

Odżywianie

Postaram się w przystępny sposób wytłumaczyć, jak powinniśmy się zdrowo odżywiać i na czym polega prawidłowa dieta. Na wstępie przypomnę, że nasza planeta, układ słoneczny i cały wszechświat zbudowane są z energii. Energie te mają różne wibracje i różne też jest zagęszczenie ich cząsteczek. Człowiek to integralna część tej całości, a jego poszczególne ciała energetyczne zbudowane są zaledwie z maleńkiego wycinka ogółu energii wszechświata.

Człowiek może się odżywiać, czyli pobierać energie potrzebne do życia, wieloma sposobami. Obecnie ludzkość znajduje się na takim etapie rozwoju, który umożliwia pobieranie energii głównie poprzez spożywanie pokarmów. Pokarmy są także różnego rodzaju energiami. W zależności od właściwości pożywienia, a także jego pochodzenia oraz jakości, posiada ono specyficzny wachlarz bioenergii, które odpowiadają cechom danego produktu. Nie wszystkie zakresy energii znajdujące się w pokarmie zostaną wchłonięte przez organizm i nie wszystkie zostaną spożytkowane. Część energii nie tylko nas nie odżywia, lecz także powoduje rozwój chorób, zanieczyszczając nasze ciała energetyczne. Nawet posiłek przygotowany z produktów pozornie doskonałych – ale nieprawidłowo zestawionych – może okazać się szkodliwy. Wobec powyższego nasuwa się pytanie: czy istnieje jakaś cudowna dieta, którą można polecać? Oczywiście, że taki sposób odżywiania istnieje. Problem w tym, że każdy człowiek powinien go odnaleźć sam dla siebie. Dlatego w tym rozdziale nie ma gotowych dań ani przepisów kulinarnych. Nie będę również komentował niektórych „cudownych diet”, rozreklamowanych przez rzekome autorytety z tytułami naukowymi. Zamierzam możliwie przystępnie przekazać sprawdzone oraz proponowane przeze mnie wzorce i metody odżywiania.

Mój organizm zaczął poszukiwać optymalnej diety, gdy byłem dzieckiem. Moje upodobania smakowe odbiegały od ogólnie przyjętych. To, co podpowiadał mój organizm, było niezrozumiałe, wręcz szokujące dla otoczenia. W tamtych latach nauka akademicka jednoznacznie forsowała teorie, że prawidłowe odżywianie polega na spożywaniu jak największych ilości mięsa. Sugerowano nawet, że kraj wysoko rozwinięty to taki, w którym ludzie zjadają dużo mięsa. Publikowano

dane statystyczne: w jakim państwie ile kilogramów mięsa przypada na jednego mieszkańca w ciągu roku. Zalecano dietę dla sportowca (atlety), składającą się od dwóch do trzech kilogramów mięsa dziennie, gdyż uważano, że jest ono najlepszym budulcem masy mięśniowej. Pozornie mogłoby to wydawać się logiczne – tym bardziej, że głosiła to oficjalna nauka akademicka. Teoria teorią, a realizacja tych założeń pokazuje zupełnie co innego. Okazuje się, że dieta składająca się w dużej części z mięsa doprowadza po pewnym czasie do zatrucia i wyniszczenia ciała fizycznego, eterycznego i astralnego, a także uszkadza ciała wyższe. Organizm człowieka nie jest przystosowany do przetwarzania dużych ilości mięsa w połączeniu z innymi koniecznymi produktami.

W okresie poszukiwań odpowiedniej diety trafiła w moje ręce biografia wielkiego Polaka, niedoścignętego do dnia dzisiejszego mistrza świata, zapaśnika – Zbyszka Cyganiewicza. Pochodził on z biednej rodziny, w której ubóstwo było tak duże, że jadano niemal wyłącznie pokarmy roślinne. Mięso w jego domu było spożywane bardzo rzadko i to w małych ilościach. Pomimo pozornie niewłaściwej diety członkowie tej rodziny byli zdrowi, a ponadto posiadali niewyczerpane zapasy sił fizycznych, dzięki którym mogli ciężko pracować. Zbyszko Cyganiewicz od najmłodszych lat swego życia pracował w lesie jako drwal i równolegle trenował zapasy. Mimo że jego dieta nie zawierała białka zwierzęcego, zdołał rozbudować swoje mięśnie do potężnych rozmiarów. Sukces w sporcie zawdzięczał nie tylko sile mięśni, lecz także kondycji, wytrzymałości i cierpliwości. Takie cechy posiadają zwierzęta roślinożerne. Osiągnięcia tego wybitnego sportowca upewniły mnie w przekonaniu, że współczesne diety, oparte głównie na mięsie, nie są właściwe. Przykład Zbyszka Cyganiewicza zainspirował mnie do dalszych, jeszcze intensywniejszych poszukiwań optymalnego sposobu odżywiania. Zapoznałem się z wieloma metodami dietetycznymi, lecz żadna z nich nie okazała się odpowiednia, aby utrzymać zdrowie. Nadszedł jednak dzień, kiedy poznałem i zrozumiałem zasady prawidłowej diety. W tym krótkim rozdziale postaram się je przekazać wraz ze wskazówkami przydatnymi podczas przygotowywania posiłków.

Jak wspomniałem na wstępie, nie ma uniwersalnej diety, która byłaby odpowiednia dla szerszej grupy ludzi. Każdy człowiek posiada własną, a tym samym unikalną, osobowość. Różnorodny jest też poziom rozwoju duchowego każdego człowieka. W poprzednich rozdziałach zwracałem uwagę, że u

większości ludzi nie wszystkie czakramy są otwarte. Przeważnie ludzie mają mniej niż połowę otwartych czakramów. W dodatku te, które są otwarte, nie w pełni pracują. To sprawia, że energie, które wchodzą w skład budowy poszczególnych ludzi, różnią się znacząco. Tym samym zapotrzebowanie na życiodajne energie dla poszczególnych jednostek jest bardzo zróżnicowane. Człowiek potrzebuje do istnienia nie pokarmu fizycznego, lecz bioenergii, która się w nim znajduje. Spożywanie pokarmów jest obecnie podstawową metodą dostarczania energii do organizmu, ale nie jedyną. Organizm ludzki pobiera życiodajne energie także drogą oddychania (w powietrzu znajduje się różnorodna energia praniczna). Również światło dostarcza naszym ciałom energię. W pewnym stopniu jest ona też pobierana z ziemskiego astralu przez ludzkie czakramy. Odbywa się to w stopniu, na jaki pozwala osobniczy rozwój tych centr energetycznych u poszczególnych jednostek. U osób wyżej rozwiniętych duchowo energia jest pobierana tą drogą w dużo większym stopniu niż u przeciętnego człowieka. Znane są przypadki osób bardzo uduchowionych, które żyły tylko dzięki odżywianiu się wyłącznie energią pobieraną przez czakramy. Stopień zaawansowania w rozwoju duchowym jednostki ludzkiej jest ściśle związany ze sprawnością działania czakramów. Dlatego prawdziwe odżywianie poprzez czakramy jest możliwe tylko wtedy, gdy są one w pełni otwarte i prawidłowo czynne.

