

Autorka niniejszej książki jest lekarzem z ponad 40 - letnią praktyką. W swojej działalności lekarskiej łączy różnorodne metody leczenia naturalnego jak: ziołolecznictwo, akupunktura, akupresura, homeopatia klasyczna z najnowszymi osiągnięciami medycyny światowej. Całość uzupełnia ;o szczegółowo opracowanym programem zdrowego żywienia.

- Naczelną zasadą stosowaną przez autorkę jest wieloaspektowe podejście do pacjenta, czyli traktowanie organizmu jako całość (holizm). Podejście holistyczne jest sposobem ujęcia problematyki niniejszej książki. Co

ISBN 978-83-934675-0-1



za tym idzie - nie leczy się np. wątroby, ucha czy kolana, lecz cały organizm:

Autorka twórczo wykorzystuje tradycje i doświadczenia z zakresu zdrowego żywienia oraz leczenia pochodzące z różnych kultur, między innymi chińskiej, żydowskiej, staropolskiej, łącząc je wszystkie z najnowszymi osiągnięciami medycyny molekularnej.



źródło życia i zdrowia



JADWIGA KEMPISTY

Leczenie

żywności



źródło życia i zdrowia



© Copyright by Jadwiga Kempisty

e-mail: j.kempisty.leczeniezywieniem@interia.pl

www.leczenie-zywieniem.eu

ISBN 978-83-934675-0-1

Wydanie II uzupełnione, 2012

Wydawca:
Jadwiga Kempisty ul.
Ołowiana 13 53-434
Wrocław Tel. kom. 784
18 66 18



Rozdział 1.

OGÓLNE ZASADY ŻYWIENIA

Aby leczyć żywieniem trzeba sobie uświadomić, co to jest prawidłowe żywienie.

1. Otóż prawidłowe żywienie polega na: Całkowitym pokryciu zapotrzebowania na wartości odżywcze, potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz odbudowy komórek, które ciągle wymieniamy.

2. Przygotowanie przewodu pokarmowego do prawidłowego wchłaniania i przyswajania wprowadzonych wartości odżywczych. Dotyczy to całego przewodu pokarmowego począwszy od jamy ustnej aż do ostatniego odcinka jelita grubego. Musimy zapewnić tym wszystkim odcinkom prawidłowy odczyn pH, prawidłową florę bakteryjną, kolejność wydzielania gruczołów trawiennych, między innymi trzustki i wątroby.

3. Polega na prawidłowym przetwarzaniu i łączeniu pokarmów .

Ad.1 Całkowite zapotrzebowanie dotyczy zarówno białka, witamin, pierwiastków śladowych, goryczek itd. Jesteśmy organizmem najmniej przystosowanym na świecie do życia. Chociażby pies potrafi zrobić witaminę C z mięsa, tymczasem człowiek musi ją dostać gotową, nie umie jej zrobić. A zapotrzebowanie dobowe na witaminę C, UWAGA C1 i C2, bo tylko w takim połą-

czeniu utrzymują się całą dobę w organizmie, wynosi aż 500 miligramów na dobę. Co przeraża w kontekście, że musielibyśmy zjeść aż 8 kg jabłek, aby to zapotrzebowanie pokryć, albo fakt, że zielona sałata pół godziny od chwili zerwania traci połowę witaminy C, dlatego ważne jest, aby znać źródło łatwego dostępu witaminy C1,C2.

Nie umiemy również zbudować własnego białka, otóż na 22 cząsteczki (aminokwasy), z których zbudowane jest nasze białko aż 8 nie umiemy zrobić. Musimy je wprowadzić gotowe z zewnątrz. Prawidłowe żywienie polega na tym, aby codziennie dostarczyć organizmowi 8 aminokwasów egzogennych i nie dwa dzisiaj dwa jutro dwa pojutrze, tylko wszystkie 8 codziennie. Inaczej wystąpi uczucie głodu, a **uczucie głodu jest wstrząsem dla organizmu.**

Potem w telewizji widzimy pana, który stosuje się do diety i mówi, że jest wszystko w porządku, ale jest ciągle głodny, co to oznacza? Oznacza to, że ma braki w organizmie. Szanowni państwo - prawidłowy cholesterol, brak otyłości, prawidłowy cukier, to wcale nie jest gwarancja, że ten ktoś nie dostanie zawału, na przykład z powodu braku siły skurczu mięśnia sercowego, spowodowanego chociażby brakiem potasu i jeszcze wielu innych czynników.

Uwaga, uczucie głodu u ludzi mniej silnych psychicznie powoduje ciągłe jedzenie, bo nasz mózg domaga się brakujących składników pokarmu. I stąd ludzie, którzy jedzą jednostajnie, np. te same kanapki rano w południe wieczorem, są niedożywieni, otyli, ociążali umysłowo i ciągle niezadowoleni. Pamiętajmy, że 60% naszego

pokarmu ma być gotowane, ciepłe i urozmaicone.

Ad.3 Narzekamy, że nasze pokarmy są skażone chemicznie, że w żywieniu zwierząt hodowlanych podawane są hormony, że jest zbyt dużo nawozów sztucznych. Boimy się genetycznego modyfikowania. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że od wielu lat mamy produkty genetycznie modyfikowane. Proponuję przy zakupach wziąć lupę i czytać np. mąka babuni w składnikach 60% produktów zbożowych, pytam się, co reszta? Na moją interwencję zlikwidowano napis. W składnikach wielu jogurtów napisane jest laktoza, nie kupujemy ich, laktoza jest to cukier mleczny, którego jest aż 4,7 procent w mleku krowim, którego nie jesteśmy w stanie strawić. Pomijając te wszystkie aspekty, których się tak strasznie boimy, najgorszym z tego wszystkiego jest fakt, że to my ludzie w życiu codziennym ze zdrowej, fantastycznej żywności, której jest bardzo dużo na rynku - przez nasze często nieprawidłowe przetwarzanie robimy to, czego się tak boimy, czyli truciznę.

Najbardziej bolesne jest to, że na półkach sklepowych co najmniej 50% przetworzonych pokarmów jest nieprawidłowa. Najbardziej przykrą rzeczą jest, że ludzie, od których zdawałoby się wymagamy więcej, a nawet ich słuchamy, podają nam nieprawidłowe dane.

Wiele produktów spożywczych w świetle nowoczesnej nauki może być wspaiałym lekiem gdy są prawidłowo

przyrządzone, ale mogą być niekorzystne dla naszego organizmu. Szczególnie ważne są produkty wysoko wartościowe, nawet bardzo wysoko wartościowe, np. jajko.

Rozdział 2.

PRZEWÓD POKARMOWY

Pierwszym bardzo ważnym organem trawienia jest jama ustna, jest to nie tylko organ trawienia, ale również wielka pierwsza bariera odpornościowa. To do jamy ustnej dostają się bakterie, wirusy pod postacią kurzu, brudu, drogą kropelkową z naszego otoczenia np. starsza pani spotyka małe dziecko, zachwyca się nim nachyla i wdycha mu wszystkie bakterie ze swojej jamy ustnej. W lecie widzimy codziennie takie sytuacje.

Jama ustna jest szczególnie ważna, to tutaj mamy wiele gruczołów wspomagających nasze trawienie. Między innymi kubeczki smakowe, ujścia ślinianek, receptory bardzo wrażliwe na smaki (są one bardzo ważne, często zanikają w starszym wieku, szczególnie u ludzi, którzy nie przestrzegają smaków, tylko jednocześnie do tej samej potrawy dodają szczyptę soli i szczyptę cukru).

Nie używajmy do tej samej potrawy przypraw, które wzajemnie się wykluczają, tak jak właśnie słone i słodkie. Powodujemy nie tylko zaburzenia naszych kubeczków smakowych, ale również powodujemy

jednoczesne wydzielanie wątroby i trzustki, a tymczasem trzustka ma wydzielać pierwsza, a wątroba druga.

Szczególnie ważna jest ślina wydzielana do jamy ustnej. Otóż ślina ma połączenia z innymi gruczołami wydzielania wewnętrznego, brak śliny powoduje nieprawidłowe wydzielanie trzustki. W ślinie wydziela się amylaza ślinowa, która pobudza trzustkę do wydzielania amylazy trzustkowej, które nie umieją pracować oddzielnie. **Są to dwie siostry bliźniaczki, które nie potrafią oddzielnie bez siebie funkcjonować.** Natomiast, UWAGA - już 23 lata temu w pierwszym wydaniu mojej książki „Leczenie żywieniem”, aby podkreślić ważność tej części trawienia, użyłam sformułowania „jeżeli amylaza ślinowa spotka się z amylazą trzustkową, **możemy zjeść dwa kilogramy zardzewiałych gwoździ i je strawimy**” - jest to nadal aktualne.

Składniki śliny są bardzo ważne w trawieniu, nasz organizm może wydzielić określoną ilość śliny na dobę. Jeżeli zużyjemy ją na żucie gumy, jedzenie słodczy między karmieniami, picie słodkich napojów, jedzenie mocno doprawionych smakowo używek, jak np. chipsy, nie starczy nam tej śliny na trawienie. Żydzi wiedzieli to już kilka tys. lat temu i w swoim żywieniu wyraźnie zaznaczyli, że nie wolno pojadać między karmieniami.

Jedzenie więcej niż 3 posiłków dziennie u dorosłego człowieka jest błędem w sztuce. Wskazania do stosowania większej ilości pokarmów winno być uzgodnione tylko i wyłącznie z lekarzem, np. po usunięciu jakiejś części przewodu pokarmowego. Wyobraźcie sobie

Państwo, że wasza ręka od godziny 7 rano do godz. 22 cały czas się kręci - jak długo wytrzyma? Czy nie padnie? Tymczasem jedząc bez przerwy zmuszacie nasz przewód pokarmowy do ciągłej pracy. **Nasze narządy wewnętrzne również potrzebują mieć przerwę w pracy, aby zwyczajnie wypocząć. Dlatego po godzinie 18 nie jemy białka pochodzenia zwierzęcego, ponieważ strawienie jego wymaga około 14 godzin pracy, czyli będzie przewód pokarmowy pracował całą noc!**

Jak widzicie Państwo, suchość w jamie ustnej i brak smaków to wszystko nasza wina. Mówiąc o jamie ustnej podałam Państwu przykład trawienia dotyczący amylazy, natomiast w jamie ustnej wydziela się bardzo dużo substancji wspomagających trawienie i dlatego bardzo ważne jest utrzymanie odpowiedniego pH jamy ustnej i odpowiedniej flory bakteryjnej. Te dokładne wskazania przy zaburzeniach przewodów pokarmowych winny być uzgadniane z lekarzem.

Jak rozpoczynamy nasz dzień żywieniowy?

Rano pobudzamy ślinianki. Wszyscy wiemy, jak to zrobić. Trzeba zjeść coś kwaśnego. Wszyscy jesteśmy świetnymi ekonomistami, a więc stosujemy główne hasło ekonomistów - dwa w jednym, czyli w jednym posiłku pobudzamy ślinianki i jednocześnie zaopatrujemy nasz organizm nawet w 500 miligramów witaminy C. Po prostu rano zjadamy 2 duże cytryny

z grubą skórą bez żadnych dodatków. Najlepiej obrać cieniutko cytrynę z żółtej skórki, przekroić i wrzucić do sokowirówki. W takim wypadku mamy już nawet **trzy w jednym**, a to dlatego, że tym sokiem leczę ciężkie przypadki wrzodów żołądka i dwunastnicy. Ludzie z nadkwasotą - nie bójcie się pić tak przyrządzonego soku z cytryny!

Jedzenie poranne słodczy (cukier buraczany, miód, ciasta, w których znajduje się cukier buraczany) blokuje wydzielanie amylazy trzustkowej. Pamiętajmy - rano jemy tylko dobry cukier, którego nasz organizm, szczególnie mózg - potrzebuje bardzo dużo. Najlepiej podać go w postaci naturalnej, np. rodzynki, winogrona, daktyle, czerwona porzeczka, agrest itp.

Szanowni państwo, jajko jest tak zbudowane, że gotując się w temperaturze 100 stopni w środku nie osiąga temperatury 92 gdyby osiągnęło temp powyżej 92 zginęłaby lizyna. Natomiast człowiek pokłócił się z tą przyrodą, bezczelnie zbił skorupkę, wrzucił jajko na patelnię i to jeszcze na masło albo bekon i ... zniszczył lizynę, pozostał sam cholesterol, wniosek z tego, że jajko może być lekarstwem, ale może być trucizną, zależy to tylko od nas. Wystarczy nasza świadomość, której brakuje na co dzień nie tylko szarym ludziom, ale czasem również tym, którzy nam wiadomości przekazują w środkach masowego przekazu. Otóż dwoje redaktorów telewizyjnych, których zresztą bardzo lubię, przekazując radosną wiadomość ze lekarze wycofali się z zakazu jedzenia jajek, stwierdzili z uśmiechem, że już teraz jajecznicą jest zdrowa.

Jajko posiada aż 8 aminokwasów egzogennych, potrzebnych dla naszego białka, takich produktów w świecie naszym jest bardzo mało. Jajko to nie tylko siła naszego organizmu, ale także lekarstwo, można nim leczyć, wypłukiwać cholesterol. 15 lat temu robiąc wykłady w tv wrocławskiej trzymałam jajko w prawej ręce i podkreślałam, że jest cudem świata. Świetnie nadaje się do wypłukiwania z organizmu nieprawidłowego cholesterolu. Pierwsze jedzenie jaj to było podbieranie, czyli kradzież ich ptakom.

Chcąc Państwa zachęcić do dalszych wskazówek zawartych w moich książkach chcę przekazać jedno z najnowszych odkryć medycyny, których zresztą wokół nas jest bardzo dużo, będzie to przykład **pomidora**.

Zdawałoby się, że każdy Polak zna pomidory i wie, że są bardzo zdrowe, nic bardziej błędnego. Już ponad 20 lat temu w moich książkach mówiłam, żeby nie robić zupy pomidorowej na mięsie i ze śmietaną, miałam na myśli nieprawidłowe łączenie pokarmów: mleka z mięsem i dodawania śmietany w temp 100 stopni. Nowoczesne badania wykazały, dlaczego Włosi jedząc olbrzymie ilości makaronów, mają dużo mniej chorób, krążeniowych, niż Polacy.

Otóż okazało się, że **pomidory prawidłowo przetworzone są lekarstwem na choroby Serca₅ choroby krążenia**, nie wiem, dlaczego o tym w Polsce się nie mówi, dalej jemy zupę pomidorową na rosoli ze śmietanką, jeszcze do tego robimy „mniam mniam”. A tymczasem oliwa z oliwek z pomidorami w temperaturze

100 stopni, daje substancję, która jest m.i.n. odpowiedzialna za elastyczność naszych naczyń krwionośnych, naszych ścięgien, gojenie się przewodu pokarmowego, wzmacnia wzrok, słuch, powoduje ogrzanie organizmu. Czyli uszczelnia tkankę łączną a co za tym idzie wzmacnia odporność. Podaję regułę:

Oliwa z oliwek + pomidory + temperatura 100 stopni = substancja wspomagająca krążenie i elastyczność naczyń krwionośnych

Powyższa mieszanka zawiera również dużą ilość potasu, który poprawia siłę skurczu mięśnia sercowego. Chcąc państwa zachęcić do jedzenia takiej zupy pomidorowej podam również przewspaniałe aspekty smakowe. Oraz pokrycie zapotrzebowania również na białko. Wkładamy do miseczki garść makaronu sojowego, zalewamy sosem pomidorowym stworzonym z 4 łyżek stołowych oliwy z oliwek + 2kg pomidorów duszonych i przetartych przez sito. Na wierzchu dodajemy coś zielonego, pietruszka, lucerna lub inne zioła dostępne w sklepach. We Włoszech tą zupę podają, jako chłodnik. Chcąc podać, jako danie wykwintne a jednocześnie zgodne z chińskim prawem „pięciu elementów” dodajemy do tej zupy jeszcze gorącej zieloną i żółtą paprykę. Do tego zielona pietruszka. Tę mieszankę pomidorową możemy też wypić na kolację - świetnie ogrzewa, powoduje miłe zaśnięcie. Jesteśmy nie tylko zdrowi, ale również mamy ochotę do pracy, radości i seksu.

W całej mojej książce będę mówiła o zdrowych produktach, które mamy na naszym rynku, ale również o tych, które są przewspaniałe ale, niestety, znikają

z naszego rynku. Są to jagnięcina, gęś, kasza jaglana, dynia, pokrzywa, mlecz. Smutnym jest fakt, że po święcie Halloween w naszych śmietnikach znalazła się olbrzymia ilość dyni, która jest bardzo wartościowym produktem spożywczym.

Wyjeżdżając za granicę, szczególnie do krajów tropikalnych, czy na inne kontynenty z odmienną żywnością dobrze byłoby zasięgnąć rady specjalisty, który wskazałby nam co i jak mamy tam jeść aby wykorzystać tamten pobyt także na wzbogacenie organizmu w niedostępne u nas substancje.

Od pierwszego wydania mojej książki „Leczenie żywieniem” i „Diety w leczeniu żywieniem” upłynęło 18 lat. To ja wprowadziłam do Polski pojęcie skiełkowanego zboża wydając specjalną książkę o kielkach. Najważniejsze jednak jest to, że w medycynie nastąpiło wiele osiągnięć, które dotyczą również żywienia.

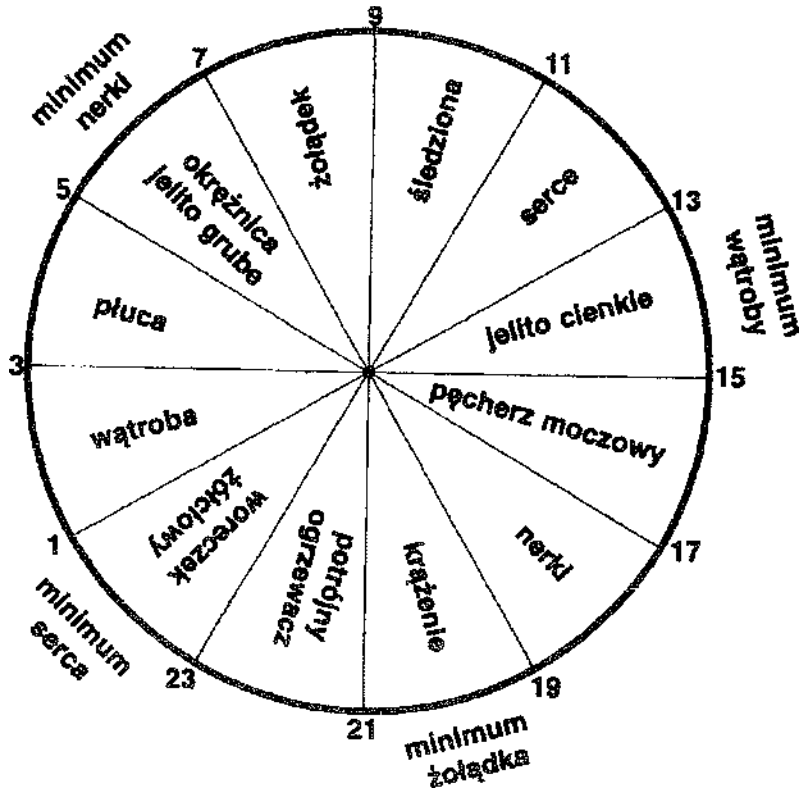
Uwaga!

W prawidłowym żywieniu nie ma „**diet**”, jeżeli rozumiemy pod pojęciem „dieta” wyeliminowanie **niektórych** pokarmów Te sprawy należą do lekarzy .

Człowiek prawidłowo odżywiony nie odczuwa głodu. Długotrwałe uczucie głodu, świadczy o braku jakiś wartości odżywczych w organizmie. Głód ma się pojawiać przed posiłkiem.

Rozdział 3.

ZEGAR BIOLOGICZNY CZŁOWIEKA



- * śniadanie spożywamy między godz. 7 a 9 © obiad między 13 a 15
- kolację między 18 a 19, ale nie przekraczamy nigdy godziny 19

Jak zauważyliście Państwo nie ma miejsca na podjadanie między karmieniami. Chcąc zachęcić Państwa do życia zgodnie z kalendarzem biologicznym człowieka, przybliżam niektóre dane które już publikowałam w roku 1997.

- Kiedyś mówiło się o higienicznym rytmie życia, regularnym jedzeniu i właściwym wypoczynku. To był tylko zadatek tego, co postaramy się tu przedstawić. Dwie godziny, aktywności okrężnicy wypadają między 5 a 7 rano. Wtedy właśnie zegar biologiczny wskazuje nam kiedy jeść, a kiedy tego nie robić, w jakich godzinach odpoczywać albo relaksować się psychicznie. W kulturach dalekowschodnich z zegara biologicznego korzysta się od kilku tysięcy lat, my dopiero zaczynamy spoglądać na jego „tarczę”.

Szkoda, że robimy to tak późno. Dobrze, że zaczynamy poznawać i stosować się do praw natury. Zamiast patrzeć na zegarek na ręce spójrzmy na swój zegar biologiczny zwany też zegarem organów. Źle się stało, że odrzuciliśmy ten ostatni na rzecz urządzenia mechanicznego, które w konsekwencji rozregulowało tryb życia wielu ludzi. Przez to są po prostu chorzy.

Popatrzmy na zegar biologiczny. Co widzimy? Co 2 godziny organy naszego ciała mają swój okres aktywności, a to znaczy, że w tym czasie mają najwięcej energii. To maksimum wypada raz na dobę. Ta podzielona jest na dwie części. Tak jak w jednej wypada aktywność danego organu tak w drugiej jej części, po

przeciwnej stronie, wypada jego minimum energetyczne. W tym właśnie czasie niezbędny jest wypoczynek, odciążenie danego organu. W ten sposób regulowane są naturalne funkcje organizmu i nie powinno się ich naruszać czy zastępować lub pobudzać sztucznie wytworzonymi lekami. Pozwólmy naturze kierować naszym życiem, a rano powinniśmy rozpocząć dzień oczyszczając organizm. Rozpoczynajmy więc dzień z czystym organizmem, a co za tym idzie i czystym umysłem. Na pewno będziemy zdrowsi i pogodniejsi. Ludzie mający nagminnie zaparcia wykazują więcej cech negatywnych. Są źli, przepojeni wrogością, znajdują się w stanie ciągłego napięcia, które przecież skierowane jest przeciwko ich organizmowi.

Z mojej wieloletniej praktyki wynika, że ludzie ci do południa są śpiący, ocieżali. Najczęściej wstają późno, tracąc nie tylko, pół dnia ale zdrowie. Rozpoczynajmy więc dzień między 5 a 7, kiedy okrężnica jelit jest najbardziej aktywna. Oczywiście śniadanie. Jak widać między 5 a 9 właśnie żołądek jest najaktywniejszy. Wtedy co by mu nie podrzucić strawi to do końca. Oczywiście jestem za zdrową żywnością, która obok energii dostarcza organizmowi całą porcję niezbędnych witamin, najlepiej właśnie w tej formie przyswajalnych. Śniadanie, jako że jest pierwszym posiłkiem, powinno być najobfitsze. Częstym błędem jest zastępowanie go jabłkiem czy szklanką soku i do pracy. Potem gdzieś przed południem napychamy się kanapkami i uważamy, że wszystko jest w porządku. Nic błędniejszego. Nie dziwmy się, że boli nas głowa, czujemy się zmęczeni i

osłabieni. Potem mamy dwie godziny wzmożonego funkcjonowania śledziony.

- No właśnie. Jak widać natura skrupulatnie krok po kroku kieruje naszym organizmem. Przed godziną 9 treść pokarmowa powinna opuścić żołądek, by między 9 a 11 dalsze funkcje trawienia przejęła śledziona. Jeśli jest inaczej, a więc gdy w tym czasie nie otrzyma ona swej porcji pokarmu, nasz organizm przepełniony jest nadmiarem płynów tkankowych, język jest bardzo duży, nie mieści się w jamie ustnej, stąd na obrzeżach języka są rowki, które są odbiciem naszych zębów. Wtedy też język pokryty jest śluzem w wyniku czego przestaje być różowy. Zachęcam do skontrolowania funkcjonowania tego organu. Przy zaburzeniach funkcji śledziony człowiek jest ociężały, przybiera na wadze i najczęściej narzeka, że je mało, a jest taki gruby.

- Po godzinie okrężnicy, żołądka i śledziony między 10 a 12 mamy wzmożoną aktywność serca. W tym okresie absolutnie nic nie jemy, staramy się również nie jeść płynów. Jest to okres serca. Jedząc w okresie serca (patrz kalendarz biologiczny - grafika) obciążamy ten organ.

Obiad. Nie bez powodu w cywilizowanych krajach przerwa obiadowa przypada na 13-14. Sądzę, że i my wreszcie zmądrzejemy i zaczniemy jeść niezbyt obfity obiad właśnie między godziną 13 a 15, kiedy wzmożoną aktywność ma jelito cienkie. Możemy rozpocząć

obiad już pół godziny wcześniej jedząc surówki, a następnie o godz. 13 konkretny obiad.

Uwaga! Nie kładziemy się po obiedzie celem spania (dotyczy to również dzieci), ale zapewniamy pozycję poziomą, w celu zapewnienia wypoczynku i regeneracji naszej wątrobie. Wątroba „wypoczywa” tylko w pozycji leżącej. Wystarczy na to 15 minut. Nasz model pracy niestety na to nic pozwala, a szkoda. Znow popatrzmy na dzieci, które po obiadku chętnie kładą się ale jak wiemy wcale nie chcą spać i nie muszą. One nie wiedzą, że wtedy wątroba ma relaks. Stosując się do tego na pewno nie będziemy narzekać na różne niedomagania.

Godziny wypoczynku żołądka wypadają między 19 a 21. O dziwo w tym czasie nierzadko uczestniczy się w przyjęciach. Są przystawki, mięso, torty, kawa. Pomijam już alkohol. Wiadomo, że podczas energetycznego minimum żołądek nie jest w stanie nic strawić. W efekcie takiej „rozputy” w nocy nie można spać, a rano brakuje sił witalnych. Nie bez powodu Chińczycy mówią o Europejczykach - „cywilizowani barbarzyńscy idioci”. Idąc dalej. Minimum śledziony przypada między 21 a 23. W tym czasie organizm zupełnie nie jest przygotowany do przyjmowania pokarmu.

Podobnie jest ze śledzioną. Doceńmy jej funkcję choćby dlatego, że jej minimum energetyczne pokrywa się z maksimum potrójnego ogrzewacza. Ten odpowiada praktycznie za funkcjonowanie naszego organizmu jako całości, do tego stopnia, że zabu-

rżenia w trakcie krążenia mogą spowodować wytrącenie organizmu z otoczenia, krótko mówiąc - śmierć. Chińczycy wtedy mówią, że wyskoczyliśmy z tego życiowego koła. Zegar biologiczny zatrzymał się.

- Ostatnie godziny snu przypadające między 3 a 5, to czas maksimum energetycznego płuc.

U zdrowego, a więc wyrównanego energetycznie człowieka, na te godziny przypada spokojny sen. Ludzie z zaburzeniami na kanale płuc często sen mają przerwany atakiem duszności. Jego nasilenie potęguje się właśnie między godzinami 3 a 5. Szczególnie dotyczy to astmatyków. W chińskiej medycynie ta męcząca i uciążliwa przypadłość bardzo często jest objawem niedoboru energii na kanale płuc. Z kolei nadmiary energii związane są z chorobami alergicznymi skóry. Jak więc można wywnioskować, dzięki akupunkturze można w tych przypadkach ludziom ulżyć czy wręcz ich wyleczyć.

Z praktyki lekarskiej wiadomo, że oba te schorzenia występują często naprzemiennie, a więc na przykład u dzieci z silnymi alergicznymi zmianami skóry jest bardzo prawdopodobne, że za parę lat cierpieć one będą na astmę. Medycyna europejska w takich przypadkach często jest bezradna, chińska nie. Dzięki niej nie tylko jesteśmy w stanie przewidzieć godziny ataków, ale co istotniejsze - jesteśmy w stanie pomóc choremu. Według chińskiej medycyny każdemu organowi przyporządkowano odpowiednie emocje.

Płucom, o których mówimy, przynależy właśnie uczucie smutku czy też żalu, wręcz żalości nad sobą. U zdrowego, wyrównanego energetycznie, człowieka żal, nawet po stracie kogoś bliskiego, po pewnym czasie po prostu mija. Są jednak tacy, u których pozostaje on nawet po 15 czy 20 latach i właśnie w godzinach przypadających na okres płuc - potęguje się. Podobnie jest u ludzi, których określam jako „pamiętliwych”. Chodzi tu o jakieś przykre chwile w ich życiu, których nie mogą zapomnieć, i sprawy, których - jak twierdzą - nigdy nie wybaczą. Taki stan nie zależy od złego charakteru, to po prostu choroba. Również takie zaburzenie emocjonalne wzmacnia się w godzinach minimum płuc, a więc między 15a 17.

