

Odżywianie dla zdrowia

Tradycje wschodnie
i nowoczesna
wiedza
o żywieniu



Paul Pitchford

GALAKTYKA

Odżywianie dla zdrowia

Tradycje wschodnie
i nowoczesna
wiedza
o żywieniu

Paul Pitchford

Przekład
Iwana Zagroba

GALAKTYKA

Tytuł oryginału: *Healing with Whole Foods: Asian Traditions and Modern Nutrition*

Copyright © 1993, 1996, 2002 by Paul Pitchford. All rights reserved. No portion of this book, except for brief review, may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise—without the written permission of the publisher. For information contact North Atlantic Books.

ISBN wydania oryginalnego: 1-55643-471-5 (oprawa twarda); 1-55643-430-8 (oprawa miękka)

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2008

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel/fax 639 50 17

e-mail: galak@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-023-8

Konsultacja merytoryczna: *dr n. chem. Urszula Pytasz, dr Grażyna Frunze (r. 2-6, r. 22-28)*

Projekt okładki: *Janusz Jagodziński*

Redakcja: *Iwona Chapińska, Magdalena Granosik*

Korekta: *Malwina Łozińska*

Redakcja techniczna: *Andrzej Czajkowski*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

DTP: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia LCL S.A.*

Zdjęcia okładowe: *Ancesco Prepilli* (prawe dolne), *Lisa Norwood* (lewe dolne),

Yucel Tellici (prawe górne), *Bianca de Blok* (lewe górne)

Uwaga: *Odżywianie dla zdrowia* zawiera wiadomości na temat zachowania zdrowia odnoszące się do różnorodnych energetycznych i fizycznych wzorców zaburzeń. Jednak ze względu na występującą wśród ludzi wielość konstytucji cielesnych oraz odmiennosć trybu życia, jednostkowa reakcja na którąkolwiek z prezentowanych kuracji może być bardzo zróżnicowana. Jeśli dąży się do uzyskania dobrego stanu zdrowia, szczególnie gdy dotyczy to osoby chorej lub po raz pierwszy podejmującej nowy plan dietetyczny albo kurację opisaną w tym (lub jakimkolwiek innym) poradniku, konieczne może być skorzystanie z porady lekarza lub innego należycie wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia, czy terapeuty, który rozumie potrzeby danego pacjenta i potrafi zadbać o właściwe rezultaty zastosowanych metod. Wiadomości zawarte w tej książce nie mogą zastąpić profesjonalnej opieki medycznej, ani terapii zalecanej przez lekarza.

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: galak@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

K-08/891/12

K 444115
1115438 II



31.10

65.52

Tę książkę dedykuję Tobie, Czytelniku,
życząc, abyś odnalazł Przewodnictwo
i zdecydował się za nim podążać
w kierunku uzdrowienia,
świadomości i pokoju
oraz
Twojej Współczującej Naturze,
Gwan Shr Yin,
aby w pełni zajaśniała
i zainspirowała Cię
do niesienia pomocy innym.

Podziękowania

Mam dług wdzięczności wobec wielu przyjaciół i pomocników – za ich wiarę we mnie, że podołam tej pracy, a także wobec moich nauczycieli sztuki uzdrawiania i kultywowania świadomości, których starożytne, lecz ponadczasowe nauki nieustannie mnie inspirują.

Specjalne podziękowania kieruję do: konsultantki z dziedziny żywienia, Suzanne Shaw z Heartwood Institute w Kalifornii, za jej życzliwą pomoc w wielu obszarach tego projektu; do tych, którzy ze mną studiowali, za ich innowacyjnego ducha, który ożywia zawarty w tej książce przekaz wiedzy o uzdrawianiu; do Rebeki Lee, za jej wizję, która pozwoliła ukształtować początkowe wersje tekstu, a szczególnie rozdziały poświęcone przepisom kulinarnym; oraz do Mary Buckley z New Dimensions Radio, za podjęcie zadania niemal ponad siły, polegającego na wydaniu tego tomu.

Dziękuję także mojemu synowi Finneganowi, który pojawił się, jak sam to teraz określa, „jako dar od Boga”, w samym środku pisania tej książki: on wiedział, kiedy potrzebowałam chwili wytchnienia. Największą wdzięczność czuję natomiast dla Nelle Conroy Pitchford, mojej matki, która odeszła w 92 roku swego życia. Jako uosobienie bezinteresownej służby innym, była niezmiennie przykładem miłości.

Wstęp

Książka *Odżywianie dla zdrowia. Tradycje wschodnia i nowoczesna wiedza o żywieniu* dostarcza podstawowych informacji na temat leczenia poprzez zastosowanie odpowiedniej diety. Uznając leczniczą wartość spożywania produktów pochodzenia zwierzęcego w przypadkach pewnych zaburzeń i niedoborów, książka ta zachęca jednak czytelnika do zwrócenia się w stronę diety wegetariańskiej. Jeśli taką dietę chce się stosować z powodzeniem, żyjąc w społeczeństwie o tradycjach żywieniowych opartych na mięsie – a szczególnie pozbawionym wzorców odżywiania wegetariańskiego – jest konieczne, by przyswoić sobie porcję całkowicie nowych wiadomości na temat diety, takich jak tu przedstawione. Należy również nauczyć się oceniania własnej kondycji i rozpoznawania rozmaitych właściwości terapeutycznych pożywienia.

Ostatnio jesteśmy świadkami szybkiego wzrostu świadomości ludzi kultury zachodniej na temat odżywiania. Na świadomość tę ma wpływ tradycja Dalekiego Wschodu, w której zrównoważona dieta przez tysiąclecia była integralną częścią praktyk mających na celu uzdrowienie i doprowadzenie do duchowego oświecenia. Książka ta jest syntezą najważniejszych metod leczniczych i poglądów na temat odżywiania, wywodzących się zarówno z tradycji wschodniej, jak i zachodniej. Doświadczenie takiego zjednoczenia Wschodu i Zachodu otwiera nowe obszary świadomości i może prowadzić do odnowy we wszystkich dziedzinach życia.

Pisanie książki *Odżywianie dla zdrowia* było dla mnie magicznym i cudownym, choć też dyscyplinującym doświadczeniem. Pragnę, abyś Ty, Czytelniku, podzielił ze mną to przeżycie i odnalazł wspaniałe uzdrowienie i harmonię na poziomie przekraczającym Twoje oczekiwania.

Jak skutecznie korzystać z tej książki

Istnieje wiele możliwości poruszania się po treści takiej książki. Można odszukiwać w indeksie ~~rozdziały~~ ny oznaczające pokarmy i metody lecznicze, można wypróbowywać przepisy lub po prostu ~~przebiegać~~ wybrane rozdziały, które przyciągną uwagę Czytelnika. Jednakże najlepszą metodą jest ~~systematyczne~~ przechodzenie przez wszystkie części tej książki w porządku, w jakim zostały ułożone. Polecam ~~ten~~ sposób, ponieważ każda część zawiera informacje, które pomagają zrozumieć kwestie pojawiające ~~się~~ dalej. Dotyczy to szczególnie rozdziału 1, który obejmuje wprowadzenie do *Odżywianie dla zdrowia* prezentujące ważny nowy materiał, umieszczony po raz pierwszy w obecnym, trzecim wydaniu ~~książki~~ a zarazem przygotowujące czytelnika do spotkania z licznymi zintegrowanymi aspektami tej ~~książki~~.

Jeśli na przykład ktoś wertuje ten tom w poszukiwaniu informacji na temat zaburzeń ~~związanych~~ z jakąś chorobą, głódówek lub właściwości konkretnego pokarmu, najlepiej byłoby najpierw ~~zrozumieć~~ co najmniej podstawowe pojęcie o kilku terminach diagnostycznych i leczniczych przywoływanych w całej pracy, takich jak *zewnętrzny, gorąco, zimno, wilgoć, niedobór* itd. Terminy te, w ~~chińskiej~~ sztuce leczniczej posiadające specjalne znaczenie, zostały zdefiniowane i wyjaśnione w części I ~~rozdziale~~ podsumowane w tabelach znajdujących się na stronach 125-127 oraz 130-132. Studiując ~~te~~ ~~tabele~~ można zyskać całkiem niezłe pojęcie na temat znaczenia tychże terminów, niemniej jednak w ~~celu~~ pełniejszego ich zrozumienia warto przeczytać część I. Część ta zawiera także dział poświęcony różnym koncepcjom związanym z odpornością, a wśród nich utlenianiu, nadmiernemu rozwojowi ~~drożdży~~ i działaniu wolnych rodników. Odniesienia do tych koncepcji często można spotkać w dalszych ~~rozdziałach~~ rozdziałach. Także dopiero po przestudiowaniu części I można w pełni skorzystać z lektury *Podsumowania*, które zawiera syntetycznie przedstawiony przegląd wiodących zasad tej książki.

Wiadomości znajdujące się w części III - *Pięć Elementów i systemy narządowe* - uświadamiają nam naszą jedność z naturą, przedstawiając znane z tradycyjnej medycyny chińskiej powiązania z porami roku i wpływami środowiska. Omawiany tu opis systemów narządów stanowi szczyt osiągnięć diagnostyki wschodnioazjatyckiej. Część ta wnikliwie obrazuje działanie narządów wewnętrznych, ich główne syndromy chorobowe, wpływ na emocje i układy ciała oraz przedstawia dietetyczne i ziołowe remedia. Informacje te są nieocenione w sytuacjach, kiedy należy zdecydować o wyborze ~~spośród~~ różnych metod leczenia przewlekłych zaburzeń równowagi zdrowotnej.

Uwagi do poprawek i uzupełnień

Pierwsza korekta (Wydanie drugie): Najważniejsze przekazy zaczerpnięte z tradycji, jak i przekazy naukowe zawarte w tym tomie, nie zostały zmienione; jednakże w odpowiedzi na nadciągającą – jak się wydaje – epidemię zakażeń przez mikroorganizmy i pasożyty, dodano obszerny program przeciwpasożytniczy (w *Dodatku*). Także w *Dodatku* zamieszczono artykuł, który rzuca światło na kwestię chorób kanałów korzeni zębowych – poważny problem stomatologiczny, przeoczony przez wielu lekarzy i terapeutów. Weston Price, legendarna postać w dziedzinie nowoczesnego odżywiania, poświęcił znaczną część swojego życia na badania nad leczeniem kanałowym zębów, uzyskując jedynie to, że jego odkrycia zostały pominięte milczeniem przez stomatologiczne gremium.

Indeks na końcu książki został rozszerzony, aby zarówno zwykłemu czytelnikowi, jak i badaczowi zapewnić lepszy dostęp do szczegółowych informacji. Dodatkowo rozmaite tematy, które przewijają się przez całą pracę, zostały zaktualizowane i dokładniej wyjaśnione.

W tym wydaniu znalazło się też *Podsumowanie*. Prezentuje ono nowe spojrzenie na zawarte w tym tomie podstawowe zasady z punktu widzenia ajurwedy, systemu tradycyjnej medycyny indyjskiej. *Podsumowanie* opisuje „sattwiczne” podejście zarówno do diety, jak i samego życia, opierające się na rozpoznaniu, że trwałe fizyczne i psychiczne zdrowie uzyskuje się dzięki życiu w równowadze i ciągłym pamiętaniu o naszym duchowym rodowodzie.

Druga korekta (Wydanie trzecie): Do rozdziału 1 dodano trzy ważne części, które można znaleźć pod zbiorczym tytułem *Wprowadzenie do Odżywiania dla zdrowia*. Nowe wiadomości podkreślają konieczność stosowania pełnych pokarmów w zwalczaniu nadwagi i otyłości, cukrzycy, chorób serca i wielu innych powszechnie występujących chorób zwyrodnieniowych.

Dodatkowo rozdział ten skłania do dyskusji na temat zasadniczego związku pomiędzy pożywieniem a świadomością oraz oferuje duchowe metody wspierania długofalowego procesu ulepszania własnej diety. Aby zapoznać Czytelnika z podstawowymi dietetycznymi poglądami *Odżywianie dla zdrowia*, nowy rozdział wprowadza wzorce zdrowego odżywiania opracowane na podstawie tradycyjnych i starożytnych diet. Rozdział ten przedstawia również program wstępnego oczyszczania i odnowienia, który przygotowuje organizm do uzdrawiającej transformacji. Ponadto w całej książce dokonano rozmaitych aktualizacji danych, aby w ten sposób najlepiej odzwierciedlić wyniki najnowszych badań naukowych.

Spis treści

1. Źródła inspiracji	22
Wprowadzenie do <i>Odżywiania dla zdrowia</i>	29
Pełnowartościowe pożywienie	30
Zintegrowane odżywianie	46
Dietetyczne wzorce i kierunki	50
Część I. Podstawy diagnozy i leczenia	
2. Yin–Yang i dalej	75
Zasada skrajności	77
Wzajemne wspieranie i przekształcanie	78
Przekraczanie Yin i Yang	78
3. Siła życiowa Qi	82
Sześć Kategorii Yin i Yang	83
4. Ciepło/zimno: Termiczna natura pokarmów i ludzi	84
Fizjologia pokarmów rozgrzewających i ochładzających	85
Wzorce gorąca oraz ich przyczyny	88
Objawy gorąca	88
Zalecenia dla stanu przewlekłego gorąca	89
Zalecenia dla ostrych stanów gorąca	90
Niedobór i gorąco	90
Objawy niedoboru Yin	91
Tworzenie podstaw wrażliwości: ochrona i utrzymanie Yin	92
Niedobór Yin a zaburzenia poziomu cukru we krwi	92
Produkty, które szczególnie wzmacniają Yin	93
Wzorce zimna i ich przyczyny	93
Objawy zimna	94
Zalecane środki zaradcze	94
Typowe przypadki stanu zimna	95
5. Wewnętrzny/zewnętrzny: Budowanie odporności	95
Objawy stanu zewnętrznego	96
Przeziębienie, grypa i inne zaburzenia typu zewnętrznego	96
Zalecenia dotyczące leczenia chorób typu zewnętrznego	97
Objawy głębszych stanów wewnętrznych	98
Odporność i koncepcja obronnej Qi	99
Przerost drożdżowców jako inhibitor odporności	100
Symptomy drożdżycy (patologicznego rozrostu drożdżowców)	101
Przyczyny problemów z drożdżycą	101
Kontrolowanie rozwoju drożdżowców za pomocą diety	102
Inne pomocne produkty	104
Aspekty zmienne w diecie kontrolującej wzrost drożdżowców	105
Leczenie drożdżycy (Kandydiozy) w połączeniu z chorobami zwyrodnieniowymi	106

Dotlenianie	107
Uzupełniające koncepcje odporności	114
Wolne rodniki: obrońcy i niszczyiele odporności	114
Aktywność a odporność	115
Aktywność seksualna	116
Obronna Qi a pełne pożywienie	116
Odporność: od najlepszej po zniszczoną	116
Jedność a odporność	116
Powstrzymanie „cyklu pożądania”	116
Postawa	116
6. Nadmiar i niedobór	119
Nadmiar	119
Zalecenia dietetyczne w stanach nadmiaru	121
Niedobór	122
Dieta zalecana przy niedoborze	122
Produkty pochodzenia zwierzęcego	123
Niedobór połączony z gorącem, zimnem i innymi czynnikami	123
Zalecenia dla leczenia zaawansowanych niedoborów	124
Podsumowanie Sześciu Kategorii Yin i Yang	125
Dalsze podstawy diagnostyki: Sześć Wpływów	129
Widzenie danego stanu takim, jaki jest	129
Sztuka leczenia	132
Część II. Podstawy wiedzy o żywieniu	
7. Przejście na nową dietę	
Noś tylko jeden kapelusz	137
Reakcje ozdowieńcze	138
Chlorofil a okres przejścia na nową dietę	139
Pożywienie przeciwdziałające toksynom	140
Zalecane proporcje grup pokarmowych	141
Przejście z diety mięsnej na pełnowartościową dietę roślinną	142
Standardowe metody przygotowania ziół	143
Nadmiary i toksyny	144
Toksyczne metale	144
Promieniowanie	145
Środki lecznicze i odurzające	147
Pasożyty	147
Program zapobiegania pasożytom	148
Śluz	148
Nadwaga	149
Wskazówki dla długoterminowego zmniejszania ciężaru ciała	150
Emocjonalne/psychologiczne wyładowania	153
Podsumowanie propozycji metod łagodzących przejście przez etap uwolnień emocjonalnych i mentalnych napięć	155
Wzorce przemiany	155
Powszechnie spotykane trudności towarzyszące przemianie	155

8. Woda	156
Górskie źródła i wiejskie studnie	157
Uzdatnianie wody w miastach	157
Chlorowanie	158
Fluorowanie	158
Niepożądane właściwości fluoryzacji	159
Fluor w żywieniu	159
Inne środki chemiczne	160
Nasze osobiste drogi wodne	160
Filtry i urządzenia oczyszczające	161
Oczyszczona woda jako środek oczyszczający	161
Woda filtrowana	162
Związek pomiędzy mięsem a wodą	162
Indywidualne spożycie wody	163
Nadmierne lub niedostateczne spożycie wody	164
9. Białko i witamina B ₁₂ – źródła roślinne i zwierzęce	164
Aminokwasy	164
Upodobanie do mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego	168
Łańcuch pokarmowy	170
Wegetarianie	171
Witamina B ₁₂ i współczesny wegetarianin	172
Roślinne witaminy B ₁₂	173
Produkty fermentowane	174
Algi: mikroalgi i wodorosty	174
Drożdże spożywcze	175
Witamina B ₁₂ podczas ciąży i laktacji	176
Margines bezpieczeństwa dla wegetarian	176
Inne spojrzenie na białko	178
Niedobór białka	181
Poprawa wykorzystania białek	181
Najlepsze źródła białka roślinnego	182
Rośliny zielone, prowitamina A i białko	182
Produkty o najwyższej zawartości białka	184
Białko a funkcjonowanie mózgu	184
Mikroalgi a mięso: porównanie	185
źródła białka zwierzęcego	185
Nabiał i nadmiar śluzu	186
Zalecenia dotyczące spożywania nabiału	186
Czy picie mleka jest zgodne z naturą?	187
Kwestia etyczna	187
Mleko kozie	188
Pyłek i mleczko pszczele	188
Jaja, ryby, drób i mięso ssaków	189
Wybory – kiedy żywienie pochodzenia zwierzęcego jest konieczne	191
Właściwości i najczęstsze zastosowanie ryb i mięsa	192
Metody przygotowania mięsa w przypadku niedoborów i podczas zmiany diety	195

10. Oleje i tłuszcze	196
Natura tłuszczów	197
Związek pomiędzy tłuszczami nasyconymi a cholesterolem	198
Oczyszczanie serca i naczyń krwionośnych	200
Wpływ kwasów omega 3 na choroby serca, obniżenie odporności, rozwój mózgu i niedożywienie	201
DHA a odnowa mózgu i nerwów	201
Rola DHA i innych kwasów tłuszczowych w niedożywieniu	202
Źródła kwasów tłuszczowych omega 3	203
Odnowa serca i naczyń krwionośnych	205
Oleje wielonienasycone i niezbędne kwasy tłuszczowe	208
Prostaglandyny: wgląd w naturę niezbędnych kwasów tłuszczowych	210
Kwas gamma-linolenowy (GLA) i PGE ₁	210
Lecznicze działania PGE ₁	211
Dieta wegetariańska i kwasy tłuszczowe	213
Spożywanie kwasów tłuszczowych lepszej jakości	216
Tłuszcze nasycone	217
Oleje jednonienasycone	217
Rodzaje olejów	219
Oleje nierafinowane	219
Oleje tłoczone na zimno oraz tłoczone w prasach	219
Oleje rafinowane	221
Niebezpieczeństwa związane ze stosowaniem wielonienasyconych olejów roślinnych, margaryn i półpłynnych tłuszczów do pieczenia	222
Klarowane masło jako olej spożywczy	223
Wskazówki dotyczące stosowania olejów	224
Przechowywanie olejów	228
Życie bez ekstrahowanych olejów	229
Jak przygotować foremkę do pieczenia bez stosowania oleju	229
11. Substancje słodzące	229
Syndromy nadmiaru smaku słodkiego	231
Właściwe i niewłaściwe używanie cukru	231
Zaspokajanie apetytu na słodczy	232
Miód	234
Porównanie substancji słodzących	235
Zalecenia	236
Stody zbożowe	236
Nierafinowany cukier – nierafinowany, sproszkowany sok trzcinowy	237
Stewia	237
Laktoza i ekstrakty owocowe	238
Rozważne używanie substancji słodzących	239
12. Sól	239
Związek pomiędzy sodem a potasem	244
Sól – podsumowanie	245
Nadmiar soli	246

Niedobór soli	246
Równowaga między potasem a sodem	247
Kroki zmierzające ku umiarkowanemu używaniu soli	247
Zastosowanie soli jako popularnego lekarstwa	247
13. Przyprawy, kofeina i dodatki korzenne	248
Ocet	248
Czarny pieprz	249
Gorczyca	250
Proszek do pieczenia i soda oczyszczona	250
Glutaminian sodu	251
Produkty zawierające kofeinę	251
Kawa	251
Herbata	253
Przyprawy	254
14. Witaminy i suplementy	256
Witamina C jako suplement diety	258
Suplementy jako lekarstwo	260
Suplementy przyjmowane profilaktycznie	261
Ważne alternatywy	261
15. Wapń	262
Związek wapnia z magnezem	264
Wpływ magnezu na gospodarkę hormonalną	264
Rozluźniający wpływ magnezu	265
Chlorofil: regulator poziomu wapnia	265
Trzy zupy uzupełniające wapń	266
Podobne zapotrzebowanie na wapń u starszych kobiet i kobiet uprawiających sport	267
Jak zwiększyć wchłanianie wapnia	270
Rola krzemu w przyspieszaniu wchłaniania wapnia	271
Równoważenie słodkich pokarmów i utrzymywanie wapnia	273
16. Produkty z pokarmów zielonych	274
Najlepsze źródła chlorofilu, beta-karotenu, białka i innych składników odżywczych	274
Mikroalgi	276
Spirulina	277
Chlorella	278
Sinica	280
Przygoda Pana Szczupłego z sinicą	282
Dunaliella	283
Dawkowanie mikroalg	283
Trawa pszeniczna i jęczmienna	285
Właściwy wybór mikroalg i trawy zbożowej	288
Ogólne wskazówki	288
Uwagi dodatkowe i specyficzne zastosowania	289
Produkty zielone w diecie	292
Witamina A i beta-karoten	292
Przyczyny powszechnie występującego niedoboru witaminy A	293

Główne właściwości witaminy A	293
Szczególne działanie pożywienia zawierającego beta-karoten	294
Oznaki niedoboru witaminy A	295
17. Prosty sposób na przeżycie	296
18. Radowanie się pożywieniem	297
Przejadanie się i starzenie	297
Sztuka żucia	299
Inne zalecenia dotyczące spożywania pokarmów i odżywiania	299
Rozkład posiłków. Charakter jednego, dwóch i trzech posiłków dziennie	300
Dwa posiłki dziennie	302
Trzy posiłki dziennie	303
Poranny eliksir	303
Oczyszczający poranny posiłek	304
Lokalne pożywienie	305
Przekąski między posiłkami w przypadku niskiego poziomu cukru we krwi	305
Uwagi dla wszystkich programów żywieniowych	306
19. Łączenie pokarmów	307
Znaczenie łączenia pokarmów	307
Plan A: Łączenie pokarmów dla lepszego trawienia	308
Plan B: Łączenie pokarmów dla najlepszego trawienia	311
Plan B łączenia pokarmów: wyjątki	311
Plan C: Posiłek jednogarnkowy	317
Sztuka prezentacji	317
Alergie i łączenie pokarmów	318
Alergie a pokarmy skielkowane	319
Plan czterodniowy i sześciotygodniowy	319
Fizyczne i umysłowe przyczyny alergii	320
20. Posty i oczyszczanie	320
Oczyszczanie i budowanie	321
Poszczenie a pokarmy kwaso- i śluzotwórcze	321
Pięć postów	323
Aby dobrze pościć	326
Powody do poszczenia	327
Kiedy nie pościć	328
Pożywienie podczas praktyk duchowych i odosobnienia	328
21. Pożywienie dla dzieci	330
Nauka dobrych nawyków żywieniowych	330
Pożywienie dla niemowląt	332
Kiedy mleko matki jest nieosiągalne	333
Mleko surowe i pasteryzowane	333
Mleko homogenizowane	334
Jakość produktów mlecznych	334
Mleko zwierzęce kontra mleko ludzkie	335
Mleko krowie	335
Mleko kozie	335

Mleko matki	336
Fermentowane produkty mleczne	337
Podsumowanie informacji na temat mleka i produktów mlecznych	337
Klasyfikacja pożywienia i jego proporcje	338
Przygotowanie pożywienia dla niemowląt podczas odstawiania od piersi i po nim	339
Jakość produktów zwierzęcych	340
Dziecko wegetariańskie	340
Pożywienie służące zapobieganiu niedoborom i ich leczeniu	341
Soja	342
Mikroalgi	342
Amarantus i quinoa	343
Mleczko pszczele i inne produkty zwierzęce	344
Pożywienie do stosowania z ostrożnością	346
Pożywienie a zachowanie	348
Zalecenia na czas poczęcia i ciąży	349
Taoistyczne zakazy dotyczące czasu poczęcia	349
Podczas ciąży	350
Dziecko w nas	351
Część III. Pięć Elementów i systemy narządowe	
22. Pięć Elementów: dostrojenie do pór roku	
oraz narządy w harmonii i chorobie	355
Dostrojenie do pór roku	355
Narządy w harmonii i chorobie	356
Cykle stwarzania i kontroli	357
23. Lecznicze zastosowanie pięciu smaków	359
Ostry	360
Słony	362
Kwaśny	363
Gorzki	364
Słodki	365
24. Element Drzewa	368
Wiosna	368
Pożywienie na czas wiosny	368
Odnowa a surowe pożywienie	369
Wiosenne gotowanie	369
Wątroba w harmonii i chorobie	370
Objawy zaburzeń wątroby	370
Najczęściej spotykane syndromy wątroby	370
Oddziaływanie nadmiaru na rodzinę narządów	373
Wiatr a natura zaburzeń wątroby	373
Odnowa pęcherzyka żółciowego	374
Przyczyna dysharmonii	376
Dietetyczne zasady leczenia wątroby	378
Wątroba osoby uzależnionej od alkoholu i narkotyków	382
25. Element Ognia	383

Lato	383
Serce w harmonii i chorobie	385
Ogólne objawy zaburzeń serca–umysłu	385
Najczęściej spotykane syndromy serca–umysłu	386
Zastój krwi serca	388
Uzdrawianie serca	389
Uspokajanie i skupianie umysłu	389
Uspokajające działanie pełnowartościowego pożywienia	391
26. Element Ziemi	393
Późne lato: okres przemiany wszystkich pór roku	393
Przemiany pór roku	393
Śledziona-trzustka w harmonii i chorobie	394
Specyficzne syndromy śledziony-trzustki	395
Wilgoć, śluz i mikroby	397
Wilgoć a choroby degeneracyjne	397
Czynniki dietetyczne przyczyniające się do powstania wilgoci	398
Marnotrawstwo a Element Ziemi	399
27. Element Metalu	400
Jesień	400
Suchość	401
Płuca w harmonii i chorobie	401
Przywiązanie jako wskaźnik witalności płuc	402
Radzenie sobie z żalem i smutkiem	402
Fizyczne oznaki witalności płuc	402
Przyczyny najczęstszych chorób płuc	403
Ochrona płuc i jelita grubego	406
Pożywienie ochronne i oczyszczające	406
28. Element Wody	409
Zima	409
Słony i gorzki: smaki na czas zimy	409
Nerki w harmonii i chorobie	410
Ogólne objawy zaburzenia równowagi energetycznej nerek	411
Najczęstsze syndromy nerek	411
Jing: źródło witalności nerek	415
Czynniki, które osłabiają Jing	415
Wzmacnianie Jing	416
Proces starzenia	420
Część IV. Choroby i ich leczenie za pomocą diety	
29. Zaburzenia poziomu cukru we krwi	427
Cukrzyca	427
Korzystne oleje	429
Czynniki zdrowienia	430
Hipoglikemia	431
Osobowość hipoglikemiczna	433
30. Żołądek i jelita	434

„Ogień żołądka” i wrzody wywołane przez gorąco	435
Nalot na języku a trawienie	436
Zapalenie okrężnicy i jelita cienkiego	436
Uchyłkowatość jelit (uwypuklenie mięśniówki jelit) oraz syndrom drażliwego jelita (jelito spastyczne)	437
Celiakia (nietolerancja glutenu)	438
Dyzenteria	439
Rozwolnienie	440
Zaparcia	440
31. Zaburzenia związane z krwią	444
Niedobór krwi	444
Włosy a jakość krwi	446
Obecny „wiek niepokoju”	447
Krwawienie	447
Główne przyczyny krwawienia	448
Środki na krwawienia	449
Zastój krwi: zaburzenia ginekologiczne i inne	450
Pokarmy i przyprawy, które rozpraszają zastój krwi	451
Najczęstsze stany zastoju krwi	451
Zaburzenia miesiączkowania	453
Zapobieganie i zdrowe nawyki	453
Specyficzne zaburzenia miesiączkowania	457
32. Rak i diety regeneracyjne	463
Diety regeneracyjne na nowotwory i inne choroby zwyrodnieniowe	466
Inne kuracje	468
Tradycyjne i współczesne podejście do leczenia choroby nowotworowej	469
Zalecane grupy pokarmów	475
33. Inne choroby zwyrodnieniowe	484
Reumatyzm i zapalenie stawów	485
Alkoholizm i inne uzależnienia od używek	490
Astma	494
AIDS	496
Stwardnienie rozsiane (<i>Sclerosis multiplex</i>)	499
Opryszczka narządów płciowych	501
Poważne choroby skóry	502
Schizofrenia i inne choroby umysłowe	504
Część V. Przepisy i właściwości żywności roślinnej	
34. Gotowanie wibracyjne	509
Metody gotowania	511
Naczynia do gotowania	515
Słowniczek	517
Przepisy lecznicze	518
35. Zboża	519
Zrównoważenie własnej konstytucji za pomocą zbóż	520
Amarantus	522

Jęczmień	524
Gryka	525
Kukurydza	528
Proso	530
Owies	532
Quinoa (komosa ryżowa)	533
Ryż	534
Mochi	539
Kleik ryżowy congee	540
Trzydzieści trzy rodzaje najpopularniejszych congee	541
Żyto	542
Pszenica	543
Orkisz	544
Kamut	545
Bulgur pszenny	546
Makarony	547
Seitan	549
Kasze	550
36. Chleby	552
Różne rodzaje mąki i połączenia	553
Chleb na naturalnym zakwasie	554
Dar żyta	564
Ciemny chleb żytni	566
37. Rośliny strączkowe: fasole, grochy i soczewice	568
Lecznice właściwości roślin strączkowych	569
Poprawianie strawności roślin strączkowych	574
Sposoby gotowania roślin strączkowych (fasoli, grochu i soczewicy)	576
Miso	585
Tempeh	585
Tofu	589
38. Orzechy i nasiona	593
Lecznice właściwości orzechów i nasion	595
39. Warzywa	599
Lecznice właściwości warzyw	600
Gotowanie warzyw	615
Krojenie warzyw	617
40. Kiełki	630
Lucerna (alfalfa)	631
41. Sałatki	633
Uwaga na pasożyty i trucizny	634
Sałatki wiosenne	635
Sałatki letnie	636
Sałatki jesienne	637
Sałatki zimowe	638

Sosy do sałatek	639
42. Wodorosty	641
Agar-agar	643
Dulse	646
Hijiki i arame	648
Kombu i kelp	650
Nori	653
Wakame	654
Mech irlandzki i mech korsykański	656
43. Zupy	657
Zupy wiosenne	658
Zupy letnie	659
Zupy jesienne	660
Zupy zimowe	661
44. Sosy	662
45. Dodatki smakowe	666
Gęste sosy przyprawowe (chutney i relish)	667
46. Smarowidła i pasty	669
47. Warzywa kiszone	670
48. Mleko ze zbóż i nasion	673
49. Kiszony napój pszenney (rejuvelac) i jogurt z nasion	674
50. Owoce	676
Lecznice właściwości owoców	678
51. Desery	686
52. Podsumowanie	698
Epilog	712
Dodatek A. Program oczyszczania z pasożytów	713
Dodatek B. Wpływ leczenia kanałowego zębów na zdrowie	726
Przypisy	729
Indeks przepisów kulinarnych	734
O autorze	775

Źródła inspiracji

Pomysł napisania *Odżywiania dla zdrowia* zrodził się z doświadczeń autora i kilku jego bliskich kolegów, z którymi studiował, a zarazem wprowadzał w życie główne dietetyczne i ziołolecznicze tradycje Wschodu i Zachodu. Wśród naszych klientów niezwykle zainteresowaniem cieszyło się leczenie dietą, a szczególnie praktyki, które oczyszczają i energetyzują ciało, aby duch mógł prawdziwie rozkwitać.

Pod koniec XX wieku odżywianie zaczęto w końcu postrzegać na Zachodzie jako ważną metodę leczniczą. Po raz pierwszy w historii Stanów Zjednoczonych Lekarz Generalny uznał (w 1988 roku), że prawidłowa dieta ma wielkie znaczenie dla zdrowia, a równocześnie potępił typowe dla Amerykanów wzorce żywieniowe. Zgodnie z jego orzeczeniem na ponad dwie trzecie wszystkich przypadków śmiertelnych bezpośredni wpływ ma niewłaściwa dieta, a złe nawyki żywieniowe odgrywają olbrzymią rolę w rozwoju najbardziej rozpowszechnionych „zabójców” dzisiejszego społeczeństwa, którymi są: choroba wieńcowa serca, miażdżyca, cukrzyca i pewne rodzaje choroby nowotworowej.