Odżywianie można porównać do ziołolecznictwa. Zielarz komponuje zestaw ziół, których bioenergia neutralizuje energię chorobową. Uwzględnia przy tym charakter wibracji aury chorej osoby. To tłumaczy, dlaczego otrzymany od sąsiadki wspaniały zestaw leczniczych ziół, który jej pomógł, w naszym przypadku może się okazać w ogóle nieskuteczny. Podobnie może się zdarzyć, gdy lekarz zaleci te same zioła dwóm różnym osobom, chorującym na tę samą przypadłość. Wydawać się to może niezrozumiałe, ponieważ leczenie ustalił specjalista o wysokich kwalifikacjach, a diagnoza była postawiona prawidłowo w obu przypadkach. Skąd różne działanie tej samej mieszanki ziół? Odpowiedź jest prosta. Osoby chore posiadały dodatkowo inne schorzenia, o których jeszcze nie wiedziały, ponieważ nie było manifestacji ich objawów. Ponadto własne bioenergie (aury) tych chorych różniły się wibracjami. Gdy wprowadzili do swych organizmów identyczną bioenergię zawartą w mieszaninie ziół, w obu przypadkach powstały różne kompozycje energetyczne, co ostatecznie dało

odmienny efekt końcowy. Wynika z tego jasno i niezbicie, że zestaw ziół musi być zestawem indywidualnym. W dodatku doboru mieszanki ziołowej należy dokonywać każdorazowo na nowo, po zmianie sytuacji zdrowotnej chorego.

Podobnie jest w przypadku komponowania posiłków. Może się wydawać, że pewna grupa ludzi (wykonująca podobne czynności, żyjąca w identycznych warunkach, będąca w tym samym wieku itd.) ma jednakowe zapotrzebowania odżywcze. Jednakże po uwzględnieniu częstotliwości wibracji aur poszczególnych osób okaże się, że zapotrzebowanie to będzie różne. Dlatego posiłki powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb. Gdyby ciałom ludzkim dostarczać tylko odpowiednie pokarmy, byłyby one zdrowe, a ich właściciel osiągnąłby pełnię szczęścia.

Człowiek jako całość składa się z wielu wzajemnie przenikających się ciał energetycznych. Zbudowane są one z energii o różnych właściwościach, zależnych od częstotliwości drgań oraz zagęszczenia i subtelności cząstek. Człowiek ma zapotrzebowanie tylko na określone energie. Wszystkie organizmy żywe posiadają zdolność sortowania wchłoniętych przez siebie energii, korzystania z właściwych oraz wydalania niepotrzebnych substancji. Proces ten odbywa się nie tylko na poziomie fizycznym, o czym wszyscy wiedzą, lecz także w ciałach wyższych. One także zużywają energie właściwe dla siebie, a niepotrzebne wydalają. Są jednak granice możliwości tych funkcji, których przekroczenie powoduje, że niewłaściwe, a tym samym szkodliwe, energie pozostają w naszych ciałach, przez co tworzą zatory i złogi. W konsekwencji powoduje to powstanie różnych chorób (w zależności od rodzaju energii i miejsca jej nagromadzenia).

Prawidłowe odżywianie jest sztuką trudną i zarazem bardzo ważną. Tym bardziej, że nie ma dwóch jednakowych ludzi i każdy musi indywidualnie wypracować swój sposób żywienia. Cechy indywidualne każdego człowieka sprawiają, że nie istnieje żadna uniwersalna cudowna dieta. Wniosek jest jeden – należy poznać zasady ogólne i w miarę możliwości stosować je w życiu codziennym.

Najodpowiedniejsze kanony prawidłowego odżywiania poznałem kilka lat po zetknięciu się z przykładem Zbyszka Cyganiewicza. Przekonałem się, że przestrzeganie ich przynosi naprawdę wspaniałe rezultaty. Zostały one opracowane przez jogina polskiego pochodzenia – doktora Romana Ostoję. Roman Ostoja urodził się w Polsce, a więc w Europie, i właśnie dlatego uznałem,

że jego doświadczenia warte są naśladowania. Nie przemawia przede mną w tym względzie patriotyzm, choć jestem dumny, że tak wielkich osiągnięć duchowych w dziedzinie jogi dokonał właśnie mój rodak. Ważny jest natomiast fakt, że jogin ten urodził się i wychował na tej samej szerokości geograficznej, co ja. Zatem cechy charakterystyczne warunków życia oraz zależności związane z miejscem urodzenia były w naszym przypadku podobne.

Przejęte przede mną zasady dietetyczne, propagowane przez wymienione osobistości, uległy na przestrzeni lat pewnej modyfikacji, zmieniały się bowiem warunki życia na Ziemi. Pojawiło się zanieczyszczenie środowiska, a wraz z nim – żywności. Zmienił się też charakter ludzkiej pracy. Przejdźmy jednak do szczegółów.

Zasady ogólne

1. Należy uwolnić się od takich przyzwyczajzeń jak przymusowe i obowiązkowe spożywanie śniadania, obiadu, podwieczorku i kolacji. Niech głód będzie przewodnikiem twojego odżywiania. Powinieneś jeść wtedy, gdy jesteś głodny, a nie właśnie dlatego, że jest „pora śniadaniowa” czy „czas na obiad”. Niech twój własny zegar biologiczny podpowiada, kiedy musisz nakarmić swoje ciało. Ponadto powinieneś jeść mało – tyle tylko, aby zaspokoić tak zwany pierwszy głód. Nie jedz na zapas, jakby to miał być twój ostatni posiłek w życiu, ponieważ przejadanie się prowadzi do rozwoju chorób. Ten posiłek może okazać się rzeczywiście ostatni, jeżeli będzie wyjątkowo szkodliwy.

2. Zredukuj, najlepiej od zaraz, porcję swoich posiłków o połowę. Jeżeli będziesz jeść mniej niż dotychczas, dość szybko poprawi się twoje samopoczucie i stopniowo zaczniesz stawać się zdrowszy. Otyłość jest poważną przeszkodą w osiągnięciu zdrowia. Statystyki mówią same za siebie. Przynajmniej jedna piąta ludzkości już po trzydziestym roku życia waży za dużo – niestety, wśród młodszych również jest spory odsetek osób dotkniętych otyłością. Są miasta w Stanach Zjednoczonych, gdzie 50% mieszkańców jest otyłych. Przyczyną nadmiernej wagi w 75% przypadków jest przejadanie się, a tylko w 25% powodem są problemy gruczołowe, które powszechnie nazywa się zaburzeniami przemiany materii. W następstwie otyłości pojawiają się schorzenia serca, cukrzyca, artretyzm, powstają kamienie żółciowe, jak również rozwijają się

pewne rodzaje raka, na które zapadają w większości przypadków właśnie ludzie otyli. Nadmierna waga człowieka potęguje bóle artretyczne i wątrobowe, utrudnia poród, a także zakłóca przebieg operacji. Otyłość, ogólnie mówiąc, skutecznie skraca życie, dlatego musimy ją zwalczać, jeżeli chcemy zachować zdrowie do wieku dojrzałego i starości.

Dlaczego ludzie się objadają? Z pewnością jest wiele powodów, ale ten najtrudniejszy do pokonania to ucieczka przed trudnościami życiowymi, stworzonymi często przez nas samych. Niektórzy „słabi” wpadają w alkoholizm, inni uciekają przed codziennym życiem w narkomanię, a niektórzy szukają pocieszenia w jedzeniu. Wszyscy jednak, prędzej czy później, kończą swe życie chorzy i cierpiący, albowiem wszelki nadmiar działa destrukcyjnie. Większość ludzi z nadwagą wmawia sobie choroby lub skłonności genetyczne predestynujące do tycia. Usprawiedliwiają w ten sposób swoje wadliwe postępowanie i nadal się objadają, przez co bezustannie przybierają na wadze. Należy powtórzyć, że oprócz małego procentu osób otyłych z powodów zaburzeń gruczołowych pozostali ludzie są pozbawieni silnej woli, aby odżywiać się racjonalnie. Wszyscy otyli „zabijają” się sami, wykopując swój własny grób nożem, widelcem i łyżką. Wszyscy, którzy wstąpili na ścieżkę duchową, już nie chcą postępować tak samo. Zastosowana zmiana wzorców żywieniowych, skrupulatne dobieranie pokarmów, połączone z ćwiczeniami oddechowymi podanymi na moich lekcjach, pozwoli na pozbycie się niepożądanych kilogramów. Jedynym warunkiem powodzenia jest poważne potraktowanie tego, co piszę! Zapamiętaj, że 75% otyłości jest spowodowane przejadaniem się. W związku z tym jeszcze raz przypominam – zredukuj swoje racje pokarmowe o połowę! Stosując przedstawione zasady, wypracuj swoją własną, indywidualną dietę. Uniwersalna dieta po prostu nie istnieje, ponieważ każdy człowiek posiada unikalne zapotrzebowanie – zarówno rodzaju pożywienia, jak i jego ilości – w zależności od swojego anatomicznego systemu, osobistej aktywności oraz poziomu rozwoju duchowego.