Jeśli tak się dzieje, warto bliżej przyjrzeć się naszemu „wnętrzu” i jak najszybciej zacząć się leczyć, choćby dlatego, że niezależnie od naszej woli może dojść do tragedii, której można uniknąć. Między godzinami 3 a 7, jak wiemy, przypada kolejne minimum energetyczne, tym razem elementu wody. Jest to drugi okres bardzo niebezpieczny dla człowieka, który ma kłopoty i zmartwienia. Właśnie w tym czasie, po wcześniejszej depresji, najczęstsze są przypadki targnięcia się na życie czy też zabójstw, pobic i napadów będących właśnie wynikiem tzw. emocji. Nie lekceważmy tego.

Czy zaburzenia na kanale płucnym oznaczają gruźlicę?

Oczywiście tak, W tych przypadkach nawet bez medycyny chińskiej na pierwszy rzut oka mamy do czynienia z klasycznym obrazem gruźlika - smutnego, bladego człowieka bez chęci do życia. W badaniu wykazać można zmiany na kanale płucnym. W takich jednak przypadkach leczenie akupunkturą byłoby zbyt długotrwałe. W dobie antybiotyków wręcz wykluczone.

- Wspomnieliśmy już o aktywności okrężnicy, która przypada między 5 a 7. Czy istotnie w tym czasie należy obudzić się i wypróżnić?

Bezwzględnie tak, choć wiem, że dla wielu ludzi jest to zbyt uciążliwe. Sądzę jednak, że jeżeli ktoś szanuje swoje zdrowie, to przyjdzie mu to z łatwością. Trzeba wiedzieć, że w okresie największej aktywności okrężnicy, a więc między 5 a 7 jest ona przygotowana najlepiej do tego, aby wykonać niewdzięczną czynność, jaką jest oczyszczenie organizmu ze szkodliwych odpadków. Logiczne wydaje się, że zanim zaczniemy cokolwiek robić, trzeba wcześniej posprzątać. W naszym organizmie dzieje się to właśnie o tej wczesnej porze. Zmorą wielu ludzi są zaparcia.

- Niestety, często z winy samych skarżących się, jest to błędne koło, szczególnie u osób otyłych. Bowiem znajdujące się w kale toksyny są wchłaniane z powrotem przez organizm zatruwając go. W efekcie tego ludzie mają złe samopoczucie, są zmęczeni czy wręcz ospali. Z łatwością przychodzi im późne wstanie. Pamiętajmy, że w organizmie nie powinno nic zalegać. Jest to bar-

JMmm

dzo ważne właśnie dla ludzi otyłych. Przy odchudzaniu

pierwszym krokiem jest regulacja wypróżnień. Jeśli do tego dojdzie, to ze zgubieniem zbędnych kilogramów nie będzie już problemu.

- Rytm życia, podyktowany zegarem biologicznym, dla wielu osób kłóci się z ich przyzwyczajeniami do późnego wstawania czy kładzenia się spać.

- Dla lekarzy, uprawiających medycynę naturalną, jest oczywiste, że przez cały dzień powinniśmy być równie aktywni. Spadki samopoczucia w pewnych godzinach świadczą wyraźnie, o niedomaganiach organów. Dlatego też w medycynie chińskiej nie ma pojęcia ludzi skowronków czy sów. To po prostu ludzie chorzy, rozregulowani energetycznie, a to oznacza, że ludzie ci powinni się leczyć. Podobnie jest z osobami, które nie znoszą zimy czy lata, mimo że kiedyś nie miały awersji do którejś z pór roku.

Z obserwacji wynika, że jeśli ktoś ma zaburzenia na kanale wątroby i pęcherzyka żółciowego, będzie nienawidził, lub dla odmiany uwielbiał, wiosnę i wiatr. Osoba z zaburzeniami na kanale nerek i pęcherza moczowego będzie podobnie reagowała, ale w zimie. Z kolei, jeśli ktoś nienawidzi lub przesadnie uwielbia słońce, to może to być sygnałem nieprawidłowości na kanale jelita cienkiego, serca, krążenia, seksu czy potrójnego ogrzewacza. Na szczęście, takie objawy chorobowe mogą być wcześniej wykryte i to właśnie na podstawie obserwacji zachowań w dobowym cyklu i zegara biologicznego.

- A więc prawidłowe emocje są oznaką zdrowia.

- Istotnie. Jeśli ktoś się wścieknie, to po krótkim czasie zreflektuje się i będzie miał wyrzuty sumienia. Ten objaw

jest prawidłowy. Jeśli jednak złość trwa ponad dobę, to nie trzeba specjalisty, aby stwierdzić, że coś jest nie tak. **Chińczycy gniew wiążą z zaburzeniami wątroby i pęcherzyka żółciowego. U nas jest porzekadło ludowe: I żółć go zalała.**

- Przypomnijmy na zakończenie kilka podstawowych zasad wynikających z naszej wspólnej „wędrówki” po tarczy zegara biologicznego.

- Pamiętajmy o rannym wypróżnieniu. Solidne śniadanie jedzmy pomiędzy 5 a 9, obiad między 13 a 15, kolację już znacznie lżejszą między 18 a 19. Po tej godzinie, jak i między karmieniami, nie pojadamy. Jeśli nie mamy okazji codziennie, to przynajmniej w weekend, zróbmy przyjemność naszej wątrobie i zrelaksujmy ją na leżąco przynajmniej 15 minut po jedzeniu między godzinami 13 a 15. Kładźmy się spać nie za późno, po to, by wcześniej wstać i w pełni korzystać ze zdrowego życia, jakie wyznacza cykl biologiczny.

Rozdział 4.

TECHNIKA JEDZENIA

- Należy jeść jak najwięcej ciepłych posiłków. Posiłki gotowane winny wynosić **min.** 40% naszego dziennego pożywienia.
- ® Jeść należy w spokoju, powoli, dokładnie żując pokarmy. Sto razy przeżuujemy każdy kęs, mieszając go ze śliną. W swojej praktyce szpitalnej często byłam świadkiem karmienia dzieci przez pielęgniarki. Podawały one łyżeczką zupę mleczną lub jarzynową łyżeczką prosto do buzi, wołając „połykaj szybko!”. Takie obrazki można spotkać również w domach prywatnych. Mama krzyczy: „nie trzymaj w buzi!”, „tak mlaskasz i mlaskasz”, itp. Nie krzyczymy na dzieci. Pozwólmy im trzymać pokarmy w buzi tak długo, jak tego potrzebują. Nauczmy je gryźć jogurt, gryźć soki, żuć kaszę i zupę i odpowiednio mieszać je w jamie ustnej. Płyn również należy wymieszać ze śliną.

Przy jedzeniu nie należy popijać każdego kęsa. Napoje pijemy przed posiłkiem, względnie - inne przed posiłkiem, inne po posiłku.

- ® Należy unikać mocno przetworzonych pokarmów, nie całościowych. Nie jemy więc białego cukru, soli warzonej, mąki oczyszczonej, białego ryżu. Jemy sól kamienną lub morską, mąkę z pełnego przemiału, ryż pełnoziarnisty.

Najlepiej stosować makrobiotykę, do której należy również jedzenie tego, co jest obecnie na rynku, a więc nie mrozimy jarzyn. Mamy ich tak dużo świeżych, które przechowują się bez przetwarzania.

® Unikamy potraw tłustych i smażonych • W zdrowym żywieniu dobrze byłoby zachować następujące proporcje: 50% zbóż; 25% warzyw; 25% owoców, nabiału, mięsa i ryb

60% winien stanowić świeży pokarm, a czterdzieści przerabiany termicznie. Na porcję pokarmów świeżych powinny w połowie złożyć się warzywa korzeniowe, warzywa rosnące ponad ziemią i owoce (wszystkie w równych ilościach), a drugą połowę powinny stanowić następujące produkty: świeże ziarno, zarodki, pędy, zielenina, orzechy, pestki, mleko (niepasteryzowane), kiszonki (kapusta, ogórki, marchewka, fasolka, groszek - kiszony naturalnie, a nie w occie).

Czy można wykluczyć z naszych trzech podstawowych posiłków jeden z nich np. kolację?

Opuszczanie jednego z posiłków jest błędem w sztuce. Zawsze jemy kolację. Może to być pokarm płynny np. szklanka wody, soku lub przetworzonego mleka. Pomijam przypadki będące pod ścisłą kontrolą lekarską.

Rozdział 5.

ŁĄCZENIE POKARMÓW

Jest to tak rozległy temat, że należałoby go ująć w odrębnej książce. Podaję tu tylko elementarne zasady, ponieważ w codziennym żywieniu popełniamy masę poważnych błędów.

W filozofii żydowskiej już przed wieloma tysiącami lat nie łączono mleka z mięsem. Przeciętny Polak robi to praktycznie przy każdym posiłku. Na przykład przy śniadaniu - chleb z masłem (produkt mleczny) i wędliną. Przy obiedzie - zupa pomidorowa na kościach (już w zasadzie trucizna sama w sobie), ale tego jeszcze mało - Polak dodaje do niej w trakcie gotowania śmietanę i tym wszystkim zalewa biały makaron lub łuskany ryż. Dodatkowo zamieniamy masło na masło roślinne lub margarynę.

Smażąc na olejach wysoko rektyfikowanych (to znaczy mających wiązania pierścieniowe) powodujemy, że praktycznie każdy pokarm jest nie do strawienia. Takie połączenia stawiają nasz organizm w bardzo kłopotliwej sytuacji. Wszystkie gruczoły trawienne wydzielają soki jednocześnie, powodują wręcz rozkojarzenie w naszym układzie trawiennym.

Do połączeń ciężkostrawnych należą:

- ® Owoce + białko + warzywa (te wszystkie składniki jemy oddzielnie - patrz niżej przy przepisach)
- Skrobia + białko + tłuszcze + owoce

Odwrotnością nieprawidłowych połączeń są połączenia dobre. Na przykład:

- kasza + mąka z pełnego przemiału + rośliny strączkowe (fasola, soczewica, soja)
- ryż + kukurydza + fasolka szparagowa + zielony groszek + kapusta brukselka + kalafior
- fasola + groch + ryż

Uwaga: w proporcji 1,5 do 4 dają wzrost zawartości białka 43%, czyli w 300 g takiego połączenia jest o 43% białka więcej niż w 300 g jednego z tych składników. To samo można powiedzieć o połączeniu:

- ® fasola + groch + kukurydza (tu wzrost zawartości białka dochodzi nawet do 50%).

Rośliny korzeniowe łączymy z korzeniowymi, owoce z owocami, ale przede wszystkim - równowaga w kolorycie. Białe z białymi, żółte z żółtymi (morele z dynią), czerwone z czerwonymi. Wprawdzie znowu wykraczamy nieco poza właściwy temat naszej książki, ale błędem byłoby nie wspomnieć o bardzo modnym w tej chwili zwyczaju umieszczania na etykietach żywności napisu „bez cholesterolu”, a także o niesłusznym przypisywaniu niektórym pokarmom nieprawidłowej roli w żywieniu. Pokarmy zawierające cholesterol, nawet

jego dużą ilość, zjedzone prawidłowo nie czynią szkody w naszym organizmie. Takim przykładem jest jajko.

Często - nawet lekarze - zalecają ograniczenie ilości spożywania jaj. A przecież jaja to jedno z najbardziej bogatych źródeł białka. Jajko posiada wszystkie 8 aminokwasów egzogennych i błędem jest eliminowanie tego produktu z naszego menu. Natura wyposażyła jajo w skorupkę, dzięki której w trakcie gotowania jego zawartość nie przekracza temperatury 92 stopni. W wyniku tego jajo gotowane posiada w sobie wystarczającą ilość lizyny, aby rozbić (strawić) zawarty w jajku cholesterol. Natomiast jajo wybite ze skorupki i rzucone na gorący tłuszcz osiąga temperaturę 100 stopni (często i powyżej), niszcząc zupełnie lizynę. Dlatego też jemy jajka gotowane lub surowe, nie obawiając się, że mogą nam zaszkodzić. Jeżeli podczas gotowania skorupka pęknie, nie powinno się takiego jajka spożywać. Podobnie jest z masłem. Wartość masła jako składnika pokarmowego przekracza wielokrotnie wartość innych tłuszczów, ale spożywać je należy na surowo. Nie wolno masła podgrzewać, używać do smażenia, gotowania itp. Należy pamiętać, że nieprawidłowe przyrządzanie nawet dobrego pokarmu, względnie jego złe łączenie lub spożywanie w nieodpowiednich godzinach daje tak zwaną pustą energię.

Człowiek, którego waga przekroczyła 100 kg, jest w tak zwanym głodzie energetycznym (choć otyli ludzie twierdzą często, że nic im nie dolega). Bezwzględnie powinniśmy kierować się ogólną zasadą: jeść mało

a dobrze. Przy przeładowanych stołach często głodujemy. Huczne przyjęcia, urządzone późnym wieczorem, a nawet wręcz w nocy, wcale nie dają komfortu psychicznego. Przeciwnie - stwarzają agresję. Jedzenie między godz. 19 a 21 obciąża osierdzie. A właśnie - według filozofii chińskiej - kanał energetyczny osierdzia jest odpowiedzialny za naszą „zgodę małżeńską”, czyli zgodę w najlepszym tego słowa znaczeniu. Powstrzymując się w tych porach od jedzenia osiągamy nie tylko spokój psychiczny, ale i to, że nasze organy wewnętrzne, a szczególnie serce, pracują równomiernie. Zupełnym już nieporozumieniem jest jedzenie jeszcze późniejsze, to znaczy między godz. 21 a 23, który to czas jest przeznaczony dla kanału potrójnego ogrzewacza, a ten z kolei odpowiada za nasz seks. Praktycznie każdy pokarm może być afrodyzjakiem. Należy spełnić tylko jeden warunek. Nie należy go jeść między godz. 21 a 23. Między godz. 21 a 23 mamy się kochać, a na kanale potrójnego ogrzewacza ma być już zgromadzona energia z pokarmu zjedzonego w ciągu dnia do godz. 18. Proszę spojrzeć na zegar biologiczny. Po godz. 23 pojawia się na kalendarzu pęcherzyk żółciowy, wątroba - a właśnie wtedy na naszych przyjęciach trzymamy w ręku puchary, śpiewamy „Sto lat”, a na stołach pojawia się słodki deser. Przypomnę Państwu słowa poety:

„Nie wszystkie kwiaty zakwitają razem, każdy ma czas swój i porę”.

To samo można powiedzieć o narządach wewnętrznych człowieka. Nie obciążajmy niepotrzebnie naszego

organizmu, jedząc całą dobę. Dajmy czas naszemu sercu (nie jemy między godz. 11 a 13!), miejmy czas na miłość (nie jedzmy między godz. 21 a 23), pozwólmy wypocząć również całemu naszemu przewodowi pokarmowemu (nie przyjmujemy pokarmów między godz. 18 a 5). Pamiętajmy, że przyjęcie na 15 minut pozycji leżącej między godz. 13 a 15 nie „zawiazuje nam sadełka”, lecz pozwala wypocząć wątrobie. Bo - znów zerkając na kalendarz - widzimy, że to okres maksimum energetycznego jelita cienkiego, a przy tym minimum energetyczne wątroby. I te 15 minut wystarczy całkowicie na wypoczynek wątroby i umożliwi lepsze trawienie. Nie zdajemy sobie na ogół sprawy z tego, że sami narzuciliśmy sobie i otoczeniu smaki, wygląd i zapachy jedzenia na naszych stołach. Często niezgodne z podstawowymi normami. Od 90% osób, które nie przekroczyły 30 roku życia, na pytanie o to kiedy jadły kaszę jaglaną, otrzymuję odpowiedź, że w ogóle jej nie jadły. Natomiast świetnie znają smak zapiekank, chipsów, lizaków i przyprawionych do smaku owoców ananasa zamkniętych w puszcze.

O dziwo, mało kto wie, że owoce ananasa w puszcze zawdzięczają swój specyficzny smak nie własnemu naturalnemu wdziękowi, a sztucznie wytworzonemu zapachowi metalu, w który to zapach obfitowały pierwsze, niezbyt jeszcze idealne puszki. Kolejne partie puszek z ananasami, ulepszone już i pozbawione smaku metalu, nie znajdowały nabywców. W związku z czym ten smak i zapach sztucznie dodano. Czy po tej wiadomości będzie nam ten puszkowy ananas smakował tak jak wcześniej? Chyba nie.

Podobna reakcja wytwarza się w mózgu, gdy dowiadujemy się, że dany pokarm jest dla nas pożyteczny. Od trzydziestu już lat słyszę od matek zdanie: „Pani doktor, moje dziecko jadłoby same słodczyce”. Pytam wtedy: „A kto pierwszy mu je podał?” Okazuje się, że ta pytająca, niezadowolona matka. Jeszcze raz powtarzam: smaki, zapachy, koloryt naszego stołu - wszystko zależy od nas. Zmieniają się one w zależności od naszej świadomości, a często nawet - podświadomości. Podam tu ciekawy przykład. Przez trzydzieści lat wręcz nie znosiłam zapachu czarnego bzu. Uwielbiałam natomiast zapach jaśminu. W badaniach zawartości kwiatu i owocu czarnego bzu stwierdziłam, że jest to roślina, która zarówno w czasie kwitnienia, jak i owocowania jest przyjazna człowiekowi. W efekcie zmieniłam stosunek do tej rośliny. Już nie zamykam okna w aucie, przejeżdżając obok krzaków czarnego bzu, a zimą, pijąc herbatę z czarnego bzu, czuję zapach jaśminu. Natomiast popijając sok z czarnego bzu, który podnosi mi ciśnienie i zastępuje czarną kawę, zawsze mam przed oczami tę piękną roślinę.

Spróbujmy od dzisiaj traktować produkty żywnościowe jako naszych najlepszych przyjaciół, względnie nieprzyjaciół. Przyjaciół starajmy się pokochać, a nieprzyjaciół spróbujmy wyeliminować z naszego stołu i ze stołu naszych przyjaciół.

Śniadanie:

Zanim zaczniemy spożywać śniadanie musimy pamiętać o ogólnej regule podanej we wstępie - a mianowicie musimy przygotować jamę ustną do prawidłowego trawienia. Przed śniadaniem pobudzamy gruczoły jamy ustnej do wydzielania soków trawiennych. Możemy użyć do tego soku z cytryny (jak go przyrządzić - patrz rozdział *Odbudowa przewodu pokarmowego*), porzeczek, agrestu, wiśni, ogólnie mówiąc - wszystkiego, co jest kwaśne, **oczywiście bez cukru i soli**.

Przykład śniadania 1: Płatki owsiane górskie i rodzynki lub inne suszone owoce (błonnik rozpuszczalny) zalewamy gotującą wodą, następnie dodajemy ukwaszone mleko z prawidłowymi kulturami bakterii. Najlepsze byłoby mleko ukwaszone acidofilne, w którym znajdują się bakterie jelita grubego. Należy zaznaczyć, że przy śniadaniu nie używamy żadnego cukru. Miód nie ma dobrego cukru. Śniadanie winno stanowić jeden z najobfitszych posiłków, a więc po płatkach owsianych możemy zjeść każdą ilość jaj (patrz jedzenie jajek) serów, masła prawdziwego, a na końcu owoce.

Przykład śniadania 2: Chleb z pełnego przemiału na zakwasie. W chwili obecnej są chleby różne np. kukurydziane, owsiane. Osobiście proponuję nie jeść na śniadanie chleba, w którym jest sól. Na pewno nie jemy go w otyłości. Chleb należy do pokarmów zawierających największe ilości soli.

Przykład śniadania 3: Wszelkiego rodzaju kasze, ryże, makarony, również ryżowe, gryczane, kukurydziane, polane sosem pomidorowym z dodatkiem serów żółtych, białych maślankowych, kozich. Bardzo przyjemnym połączeniem jest kasza jaglana z owocami np. śliwkami, zalana mlekiem jogurtem, kefirem, maślanką- oczywiście naturalnymi. Może to być też ryż zalany zdrową zupą pomidorową, zupa z dyni zasypana kaszą kukurydzianą. Można do tego wszystkiego zjeść 100 jajek- szybko wypłuczą cholesterol. Smacznego! Resztę przepisów pozostawiam Państwa bogatej fantazji. Należy jednak utrzymać ogólnie przyjętą zasadę: Nie jemy mleka z mięsem. W jednym dniu jemy produkty mleczne, w innym mięsne. A przykład śniadanka z mięsem: kostki ryżu względnie makaronu kukurydzianego z kostkami gęsim tłuszczem, posypane czerwoną porzeczką lub żurawiną. Do wszystkich mięs możemy używać owoców, które zawierają goryczki, nawet w małych ilościach. Może tutaj być też agrest, dzikie gruszki (gdzie się podziały te cudowne ulęgałki!), czerwona borówka. Myślę, że do podanych wyżej przepisów nie trzeba będzie zachęcać waszych dzieci, którym podacie je zamiast kanapek. Należy podkreślić, co będzie zresztą dokładnie omówione w rozdziale *Odnowa przewodu pokarmowego*, że przy śniadaniu jemy wyłącznie cukry naturalne np. te w rodzynekach. Najlepiej byłoby, gdyby owoce jedzone po śniadaniu pochodziły z Polski i aktualnej pory roku. Są wówczas całkowicie dojrzałe, wysycone słońcem i ciepłem i posiadają wszystkie wartości odżywcze, których nie mają owoce niedojrzałe.

Uwaga!

Co się może zdarzyć po wypiciu prawidłowo przyrządzonego soku z cytryny. Otóż sok z cytryny działa również diagnostycznie, jeżeli po jego wypiciu mamy bardzo silne bóle w żołądku znaczy, że mamy do czynienia z otwartymi wrzodami żołądka. Każdy ból mija po trzech minutach. Ja tym sokiem leczę ciężkie wrzody przewodu pokarmowego.

Błonnik

Umieszczam tutaj rolę błonnika ,ponieważ on bierze udział w całym procesie trawienia. Ciągłe jeszcze niedoceniana jest rola błonnika w organizmie ludzkim w stosunku do witamin, białek i innych składników. Substancje smakowe, aromatycznie i zapachowe są również bardzo ważnym czynnikiem odżywiania. Nie tylko aktywizują one enzymy trawienne, ale także saponiny, flawonoidy. Ważne, aby błonnik był rozpuszczalny. Najlepiej poszukać go w suszonych owocach.

Obiad:

Tak jak przy każdym posiłku kierujemy się naszą zasadą: Przed posiłkiem pobudzić organy **do trawienia**. Chcemy również wykorzystać pobudzenie z prawidłowym korzystnym dla nas odżywieniem, przed śniadaniem wysycaliśmy się na całą dobę witaminą C. Teraz przed obiadem zadbamy o naszą wątrobę. Wątroba spełnia w organizmie bardzo dużą ilość funkcji. Inne produkty odżywiają komórki wątrobowe, a inne działają

na kanaliki. Jedne i drugie są bardzo ważne ponieważ przy tej dużej ilości funkcji wątrobowych, tak jak w fabryce są odpady z produkcji, które są wydalane przez kanaliki wątrobowe. Czyli przez kanaliki wątrobowe wydzielane są nie tylko soki trawienne, ale również niekorzystne dla organizmu substancje które przy nieprawidłowym żywieniu mogą spowodować kamice. Nic dziwnego, że po usunięciu woreczka żółciowego, w którym były kamienie żółciowe, kamienie tworzą się w drogach żółciowych. Dlatego po usunięciu kamieni musimy pamiętać o naszym żywieniu, czyli usunąć przyczynę tworzenia się kamieni wątrobowych. Mamy na naszym rynku idealna wręcz roślinę, która odżywia nasze komórki wątrobowe. **Jest to nasza polska biała kapusta.** To w niej zawarta jest witamina „U”, o której większość ludzi nie wie, ale świetnie wiedzą ludzie z wykształceniem rolniczym. **Szanowni Państwo - Kapusta ma nie schodzić z naszego stołu. Ma tam być cały czas od godziny 12 aż do rozpoczęcia obiadu i to codziennie. Witamina U zawarta w surowej kapuście odżywia komórki wątrobowe, a przecież one ciągle się wymieniają. Witamina U jest w surowej białej kapuście, nie kiszonej.** Co nie umniejsza wartości odżywczych kiszonej kapusty.

Jak przyrządzamy białą kapustę?

Zwyczajnie, tak jak jadaliśmy w dzieciństwie, kiedy nasze matki kroїły kapustę, a my jako dzieci w kuchni garściami zabieraliśmy ją wręcz spod noża i jadaliśmy surową. Czy pamiętacie jeszcze smak tej chrupiącej

kapusty? Tak ma wyglądać kapusta jedzona przed jedzeniem. Świeżutka ,pokrojona, biała - nie zielona, czyli niezaazotowana. Możemy ją jeść od godziny 12 do 13. Żujemy, mielemy w jamie ustnej, smakujemy i mówimy koniecznie mniam, mniam. Możemy ją przyprawić, ale mądrze, np. pocytrynić, pooccić, dodać surowe warzywa tego samego gatunku, czyli naziemne.

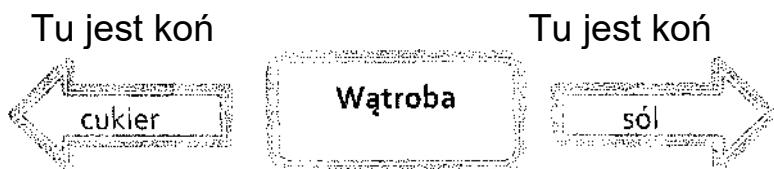
Uwaga! **Do surowej kapusty nie dodawać jabłek.**

Przyjmijmy ogólną zasadę łączenia pokarmów: nie łączymy jarzyn z owocami. To połączenie powoduje bardzo szybką fermentację, czyli tak zwane wzdęcia.

Osoby, które nie stosowały białej surowej kapusty w swoim żywieniu, mogą odżywić komórki wątrobowe, stosując przez 10 dni co najmniej 15 min. przed obiadem, sok z białej kapusty, zrobiony przez sokowirówkę. Możemy go wypić nawet szklanekę dziennie. Najlepiej zrobić sobie taką dziesięciodniówkę. Po takim soku w pierwszym, a nawet 3 dniu mogą wystąpić nudności, odbijania, To zupełnie zrozumiałe, nieprawidłowe szczepy bakteryjne, które znalazły się w naszym żołądku i dwunastnicy, będą chciały wyrzucić te wspaniałości, inaczej one będą wyrzucone. Odbywa się więc tam zwyczajna walka. Nic dziwnego, że po 1 czy 2 dniu picia soku możemy nawet zwymiotować. Przecież ta **walka jest na śmierć i życie - nasze życie!** Przed obiadem można stosować różnego rodzaju surówki używając do nich pomidory, ogórki, pory, selery itp. Surówki jemy przed obiadem, nie w trakcie obiadu!

W trakcie obiadu jemy jarzyny gotowane. Do surówek dodajemy pieprz, zdrową sól, oregano, ocet i inne przyprawy, które lubimy. Jest to jedzenie warstwowe tzn., że pobudzamy kolejno nasze gruczoły wydzielania wewnętrznego.

Podam Państwu przykład jednego z największych błędów żywieniowych: **szczypta soli, szczypta cukru w jednym pokarmie, np., w surówce**. Oznacza to, że wątroba i trzustka są pobudzane do jednoczesnego wydzielania, co odbija się i w bardzo przykry sposób powodując uczucie wzdęcia, wręcz rozrywania-zarówno wątroby, jak i trzustki. Wyobraźmy sobie, że do jednego wozu z obydwu stron zaprzęgnięto konie o jednakowej sile i każdy z nich ciągnie w inną stronę, co daje uczucie rozrywania i niszczy wątrobę.



W Polsce przyjęła się zasada, że - jak nigdzie w krajach śródziemnomorskich - do surówek dodaje się oliwę, śmietanę, majonez i inne różności. Osobiście myślę, że z powodu zbyt dużego bogactwa Polaków. Po prostu najwyraźniej mamy za dużo pieniędzy. Myślę, że nikt w moim wieku - ani w dzieciństwie, ani w młodości - nie jadał takich połączeń. Oliwa dodana do surówki owija np. kapustę czy pomidora i w żołądku zamiast pobudzać do trawienia zwalnia to trawienie, ponieważ soki trawienne muszą pokonać barierę z oliwy, zanim dosta-

ną się do prawidłowego pokarmu. Kapusta owinięta w oliwę stoi trzy dni w żołądku, ponieważ nasze organy wewnętrzne nie są w stanie wytworzyć nowego programu trawienego jak na przykład w komputerze. Mniej więcej 15 minut po zjedzeniu surówki jemy obiad, który w Polsce kojarzony jest z dwoma, a nawet trzema daniami.

Uwaga! Do głównego dania nigdy nie dodajemy surówki, tylko jarzyny gotowane względnie zakwaszone.

