musiał zatrzymywać się z powodu bólów serca i duszności. Od 51lat miał obrzęki.

Pacjent przebył 6-tygodniową kurację warzywno-owocową. Już na drugi dzień kuracji duszność zmniejszyła się, wystąpił wielomocz i obrzęki zaczęły ustępować. W 6 dobie wystąpiła biegunka, zaś w 11 dobie kuracji wystąpił napad duszności, który już więcej nie powtórzył się. Obecnie mija pół roku obserwacji. Czuje się świetnie, nie ma duszności, obrzęków, ani bólów serca. Może przejść 4 km po terenie górzystym, bez zadyszki. W tym czasie schudł 28 kg. Ważył 97 kg, a teraz 71 kg, przy wzroście 166 cm. Zauważył, że włosy stały się elastyczne, a były sztywne jak druty. Całkowicie ustąpiły bóle kręgosłupa i kolan, które odczuwał od 8 miesięcy przy zmianie pogody. Jest na diecie wyłącznie roślinnej. Nie wymaga przyjmowania żadnych leków.

6. Toczeń rumieniowaty, kamica nerkowa, cukrzyca

Chora lat 50. Od 30 lat choruje na toczeń rumieniowaty. Hospitalizowana była 28 razy. Stale przyjmuje duże dawki hormonów sterydowych i ma wiele powikłań polekowych jak: cukrzycę, odwapnienie kości z przebyłym złamaniem kręgosłupa, nawracające i długotrwałe ropowice skóry, chorobę wieńcową i wrzodową żołądka, nawracające infekcje. Każda próba obniżenia dawki hormonów wywołuje nasilenie go-

rączki, bólów stawowych i wykwitów na skórze rąk. Ostatnio nie może nawet poruszać się. Podjęto próbę stopniowego odstawienia hormonów w trakcie 6-tygodniowej diety warzywno-owocowej.

Przebieg kuracji: w 2 dobie świąd skóry, w 11 dobie ból nerki, który trwał przez 4 dni. Od tego czasu mocz był mętny, wydalala liczne sole. W 17 dobie występuje gorączka 39,2°C i ból głowy, lecz bez bólów stawowych. Poprzednio każdemu stanowi podgorączkowemu towarzyszyły silne bóle stawów. W tym czasie pojawiły się wykwity skórne na twarzy i ramionach, które uległy wygojeniu. Obserwowano intensywne złuszczenie i regenerację nowej zdrowej skóry. Poprzednio skóra dłoni przypominała chropowatą tarkę. Grzybica paznokci cofała się w miarę wzrostu paznokci. Po 3 tygodniach odczuwała intensywny zapach Ampicyliny, którą przyjmowała przed rokiem. Po 10 dniach temperatura była już prawidłowa. Cukrzyca ustąpiła. Kamienie nerkowe zostały wydalane jako piasek. Utrzymano małą dawkę hormonów sterydowych, celem zastąpienia funkcji zniszczonych leczeniem nadnerczy. Dziś mijają 4 lata. Pacjentka czuje się dobrze. Nie odczuwa bólów stawowych, nie ma cukrzycy, ani kamicy. Wykonuje wszystkie czynności gospodyni domowej. Ścisłe przestrzega diety wegetariańskiej.

7. Łuszczyca

Chora lat 42. Od 6 lat choruje na łuszczycę. Ma liczne, czerwone, łuszczące się plamy na rękach, nogach, tułowiu. Ma też chorobę wrzodową dwunastnicy, chorobę wieńcową, nerwicę, chorobę zwyrodnieniową kręgosłupa, kamice żółciową (po operacji), hemoroidy, paradontozę, straciła wszystkie zęby w 33 roku życia. Jadła tłusto, dużo mięsa, słodyczy, paliła papierosy. Wielokrotnie hospitalizowana, przyjmowała dużo leków. Wystarczyła 4-tygodniowa kuracja warzywno - owocowa aby zmiany łuszczycowe ustąpiły i do dziś (4 lata) nie powróciły. Ustąpiły również nocne bóle żołądka i bóle stawów.

8. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Chora lat 23, studentka medycyny. Od 3 lat choruje na wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Ma niedokrwistość, biegunki z domieszką krwi i śluzu. Ponieważ leczenie Salazopiryną było nieskuteczne, więc je przerwała i zastosowała kilka dni kuracji sokowej (marchew), następnie 6-tygodniową dietę warzywno - owocową. Straciła na wadze 6 kg (z 62 do 56 kg, wzrost 167). Czuje się bardzo dobrze. Stolce są codziennie, bez krwi i śluzu. Poprawiła się morfologia krwi: erytrocyty z 3,3 mln do 4,2 mln/mm³. Minęło 3,5 roku obserwacji. Jest stale na diecie roślinnej i nie ma żadnych dolegliwości.

9. Miażdżyca zarostowa tętnic

Chora lat 61. Choruje na miażdżycę zarostową tętnic kończyn dolnych oraz szyjnych. Od 20 lat nie ma tętna, ani ciśnienia na prawej, kończynie górnej, również nie ma tętna na prawej tętnicy szyjnej i tętnicach kończyn dolnych. Ma drżenia, parkinsonoidalne zwyrodnienie kręgosłupa, kamice nerkową, nadkwasotę, paradontozę, wszystkie zęby wypadły. Po przejściu 100 m bóle i drętwienie łydek i bioder trwające cały dzień. Całe życia była mięsożerna i paliła papierosy. Zastosowano 6-tygodniową kurację warzywno - owocową. Po 3 tygodniach kuracji lewa noga przestała boleć(bolały obie), stała się cieplejsza, Odczuwała drażnienie wzdłuż nogi. Mogła już przejść bez bólu 200 m. Drżenia ciała była mniejsze. Wróciło tętno na tętnicy szyjnej, oraz ciśnienie na prawej ręce (75/65 mmHg). Po 2 miesiącach ciśnienie na prawej ręce było już 90/70, a na lewej 130/90. Utrzymał się jeszcze ból prawej stopy. Po dalszych 2 miesiącach mogła już przejść 3 km, ustąpiły drżenia. Schudła 6 kg, zmarszczki wygładziły się. Jest na diecie roślinnej.

10. Reumatoidalne zapalenie stawów

Chora lat 58. Od 8 lat choruje na reumatoidalne zapalenie stawów. Od 3 tygodni leży, ma silne bóle stawów, przykurcze, obrzęki. Ponadto ma anemię i infekcję moczową. Zastosowano leczenie dietą warzywno - owocową. Już po 2 tygodniach zmniejszyły się bóle, ustąpiły obrzęki i poprawiła się morfologia krwi. Przykurcze stały się mniejsze, gdyż mogła już unosić ręce do góry; co było dotąd niemożliwe. Po 6 tygodniach ustąpiły przykurcze i bóle stawów. Cera stała się zdrowsza i młodsza. Cofnęły się także objawy infekcji moczowej.

11. Nadciśnienie, otyłość, cukrzyca

Chory lat 55, lekarz. Od 20 lat ma nadciśnienie, a od 6 lat cukrzycę. Mimo leków ciśnienie było 215/115 mmHg. Waży 105 kg. Po wysiłku łatwo się męczy, poci, ma napadowe kołatanie serca. Po 4 tygodniach kuracji warzywno - owocowej schudł 11 kg, przestał się pocić, nie odczuwał głodu. Po 6 tygodniach stracił 15 kg wagi. Ustąpiło nadciśnienie i cukrzyca. Stał się sprawniejszy, miał pogodniejszy nastrój. Ustąpiła paradontoza i zęby przestały się chwiać. Skóra stała się bielsza, młodsza.