3. Zaprzestań jedzenia rafinowanego cukru – i to w jakiegokolwiek postaci. Cukier rafinowany jest sto razy słodszy od najśłodszego daru przyrody, jakim jest naturalny cukier zawarty w owocach. Zatem spożywanie rafinowanego cukru jest szokiem dla organizmu. Ostrzegam, że bardzo szkodliwe jest spożywanie deseru i wszelkich słodczy w ogóle, zwłaszcza gdy jesteśmy głodni. Stanowi to niebywałe

obciążenie dla trzustki. Jest to jeszcze bardziej niebezpieczne niż przejadanie się. Prostą drogą wiedzie do rozwoju cukrzycy.

Spożywanie rafinowanego cukru wytwarza w żołądku i w całym przewodzie pokarmowym stan, który nazywa się nadfermentacją. Fermentacja jest naturalnym procesem trawiennym, poprzedzającym asymilację pokarmu oraz wydalanie niestrawionych resztek pokarmowych. Jednakże nadfermentacja – spowodowana przez spożycie produktów zawierających rafinowany cukier – powoduje wiele szkód w całym organizmie. Do mniejszych należą niestrawność, nadmiar gazów i formowanie w tkankach ciała nadmiernej ilości tłuszczu, powodujące otyłość. Bardzo groźne jest przesadne pobudzanie trzustki. Aby tego uniknąć, należy wyeliminować ze swojego jadłospisu rafinowany cukier, także w postaci ciast, tortów, cukierków itp. W zamian można jeść jedynie cukier naturalny, znajdujący się w owocach. Innym źródłem cukrów prostych, które są konieczne dla organizmu, jest miód, który należy w stosownej ilości jeść każdego dnia. Miód jest cudownym produktem pszczół. To naturalne pożywno, niesłychanie cenne dla zdrowia. Zawiera podstawowe minerały i ponadto wymaga nieznacznego zaangażowania przewodu pokarmowego w procesie jego trawienia, ponieważ został już wcześniej przetrawiony przez pszczoły. Dzięki tej obróbce jest również przefermentowany i gotowy do natychmiastowego zaabsorbowania przez nasz organizm. Najlepiej jest spożywać jedną małą łyżeczkę miodu dziennie. Tylko ta ilość zapewni, że wszystkie cenne substancje zawarte w miodzie zostaną w pełni przyswojone przez organizm. Osoby pijące kawę lub herbatę na słodko powinny słodzić miodem, a nie cukrem. Jeżeli nie możesz żyć bez ciastek, tortów i innych słodczy, rób je także na miodzie – czyli tak, jak to kiedyś robili ludzie, gdy nie znano białego cukru.

Wszelkie desery należy jeść po upływie przynajmniej jednej, a najlepiej dwóch godzin od posiłku podstawowego. Mogą być one również spożywane między posiłkami, jeżeli wykonane są na miodzie. Zastosuj się do tych zaleceń, a bardzo szybko zauważysz doskonałe rezultaty dotyczące swojego samopoczucia i zdrowia.

Jeżeli masz niepokromiony apetyt na słodczy – jedz miód z owocami. Miód nie powoduje wspomnianej już nadfermentacji, a nawet jej zapobiega. Jeżeli dodasz miód do owoców – i to bez względu na ich postać: świeże, mrożone, z puszek, czy nawet soki – unikniesz nadmiernej fermentacji. Do jednej szklanki

soku owocowego wystarczy dodać około połowy łyżeczki miodu. Jeżeli chcesz zagotować owoce, to zrób to w wodzie słodzonej miodem. Natomiast wszystkie suszone owoce zostały już przefermentowane podczas procesu suszenia i nie musisz ich słodzić. Surowe owoce należy jeść równocześnie z miodem – kęs po kęsie, tak aby zneutralizować kwasy owocowe, zanim przedostaną się do jelit. Jednorazowo należy jeść jeden rodzaj owoców, nie mieszać go z innymi, ponieważ uniemożliwia to dobre trawienie. Jest prawdą, że owoce w swojej końcowej fazie przetworzenia przechodzą w substancję alkaliczną. Jednakże w procesie przetwarzania ich z kwasów na zasadę – bez dodatku miodu – jelita muszą pracować ciężiej, aby dokonało się to należycie. Miód przetrawia owoce, naturalnie neutralizując kwasy, zanim przejdą one do jelit. Kwasy w większości gatunków owoców są natury cytrycznej, skomponowane w formie soli z metalami alkalicznymi (np. sodem i potasem). Muszą być utlenione przez organizm do kwasu karbonicznego, który zostaje wyrzucony jako niepotrzebny w postaci popiołu alkalicznego. Owoce spożywane bez miodu powodują przeciążenie systemu trawienia, ponieważ doprowadzają do nadfermentacji i wytwarzania zbyt wielkiej ilości kwasów w moczu. To prowadzi do schorzeń nerek. Owoce są natomiast bardzo potrzebne do neutralizacji kwasów powstających podczas trawienia mięsa, jajek, ryb, kasz i chleba. Należy jednak pamiętać, że dla dobrego trawienia jest wskazane spożywanie miodu i owoców razem.

4. Najlepiej jest spożywać tylko jeden gatunek jarzyn podczas tego samego posiłku. Jest bowiem niemożliwością trawienie dwóch różnych gatunków jarzyn w tym samym czasie. To samo odnosi się do mieszanych soków jarzynowych. Używanie mieszaniny gotowanych jarzyn – jak groszek, szpinak, marchew itp. – spowoduje jedynie nieporządek w żołądku. W ten sposób osłabia się trawienie i wywołuje nadfermentację, co daje w konsekwencji uczucie nadkwaśności i wzmacnia produkcję gazów w jelitach. Wyjątkiem są jedynie ziemniaki i sałata, które zawsze można łączyć z innymi gatunkami jarzyn. Szczególne znaczenie w żywieniu posiada sałata. Pomaga ona w trawieniu mięsa i powinna być spożywana razem z nim – nie przedtem i nie potem. Zupy powinny być przyrządzane z tej samej jarzyny, która jest składnikiem głównego dania, np. jeżeli do drugiego dania ma być podany groszek, jedz zupę grochową itp. Radzę dodać łyżkę stołową octu do zupy. Poprawi to jej zapach, a także pomoże w rozcieńczeniu krwi i polepszy funkcjonowanie całego systemu trawienia. Innymi

słowy obiad powinien zawierać zupę (jeżeli ktoś chce) oraz jeden gatunek jarzyn w drugim daniu – ten sam co w zupie. Jeden rodzaj mięsa, pieczone lub gotowane ziemniaki oraz sałatę zawsze spożywaną z mięsem.

5. Jedz tylko jeden gatunek skrobi w jednym posiłku, np. pieczone lub gotowane ziemniaki (oczywiście jeżeli macie na nie ochotę). Jasno wynika z tej informacji, że niezdrowe są zabielaone zupy, sosy zagęszczane mąką itd. Jeżeli w skład dania wchodzi ziemniaki, nie jedz jednocześnie chleba. Chleb przeznaczony do spożycia powinien być czerstwy lub przypiekany, aby usunąć zawarte w nim kwasy – będzie wówczas łatwo strawny. Lepiej jeść ziemniaki niż chleb, ponieważ są one bardziej naturalnym pożywieniem. Mają odczyn zasadowy, zawierają wartościowe minerały i witaminy łatwe do przyswojenia, a ponadto absorbują niepotrzebne bakterie zasiedlające układ pokarmowy. Zwracam uwagę na dziki ryż, który posiada nadzwyczajne wartości odżywcze, niezbędne dla zdrowia, a także powoduje odmłodzenie organizmu. Ponoć spożywanie dzikiego ryżu przywraca siwym włosom ich naturalny kolor. Może być on spożywany zamiast ziemniaków czy chleba.