Zupa. To ona spowodowała, że napisałam pierwszą książkę *Diety w leczeniu żywieniem*. Żadna z moich pacjentek nie potrafiła podać mi przepisu na zupę bez mięsa, a były to w większości osoby, które przeżyły okupację i socjalizm, gdzie mięsa nie było za wiele, Szanowni Państwo - jeżeli jemy obiad z dwóch dań, staramy się aby nasza zupa była bez mięsa. A więc wszelkiego rodzaju kremy z gotowanych jarzyn. Najlepiej z jarzyn jednego gatunku. O zupie pomidorowej mówiłam wcześniej. Zupa pomidorowa jest zupą ogrzewającą. A jaką spełnia funkcję? Patrz wstęp. A zupa z groszku ma wiele białka roślinnego, ale jest zupą wystudzającą.

Włosi wybrnęli z sytuacji ogrzewającej zupy pomidorowej podając ją jako chłodnik. Przypomnijmy sobie wspaniałe biedne zupy naszych matek. Kapuśniak z surowej lub kwaszonej kapusty. Do zup, które noszą konkretną nazwę np. kapuśniak, grochówka, pomidorowa dodajemy małą ilość innych jarzyn, bo inaczej robi się ona jarzynowa. Do kapuśniaku z kwaśnej kapusty można dodać raz groch, innym razem pęczak czy fasolę. Ma być ona kwaśna, nawet bardzo kwaśna. Dodajemy

przyprawy według upodobania. Uwaga: pieprz podajemy rozdrobniony w moździerzu. Wtedy jest on słodki, natomiast przy mieleniu wydziela się z pieprzu sok. Nie dodajemy ziemniaków, nie zawęż- czamy. Kapuśniak z kwaszonej kapusty zagęszczamy kwaszoną kapustą. Możemy dodać odrobinę oliwy wyciskanej na zimno. Nie dodajemy mięsa, solimy na talerzu solą morską lub kamienną. Spróbujcie - cudo! A jeszcze do tego smak dzieciństwa. Nie dodajemy podczas gotowania śmietany, masła, soli, natomiast dodajemy wielką garść zielenizny. Jest tam chlorofil - patrz rozdział o chlorofilu.

Podobnie gotujemy czerwony barszcz, zupy wiosenne, w których znajdują się takie jarzyny, jak kalafior, fasolka szparagowa, młode buraczki. Jeżeli koniecznie do zupy chcemy dodać masło lub śmietanę, nie stanowi to żadnej przeszkody. Możemy je spokojnie dodawać w każdej ilości. Musimy zastosować ogólnie przyjętą już przez nas zasadę, że śmietany ani masła nie gotujemy. Czasami moi pacjenci mówią, że śmietanę dodają przy końcu gotowania. Szanowni Państwo: nie ma początku ani końca gotowania. Zawsze jest to 100 stopni Celsjusza i wtedy z naszych cudownych śmietanki i masełka robi się rzeczywiście trucizna. Uwaga: masło i śmietanę do zupy dodajemy dopiero wtedy, kiedy ostudzi się poniżej 92 stopni Celsjusza, czyli na talerzu. To samo robimy z kalafiorem, nie smażymy bułeczki na masełku,

tylko kładziemy surowe masło na gorący kalafior znajdujący się na talerzu.

Zupa grochowa ! fasolowa nie wymagają żadnych jarzyn ani mięsa, lubią majeranek. Do grochówki nie musi się dodawać wieprzowego, wędzonego boczku. Wystarczy smalec z soi kupiony w sklepie ze zdrową żywnością, który smakuje jak wędzony boczek.

Rosół, to oddzielny rozdział naszego żywienia. Już nasze matki wiedziały, że przygotowuje się go dla ludzi chorych. Istnieje mniemanie, że wyciągi kostne, a szczególnie „żelatyna” wzmacniają nasze kości i stawy. Nic błędniejszego. Ale wracając do rosółu jest to niewątpliwie zupa ogrzewająca. Rosół gotujemy na mięsie nieskażonym, kura, indyk mają być z naturalnej hodowli. W większości przypadków mięso drobiowe w naszych sklepach nie nadaje się na robienie wyciągów mięsnych. Często tyjemy przez nasze zupy na mięsie, w których znajdują się chemikalia zwiększające objętość mięsa, a po zjedzeniu wyciągów te chemikalia zostają w naszym organizmie i zwiększają naszą objętość. Do rosółu dodajemy różne przyprawy, marchewkę, z której odcinamy dół i górę w granicach 1,5 cm. Z czym jemy rosół, aby był naprawdę zdrowy? Możemy jeść z lanymi kluskami, wskazane byłoby zdrowe jajeczko z mąką z pełnego przemiału specjalnie przygotowaną (patrz dalej) z ryżem, z makaronami np. kukurydzianym, żytnim z pełnego przemiału. Tak nasze matki robiły żytnie kluski do zup kładzione łyżką, o dziwo bez jajek tylko z dynią.

Zupa z dyni wymaga oddzielnego omówienia. Spełnia rolę podobną do zupy pomidorowej, jest mocno rozgrzewająca, idealna dla sercowców, alergików, nadaje się świetnie na kolację. Jak ją robimy? Gotujemy dynię dając oliwę, przecieramy robiąc krem i zasypujemy kaszą kukurydzianą. Ta zupa ma tak duże wartości, że może być jedzona jako jedno danie obiadowe. Ze względu na ogromną ilość potasu wzmacnia siłę skurczu mięśnia sercowego. Ze względu na ilość karotenów, które nie giną podczas gotowania, tak samo jak w marchewce, mamy olbrzymią ilość prowitamin i witamin kompleksu B. Kukurydza w połączeniu z dynią daje aż trzy aminokwasy egzogenne potrzebne do budowy białka. Uwaga - w najlepszym mięsie są tylko 3 aminokwasy egzogenne, więc ta zupa nie musi być z mięsem.

Te wszystkie zupy nadają się świetnie na danie kolacyjne, czyli na gotowaną kolację. Dla grubasów i ludzi z problemami skórnymi zupy zielone, dla chudzielców, ludzi wyziębionych i astmatyków zupy pomarańczowe i czerwone. Aby wzmocnić wartość zup możemy dodać do zup jajko gotowane, zdrowe makarony, kasze, ryże. O tych rzeczach które dzisiaj mają pokrycie naukowe. Chińczycy wiedzieli już 5 tys. lat temu i ujęli to w „prawie pięciu elementów”, które przedstawię przy końcu książki.

Powyższe zupy pomyślane są jako pierwsze danie obiadowe. Nie musimy ich jeść w dużej ilości. Jeszcze raz powtarzam - nie mają mięsa, ale mają wielkie wartości odżywcze. W drugim danu obiadowym podamy białko, a w trzecim frykasy. Obecnie tempo naszego życia zmusza nas do jedzenia obiadu tzw. jednodaniowego. Wówczas musimy dostarczyć organizmowi w tym jednym danu

wszystkie wartości odżywcze, a szczególnie białko. Jedno danie obiadowe nie zwalnia nas z powinności pobudzenia przed jedzeniem przewodu pokarmowego, czyli przed obiadem zjadamy surówkę np. z naszej białej kapusty.

Obiad jednodaniowy, czyli dla gospodyń mocno zapracowanych. Bierzymy gar pięciolitrowy, wlewamy do niego oliwę z oliwek tak, żeby przykryć dno i teraz wrzucamy do tego naszego gara wszystkie jarzyny, jakie są w chwili obecnej na rynku. Więc pół kilograma cebuli pokrojonej. Dusimy ją lekko szklwiąc. Następnie pół kilograma marchewki utartej na grubej tarce. Dolewamy trochę wody i dusimy. Dokładamy pietruszkę, seler - ciągle dusząc. Następne jarzyny np. fasolka szparagowa pokrojona na trzy części, kalafior, brokuły, cukinię. Rozdrabniając powyższe jarzyny robimy to tak, żeby wizualnie były piękne, więc cukinie kroimy w duże kwadraty, a np. melon w małe kwadraty. Jak już mamy wypełnione jarzynami trzy czwarte garnka zastanawiamy się, co chcemy osiągnąć w naszym garze. Jeżeli jesteśmy „starymi dziadami” to wiadomo, że chcemy zwiększyć siłę skurczu mięśnia sercowego. W tym celu dodajemy kilka pokrojonych pomidorów. **Przez połączenie pomidorów ze znajdującą się w garze oliwą z oliwek otrzymaliśmy substancję leczącą nasze krążenie**, o której pisałam wcześniej. Jeżeli chcemy się

odchudzić, dodajemy więcej zielonych warzyw np. brokuły, kapustę brukselkę.

Jak już nasze jarzyny są prawie miękkie, dodajemy szklankę pełnego ryżu (namoczyć wcześniej) względnie szklankę pęczaku (to jest najlepsze). Można dodać pół szklanki kukurydzy. Przykrywamy i dusimy do miękkości. Zdejmujemy z gazu. Jeżeli nie dodaliśmy pomidorów, to teraz dodajemy pokrojoną w paski zieloną, żółtą i czerwoną paprykę, lekko mieszamy, żeby z naszego dania nie zrobić „paci.” W tej chwili również doprawiamy do smaku. Ja osobiście dodaję tylko sól morską. Uważam, że dodawanie większej ilości smaków jest już niepotrzebne. Przyrządzanie jeszcze się nie skończyło. Nasze danie musi dojrzeć po staropolsku tzn. pod pierzyną. Więc wrzucamy nasz gar pod pierzynę na 2-3 godziny, po czym wyjmujemy, kładziemy na talerze. Dzieciom posypujemy zieloną pietruszką, kobietom posypujemy mleczem lub kładziemy polne stokrotki ukwaszone wcześniej jak ogórki. Dla mężczyzn mamy pokrzywę. Ludziom „wykończonym nerwowo” dodajemy polne fiołki lub niebieski bez. Dlaczego?

W stokrotkach polnych jest bardzo dużo estrogenów. W niebieskich kwiatkach fiołków i bzu jest bardzo dużo litu, który jest antydepresantem. W pokrzywie wręcz szalona ilość androgenów - hormonów męskich.

Można nasz talerz uzupełnić jeszcze skiełkowanym zbożem - oczywiście dla każdego co innego. Kto powie-
44 dział, że zdrowa żywność jest niesmaczna i brzydka? Oczywiście to danie można wzbogacić oddzielnie

przygotowanym mięsem, ugotowanym jajkiem, pieczenią sojową, względnie szklanką kwaśnego mleka. Jednorazowe danie możemy przyrządzić dodając do naszej zupy pomidorowej makaron sojowy, do zupy z dyni kaszę kukurydzianą. Najlepiej prowadząc dom wyznaczyć sobie dni, w których jemy mięso, ryby, soje, względnie dzień bezmięsny, ale z pełną ilością aminokwasów.

Zacznijmy od *mięsa*: Najlepszymi byłyby mięso jagnięce, gęś, która nie ma ani grama cholesterolu, drób, dziczyzna, kaczka, młoda wołowina. *Ryby*: dary morza, najlepiej morskie, ale również rzeczne, najważniejsze aby były świeże, nie mrożone, w chwili obecnej nie ma żadnego kłopotu w kupieniu świeżych ryb. *Soja*: kotlety, pieczenie, pasztety, soczewica, najlepiej te produkty zrobić w domu samemu, np. kotlety z soi i soczewicy. Uwaga - gotować oddzielnie. Soja gotuje się dłużej. Po ugotowaniu zmielić przez maszynkę, a dalej traktować już jak mięso. Tak samo jak w pasztecie i kotletach.

Dzień rybny u mnie osobiście związany jest z dostarczeniem świeżej ryby do mojego sklepiu osiedlowego. Przy wyjeździe nad morze mam dni rybne, tzn. tyle dni rybnych, ile pobytu nad morzem. Wierzcie mi Państwo - to się wcale nie nudzi! Rybę możemy przyrządzać na różne sposoby, ale na pewno nie łączymy jej z tłuszczem zwierzęcym, nie smażymy na smalcu. Smażymy na oliwach nadających się do smażenia. Formy przyrządzania ryb są bardzo różne i w większości bardzo

zdrowe. A więc ta najbardziej codzienna czyli smażona na oliwie, pieczona w piekarniku, pieczona na rożnie, pieczona w piekarniku na specjalnych uchwytach, robiona po żydowsku (czyli z rodzynekami), w galarecie (uwaga: galareta może być rybna z głowy i kości ryby, pod postacią agar agar, w żadnym wypadku nie może to być żelatyna, która powstaje najczęściej z kości wieprzowych i wołowych).

Z czym najczęściej smakuje ryba? Otóż z Kiszonkami: ogórki, kapusta, grzyby i inne warzywa nawet owoce zakwaszone wspomagają smak, jak i wydzielanie soków trawiennych, ale można podawać z gotowanymi jarzynami. Małe ilości frytek smażonych na świeżym oleju na pewno nie zaszkodzą, a byłoby jeszcze fajniej, gdybyśmy umieli usunąć z nich kadm. Co jest bardzo trudne w Polsce po przejściu Czarnobyła.

Z ryb można robić wspaniała zupę rybną, tu wystarczy dużo fantazji, ale najprościej ugotować rybę przez 7 min. łącznie z głową i innymi akcesoriami. Oddzielnie ugotować jarzyny utarte na grubej tarce, po precedzeniu wywaru łączymy wywar z jarzynami. Dodajemy przyprawy, bez soli. Po ugotowaniu i przyprawieniu dodajemy rybkę, wlewamy do ślicznych misek i właściwie nie musimy życzyć smacznego, sama w sobie jest cudownie smaczna. Taką zupę traktujemy jako jednodaniową. W zupełności wystarcza. Rybę, szczególnie jej gatunki można jeść na surowo, z czym spotkacie się Państwo w krajach azjatyckich. W chwili obecnej sushi, jest to praktycznie połączenie ryb z ryżem i najczęściej różnymi egzotycznymi przyprawami.

Możemy zrobić również namiastkę sushi na przykład na sobotnio niedzielnym wypadzie na Mazury? Oczywiście, że tak i im z większą fantazją, wywołuje więcej śmiechu, a więc i ochoty do jedzenia. Można przecież kupić różne suszone liście, aby owijać w nie ryż z rybą, ale można owijać w liście pokrzywy, zaznaczam, że takie jest pyszne. Pokrzywę moczymy w gorącej wodzie z cytryną lub octem, ale najlepiej zakwasić ją razem z ogórkami. Bierzymy ryż pełny, gotujemy go z imbirem, jak kto lubi z cynamonem. (Uwaga: cynamon obok żęszienia przebadany naukowo jest produktem odmładzającym). Do tak ugotowanego ryżu dodajemy rybę, może to być wędzony łosoś, węgorz, owijamy w liście, polewamy sosem pomidorowym. Możemy na to rzucić całą kupę porzeczek. Na talerzu znajdują się nie tylko białko ale i olbrzymie ilości pierwiastków śladowych jak wapń, fosfor, molibden, chlorofil z pokrzywy.

Mięso jak zaznaczyłam wcześniej najlepsze byłoby w wyżej wymienionych gatunkach. Mięso w zależności od naszego upodobania, gotujemy, dusimy, smażymy, pieczemy na rożnie. Wszystkie formy są jednakowo dobre, jeżeli mięso nie jest skażone. A te skażone gdzieś odgórnie zdajemy sobie sprawę, możemy poddać specjalnej obróbce, którą podam w przepisach. Jest natomiast główna zasada, znana już Chińczykom sprzed 5 tys. lat i umieszczona w „prawie pięciu elementów”, a potwierdzona obecnie naukowo. I tak, mięso czer

wone czyli wołowina, nie włączamy do tego dziczyzny, jest wysoko kaloryczna, nie wskazana u ludzi z chorobami skóry, bardzo wskazana w chorobach płuc. Mięso drobiowe jest mięsem łagodnym, ale nie można powiedzieć, że oziębiającym. Idealnym mięsem jest gęszina, nie wiem dlaczego zupełnie zarzucona w Polsce jako mięso tłuste. Moi Państwo jest bardzo chude. Dlatego winno być duszone albo pieczone w tłuszczu gęsim. Na tłuszczu gęsim można smażyć, piec. Wszystkie mięsa pochodzące z ptactwa są bardzo chude i dlatego wskazane jest, aby były duszone we własnym tłuszczu. Tu zaliczamy: przepiórki, bażanty, perliczki, w większości zniknęły z naszych sklepów, ponieważ nie ma zapotrzebowania. Mięso indycze jest lepsze niż mięso kurze, nawet to pochodzące z hodowli, ponieważ indyk nie zje niektórych trucizn, natomiast ludzie, którzy zajmują się biznesem drobiowym, znaleźli na to sposób, nasycając chemikaliami mięsa kurze i indycze po uboju. Starajmy się w skażonym środowisku jeść w miarę zdrowo, proszę zajrzeć do moich przepisów.

Mięsa, ryby, dary morza można jeść na śniadanie czy kolację zamiast tzw. wędliny. Wiercie mi Państwo pieczona perliczka położona na chleb zamiast szynki o wiele lepiej smakuje. Ale równie dobrze smakuje wędlina z dziczyzny czy chlebek po prostu posmarowany gęsim smalcem z cebulą. Wszystko to jest bardzo zdrowe i bardzo dobre.

Dodatki do wymienionych powyżej produktów to najlepiej gotowane jarzyny względnie kwaszone. Często pro-

ponuję wrzucenie przy końcu duszenia mięsa garść porzeczek, żurawin, czerwonej borówki. Niedługo zniknie już czerwona porzeczka; nikt jej przecież nie kupuje. Może nie znikną wiśnie, je też można podawać do mięs. W krajach śródziemnomorskich prawie do wszystkich mięs podczas pieczenia względnie duszenia dodaje się wino: do mięs czerwonych czerwone wino, do mięs białych białe wino, czyli tak samo, jak przy stole. Do mięs w Polsce dodaje się najczęściej ziemniaki, proponuję zmienić to przyzwyczajenie na przyzwyczajenia naszych babek. Więc dodajemy kaszę, kaszę, kaszę, ryż. Kaszę jęczmienną, gryczaną, fasolę, makarony z mąki z pełnego przemiału. Ja osobiście używam mąki, którą przyrządzam sobie sama w słoju: mąka pszenna, żytnia, kukurydziana, orkiszowa i wiele innych gatunków, ale z pełnego przemiału. Próbowałam we Wrocławiu znaleźć restaurację gdzie podadzą mi kaszę jęczmienną, nie znalazłam. W słoiku mieszam te wszystkie mąki i używam je do robienia makaronu, ciast itp.

Jak gotujemy kaszę jęczmienną? Tak, żeby smakowała. Ja preferuję przyrządzanie kaszy lub ryżu w następujący sposób: biorę 4 łyżki oliwy z oliwek, dodaję marchew, dolewam wody i dodaję jarzyny dostępne w danej chwili na rynku. Dodaję kaszę lub ryż (wcześniej namoczyć). Gdy już są miękkie, zdejmuję z gazu i solę solą kamienną lub morską i dodaję to co znajdę: zieloną, czerwoną, żółtą paprykę, pomidory. Mieszam, przykrywam i wkładam pod pierzynę lub koc. Niech pęcznieje przez godzinę. Podać można do mięsa lub ryb. Można zjeść samą z jogurtem do kolacji. W okresie pomidorów kroję kilka pomidorów, które wytworzą kwas linolowy. Widzicie Państwo kasza

może być pyszna.

Deser

Najwspanialszy tort świata. A więc robimy tort z owoców. Do dużej szklanej miseczki dajemy warstwowo truskawki, czarne jagody, poziomki, maliny, może być pokrojone jabłuszko lub gruszka, na wierzchu kładziemy gorące wstążki makaronu ryżowego, a na wierzch polewamy mlekiem kwaszonym z bakterią np. acidofilusa. Może to być jogurt naturalny. Na wierzchu piękny kwiat z owoców, bierzemy widelec, i co się okazuje, że na końcu widelca mamy raz truskawkę, raz maliny, raz jagody. Mnie już leci ślinka, a jak Wam jeszcze nie, to posypcie sobie cukrem trzcinowym. Czy ktoś się oprze takiemu deserowi?

Ale możemy podać deser wymagający większej pracy np. te wszystkie owoce w szlafroczkach, jeżeli mamy dużo czasu, to robimy to w cieście francuskim zawiniętym jak serwetka z końcówkami, w jednym są maliny, w drugim jagody. Muszą być podane na gorąco i posypane zmielonym cukrem trzcinowym, a w szklaneczce maślanka lub jogurt. Można zrobić szarlotkę, zamiast mąki - kasza jaglana, piernik marchewkowy z bakaliami. Resztę inwencji zostawiam Państwu. Wierzcie mi - nie musi to być tort z masą margarynową. Natomiast może to być tort masłowy (patrz przepisy), może to być śmietana bez zmienionej budowy cząsteczkowej, otrzymana

przez odstanie, wierzcie mi, że taka śmietana jest w Broku nad Bugiem do dziś na wspomnienie tego deseru chce mi się po prostu płakać z radości, płakać, że tego

Wierzcie mi - Polska jest piękna, jedzenie nie tylko piękne, ale smaczne i zdrowe.

nie mam w tej chwili, a cieszyć, że może w przyszłym roku będę to jadła z zapachem sosny i szumem Bugu, z widokiem pasących się krów.

A jakie jagody w Puszczy Białej, odległej zaledwie kilka kroków od Broku nad Bugiem. A jeszcze życzliwy uśmiech gospodyni przynoszącej mi co rano śmietankę i pytającej na co mam ochotę na obiadek. Znać takie miejsca to skarb.

Kolacja

Godzina 18:00. Często słyszę, szczególnie od osób, które się ciągle odchudzają względnie chcąc podkreślić jak dobrze jedzą, że nie jedzą kolacji. Szanowni Państwo, jest to wielki błąd. Nie ma wtedy przesuwania pokarmu na naszej taśmie przewodu pokarmowego, a przecież nikt mi nie powie, że o godzinie 18 nie mamy ochoty na jedzenie. Do kolacji nigdy nie jemy mięsa, ponieważ trawienie mięsa przeciętnie wynosi kilka godzin, co powoduje, że nasz przewód pokarmowy w nocy nie odpoczywa, więc staramy się jeść produkty, które będą szybko strawione.

Proponuję gotowaną kolację, może to być jedna z wyżej podanych zup. Jeżeli nie mamy ochoty, to wypijamy szklankę soku pomidorowego z oliwą, lub zupę dyniową bez kaszy, lub zupę krem z zielonego groszku. Mogą też być surowe soki np. z marchewki. Sok z marchewki może być z chilli. Na kolację nadają się świetnie jarzyny i warzywa koloru pomarańczowego. Dla dzieci rosnących, starszych, alergicznych, intensywnie myślących, proponuję kaszę jaglaną. Może to być szarlotka z kaszy jaglanej, babka z kaszy jaglanej. Mogą też być jabłka z ciastem francuskim z mąki z mojego słoja. Mogą być płatki owsiane, których nie zjedliśmy na śniadanie. Mogą być sery jogurtowe. Sery kozie, dżemy i marmolady robione z cukrem trzcinowym. A względnie śliwkowe bez cukru. Przed kolacją również pobudzamy nasz przewód pokarmowy i teraz proponuję kwaśne soki lub owoce, mogą być również cytrusy, pomarańcze, mandarynki. Dzieci, osoby cierpiące na serce mają jeść gorącą zupkę.

PAMIĘTAJMY, że w przyrodzie są okresy występowania owoców i warzyw, które niezbyt lubią przetwarzanie czy zamrażanie. Powiedziałam już Państwu o dwutygodniowym jedzeniu ryb będąc nad morzem, bo przecież jest ich mnóstwo i nie musi to być nudne. Mówiąc o moim pobycie nad Bugiem, chcę wyraźnie powiedzieć, kiedy ja tam jadę i po co. Otóż do Puszczy Białej jadę po 20 czerwca, kiedy pojawiają się dojrzałe czarne jagody, zbieram je osobiście codziennie i zjadam ok. 2 l dziennie, do śniadania, obiadu kolacji i ciągle mi mało. Po 2-3 tygodniach pobytu w tych cudow

nych lasach wiozę ze sobą słoje czarnych jagód zasypane cukrem trzcinowym. Mniej tracą na wartości niż mrożone.

Co jeszcze jem w tych lasach? Orzechy - świeże orzechy zarówno leśne jak i włoskie. UWAGA! Posiadają olbrzymia ilość kwasu fizostygmminowego, który odżywia nasz mózg. Nie bójcie się jeść świeżych orzechów nawet 0,5 kg dziennie. Przez 2 miesiące wysycimy nasz mózg tym kwasem. Zaznaczam, że jest to kwas, który jest stosowany przy niedorozwojach mózgowych u dzieci, przy udarach, przy chorobie Alzheimera. Jest nieszczęśliwie drogi, a wcale nie lepszy od tego prosto z orzechów. Co jeszcze jem w moim leśnym lipcu? Grzyby. To nie prawda, że grzyby nie posiadają żadnych wartości odżywczych. Zostały one mało przebadane, natomiast w mojej praktyce wielokrotnie spotkałam się z samowyleczeniem w wyniku jedzenia zdrowych grzybów.

Chleb.

Są różne chleby. Najlepszy chleb żytni z mąki z pełnego przemiału, bez soli na zakwasie. Osoby otyłe nie cierpiące na żadne konkretne schorzenia na kolacje mogą jeść pokarmy ostudzające. Ludziom ze schorzeniami reumatycznymi proponuję cienką kromkę czarnego chleba na zakwasie, pokrytą taką samą ilością masła jak kromka chleba, na to ser np. owczy albo bryndza. Względnie serek biały, który rozciapaliśmy rano z jogurtem bogatym w bakterie. Mogą to być sery, które są sprzedawane w serwatkach. Możemy dodawać

orzechy, migdały, różne bakalie, to samo co przy śniadaniu. Jeżeli już naprawdę nie chcemy nic jeść to wypijamy przynajmniej szklankę wody mineralnej letniej. Wodę mineralną zmieniamy codziennie na inną. A raz w tygodniu na wodę zasadową, czyli u nas dostępną wodę Jana. Najlepiej jednak jeść kolację na gorąco. Kłaniają się tutaj zupy: dyniowa, pomidorowa, kasza jaglana - z owocami, kwaśnym mlekiem. Może być szarlotka z kaszy jaglanej, babka marchewkowa. Możecie Państwo również wykorzystać własne fantazje - aby na gorąco. Po kolacji nie siedzimy zgięci przed telewizorem ani nie leżymy pod kołderką. Trzeba się ruszać, najlepiej iść na godzinny spacer przed snem. Chodzi o zwyczajne mechaniczne przesuwanie pokarmu, by pokarm przesunął się całkowicie z przełyku, by nie tworzył się refluks, który przesuwają serce w lewo.

Serce przyjmuje pozycję leżącą, a przecież serce ma być jak dzwon, czyli wisieć, a nie leżeć. Po kolacji mamy pozostawać w pozycji pionowej, aby nasz pokarm przesunął się do żołądka. Kiedy siedzimy lub leżymy pokarm pozostaje w przełyku, jeżeli robimy to codziennie - rozszerza nasz przełyk, który jest zbudowany z delikatnej tkanki, nieprzystosowanej do przetrzymywania pokarmu. Jak Państwo widzą ruch jest nieodłącznym elementem układu pokarmowego. Proponuję po kolacji długi spacer - niektórzy biegają po schodach. Ja osobiście uwielbiam spacerować przyrodniczo, ponieważ po godz. 19 rozpoczyna się według kalendarza biologicznego preludium miłości.

Woda.

Picie trzech litrów wody dziennie to nieporozumienie. Woda znajduje się też w naszym pożywieniu. Nie pijemy pomiędzy posiłkami. Nie dotyczy to dzieci, ludzi przyjmujących lekarstwa. A jak już pijemy, to małymi łydkami. Najlepsze są płyny organiczne, czyli woda zawarta w owocach i jarzynach i woda mineralna. Ujmując rzecz ogólnie płyny również jemy. Niecierpliwe matki często mówią do dzieci „co tak trzymasz w buzi-połknij”. Jeszcze raz powtarzam - woda to też jedzenie. Należy ją mieszać ze śliną. U małych dzieci musimy dbać, aby w upalne dni miały picie przy sobie.

Uwaga - ludzie dorośli, nie pijcie z przymusu, pijcie tyle, na ile macie ochotę. Kardiolodzy od dawna wiedzieli, że przy ciężkim zaburzeniu krążenia często był stosowany upust krwi, aby zmniejszając jej objętość zmniejszyć pracę serca.

W roku 2011 spotkałam się aż z sześcioma przypadkami zbyt dużej ilości płynów owodniowych w ciąży. Piły 3 litry wody, siłą wlewając ją w siebie, bez wskazań ginekologa. Wystąpiły również obrzęki na twarzy, obrzęki na podudziach. Po zmniejszeniu ilości płynów wszystko wróciło do normy. Istnieją oczywiście schorzenia, gdzie lekarz decyduje o ilości płynów i tutaj oczywiście trzeba się do tego dostosować. Miałam pacjenta, który przez 4 miesiące odżywiał się płynami z oiom-u twierdząc uparcie, że nie może niczego zjeść. Skierowany na oddział psychiatrii z czarnej rozpacz trafił do mnie. Był niesamowicie wychudzony, ale cho-

dził. Dziennie wypijał 2,5 l tylko tych płynów. Żyje i jest zdrow jak rybka, ale oczywiście było specyficzne schorzenie i wymagało specyficznego leczenia.