12. Porfiria późna skórna, miażdżyca zarostowa, zwyrodnienia stawów

Chory lat 66, Od roku choruje na porfirię. Ma liczne, niegojące się pęcherze na rękach. Odczuwa bóle łydek po przejściu 100 m, a także ma codziennie nad ranem kurcze łydek. Mały palec na prawej ręce jest łukowato wygięty, wokół stawów rąk są guzki zwyrodnieniowe. Skóra twarzy jest niemal czarna, pokryta licznymi zmarszczkami. Ma zawroty głowy, szum w uszach, po najmniejszym wysiłku ma zadyszkę. Dotąd odżywiał się głównie mięsem, pił alkohol, palił papierosy. Zastosował 6 -tygodniową dietę warzywno - owocową. Ustąpiły wszystkie zmiany skórne, skóra stała się jaśniejsza, zmarszczki częściowo wygładziły się. Może teraz wejść na VIII piętro bez zadyszki i bez bólów łydek. Mały palec na ręce wyprostował się, ustąpiły również wszystkie guzki przystawowe. Nie odczuwa kurczów w łydkach. Poziom żelaza tkankowego (ferrytyna) obniżył się z 1224 do 260 ng/ml (norma), a kompleksy immunologiczne przekraczały normę 4-krotnie i spadły do zera. Poziom typowych dla tej choroby uroporfiryn obniżył się z 704 do 37 ug/l (norma).

13. Owrzodzenia podudzi, zakrzepowe zapalenie żył

Chory lat 23. Od 7 lat na rencie z powodu niegojących się owrzodzeń podudzia w przebiegu zakrzepowego zapalenia żył. Po 3-tygodniowej kuracji warzywno-owocowej wszystkie, niegojące się dotąd rany zaczęły się goić, wytworzyły się strupki, które stopniowo odpadały. Ustąpiły zmiany zakrzepowe i cofnął się obrzęk łydki. Od tego czasu nie odczuwa bólów. Zamierza wrócić do pracy i przerwać rentę.

Piśmiennictwo

- Adam Cornelia: *Zdrowe śniadania. Muslii inne*. WDW.
- Aleksandrowicz Julian, Irena Gumowska: *Kuchnia i medycyna*. Watra, 1978 r.
- Bieler Henry G.: *Pożywienie najlepszym lekarstwem*. Polska Direct. 1993.
- Błaszczyszyn Maja: *Dieta życia*. Spar 1991.
- Błaszczyszyn Maja: *Jedzta co chceta*. Rytm 1993_
- Bustorf-Hirsh: *Ciasta z mąki pełnoziarnistej*: WDW
- Calbom Cherie, Maureen Keane: *Soki dla zdrowia*. SPAR.
- Demalłowicz Anna, Grodecka Maria, Wiśniewska-Roszkowska Kinga: *Polska kuchnia jarska. Propozycje wegetariańskie*. Inst. Wyd. Zw. Zawod. W-wa 1989 r.
- Grodecka Maria: *Zmierzch świadomości łowcy; Wszystko o wegetarianizmie*. Vega. Katowice 1991.
- Kowalewska Barbara: *Kuchnia makrobiotyczna*. Watra.
- Kowalski Robert E.: *8-tygodniowa dieta antycholesterolowa*. Cir 1989.
- Kozakiewicz Halina, Pyszkowska Kazimiera: *Z pieczarek i boczników*. Prószyński i S-ka 1993.
- Krok Morris: *Owoce pożywienie i lekarstwo*. SPAR.
- Kuczek Marian: *Przepisy wegetariańskie*. Alterna.
- Kunz Bircher Ruth: *Kuchnia naturalna*. SP AR 1992.
- Kushi Michio i A veline: *Wielka księga makrobiotycznego odżywiania i sposobu życia*. SPAR i Vega W-wa 1991 r.
- Meuller-Pawlak. Carolin: *Naturalna kuchnia wegetariańska*. Źródła Życia 1992.
- Ohsawa Georges: *Makrobiotyka Zen. Sztuka odmładzania i długowieczności*. Stow. buddyjskie Zen "Czogie" w Polsce. Kraków 1985 r.
- Schulz Jan, Edyta Uberhuber: *Leki z bożej apteki*. Chrześć. Inst. Wyd. "Znaki Czasu", W-wa 1990.
- Szyc Marianna: *Gdy nie wiesz co gotować – dania z warzyw i ziaren*. Znaki Czasu 1990.
- Świdorski Franciszek, Bytnerowicz Barbara, Paraska Wojciech, Zielawska Bożena: *Potrawy z roślin strączkowych w naszej kuchni*. PW Ekolog. 1990.
- Tarnowski Jerzy: *Zdrowie dla każdego. Życie, odżywianie, medycyna*. Ryt 1993.
- Taylor Renee: *Sekrety zdrowia plemienia Hunzów. Długie życie i szczęście*. SPAR.
- Wiąckowski Stanisław K.: *A, B, C makrobiotyki* Zakład Wydawnictw Medycyny Naturalnej.
- Wiśniewska-Roszkowska Kinga: *Wegetarianizm*; Wiedza Powszechna, W-wa 1987 r.
- Wiśniewska-Roszkowska Kinga: *Rewitalizacja i długowieczność*. Różdźkarz 1991 r.
- Zemankowa Milada: *Soja w naszej kuchni*. SPAR.
- Zielińska Elżbieta: *Dwa tyki makrobiotyki. Kuchnia tania i zdrowa*.