6. Jarzyny gotowane są łatwiej przyswajalne niż surowe. Błona śluzowa żołądka jest bardzo delikatna, w związku z tym łatwo może ulec uszkodzeniu. Powleka ją śluz, chroniący przed samostrawieniem. Praca związana z trawieniem surowych jarzyn powoduje zaburzenia układu pokarmowego, co go niepotrzebnie przeciąża. Jeżeli koniecznie chcesz jeść surowe jarzyny, muszą być one poszatkowane.

Podczas gotowania jarzyn zaledwie mała część witamin i minerałów pozostaje w wodzie, znaczne ich ilości pozostają w jarzynach. A jeżeli do ich gotowania użyjemy małej ilości wody, to wywar można wykorzystać do przygotowania sosu lub zupy. Gotowane jarzyny są lekko strawne, nie obciążają układu pokarmowego, ułatwiają trawienie i prawidłowe funkcjonowanie tego układu.

7. Mięso powinno być gotowane lub pieczone na ruszcie. Łatwiejsze do strawienia jest mięso, które nie zawiera dużej ilości tłuszczu. Na całkowite strawienie mięsa z dużą zawartością tłuszczu potrzeba siedemdziesięciu dwóch godzin. Ilość mięsa, jaką powinieneś zjeść w jednym posiłku, nie powinna przekraczać jednej piątej w proporcji do warzyw. Pamiętaj, że ziemniaki też są warzywami.

8. Nie należy zapominać o serze, który zawiera proteiny i może z powodzeniem zastąpić mięso. Ser żółty podczas produkcji jest poddawany procesowi dojrzewania, co w konsekwencji sprawia, że jest on odleżały, przefermentowany, a przez to gotowy do łatwego przyswojenia.

9. Aby organizm mógł poprawnie funkcjonować, musisz mu zapewnić odpowiednią ilość wody. Jednak pij wodę tylko wtedy, gdy czujesz pragnienie. Pijąc zbyt dużo płynów, niepotrzebnie przeciążasz nerki, których właściwe funkcjonowanie jest konieczne do utrzymania zdrowia. Woda i inne napoje powinny być spożywane po posiłku, a nie – między każdym kęsem jedzenia. Woda opóźnia proces trawienia, rozcieńcza soki trawienne, a także oziębia żołądek, który potrzebuje ciepła, aby móc należycie trawić. Dlatego też należy ją pić dopiero w dwie godziny po posiłku. Ciepłe napoje, takie jak kawa czy herbata, mogą być pite w niewielkich ilościach między posiłkami zamiast wody. Nie ochładzają one żołądka, lecz ułatwiają trawienie oraz wypróżnianie.

Wszelkie napoje alkoholowe powodują nadfermentację, dlatego powinny być używane bardzo umiarkowanie. Tak naprawdę nie ma żadnego racjonalnego powodu, dla którego spożywanie alkoholu byłoby usprawiedliwione.

10. Należy pamiętać o prawidłowym wypróżnianiu. Osłabienie zdrowia i przedwczesne starzenie się organizmu jest spowodowane przez zatrucie toksynami wytwarzanymi w jelicie grubym. Niestety wiele osób ma kłopoty z prawidłowym funkcjonowaniem jelita grubego. Olbrzymia ilość bioenergii praktycznie jest marnotrawiona na ochronę przed toksynami zalegającymi w jelitach. Mogłaby ona być spożytkowana do innych zadań, co zapewniłoby nam zdrowie i siły witalne.

Niektóre autorytety twierdzą, że wystarczy wypróżnić się co trzydzieści sześć godzin, inne zalecają to czynić dwa lub trzy razy dziennie. Częstotliwość wypróżniania jest cechą indywidualną. Jeśli zjadasz dwa lub trzy posiłki dziennie, powinieneś oczyszczać jelita z kału dwa razy, a przynajmniej jeden raz dziennie. Dobre wypróżnianie i oczyszczanie – a wypróżnianie jest częścią oczyszczania, o którym opowiem w kolejnym rozdziale – są podstawą zdrowia.

11. Zróżnicowanie pokarmu, którego potrzebuje organizm, nie może być myłone z różnorodnością dań w czasie jednego obiadu. Wyszukane przysmaki zdobiące nasz stół rzadko kojarzymy z późniejszą niestrawnością czy nawet chorobą. A tymczasem nie powinno się spożywać zbyt wielu rozmaitych

produktów w jednym daniu, gdyż są one trawione w różnym czasie. Jeżeli napełniasz żołądek kilkoma rodzajami mięs i jarzyn podczas jednego posiedzenia, dodając do tego słodkie desery i napoje, musisz liczyć się z tym, że z pewnością nie tylko żołądek będzie przez to przeciążony. Różnorodne pokarmy, wymagające odmiennego czasu trawienia, staną się przyczyną bardzo poważnych zaburzeń. Żołądek nie jest przystosowany, by trawić nieharmonijne kombinacje pokarmowe. Najlepsza metoda żywienia to proste menu z lekkim urozmaiceniem od czasu do czasu.

12. Jedz jedynie te potrawy, które ci smakują. Nie jedz czegoś, czego nie lubisz, nawet jeśli jest zdrowe. Nie rób tego też z obawy przed urażeniem gospodarzy domu. Pożywienie nie może być pożyteczne, jeżeli jest spożywane bez przyjemności. Potrawa, która ci nie smakuje, jest źle trawiona, a twoje uczucie głodu nie zostanie należycie zaspokojone. Potrzebną ilość witamin i minerałów możesz znaleźć tylko w pokarmie, który ci smakuje.

13. Pewien element niespodzianki jest niezbędny, aby jedzenie było przyjemne. Jednak niespodzianka, którą szykujesz żołądkowi, musi być taka, by mógł on jej „podołać”, czyli przygotować stosowne soki trawienne. Powinieneś odrzucić wszystkie stare, nudne przyzwyczajenia i zacząć jeść w zdrowy, ciekawy sposób. Zaczynaj pobudzać i rozwijać własne poczucie smaku. Bądź twórczy podczas przygotowywania potraw. Zaczynaj używać większego asortymentu przypraw, lecz stosuj je ostrożnie, by pasowały do twojego gustu. Wówczas posiłki będą posiadały apetyczny i niepowtarzalny bukiet smaków i zapachów.

Należy pamiętać o zmyśle wzroku, który ma także wpływ na przyjemność jedzenia. Owe wzrokowe doznania, miła atmosfera i odpowiednio dobrane menu są niezbędne do dobrego trawienia. Za każdym razem zwracaj uwagę na piękno w każdym szczególe podczas spożywania posiłków. Ta dbałość wytworzy z czasem przyjemną atmosferę przy stole i pogłębi estetykę konsumpcji. Stawiaj kwiaty na stole, które są życiem i pięknem. Zapalaj świece przy obiedzie. Zaostrzaj wszelkimi sposobami swój apetyt. Podczas domowego obiadu w miłej atmosferze zważ również na maniery. Jedz wolniej, w mniejszych ilościach, dłużej przeżuвай kęsy, a będziesz intensywniej rozkoszować się smakami. Ponadto dobrze rozdrobnione pożywienie ulegnie dokładnemu wymieszaniu z sokami trawiennymi. W ten sposób twoje trawienie znacznie się polepszy, zwiększy się przyswajalność produktów i zmniejszą się nakłady energetyczne związane z

procesami asymilacji. To wszystko zwiększa wydajność trawienia i przyswajania składników odżywczych. Zaoszczędzone zostają olbrzymie ilości energii, którą uczeń duchowy spożytkuje w odpowiedni sposób.