Lekarze praktykujący holistyczne metody uzdrawiania zawsze dostrzegali znaczącą poprawę u swych pacjentów, kiedy ci dokonywali właściwych zmian w diecie. Zmiany te polegają przede wszystkim na przywróceniu starożytnych zasad, ale dopiero w ostatnich latach tego rodzaju świadomość dotarła w Ameryce do oficjalnych kręgów naukowych, czego świadectwem jest przytoczone powyżej rządowe oświadczenie. To, czego obecnie potrzeba, to nie tylko pożywienie lepszej jakości i poprawienie podstawowej diety, ale i udostępnienie przejrzystej wiedzy o tym, które z pokarmów najlepiej służą przezwyciężeniu konkretnych zaburzeń i zwiększeniu sił życiowych u danej osoby.

Lecząc i ucząc już przez ponad dwie dekady, miałem kontakt z paroma tysiącami uczniów i klientów, a dzięki tej pracy stopniowo odkrywałem coraz lepszy sposób określania, jakie pożywienie składa się na zdrową dietę. Sposób ten opiera się na wiadomościach płynących ze wzajemnego oddziaływania tradycji wschodnioazjatyckich i współczesnej wiedzy o żywieniu. Stosowanie terapii pożywieniem często przynosi nieznaczne rezultaty bądź nie przynosi ich wcale albo – co gorsza – przynosi skutki niepożądane. Natomiast w przypadku innych kuracji rezultaty są zazwyczaj pozytywne.

Informacje zawarte w tej książce pomogą osiągnąć lepsze wyniki. Leczenie pożywieniem nie powinno przebiegać chaotycznie i dorywczo. Pożywienie oddziałuje zgodnie ze swoimi leczniczymi właściwościami, chociaż są one często mniej specyficzne, a co za tym idzie, wpływ żywności jest mniej drastyczny niż działanie ziół czy innych środków leczniczych. Pokarm działa także jako podstawowe lekarstwo. Czasem nie tak szybko, jakbyśmy tego oczekiwali, pojawiają się skutki jego stosowania, ale za to znacznie lepiej wpływa na wszystkie układy organizmu. Jeśli prawidłowo zastosuje się dietę w celu profilaktyki i leczenia, ograniczy się konieczność przyjmowania innych lekarstw, a nawet spowoduje ich odstawienie.

Osoby rozpoczynające studiowanie dietetyki przede wszystkim narzekają na sprzeczne poglądy spotykane w niemal wszystkich źródłach informacji. Książka ta po części została napisana w tym celu, aby rozwikłać owe spory. Pełni ona funkcję przewodnika przydatnego do indywidualnej diagnozy

i kompendium wiedzy na temat właściwości leczniczych różnych pokarmów. Wyposażony w informacje o tym, w jaki sposób pożywienie działa na ciało, oraz w umiejętność samooceny, Czytelnik może się dowiedzieć, jakiego rodzaju pożywienie lub dieta są najlepsze dla jego szczególnej konstytucji i kondycji. W tym celu nie wystarczy tylko poznanie zawartości witamin, minerałów i innych składników odżywczych.

Medycyna pochodząca z Azji Wschodniej wprowadza nowy wymiar do analizy pożywienia. Tysiące lat temu wielcy uzdrowiciele w Chinach odkryli sposób klasyfikacji pożywienia i chorób według prostych i łatwych do zaobserwowania wzorców. Na przykład w stanach przegrzania spożywa się pokarmy ochładzające, natomiast pożywienie ogrzewające jest najlepsze dla ludzi, którzy czują się zbyt wychłodzeni. Pokarmy odtruwające są przeznaczone dla tych, którzy mają w sobie nadmiar toksyn, zaś odbudowujące są dobre dla osób cierpiących na niedobory itd. System ten może być niezwykle skuteczny nawet wtedy, gdy nie jest nam znana medyczna nazwa choroby. Z tego powodu dołączyliśmy podstawowe informacje na temat tradycyjnej chińskiej diagnozy i leczenia, ażeby wszelkie zaburzenia, bez względu na naukowe nazwy związanych z nimi chorób, mogły być leczone za pomocą diety.

Oczywiście nie oznacza to, że leczenie dietą jest już wszystkim, co w ogóle należałoby zastosować. Z pewnością inne terapie, zaczynając od ziołolecznictwa poprzez homeopatię, uzdrawiający dotyk, akupunkturę po nowoczesne terapie medyczne oraz wszelkie inne metody, działają skuteczniej, kiedy opierają się na solidnym fundamencie diety leczniczej.

Wschodnie tradycje fascynują wielu ludzi Zachodu, tak samo jak nasze osiągnięcia technologiczne są entuzjastycznie przyjmowane przez Japończyków, a ostatnio przez Chińczyków i mieszkańców Indii. Nawet ten przepływ energii różnych kultur musi podążać za podstawowym prawem kosmicznej harmonii, przejawiającej się tak samo w regułach rządzących dietą i zdrowiem. Większość tradycji Dalekiego Wschodu postrzega to podstawowe prawo jako dwoistą zasadę *Yin* i *Yang* lub inne przypominające ją polaryzacje, jeśli nawet same terminy *Yin* i *Yang* nie są stosowane. Mędrcy z Zachodu mieli podobne zasady, chociaż wyrażali je, używając innych nazw. Wybrany przez nas na potrzeby tej książki tradycyjny system klasyfikacji *Yin/Yang* jest nieoceniony, ponieważ w precyzyjny i przystępny sposób opisuje istotne cechy charakteryzujące obszar medycyny naturalnej. Zachodnia wiedza o żywieniu może wiele skorzystać z prostoty i subtelności tradycyjnej medycyny chińskiej. Natomiast medycyna chińska powinna zwrócić baczną uwagę na trudną lekcję, jaką przeszliśmy na Zachodzie, związaną z zastosowaniem wynaturzonego pożywienia.

Kolejnym celem tej książki jest połączenie najważniejszych rodzajów terapii pożywieniem, pochodzących zarówno ze Wschodu, jak i Zachodu. Na Zachodzie mówimy o białkach, węglowodanach, tłuszczach i innych składnikach pożywienia. To oczywiście ważne aspekty, badane także na Dalekim Wschodzie. Jednakże, jak zaznaczono powyżej, rozmaite wschodnie tradycje skupiają się na innych rzeczach pożywienia: na wywoływaniu efektu ogrzania lub ochłodzenia, zdolności do nawilżania, zmniejszania energii, uspokajania umysłu, usuwania wodnistych lub śluzowych nagromadzeń itp. Znajomość tych właściwości jest niezbędna do leczniczego zastosowania pokarmów. Istnieje jeszcze więcej korzyści płynących z włączenia takiego systemu do nowoczesnej dietetyki. Wschodni system

¹ W odpowiedzi w liczbie mnogiej, jakie czasami będą pojawiać się w tej książce, wskazują na szczególnie ważne zagadnienia, w odniesieniu do których panuje pełna zgodność poglądów autora, jego nauczycieli i innych osób, które wspierały powstanie tej pracy.

wykorzystuje znajomość subtelnych przepływów energii, co pozwala daleko wcześniej przewidzieć zbliżające się choroby i im zapobiec. Jest to szczególnie korzystne dla tych, którzy nie mają dostępu do kosztownych urządzeń diagnostycznych, ponieważ wschodnioazjatycka diagnostyka jest swoją prostotą metodą niezwykle skuteczną. System ten pomaga także wybrać najbardziej odpowiednie remedia spośród niezliczonych możliwości.

Przyglądając się indywidualnej diagnozie i konkretnym właściwościom pożywienia, można dojść do wniosku, że uniwersalna dieta nie istnieje, mówiąc inaczej, zachowanie równowagi w diecie jest dla każdego człowieka sprawą całkowicie indywidualną.

W odnalezieniu tej równowagi pomocne jest nie tylko poznanie swoich potrzeb i właściwości pożywienia, lecz także poznanie odpowiednich metod przygotowywania posiłków oraz wyćwiczenie umiejętności prawidłowego jedzenia. Można to osiągnąć poprzez unikanie przejadania się, wybór pożywienia wysokiej jakości, unikanie zbyt wielu połączeń pokarmowych oraz poznanie obszernego zbioru odżywczych pokarmów, włączając w to rośliny bogate w chlorofil, najlepsze źródła pewnych kwasów tłuszczowych, najmniej szkodliwe spośród skoncentrowanych substancji słodzących itd. Jeśli właściwą postawę i odpowiednią ilość ćwiczeń fizycznych połączy się ze zrównoważoną i konsekwentnie stosowaną dietą, wtedy otwiera się przed nami nieograniczony dostęp do zdrowia. Książka ta zachęca do zmierzania ku dobremu samopoczuciu i świadomości, które daleko wykraczają poza ów neutralny stan, kiedy to zaledwie mamy do czynienia z nieobecnością „choroby”.

Najlepsza żywność, jaka może stanowić podstawę długotrwałego procesu równoważenia diety, to ta, która nie odznacza się skrajnymi właściwościami. Żywność taka nie działa nadmiernie oczyszczająco ani odbudowująco, nie obciąża przesadnie ciała lub umysłu, ale tworzy pewną oś, wokół której krążyć mogą inne, silniej działające składniki diety. Takimi właśnie cechami odznaczają się węglowodany złożone. Jako składnik tradycyjnych diet spotkać je można na całym świecie – w diecie ukraińskich rolników, jedzących chleb z mielonej ręcznie na żarnach mąki i zupę z kapusty, albo w diecie dzieci z południowych Indii, siedzących przy miseczkach ryżu z przyprawioną curry soczewicą i warzywami. Niemcy, niemal tak samo jak pasztetową, uwielbiają kiszoną kapustę i żytni chleb.

Wszelkie węglowodany złożone są czasami „wrzucane do jednego worka”, tak jakby zasadniczo wszystkie były takie same. Chociaż mają pewne wspólne cechy, to jednak każdy z węglowodanów posiada unikalne właściwości lecznicze. W grupie tej występuje całe bogactwo pokarmów: zboża, warzywa, rośliny morskie, rośliny strączkowe (fasole, grochy, soczewice), orzechy i nasiona, a także wiele produktów wytworzonych na ich bazie. Rola, jaką w diecie odgrywają owoce, zaliczane do oczyszczających „węglowodanów prostych”, zależy od stanu zdrowia danej osoby, jej konstytucji, panującego klimatu oraz potrzeby oczyszczenia. Jako terminów reprezentujących tego rodzaju dietę używamy nazw „zboża i warzywa”, ponieważ właśnie te pokarmy węglowodanowe są najczęściej i najszerszej stosowane.

W ostatnich latach liczne badania naukowe wyszczególniły korzyści płynące ze stosowania zbóż i warzyw oraz węglowodanów złożonych w ogóle. Właściwości takiego pożywienia, wyrażane za pomocą terminu „błonnik”, zyskały pewnego rodzaju sławę ze względu na kryjący się w nich potencjał zapobiegania chorobom i odmładzania. Poza tym pokarmy należące do tej grupy oferują zarówno bogactwo białek, jak i różnorodność witamin oraz minerałów – mają zatem o wiele więcej właściwości odżywczych, niż się powszechnie uważa.

Dieta zbożowo-warzywna, opierająca się na tradycjach azjatyckich, w Stanach Zjednoczonych zazwyczaj utożsamiana jest z makrobiotyką, która stanowi odrębny system dietetycznych koncepcji, skupiający się na zachowaniu zdrowia i długowieczności poprzez przestrzeganie pewnych zasad stylu życia. Jeden z pierwszych nauczycieli makrobiotyki, George Oshawa, za makrobiotyka uważał każdego, kto jest prawdziwie zdrowy i szczęśliwy, bez względu na to, co jada. Ta postawa jest zgodna z naszym poglądem, kładącym nacisk nie tyle na rodzaj żywności, co na istotę każdego aspektu rzeczywistości, łącznie z pożywieniem.

Zgadzamy się z podstawowymi makrobiotycznymi regułami, zalecającymi stosowanie nieprzetworzonego i pochodzącego z określonego regionu pożywienia oraz używanie jak najmniejszej ilości produktów zwierzęcych, a także traktowanie wyboru pokarmów, ich przygotowania i spożywania jako elementów sztuki uzdrawiania. Jednakże we wczesnym okresie rozwoju makrobiotyki niektóre propagujące ją osoby podkreślały wagę stosowania słonych produktów i metody długiego gotowania jako sposobów na stanie się bardziej *Yang* (zob. rozdział 2 *Yin-Yang i dalej...*). Wśród Amerykanów zalecenia te nie przynosiły tak dobrych rezultatów, jak u stosunkowo nielicznej grupy japońskich makrobiotyków. Dietetyczna niezgodność z pewną grupą populacji Zachodu – nawet z niektórymi wegetarianami – była rezultatem makrobiotycznego systemu stawiania diagnozy i analizy pożywienia, który stosował bardzo uogólnioną i nieortodoksyjną metodę klasyfikacji według *Yin* i *Yang*. Tego rodzaju system może być przydatny przy podejmowaniu decyzji, jakie grupy żywności ogólnie mają korzystne działanie, ale niemal niemożliwe jest zastosowanie go do rozpatrywania złożonych kwestii dotyczących zdrowia poszczególnych osób albo rozróżniania często przeciwstawnych właściwości jakiegoś konkretnego pokarmu.

System wykorzystany w tej książce opiera się na standardowych chińskich teoriach *Yin* i *Yang*, dietach medycznych i zasadach ziołolecznictwa, które były rozwijane i udoskonalane przez tysiące lat. System ten – w miarę precyzyjny i całościowy – powiększa zakres możliwości wyboru między różnorodnymi sposobami leczenia i zapobiegania chorobom.

W ostatnich latach rosnąca liczba zwolenników makrobiotyki także zaczyna przyjmować bardziej wszechstronne systemy, jak na przykład opisane w tej książce.

Zarówno tradycyjny system chiński, jak i indyjski system ajurwedy wykorzystywano z wielką precyzją do diagnozowania stanów chorobowych i klasyfikowania pożywienia ze względu na jego cechy lecznicze. My korzystamy przede wszystkim z systemu chińskiego, ponieważ stosowane w nim remedia i sposoby stawiania diagnozy lepiej odpowiadają klimatowi panującemu w Ameryce Północnej. Połączenie chińskiej sztuki leczniczej z głównymi aspektami współczesnej dietetyki i ajurwedy sprawiło, że książka ta zawiera treści niezwykle elastyczne i unikalne pod względem możliwości dalszego ich opracowywania. Więcej informacji dotyczących podstaw przywołanych wyżej systemów można znaleźć w *Dodatku*.

Prawdziwą korzyścią płynącą z życia w wysoko rozwiniętym i opanowanym przez handel obszarze świata jest powszechna dostępność wielu produktów pochodzących zarówno z naszej kultury, jak i z obcych kultur. W całej Ameryce można znaleźć sklepy, które prowadzą sprzedaż takiego pożywienia, jak nieprzetworzone zboża, niepryskane owoce i warzywa, chleby na naturalnym zakwasie, maka-

**Čyč. tempej* (przyp. tłum.)

rony z pełnej maki, ekologiczne orzechy i nasiona oraz wysokiej jakości tradycyjne produkty kuchni Wschodu, jak miso, tempeh*, tofu, amasake i nowe odmiany wodorostów. Ponadto wschodnioazjatyckie produkty bardzo często nie pochodzą już z Azji, ale są wytwarzane przez liczne, całkiem niezłe prosperujące firmy europejskie i amerykańskie. Na przykład w Ameryce produkuje się różne rodzaje sojowej pasty miso, która zazwyczaj posiada o wiele lepszą jakość niż miso używane przez przeciętnego Japończyka.

Obecnie powszechnie wiadomo, że węglowodany złożone powinny odgrywać większą rolę we współczesnej diecie – a w tej sytuacji przejmowanie przez Zachód opinii i doświadczeń z Dalekiego Wschodu wydaje się czymś całkowicie naturalnym. Przez stulecia dieta ludzi Wschodu nie opierała się na spożywaniu mięsa i właśnie taka dieta nadal utrzymuje się w wielu tamtejszych regionach.

Fakt omawiania w tej książce *tradycyjnego* chińskiego systemu leczenia oraz pochodzących z Dalekiego Wschodu pokarmów nie stanowi ogólnej rekomendacji wszelkich azjatyckich praktyk kulinarnych. Rzesza ludzi w Azji nie odżywia się szczególnie zdrowo. Wyjątkiem są mieszkańcy rolniczych terenów Chin, Wietnamu i pozostałych obszarów Azji Południowo-wschodniej, którzy kultuwają swoje tradycyjne wiejskie diety. W Chinach w alarmującym tempie wzrasta produkcja białego cukru, a mimo to nie pokrywa ona istniejącego nań zapotrzebowania. Wiadomo też, że Chińczycy mieszkający w obszarach miejskich potrafią stać w długich kolejkach, aby dostać rzadki przysmak – chleb z białej, rafinowanej maki. Jednakże tradycyjne nauki medycyny chińskiej zostały zapisane w czasach, kiedy dostępna była tylko naturalnie uprawiana, pełnowartościowa żywność, a produkty o silnie wzmacniających właściwościach wytwarzano na bazie pokarmów roślinnych. My sami też używaliśmy i zalecaliśmy wiele z tych produktów, ponieważ to właśnie od ich stosowania często zależy sukces przejścia na dietę wegetariańską.

Chociaż w pracy tej podkreślamy znaczenie pełnego pożywienia, to istnieją pewne wyjątki – przedstawiamy je jako kilka opcjonalnych, uzupełniających dietę odżywek. Suplementy tlenowe w formie ozonu (O₃) i rozmaite stabilizowane związki tlenowe mogą służyć pomocą w leczeniu pewnych stanów zwyrodnieniowych. Jednakże kuracje skoncentrowanym tlenem nie są niezbędne dla większości ludzi.

Dieta, jaką ostatecznie zalecamy, nie zawiera produktów zwierzęcych, gdyż wymagałoby to odebrania zwierzęciu życia. Oprócz kilku dodatkowych przepisów na congee* obszerny rozdział poświęcony przepisom kulinarnym opiera się na diecie wegańskiej (niewykorzystującej jakichkolwiek pokarmów pochodzenia zwierzęcego). Dzięki temu nasze przepisy pozbawione są dwóch spośród najbardziej rozpowszechnionych alergenów – nabiału i jajek. Niezliczona ilość książek kucharskich zawiera przepisy opierające się na zastosowaniu mięsa, jajek i nabiału, a ludzie Zachodu zazwyczaj nie potrzebują dodatkowej zachęty do spożywania pokarmów zwierzęcych. Jednak nie jest naszą intencją, aby takie pokarmy zostały całkowicie wykluczone z diety. W dalszej części książki omówiono wiele ich właściwości – zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Zdajemy sobie sprawę z wartości mięsa w leczeniu pewnego rodzaju niedoborów, opisaliśmy także sposób przygotowania mięsa dla celów leczniczych, w przypadku gdy zawodzą inne metody. Określone zostały także cechy nabiału oraz przedstawione typy ludzi, dla których stosowanie tej grupy pokarmowej może być korzystne. Nie oczekujemy, że ludzie odżywiający się dotąd według ogólnie przyjętych standardów w jednej chwili porzucą jedzenie wszelkich produktów zwierzę-

*Czyt. *konże* – lecznicze kleiki zbożowe (przyp. tłum.).

nych. Zachęcamy do kreatywnego korzystania z przepisów, a kiedy stosuje się pokarm pochodzenia zwierzęcego, można go użyć jako dodatkowego składnika lub przyprawy dania.

Większość Amerykanów ma raczej ograniczone pojęcie na temat wartości zbóż i warzyw jako podstawy posiłku, jak również dość skąpy zasób pomysłów na ich przygotowanie. Kiedy dowiadują się o różnorodności prostych czynników mających znaczenie w procesie przygotowania wegetariańskiego pożywienia, ich posiłki zaczynają nabierać energii życiowej. Część owej energii uzyskuje się dzięki prawidłowemu postępowaniu podczas przygotowywania potraw, które ma na celu zachowanie i skoncentrowanie składników odżywczych. Innym ważnym czynnikiem jest uwaga i szacunek wobec pokarmu podczas jego przyrządzania – choć zmiana ta jest subtelna, to można zauważyć, że posiłek przygotowany z dbałością będzie smakował i wyglądał lepiej. Nasza książka została napisana w duchu brata Wawrzyńca, legendarnego mnicha żyjącego przed paroma wiekami, który przyczyniał się do godnych uwagi duchowych przemian u każdego, kto skosztował jego dań. Jego metodą było „praktykowanie obecności” podczas przyrządzania pożywienia.

Ażeby podnieść poziom zrozumienia i szacunku dla leczniczych esencji zawartych w prostych pokarmach, zarówno w głównej części książki, jak i w części poświęconej przepisom przewijają się często informacje dotyczące kluczowych produktów. Przeważnie przedstawiane zostaje oddziaływanie pożywienia na ciało, a szczególnie to, czy dany pokarm jest czy też nie jest dobry w przypadku pewnych zaburzeń. Tego rodzaju wiadomości poszerzają wiedzę o pożywieniu i uzupełniają standardowe analizy dietetyczne, polegające na badaniu zawartości witamin i minerałów w pokarmach.

Główną zaletą tej książki jest to, że oferuje ona metody lecznicze służące przezwyciężeniu zarówno mniejszych dolegliwości, jak i poważniejszych zaburzeń metabolicznych, takich jak rak czy cukrzyca. W odniesieniu do poważniejszych przypadków ułożono szczegółowe plany leczenia, które częściowo wynikają wprost z systemów diagnostyczno-leczniczych, jakie zostały przedstawione w książce. Plany te dodatkowo obejmują nowe rodzaje terapii, które mają szczególne zastosowanie w leczeniu chorób wyrodzeniowych.

Rozpoczynając tę książkę rozważania nie dotknęły jeszcze podstawowej kwestii związanej z pożywieniem i świadomością, a mianowicie: czy pożywienie i umysł to dwa odrębne byty? Gdy pożywienie jest postrzegane jako przedmiot oddzielony od innych aspektów naszej osobowości, doprowadzamy do zaburzenia równowagi, bez względu na jakość spożywanego pokarmu. Zaabsorbowanie pokarmem jako takim stwarza iluzję podziału między umysłem a pożywieniem i ukazuje brak wiary w to, że ostatecznie zapewnią nam zaspokojenie naszych potrzeb.

Nie oznacza to, że nie powinniśmy znać się na tym, co jemy. Jeśli jako pierwsza pojawia się refleksja nad kwestiami duchowymi, to potem zostaje ona również odzwierciedlona w sposobie odżywiania i innych obszarach życia. Można zatem wnioskować, że pożywienie staje się ostatecznym lekarstwem, kiedy rozpoznajemy je jako pewien aspekt naszego umysłu. Jednak tego rodzaju poglądy muszą zostać zweryfikowane poprzez osobiste doświadczenie, gdyż inaczej pozostaną tylko pozbawionymi podstaw ideami, prowadzącymi nieuchronnie do umysłowego pomieszania.

Nauki o takiej istocie związku pomiędzy pożywieniem a umysłem znaleźć można we wszystkich głównych religiach, nawet jeśli wiedza ta została odrzucona lub zapomniana. Religie radzą także unikać skrajnych sposobów odżywiania. Zwyczajowo zakazane jest obżarstwo i nadużywanie alkoholu. Chociaż istnieje kilka absolutnych zakazów stosowania mięsa, bardzo często tego rodzaju nauki poja-



wiają się w formie porad i przykładów. Chrystus i Budda słynęli z oddawania się długotrwałym postom. Pomimo że Budda nigdy otwarcie nie potępiał jedzenia mięsa, to jednak zalecał, aby ludzie pragnący podążać „drogą” do oświecenia nie spożywali produktów z mięsa zwierzęcego, pikantnych roślin i napojów alkoholowych ze względu na oddziaływanie tych pokarmów na świadomość. Z podobnych przyczyn ograniczenia dietetyczne, o jakich – przede wszystkim poprzez swój własny przykład – regularnie nauczał Chrystus, polegały na postach połączonych z modlitwami.

Doceniając znaczenie tradycyjnych praktyk dietetycznych dla współczesnego człowieka, dołączyliśmy rozdział o postach i metodach oczyszczania. W całej książce można znaleźć liczne zalecenia dotyczące spożywania, przygotowywania i stosowania żywności w celu uzdrowienia. Jeśli zalecenia te będziemy konsekwentnie stosować, spowoduje to zmniejszenie fizycznych i umysłowych blokad, dzięki czemu łatwiej będzie można kultywować praktyki rozwijania świadomości.

Odkryliśmy, że utrzymywanie uduchowionej świadomości w codziennym życiu ma pierwszorzędne znaczenie i że zasady tej najczęściej nie stosuje się w odniesieniu do pożywienia. Na przykład pewne przekazy sugerują, że odpowiednia dieta jest jedynym kluczem do rozwiązania wszelkich problemów. Z drugiej strony niektóre osoby odmawiają zainteresowania jakąkolwiek formą rozwijania świadomości odżywiania, ponieważ w ich odczuciu nauki duchowe dotyczą spraw wyższego rzędu. My uznajemy oba aspekty: nauki duchowe mówią o prawidłowej diecie, a dobra dieta wspiera rozwój duchowy. Dla nas samych i dla większości osób, z którymi pracujemy, najkorzystniejsza jest dieta oparta na zbożach i warzywach. Możliwość wyboru odpowiednich zbóż i innych pokarmów roślinnych, dodawania produktów zwierzęcych lub pokarmów surowych, kładzenie nacisku na stosowanie kielków, ziół, traw zbożowych, mikroalg albo pewnych metod gotowania pożywienia, aby służyło wyleczeniu specyficznych zaburzeń, oraz wiele innych czynników sprawia, że taki plan dietetyczny da się łatwo przystosować do indywidualnych potrzeb. Posiadając odpowiednią wiedzę, można dzięki odpowiedniemu odżywianiu osiągnąć prawdziwie terapeutyczny efekt.

Niska (ok. 1%) skuteczność procesu przekształcania zbóż i innej karmy w mięso dzięki hodowli zwierząt oraz wzrost zaludnienia na świecie wymuszają zmianę wzorów żywieniowych. Prawdopodobnie większość ludzi z konieczności przejdzie na dietę opartą na zbożach i warzywach. Dla niektórych taka zmiana sposobu odżywiania jest trudna, a inni zdecydowanie się jej przeciwstawiają. Jednak przemiana diety przynosi wyzwolenie tym, którzy potrafią umiejętnie ją przeprowadzić.

Naszym celem jest sprawienie, aby coraz więcej osób zaczęło kierować się swoją intuicją w odniesieniu do odżywiania oraz wszelkich innych aspektów życia. Powierzamy tę książkę czytelnikowi wraz z zachętą, żeby dokonywał takich zmian, które najlepiej będą wspierać jego życie w drodze ku pełni dobroci i współczucia.

Wprowadzenie do *Odżywiania dla zdrowia*

Witamy w trzecim wydaniu *Odżywiania dla zdrowia*. Rozdział ten ma za zadanie wprowadzenie głównych zagadnień poruszanych w książce, jak również umożliwienie lepszego dostępu i wglądu do zawartych w niej informacji.

W porównaniu do poprzednich wydań w wersji tej dokonano licznych aktualizacji i pomniejszych poprawek. Nie została jednak zmieniona główna idea książki, która łączy ze sobą tradycje Dalekiego Wschodu ze współczesną zachodnią wiedzą o żywieniu.

W tym rozdziale umieściłem większość nowego w tym wydaniu materiału, który został dołączony w celu ułatwienia korzystania z książki i zrozumienia jej treści. Moim głównym zamierzeniem było to, by Czytelnik zaczął odczuwać systematycznie wzrastającą witalność w swoim życiu, bez względu na to, czy jest nowicjuszem, czy już wytrawnym znawcą stylu „życia z dietą”.

W szczególności właśnie rozdział wprowadzający, który został podzielony na trzy części, dostarczy Czytelnikowi w skondensowanej formie podstawowych wiadomości o odżywianiu, które dadzą orientację w ogólnej dietetycznej koncepcji tej książki. Zrozumienie nauki o odżywianiu dla każdego może być niezwykle inspirujące, zaś wzajemne oddziaływanie tej wiedzy i tradycyjnej medycyny chińskiej może być wartościową propozycją zwłaszcza dla współczesnej – holistycznej – opieki zdrowotnej.

Kwestie zawarte w poprzednich wydaniach tej książki zostały tu pogłębione poprzez dołączenie wyników najnowszych badań naukowych. Na przykład pośród tematów poruszonych w 1 części rozdziału pt. *Pełnowartościowe pożywienie* przedstawiono przekonujące badania naukowe, ukazujące fitotroniczną wartość spożywania pełnego, nieprzetworzonego pożywienia oraz wschodnie i zachodnie poglądy na temat inżynierii genetycznej.

W części 2 rozdziału pt. *Zintegrowane odżywianie* rozważać będziemy istotną, jeśli nie wręcz fundamentalną rolę, jaką odgrywają praktyki rozwijania świadomości oraz aktywność, włączając w to ćwiczenia fizyczne, ponieważ wraz z odpowiednim odżywianiem składają się one na powodzenie długofalowej dietetycznej transformacji. Rozpoczęcie książki tymi informacjami zwiększy prawdopodobieństwo osiągnięcia pozytywnych rezultatów leczniczych.

Rozdział ten jest ułożony w taki sposób, by znalazły się w nim odniesienia do pewnych zmian, jakie zaszły w powszechnej percepcji diety w ciągu minionej dekady. Na przykład w części 3 pt. *Dietetyczne wzorce i kierunki* przedstawiam poglądy na temat przydatności popularnych niskowęglowodanowych diet skoncentrowanych na białku. Nietrudno stworzyć plany odżywiania na podstawie kilku najświeższych doniesień naukowych, krótkotrwałych sukcesów i anegdotycznych doświadczeń, ale czy takie diety wytrzymają próbę czasu? Z tym problemem wiążą się rozważania o tym, co możemy zaczerpnąć ze sposobów odżywiania się naszych paleolitycznych przodków, oraz o korzyściach stosowania diet roślinnych i wiejskich diet w stylu chińskim. Dalej wprowadzam również

naszą *Piramidę zintegrowanego odżywiania* oraz wstępny program oczyszczania i wzmacniania odporności, mający ułatwić przejście na nową dietę.

Zwróćmy teraz uwagę na kwestię, która często traktowana jest jako oczywista – na odżywczą wartość nieprzetworzonego, nieoczyszczonego pożywienia. W ciągu ostatnich kilku lat odkryto ważne właściwości lecznicze popularnej pełnowartościowej żywności. Odkrycia te mogą wydatnie zwiększyć nasze uznanie wobec dwóch najbardziej podstawowych, powszechnie spożywanych na naszej planecie pokarmów, a mianowicie pszenicy i ryżu.

Pełnowartościowe pożywienie

Nieoceniona wartość nierafinowanych pokarmów roślinnych: niedobory minerałów w krainie nadmiaru

Jak na ironię, w Stanach Zjednoczonych, krainie obfitości – a z pewnością nadmiaru – wielu ludzi cierpi na poważne niedobory minerałów w wyniku stosowanych przez nich metod produkcji i przetwarzania żywności. Tak wysokie niedobory mogą prowadzić do chorób zwyrodnieniowych.

Przedstawione dalej rozważania na temat składników odżywczych odnoszą się ogólnie do pełnowartościowych produktów roślinnych. Rozpoczynamy jednakże od pszenicy, ponieważ ten znamienity pokarm, znany w tradycyjnych systemach medycznych Chin i Indii ze swych właściwości wzmacniania ciała oraz odżywiania umysłu i serca, służy jako podstawa naszego kulturowego i dietetycznego dziedzictwa. Niestety, w najczęściej spożywanej formie pszenica pozbawiona jest swoich najważniejszych wartości.

Spójrzmy na to zboże, zanim zostanie zmielone na mąkę – przyjrzyjmy się ziarnom pszenicy. Pełne nasiona pszenicy mogą zawierać mnóstwo mikroelementów, jeśli zboże to jest uprawiane na żyznej, bogatej w minerały ziemi. Mogą one także zawierać odżywcze składniki roślinne podnoszące odporność, jak również witaminy oraz cenne oleje. Jednak większość tych składników zostaje utraczona w procesie rafinacji, któremu poddane jest ziarno pszenicy podczas mielenia i przetwarzania go w celu uzyskania „białej” mąki, używanej do przygotowywania popularnych produktów, takich jak ciastka, pączki, makarony i chleb.

Każdy składnik odżywczy w pełnej pszenicy ma swoją ciekawą i ważną „historię zdrowia”. Podczas gdy pszenica jest powszechnym alergenem, dosłownie nikt nie reaguje alergicznie na skielkowaną pszenicę, która zawiera taką samą ilość minerałów, za to więcej witamin przypadających na ziarno (zob. rozdział 40: *Kielki*).

Aby zyskać pojęcie, jak istotną rolę mogą odgrywać pewne składniki pszenicy, weźmy pod uwagę zaledwie dwa minerały, które zostają utracone w procesie rafinacji pełnych ziaren pszenicy, i oceńmy skutki ich utraty.