Rozdział 6.

NIEPRAWIDŁOWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Dotyczą one przede wszystkim nieprawidłowego łączenia pokarmów. Najbardziej pospolitym w Polsce jest łączenie mleka z mięsem i to w każdym karmieniu.

Śniadanie - chleb z masłem i z wędliną, w tym samym śniadaniu szynka + masło + ser, kawa z mlekiem + kanapka z wędliną.

Obiad. Polski przepis na obiad: kilogram schabu, oddzielamy mięso od kości, na kościach gotujemy zupę pomidorową, oczywiście pomidorki przesmażamy oddzielnie na masełku, dodajemy do naszej zupki, przy tzw. końcu gotowania dodajemy śmietanę, zależy od smaku - dodajemy oczywiście sól i wszelkie inne przyprawy. Pierwsza trucizna gotowa do spożycia. Oczywiście możemy robić różne wersje.

Zupka może być ugotowana na np. pięknym indyku, oczywiście również z dodatkiem wspaniałej śmietanki kremowej. Osobiście wymyśliłam jeszcze piękniejszą wręcz bajkową wersję na użytek wybrnięcia z sytuacji, kiedy na zjeździe międzynarodowym w roku 1982 pan prof, alergolog z Hiszpanii zadał mi pytanie „Pani doktor, czy to prawda, że w Polsce jest taka bieda, że wy jecie

wodę, w której gotuje się mięso?” Zapytałam wówczas, co oni robią z tą wodą. Stwierdził, że po prostu wylewają. Opowiedziałam mu wtedy, że w Polsce jest taka górka, która nazywa się Giewont. Koniecznie o północy, kiedy księżyc znajduje się w nowiu zabija się na tej górze czarną kurę, polewa ją wrzątkiem, wyrywa jej się wszystkie pióra wyrzucając na wszystkie cztery strony świata. Wypatroszą się ją. Ogląda wątrobę, jak jest zdrowa (oczywiście wątroba) gotujemy kurę w wodzie z dodatkiem jednej pietruszki, dwóch marchewek niezbyt wielkich, kawałek selera i to wszystko po ugotowaniu nazywa się rosół. Jest to lek na wszystko. Nie wiem czy uwierzył w potrawę, natomiast tej górki nie może mi zapomnieć do dzisiaj. Przy dzisiejszym tuczeniu drobiu, i nie tylko tuczeniu, ale przy tak olbrzymim skażeniu środowiska nie powinniśmy jeść wyciągów mięsnych. Gotowe zupki w torebkach same w sobie nie są trucizną, jak zresztą chipsy czy gumy do żucia, natomiast na pewno nie nadają się do żywienia codziennego naszych dzieci.

Ugotowaliśmy już zupę, robimy II danie. Kotlet schabowy: ubijamy mięso, maczamy w jajku, posypujemy bułeczką lub mąką i smażymy na smalcu, a w co lepszej restauracji na maselku. Podajemy z ziemniaczkami puree, często ubitymi ze śmietanką, do tego tzw. mizeria, czyli ogórki ze śmietaną i octem, a po poznańsku z cukrem. I co mamy moi Państwo? Gorszej rzeczy, zarówno w produktach, w ich łączeniach, jak i w przyrządzaniu nikt nie byłby w stanie wymyśleć, a nasza wątroba drży na samą myśl, że ma to przetrwać. Jest to absolutnie niemożliwe bez

pozostawienia złogów w naczyniach krwionośnych, przewodach żółciowych, zmian w błonie śluzowej żołądka i dwunastnicy, podrażnienia jelita cienkiego i grubego, a bakterie ostatniego odcinka jelita grubego, czyli tzw. kałowe wędrują sobie pod prąd aż do dwunastnicy. Najgorszym z tego wszystkiego jest jednak fakt, że komórki tuczne odłożone w mięszu wątrobowym pozostają tam całe życie pod postacią stłuszczenia wątroby.

Po takim obiadku, zjedzonym w niedzielę, gospodyni domu zwierza się sąsiadce w czwartek po południu - Wyobraź sobie, dzisiaj jeszcze nic nie jadłam, a mam takie wzdęcie wątroby. Sąsiadka radzi: zaparz sobie dziurawca. Dziurawiec pomoże na wypróżnienie, ale wątroba jeszcze przez 6 tygodni po tym obiadku będzie chora. Najgorsze jest to, że Polak nie wytrzyma bez tej pomidorówki przez 6 tygodni. Chciałam tu przeprosić wszystkich moich współziomków, którzy jedzą bardzo przepisowo, zdają oni sobie sprawę z tego, że musiałam odrobineczkę przesadzić, aby uczulić społeczeństwo na nieprawidłowe żywienie.

Może coś na deser dla wątróbki w okresie owoców jagodowych. Biskopt z galaretką i śmietanką. Biskopt każdy umie robić, aby tylko miał dużo cukru, na wierzchu układamy owoce jagodowe jak truskawki i zalewamy to galaretką (oczywiście podstawą galaretki jest żelatyna). Na powierzchni galaretki układamy wzorki

z bitej śmietany. Całość podajemy na stół. Co mamy? Mleko + mięso, oczywiście z innymi dodatkami.

Nie bylibyśmy Polakami XX wieku gdybyśmy nie poruszyli sprawy tzw. bigosu. Tylko moi Państwo, prawdziwy bigos staropolski to kwaszona kapusta gotowana z grochem, względnie z kaszą, najlepiej pęczakiem, nie dodawano wtedy nawet odrobiny tłuszczu, miała być bardzo ostra, więc nie płukano przed gotowaniem. Staropolski bigos myśliwski zawierał dużo suszonych grzybów, suszonych śliwek, bez odrobiny tłuszczu podawany był do pieczystego i wtedy na pewno ułatwiał trawienie. I znowu sąsiadka zwierza się sąsiadce - Ja od lat nie jem kapusty, bo po kapuście mam zaraz wzdęcia. To nie prawda proszę Pani. Kapusta jest najbardziej iekkostrawną potrawą w naszej szerokości geograficznej. Winna znajdować się na naszym stole przy każdym posiłku i w każdej postaci, a więc soki, surówki zarówno z surowej jak i kiszonej, zupy wiosenne ze słodkiej, zimowe z kiszonej, zasmażki, bigosy, połączona z wszelkimi rodzajami jarzyn. Ma tylko jedną wadę i to jedyną. Nienawidzi mięsa. Możemy ją podawać do mięs w niewielkiej ilości, ale przyrządzoną oddzielnie.

Rozdział 7.

ODBUDOWA PRZEWODU POKARMOWEGO

Jama ustna

Jak już wspomniałam jama ustna to nasza bariera odpornościowa. Powinniśmy o nią szczególnie dbać. To tutaj wydzielają się nasze pierwsze soki trawienne, tutaj są kubki smakowe, które przewodzą reakcje do naszego mózgu m.in. powodując że pod wpływem kwasu zwiększa się wydzielanie śliny. W jamie ustnej ma być prawidłowe pH, czyli kwasowość a co za tym idzie prawidłowa flora bakteryjna. Zmieniając pH jamy ustnej zmieniamy również florę bakteryjną i o tym musimy szczególnie pamiętać. Wydzielane w sokach jamy ustnej enzymy najczęściej nie pracują same, a współpracują z sokami trawiennymi następných gruczołów. Dlatego jama ustna jest tak bardzo ważna i prawidłowe utrzymanie jamy ustnej jest bardzo istotne w procesie trawienia. Podam Państwu to uzależnienie na przykładzie amylazy ślinowej wytwarzanej przez nasze ślinianki. Amylaza ślinowa pobudza trzustkę do wytwarzania amylazy trzustkowej, która po 10 minutach wydziela się do dwunastnicy. Obie te amylazy jak bliźniacze siostry spotkają się w żołądku i dopiero wtedy jesteśmy przygotowani do prawidłowego trawienia.

W mojej pierwszej książce z roku 1997 napisałam, że kiedy te dwie amylazy spotkają się w żołądku strawimy wtedy nawet 2 kg zardzewiałych gwoździ. Przez to

przesadne stwierdzenie chciałam udowodnić jak ważna w trawieniu jest ślina. A więc przystępujemy do jedzenia śniadania. Pierwsza rzecz - pobudzamy ślinianki do wydzielania. Nie muszę chyba podpowiadać, że najlepsze do tego są kwaśne pokarmy, a więc porzeczki, agrest, wiśnie itp. Przed głównym śniadaniem jemy kwaśne owoce. Już czujemy jak wydziela się ślina. Chcąc odbudować nasze ślinianki i jednocześnie zapewnić naszemu ustrojowi prawidłową ilość witaminy C, której zapotrzebowanie dobowe 500 mg, proponuję kurację 10 - dniową.

Bierzemy 3 cytryny średniej wielkości z grubą skórą, myjemy pod zimną wodą, obieramy z żółtej skórki i wrzucamy do sokowirówki. W soku mamy witaminę C₁ pochodzącą ze środka owocu i witaminę C₂ pochodzącą ze skórki. Obydwie witaminy utrzymują się w organizmie całą dobę. Witamina C wyciśnięta z cytryny to tylko C₁, która utrzymuje się w organizmie do 2 godz. i ucieka z moczem. Jest to jeszcze jedno udowodnienie by jeść całościowo. Tak otrzymany sok pijemy bez żadnych dodatków, więc nie słodzimy, nie rozcieńczamy. Zaznaczam wszystkim wrzodowcom i ludziom z nadkwasotą, że tak otrzymany sok ma pH ok. 5,5. Takim sokiem leczę wrzody żołądka i dwunastnicy, oczywiście pod kontrolą. Do prawidłowego trawienia naszych posiłków dobowo jest potrzebne od 0,5 do 11 śliny. Nie jesteśmy w stanie wydzielić więcej śliny. W wyniku tego musimy oszczędnie gospodarować naszą śliną. Ślinianki mają wydzielać przez cały czas spożywania posiłku, musimy więc gryźć, żuć i mieszać ze śliną, dopiero połykać. Sceny, które spotykamy praktycznie wszędzie,

są przerażające. Matka mówi do dziecka - często krzyczy „nie trzymaj w buzi, połykaj”, pan biznesmen połyka wielowarstwową bułeczkę i czuje, jak kawałki przechodzą przez przetyk, a jest ón długi i nie jest to łatwe. Takich scen możemy opisać wiele. Uczymy się więc ponownie prawidłowego żywienia od zdrowych jeszcze dzieci, one jeszcze nie przebudowały w swoim mózgu prawidłowego przyjmowania pokarmu. Najbardziej przykrą sprawą jest nieprawidłowa gospodarka śliną. Pozbywamy się jej w sposób lekkomyślny i znów przytoczę sceny spotykane wszędzie, które nigdy nie powinny mieć miejsca. Już kilkumiesięczne dziecko w wózeczku trzyma lizaka, chipsy i gryzie ciasteczka, cukierki, rogaliki, liże lody, a już trudno wyrazić określenie, jak żuje godzinami ślinę. Jako pediatra przechodząc obok tych obrazów staram się odwracać głowę, ale najchętniej krzychałbym na cały głos do matki ”co robisz!” - to dziecko zużywa całą ślinę i pewnie nie starczy jej do prawidłowego trawienia pokarmu.

Miałam w swojej praktyce sceny (proszę zauważyć, że jest to w liczbie mnogiej), kiedy matka wkraczała do gabinetu z dzieckiem zjadającym batony, zapytana dlaczego dziecko je o 8 rano batona, odpowiedziała bardzo prosto wręcz automatycznie „przecież tak mówią w telewizji”. Nic dziwnego, że w pierwszych słowach wywiadu na temat dziecka, zresztą alergicznego, mającego niedowagę i duże braki wartości odżywczych w

badaniach dodatkowych, matka stwierdziła, że dziecko nie ma apetytu, jedyną rzeczą, którą by jadło były słodycze.

Nie jemy przy śniadaniu - co proponuję zresztą w ogólnym żywieniu człowieka - cukrów prostych, natomiast jemy dobre cukry, ponieważ nasz mózg potrzebuje bardzo dużo dobrego cukru, a o niego w dzisiejszej dobie nie jest trudno np. winogrona, rodzynki. Co się dzieje jeżeli do śniadania użyjemy naszego pospolitego białego cukru. Otóż cukier spowoduje zablokowanie trzustki, która nie wydzieli amylazy trzustkowej tylko insulinę. Przy śniadaniu nie spożywamy cukru wytworzonego z buraków, trzciny, miodu, nie jemy też słodzików. Cukier z buraków (sacharoza) oprócz „blokowania trzustki” odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej, przyczynia się do próchnicy zębów (zmiana pH). **W nadiernych ilościach prowadzi do cukrzycy typu 2.**

Fruktoza jest to cukier który, sprawia że nasz organizm jakby uodparnia się na działanie insuliny, a więc trzustka musi produkować jej coraz więcej. W końcu przeciążona trzustka wytwarza za mało insuliny i znowu wytwarza się cukrzyca typu 2. Uwaga! Fruktoza bardziej niż glukoza zwiększa syntezę triglicerydów, czyli przyspiesza proces niszczenia naszych naczyń krwionośnych. Powoduje również otłuszczenie wątroby.

Pokarm z jamy ustnej przesuwa się do żołądka przechodząc przez przełyk, który posiada bardzo delikatną śluzówkę. Między przełykiem a żołądkiem jest zastawka, która otwiera się wpuszczając nasze jedzenie,

a następnie się zamyka, aby jedzenie nie mogło wrócić do przełyku. **Ale tak** pięknie jest **bardzo krótko**, Już u dzieci w wieku lat 10-11, a u otyłych jeszcze wcześniej, przełyk w ostatnich odcinkach rozszerza się i nasza zastawka nie spełnia przypisanej jej roli. Dlatego - **uwaga Rodzice: pozwólmy naszym dzieciom trzymać jedzenie w buzi, gryźć, mieszać ze śliną i wtedy połykać. Picie to też jedzenie, nie pijemy dużymi łykami przechylając butelkę (kto wypije pierwszy), czyli picie też „gryziemy”.**

Żołądek

W dwunastnicy spotykają się wszystkie soki z wątroby, trzustki, ślinianek. Wydzielanie żołądka jest uzależnione od wyżej wymienionych narządów, musi być zachowana wręcz idealna koordynacja. Wydzielanie i praca żołądka i dwunastnicy zależne są nie tylko od górnej części przewodu pokarmowego, ale również, o dziwo, od dolnej części przewodu pokarmowego tzn. od jelita cienkiego, grubego, a szczególnie jego końcowego odcinka. **Żołądek i dwunastnica będąc w środku przewodu pokarmowego spełniają rolę koordynatora jego funkcji, ale również są najbardziej narażone na choroby w sytuacji nawet najmniejszej niewydolności górnego lub dolnego odcinka tej dużej, bądź co bądź, „taśmy produkcyjnej” naszego organizmu. W powyższym aspekcie żołądek i dwunastnica nie są odosobnionymi, pojedynczymi narządami.**

Bardzo śmiesznie wygląda leczenie choroby wrzodowej żołądka czy dwunastnicy spowodowanej bakterią *enterobacter pylori* antybiotykami. Oczywiście napycha to kieszenie firmom farmaceutycznym, a przy pomocy lekarzy nie pozwalających na używanie w diecie wrzodowej naturalnych kwasów, pielęgnuje w ten sposób przez wiele lat *enterobacter pylori* w górnych odcinkach przewodu pokarmowego.

Firmy farmaceutyczne mogą spać spokojnie. W takiej sytuacji nie będzie pojęcia wrzód żołądka czy dwunastnicy, natomiast wytworzyło się już pojęcie choroby wrzodowej, co oznacza, że pacjent choruje całe życie i lekarze leczą całe życie. Jeszcze raz podkreślam, że bakteria *enterobacter pylori*, będąc w żołądku i dwunastnicy powoduje owrzodzenie tych organów tylko i wyłącznie dlatego, że znalazła się w niewłaściwym miejscu. Można ją usunąć nie używając antybiotyków, jedynie prawidłowego żywienia, które spowoduje prawidłowe pH w dolnych odcinkach przewodu pokarmowego.

Podobnie zresztą jak w alergii, gdzie nie jeden prof, dr hab. mówi w środkach masowego przekazu, względnie w naukowych publikacjach, że jest to choroba całego życia i trzeba umieć z tym żyć. Moi Państwo, nie ma chorób całego życia, jest tylko nieudolność, a czasami bezsilność lekarzy. We wstępie mówiłam w przyczynach chorób o równorzędnej roli centralnego układu nerwowego. Często słyszy się, że wrzody żołądka spowodowane są nerwicą. Niewątpliwie cały przewód pokar-

in n

mowy jest uzależniony od układu wegetatywnego i perystaltyka dotycząca nie tylko jelit, ale również żołądka, a nawet przełyku. Często słyszymy zdanie „ściska mnie w żołądku i nie mogę jeść” względnie „jestem tak bardzo zdenerwowany, że cały dzień muszę coś gryźć”. •

Czasami pacjent w takiej sytuacji zamienia jedzenie w ; inny odruch np. palenie papierosów, gryzienie cukier- i ków, picie dziesiątej kawy itp. Staramy się, my lekarze, być również powiernikami naszych pacjentów, mają to być nasi przyjaciele. Musimy dojść, co jest przyczyną j pobudzenia emocjonalnego i starać się jeżeli nie całkowicie zlikwidować przyczynę tzw. nerwicy, to przynajmniej ją zminimalizować.

W mojej praktyce lekarskiej, w dwustu przypadkach, wyleczyłam całkowicie chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy, a w 40 przypadkach u ludzi z bardzo ciężkimi przejściami psychicznymi (nieodwracalnymi). Ludzie pragną wyjść z dołka psychicznego i naprawdę wysiłek lekarza w tym wypadku jest bardzo niewielki, może tylko czasochłonny. W tej chorobie poświęciłam tak dużo miejsca strefie psychicznej tylko dlatego, że gdzieś to musiałam umieścić. Należy jednak zaznaczyć, że strefa psychiczna jest niesamowicie ważna w każdej chorobie. Kiedy nasze maleńkie dziecko skaleczy się w paluszek, rany nie widać, krzyk i płacz słychać. Wystarczy pocałować i przytulić, choroba mija. Praktycznie przy prawidłowej wydolności całego przewodu pokarmowego, kiedy do żołądka dostawałby się pokarm dobrze wymieszany w jamie ustnej, przy prawidłowej funkcji trzustki i wątroby, przy prawidłowej

florze bakteryjnej dolnego odcinka przewodu pokarmowego, żołądek i dwunastnica byłyby zdrowe. Rola żołądka, a szczególnie wydzielanie kwasu solnego nie byłoby nadmierne, ponieważ pH pokarmu znajdującego się w żołądku nie wymagałoby tego.

Wyobraźmy sobie nadkwasotę żołądka leczoną tabletkami wiążącymi kwas żołądkowy. Przed jedzeniem pacjent połyka lek, który w reklamie telewizyjnej przepięknie pokazuje, jak wyrzuca kwas z żołądka. Wygląda to naprawdę ślicznie. Tylko co ma robić żołądek, do którego po chwili dostaje się pokarm przygotowany do trawienia przez ten właśnie kwas. Przechodzi on po prostu do dalszego odcinka przewodu pokarmowego z pominięciem trawienia w odcinku żołądka. Często pacjent leczony powyższymi lekami zgłasza w wywiadzie, że ma zaparcia, których nie miał wcześniej, a w stolcu pojawiają się nie strawione części pokarmu. Ktoś powie - przepraszam, ale przecież choroba wrzodowa była wcześniej niż tabletki. I słusznie. Nie leczymy objawu, leczymy przyczynę.

Do dwunastnicy uchodzą soki trawienne z trzustki i wątroby. O tych narządach pisałam wcześniej omawiając żywienie. Jeszcze raz jednak powtarzam, że najpierw ma wydzielać trzustka, później wątroba. Obydwa te gruczoły spełniają - oprócz wydzielania soków trawiennych - bardzo wiele innych funkcji. Musimy o nie szczególnie dbać. Substancją, na którą najbardziej jest narażona trzustka, są wszelkiego rodzaju alkohole, ale również substancje znajdujące się w trakcie fermentacji

prowadzących do wytwarzania się alkoholi. Unikajmy nieświeżych dżemów, zup, surówek. Wąchajmy jedzenie, które nie jest świeże. Nieświeżość zupy stwierdzamy bardzo prosto - podczas gotowania pojawia się na niej pianka. Nie lekceważymy dżemu, który troszeczkę skwaśniał itp.

Trudno znaleźć substancję, na którą najbardziej narażona jest wątroba, jako że jest ich bardzo wiele. **Wątroba to jest nasze wojsko**, które walczy ze wszystkimi truciznami w naszym organizmie. A te trucizny to przede wszystkim konserwanty. Wątroba nienawidzi sztucznych konserwantów. Nienawidzi też nieprawidłowego łączenia pokarmów. Nieprawidłowe łączenie pokarmów można porównać do pola bitwy, na którym po jednej stronie są wrogowie, a po drugiej wątroba i trzustka, które wprawdzie pokonują wrogów, ale wybiórczo. Czyli jeszcze raz potwierdza się fakt: jemy warstwowo - najpierw pobudzamy do wydzielania trzustkę, potem wątrobę.

Ta książka nie jest podręcznikiem dla studentów medycyny, ale chcąc umożliwić zrozumienie mechanizmu jej działania, muszę wyjaśnić podstawowe zagadnienia. Otóż wątroba składa się z miąższu oraz kanalików, które z maleńkich przechodzą w większe, a następnie do głównego przewodu żółciowego, który uchodzi do dwunastnicy. Po drodze ten główny przewód żółciowy spotyka się ze „zbiornikiem retencyjnym”, którym jest woreczek żółciowy. Po usunięciu woreczka żółciowego żółć s pływa bezpośrednio do dwunastnicy, dając często objawy tzw. zarzucania żółci na trzustkę. Bardzo ważnym

jest też fakt, że działalność naszej wątroby jest uzależniona od układu wegetatywnego. Często więc słyszymy takie powiedzenie: „Żółć go zalała”.

Pielęgnowanie naszej wątroby winno polegać na wzmacnianiu komórek wątrobowych, ułatwieniu przepływu żółci przez kanaliki wątrobowe oraz prawidłowy odpływ żółci z woreczka żółciowego. Komórki wątrobowe najlepiej wspomagamy witaminą U zawartą w naszej białej kapuście. **Biała kapusta nie schodzi ze stołu!** Wspomagamy również sokami z warzyw - najlepiej z upraw ekologicznych (marchewka, seler, por, kalarepa, kapusta, pietruszka). Dużą rolę w przesuwaniu żółci w kanałkach wątrobowych stanowią zioła. Działalność ich jednak jest tak bardzo skomplikowana, że powinna odbywać się pod ścisłą kontrolą lekarza. Nie używamy więc leków żółciopędnych bez konsultacji lekarskiej.

Dwunastnica

Praktycznie rola w trawieniu jest bardzo podobna do roli żołądka, jest to jednak dalszy odcinek przewodu pokarmowego i trudno ją pominąć, szczególnie, że budowa anatomiczna tzw. opuszki dwunastnicy, która stanowi przewężenie, sprzyja powstawaniu owrzodzeń. Długotrwałe owrzodzenia prowadzą do zniekształcenia opuszki XII-cy, co często prowadzi do interwencji chirurgicznej.

Choroba wrzodowa XII-cy częściej występuje u dzieci i młodzieży. Jeden z profesorów pediatrii, w trakcie jednego ze zjazdów przyznał, że rzeczywiście wyleczono 40 dzieci z wrzodów XII-cy spowodowanych

enterobacter pylori, jogurtem, ale bardzo szybko zamknął dyskusję stwierdzając, że nie wie dlaczego.

Jelito cienkie

W górnym odcinku jelita cienkiego pH jest mniej zasadowe niż w dolnym. Zmiany pH powodują, że poszczególne szczepy bakteryjne przemieszczają się, rozmnażają się, w każdym odcinku są inne. Wystarczy niewielkie nieprawidłowe pH jelita cienkiego, aby zmieniła się nasza prawidłowa flora bakteryjna, powodując rozwój obcej flory np. z jelita grubego. Nie tylko antybiotyki, ale każde osłabienie organizmu, wyziębienie, przegrzanie, otyłość, wychudzenie prowadzą do zmian we florze bakteryjnej jelit, a przy zmniejszonej barierze odpornościowej powodują, że bakterie nawet ostatniego odcinka jelit przemieszczają się do górnego odcinka przewodu pokarmowego, nawet do jamy ustnej.

Gorzej jak bakterie jelitowe np. *escherichia coli*, szczególnie u dziewczynek, gdzie wylot cewki moczowej jest bardzo blisko odbytu, dostaną się do moczowodów, a stąd do nerek, powodując ciężki, przewlekły stan zapalny nerek. Bakteria ta jest postrachem pediatrów, niesamowicie trudne jest usunięcie jej z nerek. W jelicie cienkim powinno nastąpić całkowite rozdrobnienie pokarmu.

Jelito grube.

Do jelita grubego winien się dostać pokarm całkowicie rozdrobniony. Jelito grube przysparza nam wiele kłopotów. W miarę starzenia się organizmu przesuwalność pokarmu jest utrudniona przez coraz większe fałdowanie się jelita grubego upodabniając go do jelit świń. Pokarm przesuwa się w linii środkowej, natomiast w zachyłkach zalegają resztki. Zalegający pokarm średnio u człowieka dorosłego bez względu na jego tuszę to ok. 30 % treści jelitowej. W tym zalegającym pokarmie tworzą się bakterie gnilne, które wchłaniane z chłonką do naszej krwi dają takie objawy jak;

- brak energii, szczególnie rano człowiek jest ociężały,
E trudno mu się wybudzić,
B wstaje zmęczony. Budzi się dopiero po dużej kawie i chętnie zalicza się do ludzi o takim sposobie bycia. Jest to nieporozumienie. Człowiek od godziny 6 rano ma być pełen energii tak fizycznej jak i umysłowej. Nasza witalność nie może **być** uzależniona od pory dnia, pory roku, czy szerokości geograficznej. W nocy śpimy, w dzień istniejemy w pełni. W związku z zaleganiami w jelicie grubym wytworzyło się powszechne już pojęcie oczyszczania organizmu.

W jelicie grubym prawidłowym jest pH zasadowe - na całym jego odcinku. Natomiast bakterie znajdujące się w tym jelicie są różne na każdym odcinku. W ostatnim odcinku jelita grubego, czyli w tzw. odbytnicy, są już

bakterie gnilne, ale są również bakterie, które rozkładają nasz pokarm powodując jego „gnicie” - **one są dla nas konieczne - współżyją z nami. Jest to jednak bomba noszona w naszym organizmie. Tak długo są | przyjazne, póki znajdują się w tym odcinku! Wystar- | czy zmiana pH wyższych odcinków, żeby te bakterie | gnilne powędrowały sobie jak owce na łące pełnej j soczystej trawy, aż do żołądka powodując chorobę wrzodową! Bo właśnie do takich bakterii należy helicobacter pylori.**

Obecnie, jak zaznaczyłam wcześniej, wrzody wywo- | łane | tą bakterią leczy się farmaceutycznie. A przecież j wystarczy, aby nie dopuścić tej bakterii do żołądka, nie | stworzyć jej jak owcy tej przepięknej trawy zielonej. ; Wystarczy, żeby w wyższych odcinkach jelita grubego była prawidłowa flora bakteryjna. Otóż więcej, moi j Państwo, w wyższych odcinkach jelita grubego pra- | widłowo winna się znajdować bakteria, która jak kała- | sznikow, nie dopuści do wyjścia helicobacter pylori z | ostatniego odcinka jelita grubego. Tym kałasznikowem i broniącym nas od chorób wrzodowych, nie tylko żołąd- | ka, dwunastnicy, ale również jelit, jest acidophilus.