14. Bez względu na miejsce czy porę spożywanego posiłku pamiętaj o chwili cichej modlitwy. Wywołaj w sobie odprężenie, spokój i zadowolenie. Uczucia te sprzyjają prawidłowemu trawieniu, co gwarantuje zdrowie i spowoduje, że odmłodniejesz. Zawsze warto podziękować Stwórcy za otrzymany dar pożywienia.

Podane zasady są wzorcem gotowym do naśladowania. Jak je potraktujesz – zadecyduje o tym twoja wolna wola. Ze swojej strony zachęcam do wypróbowania przynajmniej niektórych z nich, a w krótkim czasie zauważysz pozytywne zmiany w swoim organizmie i życiu.

W krótkim zarysie przekazałem wzorce racjonalnego żywienia. Teraz przedstawię zasady, którymi rządzą się procesy trawienia i przyswajania pokarmów. Mam nadzieję, że dzięki tym informacjom powody zachęcające do zdrowego odżywiania się staną się bardziej zrozumiałe.

Natura obdarzyła człowieka w znakomite mechanizmy trawienia i przyswajania. Jednak nie przewidziała ona, że ludzkość zapóźni się w swoim rozwoju, czego wyrazem stanie się między innymi sposób przyrządzania posiłków. Nie uwzględniła tego, że człowiek będzie jadł kilka razy dziennie mięso i że będzie je łączył w podstawowym posiłku z wieloma różnorodnymi produktami. Jadanie posiłków, w skład których wchodzi jednocześnie białko, tłuszcz, skrobia i cukier, przekracza możliwości przerobienia i przyswojenia przez nasz organizm. Łączenie w jednym posiłku potraw wymagających soków trawiennych o różnych właściwościach powoduje poważne zaburzenia w procesie trawiennym. Pokarmy, które w takich warunkach stają się nie do strawienia, ulegają procesom gnilnym i nadmiernej fermentacji. Enzymy trawienne, biorące udział w chemicznej obróbce pokarmów, są substancjami pełniącymi unikalną funkcję. Każdy z nich bierze udział tylko w jednym rodzaju reakcji. Ograniczona rola enzymów polega na tym, że każdy z nich działa tylko na właściwy rodzaj substancji, np. enzymy działające na węglowodany nie działają na białko, a enzym działający na maltozę nie działa na laktozę – każdy z tych cukrów wymaga swojego własnego enzymu, który by go strawił. Określony rodzaj enzymów wydziela się na skutek pobudzeń smakowych powstających w jamie ustnej. Pobudzenia te przekazują sygnał do mózgu, który

zarządza wytwarzanie i wydzielanie stosownych enzymów. W praktyce oznacza to, że wydzielany jest głównie enzym potrzebny do strawienia substancji, która w odbiorze smakowym jest dominująca. Zatem decyduje tu przewaga smakowa danego produktu (np. cukier, kwas, ostre przyprawy). Łagodna w smaku potrawa zjadana jednocześnie z ostrą może być niezauważona przez kubki smakowe i tym samym mózg nie wyda stosownych poleceń, by wyprodukować zaczyny niezbędne do strawienia tego pożywienia. Staje się to przyczyną zaburzeń procesów trawienia i zubaża organizm w potrzebną substancję odżywczą. Trawienie każdego pokarmu odbywa się stopniowo, etapami. Każdy z tych etapów wymaga innego enzymu. Enzym jest w stanie wykonać tylko to, co do niego należy, i tylko wtedy, gdy poprzedni etap został właściwie ukończony. Jeżeli np. pepsyna nie rozłożyła białka na peptony, to enzym, który rozkłada peptony na aminokwasy, nie będzie mógł wykonać swojego zadania. Pepsyna zaś działa tylko w środowisku kwaśnym, zatem odczyn alkaliczny w żołądku uniemożliwiłby jej rozkładanie białka. Pتيالina, enzym zawarty w ślinie, już w ustach rozpoczyna proces rozkładu skrobi na glukozę, ale może działać tylko w środowisku łagodnie alkalicznym. Niszczy ją zarówno kwas, jak i silne środowisko zasadowe. Jeżeli więc pokarm skrobiowy zostanie zmieszany z kwasem, to działanie pتيالiny zostanie zablokowane i cała skrobia przejdzie do żołądka w stanie nierozłożonym. Tam po pewnym czasie ulegnie nieprawidłowej fermentacji, co spowoduje zaburzenia pracy przewodu pokarmowego i przykre objawy.

Trawienie białka rozpoczyna się w żołądku pod wpływem pepsyny i przebiega prawidłowo w obecności kwasu solnego, jednak nadmiar kwasu hamuje jej aktywność. Obecność kwasu w jednym posiłku wraz z białkiem, uniemożliwia jego trawienie. Jak wspomniałem wcześniej, kwas wstrzymuje też trawienie skrobi. Błędem jest więc spożywanie dań białkowych i skrobiowych łącznie z kwaśnymi sokami owocowymi, jak również spożywanie sałatek jarzynowych przyprawionych sokiem cytrynowym lub octem.

Trawienie tłuszczów zaczyna się dopiero w dwunastnicy pod wpływem soku trzustkowego, ale właśnie ta obecność tłuszczu, zanim przejdzie on do dwunastnicy, hamuje wydzielanie pepsyny i innych soków żołądkowych. Opóźnia to o około dwie godziny trawienie pozostałych pokarmów, znajdujących się jednocześnie w żołądku. Przedłużona obecność niestrawionego białka w żołądku jest powodem powstawania procesów gnilnych. Im więcej produktów z różnych

grup pokarmowych wprowadza się jednocześnie do żołądka, tym więcej namnaża się bakterii gnilnych i fermentacyjnych, korzystających z obezwładnienia enzymów.

A oto informacje o długości trawienia poszczególnych produktów (gdy każdy z nich zjadany jest osobno):

- Skrobia – od 2 do 3 godzin,
- Białko – od 4 do 6 godzin,
- Tłuszcz – od 6 do 10 godzin,
- Pokarm wegetariański – do 24 godzin,
- Mleko pasteryzowane – od 12 do 48 godzin,
- Jarzyny gotowane – od 10 do 12 godzin,
- Jarzyny surowe – od 3 do 6 godzin,
- Owoce gotowane – od 2 do 12 godzin,
- Świeży sok owocowy lub jarzynowy – 20 minut,
- Pokarm mieszany niewegetariański – od 1 do 5 dni.

Do szczególnie niewłaściwych kompozycji pokarmowych należą połączenia skrobi z białkiem, tłuszczem i owocami. Dobre połączenie to warzywa z białkiem lub skrobią, a także z tłuszczem. Również dobrze komponują się różne warzywa w jednej potrawie lub w jednym posiłku. Nie należy jednak łączyć ze sobą więcej niż trzech, czterech składników, nawet spośród tych dopuszczalnych.

Dobre odżywianie nie polega bynajmniej na dogadzaniu sobie przysmakami ani na spożywaniu wielkich ilości mięsa. Prawidłowe odżywianie polega na dostarczaniu naszemu organizmowi wszystkich potrzebnych substancji. Ciało fizyczne informuje swego właściciela uczuciem głodu o aktualnym zapotrzebowaniu energetycznym. Wyraża się to ochotą na daną potrawę. O ile człowiek nie zagłuszy tego instynktu, ma szansę zdrowo się odżywiać. Organizm może mieć zapotrzebowanie na sole mineralne, witaminy lub konkretne mikroelementy. Przeciętny człowiek, gdy czuje głód, po prostu zjada jakiś posiłek. Jeżeli zjedzony posiłek nie dostarczy potrzebnej substancji, uczucie głodu pozostaje. Pozostaje także ochota, aby jeszcze coś zjeść. I właśnie z tego powodu duża część ludzi, mimo że się objada, faktycznie głoduje. W dodatku – z powodu nadmiaru kalorii – tyje. W konsekwencji prowadzi to do powstania otyłości i rozwoju różnych schorzeń.