Selen: Pełne ziarno pszenicy jest jednym z najlepszych pokarmowych źródeł selenu, szczególnie jeśli pszenica jest uprawiana na glebie zawierającej selen. Już od 20 lat wiadomo, częściowo na podstawie badań demograficznych, że wskaźniki występowania chorób nowotworowych są niższe w tych

regionach, gdzie w glebie występuje obfitość selenu¹. Badania z 1996 roku przedstawione w Magazynie Amerykańskiego Stowarzyszenia Medycznego („Journal of the American Medical Association”) wykazują, że stosowany u chorych na pewne odmiany raka selen potrafi aż o 50% obniżyć liczbę przypadków śmiertelnych. Inne zdrowotne funkcje tego kluczowego minerału to:

- Niedobór selenu może spowodować hypotyroidyzm, czyli niedoczynność gruczołu tarczycy². Przy niemalże epidemii zaburzeń gruczołu tarczycy panującej w Stanach Zjednoczonych – szczególnie wśród kobiet, u których choroby tarczycy występują pięć razy częściej niż u mężczyzn – wręcz wypada, żeby każdy upewnił się, czy jego dieta dostarcza mu odpowiednią ilość selenu, jak i innych składników mineralnych. Jednakże trzeba zauważyć, że pojedynczy minerał nie działa tak dobrze, jeśli zostanie odizolowany. Każdy minerał jest najskuteczniejszy, kiedy towarzyszą mu wszystkie inne minerały i związki śladowe, a tego rodzaju połączenie można znaleźć w nierafinowanym, pełnowartościowym pożywieniu.
- Otyłość i niedoczynność tarczycy są ze sobą bezpośrednio związane. Selen wpływa na przekształcenie tyroksyny (T_4) w trójiodotyroninę (T_3), która umożliwia metabolizm składników odżywczych^{3,4}. Z tego powodu, jeśli dojdzie do niedoboru selenu, brak ten wywołuje spowolnienie przemiany materii, co zwiększa prawdopodobieństwo zwiększenia masy ciała.
- Toksyczne metale ciężkie, takie jak ołów i rtęć, potrafią wiązać się z selenem, dzięki czemu przestają być szkodliwe⁵.
- Wirusy wielu rodzajów, włączając w to wirusa HIV, bardzo często zostają unieczynnione, kiedy w ciele występuje wystarczająca ilość selenu⁶⁻⁸.
- Przedwczesne starzenie, choroby serca, zapalenie stawów i stwardnienie rozsiane to zaburzenia często związane z niedoborem selenu⁹⁻¹².

Magnez: Do niedoboru tego minerału dochodzi u wielu współcześnie żyjących ludzi, którzy jedzą rafinowane pożywienie. Około 70% populacji Stanów Zjednoczonych cierpi na niedobór magnezu, który uważany jest za jeden z najgorzej zdiagnozowanych niedoborów^{13, 14} – a przecież jest tak łatwy do uzupełnienia. W licznych nierozwiniętych ekonomicznie krajach ludzie przyjmują dużą ilość magnezu, spożywając rośliny strączkowe (fasole, produkty sojowe, groch i soczewicę), warzywa – szczególnie rozmaite rośliny zielone, a przede wszystkim pełne zboża i nasiona. Należy zauważyć, że produkty zwierzęce nie są tak bogate w magnez, jak roślinne źródła tego minerału.

Magnez przywraca ciału jego swobodną, niezakłóconą naturę energetyczną i dlatego jest korzystny w przypadkach wielu chorób, w których występują zastoje i nieregularne objawy. Według chińskiej sztuki medycznej zastój, któremu towarzyszą nieregularnie występujące ataki zaburzeń cielesnych, emocjonalnych lub umysłowych, reprezentuje zachwianie równowagi wątroby lub pęcherzyka żółciowego. Z tego powodu pożywienie bogate w magnez zazwyczaj pomaga wzmocnić wątrobę (i zdrowie w ogóle) na liczne sposoby. Wymienione dalej zastosowania magnezu przyjmowanego w pożywieniu niemal w całości odpowiadają chorobowym zaburzeniom wątroby/pęcherzyka żółciowego, tak jak są one rozumiane według starożytnej medycyny chińskiej.

Uzdrowiające właściwości i zastosowania bogatego w magnez pożywienia obejmują: uspokajanie i stabilizacja nerwów; harmonizowanie rozmaitych zaburzeń równowagi mentalnej i emocjonalnej, włączając w to rozdrażnienie, depresję, syndrom dwubiegunowy, zaburzenia snu, zespół napięcia przedmięśniowego; rozluźnianie działania mięśni, włączając w to mięsień serca; łagodzenie napadów ataków

ków zaburzeń, takich jak migrena, zespół nagłej śmierci niemowlęcej, drętwienie i skurcze w całym ciele (łącznie z rzucawką); zapewnienie lepszej perystaltyki w celu usunięcia zaparcia; przewycięzanie szybko następujących wahań poziomu cukru we krwi w przypadkach alkoholizmu i cukrzycy¹⁵⁻¹⁷.

Inną cechą pokarmów z wysoką zawartością magnezu jest ich zdolność do wzmacniania strukturalnego aspektu ciała, co przyczynia się do przeciwdziałania takim zaburzeniom, jak zespół przewlekłego zmęczenia, fibromialgia, zapalenie stawów i osteoporoza¹⁸⁻²⁴.

Jeden ze sposobów takiego działania polega na tym, że magnez „wypycha” nadmiary wapnia, znajdujące się w tkankach miękkich, do kości. Zbyt duża ilość wapnia w tkankach miękkich działa osłabiająco i może zaostriżyć takie dolegliwości jak fibromialgia, która obciąża mięśnie i nerwy. Badania naukowe dowodzą, że ani jedna cząstka wapnia nie wnika do kości, jeśli jednocześnie w organizmie nie będzie odpowiedniego poziomu magnezu (zob. rozdział 15: *Wapń*). W konsekwencji, mimo że Amerykanie tykają mnóstwo preparatów wapnia, ogólnie nadal mają słabsze kości niż ludzie żyjący w krajach rozwijających się, takich jak Chiny, którzy przyjmują dostateczne, ale stosunkowo niższe ilości wapnia. Jednak wiejska dieta Chińczyków (omówiona dalej w części 3 rozdziału) obfituje w magnez.

Wiadomo, że zanik kości, czyli osteoporoza, na Zachodzie stanowi wielki problem zdrowotny. Niemniej jednak intensywne przyjmowanie wapnia bez odpowiedniego uzupełniania magnezu w diecie może prowadzić do kolejnego groźnego zaburzenia: wapń ma skłonność raczej do odkładania się w tkankach miękkich aniżeli do wnikania w kość²⁵. A zatem nadmiar wapnia w tkankach miękkich, problem badany dogłębnie od co najmniej 30 lat, może predysponować do dosłownie wszelkich chorób zwyrodnieniowych^{26,27}, a szczególnie dotyczących nerek, kośćca, serca i układu naczyniowego²⁸.

W niektórych sytuacjach przyrost poziomu wapnia w tkankach miękkich świadczy o wczesnym stadium rozwoju nadmiaru wewnątrzkomórkowego wapnia w komórkach nerwowych mózgu, jak w chorobie Alzheimera. Pojawienie się podwyższonego poziomu wapnia wywołuje odkładanie się toksycznych płytek β -skrobiowych, które podrażniają komórki nerwowe, jak również zatykają mózgowe naczynia krwionośne^{29,30}. Z kolei doniesienia naukowe sugerują, że magnez przyjmowany w pożywieniu pomaga kontrolować procesy wewnątrzkomórkowe i utrzymuje wapń w dynamicznej równowadze^{31,32}. Dr hab. Carolyn Dean, naukowiec i badaczka w dziedzinie medycyny, tak opisuje rolę, jaką magnez spełnia w komórce: „ostatnie badania wykazują, że wapń wnika do komórek poprzez kanały wapniowe, które są zazdrośnie strzeżone przez magnez. Magnez umożliwia pewnej ilości wapnia wniknięcie do komórki tylko po to, aby stworzyć warunki do niezbędnego przekazu elektrycznego, a potem natychmiast wyrzuca wapń na zewnątrz, kiedy tylko to zadanie zostanie wykonane”³³.

Nadmiar wapnia może także pojawić się w wyspecjalizowanych, odpowiedzialnych za odporność białych komórkach krwi, znanych jako limfocyty, zakłócając ich funkcję. Zaburzenie to nie tylko stanowi dodatkowy patologiczny komponent choroby Alzheimera³⁴, lecz także może niekorzystnie wpływać na ogólną odporność.

Inna etiologia rozwoju choroby Alzheimera jako jej przyczynę wskazuje stres oksydacyjny i stan zapalny³⁵. W leczeniu choroby Alzheimera pewną nadzieję dostrzega się w stosowaniu przeciwutleniaczy, jeśli przyjmowane są w postaci pożywienia³⁶. Na przykład pożywienie bogate w witaminę E ograniczyło ryzyko rozwoju choroby Alzheimera, podczas gdy przyjmowane w kapsułkach witaminy E i C oraz beta-karoten nie zdołały tego uczynić. Należy zauważyć, że pokarmy zawierające witaminę E dodatkowo posiadają rozmaite przeciwutleniacze i roślinne substancje wzmacniające, które jeszcze

bardziej rozszerzają ochronę przed nadmiernym utlenianiem. Przekonujące przykłady przeciwutleniaczy zostaną przedstawione dalej w części poświęconej brązowemu ryżowi.

Ponadto rośliny bogate w magnez, takie jak nacie warzyw, trawa jęczmienna, chlorella, wodorosty, miąższ aloesowy, pełne zboża i wszelkie warzywa strączkowe, są w różnym stopniu obdarzone właściwościami przeciwutleniającymi. Badania przeprowadzone na zwierzętach wykazują, że brak magnezu tkanekowego przyczynia się zarówno do stanów zapalnych, jak i formowania się rozmaitych wolnych rodników, które z kolei wywołują patologiczne zmiany oksydacyjne³⁷.

Nadmiar wapnia jest związany z chorobami serca i naczyń krwionośnych, ponieważ powoduje zwężenie naczyń wieńcowych serca, co prowadzi do miażdżycy – najbardziej typowej formy degeneracji naczyń. Inny sposób powstania miażdżycy polega na rozdarciu wewnętrznej wyściółki naczyń na skutek rozmaitych przyczyn, spośród których najpowszechniej występującą są gwałtowne ataki podwyższonego ciśnienia krwi pod wpływem stresu. Pewna dodatkowa przyczyna, omawiana później, to uszkodzenie poprzez oksydację ksantynową, będące skutkiem spożywania mleka homogenizowanego. W każdym razie pewne substancje zapoczątkowują proces naprawczy owych rozdarć. Do substancji tych zaliczyć można błonnik i płytki krwi, a także białe krwinki, które potrafią pochłaniać utleniony cholesterol. Ta utleniona postać cholesterolu, która często jest wynikiem spożywania tłuszczów niskiej jakości, formuje w naczyniach miękkie płytki miażdżycowe. Następnie do płytek tych przyciągany jest wapń, który je utwardza. Pod wpływem dalszego gromadzenia się wapnia, płytki stają się coraz trudniejsze do usunięcia.

Jednakże dzięki spożywaniu bogatego w magnez i inne składniki odżywcze pełnowartościowego pokarmu, łącznie z nieprzetworzoną pszenicą i wytworzonymi z niej produktami, główne objawy zawężenia światła tętnic i zmniejszonego przepływu krwi mogą zniknąć już po zaledwie 30 dniach³⁸ stosowania takiej diety. Dzięki niej niepotrzebne są operacja pomostowania naczyń wieńcowych (by-pass) i zastosowanie leków blokujących kanały wapniowe. Faktycznie magnez jest czasami określany jako „naturalny bloker kanałów wapniowych”. Oprócz obniżania poziomu wapnia w tkankach miękkich i zmniejszania ilości zwapniałych płytek miażdżycowych magnez przetyka również naczynia wieńcowe i naczynia obwodowe, rozluźnia mięśnie gładkie (takie jak tkanka mięśniowa serca), pomaga zapobiegać zatorom krwi oraz wzmacnia działanie przeciwarytmiczne, tym samym przyczyniając się do poprawy regularności pracy serca³⁹. Stosowanie bogatych w magnez, nieprzetworzonych pokarmów roślinnych wraz z ograniczeniem spożywania soli to bardzo często przydatna metoda obniżenia nadciśnienia tętniczego krwi^{40, 41}.

Kiedy już poznaliśmy tak przekonujące, naukowo potwierdzone właściwości zaledwie jednego składnika jakim jest magnez, weźmiemy również pod uwagę setki innych korzystnych składników i roślinnych substancji chemicznych zawartych w zróżnicowanej diecie opartej na nieprzetworzonych pokarmach roślinnych. Wiedza ta pozwoli nam zrozumieć, że w wielu przypadkach chorób degeneracyjnych serca i naczyń krwionośnych wyleczenie jest naprawdę możliwe nawet w tak krótkim okresie, jak kilka tygodni.

Powinniśmy pamiętać, że ulga może być odczuwana dzięki nawet niedużemu powiększeniu objętości naczyń oraz innym leczniczym skutkom właściwego odżywiania, jednakże znacząca poprawa stanu naczyń i usunięcie płytek miażdżycowych często wymagają od roku do kilku lat przestrzegania odpowiedniej diety i zmiany stylu życia⁴². (Jeżeli przyjmuje się leki nsercowe, lekarz, który je przepisał, może dostosować wymaganą dawkę czy ocenić rzeczywiste zapotrzebowanie na kontynuację leczenia – kiedy już nastąpi poprawa w wyniku zastosowania diety).

Prosta sztuka oczyszczania serca i naczyń krwionośnych poprzez dietę leczniczą i zmianę stylu życia jest powszechnie uznana przez naukowców i lekarzy metodą, która stała się jednym z wiodących tematów czasopism. Z tego powodu na stronach 200–207 przedstawiamy użyteczny plan wraz z odpowiednimi informacjami dotyczącymi jego działania. Powstały także specjalne ośrodki wypoczynkowe i lecznice, które zapewniają podobne, oparte na roślinach diety, uzupełniane programami terapii mentalnej, emocjonalnej i ćwiczeniami fizycznymi⁴³.

Biorąc pod uwagę, jak skutecznie i szybko takie zintegrowane terapie dietą potrafią zapoczątkować proces oczyszczania układu naczyniowego, zadziwiające jest, jak niewielu potrzebujących tego rodzaju kuracji ludzi w ogóle o nich słyszało. Oczywiście zbyt łatwym rozwiązaniem jest obwinianie za ten fakt instytucji medycznych i farmaceutycznych. Lepszy wgląd w tę sprawę możemy uzyskać dzięki obserwacji, że otrzymujemy taką obsługę medyczną, jaka pasuje do naszych wyobrażeń na temat leczenia. Z tego powodu, zanim niektórzy ludzie otworzą się na możliwość oczyszczania za pomocą odpowiedniej diety i na terapię przywracającą sercu zdrowie, konieczna jest podstawowa zmiana w ich nastawieniu, do której prowadzi odpowiednia edukacja i rozwój świadomości (co zostało omówione w części 2 rozdziału).

Ostatnia kwestia, łącząca niski poziom magnezu z nadmiarem wapnia w tkankach miękkich, dotyczy zaburzeń gospodarki wapniowej, jak również zapalenia stawów. Niemal każdy zauważył u siebie albo u innych oznaki tego rodzaju zaburzeń w postaci ostróg kostnych, narośli wapniowych lub obrzmiałych miękkich torbieli, które pojawiają się w stawach, albo może nawet odczuł podczas masażu stóp przenikliwy ból wywołany przez kryształy wapnia.

Pożywienie bogate w magnez, zalecane wielokrotnie w tej książce, może ograniczyć takie oraz innego rodzaju nadmiary wapnia w tkankach miękkich i przyczynić się do płynniejszego usuwania zastoju degeneracyjnych. W ten sposób nie tylko powstrzyma rozwój zaburzeń artretyczno-wapniowych, ale także – jak wyżej pokazaliśmy – pomoże w rozwiązaniu licznych problemów spośród wielu wyzwań, jakie stoją przed współczesną medycyną.

Aż u 75% Amerykanów w wieku około 65 lat występują potwierdzone zdjęciami rentgenowskimi zmiany kostne i stany zapalne stawów w dłoni, stopie, kolanie lub biodrze⁴⁴. Opierając się na badaniach statystycznych ludzi kupujących nieprzetworzone pożywienie i wysokiej jakości, wolne od wpływu hormonów i antybiotyków produkty zwierzęce, szacuję, że ponad 75% populacji Amerykanów przez większość życia odżywiało się wyłącznie złej jakości mięsem, jajkami i nabiałem, utlenionymi, rafinowanymi lub uwodornionymi olejami i tłuszczami oraz całkowicie zdenaturowanymi produktami z białej mąki pszennej. Wielu z nich spożywało za mało owoców, warzyw i roślin strączkowych. Oprócz nadmiaru wapnia w tkankach miękkich ze współczesną dietą i stylem życia wiążą się jeszcze inne nadmiary, które obejmują pozostałości stosowania środków chemicznych, metali ciężkich, narkotyków, alkoholu i innych nieprzeznaczonych do spożycia substancji. (Do usunięcia tych pozostałości w naturalny sposób dochodzi pod wpływem odżywiania się pełnowartościowymi pokarmami i wykonywania ćwiczeń fizycznych, niemniej jednak proces ten może zostać przyspieszony – zob. podrozdział *Nadmiary i toksyny* rozpoczynający się na s. 144). Chociaż ludzie ci są przekarmieni kaloriami, to nieświadomie cierpią na głód minerałów (włączając w to magnez), witamin, podstawowych kwasów tłuszczowych, enzymów, przeciwutleniaczy, a szczególnie na głód właściwego pożywienia, zawierającego prawdziwą siłę życiową.

Tego rodzaju niedobory pokarmowe występujące u większości ludzi nie oznaczają, że stany zwyrodnieniowe nie mogą wywodzić się z innych niż dieta przyczyn, łącznie z czynnikami genetycznymi i konstytucją. Tak czy inaczej, poważne zaburzenia gospodarki wapniowej często wymagają regeneracji wszystkich układów ciała (zob. rozdział *Diety regeneracyjne...* na s. 466 oraz *Reumatyzm i zapalenie stawów* na s. 485).

Ryż brązowy – ponowne odkrycie

Zaraz po pszenicy to właśnie ryż jest w diecie człowieka stosowany powszechniej niż jakiegokolwiek inne zboże. Ryż brązowy, tak samo jak pełna pszenica, zawiera bogactwo składników odżywczych, łącznie z magnezem, które jednak zostają w całości utracone podczas przekształcania go w ryż biały. Wyjątek stanowi fakt, że w krajach azjatyckich rafinowany ryż jest tylko częściowo przetwarzany i dlatego nadal zawiera pokaźną ilość składników odżywczych w porównaniu do „białego ryżu” stosowanego na Zachodzie.

Zasadnicza kwestia, niezbędna dla zrozumienia leczniczych właściwości pełnoziarnistego brązowego ryżu, dotyczy poziomu cukru we krwi. We wschodnioazjatyckiej medycynie już od pewnego czasu wiadomo, że spożywanie brązowego ryżu pozytywnie wpływa na stabilizację poziomu cukru we krwi, a co za tym idzie, także na cukrzycę – stan przewlekłego podwyższenia poziomu cukru we krwi. Jednakże informacja ta musi dopiero zostać powszechnie uznana na Zachodzie. W rzeczywistości dotychczas dominował przeciwny pogląd – ryż i inne zboża, zwłaszcza pszenica, były postrzegane jako pokarmy przyczyniające się do wywoływania zaburzeń równowagi poziomu cukru⁴⁵, i całkiem słusznie, ponieważ zboża te występowały w wysoko przetworzonej postaci, będąc „pustym” pokarmem, pozbawionym odpowiednich minerałów i innych pomocniczych czynników, odpowiadających za regulowanie poziomu cukru we krwi.

Faktem jest, iż ostatnio przeprowadzone badania naukowe uświadamiają nam wartość *nieprzetworzonego* ryżu brązowego. Jedno z takich badań wykazało, że warstwa okrywająca ziarna brązowego ryżu, czyli otręby ryżowe, ma znaczący wpływ na obniżenie wysokiego poziomu cukru we krwi⁴⁶. Ta lecznicza właściwość ryżu i jego otręb stanowi prawdziwie dobrą nowinę w kraju, gdzie – według Ośrodków Kontroli Zachorowań – cukrzyca stanowi epidemię w dużej mierze związaną z jeszcze większą epidemią otyłości.

Oprócz obniżania poziomu cukru we krwi otręby ryżowe uważane są za jedną z najbogatszych w składniki odżywcze substancji, jakie kiedykolwiek badano. Otręby te zawierają ponad 70 przeciwutleniaczy, które chronią komórki przed uszkodzeniem i pomagają zachować młodzieńczy wygląd. Dalsze rozważania poświęcone są wielu spośród najważniejszych przeciwutleniaczy, które obok innych składników leczniczych wykryto w osłonce brązowego ryżu.

Otręby ryżowe zawierają unikalne postaci przeciwutleniacza, jakim jest witamina E. Są to rzadkie „tokotrienole”, które zmniejszają nadmiar tłuszczu i cholesterolu w ciele oraz zapewniają lepszą ochronę przeciwnowotworową niż jakakolwiek inna ze znanych wcześniej tokotrienolowych postaci witaminy E⁴⁷.

Olej zawarty w otrębach ryżowych wykazuje silne działanie przeciwutleniające, ponieważ neutralizuje jedną z najbardziej destruktywnych i najpowszechniej występujących form utlenienia, czyli

lipidowe nadtlenki tłuszczów i olejów. Olej ten przeciwdziała nadmiarowi cholesterolu, a szczególnie rozmaitych lipoprotein o niskiej gęstości, które przyczyniają się do powstania różnorodnych chorób serca i naczyń krwionośnych. Powstrzymuje też obecność nadmiaru tłuszczu we krwi (w postaci trójglicerydów).

Podczas eksperymentu naukowego *sfermentowane* otręby zostały podane zwierzętom – i badanie to wykazało, że spożywanie otręb ryżowych wspiera vitalność narządów wewnętrznych, a zwłaszcza nadnerczy, grasicy, śledziony i tarczycy, które zwiększyły swoją masę i wykazały dodatkowe działanie przeciwstresowe⁴⁸. Sfermentowane otręby ryżowe są relatywnie silniej wzmacniającym i budującym remedium w porównaniu do ich konwencjonalnie stabilizowanej postaci, która zawiera kwas fitynowy, będący składnikiem przeczyszczającym. (Na temat otręb ryżowych w postaci sfermentowanej, posiadającej silniejsze działanie wzmacniające, wynikające ze zmniejszenia zawartości kwasu fitynowego, można przeczytać na s. 672, w części poświęconej naszym piklom nuka. Ażeby zwiększyć ich zdolności do wzmacniania odporności, do pikli nuka należy dodać grzyby shiitake [produkt z otręb ryżowych i grzybów shiitake „MGN-3” został opisany dalej]). Oprócz tego kielkowanie lub wstępne namaczanie ryżu brązowego zmniejsza ilość kwasu fitynowego w jego otrębach, tak jak dzieje się to także podczas przygotowywania chleba z brązowego ryżu na fermentowanym zakwasie. Kwas fitynowy został omówiony dalej w części poświęconej IP⁶.

Polisacharydy to złożone węglowodany o dużej masie cząsteczkowej. Te ich rodzaje, które idealnie spełniają zadanie pobudzania odporności i kontrolowania wysokiego poziomu cukru we krwi, prowadzącego do cukrzycy i otyłości, wywodzą się z włókien, podobnie jak polisacharydy występujące w otrębach ryżowych⁴⁹.

Inne dobrodziejstwo kryjące się w osłonkach ziaren brązowego ryżu polega na dobrze znanym medycynie azjatyckiej działaniu uspokajającym. Zdolność danego pożywienia do podtrzymywania spokoju ducha wynika z obfitości witamin z grupy B i minerałów śladowych, jaką zawierają właśnie otręby ryżowe.

Gamma-oryzanol, silny przeciwutleniacz, w znaczących ilościach występujący jedynie w otrębach ryżowych, zwiększa umięśnienie, przemieniając tłuszcz w szczupłą i sprężystą strukturę ciała. Wzmacnia krążenie krwi w kończynach, ogólnie przeciwdziała zakrzepom i zastojom krwi oraz poprawia równowagę hormonalną dzięki regulowaniu funkcji wydzielniczych przysadki mózgowej⁵⁰.

Kwas alfa-lipoidowy, polifenolowy przeciwutleniacz, wspiera regenerację wątroby, spowalnia procesy starzenia i przetwarza glukozę na energię.

Peroksydaza glutationowa (GPx) to przeciwutleniacz enzymatyczny, który zmniejsza nadmiary śluzu, wzmacnia funkcje układu oddechowego i wspiera odtruwanie ciała. Znany ze swych właściwości przeciwdziałania skutkom starzenia, jest także stosowany w leczeniu alkoholowej marskości wątroby, reumatoidalnego zapalenia stawów, stwardnienia rozsianego, trądziku i astmy⁵¹⁻⁵³.

Dysmutaza nadtlenkowa to z kolei enzym o właściwościach przeciwutleniacza, wykorzystywany w leczeniu zaćmy, reumatoidalnego i osteoporoidalnego zapalenia stawów oraz wielu innych oznak przedwczesnego starzenia się. A istnieją jeszcze inne zdrowotne korzyści, płynące z zastosowania osłonek brązowego ryżu.

Koenzym Q10, jak dowodzą wstępne badania, leczy zaburzenia funkcjonowania mitochondriów komórkowych (które w komórkach spełniają rolę źródeł energii, biorąc udział w syntezie białek i prze-

mentu lipidów). Koenzym Q10 spala tłuszcz do postaci energii, zmniejszając w ten sposób otyłość. Poprawia funkcjonowanie serca i jest powszechnie stosowany w leczeniu dusznicy bolesnej, wysokiego ciśnienia krwi i ogólnie chorób serca. Przeciwdziała także procesom starzenia oraz skutkom cukrzycy typu 2 dzięki ochronie mitochondrialnego DNA^{54,55}. Był stosowany do leczenia różnych zaburzeń neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Parkinsona czy Huntingtona⁵⁶. Także objawy fibromialgii mogą się zmniejszyć dzięki przyjmowaniu koenzymu Q10, jeśli jest on stosowany równocześnie z miłorzębem zielonym (*ginkgo biloba*)⁵⁷.

Proantocjanidyny, występujące w otrębach ryżowych, winogronach, żurawinach i innych pokarmach, to skondensowane garbniki, które są syntetyzowane przez wiele roślin. Mówiąc ogólnie, ułatwiają gojenie się ran, wzmacniają tętnice, żyły i naczynia włosowate, a także poprawiają krążenie krwi⁵⁸. To jedne z najmocniejszych spośród znanych przeciwutleniaczy, które chronią przed rozwojem nowotworów oraz większości innych chorób zwyrodnieniowych, tj. odznaczających się patologicznymi procesami nadmiernego utleniania i wzrostem liczby wolnych rodników. Proantocjanidyny dodatkowo chronią krew, chłonek i systemy narządowe ciała przed działaniem trucizn i toksyn⁵⁹.

Lecytyna – ta tłuszczowa substancja zawierająca fosfor (w postaci fosfolipidów), bez przerwy wytwarzana przez wątrobę, jest składnikiem odżywczym znajdującym się w nasionach soi, jajkach, otrębach ryżowych i innych pokarmach. Z wątroby lecytyna jest przesyłana poprzez żółć do jelit, pochłaniana przez krew i dostarczana do rozmaitych części ciała. Jest szczególnie ważna dla prawidłowego funkcjonowania mózgu (stanowiąc aż do 30% suchej masy mózgu), nerwów i błon komórkowych. Lecytyna działa jak emulgator, łączący olej z wodą. Składa się przede wszystkim z podstawowych kwasów tłuszczowych, włączając w to kwasy omega 3 i omega 6, cholicy (w postaci fosfatydylocholicy) i mnóstwa witamin z grupy B, wraz z inozytolem. Lecytyna w dużym stopniu pomaga zwiększyć wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, takich jak witamina A. Jest powszechnie stosowana do podwyższenia aktywności mózgu. Chociaż nie jest skuteczna w leczeniu choroby Alzheimera, mimo to wydaje się poprawiać zdolność skupiania się i uczenia u dzieci⁶⁰.

Ten składnik pokarmowy wykazuje także działanie uspokajające, dzięki któremu potrafi zmniejszyć nadmierne pobudzenie. Osłonki mielinowe, tłuszczowe okrycie zakończeń nerwowych, są złożone przede wszystkim z lecytyny. Lecytyna chroni też przed formowaniem się kamieni żółciowych, zapaleniem i nadmiarem cholesterolu. Poprawia pamięć wszelkiego typu, w tym pamięć wzrokową i słowną^{61,62}, a często jest dosyć pomocna w leczeniu upośledzenia zdolności kierowania ruchem i koordynacji mięśniowej^{63,64}.

Spożywanie zbyt wielkiej ilości wyodrębnionej lecytyny w postaci suplementów pokarmowych może jednak doprowadzić do poważnych skutków ubocznych, łącznie z nasilonym bólem brzucha i utratą wagi ciała. Lecytyna taka może nawet uformować duże masy w żołądku, których usunięcie wymaga niekiedy interwencji chirurgicznej⁶⁵. Jedzenie jajek – ze względu na zawartą w nich lecytynę – nie jest zalecane w przypadkach osłabienia koncentracji, niepokoju, nerwowości, skurczów czy nadaktywności, ponieważ jajka wspierają wytwarzanie „białkowego” śluzu, który może zablokować wątrobę, a przez to pogorszyć zaburzenia, objawiające się poprzez niestabilne lub wybuchowe zachowanie.

Pod kątem wzmacniania odporności badane są także dodatkowe wartości lecznicze ekstraktów z brązowego ryżu. Jednym z najsilniejszych składników stymulujących komórki NK (*natural killer* = naturalny zabójca) jest pewien wielocukier, składający się z wyciągu hemicelulozy-β z otrąb ryżowych, który

został zmodyfikowany poprzez działanie enzymów grzybów shiitake⁶⁶. Jedna komórka NK potrafi zniszczyć aż do 27 komórek rakowych, a każdy taki pojedynczy proces zabiera jej zaledwie kilka minut. Komórki NK są niezwykle skuteczne w zwalczaniu niebezpiecznych wirusów, takich jak te powodujące zapalenie wątroby typu C oraz HIV⁶⁷⁻⁶⁹. Zmodyfikowany pod wpływem działania enzymów z grzybów shiitake ekstrakt z otrąb ryżowych (znany jako „MGN-3”) potrafi zwiększyć aktywność komórek-zabójców o 100–500%⁷⁰⁻⁷². Tak intensywny wzrost reakcji układu immunologicznego prowadzi do znaczących wyników zauważalnych poprzez pozytywne zmiany niemal wszystkich wskaźników chorobowych, łącznie ze zmniejszeniem się guzów, jak i całkowitym wycofaniem się choroby⁷³. MGN-3 jest ogólnie uważany za środek tak mocny, jak najsilniejsze leki modulujące układ odpornościowy, a w dodatku niewywołujący skutków ubocznych⁷⁴. Może być stosowany równolegle z chemioterapią i naświetlaniem, ażeby wzmocnić korzystne działanie tych terapii, jednocześnie chroniąc przed ich toksycznością.

Uwaga: Oprócz przypadków, kiedy występuje nagła potrzeba ich zastosowania, zwykle nie zalecamy ekstraktów roślinnych, które wyodrębniają aktywne składniki do postaci suplementu. Preparat MGN-3 i inne ekstrakty zostały tutaj przedstawione w celu ukazania potencjału kryjącego się w ziarnach pełnego ryżu. Pełnowartościowe pożywienie, jeśli jest stosowane długotrwale, w swojej naturalnej postaci działa o wiele skuteczniej, jeśli chodzi o powolne i dogłębne budowanie podstaw odporności.

IP⁶ (inozytol sześćfosforanowy) to kolejny suplement, który jest często ekstrahowany z otrąb ryżowych. Wykorzystywany w terapii nowotworów, IP⁶ znajduje również zastosowanie w leczeniu choroby niedokrwiennej serca, kamieni nerkowych, a prawdopodobnie nawet zaburzeń układu odpornościowego, takich jak AIDS^{75,76}. Chociaż nie jest znany dokładny mechanizm jego zdolności do powstrzymywania rozwoju wczesnego stadium choroby nowotworowej^{77,78}, ostatecznie wydaje się sprawa, że komórki rakowe przekształcają się ponownie w normalne⁷⁹.

IP⁶ jest w istocie kwasem fitynowym występującym w brązowym ryżu i innych zbożach, także w roślinach strączkowych i w ogóle w większości ziaren. Jak wspomniano wcześniej, spożywanie pokarmów z jego zawartością zdaje się prowokować pewnego rodzaju terapię oczyszczającą, ponieważ znany jest ze swych właściwości łączenia się z wapniem, żelazem i prawdopodobnie także z innymi nadmiarami – co następuje przypuszczalnie najpierw w miękkich tkankach ciała⁸⁰. Niektórzy twierdzą, że kwas ten łączy się z białkami i innymi wielkocząsteczkowymi substancjami, przekształcając je w nierozpuszczalne związki, które nie tak łatwo mogą zostać wchłonięte czy wykorzystane przez organizm. Z tego powodu w książce tej, w części poświęconej przepisom, zalecamy neutralizowanie kwasu fitynowego zawartego w zbożach i roślinach strączkowych poprzez zastosowanie którejkolwiek z rozmaitych technik obejmujących wstępne namaczanie i późniejsze odlewanie użytej do tego celu wody, kielkowanie, fermentowanie (wykorzystane np. w produktach sojowych, takich jak miso i tempeh, czy w chlebie na zakwasie) oraz prażenie⁸¹.

Jednakże osoby z oznakami *nadmiaru* (o mocnej konstytucji, ekstrawertycznym typie osobowości, zaczerwienionej cerze [dokładna definicja na s. 119–121]), które rozpoczynają stosowanie nowej diety z nierafinowanymi pokarmami, mogą mądrze skorzystać z terapeutycznego działania kwasu fitynowego, polegającego na wyciąganiu depozytów wapnia z tkanek miękkich, które mogą być wynikiem nadmiernego spożywania złej jakości nabiału i rafinowanego pożywienia. Pamiętając o tym, że takie nagromadzenia wapniowe przyczyniają się do wielu zaburzeń zwyrodnieniowych, łącznie z rozwojem płytek miażdżycowych w naczyniach i stanami zapalnymi stawów, często dobrą wskazówką dla

...przechodzących terapię oczyszczającą – szczególnie mającą na celu właśnie przezwycięzenie chorób zwyrodnieniowych – jest spożywanie pokarmów bogatych w kwas fitynowy, takich jak nienamoczone wcześniej zboża i (dobrze ugotowane, ale) nienamoczone rośliny strączkowe.