Różne przyczyny mogą spowodować zniszczenie tej j bakterii - kałasznikowa. Należy ją po prostu w postaci żywej doprowadzić do naszego organizmu. Najłatwiejszym sposobem jest naniesienie jej na mleko, ; nieważne - krowie czy kozie. Tą bakterią lecę choroby j wrzodowe przewodu pokarmowego już 30 lat, z takim skutkiem, że wygładza się nawet zniekształcona wcześ-

niej przez wrzody opuszka dwunastnicy. Do takich bakterii, które nanoszę na mleko i których szukajmy na półkach w jogurtach należą:

- **Lactobacillus acidophilus, LGG , Lactobacillus acidophilus 7**

Zaparcia, wrzody jelita grubego, wrzody żołądka i dwunastnicy można całkowicie wyleczyć nanosząc odpowiednie bakterie np. na mleko. Tworząc tzw. kwaśne mleko. Grzybicę przewodu pokarmowego można wyleczyć nanosząc odpowiednia bakterie na kefiry. Kefiry różnią się od jogurtów, poprzez to, że te drugie powstają przez fermentację. Jeszcze dwadzieścia lat temu sprowadzałam bakterie liofilizowane różnego rodzaju, które to bakterie przetwarzali moi pacjenci i leczyłam nimi choroby przewodu pokarmowego i nie tylko. Obecnie na rynku polskim znajduje się preparat - cud natury za 80 gr. opakowanie. Zdobyliśmy za niego I-szą nagrodę na wystawie produktów mlecznych w Paryżu. Nasze społeczeństwo dowiedziało się o nim we wzmiance w dzienniku. Nikt nie poinformował nas o działaniu tego produktu mlecznego. Ponieważ w Polsce nie ma prawidłowej profilaktyki zdrowia. Nasza „profilaktyka” to wczesne wykrywanie choroby i jej leczenie, a nie jej zapobieganie. Szkoda że Wilkowyje to tylko wieś z serialu, a nie w rzeczywistości, bo tam wprowadzono profilaktykę. To w tym miejscu muszę powiedzieć, wręcz wykrzyknąć to co jest wiadome od wielu lat, a co ciągle nasi dietetycy umieszczają w poważnych dietach.

MLEKO KROWIE!!! Obowiązek mówienia prawdy na temat mleka krowiego należy do organizacji zajmujących się żywnością i żywieniem, ale ponieważ nikt tego tematu nie podejmuje (oprócz pięknego artykułu w piśmie Agora), muszę przy odnowie przewodu pokarmowego poruszyć ten temat.

Mleko krowie jest produktem, którego człowiek nie jest w stanie przetworzyć, a co za tym idzie przyswoić. Natomiast podane przetworzone przez pewne szczepy bakteryjne jest po prostu idealnym lekiem na wiele cho- | rób, nie tylko przewodu pokarmowego, ale całego na- ! szego organizmu, a szczególnie kości i stawów.

Ja osobiście mlekiem z bakteriami leczę osteoporozę w ciągu 6 tygodni. Podam Państwu przetworzenie mleka krowiego na przykładzie jednej bakterii | Acidofilus. Otóż w mleku krowim znajduje się aż 4,7 % | laktozy, czyli cukru mlecznego. Tb cukier mleczny, a nie i białko zawarte w mleku, powoduje uczulenia, to on j odkłada się w naszej wątrobie pod postacią złogów, a j nie tłuszcz zwierzęce. Acidofilus m.in. przetwarza ten j cukier na cukier gronowy. Przetwarza wapno w więk- | szości nieprzyswajalne w wapno przyswajalne.

- W jednej łyżce tak przetworzonego mleka znajduje się aż 0,5 mg% witaminy B₁₂ czyli tyle ile w 2 ampułkach leku, który podajemy głęboko domięśniowo, a który powoduje często uczulenia. W mleku witamina B₁₂ jest pochodzenia organicznego i nie wywołuje uczuleń

- To ta witamina wzmacnia nasze korzonki nerwowe, wychodzące z rdzenia nerwowego, nasz nerw wzrokowy i słuchowy oraz inne organy.
- * W jednej łyżce stołowej znajduje się aż 120 mg% witaminy B₂ uważanej za witaminę młodości,
- » witamina A aż 40 mg% , a kcal? Tylko 64!

Te przetwory mleczne służą mi jako leki w osteoporozie i chorobach przewodu pokarmowego, jako lek podstawowy, a w alergii, kosmetyce jako lek uzupełniający. Są już sery, masło, śmietana z odpowiednimi bakteriami. Dlatego proponuję idąc do sklepu bierzemy ze sobą lupę i dokładnie czytamy za co płacimy. Czy zdajecie sobie Państwo sprawę, że naszym włosom w celach wzmocnienia wystarczy zrobić maseczkę z tak przetworzonego mleka, że po kąpielii trzeba przemyć okolice naszych narządów rodnych, a następnie odbytu takim przetworem mlecznym, aby wyzbyć się niepotrzebnych bakterii i grzybów. Nie będą potrzebne żadne leki przeciwgrzybicze na nasze stopy, jeśli raz w tygodniu wymoczymy je w wodzie z łyżką przetworzonego mleka. Rozstępy ustępują już po 6 tygodniach codziennego okrężnego, lekkiego masowania. Nie dopuszcza się do tworzenia się rozstępów w ciąży. Bakterie przetwarzające tak doskonale mleko znajdują się również w takich artykułach, jak śmietana, masło, sery.

Oczyszczanie jelita grubego

Codziennie rano powinno wystąpić prawidłowe obfite wypróżnienie. W ciągu dnia i podczas wypróżnienia mają być oddawane gazy. Jeżeli małe dziecko nie oddaje

gazów matka natychmiast podaje różnego rodzaju herbatki. Dorosły człowiek dopiero po kilku dniach zaparcia bierze różne specyfiki. Odżywiając się wg podanych przeze mnie wyżej wskazówek wypróżnienia jak i oddawanie gazów powinno być prawidłowe. Problem stanowić może 30% zalegania kału w zachyłkach jelita grubego. Pomocnym jest tutaj groch na wodzie zwyczajnie ugotowany groch na wodzie, można posolić na talerzu i taki groch jemy 3x dziennie popijając kefirem lub jogurtem. Wszyscy wiedzą, że po zjedzeniu grochówki będziemy oddawać dużą ilość gazów. **Oddawanie gazów to też czynność fizjologiczna.** Oczywiście do grochówki dodajemy majeranek. Raz na 10 dni możemy sobie zrobić dietę owocowo-mleczną. Przez cały dzień zjadamy kg owoców, które lubimy i litr mleka ukwaszonego acidofilnego. Oczywiście dostosowując się do godzin żywienia.

Nie muszę przypominać, że zalecana jest duża ilość ruchu, jeżeli ktoś jest słabo chodzący to w pozycji pionowej. Są na rynku wspaniałe specyfiki ziołowe, nie drażniące przewodu pokarmowego, a świetnie oczyszczające zalegania w jelicie grubym, nie podaję ich nazwy, ponieważ uważam że winny być stosowane tylko i wyłącznie pod kontrolą lekarską.

^B Jak człowiek szczupły ma się zorientować, że ma za dużo zalegań w jelicie grubym? Otóż, nigdy człowiek z dużymi zaleganiami nie ma pięknej talii. Piękny polski mężczyzna idzie na plażę, a po rozebraniu z brzuszka obsuwają się majteczki.

Przestrzegam przed oczyszczaniem wysoką lewatywą. Zawsze istnieje możliwość wprowadzenia bakterii z niższych poziomów jelita grubego na wyższe.

Wątroba

O wątrobie napisałam Państwu bardzo dużo w poprzednim rozdziale. Tutaj tylko chcę utrwalić pewne wiadomości.

Wątroba nienawidzi wszelkich trucizn np. pod postacią konserwantów, zbyt mocno przetworzonych pokarmów, zarówno termicznie, jak i chemicznie. Nienawidzi nieprawidłowych połączeń. Przykład: pokarm zawarty w puszcze traci nawet do 74 proc. wartości odżywczych, a wątroba musi go i tak przetrawić. Jeżeli dodamy do tego jeszcze konserwanty i bezmyślność ludzką, która pozwala szynkę z puszki nałożyć na białą bułeczkę posmarowaną masłem i do tego mizeria ogórkowa ze śmietaną, lub majonez, a może na wierzch żółty ser, a żeby było smaczniejsze ten „cymes” wstawiamy do piekarnika tworząc zapiekankę, to możemy zaśpiewać wątrobie piosenkę „nie pomoże już nic, tak musi być”.

Powtarzam jeszcze raz, to co mówię zawsze cytuję „jedzenie zawarte w puszcze to jedzenie okresu kataklizmów” jak wojna, powódź, susza, odcięcie od świata, kiedy pokarm trzeba zrzucić z wysokości. Na pewno jedzenie w puszkach winno zniknąć z naszych stołów w codziennym żywieniu. Wątroba jest może nadszczynym narządem, który w wyraźny sposób daje znać o nieprawidłowościach w żywieniu. Pominę tutaj stany za-

palne wątroby wywołane bakteriami, ograniczę się do zaburzeń, również stanów zapalnych wywołanych nieprawidłowym żywieniem. W odnowieniu wątroby dużą rolę **mamy my**. Nie kupujmy produktów mających zbyt długą datę ważności np. mleko w torebce nylonowej ważne 48 h na pewno posiada o wiele mniej konser- j wantów, niż mleko w pudełku mające ważność 3 mie- ! siące. To samo dzieje się z masłem. Na pytanie - | Dlaczego u Państwa w sklepie nie ma masła śmie- | tankowego? otrzymuję odpowiedź - Ono się szybko ! psuje. |

Zaznaczam, że akurat w tym wypadku jęlczenie i masła nie jest procesem jego **psucia się**, wręcz | przeciwnie jest bardziej przyswajalne. Psuje się tylko | smakowo. Coraz więcej znajdziecie Państwo produktów żywnościowych, na opakowaniach których duże litery krzyczą Z MIKROELEMENTAMI albo ZAWIERA WITAMINĘ E, D, A itp. Nie wiem w tym wypadku czy się śmiać, czy płakać. Przeciętny konsument jest przeko- ; nany, że producent jest tak wspaniały i dodaje mu za i darmo do jedzenia witaminy. Tymczasem jest to zwykłe | draństwo. Te „wspaniałe” dodatki spełniają rolę konserwantów i nigdy nie będą przyswojone przez nasz | organizm. Szczególnie witamina E podana bezmyślnie | dzieciom do lat 14 jest trucizną, kto wie czy nie gorszą : od pestycydów. |

Przerażającym i „wołającym wręcz o pomstę do nieba” | jest fakt, że w paszach zwierząt tucznych często znaj- duje się hormon wzrostu. Czym natomiast wytłuma- j czymy fakt dodawania szalonych trucizn pod postacią barwników. Najbardziej denerwującym jest fakt, że

produkty żywnościowe wytwarzane przez firmy zachodnie, na rynku zachodnim mają inny barwnik, natomiast na naszym inny - po prostu truciznę. To samo dzieje się również z kosmetykami. Te same firmy, w tych samych opakowaniach, inaczej produkują na rynek zachodni, inaczej na wschodni. Takich „kwiatków” na polskiej „łące” jest po prostu mnóstwo.

Kto dał zezwolenie na napisanie JOGURT NATURALNY skoro w środku jogurt zawiera wyciąg z kości, ścięgien i najgorszych gatunków mięsa. Ale jogurtu, na opakowaniu którego przeczytaliśmy, że zawiera żelatynę możemy po prostu nie kupić. W tym wypadku nazwa NATURALNY nie pozwala nam na swobodę zakupu, tylko na uruchomienie naszych właściwości obronnych. Gorzej, jak na opakowaniu jogurtu naturalnego jest napisane „utrwalacz nr 451”, bo przecież nie każdy wie, że to też wyciąg mięsny, a już przekracza wszelkie wyobrażenie niewinne słówko „zawęsz- czacz”. W wyniku powyższego 80 proc. jogurtów naturalnych w Polsce, pomijając Danone, nie spełnia tych wymogów, a na pewno nasza wątroba sobie z nim nie poradzi. Wątroba nienawidzi serów z szynką, czyli mleka z mięsem.

O wątrobę zaczynamy dbać już od chwili niemowlęctwa. W okresie dojrzewania. Kobiety szczególnie w okresie ciąży. Cieszy fakt, że kobiety w ciąży już nie mają przebarwień skóry na twarzy pod postacią plam

wątrobowych, co jeszcze kilka lat wstecz raziło na twarzach naszych młodych mam. Biorąc jednak pod uwagę, że podczas ciąży wątroba kobiety spełnia podwójną rolę, to po dwóch ciążach koniecznie jest „odnowienie” wątroby. Po czterdziestym roku życia trzeba zrobić to samo. Najlepiej byłoby jednak przez całe życie już przy wydawaniu naszych ciężko zarobionych pieniędzy na produkty żywnościowe oglądać je przed zakupem przez szkło powiększające, ponieważ trucizny pisane są najczęściej bardzo drobnym drukiem, gorzej jak nie pisane są wcale.

Podam Państwu przykład, że w pewnym roku aż 12 studentek z Wydziału Stomatologii we Wrocławiu zgłosiło się do mnie z objawami zatrzymania miesiączki. Całkowitym i jedynym leczeniem i wyleczeniem było wprowadzenie do żywienia masła śmietankowego. ! Wiele chorób wyleczyłam masłem śmietankowym, ma- i jąc wykłady w telewizji na temat masła dużo osób zgłosiło się do mnie, stwierdzając, że sami wyleczyli się ze schorzeń wyrzucając ze swojego menu margarynę, zastępując ją masłem.

!

Szanowni Państwo, prawdziwe masło śmietankowe, otrzymywane przy pomocy bakterii jogurtowych, o niezmienionej strukturze molekularnej, to wspaniałe, niesamowite lekarstwo. Jest nośnikiem kompleksu wit. B. Nie jest konieczne podawanie kwasu hialuronowego, aby nie skrzypiały nam stawy - wystarczy masło.

.....:.....HT'

Nie możemy pominąć tego, że w kanalikach wątrobowych tworzy się piasek lub kamienie. Jest to również wynik naszego żywienia. Często po usunięciu woreczka żółciowego z powodu zalegających tam kamieni, nie zmieniając naszego trybu życia, kamienie tworzą się w kanalikach wątrobowych. Przy skłonnościach do tworzenia się kamieni wątrobowych omijamy w żywieniu pokarmy zawierające dużo szczawianów, jak np. szczaw, rabarbar. Można używać zioła, nigdy nie kupowane pod wpływem reklamy, ale po konsultacji lekarskiej.

Co wątroba bardzo lubi oprócz białej kapusty i wszystkich produktów naturalnych? Lubi produkty ogrzewające, ale niezbyt mocno, więc nie czerwone, a żółte i pomarańczowe. A więc kasza jaglana, dynia, ryż pełny, nie łuskany, groch, fasola. Z owoców morele, brzoskwinie, jabłuszka w środku żółte oraz wszelkie owoce jagodowe. Również te ostre jak porzeczka, agrest, borówka, żurawina, śliwka mirabelka, ponieważ zawierają goryczki spełniające rolę żółciopędną.

Rozdział 8.

ODŻYWIANIE W OTYŁOŚCI

Stosując to odżywianie chudniemy pięknie. Wzmacnia się tkanka łączna, ubytki tkanki tłuszczowej nie powodują zmarszczek, zwiotczeń. Stajemy się piękniejsi. Lepsze ukrwienie daje wrażenie ubytku lat Młodniejemy! DIETA ODCHUDZAJĄCA

Zastosowanie

- Hiperlipemia - podwyższony poziom cholesterolu, trójglicerydów itp.
- Nadciśnienie.
- ® Zaburzenie krążenia.
- Cukrzyca nieinsulinowa.

NSE BOIMY SIĘ ILOŚCI JEDZENIA.

Żywnienie podane w tym rozdziale dotyczy osób, które już mają wyżej wymienione zaburzenia. Zmuszeni jesteśmy „odnowić” cały przewód pokarmowy oraz wysycić organizm prawidłowymi wartościami odżywczymi. Śniadanie w godzinach od 5.00 do 9.00. Przed śniadaniem przez 10 dni pijemy sok z trzech cytryn. Przyrządzamy go w następujący sposób: myjemy 3 cytryny z bardzo grubą skórą. Obieramy tylko z żółtej skórki (1- 2 mm). Wrzucamy je do sokowirówki. Mamy około 2/3 szklanki soku. Wypijamy ten sok na stojąco, bez rozcieńczania, bez dodawania jakichkolwiek wartości sma- 82

kowych. Bez cukru! Dlaczego na stojąco? Zawarta w nim witamina C1 i C2 bardzo szybko ulegają rozkładowi. Może się zdarzyć, że po wypiciu tego soku wystąpi silny ból w okolicy żołądka. Proszę się tym nie martwić. Świadczy to o tym, że mamy do czynienia z chorobą wrzodową żołądka lub XM-cy. Ból minie najdalej po 15 minutach, a jednocześnie mamy darmową diagnozę i początek leczenia choroby wrzodowej. Po 15 minutach od wypicia soku rozpoczynamy jedzenie podstawowego dania.

ŚNIADANIE: Płatki owsiane górskie + duża ilość suszonych owoców (morele, rodzynki, śliwki, gruszki, jabłka itd.) zalewamy niewielką ilością gotującej wody. Zosta- I wiamy to pod przykryciem na kilka minut. Następnie dodajemy szklankę mleka z acidofilusem. Wszystko mieszamy i jemy powoli, mocno mieszając ze śliną. Do mleka można jeszcze dodać surowe owoce jak np.: truskawki, maliny czy jagody w zależności od naszego upodobania.

Przy odchudzaniu staramy się nie jeść chleba zbożo- ! wego. Po zjedzeniu płatków możemy zjeść nawet kilka jaj ugotowanych na twardo lub miękko, najlepiej kupio- ! nych w sklepie ze zdrową żywnością. Nie może pęknąć skorupka podczas gotowania. Możemy również do śniadania dodać sery jogurtowane względnie kozie. Należy podkreślić, że nawet przy odchudzaniu od godz. 5 do 8 rano możecie Państwo zjeść 125 kilogramów podanej żywej zdrowej żywności. Po godz. 8, nawet 1 minutę, ani grama - nawet wody - bo woda to też jedzenie.

Trzecie danie śniadaniowe to owoce. Jakże? POLSKIE,

charakterystyczne dla danego sezonu, a więc truskawki, maliny, jagody, jabłka, śliwki, gruszki. Pamiętajmy, że polskie owoce dojrzewają na drzewach. Co to znaczy. Znaczy, że zostały wysycone prawidłową ilością promieni słonecznych. Dojrzały tzn. wszystkie procesy wytwarzania prowitamin, mikroelementów i innych wartości odżywczych zostały dokończone.

JEMY WSZYSTKO CO RODZI SIĘ TAM, GDZIE MY SIĘ URODZILIŚMY I GDZIE ŻYJEMY.

Najbliższym w czasie zapalenia płuc niesiemy do szpitala nie kiwi i nie pomarańcze, tylko jabłka. Na tym między innymi polega makrobiotyka. Śniadanie stanowi najważniejszy posiłek dnia. Jeżeli dopisuje apetyt, możemy zjeść te wszystkie dania wymienione wyżej z zachowaniem ogólnej zasady nie łączenia mleka z mięsem. Nie możemy zapomnieć o uzupełnieniu śniadania większą ilością witamin i pierwiastków śladowych, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Nie pod postacią tabletki. Do każdego posiłku, a więc i śniadania, dodajemy skiełkowane zboże, najlepiej skiełkowaną lucernę z rzodkiewką. Często pada pytanie pacjentów czy można wypić kawę przy śniadaniu. Tak, oczywiście, jeżeli nie ma zaburzeń ciśnienia. Jako ostatnie danie. Bez białego cukru. Jedynym ujemnym działaniem kawy jest wypłukiwanie magnezu. Nie ma tu żadnego problemu. Przy dużej kawie duża łyżka skiełkowanej pszenicy całkowicie rozwiązuje ten problem. Uwaga - w żadnym wypadku do kawy nie dodajemy cukru. Przykro mi,

że muszę w tak drastyczny sposób przeciwstawić się wiadomemu Panu, który nie mając podstaw, a mając wykłady w telewizji, tłumaczy, że łyżeczka cukru neutralizuje zły wpływ kawy na organizm. Jest to kompletna bzdura! Nie dodajemy w diecie odchudzającej do kawy mleka, chyba że kozie. W posiłku śniadaniowym nie używamy miodu. Nie jest on najlepszym cukrem. Jeżeli lubimy miód to zostawmy go na ostatni posiłek dnia, czyli kolację. Ostatnie danie śniadaniowe to picie. Pijemy co chcemy: woda mineralna, soki naturalne z jarzyn lub owoców zrobione przed sekundą samodzielnie. Ilościowo możecie wypić nawet 10 litrów, ponieważ od 8 do 12.30 nie będziecie również pić.

Przerwa od 8.00 do 12.30 - nie jemy, nie pijemy. Nasz przewód pokarmowy spokojnie trawi to, co zjedliśmy. Ma dużo czasu.

13.00 - OBIAD. Jak w każdym posiłku, zachowujemy główną zasadę. Przed daniem podstawowym pobudzamy ślinianki i oczywiście kubeczki smakowe jamy ustnej. Zjadamy więc przed obiadem olbrzymią ilość surówek (patrz: przepisy). Wszystkie surówki nadają się do jedzenia, natomiast w odchudzaniu przez pierwsze 10 dni chcę narzucić Państwu surówkę z białej kapusty.

Kroimy białą kapustę, solimy solą morską lub kamienną i „cytrynimy”, nie dodajemy owoców ani oliwy. Możemy dodać ostre przyprawy. Możemy do kapusty dołączyć seler, por, marchewkę. Ponieważ jemy jej bardzo dużo (duży płaski talerz) możemy zacząć ją jeść już 15 minut przed 13. Może się zdarzyć, że jemy obiad w pracy.

Możemy wtedy surówkę zastąpić szklanką soku z białej kapusty.

Główne danie obiadowe

Ogólną zasadą dań głównych jest - bez ziemniaków, bez solenia w czasie gotowania, bez wywarów mięsnych, czyli ogólne zasady żywienia (patrz rozdział „Ogólne zasady żywienia”).

1. *Kasza jęczmienna + sos jarzynowy:*
2. *Kasza jaglana na różne sposoby.*
3. *Makaron z pełnego przemiału na różne sposoby.*
4. *Ryż pełny.*
5. *Fasola + kukurydza + ryż.*
6. *Fasola + kukurydza + kasza jęczmienna.*
7. *Zupa tzw. całościowa.*

Wszystkie te dania na różne sposoby znajdziesz w przepisach. Traktujmy danie główne jako drugie.

s. Mięso. Drobiowe białe, czyli z piersi, perlicze, przepiórcze, gęsie, kaczki, jagnięcina. Nie używamy mięs czerwonych np. wołowiny. Dodatki do mięs to kiszonki, kwaszonki i wszystkie możliwie ostre przyprawy.

9. *Ryby. świeże, najlepiej gotowane. Może być zupa rybna.*

W odchudzaniu nie jemy ryb o mięsie „czerwonym” np.: łosoś. Możemy jednak robić ryby na wiele sposobów, np. pieczone w piekarniku, na deseczce umieszczonej poziomo, aby tłuszcz spokojnie spływał. Są w sprzedaży naczynia do pieczenia ryb, w których znajduje się na dole rożenka. Czy można smażyć na patelni rybę przy odchudzaniu? Tak. Bez panierowania, względnie

obsypane bardzo niewielką ilością ^{JLÄ} jakiegokolwiek mąki - oprócz gryczanej, albo płatkami kokosowymi. Smażąc na patelni musimy to robić cały czas czuwając. Patelnia ma być tylko pomalowana oliwą, a podczas smażenia przetrzymywana w pozycji lekko pochylonej, aby spływał nadmiar tłuszczu. I znowu możemy się już cieszyć, że są w sprzedaży patelnie przystosowane do smażenia ryb.

Deser, czyli czwarte danie

Słodycze np, szarlotka z kaszy jaglanej zamiast mąki, a zamiast cukru np. rodzyнки. Kasza jaglana z owocami plus jogurt. Tort owocowy, czyli w dużym naczyniu warstwa owoców. Mogą to być truskawki, czarne jagody, poziomki, pokrojona gruszka. Na wierzchu makaron ryżowy, to wszystko polane jogurtem. Mogą też być każde owoce danego okresu polane jogurtem, mogą być owoce polane sokami z takich samych owoców. Ktoś zapyta, czy można podczas odchudzania pić alkohol. Byłoby nawet wskazane podanie do głównego dania obiadowego młodego białego wina. Jest ono w Polsce praktycznie nieosiągalne. Przepraszam, może Zielona Góra go produkuje? Takie wino nie może przyjeżdżać z daleka, ono ma być bez konserwantów.

Przerwawjedzeniu między 13.00 a 18.00

Kolacja - godz. 18.00 Uwaga: nie można nie jeść kolacji w odchudzaniu. Nie byłoby wówczas przesuwania się na naszej „taśmie produkcyjnej” przewodu pokarmowego. Na kolację nadaje się każda z zup opisanych powyżej, a więc pomidorowa - może być z soją wzgl- dnie ryżem, z dyni z kaszą kukurydzianą, ogórkowa itd. Oczywiście wszystkie bez mięsa. Może się zdarzyć, że nie mamy ochoty na żadne jedzenie. Wówczas pijemy minimum 2 szklanki

płynów. Mogą to być: woda mineralna, soki owocowe bez cukru, owoce, soki jarzynowe bez soli, naturalne, maślanka z bakteriami, jogurty naturalne, kefir naturalne.

W tym posiłku nie jemy mięsa ani ryb. Wymagają one około 12-godzinnego trawienia, a przecież chcemy, aby nasz przewód pokarmowy wypoczywał podczas snu jak wszystkie inne części naszego ciała. Przy odchudzaniu do wszystkich wyżej wymienionych dań możemy dodawać każdą ilość skiełkowanych zbóż oprócz skiełkowanych fasolek, słonecznika, soi.

Następne 10 dni w odchudzaniu

Zmieniamy tylko sok podawany na czczo. Przez następne 10 dni zamiast soku z cytryny pijemy całą szklankę soku z białej kapusty. Ma być to bardzo starannie dobrana kapusta. Jak sama nazwa wskazuje ma być biała, nie zielona. Należy pamiętać, aby nie używać ziół, które zwiększają ruchy robaczkowe jelit, czyli posiadają dużo nierozpuszczalnego błonnika.

Jak widzicie Państwo nie obliczam ani ilości jedzenia, ani kalorii. Podałam natomiast wszystkie wartości odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Podam Państwu kilka przykładów, które będą odpowiedzią na zadawane często pytanie - Pani doktor, ale ja żrę, nie jem. Załamana pacjentka opowiada. Idąc ul. Świdnicką kupuję całego kurczaka z rożna, chowam się za kościół i jem go jak zgłodniały wilk, wręcz z kośćmi, nie jestem w stanie donieść go do domu czy umyć przedtem ręce, względnie sięść kulturalnie przy stoliku i poczekać, aż kelner mi go przyniesie, ja muszę jeść już. Ta sama pacjentka po 10 dniach dzwoni i z radością krzyczy - Pani doktor, ja spokojnie przechodzę ulicą Świdnicką i zapach kurczaka dochodzący z rożna nie robi na mnie żadnego wrażenia.

KIEDY ZACZYNAJEMY TRACIĆ NAWADZĘ?

W 80 proc. już po 14 dniach tracimy około 5 kg. Każde następne 10 dni to w granicach 2 kg. W 20 proc. pacjent mówi: Zapinam pasek o dwie dziurki dalej, czyli schudł wyraźnie w talii. Czuje się lżejszy tzn. o wiele łatwiej wchodzi na II. piętro, mniej się męczy, ale nie stracił na wadze. Czym to wytłumaczyć.

Otóż człowiek otyły posiada tkankę przesyconą komórkami tłuszczowymi, tkankę łączną niepełnowartościową tzn. posiadającą zbyt wiele wilgoci. W pierwszych dniach odchudzania spalają się komórki tłuszczowe, względnie zostają wypłukane, zmniejsza się przepuszczalność tkanki łącznej, ale wzmacnia się tkanka mięśniowa, ścięgnista, wypełniają się ubytki w tkance

kostnej. Czyli w ogólnym bilansie część naszej tkanki (ta niepożądana) ginie, inna (ta wartościowa) się wzmacnia. Może nastąpić okres „stania na wadze”. Jest to okres bardzo korzystny. Po wysyceniu organizmu w prawidłowe wartości odżywcze potrzebne do funkcjonowania, jak i ciągłej wymiany komórek, a u dzieci i młodzieży do prawidłowej budowy, zaczniemy chudnąć w sposób widoczny na wadze. Natomiast sylwetka nasza poprawi się o wiele wcześniej.

Chciałam wyjaśnić, że otyłość nie znaczy nadwaga. Można mieć prawidłową wagę i być otyłym. Wystarczy wziąć „centymetr” i zmierzyć obwód talii i na wysokości bioder. Jednakowe wartości w obydwu obwodach świadczą o otyłości, a już na pewno sprawa jest bardzo poważna, jeżeli wielkość obwodu w talii przekracza wielkość obwodu bioder.

Następne dni w odchudzaniu - patrz *Odnowa przewodu pokarmowego*.

Rozdział 9.

CHOROBA WRZODOWA ŻOŁĄDKA

Praktycznie wszystko o chorobie wrzodowej przewodu pokarmowego opisałam w poprzednich rozdziałach. Jest jednak kilka uwag, które tutaj chcę zaznaczyć.