Aby skomponować zdrowy posiłek, należy odpowiednio dobierać produkty. Właśnie dlatego przedstawię najważniejsze wiadomości o składnikach, których organizm potrzebuje do prawidłowej pracy. Jest to wiedza na temat witamin i pierwiastków.

Witaminy

Witamina A (retinol) obejmuje grupę związków biologicznie czynnych, które są konieczne do wzrostu organizmów. Witamina A wykazuje ochronny wpływ na błony śluzowe. Przeciwdziała wykwitom skórny, infekcjom, ogólnemu starzeniu się. Wspomaga mechanizm adaptacji wzrokowej. Jej brak powoduje upośledzenie widzenia o zmroku (tak zwana kurza ślepotą) oraz gorsze rozróżnianie barw i światłowstręt. Może stać się przyczyną wytworzenia kseroftalmii, czyli wysychania rogówki, jej pogrubienia z rogowaceniem nabłonka, co prowadzi do ślepoty. Uszkodzenia i zrogowacenia skóry wywołane niedoborem witaminy A sprzyjają jej skażeniom i rozwojowi różnych infekcji. Witamina A znajduje się w wątrobie ryb morskich, tranie, maśle, warzywach żółtych i zielonych.

Witamina B1 (tiamina) potrzebna jest w przypadkach zaburzeń apetytu i braku równowagi nerwowej. Nieodzowna do prawidłowego metabolizmu węglowodanów oraz dla prawidłowego funkcjonowania pamięci. Jej brak powoduje chorobę „beri-beri”. Jako koenzym wchodzi do wielu pośrednich przemian ustrojowych. Jest łatwo rozpuszczalna w wodzie, a jej nadmiar wydalana się z ustroju z moczem. Znajduje się w drożdżach piwnych, orzechach, ziarnie zbóż, wątrobie, ziarnach strączkowych, kielkach pszenicznych. Jest nieodporna na wysoką temperaturę.

Witamina B2 (ryboflawina) działa korzystnie w leczeniu zahamowania wzrostu, różnych dermatoz, wysychania błon śluzowych i skóry oraz w stanach zapalnych. Rozpuszczalna w wodzie, odporna na wysoką temperaturę, ale wrażliwa na działanie światła i zasad. Znajduje się w pełnych ziarnach zbóż, kielkach pszenicznych, drożdżach piwnych.

Witamina B3 (niacyna) pomocna w leczeniu owrzodzeń, pelagry, chorób skóry i błon śluzowych. Bierze udział w metabolizmie węglowodanów i tłuszczów. Bakterie jelitowe fizjologicznie syntetyzują niacynę. Nie jest to jednak możliwe w przypadku zniszczenia flory jelitowej z powodu różnych schorzeń przewodu

pokarmowego, a także wskutek stosowania antybiotyków. Należy zatem pamiętać, że po długim stosowaniu środków hamujących rozwój tych bakterii (antybiotyki), pożywienie powinno zawierać więcej niacyny. Znajduje się ona w drożdżach piwnych, kiełkach pszenicznych, produktach pszczelich, migdałach, wątrobie oraz w kompletnym ziarnie zbóż.

Witamina B6 (pirydoksyna) jest potrzebna w leczeniu chorób skóry, owrzodzeń, zaburzeń układu sercowo-naczyniowego i systemu nerwowego. Bierze udział w metabolizmie tłuszczów, przemianach białkowych, w powstawaniu hemoglobiny i funkcjonowaniu białych ciałek krwi. Działa stymulująco na mięśnie. Dość duże straty tej witaminy zachodzą podczas gotowania. Znajduje się ona w drożdżach piwnych, soi, produktach pszczelich, pełnych ziarnach zbóż, rybach i wątrobie.

Witamina B8 (witamina H) – biotyna. Działa protekcyjnie na skórę. Jej niedobór powoduje nadmierne łuszczenie się skóry, łojotok, łysienie. W surowym białku jaj znajduje się związek (awidyna), który wiąże biotynę, co może spowodować jej niedobór w organizmie, o ile spożywa się jaja na surowo. Ścięcie białka poprzez jego gotowanie zapobiega temu niebezpieczeństwu. Biotyna jest odporna na wysoką temperaturę. Jest potrzebna dla prawidłowego metabolizmu węglowodanów, białek i tłuszczów. Działa korzystnie w przypadkach zmęczenia i złego samopoczucia psychicznego. Biotyna znajduje się w drożdżach piwnych, kapuście, marchwi, pomidorach, szpinaku, wątrobie, mleku w proszku, jajach, pełnych ziarnach zbóż i rybach.

Witamina B9 (kwas foliowy). Razem z witaminą B12 jest czynnikiem przeciwanemicznym. Bierze udział w metabolizmie aminokwasów. Wskazana w niektórych zaburzeniach trawienia, w rekonwalescencji. Mało odporna na wysokie temperatury i światło, rozpuszcza się w wodzie. Bierze udział w procesach krwiotwórczych – współdziałają w regeneracji hemoglobiny. Jest syntetyzowana przez prawidłową florę bakteryjną jelit. Znajduje się w szpinaku, ogórkach i innych warzywach, a także w drożdżach piwnych, wątrobie, ostrygach, żółtku jaja oraz pełnych ziarnach zbóż.

Witamina B12 (kobalamina) działa przeciwanemicznie. Bierze udział w procesach metabolizmu węglowego, tłuszczów oraz aminokwasów, a także w przemianach materii substancji nerwowej. Działa korzystnie w newralgiach, bólach reumatycznych, zmęczeniu. Znajduje się w kiełkach pszenicy, drożdżach

piwnych, jajkach, wątrobie. Kobalamina odgrywa dużą rolę w syntezie puryn i kwasów nukleinowych. Zapotrzebowanie na tę witaminę wzrasta u ludzi po 55 roku życia oraz u kobiet ciężarnych.

Witamina C (kwas askorbinowy i dehydroaskorbinowy). Są to związki przeciwskorbutowe. Działają korzystnie w przypadkach infekcji i krwotoków. Uczestniczą w przyswajaniu żelaza. Są niezbędne dla nadnerczy i tarczycy w prawidłowym funkcjonowaniu. Wpływają uspokajająco. Wskazane w bólach stawów. Nadmiar witaminy C jest wydalany z moczem. Jej niedobór objawia się ogólnym osłabieniem, utratą apetytu, zmniejszoną odpornością na infekcje. Może być wywołany zbyt małym jej spożyciem lub jednoczesnym doustnym przyjmowaniem np. leków zasadowych. Wchłanianie tej witaminy może być utrudnione z powodu biegunki i niedokrwistości. Witamina C znajduje się głównie w cytrynach, pomarańczach, owocu dzikiej róży, kapuście, zielonej pietruszce, czarnych porzeczkach, chrzanie, dzikim bzie, rzeżusze itp.

Witamina D działa przeciwkrzywiczo wspomagając przyswajanie wapnia. Przeciwdziała kruchości kości, ubytkom zębowym, kurczom mięśni. Największe zapotrzebowanie na tę witaminę występuje u kobiet ciężarnych i ludzi pozbawionych przez większą część dnia światła słonecznego. Rozpuszcza się w tłuszczach. Jest odporna na działanie tlenu i wysokiej temperatury. Pod wpływem promieni słonecznych lub lampy kwarcowej zgromadzona w skórze prowitamina D przekształca się w czynną postać witaminową. Witamina D znajduje się w tłuszczu wątroby ryb morskich (tranie), żywych drożdżach piwnych (piwo niepasteryzowane), żółtku jaja, produktach pszczelich, świeżym mleku (pełnotłustym), kiełkach pszenicy i tłustych rybach.