Całkiem niedawno warzywa, pełne zboża i większość innych pokarmów roślinnych były traktowane głównie jako źródła błonnika, który przede wszystkim poprawia pracę jelit. W akapicie przedstawiającym nasze poglądy na pełną pszenicę już rozprawiliśmy się z tak zawężonym rozumieniem. Spożywanie minerałów zawartych w pełnej pszenicy, kontrolowanie poziomu cukru we krwi jako skutek spożywania brązowego ryżu oraz pobieranie wraz z pokarmem całej obfitości roślinnych składników odżywczych, przeciwutleniaczy i innych szczególnych właściwości pełnego ryżu i jego otrąb, reprezentują jedynie przykład korzyści, jakie oferuje nam pełnowartościowe pożywienie, a których nie uzyskamy z rafinowanego, wysoko przetworzonego pożywienia. Wszystkie pełne zboża, włączając w to proso, quinoa, jęczmień, żyto, kukurydzę, grykę, amarantusa itd., dostarczają najważniejsze minerały, witaminy i inne substancje odżywcze, co stanowi ich cechę wspólną, a zarazem każde z nich zawiera unikalny zestaw składników wraz z charakterystycznymi dla nich właściwościami leczniczymi.

Niektóre z ostatnio przeprowadzonych najbardziej autorytatywnych badań naukowych nad składem chemicznym roślin strączkowych (łącznie z soją), orzechów, nasion, owoców i warzyw wykazują, że każdy z tych pokarmów roślinnych charakteryzuje się bogatym zasobem wartościowych cech. Jadając rafinowane pożywienie, czy to produkty z białej mąki, oczyszczony ryż, czy inne zboża, rafinowane oleje i cukry, ograniczamy możliwości wsparcia naszego układu immunologicznego, utrzymania zrównoważonego poziomu cukru we krwi i zrównoważonych emocji, ochrony przeciwko chorobom zwyrodnieniowym, zachowania szczupłego i sprawnego ciała oraz – mówiąc ogólnie – utrzymania w harmonii całokształtu naszych życiowych doświadczeń.

Dla wielu osób może być zastanawiające, dlaczego w ogóle zdecydowaliśmy się rafinować zboża, oleje, cukier trzcinowy i inną żywność. Z pewnością rafinowane pokarmy są lżejsze, słodsze i łatwiejsze do przeżucia, a częstokroć mogą być o wiele dłużej przechowywane na sklepowych półkach. Zatem zarówno konsument, jak i producent otrzymują coś, czego pragną.

Najistotniejsze, gorzkie w smaku części pełnowartościowego pożywienia zostają w procesie rafinacji oddzielone, a potem z reguły wyrzucone albo dodane do suplementów dietetycznych czy do karmy dla zwierząt. Jednak te gorzkie części zawierają magnez, selen, przeciwutleniacze i mnóstwo innych składników, których potrzebujemy, aby uniknąć wpływu stresu i chorób stanowiących nieodłączny element trybu życia w XXI wieku. Większość społeczeństwa nie uświadamia sobie, jak bardzo ochronne i odmładzające są właściwości, których się pozbawia, oraz na jakie cierpienia naraża się samego siebie w wyniku spożywania przetworzonego pożywienia. Biorąc pod uwagę panujący obecnie ogólny brak witalności u przeważającej liczby ludzi, nadszedł już czas, aby wiedza o pełnowartościowym pożywieniu została szeroko rozpowszechniona.

Pełne zboża, takie jak pszenica i brązowy ryż, mogą podsunąć nam pewne metaforyczne skojarzenie. Ochronna otoczka ziarna (m.in. otręby pszenne lub ryżowe) może dostarczyć nam „ochronnej otoczki” poprawiającej jakość naszej odporności i zdrowia. Kiedy pozbawiamy ziarno jego otoczki, usuwając istotne składniki odżywcze, jednocześnie sami pozbawiamy siebie cennego wsparcia.

Jeśli cierpiącej na głód składników odżywczych populacji uda się na nowo odkryć wielką wartość tych zbóż, kraina nadmiaru powinna wkrótce stać się krainą umiarkowania i obfitości zdrowia.

Pełnowartościowe pożywienie: warunek przeżycia dla XXI wieku

Obecnie większość ludzi nadal preferuje jedzenie „białego”, rafinowanego pożywienia, a zwłaszcza wielkich ilości pokarmów zawierających białą mąkę i biały cukier. Wychodząc na przeciw tym upodobiom, wszelkiego rodzaju sklepy zapewniają pełny i nieograniczony dostęp do takich produktów. W rzeczywistości wiele osób, które robią zakupy w miejscowych sklepach ze zdrową żywnością, także może kupować wysoko oczyszczone i przetworzone pożywienie, nie będąc tego w pełni świadomymi. Na przykład w większości sklepów ze zdrową żywnością trzeba starannie poszukać, żeby znaleźć makarony z pełnej mąki pszennej lub chleb upieczony całkowicie z pełnych ziaren. (Biała mąka jest często nie tyle jednym ze składników, ile głównym składnikiem wielu produktów). Równie wątpliwą praktyką jest dostarczanie ekologicznego pożywienia, ale niskiej jakości. Przykładem jest sprzedawana w takich sklepach żywność słodzona cukrem trzcinowym. Większość produktów z trzciny cukrowej to ekologiczny (biały) cukier i różne ekologiczne soki oraz sproszkowany sok z trzciny, które są po prostu rafinowanym cukrem – chyba że zostały opatrzone etykietką „nierafinowany”, jaką posiada tylko niewiele z nich. W tym przypadku termin „ekologiczny” wykorzystuje się w celu ukrycia niezdrowego pożywienia. Kiedy konsumenci widzą na opakowaniu słowo „ekologiczny”, bardzo często wierzą, że jest to dobrego gatunku pełnowartościowe pożywienie. Niemal każdy nabiera się na użycie bardzo przyciągającego słowa na „e”, umieszczanego jako wabik na konsumentów – jest to obecnie jedna z najsprytniejszych i najbardziej oszukańczych taktyk handlowych.

Trudniejsze do przetworzenia przez organizm, a dla zdrowia gorsze niż biały cukier są rafinowane oleje. Etykiety na tych olejach często zawierają wyeksponowane słowa „ekologiczny” lub „tłoczony na żarnach”, co oczywiście jest dobrym procesem. Jednakże jeśli produkt nie jest określony jako „nierafinowany”, znaczy to, że jest rafinowany, a tego typu powszechnie stosowany olej kanola i inne oleje są jednymi z najgorszych rodzajów żywności, jaka w ogóle może być jedzona. (Odniesienia do tego tematu znajdują się w rozdziale 10, *Oleje i tłuszcze*).

Powyżej umieszczono przykładowe zestawienie rafinowanych produktów żywnościowych, spotykanych w większości sklepów (również w sklepach ze zdrową żywnością), z produktami o wysokiej jakości, czyli ich zalecanymi odpowiednikami.

Żywność rafinowana, zdenaturyzowana	Odpowiednik dobrej jakości
Rafinowane*: biały cukier, sok z trzciny cukrowej, <u>suszony sok z trzciny cukrowej</u> (często stosowany w przemyśle produkującym naturalną żywność), <u>cukier trzcinowy</u>	<u>Nierafinowany</u> sok z trzciny cukrowej lub sproszkowany sok, <u>słód jęczmienny</u> , cukier z daktyli, syrop ryżowy, <u>sproszkowana pełna zielona</u> stewia oraz ekstrakt z <u>zielonej</u> stewii
Tahini – pasta z pozbawionych otoczki nasion sezamu	<u>Masło sezamowe</u> – pasta do smarowania z pełnych nasion sezamu

Spaghetti, kluski i makarony z białej mąki „semoliny”

Spaghetti, kluski i makarony z pełnej mąki; makarony z orkiszu, ryżu brązowego, gryki i innych pełnych zbóż

Chleby z białej pszennej mąki

Chleby z pełnej pszennej mąki, chleby z pełnego żyta, jęczmienia, orkiszu, owsa, kukurydzy, ryżu i innych pełnych zbóż

Rafinowane* oleje i tłuszcze: olej kanola, zwykłe oleje roślinne, margaryna, dressingi i wszystkie oleje stosowane w restauracjach do przygotowania potraw smażonych lub na tzw. głębokim oleju; prawie wszystkie oleje w gotowych produktach sprzedawanych zarówno w supermarketach, jak i sklepach ze zdrową żywnością – ciastkach, chipsach, chlebach, ciuchach, przekąskach

Nierafinowany, tłoczony na zimno olej lniany, nierafinowana oliwa, nierafinowany olej sezamowy i wszelkie inne wysokiej jakości oleje opisane w rozdziale *Oleje i tłuszcze*

Nabiał o obniżonej zawartości tłuszczu, taki jak niskotłuszczowy jogurt, mleko i sery.

Pełnotłusty nabiał. Dobrego gatunku nabiał jest oprócz tego ekologiczny i niehomogenizowany. Produkty z mleka koziego są często lepsze dla dzieci i dorosłych.

* Uwaga: słowo „rafinowany” rzadko pojawia się na etykietach rafinowanych cukrów trzcinowych i rafinowanych olejów. Pragnąc nabyć produkty o odpowiedniej jakości, trzeba w ich opisie szukać wyrazu „nierafinowany”.

Zapewne zaskakującym zaleceniem jest *unikanie produktów nabiałowych o obniżonej zawartości tłuszczu*. Jeśli musisz ograniczyć ilość spożywanych w diecie tłuszczów nasyconych (których bogatym źródłem jest nabiał), jedz mniejsze ilości nabiału albo zrezygnuj z jego spożywania. Wielu ludzi dbających o zdrowie sądzi, że nabiał o niższej zawartości tłuszczu lub całkiem go pozbawiony jest lepszy. Jednakże nabiał, z którego usunięto tłuszcz, może nie wspierać wchłaniania i przyswajania rozpuszczalnych w tłuszczach witamin D i A, które są niezbędne dla utrzymania i wytwarzania nowej masy kości. U tych, którzy obstają przy produktach nabiałowych ze zmniejszoną zawartością tłuszczu, wapń może przede wszystkim kierować się do tkanek miękkich, a nie do kości.

Ponadto pożywienie ze zmniejszoną zawartością tłuszczu powoduje, że ludzie jedzą więcej pożywienia, aby uzupełnić brakujący tłuszcz^{82,83}. W rzeczywistości nie jest niczym rzadkim we współczesnych restauracjach, że serwuje się tam porcje aż do pięciu razy większe niż zalecane normy⁸⁴. Nasza miłość przejadania się może wynikać ze spożywania pokarmów, które są rafinowane, i z tej przyczyny brakuje im wielu składników. Tego rodzaju zubożona żywność może sprzyjać rozwojowi uzależnień, ponieważ kierowani instynktem nadmiernie się nią przejadamy, usiłując uzyskać brakujące składniki odżywcze, których nigdy w niej nie znajdziemy.

Oprócz rafinowania poprzez usunięcie tłuszczu, mleko zostaje jeszcze bardziej zdenaturyzowane przez proces homogenizacji. Następujący cytat z magazynu „Atherosclerosis” (Miażdżyca) (1989; 77: 251–256) zwięźle przedstawia główny problem związany z homogenizacją:

Homogenizowane mleko krowie przekształca zdrowy tłuszcz masła w mikroskopijne kuleczki tłuszczu zawierające oksydazę ksantynową (XO), która jest jednym z najmocniejszych enzymów trawiennych, jakie w ogóle istnieją. Kuleczki te są wystarczająco małe, żeby pozostając nienaruszone, mogły przeniknąć przez ściany żołądka i jelit bez ich wcześniejszego przetrawienia. Tak więc ten wyjątkowo silny „krajacz białek”, jakim jest XO, zostaje rozprowadzony po całym ciele przez układ krwionośny i limfatyczny. Kiedy XO uwolni się ze swojego tłuszczowego „opakowania”, atakuje wewnętrzne ściany każdego naczynia, w którym właśnie się znajduje. Doprowadza to do powstania rany. Rana z kolei wywołuje przybycie kawałeczka „plastru” w celu załatania ubytku. Tym latającym plastrem jest cholesterol. Stwardnienie tętnic, niewydolność serca, ból w klatce piersiowej, zawał serca – oto rezultaty tego procesu.

Uwaga: Inne zalecenia dotyczące stosowania nabiału można znaleźć w rozdziale *Pożywienie dla dzieci*.

Jakość: żywność ekologiczna kontra inżynieria genetyczna

Nierafinowane pełnowartościowe pożywienie jest pod względem odżywczym wyraźnie lepsze od żywności wysoko oczyszczonej i przetworzonej.

Jednakże czy ekologicznie wytwarzane pokarmy są lepsze pod względem obecnych w nich substancji? Jednym ze sposobów, w której rolnicy oceniają jakość rośliny, jest określenie zawartości występujących w niej minerałów. Więcej minerałów ma świadczyć o tym, że roślina jest silniejsza i ma wysoką jakość. Jak wygląda zatem kwestia ilości minerałów w roślinach spryskiwanych i nawożonych chemicznie w porównaniu do ich odpowiedników uprawianych metodami ekologicznymi? W tej dziedzinie przeprowadzono tylko kilka wiarygodnych badań, ale wstępne eksperymenty wskazują, że ekologiczne pożywienie faktycznie zawiera więcej minerałów – nawet aż do 90% więcej w porównaniu do powszechnie sprzedawanego pożywienia⁸⁵⁻⁸⁶. Ta informacja sugeruje, że żywność ekologiczna zapewnia lepsze odżywienie na wszystkich poziomach, ponieważ obok lepszej mineralizacji w takich roślinach spotyka się więcej witamin i innych roślinnych składników odżywczych. Niemal wszyscy ludzie potrafią wyczuć tę różnicę – bogatszy smak i aromat oraz większą ilość życiowej energii Qi – w większości ekologicznych owoców, warzyw i mięs, kiedy porównują ich smak do produktów nieekologicznych (Qi to termin stosowany w medycynie chińskiej, oznacza vitalność i energię).

Obecnie wielką przeszkodą dla rolnictwa ekologicznego jest wszakże rozpowszechnianie się upraw roślin zmodyfikowanych genetycznie. Takie uprawy, z powodu poważnych wątpliwości dotyczących ich jakości, nigdy nie są określane jako ekologiczne. Jednakże mogą się one krzyżować z roślinami uprawianymi metodami ekologicznymi oraz dziko rosnącymi. Kiedy raz zostały uwolnione do natury, ich materiał genetyczny nie może już zostać wycofany, tylko jest przekazywany dalej wszystkim przyszłym pokoleniom. Obecnie praktyka zapylania krzyżowego stanowi poważne zagrożenie dla przetrwania rolnictwa ekologicznego, potencjalnie odbierając ludziom możliwość wyboru spożywania ekologicznie produkowanej żywności.

Inżynieria genetyczna stosowana wobec naszych zasobów pożywienia jest dziedziną w wysokim stopniu obciążoną wpływami polityki i ekonomii. Teoria genetyki jako czysta nauka wydaje się przesłonięta przez technologię, która jest rozwijana w celu wytwarzania modyfikowanych genetycznie produktów, jeszcze zanim istotne kwestie zostaną dobrze poznane. Wygląda na to, że technologia wywiera na naukę presję – wykraczając daleko poza możliwości nauki – dostarczenia znaczących rezultatów czy odpowiednich zabezpieczeń. Rezultat jest taki, że dokonuje się manipulacji genetycznej na organizmach i produkuje się je na sprzedaż dużo wcześniej, zanim oszacowane zostanie wszelkie ryzyko związane z takim procesem.

Na całym świecie miliony zainteresowanych tym ludzi obawiają się widma przyszłości dietetycznej, zdominowanej przez genetycznie zmodyfikowaną żywność. Wielu z nich nie zgadza się na ślepe akceptacje zapewnień korporacji biotechnologicznych czy rządowych biurokratów, którym chodzi o władzę i zyski finansowe. W dalszej części zostały przedstawione kwestie sporne związane z inżynierią genetyczną.

Przenoszenie genów, które nie jest dokładnie kontrolowanym procesem, często zaburza sekwencję DNA w organizmie. Nowe geny mogą zmienić chemię komórki i spowodować powstanie toksyn i alergenów, z którymi ludzkie ciało nigdy wcześniej nie miało do czynienia.

Przemysł biotechnologiczny zapewnia, że uprawy roślin modyfikowanych genetycznie zmniejszą uzależnienie od trujących oprysków i stanowią rozwiązanie problemu wyżywienia najbiedniejszych państw świata. Rzeczywistość jest natomiast taka, że genetycznie zmodyfikowane uprawy często zostały w taki sposób zmienione przez poszczególne kompanie biotechnologiczne, aby stały się odporne na produkowane przez te same kompanie szeroko zakresowe herbicydy, które zabijają wszystko oprócz tych właśnie zmodyfikowanych roślin. W ten sposób kompanie te stwarzają rynek zbytu na swoje własne niezwykle trwałe, szkodzące środowisku produkty⁸⁷.

Ludzie żyjący w krajach Trzeciego Świata wykazali się rozsądnym podejściem do inżynierii genetycznej – oto przykład: reprezentanci 20 krajów afrykańskich, łącznie z Etiopią, opublikowali komunikat, w którym sprzeciwili się tezie, że technologie genetyczne mogłyby pomóc rolnikom wytworzyć żywność, jakiej potrzebują. Sądzą oni, że może to zniszczyć różnorodność biologiczną, miejscową wiedzę i kultywowane systemy rolnictwa oraz osłabić ich zdolności do samodzielnego wyżywienia się⁸⁸. Tewolde Egziabher z Etiopii, główny rzecznik regionu afrykańskiego, odrzuca biotechnologię jako „ani bezpieczną, ani przyjazną środowisku, ani też ekonomicznie korzystną”. Gurdial Nijar, doradca prawny Układu Trzeciego Świata, wskazuje, że „tubylcza wiedza karmiła, ubierała i leczyła ten świat przez całe tysiąclecia”. Pomysł opatentowywania i posiadania życia jest postrzegany jako nieetyczny we wszystkich kulturach Trzeciego Świata. Ponadto odrzuca on „zasoby nowatorskich pomysłów” rolników, które nagromadzili przez całe pokolenia. Indiański przywódca Clovis Wapixana potwierdził, że dogłębna znajomość miejscowych roślin i zwierząt, jaką posiadają amazońscy Indianie, już sama wystarczy do zachowania naturalnej różnorodności biologicznej środowiska.

Modyfikacja genetyczna upraw przeznaczonych do spożycia może obejmować przenoszenie do nasion genów pochodzących z różnych gatunków, takich jak zwierzęta (łącznie z człowiekiem), ryby, owady, bakterie, wirusy czy inne rośliny, co służyć ma zwiększeniu plonów. Wegetarian często przesładuje przerażająca myśl o zjadaniu zwierzęcego materiału genetycznego zawartego w owocach i warzywach. Literatura opowiadająca się za inżynierią genetyczną informuje nas, że techniki modyfikacji

genetycznej są jedynie prostszym i skuteczniejszym sposobem rozmnażania roślin. Jednakże rozmnażanie roślin nigdy dotąd nie wiązało się z włączaniem do roślin genów zwierzęcych.

Przemysł nasiennictwa rolniczego zaczyna być szybko przejmowany przez główne wielonarodowe kompanie, które w inżynierii genetycznej mają udziały kapitałowe. Posiadające duże znaczenie stare odmiany nasion, które mieszczą w sobie istotną różnorodność genetyczną (będącą dziedzictwem naszego rolnictwa), przestają być obecnie stosowane i ulegają zatraceniu, są bowiem zastępowane przez nowe, opatentowane nasiona zmodyfikowane genetycznie.

Według tradycyjnej medycyny chińskiej aspekt genetyczny funkcjonuje w obrębie władztwa esencji życiowej, czyli *jing* [czyt. dzing] organizmu. *Jing* kieruje naszym wzrostem i rozwojem, a także wspiera naszą duchową świadomość. Uszkodzenie *jing* pożywienia w wyniku nieprzewidzianych skutków inżynierii genetycznej może spowodować zaburzenie rozmaitych funkcji w jej sferze wpływów, obejmującej żywotność, płodność, odporność, wyższą świadomość, łagodny proces starzenia oraz funkcje hormonalne. Czy warto jest podejmować ryzyko, ingerując w najcenniejszy dar natury? Odnosząc się do podobnego tematu, Karol, książę Walii, podzielił się swymi obawami wobec genetycznej modyfikacji upraw rolniczych i postawił pytanie, czy nauka powinna manipulować „samą istotą życia”, mówiąc: „Myślę, że wtrącamy się w coś bardzo podstawowego, starając się na nowo zaprojektować naturę i przerobić ludzkość wedle swoich wyobrażeń, a nie na obraz Boga”⁸⁹.

Mięso, drób i przemysłowo hodowane ryby są karmione pożywieniem modyfikowanym genetycznie. Jednym ze sposobów na uniknięcie modyfikowanej genetycznie żywności (i uzdrowienie planety) jest spożywanie wytwarzanego lokalnie, ekologicznego pożywienia, a także jądanie ekologicznych produktów zwierzęcych i dziko żyjących ryb, a nie modyfikowanych genetycznie ryb z hodowli. Ryby hodowlane, nawet jeśli są karmione ekologicznym pożywieniem, łatwo ulegają zarażeniom i często są bardzo mało witalne. Wycieki z hodowli ryb nierzadko zabijają roślinność i inne formy życia w rzekach i kanałach wodnych⁹⁰.

Nowe i odnowione geny

Kiedy zastanawiamy się nad naszą budową genetyczną, możemy snuć przypuszczenia, że dostęp do tego daru, znajdującego się u samych podstaw życia biologicznego, powinien być osiągalny na prostszym poziomie niż ten zarezerwowany dla technik biologii molekularnej.

Najwyraźniej tak właśnie jest. Barbara McClintock, laureatka Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny, przedstawiła nam przełomową, elastyczną i otwartą koncepcję dotyczącą tego, w jaki sposób teoria genetyki przejawia się w naszych ciałach. Przytaczając jej słowa, „dowolny organizm może stworzyć jakikolwiek inny”. Koncepcja ta zakłada, że „genetycznie zdeterminowane” cechy i zdolności często nie są zdeterminowane, ale raczej *znajdują się pod wpływem genów*. Wymyślono zatem termin „płynny genom”.

Według niektórych genetyków⁹¹, ta linia rozumowania może zostać rozszerzona aż do założenia, że nasz genetyczny system RNA/DNA podlega wpływowi środowiska i diety oraz wszystkiego, czym tylko się zajmujemy – nawet wpływowi naszych myśli. Jeśli byłoby to prawdą, daje nam to więcej możliwości leczenia. Każdy ma w sobie obszary braku równowagi, które mogą wydawać się beznadziejne. A ta beznadziejność może mieć swoje źródło w myśli, że nasze niezrównoważenie może być „zdeterminowane” genetycznie. Trzymając się wszakże wizji bardzo elastycznego, trans-

formującego procesu genetycznego, o wiele mniej zaburzeń będzie nadal sprawiać wrażenie bezna-
 żnej. Czy powinniśmy jednak czekać na biotechnologiczne rozwiązania, podsuwane nam
 przez inżynierów genetycznych? Czy raczej istnieje bardziej ekologiczny, naturalnie rozwijający się
 proces, który może pomóc nam przechrzcić technologiczną inwazję na tę najistotniejszą część
 naszego życia?

Przeanalizujemy przykład kobiety pochodzącej z rodziny, której większość członków w kilku na-
 stępujących po sobie pokoleniach cierpiało na schorzenia serca. Może ona dojść do wniosku, że jest
 genetycznie predysponowana do choroby serca i w konsekwencji odczuwać, że niewiele da się zrobić,
 aby jej uniknąć.

Droga nadziei: geny w tej rodzinie mogły ulec takiej modyfikacji, która wspierała zaburzenia
 serca. Tego rodzaju predyspozycji mogły nabrać pod wpływem ubogiej diety, uzależnienia od alkoho-
 lu czy innych czynników. W każdej chwili osoba z tej rodziny, w której doszło do negatywnego od-
 działywania na geny, teoretycznie może zainicjować odnowę genetyczną, a w ten sposób usunąć przy-
 najmniej pewną część negatywnego zaprogramowania. Jednak aby tego dokonać, najlepsze byłoby
 zintegrowane podejście – takie, jakie praktykują tradycyjni terapeuci w Chinach i innych rejonach
 Dalekiego Wschodu.

Według starożytnej chińskiej terapii, *jing* obejmuje czynniki wzrostu i rozwoju, włączając w to
 kody genetyczne i sieci (RNA/DNA). Korzystając z wielu znanych już w starożytnych Chinach prak-
 tyk, ludzie starali się aktywnie wzmacniać swoje *jing* poprzez stosowanie odpowiednich pokarmów,
 ziół i technik rozwoju świadomości (zob. omówienie *jing* rozpoczynające się na s. 415).

Jedną z głównych praktyk rozwoju świadomości było oddawanie czci przodkom. Według chiń-
 skich przekazów przodkowie reprezentują nasze korzenie i naszą podstawę, a bez wzmacniania
 i oczyszczania naszego związku z przodkami można uczynić tylko niewielki postęp, a wręcz może
 wcale do niego nie dojść. Niektóre z ceremonii, jakie urządzano dla uhonorowania swoich rodziców
 i innych przodków, zarówno żyjących, jak i zmarłych, obejmowały rytuały, błogosławieństwa, palenie
 kadzideł, składanie pokłonów, ozdabianie kwiatami i świecami itd.

Współcześni ludzie mogą uważać takie rytuały za czysty zabobon. Jednakże z mojej perspektywy
 świadoma rytualna uwaga, jaką kierujemy ku naszym przodkom, staje się podświadomym uzdrawia-
 jącym procesem oczyszczania, mającym na celu odebranie fundamentalnego oddziaływania płynące-
 go od naszych przodków, naszej puli genów.

W świecie Zachodu badanie rodowodów i rytualne modlitwy, które zarówno w prywatnych, jak
 i publicznych ceremoniach religijnych służą upamiętnieniu przodków, mają być może podobnie ko-
 rzystne działanie. Codzienna praktyka czczenia rodziców, dziadków i wszelkich innych dalszych zwią-
zków pokrewieństwa z biegiem czasu może mieć o wiele głębszy wpływ na nasze uzdrowienie czy też
genetyczną autotransformację, aniżeli wykonywany raz do roku, w Zaduszki, zwyczajowy rytuał umiesz-
czania kwiatów na ich grobach.

Oprócz praktyk związanych z odżywianiem i stosowaniem ziół prowadzenie życia pozbawionego
 obecności ekstremalnych napięć może wpłynąć na sposób, w jaki wzrastamy i rozwijamy się, a dzięki
 temu zabezpieczyć naszą genetyczną strukturę. W rzeczywistości, jak zostało to omówione w rozdziale
Element Wody, wspieranie funkcji naszych nerek i nadnerczy przeciwdziała stresowi i uważane jest za
 istotną metodę wzmacniania *jing* i zapewnienia potencjału naszego zdrowia w przyszłości.

Pozostała nam jeszcze do omówienia ostatnia technika, polegająca na osobistej introspekcji: oddychanie kierowane do dolnego *dantien* (termin pochodzący od starożytnych chińskich taoistów, oznaczający „pole eliksiru”). W tym obszarze, znajdującym się pomiędzy kością łonową a pępkiem, skupiamy swoją uwagę, co służy zarówno wzmacnianiu nerek i nadnerczy, jak i esencji *jing*. Podczas takiego oddychania dolny *dantien* staje się cieplejszy i wtedy zaczynamy uświadamiać sobie to miejsce. Kiedy dochodzi do połączenia ciała z umysłem, umysł całkowicie się uspokaja. Tego rodzaju doświadczenie przenosi nas poza czas i przestrzeń, poza *Yin* i *Yang*, a my odczuwamy świeżość i czystość odnowienia. Osoby zaangażowane w kultywowanie tradycji taoistycznej czy innych chińskich tradycji leczniczych mogą opisać to przeżycie jako przemianę *jing* w ducha *shen*.

Według mnie pewien ważny aspekt tego doświadczenia wyraża pojawienie się w naszym życiu lepszych wpływów, płynących z linii genetycznych naszych przodków, oraz odnowienie nieprawidłowo funkcjonujących genów i ich struktury DNA.

Zintegrowane odżywianie

Przełamanie konceptualnych barier

Wielu ludzi uznaje wartość nierafinowanej, ekologicznej, niemodyfikowanej genetycznie żywności, uwzględniając rozmaite polityczne i zdrowotne powody, a mimo to rzadko ją kupuje, nawet jeśli fakty dotyczące jej jakości i płynących stąd dobrodziejstw są dobrze znane. Ci sami ludzie mogą wielką wagę przykładac do swojej majątności. Mogą poszukiwać tylko najlepszych olejów do swoich samochodów i kupować piękne meble do swoich domów, a jednocześnie jeść najtańsze, najgorszej jakości pożywienie. Chcąc być nowoczesnymi ludźmi, niektórzy potrafią bardziej cenić rzeczy, które posiadają, niż swoje własne ciało czy życie.

Patrząc na to z czysto racjonalnego punktu widzenia, ludzkie ciało, jak większość z nas o tym wie, jest tak wyjątkowe, że nic ze świata wytworzonych ręką człowieka rzeczy nie może się z nim równać. Jeśli bylibyśmy rozsądni, większą troską otaczalibyśmy nasze ciała aniżeli jakiegokolwiek materialne przedmioty.

Można więc zadać pytanie – dlaczego tak nasilone jest zaniedbanie samego siebie, a przy tym tak duże skupienie na przedmiotach? Oto niektóre z możliwych odpowiedzi:

Po pierwsze, w niewielkim stopniu empirycznie uświadamiamy sobie to, co robimy.

Po drugie, zostaliśmy zaślepieni przez kulturowe uwarunkowania, skłaniające nas do skupiania się na rzeczach jako przyczynach szczęścia, co może powodować utratę szacunku wobec naszych własnych ciał i brak współczucia dla innych ludzi.

Po trzecie, nie jesteśmy „obecni” w naszych ciałach – życie odbieramy przede wszystkim poprzez konceptualny poziom świadomości. W związku z tym mamy tendencję raczej do analizowania rzeczywistości aniżeli do skierowania się na drogę ku prawdzie.

Aby zobrazować tę myśl, proponuję wykonanie następującego ćwiczenia, ponieważ uważna świadomość może ułatwić przeprowadzenie dietetycznej transformacji, jaką zalecam w tej książce.

Ćwiczenie somatyczne

- O czym właśnie teraz myślisz?
- Z którego miejsca w twoim ciele pochodzi ta myśl?
- Kiedy powstaje nowa myśl, zauważ, w jaki sposób zostaje ukształtowana.

Często „myślimy”, że mamy pełną kontrolę i że tak dużo „wiemy” w panującej obecnie epoce informacji.

Druga część tego ćwiczenia wykorzystuje pytania, które pomagają nam oszacować, ile tak naprawdę wiemy.

- Zastanów się nad procesem podnoszenia ręki, jak przy zgłaszaniu się do odpowiedzi. Czy świadomie kontrolujesz swoje ramię, jego nerwy, mięśnie, więzadła i ścięgna?
- W jaki sposób myśl o tym, żeby podnieść rękę, zostaje przekazana do twojego ramienia?
- Kiedy wykonujesz nieświadome ruchy, co może przydarzyć się podczas jedzenia, w jaki sposób jest to kontrolowane? (Miliardy naszych komórek są zaangażowane w każde fizyczne działanie).
- I co najważniejsze, czy doświadczasz inteligencji, czyli dharmy, która kieruje tymi cielesnymi procesami? Ze starożytnych wschodnioazjatyckich tradycji pochodzi przekonanie, że energia *Qi*, która odpowiedzialna jest za ruch w całej rzeczywistości, jest kierowana przez ducha, którego można uważać za naszą najwyższą inteligencję.

Jak możemy się o tym przekonać, większość z nas jest niemal całkowicie nieświadoma zdumiewających procesów, które zaangażowane są w nasze działania. To, czego doświadczamy, to cieniutkie pismo, czyli jedynie fragment rzeczywistości. Mimo to przechadzamy się znudzeni, epatując doświadczeniem, jak gdybyśmy mówili: „Już tak wiele rozumiem, pokaż mi coś nowego”. Mamy skłonność do utraty niewinności i poczucia zadziwienia. Skłaniamy się bardziej ku życiu postrzeganemu poprzez pryzmat sztywnych koncepcji niż przez bezpośrednie, chwila za chwilą, dziecinne, stale przeobrażające się doświadczenie.

W jaki sposób możemy powrócić do początku i do źródła rzeczywistości – do miejsca nieograniczonego światła i odnowy? Na to pytanie wiele nauk podaje niekończące się odpowiedzi. My jednak mamy teraz tradycyjny zestaw priorytetów, które mogą sprawić, że proces ten przebiegnie z lepszym skutkiem.

Świadomość emocjonalna

Albert Einstein wysunął twierdzenie, że nie można łatwo rozwiązać trudnego problemu, pozostając na poziomie tego problemu. Odnosząc to do naszych emocjonalnych dylematów, zdaje się, że bezpośrednie angażowanie się we własne emocje może być najmniej skutecznym sposobem zbliżenia się do ich rozwiązania.

Można zauważyć dramatyczny przebieg procesu uzdrowienia emocjonalnego dzięki uzyskaniu nowej perspektywy, która umożliwia nam uprzytomnienie sobie emocji, jak gdybyśmy na nie patrzyli z zewnątrz. „Teraz jestem rozszoszczony (albo zmartwiony lub pod wpływem jakiegokolwiek innej emocji). Jest to po prostu tak, jakby przepływał przeze mnie ciepły wiatr”. Gdy przebywamy w owym miejscu, pozwalającym na uświadomienie sobie uwikłania w emocjonalne wzorce, topią się niezmiennie

aspekty tych wzorców. Nadal możemy odczuwać emocje, ale potrafimy swobodnie się im przyglądać, czy nawet – dzięki zrelaksowanej koncentracji – bawić się nimi, popychając nasze uwikłanie w kierunku uzdrawiającej transformacji. Już wcześniej, w części poświęconej genetyce, podaliśmy konkretny przykład starożytnej taoistycznej praktyki rozwijania świadomości (*oddychanie do dolnego dan-tien*), która prowadziła do odnowienia percepcji życia.