Jedzenie ma być wysokobiałkowe, aby ograniczyć jego ilość, ograniczając jednocześnie jego objętość, jak również wydalanych odpadów. Jedzenie ma mieć temperaturę letnią - ani zimną, ani gorącą, ale letnią.

W chorobie wrzodowej zwiększamy ilość ciepłych, gotowanych posiłków - z 40 nawet do 80 %. Chcąc leczyć chorobę wrzodową żywieniem trzeba to robić pod ścisłą kontrolą lekarską.

Rozdział 10.

KALORIE CZY ENERGIA?

Podkreślam jeszcze raz, że w moich przepisach żywieniowych nie używam pojęcia kalorie. Używam zawsze pojęcia energia. Kalorie mogą być tylko dodatnie. Może być pokarm zawierający puste kalorie, jest to jednak określenie umowne. Rozumiemy przez to, że pokarm posiada dużo kalorii, natomiast prawie żadnych wartości odżywczych, jak np. torty z masami z piany białka jaj + biały cukier + dodatki smakowe + biszkopt.

Patrząc na żywność z pozycji energetycznej mamy na myśli tylko i wyłącznie wartości odżywcze. Jeszcze nie każdy nawet z lekarzy klasyfikuje żywność wg prawa „pięciu elementów”, chociaż jak już wyżej wspomniałam aparaty Nakataniego znajdują się w naszych klinikach, ale na razie służą tylko do diagnostyki. W Polsce zaledwie kilka osób posługuje się tą metodą w odniesieniu do pokarmów.

Podam Państwu kilka przykładów klasyfikacji pokarmów wg ich energii.

Mocno energetyczne (gorące):

- Nasiona kopru, papryki, gorczycy
e Papryka w strąkach

- ® Alkohol ®
- Kozieradka ®
- Szczypior
- Cynamon
- Goździk
- ® Ziele angielskie

Wysoko energetyczne (rozgrzewające):

- Ryż
- Gryka ® Owies
- ® Dynia
- Fasola ©
- Cebula
- Czosnek
- Pietruszka
- Nowalijki
- ® Chrzan
- Orzechy włoskie
- ® Kiełkujące ziarna
- Owoce- morele, maliny, brzoskwinie, wiśnie
- Większość ryb, małże, krewetki, miód

- Z przypraw: ocet, sól, bazyli, tymianek, majeranek, skórki owocowe

Energetycznie neutralne

- zboża - kukurydza, proso, groch, czarna soja, strąki fasoli,
- cukinia, brokuł, kapusta włoska, kapusta biała, ziemniaki, burak czerwony
- ® olej z oliwek, słonecznikowy, orzechy laskowe, ziemne, migdały, sezam owoce - winogrona, figi, śliwki, oliwki, z przypraw - szafran,
- « mięsa - z dzika, przepiórki, gołębia, wołowina, gęś, cielęcina, indyk,

Energetycznie wyrównujące (odświeżające)

prażone ziarna zbóż, żółta soja, jęczmień, pszenica, żyto; warzywa - słodka papryka, brokuły, cykorja, pomidor, czarna i biała rzodkiew, sałata gruntowa, ogórek, szpinak, kwaśna kapusta, pieczarki, rzepa, rzodkiewka, groch włoski, żółta soja; owoce - porzeczka, jabłko, cytryna, czarny bez, jeżyny, poziomki, daktyl, grapefruity, agrest; piwo jasne

® mięsa - bażant, jeleń, królik, kura, jagnię, kaczka

® nabiał - mleko tłuste

- przyprawy - estragon, liść wawrzynu

® nabiał - ser, mleko, jajko z ryb - karp

Minusy energetyczne (ozębające)

- ® algi, mniszek (mlecz), fasolka mung, szparagi galaretka „agar agar”,
- ® owoce - banan, rabarbar, arbuż, borówka czerwona, ostrygi, kraby, mąta czarna i zielona herbata; przyprawy - sól,

W takim rozumowaniu łatwiej będzie przyswoić Państwu przepisy stosowane w dietach odchudzających czy w chorobie wrzodowej. Zawsze w posiłkach porannych stosowałam pokarm z dość dużą ilością energii, aby zapewnić Państwu prawidłowe funkcjonowanie przez cały dzień. Podkreślałam, że mleko pełne w odchudzaniu nie jest gorsze od mleka chudego, jako że jest energetycznie słabe. Właściwie wszystkie produkty można zaliczyć do wysoko lub nisko energetycznych.

Kasza gryczana - wysoko energetyczna, podajemy ją w chorobach płuc, w chorobie uczuleniowej (astma), wychudzeniach, niedoborach energetycznych. Nie podamy na pewno w otyłości ani w chorobach skórnych. Tutaj kłania się medycyna chińska, która wprowadziła specjalne pomiary energetyczne, którymi ja się również posługuję w swojej praktyce.

Kasza jęczmienna jest minusem energetycznym. Bardzo dobra w otyłości, chorobach skórnych, mająca dużo wartości odżywczych, energii a mało kalorii. Świetnie nadaje się do połączeń z jarzynami gotowanymi. Świetnie nadaje się do mięs. Idealna kasza jest obo-

jętna energetycznie kasza jaglana, która posiada niesamowite ilości związków odżywczych. Produktem obojętnym energetycznie jest również ryż.

- ❖ Czy można odżywiać się prawidłowo nie je« dząc mięsa?

Oczywiście, możemy podawać ryby, soję, jaja, ale zdarza się że ludzie nie jedzący mięsa nie jedzą ryb ani jaj. Dla nich również można stworzyć specjalne odżywianie. Np. na jednym talerzu podaje się fasolę, ryż i kaszę jęczmienną. W takim zestawieniu mamy tyle aminokwasów egzogennych, co w najlepszym mięsie. Ludzie nie jedzący mięsa nie mogą jeść osobno kaszy, ryżu czy fasoli. Muszą te pokarmy łączyć na jednym talerzu.

❖ Kapusta

Już wcześniej mówiłam o surówce z kapusty jedzonej przed obiadem jako źródle witaminy U wzmacniającej naszą wątrobę. Kapusta nadaje się do robienia surówek przed jedzeniem pod postacią pięciu kolorów wg. - prawa pięciu elementów. Więc ma tam być pięć kolorów. Na talerzu z surówkami może się znajdować biała kapusta, rzodkiewka lub biała rzepa. Następnie czerwona może to być papryka, marchewka, czerwona kapusta. Żółta papryka, kostki żółtego melona. Może być dodany zielony groszek, wszystko to bardzo prosto przygotowujemy na przykład cytryna z solą kamienną. Kapustę oprócz surówek można przyrządzać na bardzo wiele sposobów. Można łączyć surową kapustę z kwa-

szoną, można dodawać grzyby, pomidory, cebulę, oliwę, śliwki zarówno surowe jak i suszone. Uwaga, kapusta nie lubi mięsa. Nigdy nie gotujemy kapusty łącznie z mięsem. Bigos myśliwski to kapusta z grzybami dodana do pieczeni z dziczyzny upieczonej na rożnie. Często do takiej kapusty dodawano kaszę jęczmienną względnie groch. Wiemy doskonale kapusta kwaszona świetnie smakuje jako farsz do naszych wigilijnych pierogów. Farsz: kiszoną kapustę, dosyć kwaśna obgotowana odciskamy kroimy. Do tego dodajemy odzienię ugotowane grzyby które również kroimy. Na patelni przygotowujemy olej do pieczenia, dajemy cebulę i lekko szklujemy, a następnie dodajemy kapustę i grzyby.

Ciasto przygotujemy mieszając mąki np: białą mąkę z pełnego przemiału lub mąkę orkisz np. 40 dkg, do tego ok. 15 dkg mąki żytniej z pełnego przemiału i taką samą ilość mąki owsianej, można też trochę dodać małą ilość mąki kukurydzianej np. łyżkę. Zamiast jaja można dodać dynię. Można dać na 1 kg mąki jedno jajo całe i jedno żółtko. Na 1 kg dajemy 2 dkg drożdży. Nie czekamy aż ciasto wyrośnie tylko dajemy farsz i wrzucamy na gorący olej. Smażymy z dwóch stron nakłuwając szpikulcem żeby ciasto nie pękało ponieważ bardzo mocno rośnie. Wyjmujemy z oleju na serwetkę i jemy razem z czerwonym barszczem. Pycha! Tak przyrządzone pierogi można przechowywać nawet tydzień jak pączki.

Ciasta, ciasteczka i inne wypieki

Praktycznie można wypiekać wszystkie ulubione słodkości zachowując ogólne zasady:

® Stosujemy mąkę z pełnego przemiału, najlepiej różnych gatunków np. szklanka mąki pszennej + szklanka mąki żytniej + szklanka mąki kukurydzianej, owsianej. Płatki owsiane traktujemy również jako mąkę. W chwili obecnej w sklepach z naturalną żywnością znajdziecie Państwo mąki z wielu gatunków zbóż oraz roślin strączkowych. Mąki ze zbóż używamy do wypieku ciast. Mąki z roślin strączkowych takich jak soja używamy do przyrządzania sosów, do rozprowadzania przypraw do zup.

* Nie stosujemy białego cukru z buraków. Najlepszym rozwiązaniem byłoby zastąpienie go suszonymi owocami (błonnik rozpuszczalny!). Możemy jednak używać zamiast cukru słód jęczmienny, melasę z buraków cukrowych. Pojawiają się już cukry np. z jęczmienia. Każdy cukier różnego pochodzenia w kryształkach winien być używany w niewielkich ilościach, oprócz oczywiście białego cukru z buraków.

© Galaretki robimy z naturalnych owoców. Nadają się do tego porzeczkę, agrest. Można już kupić w sklepach galaretki „agar agar”, pochodzenia roślinnego. Nie robimy galaretek z żelatyną.

® Ciasta, w których znajduje się masło i jaja wkładamy do bardzo gorącego piekarnika na 5-7 minut, dopiero później zmniejszamy temperaturę. Tworzy się wtedy otoczka ochraniająca wnętrze naszego wypieku.

- Dodajemy do ciast oliwę w sytuacji, kiedy chcemy uzyskać zwiększoną wilgotność, jeżeli chcemy uzyskać kruchość dodajemy śmietanę lub jogurt, do ciast drożdżowych dodajemy mleko.

® Używamy masła klarowanego. Klarujemy masło. Bierzymy kostkę masła śmietankowego wkładamy do małego rondelka i umieszczamy go w gotującej się wodzie. Trzymamy lewą ręką rondelka w wodzie, a prawą zbieramy pojawiającą się na maśle piankę. Ciągłe mieszamy masło i zbieramy piankę, aż przestanie się pojawiać. Masło staje się przezroczyste. Zlewamy je do naczynia pozostawiając w rondelku na dnie biały osad. Takiego masła będziemy używać do pieczenia. Można podawać je w zapaleniu płuc, w bronchitach, w tzw. chorobach przeziębieniowych, czyli związanych z wyziębieniem organizmu.

Makowiec. Pieczemy tradycyjnie, z tym, że zamiast białej mąki dajemy mąkę z „mojego słoja”, czyli mieszaną: pszenną, żytnią, kukurydzianą, owsianą i inne z pełnego przemiału, a zamiast cukru zwiększamy ilość bakalii. To samo robimy przy wypieku sernika.

CIASTKA „GNieCIUCHY”

Składniki: pół kg mąki z „mojego słoja”, pół kilograma bakalii łącznie z orzechami, łyżka masła, 5 żółtek, około pół szklanki kwaśnej śmietany, łyżka oliwy z oliwek

Wsypujemy wszystkie 3 mąki, dodajemy żółtka, drożdże, następnie śmietanę i bardzo szybko mieszamy. Przy końcu dodajemy masło i oliwę. Śmietany dajemy dosyć dużo, aby ciasto miało konsystencję ciasta śmietanowego.

Do tak przygotowanego ciasta wsypujemy owoce i orzechy z migdałami. Orzechy i migdały mają być mało rozdrobnione. Orzechy laskowe kroimy tylko na połówki, orzechy włoskie na 4 części, migdały na 4 części. Z tak otrzymanego ciasta formujemy placuszki wielkości ok. 7 cm, względnie paluszki. Wysokość naszych ciasteczek ok. 1 cm. W związku z zawartością ciasteczka są nierówne, stąd nazwa gnie- ciuchy. Ciastka nie wymagają wyrośnięcia. Po przyrządzeniu od razu wkładamy do piekarnika.

JABŁKA W SZLAFROCZKACH

Składniki: 25 dkg mąki pszennej z pełnego przemiału, 22 dkg masła, 2 żółtka, 3 łyżki kwaśnej śmietany 3 kg małych jabłuszek, całe wiśnie, płatki róży, które przygotowaliśmy na zimą.

Mąkę mieszamy z masłem, dodajemy żółtka, śmietanę i szybko mieszamy. Wkładamy to ciasto o dość rzadkiej konsystencji do miseczki i pozostawiamy na dwanaście godzin w lodówce. Jabłka obieramy, kroimy

na połówki, wydrążamy. W wydrążone dołki wkładamy 2-3 wisienki, względnie inne owoce lub konfitury z niewielką ilością płatków róży. Rozwałkowujemy ciasto do grubości ok. 3-4 cm, kroimy na kwadraty około 7 cm. Układamy połówki jabłek na kwadraty i łączymy rogi kwadratów naprzemiennie chowając jabłuszko. Pieczemy w bardzo gorącym piekarniku ok. 20 minut.

PIERNIK Z MARCHWI

Składniki: 50 dkg mąki (żytnia + pszenna, garść kukurydzianej), 50 dkg marchwi, 3 jaja, 10 dkg masła.

Marchew trzemy na drobnej tarce. Wszystkie składniki oprócz białka jaj mieszany jednocześnie w miseczce drewnianą łyżką. Po dokładnym wymieszaniu dodajemy dobrze ubitą pianę z białek, odrobiną cytryny i po bardzo delikatnym wymieszaniu wkładamy do foremki. Pieczemy w piekarniku o temp. 100°C.

CIASTECZKA NIESPODZIANKI

Przygotowujemy ciasto z: szklanki mąki żytniej, szklanki mąki pszennej, 2 łyżek mąki kukurydzianej, 4 żółtek, łyżki masła, kwaśnej śmietany lub jogurtu w ilości ok. 1/2 szklanki, łyżeczki proszku do pieczenia.

Po wymieszaniu wszystkich składników dobrze jest umieścić ciasto na 2-3 godziny w lodówce. Formujemy placuszki o ok. 2 cm grubości. W takim cieście „chowamy” daktyle, morele pokrojone wzdłuż na 4 części, oddzielnie połówki orzechów włoskich, oddzielnie

rodzynki. Przed schowaniem ich w cieście zamaczamy je na sekundę w spirytusie. Oddzielnie chowamy orzechy, rodzynki, daktyle. Mamy w zasadzie owoce i orzechy w cieście. Pieczemy ok. 20 minut w piekarniku. Tak przyrządzone ciasteczka świetnie smakują z owocami zalanymi sokiem owocowym.

Ciasta z kaszy jaglanej - szarlotka, babka

Nie różnią się niczym od tradycyjnych wypieków, oprócz tego, że zamiast mąki używamy kaszy jaglanej. Ugotowaną kaszę jaglaną, mięką albo rozdrabniamy drewnianym wałkiem w garnku, albo mielemy przez maszynkę, dodajemy jaja i mąkę z pełnego przemiału do prawidłowej konsystencji. Nie wymaga drożdży ani proszku do pieczenia. Można dodać łyżkę ugotowanej dyni.

Rozdział 11.

LECZENIE CHLOROFIEM

Ani jednego dnia bez zielonego liścia!

Człowiek oddalił się od natury. Z zielonych pędów roślin na naszych stołach zostało zaledwie kilka warzyw - zielona sałata, szczypior, natka pietruszki, szpinak. Ale zielona sałata w ciągu pół godziny od ścięcia traci 20 procent witaminy C. Szpinak po dwóch dniach aż 80 procent. Oznacza to, że zawarte w nich żelazo nie przyswaja się. Nasze matki umiały przyrządzić sałatkę z wiosennych młodych pędów mniszka lekarskiego (mlecz), pokrzywy, krwawnika, a nawet z kwiatów stokrotki. My - co ponownie trzeba tu podkreślić - w naszym skłóceniu z przyrodą zbieramy mlecz, pokrzywę, krwawnik, lucernę czy komosę dla kur i świń, a na stół podajemy „nowalijki” ze szklarni.

W swojej lekarskiej praktyce już przed dwudziestu laty zalecałam pacjentom sześciotygodniową kurację z soku pokrzywy, zapewniając, że po takiej kuracji nie będą przez cały rok chorować na grypę. U czterdziestu moich pacjentów, klinicznie przebadanych po sześciotygodniowej kuracji sokiem z pokrzywy, stwierdzono całkowite wycofanie się takich zmian, jak owrzodzenia żył- kowate podudzi, przewlekłe stany zapalne zatok, stany anemiczne, a szczególnie choroby wynikłe z miażdżycy, jak zaburzenia krążenia obwodowego, zaburzenia krążenia wieńcowego, zmiany centralnego układu nerwo- 102

wego. W badaniach laboratoryjnych poziom cholesterolu we krwi spadał z wartości przekraczających 400 do wartości poniżej 120. Szczególne osiągnięcia miałam w leczeniu dzieci alergicznych. Alergie - zarówno postaci płucnej jak i skórnej, przewlekłe zapalenie górnych dróg oddechowych (jak na przykład katary sienne) wręcz znikwały.

I Kuracja sokiem pokrzywy podnosi przede wszystkim ! barierę immunologiczną. Ludzie leczeni w ten sposób I nie zapadali na grypę i inne infekcje. Przy chorobach prowadzących do wycieńczenia całego organizmu polecam lekarzom leczenie chlorofilem jako wspomagające w innych metodach leczenia, szczególnie w akupunkturze.

Leczenie zieloną rośliną znane jest w historii. Stosował je ojciec medycyny, Hipokrates, dworzanie Karola Wielkiego, wirydarze klasztoru. Praktyczne stosowanie zielonej rośliny w leczeniu zostało potwierdzone przez współczesną medycynę molekularną. Okazuje się bowiem, że zielony barwnik roślin - chlorofil - posiada bardzo zbliżoną budowę molekularną do czerwonego barwnika krwi - hemoglobiny. Za to ustalenie uczeni amerykańscy otrzymali nagrodę Nobla. Funkcja tych barwników - czy to czerwonego, czy zielonego - jest jednakowa - oba przenoszą tlen, tyle że jeden w organizmie zwierzęcym, a drugi - w roślinie. Dzięki molekularnemu podobieństwu chlorofil wspomaga tworzenie się krwi, a podstawą dobrego zdrowia jest czysta, dobrze odżywiona krew, która przepływa przez serce, mózg i wszy-

stkie komórki organizmu, doprowadzając do nich składniki odżywcze.

Prof, dr Kazuhiko Kubota z Tokio pracował nad sokiem z traw jęczmienia i wyselekcjonował z nich enzym PD 41, który został zastosowany do przebudowy DNS (nośnika dziedziczności) zniszczonego przez promieniowanie wywołane wybuchem bomby atomowej. Innym odkrytym przez niego w jęczmieniu enzymem jest enzym GOD, który opóźnia procesy starzenia się, zmniejsza skutki skażenia radioaktywnego i działa ogólnie przeciwwzapalnie. Osiągnięcia te wykorzystano w Japonii. Opracowując technologię przemysłowego otrzymywania soku z traw jęczmienia (wyrośniętych do wysokości 50 cm) i stosując ten sok u ludzi z objawami choroby popromiennej, odnotowano w Japonii znakomite skutki - bardzo możliwe, że w efekcie tej właśnie kuracji w Japonii rodzi się znacznie mniej dzieci z porażeniem mózgowym niż ma to miejsce w Polsce (na Dolnym Śląsku). Sok z traw jęczmienia stosowany jest w Japonii jako środek wzmacniający system immunologiczny.

Dlaczego spośród różnorodnych roślin wybrano właśnie jęczmień? Bowiem - jak już wspomniano - jest to jedyna roślina, która nie zmieniła się genetycznie pod wpływem wybuchu bomby atomowej. W Europie praktycznie każdą roślinę można hodować na chlorofil - należy jej tylko zapewnić zdrowe środowisko. Najprostszą metodą domową jest tzw. dwunastodniowe kiełkowanie zbóż.

W RFN, Szwajcarii, Anglii, Francji przeprowadza się sześciotygodniowe leczenie chlorofilem otrzymanym

z dwunastodniowych pędów pszenicy w takich chorobach jak nowotwory czy zmiany immunologiczne krwi (m.in. białaczki), a także przy ogólnym przemęczeniu. Moim pacjentom proponuję skiełkowaną soję dwunasto- dniową - łatwiej z niej otrzymać sok w warunkach domowych. Natomiast pszenicę łatwiej byłoby jeść w formie pokrojonej, posypując nią kanapki - czy sałatki - podobnie jak robi się to z natką pietruszki. Przeciętny człowiek pyta, jak można jeść trawę? Nauczmy się żuć, gryźć, a wtedy nie będzie to żadnym problemem. Najprościej byłoby rozdrobnić pędy w malakserze, ale tu chodzi o obfite zmieszanie pokarmu ze śliną. Azatem najważniejsze jest żucie!

Chlorofil zawarty w zielonym liściu zapewnia lepsze wykorzystanie białka, obniża zapotrzebowanie na insulinę, usprawnia czynność tarczycy, harmonizuje równowagę kwasowo-zasadową, w formie zagęszczonej lekko podnosi ciśnienie, w formie rozcieńczonej - obniża ciśnienie krwi. Oczyszcza krew i wypłukuje nie tylko cholesterol, ale i trucizny oraz złoży z całego ciała. Hamuje stany zapalne i stwarza niedogodny klimat dla bakterii, nie wpływając bezpośrednio na tkanki. Oczyszcza i leczy rany. Łagodzi ból, ma działanie rozkurczowe.

Uwaga! Ma neutralizujące działanie na zanieczyszczoną wodę (wodą, którą przelewane są kielki warto podlewać kwiaty w mieszkaniu - będą lepiej rosły).

Chlorofil ma neutralizujące działanie na szkodliwe skutki promieniowania i zanieczyszczenia środowiska. Neu-

nm~

tralizuje pierwiastki ciężkie w organizmie człowieka - szczególnie kadm.

Często pada pytanie - jakie skutki uboczne ma stosowanie chlorofilu. „Journal of Surgery” oraz doniesienia naukowe z różnych krajów nie podają żadnych przeciwwskazań w stosunku do chlorofilu. W zielonym soku z roślin znajduje się ogromna ilość witamin, a szczególnie tych najpotrzebniejszych organizmowi ludzkiemu, jak witamina A, C, P, U, wszystkie witaminy grupy B, kwas foliowy, wszystkie pierwiastki śladowe. Przy dostępie światła już w trzecim dniu kiełkowania naturalnego (w atestowanej kiełkownicy lub na sitku) pojawia się w zarodkach chlorofil. Poświadcza to opinię, **że skiełkowane ziarna są pokarmem całościowym** - posiadają białko, witaminy, minerały, enzymy i chlorofil z całym jego bogactwem.

Sok z trawy zbóż zawiera:

- 11 razy więcej wapna niż mleko krowie,
 - 5 razy więcej żelaza niż szpinak,
 - 4 razy więcej witaminy B, niż pełna pszenica,
 - 7 razy więcej witaminy C niż pomarańcze,
- ® bardzo dużo witaminy B12.

Zapoznajcie się Państwo z poniższymi tabelkami, które wykazują kolosalne różnice w zawartości ilościowej witamin i pierwiastków śladowych. Tabelki te zestawiają zdawałoby się najbardziej wartościowe produkty żywie-

niowe, które mimo wszystko w porównaniu z zielonym sokiem roślin pozostają za nim w dalekim, dalekim tyle.

Na przykład w soku z traw zawarty jest 52000 jednostek karotenu, w takiej samej objętości mleka pełnego tylko 20 jednostek, a w sałatowych (liściastych) roślinach ok. 200 jednostek.

Zaznaczam, że zielony sok można przechowywać nawet do 48 godzin z niewielką stratą zawartych składników odżywczych, natomiast w roślinach sałatowych praktycznie nie znajdujemy nic oprócz smaku. Przedstawiona tabelka porównuje zawartość witamin i skład-

Produkt	C	E	B	B2	B6	Bi 2	Karoten	Chlo rofil
Zielony sok traw	328	51	1,29	2,75	0,34	80	52000	1490
Liście sałat	5,0	0,5	0,06	0,06	0,07		200	
Kapusty	5,0	0,5	0,03	0,30	0,10		8000	—
Dynia, banan	10,0	0,4	0,20	0,05	0,30		200	
Orzeszki ziemne	0	—	0,02	0,08	—	—	—	—
Ryby	0	—	0,30	0,12	0,3	—	—	—
Mleko pełne	2,0		0,04	0,15	0,04	—	20	—
Mleko chude	5,0		0,04	1,60	1,6			

ników mineralnych w soku z traw w stosunku do najbardziej popularnych produktów spożywczych (mg/100 g).

SOKI

To bardzo ważny produkt w naszym codziennym żywieniu. Dorośli winni wypijać codziennie min. 1 szklankę soku. Młodzież i dzieci powyżej 3 roku życia winni wypijać dziennie 3 szklanki soku. Najlepiej pić sok z owoców, które są w chwili obecnej w naszym ogrodzie biologicznym. Rano pijemy soki kwaśne, wieczorem ogrzewające.

W miesiącach kwiecień, maj dobrze byłoby wypijać codziennie przynajmniej pół szklanki soku z zielonych roślin (pokrzywa + mlecz + krwawnik lekarski). W okresie młodej marchewki dobrze jest zrobić sobie 10 dniową kurację sokiem z marchewki. Pijemy go 15 minut przed kolacją. Marchewkę do soku przygotowujemy obcinając górną i dolną część ok. 1 cm.

W okresie dojrzewania jabłek robimy sok z kwaśnych jabłek. Pijemy ten sok najlepiej na czczo całą szklankę przez okres 3 tygodni. Osoby uskarżające się na oziębłość płciową mogą przeleczyć się sokiem z brzozy. W okresie maj, czerwiec w porozumieniu z leśnikiem należy uzyskać żywicę brzozową. Łyżkę stołową świeżej żywicy brzozowej rozcieńczamy z niewielką ilością : przegotowanej wody i wypijamy godzinę po kolacji przez okres 3 tygodni, Do dzisiaj na Litwie stosowany

jest ten sok i chętnie pity, a nazywany „juchą brzo-
ową”.

UWAGA. Jeżeli chcecie Państwo mieć piękną cerę oraz skórę, to najlepszym kosmetykiem jest świeży sok z owoców i warzyw.

Najlepiej pijąc sok np. z jabłek, takim samym sokiem posmarować całe ciało. Po wyschnięciu soku z jabłek nie musimy go zmywać. To samo stosujemy przy soku z cytryny. Sokiem z marchwi smarujemy się na noc. Jedząc owoce, sokiem z nich malujemy skórę. Dotyczy to malin, truskawek, ale również jagód, winogron.

Rozdział 12.

MAKRO I MIKROELEMENTY

Rolę składników mineralnych można przyrównać do zaprawy murarskiej naszego domu. Źle zrobiona zaprawa murarska, zbyt przepuszczająca wodę, powoduje że w danym domu jest wilgoć, w następstwie czego rozwijają się w nim grzyby, bakterie itd. Dom jest zimny i nieprzyjazny. Podobnie dzieje się w organizmie ludzkim. Rolę zaprawy murarskiej pełnią właśnie składniki mineralne, szczególnie takie jak wapń, magnez, fosfor, miedź. To one uszczelniają tkankę łączną. Zwiększona przepuszczalność tkanki łącznej zmniejsza barierę odpornościową organizmu.

Rola pierwiastków w utrzymaniu bariery odpornościowej jest ważna dla już wykształconego organizmu. Wyżej wymienione pierwiastki biorą udział w budowie oraz wzroście całego organizmu, a szczególnie kości, ścięgien, mięśni, a także są potrzebne do prawidłowej funkcji gruczołów wydzielania wewnętrznego (na przykład jod - konieczny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy). We wstępie była mowa o tym, że organizm, który jest prawidłowo wysycony makro i mikroelementami jest mniej podatny, czyli jakby przygotowany na tragedie typu Czarnobyla.

Wprawdzie Czarnobyl był jeden, ale musimy sobie zdawać sprawę, że żyjemy w zatrutym środowisku, a w wyniku „postępu” medycyny nadużywamy chemicznych medykamentów, które powodują w organizmie przesuwanie jednego pierwiastka na niekorzyść drugiego.