Witamina E (tokoferol). Jest potrzebna do normalnego przebiegu procesów rozrodczych. Wskazana w przypadku poronień i przedwczesnych porodów, schorzeń ginekologicznych, niepłodności. Potrzebna jest także wcześniakom i noworodkom. Bierze udział w metabolizmie tłuszczów, fizjologii neuromięśniowej, funkcjonowaniu skóry, serca, naczyń krwionośnych. Jej brak powoduje zanik niektórych mięśni. Tokoferol łatwo się utlenia, natomiast na inne czynniki jest odporny. Jest dobrym przeciwutleniaczem (działanie przeciwrakowe i przeciwmiążdżycowe). Do wchłaniania tej witaminy jest potrzebna żółć. W mleku kobiecym znajduje się więcej tej witaminy niż w krowim. Obecna jest w kiełkach pszenicznych, żywych drożdżach piwnych, pełnym ziarnie pszenicy i

innych zbóż, sałacie, pietruszce, rzeżusze, szpinaku, produktach pszczelich i olejach roślinnych.

Witamina F (kwasy tłuszczowe nienasycone). Jej obecność jest konieczna do syntezy tłuszczu. Przydatna w leczeniu arteriosklerozy, zapalenia żył. Bierze udział w metabolizmie cholesterolu, niektórych kwasów tłuszczowych. Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Znajduje się w niektórych olejach roślinnych: słonecznikowym, sezamowym, lnianym, sojowym oraz oliwie z oliwek.

Witamina K. Działa przeciwkrwotocznie i jest jednym z czynników warunkujących normalne krzepnięcie krwi. Jest nieodzowna przy hamowaniu wszelkich krwotoków, szczególnie na tle zaburzeń wątrobowych. W większej ilości należy ją spożywać po stosowaniu doustnym antybiotyków i sulfonamidów, które działają bakteriostatycznie na florę jelitową. Witamina K jest fizjologicznie syntetyzowana przez tę florę w przewodzie pokarmowym. Rozkłada się pod wpływem światła, ale jest odporna na inne czynniki. Rozpuszczalna w tłuszczach, nie rozpuszcza się w wodzie. Obecność żółci wpływa dodatnio na jej wchłanianie, a jest ono utrudnione w biegunkach. Witamina K odkłada się w niewielkim stopniu w wątrobie, natomiast jej nadmiar jest wydalany z moczem. Występuje w wielu jarzynach – np. kapuście, szpinaku, pokrzywach – oraz w wątrobie.

Witamina P (bioflawonoidy). Szczególnie wskazana w schorzeniach krwotocznych i zaburzeniach przepuszczalności krwionośnych naczyń włosowatych na różnym tle, np. w żylakach. Pomocna w leczeniu gnilca. Związki tej witaminy wchłaniają się łatwo z przewodu pokarmowego, ich nadmiar jest wydalany z ustroju przez nerki z moczem. Występuje jedynie w roślinnych produktach spożywczych: gryce, czarnych jagodach, pomarańczach, cytrynach, głogu, czarnych porzeczkach, papryce.

Pierwiastki

Sód (Na) – alkalizuje płyny ustrojowe. Występuje w tkankach roślinnych i zwierzęcych.

Magnez (Mg) – czynnik wzrostu, ogólnie tonizujący. Niezbędny do regeneracji komórek, do odzyskania równowagi psychicznej, do prawidłowego działania systemu sympatycznego i parasympatycznego. Działa „drenująco” na układ krwionośny. Reguluje równowagę wapniową organizmu. Stymuluje jego reakcje

obronne. Niedobór magnezu może powodować rozwój choroby rakowej. Magnez znajduje się w pszenicy, produktach pszczelich. Jeżeli gleba danego regionu bogata jest w ten pierwiastek, wówczas zawierają go w mniejszej lub większej ilości prawie wszystkie rośliny wyhodowane w tym rejonie. Magnez przedostaje się także do wody.

Potas (K) – działa tonizująco na serce i mięśnie, pobudza ruchy jelitowe, reguluje działanie nadnerczy oraz procesy przyswajania wody, zabezpieczając gospodarkę wodną w organizmie. Znajduje się w wielu roślinach, np. w kapuście, daktylach, bananach, migdałach oraz produktach pszczelich.

Wapń (Ca) – potrzebny jest do budowy i odtwarzania komórek tkanki kostnej szkieletu i zębów, tkanki mięśniowej, do utrzymywania równowagi soków ustrojowych (krwi i limfy). Należy uzupełniać jego braki w przypadkach ciągłego zmęczenia, w chorobach płuc, w niektórych stanach nerwicowych. Jego przyswajanie jest zależne od obecności fosforu, witaminy D i C, magnezu, miedzi. Jest szeroko rozpowszechniony w przyrodzie. Znajduje się m.in. w pszenicy, marchwi, szpinaku, w produktach pszczelich, także w mleku, serach – np. twarogu. Jest antagonistą jodu.

Fosfor (P) – odgrywa zasadniczą rolę w działaniu witaminy D w organizmie. Bierze udział w kształtowaniu się tkanki kostnej i krwi. Odgrywa rolę regulatora funkcjonowania tarczycy. Znajduje się w pełnych ziarnach zbóż, kiełkach pszenicznych, czosnku, selerze, cebuli, orzechach oraz produktach pszczelich.

Siarka (S) – odgrywa dużą rolę w budowie kości, zębów, wytworów skóry (paznokcie, włosy itp.), a także ścięgien i stawów. Odgrywa ważną rolę w leczeniu zaburzeń krwiotwórczych i żółciowych. Potrzebna w leczeniu reumatyzmu, artretyzmu, podagry, sklerozy naczyń, chorób skóry i płuc, zaburzeń funkcji układu krwiotwórczego oraz zaburzeń tworzenia się żółci. Niezbędna w leczeniu infekcji i nadciśnienia. Znajduje się w czosnku, rzeżusze, cebuli, czarnej rzepie, grochu, produktach pszczelich, daktylach oraz migdałach.

Molibden (Mo) – jego braki powodują próchnicę zębów, zrzęsotnienie kości, uszkodzenie stawów i zaburzenia funkcjonowania gonad. Niedobór molibdenu może spowodować wystąpienie objawów zatrucia miedzią, nawet przy prawidłowej jej zawartości w pożywieniu. Pierwiastek ten wpływa na wiązanie azotu atmosferycznego przez bakterie korzeniowe roślin motylkowych (współdziałając z Cu, Fe, Zn, i Co). Występuje w każdym organizmie żywym, do

którego przechodzi z gleby. Najwięcej molibdenu jest w glebach wapiennych i bagiennych.

Mangan (Mn) – reguluje działanie gruczołów zaangażowanych w procesy wzrostu. Aktywny w metabolizmie cukrów, tłuszczów i białek, działa korzystnie na funkcje wątroby i nerek. Przyspiesza organiczne spalanie, pomaga w przyswajaniu składników mineralnych przez organizm. Znajduje się w pełnych ziarnach zbóż, rzeżusze, kapuście, selerach, cebuli, a także w produktach pszczelich, wątrobie i krwi zwierząt.

Żelazo (Fe) – jest głównym składnikiem hemoglobiny, działa przeciwanemicznie. Niedobór żelaza i związana z nim niedokrwistość są dość powszechne w krajach biednych. Występują zwłaszcza na obszarach o dużej zachorowalności na pasożyty (choroby pasożytnicze). Obecność witaminy C zwiększa przyswajalność żelaza, podobnie jak prawidłowa dostawa miedzi (ok. 1 mg dziennie). Niektóre wody mineralne zawierają dużo tego biopierwiastka. Jony żelaza zakumulowane są w szpinaku, fasoli, grochu, orzechach laskowych, liściach pokrzywy, ziele piołunu, korzeniach szczawiu, pietruszce, cebuli, produktach pszczelich, a także w pszenicy i innych zbożach.