Pojawienie się takiego poziomu uważnej świadomości – zwłaszcza rozwiniętej do takiego stopnia, żeby potrafiła uwolnić nas od przeszkadzających emocji – może wymagać od nas pewnego wyćwiczenia zdolności uspokajania umysłu. Skupiony, rozmyślający nad samym sobą umysł jest spokojny i przejrzysty. Obserwuje z przenikliwą mądrością i jasnością to, co w danej chwili robimy. Fachowy terapeuta także może poprowadzić nas w tym kierunku. Istnieją również tradycyjne ścieżki prowadzące do takiego stanu umysłu, wykorzystujące różne dyscypliny, z których najszerzej znane to medytacja, modlitwa kontemplacyjna, ćwiczenia jogiczne i wizualizacja, jak też zastosowanie mantr (powtarzanych z uważnością cenionych słów czy sylab). Już 2500 lat temu starożytny mędrzec Lao Tsy tymi słowami zachęcał do osiągnięcia wyzwolenia:

Czy umiesz przywołać swój umysł z jego wędrówek
i zatrzymać go przy pierwotnej jedności?
Czy umiesz sprawić, aby twoje ciało stało się
giętkie jak nowo narodzone dziecko?
Czy umiesz tak oczyścić swój wewnętrzny wzrok,
aż nie będziesz widział niczego innego prócz światła?

Oczyszczanie emocjonalnego zgiełku dzięki remediom z góry i z dołu

Praktyki rozwijania świadomości, które uspakajają umysł

(kontemplacja w ciszy, medytacja, zastanowienie nad samym sobą...)

Emocjonalny zgiełk

(Uporczywe nawyki, depresja, niepokój, panika, lęk, martwienie się, smutek, niepewność, gniew, nienawiść, uzależniające przywiązanie do ludzi, pokarmów, narkotyków, alkoholu...)

Uzdrawianie biologiczne

(poprzez ćwiczenia fizyczne, jogę, gigong, tai-chi, odpowiednie pełnowartościowe pożywienie, terapię ziołami, akupunkturę...)

Trzy priorytety uzdrawiania

W wielu starożytnych wschodnich tradycjach pierwszym priorytetem w sztukach leczniczych jest świadomość, zrelaksowane skupienie umysłu, które jest dosyć jednoczącą i zdecydowanie wzmacniającą ducha czynnością. Kiedy mocny, jasny duch prowadzi uzdrawiający proces wymierzony przeciwko chorobie, wtedy w pełni pojmujemy naturę naszych bieżących problemów i zyskujemy intuicję oraz siłę, żeby je przezwyciężyć. Tak idealny poziom świadomości najłatwiej może pojawić się podczas praktyk koncentracji podobnych do tych przytoczonych powyżej. Jednakże jakiekolwiek relaksujące lub skupiające doświadczenia, podczas których jesteśmy uważni – czy będzie to podziwianie przyrody lub dzieł sztuki, czy gra na instrumencie muzycznym – z pewnością mogą wprowadzić spokój do naszych umysłów i należy do nich zachęcać, kiedy bardziej rygorystyczne metody są nieodpowiednie lub nie do przyjęcia.

Drugim priorytetem w uzdrawianiu jest aktywność, która na schemacie zamieszczonym na poprzedniej stronie znajduje się w kategorii „Uzdrawianie biologiczne”. Pewne rodzaje aktywności łączą się z praktykami rozwoju świadomości – przykładem na to może być tai-chi, różne systemy jogi i qigong. Inne rodzaje aktywności są równie ważne. Można wymienić tutaj prace ręczne, fizyczne posługi (np. pomaganie ludziom starszym lub chorym w wykonywaniu prac domowych), uprawianie sportu, spacer, ćwiczenia odchudzające czy jakiekolwiek inne z licznych programów ćwiczeń obecnie dostępnych.

Według wschodnioazjatyckich sztuk leczniczych ćwiczenia fizyczne tworzą ogień trawienny i są nam niezbędne dlatego, abyśmy ze zjadanej przez nas żywności uzyskiwali dobrą energię odżywczą. Przy braku dostatecznej aktywności uczynienie postępów zdrowotnych może okazać się trudnym zadaniem, bez względu na wysoką jakość naszego pożywienia.

Ważna relacja, znana w tradycyjnej medycynie chińskiej, wskazuje, że odpowiedni ruch, włączając w to rozciąganie się, równoważy układ pomiędzy wątrobą a pęcherzykiem żółciowym. Według badań psychiatrycznych układ tych narządów stanowi ważny ośrodek wytwarzania związków biochemicznych, które wpływają na nastrój i na emocje w ogóle. Na potwierdzenie tej informacji rozmaite przeprowadzone niedawno badania dowodzą, że umiarkowane ćwiczenia fizyczne zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia depresji i napadów złego nastroju⁹²⁻⁹³.

Trzecim priorytetem jest odżywianie, które także zostało wymienione w kategorii „Uzdrawianie biologiczne”. Połączone z ćwiczeniami odżywianie to przepotężna terapia. Kiedy właściwy rodzaj wartościowego pożywienia zostanie dokładnie strawiony, korzystnie wpływa na biochemię naszych ciał – szczególnie tą związaną z funkcjonowaniem naszego mózgu⁹⁴. Prawidłowe odżywianie faktycznie poprawia ogólne dobre samopoczucie umysłu, łącznie z tym, w jaki sposób myślimy i odczuwamy. A jeżeli nasz umysł jest przejrzysty i autorefleksyjny (uważny), będzie pomagał nam w wyborze idealnego pożywienia, idealnej aktywności i wszelkich innych wzorców życiowych. Z punktu widzenia wschodnioazjatyckiej teorii uzdrawiania, właśnie dokonaliśmy omówienia cyklu *Yin/Yang*, Ziemia/Niebios: umysł (Niebios) pomaga w kontrolowaniu ziemskich, biologicznych wyborów, podczas gdy pożywienie i ćwiczenia, które wybieramy, mogą wesprzeć rozwój wyższych poziomów świadomości. Pomiedzy tymi dwoma biegunami znajduje się królestwo emocji. Moim zdaniem ludzie, którzy starają się udoskonalить zarówno osobistą świadomość, jak i sposób odżywiania, i którzy są odpowiednio aktywni – potrafią najskuteczniej harmonizować swoje emocje.

Emocje w harmonii

Kiedy emocje są względnie zrównoważone, w naturalny sposób odczuwamy szacunek wobec siebie i dlatego dochodzimy do wniosku, że wybór wartościowego pożywienia reprezentuje najbardziej pożądane działanie. Ponadto odkrywamy, że żywność w gorszym gatunku po prostu nas nie interesuje. Jej właściwości energetyczne są negatywne, a my naturalnie wolimy nie zanieczyszczać nią naszych ciał i nie doprowadzać do obniżenia potencjału naszych umysłów.

Taki związek między pożywieniem a umysłem jest kluczem do osiągnięcia poczucia spełnienia i zachowania równowagi emocjonalnej. Wyższa świadomość rozrywa więź emocjonalnego przywiązania do pożywienia. Tego rodzaju proste procesy czasami najtrudniej zobaczyć. Możemy sądzić, że nasze zagadkowe emocjonalne „zakręty” wymagają złożonej kuracji, niemniej jednak stosując praktyki, które uspokajają umysł i rozjaśniają ducha, będąc dostatecznie aktywnymi i wybierając pełnowartościowe pożywienie, kierujemy korowód naszych emocji w stronę harmonii!

Jedną z intencji napisania tej książki było wspieranie zachowania pokoju na świecie w unikalny, a zarazem niezwykle praktyczny sposób – poprzez zachęcanie do uzdrowienia naszych nadmiernie agresywnych pragnień i emocji dzięki zastosowaniu praktyk wzmagających autorefleksję oraz dzięki podejmowaniu wyborów wspierających lepszą biologiczną jakość naszego życia, włączając w to wybór pożywienia.

Dietetyczne wzorce i kierunki

Diety niskowęglowodanowe, wysokobiałkowe, bez ograniczeń spożywania tłuszczu

Zmiana, do której ostatnio doszło w ogólnej percepcji społecznej, dotyczy potępiania węglowodanów, szczególnie w postaci zbóż. Węglowodany ze zbóż oraz cukry zostały oskarżone o powodowanie rozszerzającej się w Stanach Zjednoczonych epidemii nadwagi i otyłości⁹⁵, która według danych podawanych przez Ośrodek Kontroli Chorób dotknęła ponad 60% populacji osób dorosłych. Węglowodany czyni się także odpowiedzialnymi za inne choroby, łącznie z cukrzycą i ogólnie wszelkimi zaburzeniami poziomu cukru we krwi.

Odkrycie związku pomiędzy spożyciem węglowodanów w postaci zbóż i cukrów a pogorszeniem zdrowia przyczyniło się do tego, że nieznaczna część populacji zrezygnowała z diet bogatych w białka, tłuszcze i węglowodany na rzecz takich sposobów odżywiania, w których przeważały duże ilości białka i tłuszczu, zwłaszcza w postaci mięsa zwierzęcego i nabiału. Liczne wysokobiałkowe diety, opierające się na produktach zwierzęcych, z nieznaczną ilością węglowodanów w postaci niezawierających skrobi warzyw, pojawiały się i znikwały w ciągu minionych 35 lat⁹⁶. I w wielu przypadkach ludzie obniżali swoją wagę.

Jednak kiedy myślami powracam do wczesnych lat 70., nie potrafię sobie przypomnieć nikogo, kto by rozpoczął stosowanie jednej z tych popularnych niskowęglowodanowych i bogatych w białko diet* i wy-

* Reklamowanych przez dr. Atkinsa z Nowego Jorku, który 25 lat później stanął na czele dietetycznej wysokoproteinowej „rewolucji”.

wał przy niej dłużej niż parę miesięcy, chociaż bez wątpienia niektórzy zwolennicy stosowali je o wiele dłużej. Niemniej jednak trudne jest utrzymanie diety, która zawiera zaledwie połowę tej ilości węglowodanów, jaka jest wymagana dla zdrowego funkcjonowania organizmu. Niedobór węglowodanów, wywołujący ketozę, jest rutynowo doświadczany przez osoby, które utrzymują wysokobiałkowe i niskowęglowodanowe diety. Kiedy dochodzi do procesu ketozy, w ciele pojawia się tendencja do spalania większej ilości zgromadzonych tłuszczów niż węglowodanów w celu zaspokojenia potrzeb energetycznych. Doprowadza to do zmniejszenia masy ciała, co było zamierzeniem zastosowania takiej diety. Oznaki ketozy mogą obejmować nudności, zmęczenie, nieprzyjemny oddech, zaparcia, skurcze mięśni i ból głowy.

Kontrola wagi ciała jest tego rodzaju życiowym problemem, który wymaga raczej wytrwałości niżeli krótkotrwałej poprawy i następującego po niej rozczarowania⁹⁷. Według badaczy ze Szkoły Medycznej na Uniwersytecie Pensylwania dla większości otyłych osób osiągnięcie idealnej wagi ciała jest celem niemożliwym do zrealizowania – i faktycznie tylko niewielu ludziom udaje się utrzymać nawet nieznaczny ubytek wagi przez dłuższy czas⁹⁸. Informacja ta potwierdza spostrzeżenie, że większość „diety” nie stanowi trwałego rozwiązania problemu odchudzania ani nie przynosi żadnych innych obiecanych przez nie korzyści. Bywa, iż syndrom niepowodzenia diety, który może powtarzać się wiele razy, wynika z niezrównoważonego sposobu żywienia, w którym ważną rolę odgrywają pokarmy pozbawione wartości odżywczych. Osoba stosująca dietę może mądrze wyczuć tenże brak równowagi i zaprzestać stosowania takiego planu. Inny przypadek niepowodzenia: stosowany plan odżywiania może nie wspierać obecnego stanu zdrowia albo nie pasować do rodzaju ciała i konstytucji danej osoby. Ostatnim powodem porażki jest zbyt krótki okres przejściowy lub też jego brak. Tymczasem pozwoliłby on odpowiednio do nowej diety przystosować styl życia, emocje i całą mentalność.

Plany odżywiania się pokarmami o niskiej zawartości węglowodanów, a wysokiej białek charakteryzuje pewien dobrze znany skutek uboczny: wszystkie wyniki prowadzonych przez ponad 30 lat badań naukowych zgodnie wykazują, że spożycie dużej ilości białek znacznie zwiększa ryzyko utraty masy kości i uszkodzenia nerek^{99, 100}.

Postaramy się zrozumieć, dlaczego tego rodzaju diety, które z niezrównoważonego odżywiania czynią metodę terapii, mogą być dla kogoś atrakcyjne.

Rafinowane węglowodany – czy to pochodzące z produktów przygotowanych z rafinowanych zbóż, łącznie z wszelkimi wypiekami z białej maki, czy też ze skoncentrowanych słodzików, takich jak cukier – powodują podnoszenie się poziomu cukru we krwi¹⁰¹. Kiedy poziom cukru we krwi jest zbyt długo podwyższony, trzustka zaczyna być nadmiernie obciążona i może nie podołać zadaniu wytwarzania wystarczającej ilości insuliny w celu kontrolowania cukru. Poza tym, jeśli dodatkowym czynnikiem jest otyłość, w komórkach ciała pojawia się skłonność do wykazywania słabszej reakcji na działanie insuliny. W konsekwencji tłuszcz jest spalany (utleniany) wolniej, a pewna część nadmiaru cukru, w celu przechowania w ciele, zostaje przemieniona w dodatkowy tłuszcz¹⁰². Zatem cukrzyca, będąca stanem przewlekłego podwyższenia poziomu cukru we krwi, regularnie pojawia się w połączeniu ze stanem otyłości i nadwagi. (Należy zauważyć, że istnieją także inne wzorce rozwoju cukrzycy).

Otyłość jako rezultat wysokiego poziomu cukru we krwi predysponuje do wystąpienia poważnych chorób, między innymi infekcji, chorób serca oraz do skrócenia długości życia. Jeśli zastanowimy się nad tym, w jaki sposób większość osób z nadwagą i otyłością doprowadziła się do takiego stanu, odkryjemy, że ludzie ci odżywiali się według standardowej amerykańskiej diety (SAD), która

łączy w sobie dużą ilość tłuszczu, białka i rafinowanych węglowodanów. Zaalarmowani przez swoich lekarzy i media, jakie zagrożenia zdrowia towarzyszą ich nadmiernej masie ciała, otyli ludzie sami także poszukują dla siebie odpowiedniej kuracji.

Fizjologicznym faktem jest to, że poziom cukru we krwi może być kontrolowany przez spożycie białek. Natomiast spożywanie tłuszczu nie powoduje bezpośrednio podwyższenia poziomu cukru, chociaż przyjmowanie nadmiernej ilości tłustych pokarmów, szczególnie potraw zawierających mnóstwo tłuszczów nasyconych, wydaje się główną długoterminową przyczyną cukrzycy¹⁰³. Niemniej jednak powiązanym ze sobą stanom otyłości i wysokiego poziomu cukru we krwi można przynajmniej doraźnie przeciwdziałać, po prostu usuwając z SAD rafinowane węglowodany. Dla większości ludzi, którzy stosowali dotychczas SAD, jedzenie nadal posiłków składających się z tłustych i zawierających dużą ilość białka produktów zwierzęcych – pomniejszych o obecność węglowodanów – jest po prostu o wiele łatwiejsze niż przeprowadzenie całkowitej rewolucji w swojej diecie.

Szybkie i łatwe rozwiązania

Dla Amerykanów odżywiających się wcześniej bogatą w kalorie dietą niskowęglowodanową, wysokobiałkową i wysokotłuszczową dieta nie tylko jest łatwa do wprowadzenia w życie, lecz także całkiem szybko przynosi rezultaty. Większość osób zaczyna zrzucać kilogramy już po paru dniach albo najdalej po paru tygodniach od przejścia na dietę.

Do tej sytuacji doskonale pasuje wyrażenie „szybko i łatwo”, podobnie jak do tak wielu ze zdrowotnych rozwiązań, z których korzystamy w naszych bogatych krajach. Na przykład miliony ludzi przyjmują antycydy (środki neutralizujące kwasy żołądkowe) na niestrawność z nadkwasotą; pod wpływem lekkiego zmęczenia lub słabości sięga się po kawę, szczególnie posłodzoną cukrem, jako środek na podniesienie poziomu energii; skutki oddziaływania stresu można nieco zmniejszyć, pijąc napoje z zawartością alkoholu; w celu uzyskania chwilowego uspokojenia pali się papierosy; na nadwagę najszybszym rozwiązaniem jest odsysanie tłuszczu; efedryna, będąca potencjalnie niebezpiecznym narkotykiem, uzyskiwanym pierwotnie z leczniczej rośliny – przęśli (*Ephedra*), rozpoczyna swe działanie natychmiast po przyjęciu; a wysokobiałkowa, niskowęglowodanowa dieta także jest całkiem szybka w skutkach, chociaż z czasem przestaje być aż tak łatwa, kiedy w końcu stosujący ją ludzie, często w niekontrolowany sposób, odczuwają wzmożoną potrzebę spożycia węglowodanów, ażeby zrównoważyć przyjmowanie ogromnych ilości białka.

Na koniec przyszła pora na wyjaśnienia, w jaki sposób w Stanach Zjednoczonych rozpoczęto stosowanie SAD. Przekarmiając się białkami, stajemy się ofiarami fizjologicznego równania, które mówi, że duże ilości przyjmowanych w diecie białek wymagają zrównoważenia poprzez spożycie dużych ilości węglowodanów. (Aby zapewnić stan zdrowia, białka i węglowodany muszą być zrównoważone). A kiedy w diecie znacznie przesadzimy ze stosowaniem białka, w końcu pojawi się w nas nasilone pragnienie spożywania skoncentrowanych węglowodanów w postaci rafinowanego cukru, słodczy, ciastek, oczyszczonego ryżu oraz chlebów i makaronów z białej mąki. Alkohol także wchodzi w to równanie, ponieważ jest to w istocie płynny cukier.

Jeden z moich uczniów, który pracował przy wydawaniu posiłków na statkach turystycznych, zauważył kiedyś, że ludzie na wysokobiałkowych dietach zazwyczaj unikali spożywania herbatników,

ziemniaków i ryżu, za to „pili jak ryby”, co oznacza, że wypijali duże ilości napojów alkoholowych. Ostatecznie większość ludzi ulega pod naporem swoich prawdziwych potrzeb. Spożywanie zbyt dużej ilości białek kończy się powstaniem patologicznego stanu. Niestety poszukując tymczasowego zrównoważenia, większość ludzi popada w kolejną patologiczną skrajność, polegającą na nadmiernym przyjmowaniu rafinowanych węglowodanów albo na picu alkoholu. (Wielu alkoholików mówiło

Normy spożycia białek

Normy spożycia białek zwierzęcych: Aby zmniejszyć ryzyko wspomnianej wcześniej utraty zdrowia, spożycie wszelkiego rodzaju bogatych w białko produktów zwierzęcych powinno być równe lub mniejsze niż 120 g na dzień. Około 60-90 g to ilość często uważana za idealną, kiedy bierze się pod uwagę możliwości wykorzystania białka przez organizm. Okazjonalnie, na przykład podczas świąt, przyjęcie 180 g białka zazwyczaj nie powoduje zaburzenia równowagi. Przykłady skoncentrowanych białek zwierzęcych: rozmaite gatunki mięsa, drobiu, ryb i serów.

Normy spożycia białek roślinnych: Spożycie pokarmów roślinnych, które zawierają dużą ilość białek i węglowodanów, może być bezpiecznie podwojone w porównaniu do spożycia białek pochodzenia zwierzęcego, zatem normalna ich ilość powinna być równa bądź mniejsza niż 240 g dziennie, idealna: od 120 do 180 g, a maksymalna – do 360 g, przyjmowanych okazjonalnie. Przykłady skoncentrowanego kompleksu roślinnych białek i węglowodanów: rośliny strączkowe – różne rodzaje fasoli, grochu, soczewicy, produkty sojowe, takie jak tempeh i tofu, oraz nasiona zbóż, takich jak quinoa czy amarantus. Białko roślinne nie zmniejsza rezerw wapnia w takim samym stopniu co białko zwierzęce (zob. s. 269). Wszystkie podane powyżej miary wagowe odnoszą się do produktów gotowych do spożycia.

Mocno skoncentrowane białka roślinne powinny być jednak przyjmowane w o wiele mniejszych ilościach. Na przykład wystarczająca norma spożycia orzechów i nasion to około 30 g na dzień. Algi, będące wartościowym źródłem roślinnych białek i minerałów, są obecnie powszechnie dostępne, podobnie jak wodorosty (na temat zaleceń dotyczących odpowiedniego przyrządzania i podawania różnych wodorostów zob. rozdział 42). Inne powszechnie dostępne glony to bogate w białko mikroalgi, stosowane zazwyczaj w niewielkiej dawce, wynoszącej zaledwie kilka gramów (zob. rozdział 16: *Produkty z pokarmów zielonych*).

Normy łączne: Aby obliczyć bezpieczne normy dla spożycia w ciągu dnia zarówno białek roślinnych, jak i zwierzęcych, dodaj połowę wagi produktów białkowo-węglowodanowych (np. roślin strączkowych) i pełną wagę produktów zawierających wysoko skoncentrowane białka (np. orzechów i nasion) do wagi białek zwierzęcych. Uzyskana całkowita ilość powinna mieścić się w zakresie norm podanych powyżej dla spożycia białka zwierzęcego (normalnie: 120 g na dzień, idealnie: 60-90 g oraz 180 g okazjonalnie).

Wszystkie podane powyżej normy opierają się na badaniach, koncentrujących się na zabezpieczeniu utraty wapnia poprzez kontrolę ilości przyjmowanych białek.

mi, że nigdy nie odczuwali łaknienia słodczy. Nie potrzebowali słodczy, ponieważ cukier po prostu wypijali w alkoholu). W kolejnym punkcie tego scenariusza spotykamy substancje uzależniające, zarówno leki zapisywane na receptę, jak i nielegalne narkotyki, co zostało omówione dalej w części zatytułowanej *Syndromy nadmiaru smaku słodkiego* na s. 231.

Rozwiązanie problemu z nadmiarowymi białkami jest dosyć proste – polega ono bowiem na ograniczeniu spożycia białek do umiarkowanych ilości, zrównoważonych przez węglowodany, takie jak te pochodzące z pełnych zbóż, roślin strączkowych, warzyw skrobiowych oraz owoców. Osoby, które reklamują wysokobiałkowe diety, uświadomiwszy sobie potrzebę przyjmowania większej ilości węglowodanów, obecnie proponują, żeby stosujący tę dietę ludzie po zakończeniu wstępnego etapu ze zminimalizowanym spożyciem węglowodanów, stopniowo zwiększali w swej diecie ilość złożonych, nierafinowanych węglowodanów.

Chociaż pozbawione zdrowego żywieniowego rozsądku i przydatności do długoterminowego stosowania, nawet kiedy zostaną uzupełnione przez spożycie dodatkowych węglowodanów, wysokobiałkowe diety cieszą się dużą popularnością, ponieważ wydają się metodą szybką i łatwą.

Jednakże każda z takich metod niesie ze sobą konieczność zapłacenia pewnej ceny za ich praktyczność i wygodę. A zazwyczaj ceną tą są poważne zagrożenia dla zdrowia. W przypadku stosowania wysokobiałkowej diety ryzyko pogorszenia stanu zdrowia obejmuje wymienione wcześniej procesy zwyrodnieniowe: osteoporozę i niewydolność nerek. W dodatku wraz ze spożyciem zbyt dużej ilości białek i tłuszczów nasyconych, występujących w produktach zwierzęcych, zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń serca i chorób nowotworowych¹⁰⁴⁻¹⁰⁶.

Nawyki, które uzdrawiają: lepsze wybory przyjdą z czasem

Przejście od SAD lub innych rodzajów wysokobiałkowych i niskowęglowodanowych diet do zaleceń zawartych w tej książce, rekomendujących stosowanie sprawdzonych, zainspirowanych tradycją rodzajów diety, to zmierzanie w stronę trwałego zdrowia. Taka zmiana może wymagać dołożenia niemałych starań, ale uwzględniając wagę umiarkowanego spożycia białek i nierafinowanych węglowodanów, nasze podejście obejmuje takie dietetyczne strategie, które z powodzeniem można przyswajać i stosować przez całe życie.

Jedna dieta dla wszystkich?

Popularne książki o odżywianiu na ogół promują jeden rodzaj diety dla każdego. Inne książki przedstawiają kilka różnych jej rodzajów, dobranych w zależności od grupy krwi lub innych aspektów diagnostycznych. Natomiast ta książka proponuje pewne podstawowe kierunki w odżywianiu, takie jak – między innymi – omówione dalej: przekształcona dieta paleolityczna, diety oparte na pokarmach roślinnych, chińska dieta wiejska oraz piramida zintegrowanego odżywiania. Te „diety” przedstawiają ogólne wytyczne, których celem jest zapobieżenie niewłaściwym, skrajnym dietetycznym wyborem, które niemal u wszystkich ludzi mogą doprowadzić do utraty zdrowia.

W dietach tych podano również ważne ogólne wyznaczniki w odniesieniu do jakości pożywienia i proporcji różnych produktów w zrównoważonej diecie.

Z tego powodu, zamiast być dietą per se, te podstawowe wskazówki stanowią raczej pomoc naukową. Ma ona służyć jako wsparcie w procesie stopniowego budowania elastycznego programu życia i odżywiania, takiego, który wychodziłby naprzeciw unikalnym, indywidualnym, konstytucyjnym i zdrowotnym potrzebom danej jednostki.

Korzystając z pomocy zarówno metod diagnostycznych zaczerpniętych z tradycyjnych chińskich sztuk leczniczych, jak i nauki o nowoczesnym odżywianiu oraz kierując się zdrowym rozsądkiem, w obrębie tych kierunków dietetycznych odnajdziesz sposób dokonywania wyboru odpowiedniego pożywienia, jakie będzie służyć poprawie twojego zdrowia oraz wspierać będzie rozwój świadomości. Zamiast więc zalecać jedną dietę, książka ta dostarcza wiadomości potrzebnych do przeprowadzenia osobistego procesu uzdrowienia własnego stylu odżywiania i życia, który ma szansę stać się dobrym i „szytym na miarę” nawykiem.

Dieta paleolityczna przystosowana do czasów współczesnych

Lepszą propozycją niż dieta wysokobiałkowa i niskowęglowodanowa jest dieta ludów prowadzących myśliwsko-zbieraczy tryb życia, które swój sposób odżywiania opierały na spożyciu białka z chudych mięs i węglowodanów pochodzących z obfitego źródła różnorodnych owoców i warzyw. Taka „paleolityczna” dieta ma szczególną wartość jako tradycja odżywiania, którą niektórzy z naszych przodków kultywowali przez wiele pokoleń, rozpoczynając jej stosowanie co najmniej 100 000 lat temu – zakładając, że badacze nie pomylili się w dodawaniu¹⁰⁷⁻¹⁰⁸. W tej starożytnej diecie zarówno rośliny, jak i mięsa nie były uzyskiwane w wyniku upraw czy hodowli, ale miały naturalne, dzikie pochodzenie.

W tym prostym planie odżywiania właściwie nie występował nabiał i aż do późniejszego okresu tej ery spożycie zbóż i roślin strączkowych było dosyć niewielkie, co najwyżej ograniczone do spotykanych w naturze nasion. Pomijając obecne trudności w zdobyciu żywności pochodzącej z dziko rosnących roślin i dziko żyjących zwierząt, dieta taka byłaby o wiele zdrowsza niż współczesne mięsne diety bogatych narodów, które opierają się na wysoko przetworzonych produktach spożywczych i tucznych zwierzętach, przesyconych chemikaliami, hormonami i antybiotykami. Co istotne, ludzie żyjący w epoce kamienia łupanego nie cierpieli na otyłość i możemy przypuszczać, że po części było tak z powodu braku w ich diecie rafinowanych węglowodanów oraz niskiej jakości nabiału i mięs. Mówiąc dokładniej, mięsa, ze względu na dzikie pochodzenie, mogły mieć inny zestaw tłuszczów, zawierający o wiele większą ilość kwasów tłuszczowych omega 3, które pomagają zachować czystość naczyń krwionośnych, utrzymać umiarkowaną masę ciała i wytworzyć mocną odporność na choroby nowotworowe i inne stany zwyrodnieniowe. (Więcej informacji na temat kwasów tłuszczowych omega 3 można znaleźć w rozdziale *Oleje i tłuszcze*).

Z pewnością jedną z ważniejszych okoliczności związanych z paleolitycznymi wzorcami odżywiania były rozmaite rodzaje aktywności, jakie im towarzyszyły: życie w pełnym energii, dziewiczym środowisku; wykopywanie korzonków i zbieranie jagód oraz innych jadalnych części roślin; oczyszczanie i przetwarzanie pokarmów roślinnych i zwierzęcych; przemierzanie długich dystansów w dzikim, nierównym terenie podczas polowań i przenosin na nowe miejsca pobytu.

Co możemy zastosować ze sposobu życia i diety naszych paleolitycznych przodków?

Znajomość tego starożytnego planu odżywiania może okazać się szczególnie przydatna dla tych, którzy z diety bogatej w mięso, nabiał, tłuszcze i rafinowane węglowodany, w której brakuje odpowiedniej ilości warzyw i owoców, przechodzą na dietę opartą na pokarmach roślinnych. Poszczególne etapy takiego procesu przejścia na nową dietę zostały przedstawione w rozdziale 7 – *Przejście na nową dietę*. Osoby pozostające obecnie na diecie wegetariańskiej być może chciałyby podzielić się następującymi zaleceniami z tymi, którzy stosują złej jakości diety oparte na mięsie:

1. W odniesieniu do jakości mięs, różne rodzaje dziczyzny dostarczają najlepszych składników odżywczych i najwięcej energii życiowej Qi, ale stosowanie ich jest niepraktyczne. Jeśli duża liczba ludzi spośród tych, którzy staliby się zwolnikami starożytnych sposobów odżywiania, zaczęłaby spożywać dziczyznę, populacja dziko żyjących zwierząt szybko by wyginęła. Najlepszym zamiennikiem dziczyzny jest mięso z ekologicznie hodowanych, wyprowadzanych na pastwiska zwierząt. Podobnie żyjące w naturze ryby są zazwyczaj lepszym pożywieniem niż ryby hodowane na farmach, jak zostało to już wcześniej omówione w dziale poświęconym inżynierii genetycznej.
2. Należy spożywać pełnowartościowe pokarmy zwierzęce: jeśli chodzi o mięso, dobrze jest jeść zupy gotowane na przełamanych kościach (opis na s. 344), w celu uzyskania minerałów i szpiku, a także spożywać narządy wewnętrzne (co zostało szerzej omówione na s. 168–169). Jedzenie ciągle od nowa tego samego rodzaju mięsa, np. piersi kurczaka, także może doprowadzić do zaburzenia równowagi. W epoce kamienia łupanego, jeśli w ogóle spożywano nabiał, to tylko w niewielkiej ilości, niemniej jednak gdy jest on rozsądnie stosowany, dla pewnych jednostek lub ogólniej mówiąc pewnych ras i populacji może być całkiem korzystny. (Normy stosowania pełnych produktów nabiałowych można znaleźć na s. 178–180. Normy bezpiecznego spożycia białek zostały już wcześniej podane na s. 53–54).
3. Dokładne i szczegółowe badania zawartości jelit w ciałach zmumifikowanych osobników wskazują, że niektórzy żyjący w okresie mezolitu i neolitu ludzie zjadali bogaty w składniki odżywcze zmielony jęczmień oraz einkorn, czyli pierwotną pszenicę¹⁰⁹. Zalecane jest więc regularne, choć umiarkowane spożywanie nierafinowanych, pełnych zbóż w jakiegokolwiek postaci, włączając w to kasze, chleby i makarony. Według przytoczonych wcześniej rozważań, rafinowane pożywienie, łącznie z produktami z białej pszennej mąki, nie dostarcza wszystkich potrzebnych składników odżywczych, przyczyniając się tym samym do wielu chorób współczesnej cywilizacji.
4. Korzystne jest jadać dużej ilości rozmaitych, uprawianych naturalnymi metodami warzyw i owoców, szczególnie kiedy stanowią one czynnik równoważący spożycie produktów zwierzęcych. Kwasy zawarte w tych roślinach ułatwiają rozkład skoncentrowanych zwierzęcych tłuszczów i białek. Oprócz uwzględnienia w diecie umiarkowanej ilości pełnych ziaren zbóż, o czym wspomniano powyżej, również węglowodany występujące w owocach i warzywach skrobiowych, takich jak marchew, ziemniaki i dynia olbrzymia [*Cucurbita maxima* – przyp. tłum.], zapewniają równowagę pomiędzy węglowodanami a białkami, której brakuje w dietach niskowęglowodanowych.