Łykając lekkomyślnie (bez badania poziomu pierwiastków w surowicy krwi) na przykład tabletki magnezowe, możemy spowodować załamanie bariery odpornościowej, możemy doprowadzić do zatrucia organizmu, jeżeli na przykład w tym samym czasie będziemy jedli marchewkę w całości, nie odcinając jej dolnej części, w której gromadzi się pierwiastek ciężki - cez. Względnie nie odcinając części górnej z marchewki uprawianej na nawozach azotowych powodujemy wprowadzenie do organizmu azotanów, które przechodzą w azotyny, a te łącząc się z hemoglobina powodują jej przejście w methemoglobinę, nie posiadającą zdolności przenoszenia tlenu.

no

Uwaga: Napisy na półkach z żywnością, mówiące, że produkt pochodzi z uprawy biologicznej nie dotyczą dolnej części warzyw, ponieważ w glebie polskiej po wypadku w Czarnobylu znajdują się pierwiastki ciężkie - bez względu na uprawę tej roli, chyba że uprawa byłaby pod szkłem, podłoże z głębokości 20 m (na przykład miał węgla brunatnego) oraz podlewalibyśmy tę uprawę wodą również z takiej głębokości, to znaczy taką wodą, do której nie przenika woda gruntowa (tzw. podskórna).

Jeszcze raz z całym naciskiem podkreślam, że nadmiar jednego minerału może prowadzić do braku innego. Przy nadużywaniu soli gotowanej dochodzi do wzrostu poziomu sodu, a obniżenia poziomu potasu w organizmie. Może się to objawiać słabością mięśni. Dlatego **potrawy zawsze solimy dopiero po ich ugotowaniu - na talerzu!**

Stosowanie środków odchudzających, tzw. środków przyspieszających metabolizm względnie przeczyszczających, prowadzi praktycznie do wypłukania wszystkich minerałów. Nasza bariera odpornościowa staje się siatką o grubych oczkach, przez którą mogą wniknąć nie tylko bakterie, wirusy, nadmiar wody, ale również niekorzystne pierwiastki ciężkie. I tak na przykład w miejsce brakującego wapna wchodzi stront, który może spowodować niedorozwój płodu. Stront działa szczególnie źle na układ nerwowy, a także na wszystkie narządy mięszone jak wątroba, śledziona, trzustka. Brakiem lojalności wobec czytelnika byłoby zatajenie sprawy odchudzania przez głodówkę. Głodówka jest

olbrzymim wstrząsem dla organizmu, nawet niejedzenie kolacji w celach odchudzania jest wielkim niepozornieniem. Jeśli nie mamy ochoty na kolację, wypijmy przynajmniej szklankę wody mineralnej.

Stosowanie diety polegającej na spożywaniu w ciągu dwunastu dni białego ryżu, czy nawet bogatej w sole mineralne kaszy jaglanej również wpływa niekorzystnie na stan organizmu. Dlatego tak ważne jest jedzenie urozmaiconego pożywienia.

Skiełkowane zboża są doskonałym źródłem makro i mikroelementów. Jako całościowy materiał odżywczy posiadają bogactwo mikroelementów, a także enzymów, które powodują łatwość przyswajania pierwiastków śladowych przez organizm. W skiełkowanym ziarnie jest też „żywa woda” - podstawowy składnik „zaprawy murarskiej” dla domu naszego organizmu. Dlatego świeże skiełkowane ziarno ma wyższą wartość niż wysuszone kielki.

W poniższej tabelce opisane są objawy niedoboru niektórych minerałów. Ale dla zdrowia niebezpieczny jest również ich nadmiar, a szczególnie wprowadzanie do organizmu nadmiernych ich ilości w postaci tabletek (np. magnezu). Objawów nadmiaru jednego mikroelementu należy szukać w rubryce niedoboru innego mikroelementu

Nazwa pierwiastka	Występowanie	Funkcja	Objawy przy niedoborach lub choroby przebiegające z niedoborem pierwiastków
-------------------	--------------	---------	---

Fe Żelazo	Wszystkie zarodki, ale szczególnie zielone fasolka Mungo, Azuki, pszenica, len, rzodkiewka, soczewica, gryka, ciecierzycy, ołbrzymią słonecznik.	Bierze udział w budowie hemoglobiny i w całym organizmie. Spełnia rolę w przemianie materii.	Anemia i wszystkie zaburzenia związane z niedotlenieniem tkanek. Bóle głowy, nudności, wzdolgiwości serca i krążenia, zmęczenie.
--------------	--	--	--

F Fluor	Zarodki, ale szczególnie zielone gorczycy, lucerny (kiełkowa nie powyżej pięciu dni),	Bierze udział w budowie kości, zębów i ścięgien.	Wypadanie włosów (u mężczyzn łysina), próchnica zębów, wszystkie choroby zwyrodnieniowe kości, trudno gojące się złamania i urazy kostne.
------------	---	--	---

Ca Wapń	Wszystkie zarodki ale też ziarna jak: sezam, orzechy, migdały, kasze, jagły, pszenica, owies, jęczmień.	Udział w budowie kości, tkanki łącznej (uszczelnia). Składnik krwi i płynów komórkowych.	Krzywica, rozmiękanie kości, osteoporoza. Alergia - wszystkie postacie, jak: wysięki objawiające się zmianami skórnymi, astma, choroby serca, choroby reumatyczne.
------------	---	--	--

J Jod	Zarodki pszenicy, jęczmienia, żyta, słonecznika. Uwaga: jod skielkowany posiada olbrzymie ilości jodu, zaś w postaci suchego ziarna prawie nie ma go wcale.	Bierze udział w budowie hormonów, szczególnie tarczycy.	Choroby tarczycy oraz wszystkie choroby związane z zaburzeniami działania układów hormonalnych.
----------	---	---	---

K Potas	Zarodki lucerny, soi, fasolki Mungo i Azuki, pszenicy, ciecierzycy.	Bierze udział w zapewnieniu prawidłowego osmotycznego komórkach,	Zaburzenia ciśnienia osmotycznego w obręki różnego pochodzenia, zarówno w chorobach serca, nerek, otyłość* ciach, w stanach zapalnych mięśni, kości, błon śluzowych, osłabienie mięśni.
------------	---	--	---

Cu Miedź	Wszystkie zarodki zbóż potrzebujących do wegetacji nasłonecz-	Bierze udział w budowie hemoglobiny, z- mocnego przyswajal- wospoma-	Ponieważ miedź bierze większą udział w budowie hemoglobiny, jej brak
-------------	---	--	--

nienia jak: słonecznik, ga działanie wapna powoduje wszelkiego owies, soja, pszenica, przy zapewnieniu pra- rodzaju anemie, widłowego ciśnienia krwi.

Mg Magnez	Zarodki wszystkich nasion łuskowych (dynia, słonecznik, ogórek), a w postaci suchej wszystkie rodzaje orzechów (oprócz ziemnych), migdały, rodzynki, kasze. Uwaga: wszystkie konserwanty niszczą magnez.	Aktywizuje enzymy. Olbrzymi udział w przemianie materii, antagonistą ołowiu.	Wszystkie choroby w tkanki łącznej: reumatyczne, mięśni, alergiczne, ścięgien, stwardnienie rozsiane. Również zaburzenia centralnego i obwodowego układu nerwowego, gdyż wspomaga przyswajanie kwasu ftzostygmminowego, który bierze udział w odżywianiu komórek nerwowych i obwodowych. Drgania mięśni, drgawki i konwulsje, kurcze i słabość mięśni (miastenia). Brak jasności myślenia. i Ogólne zmęczenie.
Mn Mangan	Wszystkie zboża, słonecznik, orzechy.	Bierze udział w budowie ważnych enzymów. Ważny dla prawidłowego rozwoju komórek.	Zaburzenia wzrostu, zarówno w łonie matki jak i u dzieci. Otyłość, zaparcia ale również; okresowe biegunki.; Wszystkie choroby; błony śluzowej przewodu pokarmowego; m.in. owrzodzenia jelit
Na Sód	Zarodki i pędy (zboża dłużej kiełkowane).	Reguluje osmotyczne ciśnienie na zewnątrz komórek. Ważny dla prawidłowej pobudliwości mięśni i nerwów.	Obniżone ciśnienie krwi, zmiany skórne, wysuszenie skóry, niedociśnienie. U dzieci - biegunki. Małe wydalanie moczu, podwyższony poziom mocznika we krwi. Kurcze mięśni, i
P Fosfor	Zarodki i pędy.	Składnik enzymów niezbędnych do budowy kości. Wchodzi w skład kości	Wszystkie choroby kości i tkanki łącznej. Osteoporoza, trudności w gojeniu się złamań, choroby zębów.

Zn Cynk szcza dyni.	Zarodki. Zboża suche, pestki - zwołogowodorów i	Bierze udział w przemianach węgla- trudności w gojeniu lek. Bierze udział w się ran. Łamliwość budowie insufiny. paznokci i włosów, zwiększone złuszczenie naskórka.
---------------------------	---	--

<i>Nazwa pierwiastka</i>	<i>Funkcja</i>	<i>Objawy przy niedoborach lub choroby przebiegające z niedobrem pierwiastków</i>
Li - Lit S - Siarka CL - Chlor Mo - Molibden	Wzmacnia centralny układ nerwowy, bierze udział w budowie szarych komórek mózgu w życiu płodowym. Również wzmacnia obwodowy układ nerwowy, zwłaszcza zakończenia nerwów obwodowych.	Objawy mogą być mało uchwytne. Do decyzji lekarza. Np. wykazano brak litu w schizofrenii.

- zgodnie z zasadą, że w miejsce niedoboru jednego wchodzi nadmiar drugiego, nie spełniając niestety funkcji brakującego. Na przykład przy magnezie niedobór objawi się zwiększoną pobudliwością nerwową i gonitwą myśli. I tak jak przy niedoborze magnezu występuje brak koncentracji, tak przy jego nadmiarze zbyt wielka pobudliwość da nam ogólne rozkojarzenie, również źle wpływające na nasze procesy myślowe. Natomiast w sferze fizycznej oznaką braku magnezu będą skurcze mięśni, a nadmiaru

- osłabienie siły mięśni, senność. W miejsce brakującego magnezu, a nawet w miejsce brakującego wapnia, którego zużywamy bardzo dużo, wchodzi najczęściej

ciej pierwiastki ciężkie, jak ołów, radioaktywny jod 131, cez czy stront.

Nie rozwijamy szerzej tej kwestii. Celem naszym jest spopularyzowanie stosowania w odżywianiu skiełkowanych zbóż, które zawierają takie ilości witamin i pierwiastków śladowych oraz takie ich postaci, że organizm sam wybierze z nich to, co jest mu niezbędne.

Znamienne, że ludzie, którzy piją dużo kawy - wypłukującej magnez - sięgną przede wszystkim po skiełkowaną pszenicę. A przemęczeni pracą umysłową będą spożywać orzechy i skiełkowaną rzodkiewkę. Wszystkie kobiety w okresie czynnej gry hormonalnej będą jadły zieleninę roślin kwitnących żółto a także nasiona słonecznika.

Rozdział 13.

MEDYCYNA ZIARNA

Affa-Alfa (lucerna). Królowa ziaren. Sprowadzana często bez sprawdzenia na granicy pod względem zdolności kiełkowania, jest po prostu bezwartościowa. Warto podkreślić, że w swoim olbrzymim skłóceniu z Bogiem (Naturą) człowiek oddaje trzodzie nie tylko ceną pokrzywę, ale to samo robi z lucerną. Używa jej jako zielonego nawozu pod inne rośliny, jako paszy dla krów, zwiększając ich mleczność, natomiast sam używa różnych superodżywek. Tymczasem ziarno lucerny jest

116

„ponadpokarmem”, superodżywką w naturalnym własnym opakowaniu! Żadna z wyprodukowanych chemicznie odżywek - ani ta sprzedawana w sklepach ani w aptekach - nie jest w stanie zapewnić tak idealnego zestawu witamin, pierwiastków śladowych, elementów ułatwiających przyswajanie jak właśnie lucerna. Jest ona odpowiedzialna za funkcję całego przewodu pokarmowego - odnawia nie tylko komórki narządów mięsaszowych, jak wątroba, śledziona czy trzustka, ale odbudowuje florę jelita cienkiego, a szczególnie florę jelita grubego. W 100 g skiełkowanej lucerny (po siedmiu dniach kiełkowania)

zawarte są:

	— 44000 jedn.
witamina A	— 1,040 jedn.
witamina D , witamina E	— 50 jedn.
witamina K	—15 jedn.
witamina C	—176 mg
witamina B ₁	— 0,8 mg
witamina B ₂	— 1,8 mg
witamina B ₃	— 3,3 mg%
witamina B ₆	“ 1 mg
witamina B ₁₂	— >0,3 mg %
witamina H niacyna	— 0,33 mg
inozytol	— 5 mg
kwaskwas foliowy	— 210 mg
fosfor	— 0,8 mg
wapń	— 250 mg
węglan sodu	— 1750 mg
natrium	— 2000 mg
carbonikum	— 150 mg

chlor	— 280 mg
siarka	— 290 mg
magnez	— 310 mg
miedź	— 2mg
mangan	— 5 mg
żelazo	— 35 mg
kobalt	— 2,4 mg
bor	— 4,7 mg
moliobden	— 2,5 rmg%
ponadto:	
witaminy E, U, P.	

Olbrzymia ilość enzymów i bogactwo połączeń sprawia, że te wszystkie wartości odżywcze są wchłaniane po prostu w całości. Długi czas kiełkowania powoduje wytworzenie się witaminy B₁₇, inaczej zwanej laktri- nem. Jest to witamina przeciwrakowa, używana w Japonii w postaci surowej razem z chlorofilem. Przetworzona w Europie, pod postacią suchą straciła na wartości. Hormony zawarte w lucernie i ich bogactwo stawiają lucernę w rzędzie leków stosowanych przy wszystkich chorobach układowych. W formie skiełkowanego ziarna hormony nie mogą być przedawkowane.

Siedmiodniowa lucerna jest już rośliną zieloną, czyli posiada dużo chlorofilu, co powoduje, że zwiększa ilość hemoglobiny, a zatem zwiększa utlenowanie naszego organizmu (patrz rozdział „Leczenie chlorofilem”). DŚa lepszego zrozumienia wartości odżywczej tej rośliny podam przykład. Jedna filiżanka skiełkowanej lucerny to sześć filiżanek soku pomarańczowego (jeżeli idzie o zawartość witaminy C).

Lucerna może być używana:

1. jako budulec dla organizmu wzrastającego,
2. jako idealny pokarm (posiada wszystkie 8 aminokwasów egzogennych),
3. jako środek regenerujący (udział w odbudowie flory bakteryjnej przewodu pokarmowego).

Jedząc skiełkowaną lucernę możemy żyć 120 lat. Jako ciekawostkę należałoby podać (dla obżartuchów), że każdy pokarm - nawet najbardziej wymyślnie skomponowana trucizna, jak na przykład zupa pomidorowa na wywarze z kości zaprawiona śmietaną - może być strawiony pod warunkiem, że posypimy go skiełkowaną lucerną. „Lucerna jest dobra na wszystko. Lucerna na stopę za niską. Lucerna załatwi ci wszystko. Lucerna radość i młodość ci da”. Tak mógłby brzmieć sparafrazowany słynny szlagier Dwóch Starszych Panów.

Pszenica. Szybko została królową wśród zbóż chlebowych. Znalaziono ją w piramidach egipskich. W Chinach była znana 2700 lat p.n.e. Znajdowała się w najstarszych znaleziskach Ameryki. Jej odmianę (orkisz) w niezmienionej genetycznie formie odkryto w węglu kamiennym oraz w kryształach górskich. Udowodniony wiek pszenicy - 6700 lat przed Chrystusem. Przykrą sprawą jest fakt, że w naturalnym stanie przetrwały tylko cztery gatunki pszenicy. 75% pszenicy produkt- wanej na świecie to odmiany hybrydowe - sztucznie wytworzone przez człowieka. Medyczne właściwości pszenicy opisał już Jacobus w roku 1732. Dzisiaj dzia

łanie lecznicze pszenicy miałyby wartość gdybyśmy, pozwolili rosnąć jej jak trawie.

Zarodki pszenicy zawierają witaminy B_{1j}, B₂, B₃, B₅, B₆, C, D, pierwiastki śladowe: potas, sód, siarkę, chlor, mangan, cynk, jod, dużo wapnia. Zbiór po trzech dniach. Im dłuższy czas kiełkowania tej wybranej przez bogów rośliny, tym zwiększa się zawartość jej wszystkich składników, ale ze względów smakowych jest mniej chętnie jedzona.

Praktycznie winna być używana w niewielkich ilościach, ale codziennie. Jako ciekawostkę należy podać, że św. Hildegarda swoją świętość w dużym stopniu zawdzięcza właściwości pszenicy orkisz. W okresie głodu chcąc ją „rozmnożyć”, podawała ją pod postacią mleka pszenicznego. Okazało się, że mleko pszeniczne wytworzone z pszenicy orkisz leczyło wiele chorób, a przede wszystkim przyspieszało gojenie się ran, leczenie owrzodzeń, przywracało energię, powodowało że ludzie, którzy już nie chodzili zaczęli chodzić.

Te wszystkie cechy ozdrowienia przypisywano św. Hildegardzie. Także obecnie ta pszenica działa podobnie. Skiełkowane ziarno pszenicy powinno towarzyszyć człowiekowi od chwili poczęcia, w okresie dojrzalym i aż do wieku 120 lat. Pospolitym przykładem utrzymania żywotności komórek skóry jest stosowanie iiposomów w kremach. A przecież to nic innego jak substancja zawarta w zarodkach pszenicy.

Jęczmień. Najstarsze ze zbóż kultowych. Składane było na ofiarę bogom. Jedyna roślina wśród zbóż, która

genetycznie nie uległa zmianie po wybuchu bomby atomowej w Japonii, Skiełkowana, zawartością minerałów i witamin przypomina pszenicę. Jedzona pod postacią kaszy posiada wartości przypominające składem orzechy. Ze względu na zawartość kwasu fizostyg- minowego jest świetną odżywką dla mózgu oraz obwodowego układu nerwowego. Jest najbardziej lekkostrawnym ze zbóż, może dlatego, że musimy go długo żuć. Otoczka jęczmienia nie da się oddzielić od zawartości wewnętrznej - jak w przypadku pszenicy czy żyta - stąd nie ma oczyszczonej mąki jęczmiennej. Jedząc kaszę jęczmienną uczymy się pierwotnego jedzenia - gryziemy, żujemy, długo trzymamy pokarm w jamie ustnej. I tak powinno być.

Owies. Zboże szczególnie przystosowane do kiełkowania. W suchym ziarnie jest o wiele mniej wartości odżywczych niż w skiełkowanym.

Witamina B₂ w skiełkowanym owsie wzrasta o 1300%,

Witamina B₁ — o 500%,

Niacyna — o 500%,

Witamina B₆ — o 500%,

Kwas foliowy — o 600%,

Kwas pantoteinowy — o 200%.

I to wszystko zaledwie po pięciu dniach kiełkowania!

Zarodki bogate w tłuszcze, białko, pierwiastki śladowe są świetnym budulcem. Leczniczo stosowane w zabu-

rzeniach żołądkowych i jelitowych. Obniżają poziom cholesterolu we krwi. Ze względu na olbrzymią zawartość żelaza (większa niż w pszenicy) ważne w leczeniu anemii różnego pochodzenia. Bardzo duża ilość wapnia organicznego pozwala stosować kielki owsa w alergiach wszelkiego rodzaju, a szczególnie w astmach u ludzi starszych. Dzięki dużej zawartości tłuszczów 100 g skielkowanego owsa pokrywa całkowite zapotrzebowanie dzienne na witaminy B₁ i E. Ze względu na dużą zawartość witaminy E jest świetnym afrodyzjakiem.

Jako lekarz stosujący w swej praktyce również akupunkturę, z pełną odpowiedzialnością mogę stwierdzić, że „nakłuwając się” owsem (jedząc skielkowane ziarna owsa) nie potrzebujemy zabiegów akupunktury. Po prostu jesteśmy zdrowi! Skielkowane zboże owsa niesamowicie wzbogaca smak śniadaniowych płatków owsianych.

Owies w medycynie chińskiej zalicza się do pokarmu regulującego energię - jako jedyny In. Oznacza to, że mimo tych wszelkich wartości odżywczych, które posiada, obniża energię. Może być stosowany w nerwicach wszelkiego rodzaju, w nadpobudliwości, nawet w padaczce, we wszystkich zmianach rytmu serca powodujących jego przyspieszenie, w nadciśnieniu, w przyspieszonej perystaltyce jelit, w przyspieszonej przemianie materii.

Podsumowując - jest to środek bardzo mocno Ionizujący. Może być stosowany nawet jako środek nasenny. A co ważne dla naukowców i biznesmenów - powoduje szybki wypoczynek centralnego układu nerwowego.

Ryż. Pełny, nie łuskany! Zarodki ryżu zawierają 3 aminokwasy egzogenne niezbędne do budowy białka, dużo witaminy E, C. Są ubogie w sól i potas i dlatego działają odwadniająco. Uwaga - skielkowany ryż winno się używać pod kontrolą lekarską. Spożywanie zbyt dużej ilości może doprowadzić do choroby nerek. Natomiast bogactwo enzymów czyni z niego świetny środek, który może być stosowany w leczeniu zaburzeń trawienia, świetnie działający u niemowląt. Do kiełkowania musi być podgrzewany. Aby mógł skielkować w naszych warunkach przez cały czas kiełkowania należy dostarczać mu ciepła. Używamy ziaren okrągłych. Czas kiełkowania 4-5 dni. Wartości odżywcze ryżu jako zboża w diecie codziennej są przeceniane. Nie powinien być używany jako jedzenie podstawowe, a jedynie jako dodatek, na przykład z kukurydzą i fasolą.

Proso. Symbol płodności. W kulturach staro europejskich proso wkładane było pannie młodej do butów, co miało zapewnić płodność. Do dzisiaj jeszcze jest używane jako konserwant środków spożywczych. W okresach przed wynalezieniem lodówek jaja zasypywano ziarnami prosa, gdzie mogły zachować świeżość nawet do roku. Te właściwości prosa spowodowane były zapewne dużą zawartością krzemu. Pliniusz, filozof rzymski, określił proso jako „nadwartościowsze ze wszystkich zbóż”. Nie każdy wie, że z prosa mamy kaszę jaglaną. Jest to jedyna kasza, która jest całościowym ziarnem bez żadnych przeróbek mechanicznych. Zawiera olbrzymie ilości fluoru. Ze względu na bogactwo wszystkich minerałów i olbrzymiej wręcz ilości witamin - nieoceniona w alergii. Jeden posiłek potrafi wzmocnić siłę widzenia! Łatwo przyswajalna przez ludzi starych, którym nie można

podać wapnia w postaci chemicznej. Duża zawartość witaminy B i choliny kontroluje poziom cholesterolu, a więc ma zastosowanie we wszystkich chorobach naczyniowych zarówno krążenia obwodowego jak i wieńcowego.

Ma zdolności wypłukiwania złogów nie tylko z naczyń krwionośnych, ale również z dróg moczowych, czyli powinna być spożywana przez ludzi ze skłonnością do tworzenia się kamieni nerkowych i żółciowych. W tym ostatnim zastosowaniu przewyższa je tylko owies. Wartość ziarna jak i zarodków jest jednakowa. Czas kiełkowania 3 dni. W Polsce popularne było przysłowie: kto sieje proso, ten chodzi boso. Staropolskie przysłowie w tym wypadku jest całkowicie uzasadnione. Nawet chodzenie boso nie uczyni ci krzywdy, jeśli nie zapomnisz o jedzeniu prosa.

Pieprzyca. Hipokrates ordynował pieprzycę do „czyszczenia ciała”. Pieprzyca bierze udział w przemianie materii. W skiełkowanym ziarnie jest dużo chlorofilu, w związku z tym była już przed wiekami używana do kuracji wiosennych. Chociaż według filozofii chińskiej organizm ludzki winien być jednakowo sprawny w każdej porze roku. Pieprzyca pod postacią skiełkowaną przydatna jest szczególnie w okresach epidemii grypy -

ze względu na bardzo dużą zawartość witaminy C, wapnia, potasu, jodu a także żelaza. Obecność oleju wspomaga wchłanianie wyżej wymienionych składników. Najlepsza po sześciu dniach kiełkowania

Uwaga — ze względu na dużą zawartość jodu zarodki pieprzycy winny być w Polsce częstym **dobrym dodatkiem do pokarmów, szczególnie na Górnym i Dolnym Śląsku oraz w okolicach Podkarpacia, gdzie brak jodu czyni olbrzymie spustoszenie.**

Dynia. Władca ogrodów - jak lew wśród zwierząt. Zapewnia płodność i zdrowie. Siła pestek dyni leży w oleju. Natomiast zarodki (ok. 4 dni kiełkowania) oczyszczają nerki. **Uwaga - pestki dyni to ziarno męczyzn.** Działa jako afrodyzjak. Odmładza. Poprawia funkcję gruczołu prostaty, przeciwdziała jej przerostom. Pobudza trawienie ze względu na wysoką ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych. Działanie odmładzające, od wielu już wieków przypisywane tej roślinie, prawdopodobnie spowodowane jest olbrzymią zawartością witaminy E z jednoczesną zawartością kwasu linolenowego, co powoduje zwiększoną jej przyswajalność. Ponadto posiada dużo cynku i żelaza! Zjadać wyłuskując z osłonek. Wyłuskiwać samemu. Kupować w osłonkach! Nie może być przechowywana pod postacią wyłuskaną, ponieważ traci bardzo szybko ok. 70% wartości odżywczych.

Len. Ziarna lnu stanowiły główny posiłek budowniczych piramid. Dotychczas stosowany pospolicie jako środek łagodzący owrzodzenia i przeciwko stanom zapalnym.

125

W Europie nieznany i w ogóle nie wykorzystywany jako

środek nadający się do pielęgnacji włosów, skóry i paznokci. Skiełkowane ziarna posiadają 40% oleju, w tym 75% nienasyconych kwasów tłuszczowych, w których zawarta jest witamina E, F, K. Pierwiastki śladowe to: jod, żelazo, magnez, fosfor, miedź. Skiełkowane zarodki mogą służyć jako puree w okładach dla pięknych pań, ale również jako okłady przy stanach, zapalnych skóry różnego pochodzenia, między innymi w owrzodzeniach żylakowatych. Zarodki (trzydniowe) mają przewagę nad ziarnem. Wszystkie wartości wzrastają kilkakrotnie i są lepiej przyswajalne. Ze wszystkich skiełkowanych ziaren w jod najbogatsze są ziarna skiełkowanego Inu (ważne przy chorobach tarczycy). Zawartość miedzi i witaminy K powoduje, że są one świetnym środkiem przeciw hemoroidom, żylakom i wszystkim chorobom krzepliwości krwi.

Kozieradka. Zmielona na proszek i podawana w formie zawiesiny z wodą działa moczopędnie i przeciwdziała zaparciom. Wspominam ją tutaj ponieważ ważna jest dla diabetyków. Mogą oni ją stosować w postaci zarodków (po czterech dniach kiełkowania), które zawierają korzystne dla diabetyków hormony, olejki eteryczne, dużo aminokwasów egzogennych. Aż 27% masy stanowią proteiny.

Gryka. Uwaga - ociepla! Bardzo bogata energetycznie i kalorycznie w postaci ziarna. Podczas kiełkowania nie traci wartości energetycznych, zmniejsza do minimum wartości kaloryczne. Skiełkowana (trzy - cztery dni) posiada dużo rutyny i lecytyny, a więc zapobiega nisz-

czeniu witaminy C. Uszczelnia tkankę łączną, zapobiegając infekcjom, pospolicie zwanym przeziębieniami. Kasza gryczana jest posiłkiem okresu zimy i jesieni. W porównaniu do kaszy jęczmiennej czy jaglanej przeceniana jako źródło witamin i pierwiastków śladowych. Owszem, posiada ich duże ilości, ale powinna przepuścić przed siebie kaszę jaglaną, jęczmienną, płatki owsiane i grzecznie postępować w tyle.

Groch

„Kipi kasza, kipi groch.
Lepsza kasza niż ten groch.
Bo od grochu boli brzuch, a
od kaszki człowiek zdrow.”

Śpiewało się to dzieciom w rodzinach inteligenckich, jako że groch był uważany za potrawę ubogich. Bardzo bogaty w białko, może być dodawany jako pokarm uzupełniający do roślin o zmniejszonych wartościach białkowych. Posiada aż 25% protein i z tego powodu z powodzeniem może zastępować mięso. Ze względu na walory smakowe zarodki grochu mogą być stosowane zarówno do potraw gotowanych jak i surowych. Groch zawiera witaminę B_{12s} co jest szczególnie ważne. To przecież ta witamina jeszcze do niedawna w całym świecie medycznym uważana była za składnik występujący wyłącznie w mięsie. Ponadto zarodki grochu posiadają dużo witaminy A, C, K, P, dużo magnezu, miedzi, manganu, siarki, olbrzymią ilość enzymów i hormonów, szczególnie hormonów płciowych. Uwaga: bardzo silny afrodyzjak ©bu-

stronny. Nic dziwnego, że ludzie ubodzy w minionych okresach, ciężko pracujący fizycznie, mogli pracować ponad siły, a jednocześnie płodzić zdrowe dzieci.