Spis treści

Wstęp

I ZAGADNIENIA WPROWADZAJĄCE

1. Zdolność organizmu do samoleczenia
2. Niewłaściwe żywienie jako czynnik chorobotwórczy
3. Charakterystyka chorób cywilizacyjnych

II KURACJA OCZYSZCZAJĄCA ORGANIZM

1. Uruchomienie samoleczących mechanizmów przez post.
2. Dwuetapowe leczenie żywieniem.
3. Przebieg kliniczny kuracji.
4. Przepisy diety warzywno-owocowej
 - 1) Zestawy surówek.
 - 2) Zestawy soków.
 - 3) Przepisy na inne dania.

III ZDROWE ŻYWIENIE

1. Wartość biologiczna pokarmu.
2. Przepisy zdrowego żywienia.
 - 1) Surówki.
 - 2) Mleko roślinno-owocowe.
 - 3) Dodatki do pieczywa.
 - 4) Zupy.
 - 5) Zboża różne.
 - 6) Zboża z warzywami.
 - 7) Pierogi.
 - 8) Kotlety ze zbóż i innych roślin.
 - 9) Warzywa do kasz.
 - 10) Warzywa nadziewane.
 - 11) Sosy.
 - 12) Ryby.
 - 13) Wypieki.

IV OPISY PRZYPADKÓW

1. Agresywne zapalenie wątroby.
2. Powikłanie cukrzycy - utrata wzroku
3. Powikłanie cukrzycy -gronkowcowe zapalenie kości.
4. Cukrzyca skojarzona z dną, hiperlipidemią, nadciśnieniem i otyłością.
5. Astma oskrzelowa, zatorowość płucna, niewydolność krążenia, choroba wieńcowa.
6. Toczeń rumieniowy, kamica nerkowa, cukrzyca.
7. Łuszczyca.
8. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego
9. Miażdżyca zarostowa tętnic
10. Reumatoidalne zapalenie stawów.
11. Nadciśnienie, otyłość, cukrzyca
12. Porfiria późna skórna, miażdżyca zarostowa, zwyrodnienie stawów
13. Owrzodzenia podudzi, zakrzepowe zapalenie żył .

Piśmiennictwo.

Post stanowi formę ekspiacji za naruszoną sprawiedliwość. Apeluje ona do umysłu i serca. Prowadzi do zrozumienia głodnych, dzielenia się z nimi posiadany dobrem, pomaga w odzyskiwaniu zdrowia ciała i ducha.

O znaczeniu postu uczy Ewangelia i doświadczenie wielu pokoleń. Potwierdza to także współczesna epoka. Mimo wielkich zdobyczy w dziedzinie techniki, tak bardzo ludziom daleko do osiągnięcia prawdziwego pokoju, którego egoistyczna konsumpcja zapewnić nie może.