5. Ludy łowców-zbieraczy przez całe wieki spożywały różnorodne nasiona roślin. Jedzenie pewnych nasion może być wskazane ze względu na ich wzmacniające właściwości. Można zjadać prażone nasiona dyni (trzeba je prażyć, aby wyeliminować ryzyko obecności pałeczki okrężnicy, czyli bakterii *Escherichia coli*), migdały albo potrawy przyrządzane z dodatkiem namoczonych lub zmielonych nasion lnu (zob. wskazówki stosowania nasion na s. 203–204). Rośliny strączkowe mają bardzo wartościowe, bogate w białko nasiona. Można je stosować na świeżo, np. zielony bób, groszek i soję edamame, lub w formie wysuszonej, np. suszone soczewice i fasole, również w postaci produktów sojowych, takich jak tempeh, tofu, natto oraz miso.
6. Aby dostroić się do odbierania prehistorycznych przekazów płynących z naszej planety i zamieszkujących ją niegdyś ludzi, dobrze byłoby spożywać dawne pokarmy, które nie zostały skrzyżowane i przez miliardy lat pozostały – jako gatunki – niezmienione w swojej pierwotnej postaci. Takimi pokarmami są glony, czyli np. wodorosty i mikroalgi, łącznie z chlorellą, dziką niebiesko-zieloną sinicą (*Aphanizomenon*) oraz spirulina. (Zob. rozdział 16, *Produkty z pokarmów zielonych*, oraz rozdział 42, *Wodorosty*).
7. Należy stosować dziko rosnące rośliny jadalne, których spożycie nie grozi wyginięciem gatunku. Trzeba ostrożnie wybierać dziko rosnące zioła i inne występujące w naturze rośliny. Przykłady dziko rosnących roślin spożywczych zostały przedstawione na s. 261 w punkcie 2.
8. Wskazane jest regularne obcowanie z naturą. Chwila poświęcona skupieniu uwagi na otaczającej przyrodzie, spędzona nawet w pobliskim parku, może zapewnić prawdziwe wytchnienie. Oprócz tego dobrze jest wykonywać ćwiczenia fizyczne oraz inne rodzaje aktywności na zewnątrz, aby nawiązać łączność z siłą życiową Qi świata roślin i zwierząt.

Uwaga: Zalecane uprzednio ograniczenia spożycia mięsa, czyli norma równa bądź mniejsza niż 120 g na dzień, jest niższa niż normy proponowane przez niektórych badaczy epoki paleolitu. Dr Marion Nestle, uznany naukowiec w dziedzinie zdrowia publicznego oraz przewodnicząca Wydziału Żwienia na Uniwersytecie Nowojorskim, w swojej pracy na temat pokarmów roślinnych przeciwstawionych pokarmom pochodzenia zwierzęcego w diecie człowieka zamieściła komentarz odnoszący się do kwestii, na ile trafnie oszacowano proporcje diety paleolitycznej: „Człiekokształtne ssaki naturalne są w większości wegetarianami [98% rodzajów diety bazuje na roślinach]. Obecnie plemiona, które prowadzą łowiecko-zbieraczy tryb życia, swój sposób odżywiania opierają na pokarmach najłatwiejszych do zdobycia, natomiast dostępne dane archeologiczne nie wystarczają do tego, aby określić, czy przeważały wówczas pokarmy roślinne czy zwierzęce”¹¹⁰.

Dodatkowym celem tej książki jest propagowanie odpowiedzialnego stosowania produktów zwierzęcych. Z licznych powodów, zarówno społecznych, ekologicznych, jak i zdrowotnych, zachęca ona do przestrzegania diety opartej głównie na roślinach, a jeśli to możliwe, do przejścia na całkowicie wegetariański sposób odżywiania. Wybierając pożywienie, powinniśmy także kierować się współczuciem, skoro w samych Stanach Zjednoczonych co roku szlachtuje się niemal 9 miliardów zwierząt hodowlanych, z których większość całe swe życie spędza, cierpiąc w okropnych warunkach¹¹¹. Kolejny miliard umiera z powodu chorób lub innych przyczyn. Jeśli dodalibyśmy do tego organizmy żyjące w wodach, suma wyniosłaby 24 miliardy zwierząt zabijanych na potrzeby ludzkiej konsumpcji.

Jeśli z powodu nasilonego niedoboru ktoś musi do swojej diety włączyć mięso lub ryby, to przedstawiony powyżej zmodyfikowany sposób odżywiania pierwotnych myśliwych i zbieraczy jest o wiele

lepszy niż typowa amerykańska dieta, obfitująca w rafinowane węglowodany i zawierająca nadmierne ilości białek i tłuszczów.

Dieta oparta na produktach roślinnych oraz chińska dieta wiejska

Badacze epoki paleolitu odkryli tylko kilka podgrup ludzi z najodleglejszych czasów, które w głównej mierze żywiły się pokarmem roślinnym. Wiemy jednak, że w ciągu minionych 5000 lat zarówno w Ameryce, jak i na innych kontynentach wiele ludów żyjących na niemal wegetariańskiej diecie koegzystowało z grupami myśliwych-zbieraczy. Na przykład zanim jeszcze Europejczycy podbili Amerykę Północną, plemiona Hopi wybrały rolniczy tryb życia, stosowanie bogatego w pokarmy roślinne sposobu odżywiania oraz skupienie swych siedzib w jednym obszarze geograficznym, aby zapewnić stabilny rozwój i kontynuację swej duchowości¹¹². W większości to samo można powiedzieć o starożytnych wspólnotach esseńczyków, żyjących na pustyniach Środkowego Wschodu¹¹³.

Na naszej planecie zawsze żyli pewni ludzie, którzy wyczuwali związek pomiędzy sposobem odżywiania a stanem umysłu. W niektórych przypadkach wiązało się to z wiedzą o duchowych i energetycznych wpływach każdej rośliny czy zwierzęcia, które spożywali. Niektóre z tych jednostek doszły do wniosku, że odżywianie się głównie mięsem zwierząt nie współgra z ich idealnym wzorcem rozwoju świadomości. Całkiem prawdopodobne, że można uniknąć nadwagi i zachować zdrowie psychiczne dzięki stosowaniu diety dawnych łowców-zbieraczy, bogatej w wartościowe pokarmy zwierzęce, warzywa, owoce i nasiona, albo diety opartej na nierafinowanych pokarmach roślinnych z niewielkim dodatkiem produktów zwierzęcych. (Z pewnością istnieją także inne propozycje diet zdrowotnych). Kiedy dokonuje się wyboru diety, podstawową kwestią do rozważenia jest mentalny i emocjonalny stan, jaki pragnie się osiągnąć. Pożywienie bowiem – jak zostało to wcześniej omówione i jeszcze dokładniej zostanie przedstawione w następnych rozdziałach – bezpośrednio wpływa na nasz umysł i emocje.

Niektórzy z naszych wielkich myślicieli, rozjemców szerzących pokój i nauczycieli, którzy pojawili się w ciągu minionych 2500 lat, byli wegetarianami lub co najmniej swoją dietę opierali na pokarmach pochodzenia roślinnego. Do tego grona można zaliczyć wielu joginów i joginie, Lao Tsy, Buddę, Sokratesa, Pitagorasa, Jezusa¹¹⁴, Nostradamusa, Leonarda da Vinci, Gandhiego, Einsteina i Matkę Teresę.

Kiedy weźmiemy pod uwagę związek pomiędzy sposobem odżywiania a długowiecznością i stanem zdrowia, zauważymy, że niemal we wszystkich rejonach świata, w których obecnie ludzie nadal są długowieczni i zachowują dobrą kondycję, stosuje się diety oparte na pokarmach roślinnych. Odkryć to można, przyglądając się mieszkańcom japońskiej Okinawy, Gruzinom żyjącym w górach Kaukazu, mieszkańcom rejonu Wilkabamby w Ekwadorze czy też plemionom Hunzów z Pakistanu¹¹⁵⁻¹¹⁷.

Diety, w których rezygnuje się ze spożycia węglowodanów, a skupia na przyjmowaniu białek i obfitości tłuszczów, mają nam do przekazania przynajmniej jedną koncepcję, którą możemy sobie przyswoić: węglowodany ze zbóż, z pszenicą włącznie, mogą powodować nadmierne przybieranie na wadze¹¹⁸. W większości książek, w których potępia się zbożowe węglowodany, zapomina się jednak

wspomnieć, że na ogół nie dochodzi do nadmiernego przyrostu wagi, jeśli spożywa się *nierafinowane pełne zboża*.

Skąd to wiemy? Po pierwsze, na podstawie osobistego doświadczenia zauważyłem, że dosłownie *ludzie*, kto odżywiał się zrównoważoną dietą, składającą się z pełnych zbóż, warzyw, owoców i odpowiednich pokarmów zawierających tłuszcze i białka, gubił nadmierne kilogramy. Można także rozważyć przykład ludzi, którzy żyją na tego rodzaju wioskach, czyli Azjatów, a szczególnie tych, którzy konsekwentnie stosują chińską wiejską dietę. Ludzie ci na ogół mają dobrą kondycję i są zdrowi, a chociaż przyjmują o 500 kcal więcej niż typowy Amerykanin, to – jeśli tylko trzymają się zasad swoich tradycyjnych diet – narażeni są na otyłość¹¹⁹. Oto wyjaśnienie tego faktu: kalorie są spalane szybciej, kiedy stosuje się dietę niskotłuszczową i niskobiałkową^{120,121}. (Proszę jednakże zauważyć, że we współczesnych Chinach, a szczególnie w obszarach miejskich, wzorce odżywiania zmieniają się bardzo szybko, co objawia się poprzez zwiększenie ilości stosowanych tłuszczów i pokarmów przetworzonych).

Wiejska, tradycyjna dieta jest godna polecenia z jeszcze jednego powodu. U stosujących ją ludzi – w porównaniu do odżywiających się standardowym amerykańskim jadłem – zmniejsza się ryzyko zachorowania na śmiertelne choroby serca, choroby nowotworowe, cukrzycę i inne choroby zwyrodnieniowe. Jeden z najważniejszych dietetycznych projektów badawczych, dotyczących wzajemnych wpływów odżywiania, zdrowia i środowiska – Oxford-China-Cornell Project on Nutrition, Health and Environment – który rozpoczął się na początku lat 90., dostarczył świadectw potwierdzających te fakty¹²². Studium to zawiera niezwykle istotne informacje dla osób, które cierpią na choroby zwyrodnieniowe, typowe dla współczesnej cywilizacji. Główne wnioski, płynące z tego opracowania zostały pokrótce podsumowane w tabeli na następnej stronie.

W trakcie badań sprawdzono stan zdrowia tysięcy Chińczyków zamieszkujących różne obszary Chin, a uzyskane wyniki przyniosły ogrom znaczeń, które – jeśli nie odwróciły go całkowicie – to co najmniej zmieniły kierunek konwencjonalnego myślenia o odżywianiu.

Podczas przeprowadzanych na tak wielką skalę badań naukowych dotyczących rozległego regionu zazwyczaj oczekuje się odkrycia dziesięcio- lub piętnastoprocentowej różnicy w odniesieniu do innych obszarów świata. Natomiast wspomniane badanie wykazało o 1700% większe prawdopodobieństwo śmierci w wyniku chorób serca wśród amerykańskich mężczyzn w średnim wieku w porównaniu do mężczyzn stosujących typową dietę azjatycką.

Pierwsza myśl, jaka może pojawić się w głowie sceptycznie nastawionej osoby, to przypuszczenie, że ta olbrzymia różnica procentowa może wynikać z tego, że Chińczycy mają mniejsze genetyczne predyspozycje do chorób serca. Jednak badanie objęło także jednostki stosujące kaloryczną i tłustą dietę, która pod względem kompozycji składników odżywczych przypominała standardową amerykańską żywność. U osób tych wykryto występowanie chorób serca na takim samym poziomie, jak u Amerykanów.

Istotne znaczenie, jakie dla zapobiegania chorobom ma wiejska azjatycka dieta, zainspirowało wielu amerykańskich dietetyków i epidemiologów do ponownego przeanalizowania współczesnych zasad odżywiania, tak aby prowadziły one do poprawy zdrowia.

Profesor Walter C. Willett z Uniwersytetu Harvarda jako pierwszy zrozumiał wagę zadania polegającego na zachęceniu Amerykanów do spożywania większej ilości warzyw i pokarmów bogatych w błonnik (należy zwrócić uwagę na wielką różnicę w ilości spożycia błonnika u przedstawicieli obu

nacji). Odkrył on, że Chińczycy tak przygotowują swoje potrawy, aby nadać im więcej aromatu. W związku z tym zalecał, by Amerykanie nauczyli się doceniać bogactwo pokarmów roślinnych – powinni więc przygotowywać z nich smaczniejsze dania, używając pewnych dodatków, a zwłaszcza ziół i przypraw korzennych.

Przyprawy ziołowe nie tylko dodają smaku i aromatu warzywom, ale pomagają także budować trawienną siłę i ciepło, dzięki czemu składniki odżywcze zostają lepiej przyswojone i spożytkowane. Zastosowanie większej ilości przypraw nie zawsze daje najlepsze rezultaty, natomiast większość ludzi dobrze toleruje przyprawy o łagodniejszym aromacie, szczególnie w postaci nasion. Oto kilka przykładów powszechnie stosowanych przypraw i ziół: kurkuma, koper włoski, kozieradka, kminek, koper, anyż, imbir, rozmaryn, oregano, tymianek.

Innym sposobem na wzmocnienie działania potraw z warzyw i pełnych ziaren zbóż jest dodanie do nich olejów zdrowotnych. Oleje mogą pomóc w przejściu od wysokotłuszczowej, obfitującej w mięso diety do prostszych, bardziej zrównoważonych sposobów odżywiania. Dwa rodzaje olejów, szczególnie dobroczynnych dla osób pragnących zrzucić nadwagę i oczyścić się z toksycznych nieco wpływów standardowej diety, to tłoczony na zimno, nierafinowany olej lniany i nierafinowany olej z oliwek. Oleje te mogą stanowić składnik sosów do sałatek albo można nimi skropić zboża i warzywa. Informacje na temat olejów oraz ważne kwestie związane z ich jakością znajdują się w rozdziale 10, *Oleje i tłuszcze*.

Dieta wyłącznie roślinna

„Im bardziej zbliżysz się do stosowania diety opartej na produktach roślinnych, tym lepiej będziesz się czuł” – dr T. Collin Campbell, profesor biochemii środków spożywczych na Uniwersytecie Cornell, dyrektor projektu Cornell-Oxford-Chiny.

Dieta oparta na roślinach oznacza, że pokarmy roślinne stanowią w niej przeważającą część, na przykład dwie trzecie lub więcej. Obecnie standardowa dieta amerykańska bliższa jest raczej proporcji dwóch trzecich dla produktów zwierzęcych. Zmiana tej sytuacji wymaga przewyciężenia nastawienia przeciwko roślinom, ponieważ Amerykanie wierzą, że pokarmy roślinne zawierają mniej wartościowe składniki odżywcze. Aby sprawdzić znaczenie roślin w odżywianiu człowieka, sam przez ponad 30 lat stosowałem w 100% wyłącznie roślinną, tzw. wegańską dietę. Przyniosła mi ona wiele pożytku, szczególnie na poziomie emocjonalnym i mentalnym.

Czy w historii zachodniej można znaleźć przykłady wegan? Całkiem możliwe, że jacyś weganie żyli w czasach przed Potopem znanym ze Starego Testamentu, ale mamy na to raczej tylko nieliczne i słabe świadectwa niż odwołania do Biblii. Natomiast w Chinach przez ponad 1400 lat żyły miliardy wegan. Byli to świeccy buddyści i buddyjscy mnisi. Nie jedli oni mięsa, ryb ani jajek. Absolutnie nigdy nie spożywali nabiału¹²³. We współczesnych Chinach buddyzm jest niemal wymarłą religią, a ostatnim buddyjskim patriarchą w Chinach był legendarny Hsu Yun, który umierając w 1959 roku, miał aż 120 lat¹²⁴. Był on poprzednikiem mojego najważniejszego mentora, Hsuan Hua.

Moim klientom niezbyt często zalecam długotrwałe stosowanie diety wegańskiej, ponieważ rzadko pasuje ona do stylu ich życia albo potrzeb emocjonalnych – nie jest to po prostu coś, z czym mogą

Porównanie azjatyckiego i amerykańskiego podejścia do odżywiania na podstawie naukowych badań dietetycznych Cornell–Oxford–Chiny

TŁUSZCZ

Chińczycy jedzą o połowę mniej tłuszczu niż Amerykanie.

BIAŁKO

Chińczycy jedzą o jedną trzecią mniej białka niż Amerykanie.

WĘGLOWODANY

Amerykanie jedzą o 30% mniej węglowodanów niż Chińczycy.

BŁONNIK POKARMOWY

Amerykanie jedzą o 70% mniej błonnika pokarmowego niż przeciętny mieszkaniec Chin.

CHOROBY SERCA – KOBIETY

U Amerykanek występuje pięciokrotnie wyższe ryzyko zachorowania na choroby serca niż u kobiet mieszkających na terenie Chin.

CHOROBY SERCA – MĘŻCZYŹNI

U mężczyzn w średnim wieku, żyjących w Ameryce, występuje o 1700% większe prawdopodobieństwo zgonu w wyniku choroby serca niż u mężczyzn w tym samym wieku żyjących w Chinach.

- W przybliżeniu 90% białek spożywanych w Chinach ma pochodzenie roślinne; 70% białek spożywanych w Ameryce to białka zwierzęce.
- Chińczycy to naród o najniższym na świecie wskaźniku zachorowań na raka piersi.
- Najniższe wskaźniki zachorowań na choroby serca oraz raka piersi zostały stwierdzone w tych chińskich regionach, gdzie spożywano najmniejszą ilość białek zwierzęcych, a najwięcej owoców, warzyw oraz zbóż.
- Przeciętna chińska dieta obejmuje spożycie mięsa ssaków zaledwie jeden lub dwa razy na miesiąc; drobiu (łącznie z jajkami) 2–3 razy na tydzień, a ryb – ilekroć są dostępne.
- Amerykańskie kobiety przyjmują w żywieniu dwukrotnie więcej wapnia niż kobiety w Chinach, a jednak występują u nich o wiele wyższe wskaźniki utraty masy kości. W Chinach spożywa się tylko nieznaczna ilość nabiału.
- Wraz z politycznym, społecznym i ekonomicznym „postępem” w chińskich miastach wzrasta ilość przypadków chorób serca, otyłości i cukrzycy, ponieważ stosowanie kalorycznych, tłustych potraw z barów szybkiej obsługi staje się tam codziennym zwyczajem.

Podane informacje zaczerpnięto z opracowania: T. Collin Campbell, *The China Project*.

się utożsamić. Poza tym odżywianie się według takiej diety wymaga przykładania szczególnych starań do tego, by uzyskać wysoką jakość pożywienia i zaspokoić potrzeby konstytucjonalne organizmu. Jednakże istnieje pewna dobrze ułożona specyficzna dieta wegańska do ogólnego zastosowania, którą mogą zalecić mocnym i krzepkim osobom – jest to program oczyszczania z wpływów nadmiernie kalorycznych, toksycznych diet. (Osoby osłabione, kruche, z niedoborami na ogół nie powinny przechodzić na dietę wegańską).

Różne procedury oczyszczające zostaną podane w dalszych częściach książki. Najbardziej szczegółowo przedstawiono te, które mogą być zastosowane dla wszelkich celów regeneracji, są one opisane w rozdziale 32, *Rak i diety regeneracyjne*. Program usuwania pasożytów, stosowany w połączeniu z dietami regeneracyjnymi, działa nie tylko jako kuracja oczyszczająca z pasożytów, lecz także jako sposób podstawowego oczyszczenia narządów wewnętrznych oraz usunięcia toksyn – niezbędne wskazówki zostały podane w Dodatku A: *Program oczyszczania z pasożytów*. Oba te warianty oczyszczania obejmują diety w wysokim stopniu oparte na roślinach, ziołach oraz rozmaitych ekstraktach roślinnych, chociaż w przypadkach niedoboru i osłabienia można zastosować produkty zwierzęce.

Utrzymanie oczyszczenia uzyskanego w łagodny sposób wymaga zwykle spożywania pokarmów roślinnych. Współcześnie żyjący ludzie potrzebują tych pokarmów w dużej ilości, aby przezwyciężyć skutki dotychczasowych raczej toksycznych diet i stylu życia. Właściwie wielu ludzi stara się jeść w sposób lepszy, czystszy, lżejszy oraz zdrowszy, ale powracają do starych, złych nawyków i niezdrowych emocjonalnych uwarunkowań związanych z pożywieniem. Badając wysokie wskaźniki niepowodzenia u osób próbujących ulepszyć swoją dietę, odkryłem, że omawiane wcześniej zintegrowane podejście do odżywiania – to, w którym zaleca się zastanowienie nad sobą, ćwiczenia fizyczne i stopniowe przejście do nowej diety jako aspekty pełnej reformy sposobu odżywiania – ma o wiele większe szanse powodzenia.

Nadwaga, odporność i syndromy wątroby: przezwyciężanie przyczyn zaburzeń

Powrócimy teraz do poruszanego wcześniej tematu: nadwaga łącznie z otyłością, według ostatnio przedstawionych danych, w większym stopniu stała się przyczyną chorób i przypadków śmiertelnych aniżeli znane dotychczas powody, takie jak stosowanie środków odurzających, tytoniu i alkoholu¹²⁵.

Nasz plan przezwyciężenia otyłości (którego omówienie rozpoczyna się na s. 149) jest bardzo skuteczny i zawiera rozmaite warianty uwzględniające fakt, że osoby z nadwagą mogą mieć różniące się od siebie konstytucje cielesne.

Kwestia zdrowotna, na którą szczególnie należy zwrócić uwagę w tym kontekście, to fakt, że brak mleka matki podczas okresu niemowlęcego może przyczyniać się do trwających całe życie problemów z nadwagą¹²⁶. Informacje podane w następnej części będą pomocne dla każdego, kto nigdy nie był lub był przez bardzo krótki okres (sześć tygodni lub mniej) karmiony piersią. (Więcej wiadomości na temat znaczenia odżywiania niemowląt oraz karmienia piersią – zob. rozdział 21, *Pożywienie dla dzieci*).

Pomimo że nadwaga i otyłość są jednym z możliwych następstw braku karmienia piersią, tak istotny niedobór w odżywianiu niemowląt niemal na każde z nich wpływa niekorzystnie i pociąga za

...i konsekwencje wykraczające daleko poza to, co jest ogólnie podawane w literaturze medycznej. Jednakże dzięki zastosowaniu właściwego planu odnowy istnieje pewne prawdopodobieństwo, że skutki braku karmienia piersią uda się przezwyciężyć.

Na zdrowie osoby, która nie była karmiona piersią, może wpływać brak pewnych specyficznych składników odżywczych, których nie otrzymała wraz z mlekiem matki. W pierwszych dniach po porodzie mleko matki zawiera odżywczy kompleks zwany siarą (**kolostrum**), będący jedną z najpotężniejszych substancji wzmacniających odporność, jakie kiedykolwiek poznano^{127,128}. Kolostrum krowie, zawierające aż do 40 razy więcej czynników stymulujących odporność w porównaniu do siary kobiet, jest obecnie stosowane w odżywianiu człowieka w celu wzmocnienia odporności¹²⁹. Okazało się też skuteczne w leczeniu takich zaburzeń autoagresji immunologicznej jak reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, stwardnienie rozsiane, zespół przewlekłego zmęczenia i fibromialgia¹³⁰.

Kolostrum zawiera czynniki wzrostu, które wspierają reakcje uzdrawiające i przeciwdziałające starzeniu¹³¹. Czynniki wzrostu dodatkowo nadają kolostrum znaczenie toniku wzmacniającego i budującego masę ciała. Jak się podaje, kolostrum wspiera nabudowywanie chudych mięśni tak skutecznie, jak wiele sterydów – kiedy jego spożyciu towarzyszą ćwiczenia fizyczne¹³². Potrafi także zwiększyć masę kości i działać odmładzająco na skórę. Tak zwane „wątrobowe” albo „starcze” plamy na skórze mogą się cofnąć, ponieważ, jak się wydaje, kolostrum leczy uszkodzone kwasy nukleinowe – nasze magazyny RNA/DNA – wspierając w ten sposób głęboki proces odmładzania. Dalsze terapeutyczne zastosowania kolostrum obejmują działanie regeneracyjne na wszelkie uszkodzone w wyniku procesów starzenia, operacji chirurgicznych lub wypadków tkanki ciała – kości, mięśnie, skórę, chrząstki czy tkankę nerwową¹³³.

Kolostrum jest także stosowane jako środek przeciwko wirusom i niebezpiecznym bakteriom¹³⁴. Jako środek ściągający pomaga w wytwarzaniu zdrowotnej flory bakteryjnej jelit. Jest więc nieocenionym uzdrawiającym darem dla wielu osób cierpiących na poważne, przewlekłe biegunki, włączając w to osoby z takimi pasożytniczymi zakażeniami, jak *Cryptosporidium parvum*, które może doprowadzić do zgonu u osób z zespołem nabytego braku odporności (AIDS)¹³⁵.

Przeciwwskazania: Znane są tylko nieliczne przeciwwskazania do stosowania kolostrum, np. z powodu jego działania ściągającego należy przed jego zażyciem doprowadzić do usunięcia ewentualnego zaparcia. Rzadko występują reakcje alergiczne na kolostrum – nawet osoby mające alergię na mleko zazwyczaj dobrze tolerują siarę.

Jakość: Należy postarać się o kolostrum o potwierdzonym ekologicznym pochodzeniu. Najlepiej wybierać produkty, na których znajduje się informacja, że do ich wytworzenia zastosowano tylko nadwyżkę kolostrum, a cielęta zawsze otrzymywały wystarczającą jego ilość.

Wydaje się, że stosowanie kolostrum i innych składników pokarmowych zawartych w ludzkim mleku daje wymierne wyniki. Na przykład karmienie piersią bezpośrednio po narodzinach i podczas pierwszego roku bądź dwóch lat życia korzystnie wpływa na inteligencję¹³⁶ i odporność^{137,138}. Odporność w głównej mierze opiera się na prawidłowej funkcji wątroby, która objawia się poprzez zdolność wątroby do prawidłowego spełniania tysięcy zadań. Dwa z jej ważnych wzmacniających odporność działań obejmują filtrowanie krwi i dezaktywację toksyn. Wątroba w szczególności mieści w sobie komórki żerne (fagocyty), które odtruwają organizm (przez pochłonięcie) z wpływu wielu patogennych cząstek, trucizn i bakterii.

Oprócz kolostrum innymi istotnymi składnikami pokarmowymi zawartymi w mleku matki są cenne kwasy tłuszczowe, znane pod nazwą kwasu gamma linolenowego (GLA). Ludzkie mleko jest najlepszym jego źródłem. Żadne inne powszechnie dostępne źródła nie istnieją – poza pewnymi nasionami i algami zawierającymi znaczne ich ilości (zob. informacje na temat GLA w rozdziale *Oleje i tłuszcze*). Kwas tłuszczowy GLA pobudza funkcjonowanie wątroby i umożliwia liczne metaboliczne reakcje wątroby, łącznie z hormonopodobnymi prostaglandynami, które przeciwdziałają stanom zapalnym oraz rozrostowi guzów i są konieczne dla właściwego przebiegu procesów umysłowych i emocjonalnych.

Na podstawie tych informacji oraz osobistych obserwacji możemy wyciągnąć wniosek, że osoby, które w okresie niemowlęcym nie były karmione piersią mogą mieć nie w pełni zaktywizowane funkcje wątroby. Wynika to z tego, że osoby te nie otrzymały bodźca do rozwoju odporności wspierającego procesy wzrostu działania kolostrum, GLA i wielu innych kluczowych czynników odżywczych zawartych w mleku matki. Dalej przedstawimy metody elementarnego oszacowania stanu wątroby – temat przydatny niemal dla każdego, kto żyje w wysoko rozwiniętych krajach, włączając w to osoby, które były karmione piersią.

Standardowa medyczna ocena stanu zdrowia wątroby często wykazuje nieznaczne problemy bądź nawet całkowity ich brak, dopóki nie pojawią się znaczące zaburzenia jej funkcjonowania. W tradycyjnej medycynie chińskiej istnieje pewna dosyć subtelna metoda oceny funkcjonowania wątroby. Według tego holistycznego systemu wątroba ma wielki wpływ na nasz nastrój i emocje (gniew, depresja, syndrom maniakalno-depresyjny/syndrom dwubiegunowy i rozdrażnienie – wszystkie wskazują na pewien stopień zaburzenia funkcji wątroby), oddziałuje także na wzrok i oczy, na ścięgna i więzadła oraz na trawienie. (Wątroba przyczynia się do powstania nadwagi, kiedy ulegnie zastojowi, który z kolei spowalnia przemianę materii, ale również poprzez „atak” na funkcje trawienne, czego skutkiem jest ich osłabienie). Nasza umysłowa i fizyczna giętkość, oznaki stresu, wysokie ciśnienie krwi, alergie, skurcze, drgawki, rozmaite bóle wraz z bólami głowy (włączając w to migrenę), które pojawiają się i znikają, choroba nowotworowa, cukrzyca i duże wahania poziomu cukru we krwi, zapalenia stawów, syndrom chronicznego zmęczenia, fibromialgia i liczne postacie zaburzeń serca – to stany, na które może negatywnie wpływać zaburzenie równowagi w relacji wątroba/pęcherzyk żółciowy. Obszerniejsze wyjaśnienia na temat oznak i syndromów wiążących się z relacją wątroby i pęcherzyka żółciowego oraz ich związku z naturą i sposobem odżywiania zostaną przedstawione w rozdziale *Element Drzewa*.

Z powodu stosowanej diety i stylu życia złożony związek wątroby z pęcherzykiem żółciowym u współczesnych ludzi w wielkim stopniu uległ degeneracji. Dr Richard Schulze z Los Angeles, który był wykładowcą uniwersyteckim przez ponad 20 lat, zajmował się obserwacją stanu wnętrza ludzkich zwłok. Oto co zaobserwował.

Często w ciałach ludzi, którzy żyli ponad 60 lat, narządy wewnętrzne znajdują się w takim nieporządku, że studentom trudno jest je zidentyfikować. Wydają one z siebie tak okropny zapach, że studenci zmuszeni są do opuszczenia pomieszczenia, a czasem nawet wymiotują. W związku z tym zawsze starałem się zdobyć ciała młodszych ludzi, którzy zginęli przedwcześnie w wyniku jakiegoś wypadku, tak żeby narządy wewnętrzne wyglądały normalniej... Zaskoczył mnie fakt, że wielu spośród tych młodych ludzi miało całkiem normalnie wyglądające narządy wewnętrzne, ale kiedy przechodziło się do oględzin wątroby i pęcherzyka żółciowego, było to jak spotkanie z przybyszami z innej planety. Często wątroba miała drastycznie zmieniony wygląd, była obrzmiała do rozmiarów o wiele większych niż normalnie, wypełniona płynami ciała, ropą, guzami, zbliżno-

waciałą tkanką i pasożytami. Każdy student był zaszokowany, widząc tak zaawansowany proces degeneracji u młodych, hipotetycznie zdrowych ludzi¹³⁹.

Opis ten obrazowo przedstawia wątrobę niemal każdej osoby, która konsekwentnie odżywiała się tłustą, wysokoprzetworzoną żywnością. Spośród odżywiających się w ten sposób ludzi, ci, którzy w dzieciństwie nie byli karmieni piersią, narażeni są na zwiększone zagrożenie utraty zdrowia, zwłaszcza w odniesieniu do funkcji wątroby i układu odpornościowego.

Jak dowiedzieliśmy się wcześniej, na wątrobę korzystnie działają ekologiczne pokarmy roślinne, które mają dużą zawartość minerałów (włączając w to magnez), witamin, przeciwutleniaczy oraz rozmaitych innych roślinnych składników odżywczych. Dzięki spożywaniu pełnej energii życiowej, nieprzetworzonej żywności pochodzenia roślinnego uruchamia się proces oczyszczania i regeneracji wątroby, który stanowi podstawę dla innych, bardziej ukierunkowanych terapii.

Przedstawiony dalej program przyspiesza odnowę wątroby i układu odpornościowego i jest przeznaczony dla tych, którzy w okresie niemowlęstwa otrzymali bardzo mało mleka matki lub w ogóle go nie otrzymali. Jeśli należycie do tej grupy, ale cieszyicie się dobrym zdrowiem, zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i fizycznym, wtedy – wedle wszelkiego prawdopodobieństwa – nie potrzebujecie tego programu.

Program jest ułożony tak, aby działał dobrze w przypadku wszelkich konstytucjonalnych typów. Ma ponadto zapoczątkować poprawę, która sprawi, że inne, bardziej ukierunkowane strategie zmiany diety i stylu życia, jakie przedstawiono w tej książce, przyniosą lepsze skutki.

Ci, którzy *byli* karmieni piersią, niemniej mają potrzebę odmłodzenia, wzmocnienia odporności czy oczyszczenia, także mogą skorzystać z tego programu. Dzieciom potrzebującym poprawy swojej odporności – bez względu na to, czy były karmione piersią – pożytek może przynieść zastosowanie z tego programu punktów 2, 3a, 3d i 6, łącznie ze wskazówkami zawartymi w rozdziale 21: *Pożywienie dla dzieci*.