Groch włoski, jako afrodyzjak, przewyższa zawartością groch zwykły. Obydwa jednak zawierają jednakową ilość lizyny (aż 10%). W związku z powyższym używane są przeciwko sklerozie. To lizyna rozpuszcza złogi cholesterolu w naszym organizmie. I nie tylko w organizmie, ale również cholesterol zawarty w jedzeniu. Zarodki grochu można więc uważać za pożywienie odmładzające. Witamina E i PP pojawia się dopiero po pięciu dniach kiełkowania, a wszystkie inne powyższe składniki - już po czterech dniach kiełkowania.

Fasola Mungo. Z tą fasolką związana jest ciekawa legenda chińska. Opowiada ona o biednej rodzinie mieszkającej w dżonce. Ci ubodzy ludzie, poszukując lepszego miejsca bytu, wybrali się w daleką podróż w dół rzeki. Zaskoczyła ich burza, która zalała cały zapas jedzenia. Po zjedzeniu wszystkich zamokniętych zapasów bali się jeść mokrej, skiełkowanej fasolki Mungo. Głodowali, osłabli, ciała ich pokryły się wrzodami, zaczęli chorować. Wówczas sięgnęli po skiełkowaną fasolkę Mungo. Ze zdumieniem stwierdzili, że choroby zaczęły ustępować, goiły się rany, a ojciec odzyskał utracony wzrok.

Historia ta zrozumiała jest w świetle naszej wiedzy o składnikach skiełkowanej fasolki Mungo, A są to bardzo duże ilości witaminy A, B, B₂, B₃, B₆, E, pierwiastki śladowe: magnez, fosfor, potas, żelazo,

wapno. Czas kiełkowania 4 dni.

Fasolka AzukL Posiada wszystkie składniki takie jak fasolka Mungo, a ponadto duże ilości lizyny, a przez to przewyższa wartością fasolkę Mungo przez działanie odmładzające zarówno naczyń jak i nerwy. Działa na zaburzenia krążenia obwodowego, wzmacnia centralny i obwodowy układ nerwowy. Czas kiełkowania 4 dni.

Soja. Jest nośnikiem zdrowego białka. Białko soi jest nazywane „mięsem roślinnym”. Soja to bardzo ważne ziarno w diecie diabetyków i alergików. Posiada aż 35% protein, czyli dwa razy więcej od chudego mięsa. Zawiera 20% tłuszczu, w którym jest zawarty kwas linolenowy. Uwaga panie: wspaniale działa na piękną cerę. Bogactwo witamin Witamina A, B, B₂, B₃, B₅, B₁₂, K, olbrzymie ilości pierwiastków śladowych. W postaci nieskiełkowanej używać jako białko, pod postacią zarodków jako źródło witamin i pierwiastków śladowych. Zbiór po pięciu dniach kiełkowania.

Sezam. Ojciec medycyny, Hipokrates umieścił sezam w grupie leków ogólnie wzmacniających, W leczeniu zewnętrznie stosował go w oparzeniach, a wewnętrznie - w chorobach psychicznych. W starożytnym Egipcie Kobiety używały sezamu jako środka upiększającego, rozpuszczając w nim farby stosowane na skórę. Obecnie wchodzi w skład wielu kosmetyków, wzmacniających włosy i skórę. Olejek sezamowy stanowi około połowy składu ziarna. Znajdują się w nim nienasycone kwasy tłuszczowe z dużą ilością lecytyny i witaminy E. Działa więc odmładzająco i budująco. Wzmacnia oczy, moż-

na go przyrównać do olejów rybnych, jak tran. W skiełkowanym sezamie wszystkie wartości wzrastają kilkakrotnie. Obniża się ilość oleju, ale jest wystarczająca do przyswojenia witamin i pierwiastków śladowych. Czas kiełkowania 4 dni.

Słonecznik. Jest to jedyne ziarno, w którym nigdy nie ma insektów. Ziarno jednego roku, ale za to zdrowe, wolne od wszelkich szkodliwych substancji. Badania w szpitalach w Belfaście wykazały, że kwas linolenowy zawarty w słoneczniku ma olbrzymie działanie przeciwsklerotyczne. Działa na sklerozę uogólnioną. W wyniku tego ma korzystny wpływ na układ krążenia, działa odmładzająco. Posiada również duże wartości odżywcze. W 100 g zarodków słonecznika (cztery - pięć dni) znajduje się aż 6 mg żelaza. Aż 20 procent to proteiny. Bardzo dużo błonnika. Bardzo duża ilość witaminy A stawia słonecznik w rzędzie leków stosowanych w trądziku skórny, atopii skórnej i wszystkich innych chorobach skóry. Pierwiastki śladowe i witaminy jak w dyni.

Gorczyca. Już nasze prababki używały kąpieli w gorczycy jako środka przeciw gorączce. Aż do dnia dzisiejszego używana jest pod postacią wypełnionych ziarnem woreczków, rękawiczek czy pasów do okładów przeciwreumatycznych. Jest to ziarno, które przy wzroście wymaga olbrzymiego nasłonecznienia i potrafi tę energię słoneczną kumulować w ziarnie. Przy spożyciu jest bardzo energetyczne, a wielka ilość olejków eterycznych sprawia, że używamy gorczycy do wytwarzania przypraw, jak na przykład musztardy. Jest pokarmem uzupełniającym, zjadanym w bardzo małych ilościach. Te małe ilości wystarczają, aby działać dezynfekujące, wzmacniająco, czyszcząco. Działanie takie spowodowane jest prawdopodobnie tym, że

gorczyca wpływa na odbudowę flory bakteryjnej zarówno jelita cienkiego jak i grubego.

Rzodkiewka. Gdybyśmy mogli zjeść rzodkiewkę z ogródka wraz z natką, praktycznie nie musiałaby być ona kiełkowana. Do kiełkowania zmusza nas skażone środowisko. Dlatego zarodki rzodkiewki możemy jeść począwszy od trzeciego dnia kiełkowania aż do całkowitego wyrośnięcia roślinki. Wartości odżywcze wzrastają aż do dwunastego dnia kiełkowania. Długie wzrastanie powoduje reakcję fotosyntezy, a więc powstawanie Chlorofiiu₅ co jeszcze bardziej zwiększa wartości odżywcze. Skiełkowana rzodkiewka zawiera między innymi: witaminy A, B; B₂, B₃, B₅, dużą ilość witaminy C, pierwiastki śladowe - takie jak: magnez, fosfor, żelazo, sód, wapń.

Rozdział 14.

LECZENIE AKUPUNKTURĄ CO TO JEST AKUPUNKTURA?1

Dla wielu jeszcze lekarzy akupunktura stanowi metodę leczenia sprzed pięciu tysięcy lat, stąd padają czasami pytania „które punkty nakłuwać w danym schorzeniu”. Jest to oczywisty błąd w sztuce. Organizm ludzki to nie

1 Referat wygłoszony w Ośrodku Matki i Dziecka we Wrocławiu w 1990 roku

tylko mięśnie, kości, naczynia itp. ale najbardziej precyzyjny układ elektryczny, który potrafi być zamknięty, ale potrafi być również otwarty - co pozwala na regulację energetyczną. Posiadamy w naszym organizmie dwanaście głównych kanałów energetycznych tj. sześć plusowych, sześć minusowych, dwa główne kanały regulujące - przednie i tylne oraz regulujący komputer w rdzeniu i tkance mózgowej.

Jest jeszcze dużo pomniejszych kanałów, punktów łączących itp. Idealnym układem energetycznym człowieka jest taki układ, który posiada równe wartości energetyczne na poszczególnych kanałach, a nadmiar lub niedomiar świadczy o chorobie. Celem leczenia jest wyrównanie energetyczne na wszystkich kanałach. Na przykładzie kanału (merydianu) płuc podam objawy kliniczne nadmiaru i niedoboru energii.

Nadmiar

Temperatura -

podwyższona Astma

oskrzelowa Napięcie

mięśniowe

Przekrwienie okolicy

głowy

Częste anginy

Głośny kaszel

Gorący pot Uczucie

gorąca

Niedobór

Temperatura obniżona

Zmiany skórne

Oslabienie mięśniowe

Niedokrwienie okolicy

głowy

Suche gardło Chrypka

Zimny pot Uczucie

zimna

Podaliśmy tylko kilka objawów klinicznych, jest ich o wiele więcej, ale chciałam podkreślić, że już 5000 lat wstecz Chińczycy atopowe zmiany skórne i astmę oskrzelową uważali za odmienną formę schorzenia tego samego kanału, podczas gdy my - lekarze europejscy doszliśmy do tego bardzo długą drogą dociekań immunologicznych. Astma, jej różne formy, to nie tylko merydian płuc, to również merydian jelita grubego, stąd dyskomfort emocjonalny zaburzenia jelitowe. Mając do czynienia z nadmiarem i niedoborem energetycznym powstało pojęcie punktów wzmacniających - tonizujących i punktów osłabiających, czyli sedatywnych. Niemcy zbudowali suwak ułatwiający operowanie poszczególnymi punktami na kanałach. Jest to po prostu zebranie w tabelę starych punktów chińskich.

Od roku 1950 prowadzone są w Osace pod kierunkiem prof. Y. Nakatani badania, mające na celu ustalenie zależności między funkcjonowaniem narządów wewnętrznych a wartościami oporności elektrycznej mierzonej w punktach odpowiednich merydianów. Podczas pomiarów przewodności elektrycznej skóry (I_{co} do wartości równej odwrotności oporności elektrycznej) u chorych ze stanami zapalnymi nerek zostały zlokalizowane punkty charakteryzujące się zwiększoną przewodnością w stosunku do przewodności przylegających do nich obszarów. Obszary te zostały nazwane Reaktywnymi Elektroprzepuszczalnymi punktami - REPP, okazało się, że zlokalizowane REPP układają się w jedną linię pokrywającą się z punktami przebiegu merydianu nerek. Linię tę Nakatani nazwał linią Ryodoraku nerek.

Nakatani uważa, że pojawienie się REPP związane ze schorzeniem odpowiednich narządów i układów wyjaśnić można odruchem trzewno-skórnym przenoszonym za pomocą nerwów układu sympatycznego według cyklu: zaburzenia organu wewnętrznego

- wysyłanie impulsów informacji przez nerwy aferentne
- przetwarzanie informacji w rdzeniu kręgowym lub w polach mózgu
- skierowanie informacji do stref refleksyjnych na powierzchni skóry - pojawienie się REPP. Poprzez stymulację REPP prawie we wszystkich przypadkach następuje obniżenie przewodnictwa elektrycznego, a skargi pacjentów zmniejszają się lub ustępują całkowicie.

Ten rodzaj terapii nazywamy terapią REPP. Nakatani założył i potwierdził badaniami, że Ryodoraku patologiczne w porównaniu z Ryodoraku fizjologicznym wykazuje podwyższoną lub obniżoną wartość przewodnictwa elektrycznego. Doświadczenia wykazały, że nie ma potrzeby badania wszystkich punktów REPP w przebiegu merydianu, wystarczy zbadać punkty reprezentatywne - RMP.

Elektronika w służbie akupunktury. Co to jest Qi? (energia). Morfologicznie próbowano badać i udowodniać zwiększoną ilość zakończeń nerwowych itp. Nakatani udowodnił fakt istnienia energii i jej wysokość pomiarów. Zastosowanie myśli dyskowej w komputerach ułatwiło przekazanie tych wartości na ekran telewizyjny, co pozwala na wnikliwszą ocenę wartości na wszystkich

kanałach jednocześnie, a zatem ułatwia diagnozę i przyspiesza leczenie eliminując pomyłki. Albert Einstein uczynił w fizyce wyłom wprowadzając równoważnik energetyczny masowy ($E=Mc^2$), który stał się podstawą nauki o materii. Innego wyłomu w tradycyjnych pojęciach zależności materii i energii dokonał w latach 60. Albert Szent-Gyorgi (laureat Nagrody Nobla) zastosowując podstawy mechaniki kwantowej do związków organicznych o właściwościach półprzewodzących, co dało podstawy pod biologię molekularną z nazwą bioelektroniki. W Polsce zagadnienie to podjął i rozbudował prof. Włodzimierz Sedlak, który posunął się tak daleko, że twierdzi „W bioelektronice podstawową masą żywego ustroju jest zestaw półprzewodników o typie piezo-piero”.

W świetle powyższych wywodów kanały energetyczne w organizmie człowieka nie muszą mieć potwierdzenia specjalnego utkania komórkowego i szukanie przez wielu naukowców specjalnej budowy okolicy punktów akupunkturowych jest zbędne.

Musimy zdać sobie sprawę, że stare prawo chińskie „Prawo pięciu elementów” to nic innego jak prawo Einsteina w odniesieniu do biologii. Myśl tę można sformułować jeszcze inaczej, że było ono znane już 5000 lat temu, natomiast Einstein wprowadził tylko zależności matematyczne. W dobie najnowocześniejszych osiągnięć nauk biologicznych, fizycznych (elektroniki) i medycznych należałoby zapytać, co jest nowoczesną, a co starą medycyną.

Rozdział 15.

AKUPRESURA

AKUPRESURA WYMAGA OLBRZYMIĘJ WIEDZY MEDYCZNEJ, MOŻE WIĘKSZEJ NIŻ AKUPUNTURA,

Otóż, igła akupunkturowa po nakłuciu pionowym sama wytyczy sobie kierunek, układając się wzdłuż płynięcia prądów w kanale energetycznym, natomiast przykładając palec do punktu musimy ułożyć go w takim kierunku, aby spełniał on swoją rolę np. punkt na dłoni nazywany przez Chińczyków HU-KU, po europejsku jelito grube, masowany w stronę głowy zwiększa ukrwienie głowy przez co łatwiej nam się myśli, pomaga wychodzić ze zmęczenia oczu, uszu itp., wzmacnia naszą „przebiegłość”. Nie można go używać przy nadciśnieniu, ponieważ je zwiększa, wówczas ten sam punkt trzeba masować układając palec odwrotnie do kierunku płynięcia prądu tzn. w kierunku odwrotnym.

Uczę akupresury rodziców, których dzieci mają choroby przewlekłe np. moczenie nocne u dzieci, zezy gałki ocznej, stany w porażeniach mózgowych dziecięcych. U dorosłych: bóle głowy, stany po wylewach, urazach, czyli różnego rodzaju rehabilitacji, a już na pewno w chorobach starczych związanych z zapominaniem, trudnościami w leczeniu. Po prostu pomijając naukowe wytłumaczenia akupresura wzmacnia ukrwienie i to się liczy.

Kalendarz żywienia dla Europy Środkowej

Człowiek ma czuć się dobrze, to znaczy być silny fizycznie i psychicznie w każdej porze dnia, w każdej porze roku i w każdej szerokości geograficznej. Wskazówki dotyczące dnia podałam w kalendarzu biologicznym człowieka.

Pory roku są silnie związane z szerokością geograficzną, jesteśmy szczęśliwcami, mamy aż cztery pory roku. W każdej porze roku nasze żywienie winno ulegać zmianie w zależności od temperatury otoczenia, naświetlenia, wegetacji roślin, wegetacji zwierząt. Korzystajmy z darów otoczenia.

Nawet na tak niewielkim obszarze jakim jest Polska występują miejsca braków żywieniowych, na przykład brak jodu na Śląsku i Podkarpaciu.

Jesteśmy ssakami, ale nie jesteśmy pokryci futerkiem. Ssaki na zimę nabierają tłuszczu, aby mieć naturalną ochronę przed zimnem. Człowiek również. Nie bójmy się „przytyć” około dwóch, trzech kilogramów przed zimą. Jest to prawidłowe! Tkanka tłuszczowa ma być rozłożona równomiernie - nie wpływać na naszą sylwetkę. Ma się znaleźć pod postacią „stoninki” pod naszą skórą, nie w narządach

wewnętrznych. Aby to osiągnąć już w październiku zwiększamy w diecie ilość białka, zmniejszamy ilość węglowodanów. Nie zwiększamy ilości jedzenia. A więc zwiększamy ilość mięsa. Polecam mięso gęsie, kacze, dziczyznę, jagnięcinę, wołowinę.

Sery chude zamieniamy na tłuste, oczywiście wytworzone przy pomocy bakterii mlecznych. Ilość witamin i pierwiastków śladowych utrzymujemy na tym samym poziomie używając innych źródeł ich pozyskiwania.

Zwiększamy ilość kasz, szczególnie gryczanej, jaglanej, kukurydzianej. Wprowadzamy groch, fasolę, kukurydzę.

Październik - marzec. Koniecznie zażywamy tran, wyciągi z wątroby rekina, inne preparaty pochodzące z morza. Patrz Witamina D. Dotyczy to wszystkich ludzi, od dziecka do starców, zmieniają się tylko preparaty w zależności od wieku i wagi.

Kwiecień. Patrz chlorofil.

**„Jeszcze śnieżek prószy, jeszcze chłodny ranek,
A już w cichym lesie zakwita sasanek A
dalej przyłaszczka (...)**

I mleczem się żółtym złoci cała łączka”

Jemy więc, zielone liście mlecza, pokrzywy, krwawnika, dodajemy do tego kilka kwiatów fiołków, polnej stokrotki, a nawet kilka kwiatów niebieskiego bzu. Sporządzamy to

wszystko pod postacią sałatek, jako dodatki do zup zamiast natki pietruszki, ale przede wszystkim pod postacią soków.

Pijąc 1/3 szklanki zielonego soku przez sześć tygodni, to tak jakbyśmy wymienili krew po zimie na świeżą, wiosenną (patrz leczenie chlorofilem). Należy nadmienić, że w tym soku znajduje się również olbrzymia ilość witamin, między innymi witaminy C, ale przede wszystkim olbrzymia ilość hormonów pod postacią fitohormonów, czyli w najlepszej postaci żywieniowej. Jest to niesamowite lekarstwo na wiele schorzeń, ale również jest to wręcz cud natury zwiększający naszą witalność i zwalniający proces starzenia się.

Następnie pojawiają się owoce, TE NASZE, prawidłowo nasłonecznione, naturalnie dojrzałe. Codziennie rano, na czczo, jemy kwaśne owoce - czerwona porzeczka, agrest, wiśnie. Dodajemy je również do mięs, jako że posiadają również goryczki, które wspomagają nasze trawienie.

Czerwiec. *Już od 20 czerwca w naszych lasach pojawiają się czarne jagody. Absolutnie, absolutnie nie możemy ich pominąć w naszym żywieniu! Posiadają substancje wzmacniające wzrok, słuch. Większość leków wzmacniających wzrok to wyciągi czarnej jagody. Jemy czarną jagodę od 20 czerwca aż do późnej jesieni. Możemy ją sobie zapewnić, ponieważ pojawiają się*

najpierw na nizinach, a później na terenach podgórskich. Osobiście jem je codziennie, a w czasie urlopu (specjalnie wziętego z powodu jagód) zjadam ich do dwóch litrów dziennie. Nie zapominajmy o gruszkach, uwaga, gruszki są lekkostrawne, wspomagają nasze trawienie. Wskazane byłyby dzikie - tak zwane ulęgałki. Obawiam się, że zginęły one jednak bezpowrotnie z naszego otoczenia. W czasie pojawienia się czarnych jagód pojawiają się orzechy.

Świeże orzechy posiadają olbrzymią ilość kwasu fizostymigminowego. Nie boimy się ich jeść nawet A kg dziennie, należy tylko obrać je ze skórki, ponieważ posiada ona zbyt wiele świeżych goryczek. Kwas fizostygminowy to wręcz niezastąpione lekarstwo dla naszego mózgu. Bez niego nie ma prawidłowego funkcjonowania tego narządu (niedorozwoje umysłowe u dzieci, Alzcheimer).

Kapusta praktycznie jest cały rok, ważne żeby to była nasza, biała kapusta, nie sprowadzana z innych stron świata. O kapuście również pisali poeci - „Tu kapusta sędziwe schylając łysiny Siedzi i zda się dumać o losach jarzyn”

(Adam Mickiewicz)

Żali się pokrzywa - „o mnie nie piszą wierszy”.

*Może pokochacie pokrzywę i ona doczeka się poezji.
Lubimy nawet siebie porównywać do roślin. Żyjemy
wśród nich, są jakby częścią nas.*

*Pozwólmy im rosnąć naturalnie, chrońmy je przed
zatrutowaniem.*

SŁOWO OD AUTORA

O medycynie naturalnej można by pisać w nieskończoność. Powyżej starałam się przekazać Państwu tylko jej podstawy. Natomiast są pewne zagadnienia szczególnej wagi, a które wynikają z zadawanych mi pytań. **Ludzie boją się schudnąć, aby nie zbrzydnąć.** „Pani doktor, boję się schudnąć, żeby nie zbrzydnąć”.

Bardzo ważną rzeczą dla ludzi otyłych jest problem lęku przed brzydkim schudnięciem. Często słyszę: „Pani doktor, ja już kiedyś schudłam, ale musiałam przytyć bo po schudnięciu wyglądałam 20 lat starzej”.

Otóż szanowni Państwo moja dieta podana wyżej przy schudnięciu, powoduje zwiększenie napięcia tkanki łącznej, co nie daje efektów wiotczenia skóry, natomiast trzeba podkreślić, że chcąc wyrzeźbić sylwetkę po odchudzeniu dobrze jest użyć do tego akupunktury. Osoby które w trakcie odchudzania pobierały akupunkturę nie mogą wręcz uwierzyć że są takie piękne. Podam przykład osoby którą odchudziłam w trakcie leczenia ciężkiej odmiany przewlekłego trwającego ok. 10 lat stanu zapalnego stawów, również kręgosłupa. Miała duże zmiany zwyrodnieniowe w kręgosłupie szyjnym i pier-

Tir

siowym, po zastosowaniu leczenia naturalnego, kiedy spojrzała na siebie nie uwierzyła, że może tak wyglądać. Wydłużyła się jej szyja (czyli napięły się ścięgna międzykręgowe utrzymując kręgosłup w prawidłowej postaci), a kiedy przyszła do mnie dosłownie „nie miała szyi”.

Zmiany skórne na twarzy, między innymi liczne brązowe plamy (przez 10 lat brała olbrzymie ilości leków) całkowicie zniknęły, skóra się wygładziła. OB wróciło do normy co pozwoliło jej na zmianę klimatu (morze). Minęły bóle, co pozwoliło, że może wykonywać różnorakie ćwiczenia, a przede wszystkim sprawnie się poruszać, no i ta wielka radość, że wcale nie jest skazana na ciężką chorobę do końca życia, oczywiście jako lekarz uświadomiłam ją, że jej choroba jest w uśpieniu i musi całe życie o siebie dbać wykonując przesłane jej zalecenia.

Akupunkturę w różnej jej formie można stosować we wszystkich chorobach, ale pod kontrolą lekarską i we współpracy z lekarzem prowadzącym.

Wręcz marzę o tym aby w Polsce obowiązywała ustawa, która jest normalką w krajach nordyckich jak Belgia, Szwecja, Holandia. Tam dzieciom do lat 14 wolno sprzedawać słodyczne tylko raz w tygodniu. Nie ma żadnej możliwości, aby wycofać cukierki, które znalazły się w sklepikach szkolnych, a w których są ciężkie trucizny pod postacią barwników. Bombę atomową można wycofać, ale makabryczne trucizny w pokarmach dla dzieci nie. Gdzie są organizacje, które dopuszczają takie rzeczy?

Jeszcze do tego są one objęte specjalnymi ustawami, tutaj nie powinno być żadnych ustaw. Truciznę trzeba wycofać. Jak lody są zatrute w lecie to ich źródło jest likwidowane. Chipsy - Holandia wydała ponad 7 mln dolarów, by zbadać, że chipsy powodują otyłość u dzieci i młodzieży. Wcale nie trzeba wydawać pieniędzy na takie badania. W chipsach znajdują się substancje smakowe, które powodują olbrzymie wydzielanie soków trawiennych, których brakuje do dalszego trawienia i powodują uczucie „daj mi jeszcze”.

Wielokrotnie leczyłam dzieci ciężko chorujące, które ciągle były w szpitalu, tylko i wyłącznie prawidłowym jedzeniem. Przerażające są reklamy batonów oraz innych słodczy przez dzieci młodzież, jako wspaniałe jedzenie między posiłkami. A potem matka przychodzi rano z dzieckiem, które ma baton w ręku i mówi, że to jest świetne zamiast śniadania, bo tak podaje telewizja. Przeraża również fakt nie mówienia na temat słodkiego mleka krowiego, które jak już wcześniej powiedziałam zawiera laktozę, a to ona powoduje uczulenia, a nie białko krowie, bo nie potrafimy jej absolutnie strawić. Była ustawa, ale jakoś bardzo krótka nie pozwalała podawać dzieciom do lat 14 margaryny i olejów roślinnych zamiast masła, chroniła również ludzi przebywających w szpitalach. Ciągle wmawia się nam, że nie ma margaryn, które przechodzą w organizmie w tłuszcze trans. W słoiczkach dla ma 1 uszko w do lat 3 nie było glutenu, a teraz, tylko do lat 2. Jestem przerażona spacerując po Wrocławiu, gdzie dzieci trzymają bułkę słodką i radośnie ją zjadają. Matka zapytana dlaczego bułka, odpowiada że dziecko bardzo lubi. Myślę, że są jeszcze inne pokarmy,

które dziecko bardzo lubi. Takie rzeczy jak lizaki, słodkie ciastka, czekoladki, względnie puste żywienie jak biała bułka winny być wyrugowane z żywienia dzieci do lat 14. Wystarczy, że słodczy będą podawane raz w tygodniu. O dziwo - wśród dużych dzieci szkolnych 9-12 lat, zapominały że we wtorek miały pełną lodówkę słodczy. One tego wcale nie potrzebowały i jak wcześniej w wielu przepisach powiedziałam, na słodko można przygotować również zdrowe żywienie, nie gorsze od sklepowych słodczy. Spróbujcie zrobić gnieciuchy i zobaczyć jakie miny mają dzieci. Bo ja minę 6-miesięcznej wnusi jedzącej gnieciucha noszę w portfelu.

W powyższym podręczniku dałam Państwu ogólne zasady żywienia. Natomiast niewątpliwie jeśli człowiek jest chory, wymaga indywidualnego podejścia do organizmu, więc przydałaby się indywidualna konsultacja, co Państwu osobiście proponuję.

Cieszę się, że coraz bardziej wzrasta świadomość Polaków, i coraz częściej szukają zdrowej żywności oraz jej przyrządzenia, będzie mi miło jeżeli zechcecie nawiązać ze mną kontakt. Na pewno nie powiedziałam wszystkiego, ale o żywieniu można mówić tygodniami.

Chcąc dowiedzieć się więcej na powyższe tematy
zapraszam na moją stronę internetową;

[www.leczenie-żywieniem.eu](http://www.leczenie-zywieniem.eu)

Można również uzyskać wizytę lekarską pod
bezpośrednim kontaktem telefonicznym;

78418 66 18

lub pisać do mnie na adres:

[j.kempisty.leczeniezywieniem @interia.pl](mailto:j.kempisty.leczeniezywieniem@interia.pl)

**JEDZĄC ZGODNIE Z ZASADAMI
ZAWARTYMI W TEJ KSIĄŻCE
JESTEŚMY NIE TYLKO ZDROWI,
ALE I PIĘKNI.**

Spis treści

Rozdział 1	Str. 5
OGÓLNE ZASADY ŻYWIENIA	
Rozdział 2.....	Str. 8
PRZEWÓD POKARMOWY	
Rozdział 3	str. 15
ZEGAR BIOLOGICZNY CZŁOWIEKA	
Rozdział 4.....	str. 25
TECHNIKA JEDZENIA	
Rozdział 5.....	Str. 27
ŁĄCZENIE POKARMÓW	
Rozdział 6	Str. 56
NIEPRAWIDŁOWE NAWYKI ŻYWIENIOWE	
Rozdział 7.....	Str. 60
ODBUDOWA PRZEWODU POKARMOWEGO	
Rozdział 8.....	Str. 82
ODŻYWIANIE W OTYŁOŚCI	

Rozdział 9	Str. 90
CHOROBA WRZODOWA ŻOŁĄDKA	
Rozdział 10	Str. 91
KALORIE CZY ENERGIA?	
Rozdział 11	Str. 102
LECZENIE CHLOROFILEM	
Rozdział 12.....	Str. 109
MAKRO I MIKROELEMENTY	
Rozdział 13.....	Str. 116
MEDYCYNA ZIARNA	
Rozdział 14	Str. 131
LECZENIE AKUPUNKTURĄ CO TO JEST AKUPUNKTURA?	
Rozdział 15.....	Str. 136
AKUPRESURA	
Kalendarz żywienia dla Europy Środkowej.....	Str. 137
SŁOWO OD AUTORA	Str. 141

IlīB *mir.* i