Kobalt (Co) – odgrywa rolę regulującą nerwowy system sympatyczny i parasympatyczny oraz bierze udział w kontrolowaniu procesów dylatacji (rozszerzaniu) naczyń. W obecności witaminy B1 działa antyanemicznie. Wraz z innymi przeciwutleniaczami (selenem, cynkiem i magnezem) działa przeciwrakowo. Jest bardzo rozpowszechniony w świecie roślin i we wszystkich tkankach zwierzęcych. Łatwo przechodzi do roślin, o ile znajduje się w glebie, na której rosną. Jego niedobór może wpływać na zaburzenia rozwoju układu kostnego i narządów płciowych. Dość dużo zawierają go warzywa, orzechy i rośliny motylkowe, np. lucerna.

Miedź (Cu) – jest niezbędna do życia komórek i kształtowania się kości, a także do przyswajania żelaza. Działa antyinfekcyjnie, przeciwwirusowo, przeciwzapalnie. Wpływa na funkcjonowanie tarczycy, ma właściwości przeciwdegeneracyjne, co ważne jest w chronicznym reumatyzmie i przy rakowaceniu tkanek. Znajdujemy ją w suszu owocowym, szpinaku, porach, orzechach laskowych, korzeniu żeń-szenia, produktach pszczelich, wątrobie i krwi zwierząt.

Cynk (Zn) – bierze udział w procesie tworzenia ciałek krwi. Pobudza i reguluje działanie przysadki mózgowej i gruczołów płciowych oraz funkcjonowanie trzustki. Przyspiesza gojenie się ran i wrzodów, działa także korzystnie przy zmianach miażdżycowych. Właściwa ilość cynku jest niezbędna w ustroju dla zachowania prawidłowej odporności, funkcjonowania komórek nerwowych i płciowych oraz do prawidłowego przebiegu procesów kostnienia, chrzęstnienia i keratynizacji. U chorych na marskość wątroby i alkoholików przyswajalność cynku jest obniżona. Niski poziom cynku w surowicy krwi stwierdza się także u chorych na białaczkę, niektóre nowotwory i chorobę Hodgkina. Cynk znajduje się w pszenicy, burakach ćwikłowych, kapuście, szpinaku, pomidorach, brzoskwiniach i pomarańczach.

Jod (J) – antysklerotyczny, osłaniający naczynia krwionośne, regulujący ciśnienie krwi, przeciwtoksyczny, niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Niedobór jodu powoduje powstanie wola endemicznego i niedoczynność tarczycy u dzieci, prowadzącą nawet do kretynizmu. Jod potrzebny jest w leczeniu otyłości. Zapobiega odkładaniu się cholesterolu w naczyniach. Znajduje się w algach, czosnku, cebuli, szpinaku, kapuście, rzeżusze i w powietrzu nadmorskim niektórych mórz (Bałtyk).

Krzem (Si) – odgrywa ważną rolę w układach: kostnym (rozwój kości i szkliska), naczyniowym, nerwowym i oddechowym. Potrzebny jest przy kształtowaniu się ścięgien i ich odtwarzaniu oraz przy regeneracji skóry i powstawaniu jej wytworów (włosy, paznokcie itp.). Stosuje się go w leczeniu arteriosklerozy, nadciśnienia, rachityzmu, demineralizacji, reumatyzmu, gruźlicy. Jest ważnym elementem tkanki łącznej podczas regeneracji uszkodzeń kości. Znajduje się w kielkach pszenicy, żywych drożdżach piwnych, pełnych ziarnach zbóż, warzywach, produktach pszczelich, mleku, serach, olejach roślinnych, a także wodach mineralnych.

Chrom (Cr) – jego zapotrzebowanie dzienne u dorosłego człowieka jest minimalne. Niedobór chromu zaburza metabolizm węglowodanów. Nadmiar jest trujący i zwiększa ryzyko raka. Stosowany w dawkach leczniczych wraz z cynkiem działa przeciwcukrzycowo. Dostawy do organizmu mogą się odbywać za pośrednictwem roślin i niektórych wód mineralnych.

Selen (Se) – w bardzo małych stężeniach działa korzystnie na organizm, w większych może być toksyczny. Zaspokojenie zapotrzebowania na ten

mikroelement chroni przed dietetyczną marskością wątroby, zwiększa odporność na promieniowanie jonizujące, mitotoksyny, hamuje rozwój chorób sercowo-naczyniowych oraz niektórych nowotworów w początkowym stadium. Niedobór selenu zmniejsza odporność erytrocytów na hemolizę, obniża też ogólną odporność ustroju oraz może wywołać dystrofię mięśni, charłactwo, niepłodność zwierząt itp. Występuje w jęczmieniu, kukurydzy, soi, mączce rybnej, w wodach mineralnych.

Brom (Br) – działa uspakajająco na system nerwowy, jest skuteczny w bezsenności. Znajduje się w czosnku, selerze, kapuście, porach, rzepie, pomidorach.

Nikiel (Ni) – stymuluje funkcjonowanie trzustki. Z tego powodu wskazany jest w cukrzycy. Znajduje się w marchwi, rzeżusze, kapuście, szpinaku, cebuli, winogronach, pomidorach.

Lit (Li) – niezbędny do utrzymania równowagi psychicznej. Należy uzupełnić jego braki w przypadku bezsenności, melancholii, niepokoju, lęków, depresji (może wspomóc leczenie depresji maniakalnej). Zawartość litu w glebie może być bardzo różna. Największe stężenie występuje w naziemnych częściach roślin z rodziny: Rosaceae, Caryophyllaceae, Ranunculaceae, Solanaceae. Również ziele zwane rutewką (*Thalictrum*) posiada dużą ilość tego pierwiastka. Jeżeli znajduje się w glebie, występuje też w wodzie źródlanej przyległego terenu.

Bor (B) – poprawia sen. Wpływa również na pamięć krótko- i długotrwałą. Warunkuje poziom wapnia, miedzi i magnezu, decyduje też o przyswajalności niektórych witamin oraz ich przekształcaniu. Ten mikroelement zawierają rodzynki, migdały, orzechy laskowe, suszone morele, awokado, jabłka, winogrona, gruszki, brzoskwinie.

Aluminium (Al) – pierwiastek potrzebny w leczeniu atonii (osłabienie napięcia mięśniowego, wątłość, słabość tkanek), a także opóźnień w rozwoju umysłowym. Działa jako regulator snu.

Srebro (Ag) – ma działanie bakteriobójcze. Zalecane jest przy zwalczaniu infekcji.

Złoto (Au) – działa przeciwinfekcyjnie i przeciwzapalnie.

Są też inne źródła dostarczające organizmowi potrzebnych jonów metali. Jest nim np. biooscylator Marcela Violet. Przed laty aparat ten wraz z elektrodami można było nabyć w laboratorium Marcela Violet w Paryżu. Biooscylator jest

niezbyt skomplikowanym urządzeniem, w którym dielektrykiem kondensatora jest воск pszczeli. Urządzenie podłącza się bezpośrednio do sieci, która służy jednocześnie jako antena. Wyjście aparatu stanowią metalowe elektrody – są to kawałki drutu wykonane z metali, których jony chcemy wprowadzić do napoju poddawanego elektromagnetycznemu działaniu. Stwierdzono, że w czasie procesów fizykochemicznych, które są wywoływane w tym aparacie, zachodzi wydzielanie jonów danych metali do wody. Tą drogą można wzbogacać napoje w rzadkie mikroelementy.

Bogate w mikroelementy, witaminy i sole mineralne są również zioła lecznicze, dlatego wiedza o ziołolecznictwie jest niezwykle przydatna przy prawidłowym komponowaniu zdrowych posiłków. Ziołolecznictwo jest wielką, bogatą w mądrości sztuką, której niezaprzeczalnie warto się nauczyć.