Program odnowy wątroby i wzmocnienia odporności – dla dorosłych, którzy nie byli w okresie niemowlęstwa karmieni piersią, oraz dla poszukujących metod odmładzającego oczyszczenia:

1. Bądź przygotowany na transformację. Codzienne praktyki rozwoju świadomości i ćwiczenia fizyczne ułatwią łagodny przebieg zmian.
 2. Uzupełnij składniki odżywcze i związki, których nie przyjmowałeś w dzieciństwie, ażeby zainicjować prawidłowe funkcje wątroby i odporności, będąc już dorosłym. *Uwaga:* podane dalej zalecenia pomagają poprawić funkcje wątroby i odporności także u tych, którzy byli prawidłowo karmieni piersią:
 - a. GLA – kwas tłuszczowy (gamma-linolenowy) występuje w olejach z nasion ogórecznika, wiesiołka dwuletniego, czarnej porzeczki. Dawkowanie: zob. rozdział *Oleje i tłuszcze*, s. 213.
 - b. Olej lniany, tłoczony na zimno i nierafinowany, działa zarówno oczyszczająco, jak i regenerująco na wątrobę i pęcherzyk żółciowy. Dawkowanie: zob. rozdział *Oleje i tłuszcze*, s. 204.
 - c. Kolostrum, najlepiej wołowe o poświadczonym ekologicznym pochodzeniu, substancja potężnie wzmacniająca odporność. Może spowodować pogorszenie objawów zaparcia, które powinno być usunięte przed przyjęciem kolostrum. (Uwagi dotyczące leczenia zaparcia, zob. s. 440–444). Dawkowanie: postępuj zgodnie z zaleceniami podanymi na opakowaniu produktu.
-

3. Spożywaj rośliny zielone, występujące dzisiaj w pierwotnej, niezmienionej postaci, jak przed wiekami, które zawierają najwyższej klasy składniki odżywcze i iskrę życia, oczyszczające i odnawiające wątrobę:
 - a. Chlorella zawiera „czynnik wzrostu chlorelli” przyczyniający się do odnowy komórek wszelkich narządów. Dawkowanie i zastosowanie – zob. rozdział *Produkty z pokarmów zielonych*, s. 278–280, 283–284 (tabletki z chlorelli muszą być dobrze rozgryzione). Mikroalga chlorella, jako gatunek, żyje na naszej planecie już ponad 2 miliardy lat.
 - b. Inne mikroalgi, sinice (*Aphanizomenon flos-aquae*), przeciwdziałają złemu nastrojowi, ospałości i nadwadze. Są mocno oczyszczające, lecz zarazem wzmacniają i uzdrawiają wątrobę. Dawkowanie i zastosowanie: zob. s. 280–284.

Uwaga: Jeśli jesteś osłabiony, wrażliwy i łatwo marzniesz, unikaj stosowania tych alg.

- c. Kwas fulwowy – wyciąg z pozostałości dawnych roślin, znajdujących w pokładach łożysk, wspiera proces odnawiania wątroby i jest wspaniałym źródłem „naturalnych” minerałów – pochodzących z tkanek roślinnych, połączonych z węglem w złożone związki chemiczne. Dawkowanie: postępuj zgodnie z zaleceniami podanymi na opakowaniu produktu.
 - d. Wodorosty powinny być regularnie używane do gotowania z powodu ich zdolności do oczyszczania i odnawiania wątroby oraz pęcherzyka żółciowego. Łagodzą także skutki stosowania mocno działających substancji i terapii. Zob. rozdział 42, *Wodorosty*.
-
4. Jedz owoce, które zawierają roślinne związki chemiczne i przeciwutleniacze, aby wywołać proces odnowy komórek wątroby:
 - a. Jagody, włączając w to: truskawki, maliny, jeżyny, czarne jagody, borówki i inne. Również granaty i winogrona. Wszystkie te owoce zawierają kwas elagonyowy oraz resweratrol – roślinne składniki odżywcze, znane ze swych zdolności do regenerowania komórek wątroby. Winogrona dodatkowo są źródłem istotnego przeciwutleniacza – proantocjanidyny, która działa ochronnie na komórki wątroby i inne komórki ciała.
 - b. Można wyciskać do wody sok z cytryn i limonek albo codziennie wykorzystywać te owoce do przygotowywania posiłków. Są to tradycyjne „środki czyszczące wątrobę”. Ich gorzki i kwaśny smak pomaga rozłożyć i usunąć zastoinowe substancje w obrzmiałej wątrobie i pęcherzyku żółciowym.
-
5. Stosuj wyciągi roślinne oraz napary ziołowe w celu wspomoczenia procesu oczyszczania:
 - a. Czysty olejek eteryczny z lawendy pomaga w rozkładaniu toksycznych substancji w wątrobie, limfie i innych narządach wewnętrznych – które pochodzą ze skażonego środowiska i pożywienia oraz pozostałości ze spożytych w przeszłości utlenionych kwasów tłuszczowych typu trans i syntetycznych polimerów (pochodzących z margaryn, tłuszczów cukierniczych i złego gatunku olejów do głębokiego smażenia). Dawka: 1 kropla dziennie rozpuszczona w szklance wody lub 1/2 łyżeczki oliwki czy oleju lnianego, nie stosować w połączeniu z pokarmem. Postaraj się o certyfikowany, ekologiczny olejek lawendowy. Zwróć uwagę, że olejki eteryczne to mocno działające środki – jeśli poczujesz lekkie powtarzające się bóle głowy lub inne pomniejsze objawy, spróbuj przyjmować olejek 3 razy w tygodniu. Jeśli objawy będą nadal się utrzymywały albo się nasilały, przerwij przyjmowanie olejku.
-

- c. Napar z rumianku: ta łagodna herbatka pomaga głęboko oczyścić wątrobę i pęcherzyk żółciowy, jeśli jest regularnie stosowana przez dłuższy czas. Wypijaj 1–2 filiżanki dziennie; jeśli zachodzi taka potrzeba, możesz też ją stosować w większej ilości. Sposób przygotowania naparów ziołowych – zob. s. 143.
-
- 6. Pożywienie, które wzmacnia ciało podczas procesu odnowy:
 - a. Zupy z rozłamanych kości ze szpikiem – zawierają komórki macierzyste o wyjątkowych właściwościach, co wskazuje na dużą wartość odżywczą szpiku (komórki macierzyste nie są zdolne do życia, kiedy zostaną zjedzone lub ugotowane). U niewegetarian taka zupa może wspomóc proces odmładzania, ponieważ wspiera wytwarzanie esencji *jing*, ważnej dla prawidłowego wzrostu i rozwoju. Zobacz przepis na s. 344. Stosuj 1–3 razy w tygodniu i tylko gotowaną na kościach zwierząt hodowlanych ekologicznie.
 - b. Mleczko pszczele – ma odnawiające właściwości podobne do wspomnianej powyżej zupy. Opis i dawkowanie: zob. s. 188–189. Przyjmuj 3 lub więcej razy na tydzień. Dla osób, które nie są osłabione, lepsze będzie zastosowanie pyłku pszczelego. Opis i dawkowanie: zob. s. 188–189. Pyłek może być stosowany codziennie.
-

Czas trwania programu: co najmniej 3 miesiące. Stosuj produkty wymienione w punktach 1, 2, 3 oraz 5 sześć razy na tydzień, produkty wymienione w punkcie 4 stosuj tak często, jak chcesz. Wskazówki zastosowania produktów wymienionych w punkcie 6 zostały podane wcześniej.

W odniesieniu do rodzajów diet i terapii przedstawionych dalej: wybierz jedną z nich lub pewną ich serię, np. możesz zacząć od diety I, potem po ukończeniu I kontynuować II. Odbudowanie wątroby według Maksa Gersona trwa ponad 18 miesięcy (o Gersonie: s. 463–465, odbudowa wątroby: s. 472). Odnowa innych narządów i tkanek także często zabiera co najmniej tyle samo czasu.

Opcje dietetyczne: Powyższy program możesz połączyć z dowolną dietetyczną lub terapeutyczną strategią wymienioną poniżej:

- I. Jeśli występują u ciebie objawy lub istnieje ryzyko zarażenia pasożytami (s. 715–716), zaleca się procedurę oczyszczania z pasożytów (jej omówienie rozpoczyna się na s. 717).
- II. Jeśli wolałbyś rozpocząć proces zasadniczego uzdrawiania za pomocą wspomnianego programu odnowy/odporności, zanim zaczniesz stosowanie różnych kuracji dietetycznych omówionych w innych rozdziałach tej książki, z przedstawionej dalej *Piramidy zintegrowanego odżywiania* wybierz pokarmy, które ci smakują. Jednak aby wesprzeć działanie oczyszczające, konieczne dla odnowy wątroby i wzmocnienia odporności, unikaj pewnych pokarmów z *Piramidy*, jakimi są: orzeszki ziemne, jajka, wieprzowina, mięczaki, nabiał z mleka krowiego, łącznie z masłem. Dozwolone jest stosowanie umiarkowanych ilości nabiału z mleka koziego – jeśli dobrze tolerujesz taki pokarm. Osoby mające alergię na pszenicę, mogą tolerować skielkowaną pszenicę i odnosić z niej korzyści. Gotowane pełne ziarna pszenicy i kielki pszeniczne to idealny sposób przyjmowania psze-

nicy dla wszystkich stosujących ten plan odżywiania. Umiarkowane ilości chleba razowego, pieczonego z pełnej mąki na naturalnym zakwasie, to także zdrowy pokarm dla większości ludzi (s. 554). Proszę zwrócić uwagę na pojawiające się w *Piramidzie* określenia: „nierafinowany” oraz „pełne”.

- III. Możesz zastosować strategie odnawiania serca i naczyń krwionośnych (s. 205–207).
 - IV. Możesz zastosować programy odchudzające (s. 149–153).
 - V. Możesz się odmłdzać, stosując *Diety regeneracyjne* A, B lub C (których omówienie rozpoczyna się na s. 466), przydatne także w leczeniu raka, guzów, chorób serca, zapalenia stawów i innych chorób zwyrodnieniowych.
 - VI. Jeśli występują u ciebie oznaki lub ryzyko drożdżycy (nadmiernego rozrostu grzybów z rodzaju drożdżowców, jak *candida albicans*; s. 100–102), zalecane jest stosowanie planu usunięcia drożdży (s. 102–106).
 - VII. Możesz skorzystać z przedstawionych w tej książce planów odżywiania do wspomożenia leczenia jakichkolwiek spośród wielu innych chorób i zaburzeń.
 - VIII. Możesz sam opracować dietę odpowiednią dla swojego konstytucjonalnego typu, opierającą się na *Sześciu Kategoriach* (których omówienie rozpoczyna się na s. 83) oraz *Pięciu elementach i systemach narządowych* (których omówienie rozpoczyna się na s. 355).
-

Wielu moich klientów skorzystało z diet i oczyszczających, regenerujących programów, podobnych do tych zaleconych powyżej. Dwie osoby spośród stosujących ten rodzaj diety na skutek ulegnięcia wypadkom zmuszone były do skorzystania z pomocy chirurgicznej. W obu przypadkach przeprowadzający operacje chirurdzy zauważyli, że wątroby, pęcherzyki żółciowe i inne narządy wewnętrzne tych osób znajdowały się w zaskakująco dobrym stanie – swym wyglądem przypominały narządy małych dzieci.

Piramida zintegrowanego odżywiania

Zastanówmy się teraz nad popularną piramidą pożywienia. Dietetycy zdają sobie sprawę, że mniej niż 2% populacji Amerykanów postępuje zgodnie z zaleceniami wzorcowej piramidy żywności, propagowanej przez USDA (Urząd do spraw Rolnictwa Stanów Zjednoczonych). Ponadto badania naukowe wskazują, że jednostki stosujące się do większości norm owej piramidy nie zyskują zbyt wiele, jeśli chodzi o poprawę stanu zdrowia i unikanie chorób¹⁴⁰. Pewnym wyjaśnieniem tego faktu może być niewystarczająca orientacja w kwestii jakości pożywienia: zalecenia dietetyczne przyzwalają na stosowanie produktów, które w głównej mierze przyczyniają się do rozwoju cukrzycy i otyłości – czyli produktów z rafinowanych zbóż, takich jak biały ryż oraz chleby i makarony z białej mąki. Inny obszar dla zdrowia dotyczy jakości olejów i tłuszczów spożywczych. I tak jak w piramidzie żywności zalecanej przez USDA w jednej kategorii znalazły się chleby i makarony, bez względu na ich jakość, tak samo potraktowano wszelkie oleje i tłuszcze. W konsekwencji może to doprowadzić u konsumentów do powstania błędnego przekonania, że powszechnie stosowane oleje do sałatek i do smażenia sprzyjają zdrowiu. W rzeczywistości większość z nich jest rafinowana i zjełczała. Według niektórych badaczy oleje te stanowią największą dietetyczną przyczynę degeneracji komórek pod wpływem wolnych rodników, która z kolei powoduje najbardziej rozpowszechnione obecnie choroby przewlekłe (temat ten jest poruszany w rozdziale *Oleje i tłuszcze* oraz w wielu innych rozdziałach tej książki).

Powinniśmy także wziąć pod uwagę inne problemy zdrowotne, o których zalecenia USDA zapominają nas ostrzec: o zawartości hormonów, pestycydów i antybiotyków w typowych produktach nabiałowych oraz mięsach zwierząt tucznych. Inny aspekt wiążący się z jakością pożywienia dotyczy akceptowania przez USDA żywności modyfikowanej genetycznie i zaniechania rekomendacji produktów uzyskanych w wyniku stosowania chroniących środowisko naturalne metod rolnictwa ekologicznego.

Nasza piramida (zamieszczona poniżej), chociaż w zamierzeniach nie miała spełniać roli absolutnego poradnika właściwego odżywiania, dostarcza ogólnych wzorców zdrowotnego doboru pokarmów oraz ich proporcji, opartych na najnowszych naukowych badaniach stanu zdrowia ludności i sposobów odżywiania. Jednak aby wiedzieć, które pokarmy należy spożywać, jak je przygotowywać oraz aby poznać wiele innych dodatkowych czynników dotyczących odżywiania, idealnie byłoby dołożyć pewnych starań w celu zdobycia wiadomości na temat różnych pokarmów występujących w obrębie danej kategorii. Jeszcze nie tak dawno takie samokształcenie nie było potrzebne, ponieważ niemal cała żywność pochodziła z miejscowych upraw ekologicznych, a nawet przetworzone produkty znajdowały się w stanie dosyć bliskim swej naturalnej postaci. Asortyment dostępnej żywności był ograniczony. Obecnie nasze pożywienie jest sprowadzane z całego świata i w większości jest wysoko przetworzone i zdenaturyzowane. Pomimo że z posiadaniem tak szerokiego asortymentu pokarmów – na który składa się około 50 000 różnych dostępnych w bogatych krajach produktów spożywczych¹⁴¹ – wiążą się pewne korzyści, jednak sprzyjająca zdrowiu i vitalności żywność w dobrym gatunku musi być starannie wyszukiwana.

Zatem najlepszym przewodnikiem po naszej *Piramidzie zintegrowanego odżywiania*, który pomoże ci w dokonaniu wyboru najkorzystniejszego planu pokarmowego, jest cała ta książka. Czytel-

nik, który dąży do osiągnięcia lepszego zdrowia i rozwinięcia swojej świadomości, powinien poznać nie tylko kwestie wiążące się z jakością pożywienia, lecz także jego rozmaite właściwości. Na przykład oprócz wspomnianej wcześniej jakości olejów trzeba dowiedzieć się więcej na temat poszczególnych właściwości dobroczynnych olejów i tłuszczów. Które z nich są najlepsze do gotowania? Które działają najskuteczniej w celu budowania odporności i zapobiegania stanom zapalnym? A w odniesieniu do nabiału: dla kogo jest on korzystny? I jakie produkty nabiałowe są dla danej osoby dobre, na przykład: fermentowane (jak jogurt czy kefir), z mleka koziego czy krowiego? Właśnie takie pytania trzeba stawiać, kiedy dokonuje się wyboru źródeł białek roślinnych i zwierzęcych, jak i wyboru zbóż, warzyw, owoców, orzechów, nasion, wodorostów oraz innych produktów.

Współcześni ludzie potrzebują nowego przeszkolenia w zakresie wiedzy o pożywieniu. Większość z nich niewiele wie o zdrowotnych metodach przyrządzania posiłków z pełnowartościowej żywności, nie wspominając nawet o takiej umiejętności, jak rozpoznawanie tak ważnych nierafinowanych pokarmów, jak płatki owsiane lub pełne ziarno pszenicy. Brak wiedzy o pożywieniu osiąga nawet rolników. Pewnego razu przygotowałem zupę warzywną z suszonego grochu i poczęstowałem nią rolnika, który przez ponad 30 lat na setkach hektarów uprawiał groch (wyłącznie przeznaczony do wysuszenia). Zapytałem go, czy rozpoznaje, co było składnikiem tej zupy. Nie miał najmniejszego pojęcia. Kiedy mu powiedziałem, przyznał, że nigdy wcześniej nie jadł żadnej potrawy z suszonego grochu.

Popatrz na swoją prawą dłoń. Ma ona stronę wierzchnią i wewnętrzną, które ze sobą współdziałają. Wierzch twojej dłoni jest jak wiedza o pożywieniu. Jej wnętrze z kolei jest jak głęboka wiedza o tobie, o twoim typie ciała i funkcjach życiowych. Zespolecie wierzchu i wnętrza dłoni symbolizuje ścisły związek pomiędzy prawidłowym zastosowaniem pożywienia a wiedzą o sobie samym. Następne rozdziały tej książki przedstawiają kluczowe informacje, które pomogą ci rozpoznać twój typ organizmu, posługując się prostymi, acz skutecznymi kategoriami tradycyjnej medycyny chińskiej, takimi jak *nadmiar*, *niedobór*, *gorący*, *zimny* oraz innymi aspektami systemu Yin/Yang. W dalszych rozdziałach podano metody oceny funkcjonowania narządów, dzięki którym dowiesz się, jak przebiega twoje trawienie, jak działają wątroba, nerki i rozmaite inne układy, a także jaki konkretny rodzaj pożywienia jest im potrzebny.

Piramida zintegrowanego odżywiania mieści w sobie składnik niezwykle przydatny w naszej podróży w stronę dobrego odżywiania się, które staje się przynoszącym zdrowie codziennym nawykiem, a mianowicie: świadomość. Powszechnie znane wykresy żywieniowe i wynikające z nich diety są niestety skazane na niepowodzenie, kiedy zostają zastosowane na co dzień przez ludzi, którzy najpierw potrzebują przejść przez proces emocjonalnej i duchowej transformacji, aby odzyskać szacunek do samego siebie i osiągnąć przejrzystość umysłu, zanim będą w stanie uczynić długotrwały postęp w zakresie zmiany sposobu odżywiania.

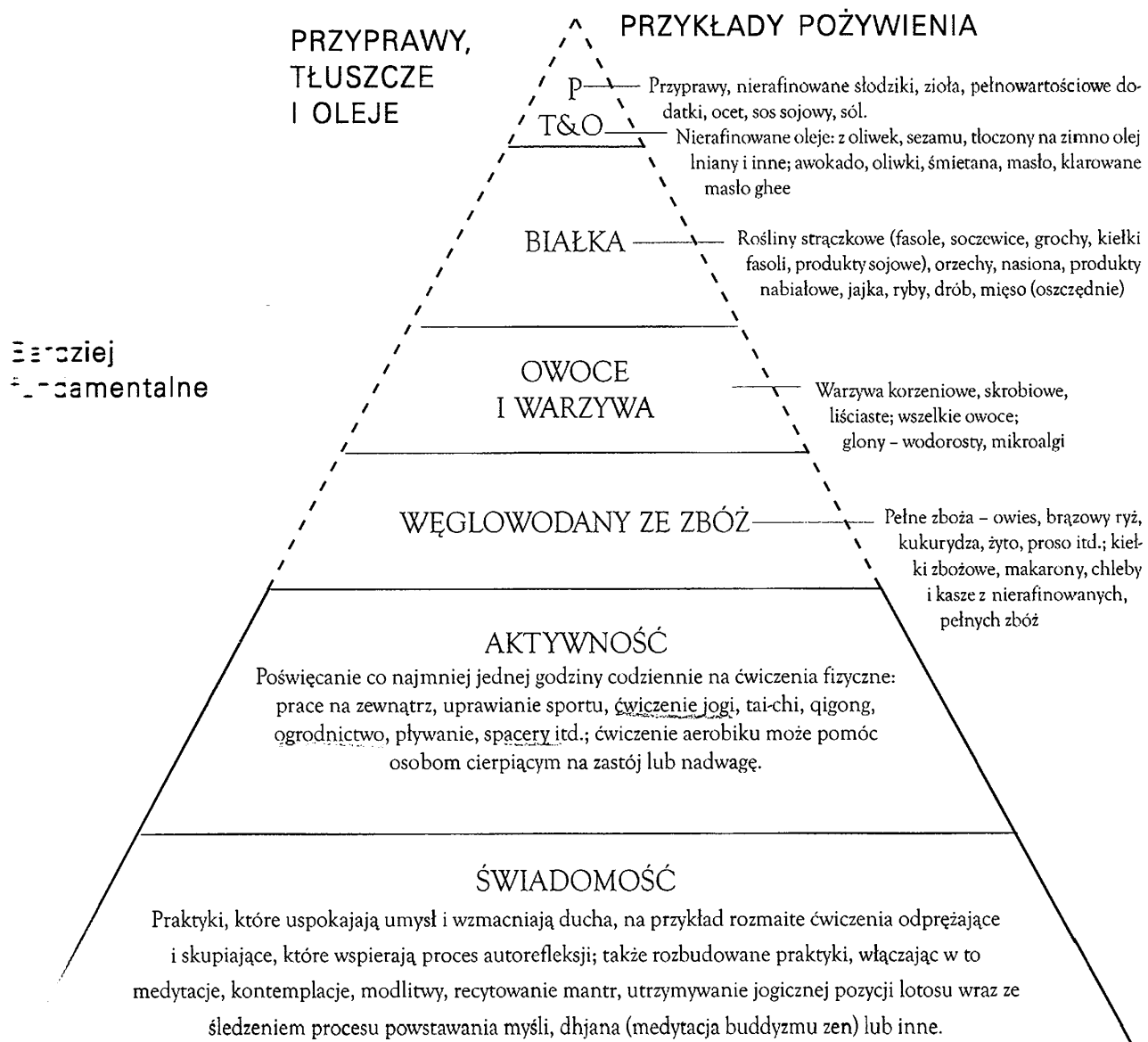
Piramida zintegrowanego odżywiania to mapa, dzięki której można lepiej zorientować się w wartości pozostałych części książki, w których łącząc współczesną wiedzę o żywieniu ze starożytną tradycją azjatycką, odkryjemy, jak najlepiej jeść i żyć.

Uwaga 1: Dzięki stosowaniu praktyk rozwijających świadomość możemy uzyskać harmonię emocjonalną oraz podstawę dla wzmocnienia wysiłku przykładanego do zachowania dyscypliny, poświęcenia i intencji, niezbędnych dla prowadzenia długiego, radosnego i pomyślnego życia, wspieranego przez doskonałą dietę.

Uwaga 2: Szczegółowe przyporządkowanie pokarmów do poszczególnych grup, zob. s. 314–316; właściwości i zastosowań produktów spożywczych pojawiają się w różnych częściach książki, szczególnie w części V: *Przepisy i właściwości żywności roślinnej*; zalecane proporcje różnych grup pokarmowych do stosowania w okresie przejścia na nową dietę – zob. s. 141.

Uwaga 3: Środki odurzające oraz mocne środki pobudzające, takie jak alkohol, kawa, tytoń, marihuana oraz wszelkie nielegalne narkotyki, są dla niektórych atrakcyjne ze względu na efekty odciążania, które w końcu zostają całkowicie przesłonięte przez ich trującą i wyczerpującą naturę. Wskazujemy na poprawę sposobu odżywiania i postępami w rozwoju świadomości, zazwyczaj zmniejsza się potrzebę stosowania tego rodzaju substancji.

PIRAMIDA ZINTEGROWANEGO ODŻYWIANIA



Osobista ewolucja dietetyczna oraz podsumowanie

Zamiast poszukiwać doskonałej diety, którą natychmiast można byłoby zastosować i która pasowałaby do wszelkich okoliczności, zastanów się nad swoim obecnym sposobem odżywiania i nad tym, jak możesz go ulepszyć. Aby wyrobić sobie pogląd na zdrowotne zalecenia dietetyczne, możesz skorzystać z któregośkolwiek spośród przedstawionych wcześniej ogólnych wzorców odżywiania – zmodyfikowanej diety paleolitycznej, diety opartej na produktach roślinnych, chińskiej diety wiejskiej oraz piramidy zintegrowanego odżywiania. Jeśli zechcesz rozpocząć pełny proces przemiany dietetycznej od procedury oczyszczającej, możesz zastosować *Program odnowy wątroby i wzmocnienia odporności*, przedstawiony w poprzedniej części rozdziału. Program ten obejmuje propozycje wielu rodzajów diety leczniczej, włączając w to dietę oczyszczającą z pasożytów i drożdżyc, dietę odchudzającą, dietę leczącą choroby serca oraz inne choroby zwyrodnieniowe.

Ponieważ do uzdrowienia dochodzi się stopniowo wraz z upływem czasu, twoje potrzeby dietetyczne będą ewoluować i coraz bardziej uwzględniać pewne czynniki, takie jak wpływy pór roku, rodzaj wykonywanej pracy zawodowej i aktywność w codziennym życiu, twój wiek itd. Wraz z rozwojem świadomości w tej ewolucji stylu życia pewną rolę zaczną także odgrywać intuicja. W wyznaczeniu głównych kierunków, w jakich będzie przebiegać twoja ewolucja dietetyczna, pomoże ci znajomość typu własnej konstytucji i odpowiedniego dla niej stylu odżywiania. Wiedzę tę uzyskasz na podstawie zaprezentowanego w tej książce tradycyjnego chińskiego systemu stawiania diagnozy. Inne ścieżki przebiegu tej ewolucji obejmują zdobycie wiedzy na temat sposobów przygotowania pożywienia i natury rozmaitych pokarmów. W następnych rozdziałach zawarto wiadomości dotyczące przejścia na nowy sposób odżywiania, a także na temat białek, olejów i tłuszczów, substancji słodzących, pokarmów z roślin zielonych, połączeń pokarmowych, postów i kuracji oczyszczających, przepisów na potrawy, właściwości różnych produktów spożywczych oraz wielu innych zagadnień dietetycznych.

Jeśli starasz się zatrzymać i odwrócić proces rozwoju poważnej choroby, zastosowanie chińskiego systemu diagnostycznego może mieć bezcenną wartość, umożliwiając podjęcie w pełni świadomego wyboru właściwego odżywiania, jak i innych środków zaradczych. W takim przypadku może być ci potrzebne zasięgnięcie porady u kompetentnego lekarza czy terapeuty.

Uwaga: Staraj się nie śpieszyć; unikaj zmartwień i nadmiernej troski, kiedy zmieniasz coś tak istotnego dla twojego dobrego samopoczucia, jak twoja dieta. Wraz z powiększaniem się zakresu twojej wiedzy, wprowadzaj w życie te zmiany, z którymi czujesz się najwygodniej. Pozwól, aby twój sposób odżywiania ewoluował w harmonijny, a dzięki temu uzdrawiający sposób.

„Nie popędzaj rzeki”.

część I

Podstawy diagnozy i leczenia

Yin–Yang i dalej...

„Wszystko, co tylko stworzone, okryte jest przez Niebiosa i wspierane przez Ziemię”.

Klasyk medycyny wewnętrznej

Yin i Yang zasadniczo opisują wszystkie zjawiska. Niektórzy ludzie mogą twierdzić, że nie wierzą w filozofię Yin–Yang, lecz terminy te są jedynie opisem łatwo dostrzegalnych procesów – przemiany dnia w noc, młodości w starość, jednej pory roku w drugą.

Teoria Yin i Yang była szeroko wykorzystywana w historii Azji Wschodniej, a w ciągu ostatnich 70 lat jej różne, zmodyfikowane wersje były częstokroć adaptowane przez historyków i psychologów, np. Arnolda Toynbeego i Carla Junga, oraz przywódców politycznych, takich jak Mao Zedong i Karol Marks. Wszystkie te osoby poznawały podstawy filozofii dalekowschodniej, zanim wypracowały swoje własne jej zastosowanie.

Historia pokazuje, że jeśli jakiś plan lub idea (jak na przykład strategia polityczna, reformy ekonomiczne lub system dietetyczny) w swych założeniach opiera się na nieruchomej strukturze, która nie dostosowuje się do zmiennych potrzeb ludzi, to ma małe szanse na przetrwanie. Twórcza i harmonijna zdolność do przystosowania się jest znakiem rozpoznawczym właściwego zastosowania teorii Yin–Yang i z tego właśnie powodu wybraliśmy jej zasady do zilustrowania wielu podstawowych założeń zawartych w tej książce. Definicje Yin i Yang są czymś bardzo podstawowym i łatwym do zrozumienia. Zachęcamy więc do zastosowania ich w celu uświadomienia sobie pewnych indywidualnych czynników niezbędnych do osiągnięcia pełnego zdrowia.

Owa metoda analizy ma tę zaletę, że upraszcza i łączy zrozumienie wszystkich rzeczy. Zasadniczo teoria Yin–Yang utrzymuje, że wszystkie obiekty lub zjawiska we wszechświecie można rozumieć jako nieskończoną ilość połączonych w pary przeciwieństw (Yin i Yang), które wzajemnie na siebie oddziałują zgodnie z następującymi zasadami:

Źródło Yin i Yang, czyli wszystkich możliwych par przeciwieństw, jest tym, co zjednoczone i niezmiennie. Pomimo że Yin i Yang wyrażają zmianę i rozdzielenie, ich źródło jest wiecznotrwałe. Według Shao Yung, chińskiego filozofa z XI w.: „Wielka Podstawa pozostaje Niewzruszona”. Biblia wyraża tę koncepcję wersem: „Gdyż ja, Pan, nie odmieniam się” (Malachiasz 3:6).

Zasada Yang jest aktywna, a zasada Yin bierna, jednak nic nie jest całkowicie Yin ani całkowicie Yang. Symbol Yin–Yang pokazuje Yin zawarte w Yang jako ciemną kropkę na jasnym polu oraz Yang zawarte w Yin jako białą kropkę na ciemnym polu.

Czy w ciele człowieka można znaleźć Yin i Yang? Prosta mądrość filozofii chińskiej mówi, że aby cokolwiek zrozumieć, najpierw trzeba rozważyć jego przeciwieństwo. Na przykład powierzchnia ciała,

¹ To klasyczne dzieło medycyny chińskiej, którego pełny tytuł brzmi *Żółtego Cesarza klasyk medycyny wewnętrznej* (transkrybowany tytuł chiński to *Huang di nei jing* – przyp. tłum.), już od 3000 lat jest otaczane wielkim szacunkiem przez całe pokolenia chińskich lekarzy.

² Cytat za: *Biblia to jest całe Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Brytyjskie i Zagraniczne Towarzystwo Biblijne, Warszawa 1979 (przyp. tłum.).

włączając w to kończyny, z pewnością jest bardziej aktywna i ruchoma niż wnętrze, które jest relatywnie nieruchome i ciemne. Dlatego powierzchnia ciała jest Yang, a jego wnętrze – Yin (reprezentowane przez czarną kropkę na białym polu). Jednak patrząc do wnętrza, widzimy, że dostarcza ono wiele ciepła i energii (Yang) potrzebnych do podtrzymania procesów skierowanych na zewnątrz, co z kolei jest przykładem Yang w Yin (białej kropki na ciemnym polu). „Yang w Yin” oraz „Yin w Yang” to po prostu dostrzeżenie, że rzeczy na najgłębszym poziomie są często odwrotnością tego, czym wydają się na powierzchni. Ostateczny wynik jakiegoś procesu jest więc często odwrotnością pewnych poszczególnych jego etapów. (Na przykład ludzie, którzy są bardzo konserwatywni, w późniejszych latach swojego życia często stają się bardzo liberalni i vice versa. Mięsz brzaskwini jest miękki i delikatny [Yin], lecz w środku ma twardą pestkę [Yang]).

W pierwszym skojarzeniu, służącym pomocą w procesie nauczania, Yang tradycyjnie wiązano z ogniem, a Yin z wodą.

Rozważmy kategorie „rozszerzanie” i „kurczenie” (zob. tabela *Przykłady przeciwieństw Yin – Yang*). Zgodnie z teorią fizyki większość substancji rozszerza się pod wpływem ciepła, a kurczy pod wpływem zimna. Podczas procesu rozprężania potrzebna jest dodatkowa porcja ciepła i energii, z tego powodu rozszerzanie się jest Yang. Kiedy jednak substancja jest już całkowicie rozprężona, wtedy zmniejsza się zagęszczenie jej energii i dlatego staje się bardziej Yin. Większość ludzi zauważa osłabienie smaku warzyw (takich jak cukinia), kiedy osiągają one spore rozmiary. Jednak bardzo wodniste warzywa Yin mogą zrównoważyć osoby, które są nadmiernie Yang. Nasiona, takie jak zboża, to bardzo skondensowane pokarmy, dlatego też w książce tej zaleca się nieco je rozpułchnąć poprzez namoczenie, a potem ugotowanie. Dla osób, które są przegrzane (mają zbyt

dużo gorąca i suchości) korzystne będzie doprowadzenie nasion zbóż do pełnego wykiełkowania. Zwyczaj jedzenia bardzo dużych – „rozszerzonych” – owoców i warzyw uprawianych z wykorzystaniem chemicznych środków pobudzających ich wzrost może częściowo równoważyć inny skrajny nawyk, polegający na nadmiernym spożyciu bardzo esencjonalnych pokarmów, takich jak mięso czy jajka. Jednak tego rodzaju „równoważenie” skrajności zazwyczaj nie udaje się przez dłuższy czas.

Aby dobrze zrozumieć Yin i Yang, lepiej jest najpierw zobaczyć, czym one są, aniżeli oceniać je jako „dobre” lub „złe”. Poszukiwanie „dobrego” i unikanie „szkodliwego” stanowi podstawę zdrowia, lecz

Przykłady przeciwieństw Yin–Yang

Yang	Yin
Aktywny	Bierny
Niebo	Ziemia
Funkcja	Substancja
Na zewnątrz	Wewnątrz
Umysł	Ciało
Męski	Żeński
Światło	Ciemność
Czas	Przestrzeń
Gorąco *	Zimno*
Energia ciała	Krew, płyny ustrojowe, tkanki
Nadmiar*	Niedobór*
Stan ostry	Stan przewlekły
Zewnętrzny*	Wewnętrzny*
i zaburzenia	i zaburzenia
powierzchowe	głębokie
Rozszerzanie	Kurczenie

*Pary gorąco/zimno, nadmiar/niedobór oraz zewnętrzny/wewnętrzny można określić jako sześć kategorii Yin i Yang. Są to kategorie, które w medycynie chińskiej mają istotne znaczenie dla wyznaczania terapii. Więcej wyjaśnień w rozdziałach poświęconych Sześciu Kategoriom.

przedwczesne i uproszczone ocenianie właściwości pokarmów, motywacji innych ludzi itp. może zniekształcić faktyczny stan danej sytuacji. Yin i Yang są wyrazem uniwersalnej sprawiedliwości. Wraz z upływem czasu przejawiają się one w doskonałości równowagi, a stopniowa nauka prowadzenia mądrego i spokojnego życia oznacza rozpoznawanie tej doskonałości.

Jeśli albo Yin, albo Yang przeważa, wtedy to, co jest w nadmiarze, zaczyna „wyczerpywać” to drugie. Na przykład nadmiar gorąca w ciele wysusza płyny ustrojowe, wywołując pragnienie, suchość skóry i oczu oraz skłonność do zaparć. Dieta oparta głównie na mięsie w połączeniu z ciężką pracą fizyczną jest najbardziej rozpowszechnionym sposobem wytworzenia nadmiaru gorąca. Nadmiar Yin w ciele, do którego dochodzi z powodu przyjmowania zbyt dużej ilości płynów oraz pokarmów, może przyczynić się do znacznego obniżenia poziomu energii i ciepła w organizmie. Aby strawić nadmiar pokarmów, zwłaszcza takiego, które jest ochładzające, potrzeba dodatkowej porcji energii.

Zasada skrajności

„Skrajne zimno wytwarza wielkie gorąco, a skrajne gorąco wytwarza intensywne zimno”.

Klasyk medycyny wewnętrznej

Kiedy przeważająca zasada osiąga swe maksimum, wtedy krańcowo silne Yin lub Yang przekształca się w swoje przeciwieństwo. Prawo to znane jest jako „Zasada skrajności”. Zasada ta jest łatwa do zaobserwowania u zwierząt ciepłokrwistych, u których w odpowiedzi na wpływ zewnętrznego zimna pojawia się gorączka, a kiedy zaatakuje je nadmierne letnie gorąco, występują dreszcze.

Inne przykłady tej zasady to:

1. Nadmierna aktywność, taka jak ciężka praca fizyczna, pociąga za sobą konieczność odpoczynku.
2. Jeśli aktywność jest bardzo gwałtowna, o charakterze Yang (jak np. podczas wojny), w rezultacie pojawia się śmierć (która jest bardzo Yin).
3. Ludzie często dziecinnieją na starość. Oprócz tego w późniejszych latach życia ludzie stopniowo wykazują mniejszą siłę fizyczną, lecz jeśli tylko są zdrowi, większą mądrość. Obrazuje to zmniejszanie się cielesnego przywiązania do Ziemi i zwrócenie większej uwagi na obecność Nieba, co może być przykładem skrajnego Yin, które przekształca się w skrajne Yang.
4. Jeśli wewnętrzne gorąco i ciśnienie krwi wzrastają (Yang), wzrasta ryzyko wystąpienia udaru powodującego paraliż (Yin).
5. Substancje bardzo silnie energetyzujące, jak kokaina, w konsekwencji prowadzą do skrajnego wyczerpania. Środki pobudzające, takie jak kofeina i rafinowany cukier, także w ostatecznym rachunku doprowadzają do osłabienia.
6. Podczas medytacji właściwa koncentracja na pojedynczym obiekcie w końcu doprowadza do stanu uniwersalnej świadomości.

Proces, w którym zjawiska zmieniają się w swoje przeciwieństwo, można przedstawić graficznie za pomocą spirali – wzoru powszechnie występującego w całym wszechświecie. Cykle zmian stają się stopniowo coraz szybsze w fazie kurczenia się, a zwalniają w fazie rozszerzania. Cykle te równoważone są przez cykle przeciwnie. Na przykład kiedy gospodarka narodowa zwalnia i pogrąża się w zastoju,

coraz bardziej wzmagają się cykle emocjonalnych niepokojów. Inna para spiral obrazuje fakt, że powtórzenie pełnego cyklu wraz z postępującym wiekiem trwa coraz dłużej, a jednocześnie pojawia się coraz większe zapotrzebowanie na substancje odżywcze. Z tego powodu, kiedy starzejemy się, potrzebujemy mniejszej ilości, ale za to coraz bardziej odżywczego i esencjonalnego pokarmu.

Inne przykłady wzajemnego wspierania się Yin i Yang dotyczące diety i aktywności

Dobrze ugotowane jedzenie	↔	Chłodny klimat
Żółte pokarmy	↔	Liściaste zieleniny
Pokarmy słodkie i ostre (kierują energię w górę)	↔	Pokarmy słone, gorzkie i kwaśne (kierują energię w dół)
Gorąco w ciele	↔	Wyczerpanie płynów ustrojowych
Intensywna aktywność	↔	Niewymagające ruchu zajęcia i odpoczynek
Dokładniejsze przeżuwanie przyjmowanego pokarmu	↔	Mniejsza ilość pokarmów i głębsze oddychanie

Minerały, witaminy, enzymy, tłuszcze, skrobia, białko
oraz inne składniki odżywcze wzajemnie wspierają swoje działanie.

Wzajemne wspieranie i przekształcanie

W stanie zdrowia Yin i Yang harmonijnie się wspierają, a ich istnienie jest od siebie wzajemnie uzależnione. Wspieranie oznacza zrównoważone, wzajemne oddziaływanie Yin i Yang oraz nieustanne przekształcanie się jednego w drugie, a nie tylko po osiągnięciu swojego maksymalnego stanu. Na przykład pokarmy w ciele przekształcają się w energię. I odwrotnie, energia w organizmie, szczególnie w narządach trawiennych, wspiera wchłanianie składników odżywczych, które tworzą substancję ciała.

Przekraczanie Yin i Yang

Każdy przedmiot można w nieskończoność dzielić na coraz mniejsze części, a każdą taką część można rozpatrywać w kategoriach Yin i Yang. Nawet w przypadku prostej marchewki możliwy jest nieskończony jej podział według Yin i Yang. Zielona natka w górnej części marchewki zawiera mniej węglowodanów niż bogaty w skrobię korzeń, ma także inny kształt i kolor. Jeśli usuniemy te zielone pędy, możemy dalej analizować sam korzeń, w którym wyróżnia się część zewnętrzną i wewnętrzną, a także część górną i dolną. Podążając w kierunku wierzchołka, korzeń marchwi staje się coraz węższy, natomiast w części zewnętrznej i dolnej mamy do czynienia z większą koncentracją składników mineralnych. Bez względu na to, w jaki sposób pokroimy marchewkę, ciągle będą uwidaczniać się różnice pod względem dowolnej cechy, włączając w to różnice jakości energii każdej z części. Każdej pojedynczej komórce marchewki możemy przypisać górę i dół, część zewnętrzną i wewnętrzną.

Kontynuując podział (jakiegokolwiek obiektu), docieramy w końcu do poziomu cząstek subatomowych. Na tym poziomie ciągłej aktywności łatwo można zrozumieć zasadę, która mówi, że Yin i Yang znajdują się w procesie nieustannych przemian. Każdy przedmiot, jeśli tylko uważnie się mu przyjrzeć, pokazuje, że wszelkie cząsteczkowe i atomowe modele oddziaływania polegają albo na rozszerzaniu się, albo na kurczeniu, na związku pomiędzy wyższym lub niższym poziomem energetycznym tudzież w jakiś inny sposób ulegają ciągłemu procesowi przemiany. Dlatego mówi się, że:

Yin i Yang znajdują się w procesie ciągłej przemiany. Nic nie jest stałe i nieruchome, nawet przez ułamek sekundy. Stan najwyższego zdrowia pojawia się wtedy, gdy wszelkie przemiany zachodzące z chwili na chwilę w ludzkim ciele i umyśle odbywają się w sposób harmonijny. Choroba jest po prostu stanem, w którym przemiany nie zachodzą w odpowiednim czasie lub we właściwy sposób. Mogą być one zbyt nasilone czy zbyt szybkie albo niewystarczająco intensywne czy zbyt wolne.

Podobno aby być zdolnym do zrozumienia natury wszechobecných zmian, trzeba doświadczyć nieobecności zmian lub spokoju całkowitego bezruchu. W istocie jest to jeden z celów teorii Yin–Yang. Dzięki uświadomieniu sobie niekończącej się ilości zmian w życiu naszą uwagę zaczynają zwracać ich logiczne wzorce, a potem ich specyficzne uporządkowanie. Kiedy już nabierzemy wprawy w rozumieniu zmian, naturalnie staniemy się świadomi stanów wykraczających poza zmiany, które charakteryzuje cecha niezmienności. Nieuwarunkowane miłość i współczucie mogą być tu przykładem. Pojęcie „pustki” pojawiające się w filozofii Wschodu wskazuje właśnie na doświadczenie niezmienności, zanik wszelkich podziałów oraz zawężonych stanów świadomości, w tym także samego poczucia „ja”.

Pustka, której towarzyszy urzeczywistnienie doskonałości, zasługuje na miano „Wspaniałego Istnienia”, pojęcia zaczerpniętego z tradycji buddyzmu Zen. Bez tego poczucia doskonałości doświadcza się jedynie pustki nieobecności.

Osiągnięcie świadomości przenikniętej „Wspaniałym Istnieniem” wymaga zrównoważonego ciała i umysłu. Do tego celu można dotrzeć po pierwsze poprzez oczyszczenie, a następnie przez kroczenie „środkową ścieżką” moralności, duchowości i właściwego stylu życia. „Środkowa ścieżka” z pewnością nie oznacza „przeciętnego” podejścia do wyżej wymienionych kwestii, ponieważ przeciętny współczesny człowiek wie, że życie jest bardzo stresujące, w którym oscyluje między różnymi skrajnościami. Doświadczenia związane z kultywowaniem środkowej ścieżki prowadzą do stanu równowagi albo, inaczej mówiąc, do tego centralnego miejsca u samego źródła wszelkich przemian.

Taką równowagę pomaga osiągnąć właściwa dieta. Doświadczenie bycia ześrodkowanym wynika z wewnętrznej szczerości i rozwiniętej zdolności do wnikania w samą istotę rzeczywistości. Jeśli dieta postrzegana jest jako coś zewnętrznego wobec doświadczania najwyższej prawdy, wtedy już samo takie myślenie oddziela pożywienie od świadomości. Jeśli natomiast odżywianie się i wszelkie inne zjawiska doświadczane są jako sobie równe, wtedy nawet pożywienie staje się tak samo dobrym sposobem rozwoju zjednoczonego umysłu jak inne stosowane w tym celu środki. Liczne rytuały związane z pokarmami mają w zamierzeniu doprowadzić do duchowego doświadczenia. Na przykład dla niektórych chrześcijan podstawowy rytuał polega na traktowaniu zwykłego chleba i wina jako ciała i krwi Chrystusa. Ceremonię tę zapoczątkował sam Jezus, kiedy określił to pożywienie jako swoje ciało i krew, a następnie poprosił swych uczniów, aby kontynuowali tę praktykę.

Takie utożsamienie jest pomocne zarówno na poziomie dosłownym, jak i symbolicznym. W sensie dosłownym jego stwierdzenie oznacza, że pokarm przekształca się w ciało i krew. Na innej

plaszczyźnie rozumienia pokarm może być uważany za symbol Ziemi (ponieważ powstaje z gleby, powietrza i wody), co mogłoby oznaczać, że Chrystus stwarza Ziemię i duchowo jej przewodzi. Natomiast na najgłębszym poziomie ten akt, powtarzany niezliczoną ilość razy przez tysiące lat, oznacza, że samą Istotą pokarmu oraz wszystkich innych rzeczy jest świadomość Chrystusa.

Poza Yin i Yang jest Umysł, który dostrzega, że nic nie oddziela pokarmu i spożywającego. Następująca fraza, pochodząca z Chan (chińskiej odmiany buddyzmu Zen), tak opisuje tę jedność: „Wszystko uczynione jest z samego Umysłu”. Bezpośrednie doświadczenie wszechobejmującego Umysłu jest tym, co moglibyśmy określić jako „najwyższe zdrowie”. Większość z nas jednak nie potrafi świadomie doświadczać identyczności pożywienia z samym sobą, ponieważ musimy dopiero odkryć naszą prawdziwą jaźń. Jednak aby stworzyć ku temu podstawę, powinniśmy zatroszczyć się o nasze relatywne i wymierne zdrowie, a to odbywa się w królestwie czasu i przestrzeni, w obrębie Yin i Yang.

Dlatego też trzeba się upewnić, czy właściwie rozumie się Yin i Yang. W przeciwnym bowiem razie możemy mieć trudności z porozumiewaniem się z innymi ludźmi, którzy również zgłębiają teorię Yin i Yang, a także wprowadzić w błąd samych siebie. Ponieważ wszystko, co istnieje, można porównać do czegoś innego i wszystkie rzeczy pozostają we wzajemnych związkach, pojawia się pokusa, żeby jakieś porównania czynić dla samego kaprysu, bez głębokiego zrozumienia porównywanych cech.

Rozpatrując sposób działania poszczególnych pokarmów na organizm człowieka, powszechnie nie uwzględniamy czynnika czasu. Rozważmy jako przykład czerwone mięso. Jeśli porównamy mięso z innymi pokarmami, takimi jak warzywa, zboża czy owoce, stwierdzimy, że zawiera ono dużo białka i tłuszczu, jak również wiele witamin i składników mineralnych. Zgodnie z zasadami medycyny chińskiej, mięso można zastosować w pewnych przypadkach osłabienia, na przykład przy niedoborze (Yin) płynów ustrojowych, krwi i ogólnie substancji ciała. Patrząc ze współczesnego punktu widzenia, mięso, ze względu na swe wysoce odżywcze składniki, jest uważane za budulec tkanek i krwi. Czy nie powinniśmy więc określić mięsa jako Yin? Tak, ten aspekt czerwonego mięsa możemy uznać za Yin. Jednakże mięso jest także wysokokaloryczne, dzięki czemu może przyczynić się do wytworzenia dużej ilości energii i z takiego punktu widzenia jest ono Yang. I w końcu, jeśli weźmiemy pod uwagę wzmożone wytwarzanie śluzu na skutek jedzenia mięsa (w porównaniu na przykład do większości pokarmów roślinnych), jego działanie zakwaszające, które może powodować ogólnoustrojowe reakcje toksyczne, wtedy łatwo zrozumieć, dlaczego większość ludzi uważa obecnie mięso za pokarm długofalowo osłabiający (Yin), zwłaszcza jeśli spożywane jest w dużych ilościach.

Ponieważ każda substancja ma rozmaite właściwości, wynika z tego, że istnieją różne klasyfikacje pokarmów ze względu na Yin i Yang. Spójrzmy na umieszczoną poniżej tabelkę z cechami Yin i Yang pokarmów i zastanówmy się, jak można je wykorzystać na przykład do określenia cech jabłka.

Ogólnie mówiąc, jabłka są słodkie, kwaśne i ochładzające. Wzmacniają krew, wytwarzają płyny i energię, a także pobudzają ruch w dół, kierując energię do dolnej części ciała. W pełni dojrzałe jabłko są także bardziej Yang, ponieważ są

Najczęściej spotykane cechy Yang i Yin pożywienia

<i>Yang</i>	<i>Yin</i>
Ogrzewający	Ochładzający
Słodki, ostry	Słony, gorzki, kwaśny
Wytwarzający energię	Wytwarzający krew i płyny
Kierujący energię w górę	Kierujący energię w dół

Wyraźnie widać, że skoro jabłka (lub jakiegokolwiek inny produkt spożywczy) mają tak liczne właściwości, to nie należy klasyfikować ich jako wyłącznie Yin lub Yang. I to właśnie mamy na myśli, mówimy o potrzebie wielkiej ścisłości w analizach pod kątem Yin-Yang.

Posiadając odrobinę wrażliwości i praktyki, nietrudno jest zyskać świadomość przynajmniej niektórych aspektów spożywanych przez nas produktów. Można zacząć zauważać rozgrzewający lub ochładzający wpływ spożywanych pokarmów, ich zdolność do wytwarzania płynów (kiedy odczuje się zmniejszenie pragnienia i lepsze nawilżenie gardła), ewentualnie pobudzanie wydalania moczu oraz działanie niektórych smaków. Można również wewnętrznym doświadczyć cech energii Yin lub Yang – rozszerzania

i kurczenia. Świadomość oddziaływania pokarmów z reguły wzmacnia się po przynajmniej sześciomiesięcznej diecie, opierającej się głównie na zbożach i warzywach. W tym czasie organizm zazwyczaj już dostraja się do wzorca energetycznego przyjmowanych pokarmów. Jeśli nie występują jakieś choroby, większa część diety powinna składać się z produktów, które nie mają żadnych skrajnych właściwości, lecz cechują się raczej subtelnymi sposobami oddziaływania i łagodnymi smakami.

Analizę pod względem kategorii Yin-Yang można przeprowadzić, biorąc pod uwagę także różne osobowości i typy ciała (zob. tabela). Może być ona bardzo przydatna podczas ustalania ogólnego obrazu diagnostycznego nas samych, jak i innych ludzi.

Harmonia powinna być celem tych wszystkich, którzy poszukują zdrowia, ponieważ jeśli jest się za bardzo Yin lub za bardzo Yang, bez możliwości powrotu do stanu równowagi, dochodzi do pojawienia się stanu choroby. Współczesny człowiek często jest równocześnie zbyt Yin i zbyt Yang. Dzieje się tak, ponieważ Yin i Yang nie są ze sobą odpowiednio połączone, najczęściej z powodu stylu życia, który obejmuje takie skrajności, jakich jednostka nie jest w stanie zintegrować. Kiedy znajdujemy się w stanie równowagi, wtedy w odpowiedzi na wymagania chwili możliwe jest stanie się zarówno bardzo Yin, jak i bardzo Yang, bez ryzyka utknięcia w nadmiarze Yin lub Yang, co zawsze bywa stresujące. Zrów-

Yin i Yang w odniesieniu
do typu osobowości i budowy ciała

<i>Yang</i>	<i>Yin</i>
Cieplejsze ciało i osobowość	Chłodniejsze ciało i osobowość
Sucha skóra mniej płynów ciała	Wilgotna skóra i więcej płynów ciała
Ekstrawertyk	Introwertyk
Aktywny	Bierny
Męski	Żeński
Pozytywny	Negatywny
Skupiony	Spokojny
Intelektualista	Marzyciel
Agresywny	Nieśmiały
Gniewny, niecierpliwy	Lękliwy, niepewny
Głośny głos	Cichy głos
Gwałtowny	Spowolniały
Logiczny	Intuicyjny
Szybki	Wolny
Pelen pragnień	Zadowolony z tego, co ma
Silne, dobrze napięte tkanki i mięśnie	Wiotkie i słabe tkanki i mięśnie
Zaczerwieniona skóra twarzy	Twarz blada

noważona osoba potrafi łatwo rozprzestrzeniać swe działanie i energię na zewnątrz, jak i powracać do siebie oraz ograniczać swe działanie, być bardziej aktywna albo pasywna, a jednocześnie pozostać zakorzeniona w ciszy i spokoju (pustce przenikniętej przez „Wspaniałe Istnienie”), czyli miejscu, gdzie Yin i Yang stapiają się w jedną rzeczywistość.

„W ruchu się oddzielają, w bezruchu się łączą”.

Starożytna zasada tai-chi

Większość ludzi jednak żyje w pułapce nieświadomego i niekontrolowanego wahania Yin i Yang. Ludzie ci, pozbawieni zakorzenienia w stanie równowagi, mogą oscylować pomiędzy osobowością ekstrawertyczną a introwertyczną, gniewem a lękiem, słabością a siłą lub innymi skrajnościami. W takim przypadku pomocne mogą się okazać następujące zalecenia:

- Już samo lepsze uświadomienie sobie panującej nierównowagi jest pierwszym krokiem w stronę zrównowżenia. Kiedy rozpoznasz zaburzenie równowagi, skoncentruj się na właściwościach stanu równowagi: łagodności, niezawodności, cierpliwości, odwadze i odpowiednim zachowaniu, które w konsekwencji doprowadzą do stanu harmonii.
- Praktykuj dyscypliny, które kładą nacisk na kultywowanie Esencji, harmonii i spokoju, takie jak modlitwa, medytacja, joga i tai-chi.
- Zalecenia dietetyczne: unikaj dużych ilości pożywienia o skrajnych właściwościach, jak m.in. mięso, jajka, mocno przyprawione lub nadmiernie oczyszczone produkty oraz produkty zanieczyszczone substancjami chemicznymi; zrezygnuj z wszelkich środków odurzających – nie tylko z tego powodu, że charakteryzuje je bardzo silne oddziaływanie, lecz także dlatego, że ich regularne stosowanie niweczy nadzieję na dokonanie realnej oceny własnego stanu. Ogólnie mówiąc, wszelkie zalecenia dietetyczne w tej książce promują podążanie „drogą środka”, czyli jak najbardziej zrównoważone podejście do sposobu odżywiania.

Siła życiowa Qi

Główną koncepcją funkcjonalną tradycyjnej medycyny chińskiej jest koncepcja Qi (wymawiane: *czy*). Qi odpowiada znaczeniem indyjskiemu terminowi *prana* (siła życiowa) oraz japońskiemu *ki*. Jako esencja witalna, która obecna jest we wszystkich rzeczach, Qi posiada aspekt zarówno materii, jak i energii. W naszych rozważaniach będziemy odnosić się przede wszystkim do energetycznego aspektu Qi, pamiętając jednakże, że energia i materia mogą się nawzajem w siebie przekształcać. Teorie współczesnej fizyki ukazujące materię i energię jako alternatywne opisy jednej rzeczywistości, są w wielkim stopniu zgodne z koncepcją Qi oraz innymi aspektami filozofii Wschodu.

Koncepcja Qi służy jako miara witalności danej osoby, przedmiotu czy sytuacji. Jeśli Qi jakiegoś pokarmu jest dobrej jakości, wtedy będzie on smakował lepiej i dostarczy więcej Qi osobie, która go spożywa. U człowieka dobra Qi wyraża się jako zdolność do realizowania postawionych celów, brak

W ciele, lepsze funkcjonowanie narządów wewnętrznych itd. Lepszemu zrozumieniu Qi, przedstawia w sobie cechy Yang, pomaga zrozumienie jej odpowiednika o charakterze Yin, czyli ma cechy Yin oraz jest „matką Qi”, ponieważ składniki odżywcze zawarte w krwi wspierają Qi. Równocześnie Qi kieruje i porusza krew. Poza tym aby krew mogła być wytwarzana w ruch, potrzebna jest wystarczająca ilość Qi trawiennej oraz Qi podtrzymującej krążenie.

Cecha danej osoby znajduje swój wyraz dzięki odpowiedniemu rodzajowi lub stanowi. Na przykład ktoś, kto jest pełen wdzięku, posiada harmonijną Qi; słabym ludziom brakuje Qi; silne mają obfitość Qi; osoby z czystym, bystrym umysłem mają bardzo „przejrzystą” Qi; stanowi przeciwieństwo „mętnej” Qi. Tak więc Qi jest nie tyle energią kryjącą się za tymi istnieniami, ile nieodłączną i wrodzoną energią/substancją tych stanów. Zatem koncepcja Qi nam metody, dzięki której możemy opisać każdy aspekt życia.

Terapeutycznego punktu widzenia istnieje kilka funkcjonalnych aspektów Qi. Ma ona zdolność poruszania oraz stanowi źródło wszelkiego ruchu; chroni ciało, płynie przez kanały akupunkturalne i podtrzymuje czynności układów i narządów ciała. W organizmie znajdujemy trzy źródła Qi: 1) z pokarmu, 2) z powietrza, którym oddychamy, oraz 3) z esencji nerek, która po części jest nam wrodzona.

Tak, jak dobrze potrafimy wykorzystać Qi pochodzącą z tych źródeł, zależy od naszego stylu życia oraz od nastawienia naszego umysłu. Qi jest ponadto przekazywana pomiędzy ludźmi podczas wszelkiego rodzaju wzajemnych kontaktów. Qi kucharza przenika wszystkie przygotowywane przez niego potrawy. Ćwiczenia fizyczne, receptury ziołowe, akupunktura oraz praktyki rozwijania świadomości, takie jak medytacja, są tradycyjnymi sposobami usuwania zablokowań i zwiększenia przepływu Qi.

Qi, która ulega zastojowi, doprowadza do powstania nagromadzeń przejawiających się jako otępienie, guzy, cysty, nowotwory oraz liczne choroby o podłożu wirusowym lub grzybiczym, które są zmorą prowadzących siedzący tryb życia oraz stosujących wysokokaloryczną, pełną rafinowanych produktów dietę.

Qi całego ciała może zostać dokładnie zmierzona i wyregulowana za pomocą licznych metod diagnostycznych i leczniczych medycyny chińskiej. W dietetyce terapeutycznej podstawowym zadaniem jest wzmocnienie „trawiennej” Qi śledziony-trzustki, co zostanie przedstawione w rozdziale *Elementy*. W pozostałych rozdziałach będziemy omawiać Qi „ochronną” jako aspekt układu odpornościowego, niedobory Qi różnych narządów, zastój Qi wątroby oraz praktyki, które wzmacniają lub składają Qi zawartą w pokarmach i organizmie.

Sześć Kategorii Yin i Yang

Ponieważ pojęcia Yin i Yang są niezwykle szerokie, w medycynie chińskiej już od wieków istnieje precyzyjniejszy system diagnozowania. Niezwykle rzadko można jakiegokolwiek zaburzenie u danej osoby zdefiniować jako wyłącznie Yin lub Yang. System „Sześciu Kategorii” został rozwinięty w celu umożliwienia lepszego wyjaśnienia wzorców, które leżą u podstaw dynamicznej natury oraz

często sprzecznych objawów zaburzeń. Kiedy sześć podanych dalej wzorców (trzy pary przeciwieństw) wykorzystuje się do opisu objawów o charakterze Yin i Yang, wtedy noszą one miano „Sześciu Kategorii Yin i Yang”.

Na podstawie tego zestawienia widać wyraźnie, że określenie, na ile dany stan można opisać jako Yang, jest uzależnione od tego, jak dalece dany stan charakteryzuje gorąco, nadmiar i zewnętrzna

Osiem przewodnich zasad

Yin	Yang	
Zimno	Gorąco	} Sześć Kategorii
Wewnętrzny	Zewnętrzny	
Niedobór	Nadmiar	

lokalizacja. Analogicznie stan Yin można określić na podstawie intensywności zimna, niedoboru i lokalizacji wewnętrznej. Kiedy natomiast Yin i Yang stanowią podsumowanie tych Sześciu Kategorii, całość określa się jako „Osiem Zasad”.

Chociaż nazwy Sześciu Kategorii są proste i mają powszechnie znane znaczenia, ich definicje w chińskich sztukach leczniczych są ściśle określone i wiążą się z dosyć specyficznym znaczeniem. Z tego powodu zawsze kiedy będziemy używać owych terminów w tym szczególnym kontekście, będą one zaznaczane kursywą. Większość z tych definicji pozostaje jednak zgodna z potocznym rozumieniem ich nazw. Tak więc definicja *gorąca* jako chińskiej koncepcji medycznej obejmuje na przykład informacje, w jaki sposób człowiek będzie doświadczał ciepła w swoim ciele (subiektywne odczucie gorąca i suchości, chęć picia zimnych płynów itd.).

Niezależnie od tego, czy dane zaburzenie da się precyzyjnie zdiagnozować za pomocą współczesnej medycyny, system Sześciu Kategorii opisuje istotne parametry każdego stanu: głębokość poziomu, na którym występuje (*wewnętrzny/zewnętrzny*), jego naturę termiczną (*gorąco/zimno*) oraz jego siłę (*niedobór/nadmiar*). Posiadając te informacje, możemy ustalić podstawowe zalecenia dotyczące diety i stylu życia.

Ciepło/zimno:

Termiczna natura pokarmów i ludzi

W tradycyjnej medycynie chińskiej dwie najważniejsze cechy pożywienia stosowanego w celach leczniczych to *ciepło* i *zimno*. Chociaż określenia te nie prezentują się zbyt okazale w porównaniu do wyszukanych terminów medycznych, są jednak wynikiem obserwacji trwających przez wiele

...a w ich prostocie tkwi wielka wartość diagnostyczna, której brakuje złożonym opisom ...patologii.

Ciepło i zimno to fundamentalne właściwości, charakteryzujące środowisko naturalne, a także ...i wszelkie inne rzeczy. Kiedy jakiś nieożywiony przedmiot – na przykład skała – zostaje poddany działaniu „zimna”, stanie się zimny; w obecności „gorąca” stanie się gorący. Z kolei ...i zwierzęta przeciwnie – w gorącym otoczeniu reagują na wpływ gorąca poprzez uruchomienie mechanizmów chłodzenia, jakim jest na przykład pocenie, natomiast na zimne otoczenie reagują przesłaniem ogrzanej krwi i/lub płynów ustrojowych z naczyń obwodowych w kierunku do wnętrza ciała. Ewolucja wyposażała organizmy w mechanizm „termostatu”, będący ...i regulatorem związku pomiędzy organizmem a jego otoczeniem, do którego u ludzi ...można ubrania, domostwa oraz pożywienie. Wpływ czynników zimna i ciepła na człowieka jest na Zachodzie przeważnie znany, dziwi jednak pominięcie w tym kontekście wpływu ...Kaloryczność produktów – jeden z wielu sposobów, w jaki dieta może zmieniać temperaturę ciała – może być obliczona przy użyciu metod naukowych. Kiedy jednak robią to ...ludzie, „liczenie kalorii” nie wydaje się służyć niczemu innemu, jak tylko wykonywaniu ...pomiarów, które mają zapewnić poczucie praktykowania „naukowej” dietetyki.

Ogrzewające i ochładzające właściwości pokarmów zależą od wielu różnych cech. Oddziaływanie ...zmienia się w zależności od części rośliny lub ciała zwierzęcia, które zastosowano do przygotowania posiłku, w zależności od sposobu przyrządzania potraw, a nawet od tego, jak i gdzie roślina była ...i zbierana.

Ponadto duża ilość roślin wydaje się obdarzona pewnego rodzaju inteligencją, gdyż wykazuje odpowiednie jakości termiczne w różnych okolicznościach. Na przykład żeń-szeń syberyjski potrafi obniżać ...ciśnienie krwi lub podnosić ciśnienie zbyt niskie; stroiczka (lobelia) pomaga wydalić ...płód lub utrzymać ciążę, jeśli płód jest żywy; niektóre rośliny z dużą zawartością skrobi (takie jak ...lekarski) potrafią obniżać poziom cukru we krwi, gdy ten jest za wysoki, lub też podnosić go, ...jest zbyt niski. Wiele rodzajów pokarmów również pomaga regulować temperaturę ciała, podwyższając ją lub obniżając w pewnym zakresie.

Kwestią pierwszorzędnej wagi jest również to, w jaki sposób ogrzewający lub ochładzający wpływ ...roślinnych czy zwierzęcych zmienia się wraz z upływem czasu. Na przykład sól jest początkowo ochładzająca, lecz jest także ważną substancją pokarmową w bardzo wietrznym i niezwykle zimnym klimacie. Szerpowie, którzy pomagają dźwigać bagaże turystom uprawiającym wspinaczkę górską w Himalajach, często przez większą część drogi idą boso. Oprócz bagaży niosą oni także swoje własne ...– ziarna, sól i być może trochę warzyw. Nawet w większości obszarów klimatycznych Stanów Zjednoczonych ludzie nabierają ochoty na bardziej treściwe i słone potrawy w chłodniejszych porach ...Inne właściwości soli omówiono dalej w rozdziale zatytułowanym *Sól*.

Fizjologia pokarmów rozgrzewających i ochładzających

Gdy spożywa się pokarmy o naturze ochładzającej, energia oraz płyny ustrojowe kierowane są do ...i w dół (Yin), dlatego zewnętrzna i górna część ciała zostają ochłodzone w pierwszej

kolejności. Proces ten dobrze obrazuje spływanie w dół do korzeni soków drzew w chłodnych porach roku.

I na odwrót, pokarmy rozgrzewające wypychają energię i krew do góry i ku zewnętrznym częściom ciała. Najbardziej gorące produkty, takie jak pieprz kajeński, wywołują ekstremalną reakcję: po ich spożyciu na początku czujemy się przez chwilę rozgrzani, lecz niedługo potem, gdy ciepło ujdzie już na zewnątrz, czujemy się ochłodzeni. Taki krótkotrwały efekt nie jest odpowiedni dla kogoś, kto jest głęboko i przewlekłe wyziębiony. Alkohol rozgrzewa w bardzo podobny sposób. Jednakże większość rozgrzewających produktów, takich jak suszony korzeń imbiru, owies, pasternak, masło i sardele (anchois), wywołują bardziej długotrwały efekt rozgrzania. Różne smaki i dynamika pożywienia, dostrajającego organizm człowieka do poszczególnych pór roku, zostały wymienione w rozdziale zatytułowanym *Pięć Elementów*.

Wiele różnych teorii opisuje ogrzewające i ochładzające właściwości produktów. Niektóre z najszerszej uznawanych twierdzą, że:

1. Rośliny, które rosną dłużej (marchew, brukiew, pasternak, kapusta oraz żeń-szeń, potrzebujący aż sześciu lat wegetacji), są bardziej ogrzewające niż te, które rosną szybko (sałata, kabaczek, rzodkiewka i ogórek).
2. Chemicznie nawożone rośliny, które są pobudzane do szybkiego wzrostu, są często bardziej ochładzające. Dotyczy to większości przemysłowo uprawianych warzyw i owoców.
3. Surowe pokarmy są bardziej ochładzające niż ugotowane.
4. Potrawy spożywane na zimno są bardziej wychładzające.
5. Produkty, które mają barwę zieloną, niebieską lub liliową, są zazwyczaj bardziej ochładzające niż podobne produkty, które są czerwone, pomarańczowe lub żółte (na przykład zielone jabłka są bardziej ochładzające niż czerwone).
6. Sposób przygotowania posiłku, który polega na wydłużeniu czasu gotowania, stosowaniu wyższej temperatury, większego ciśnienia i który odbywa się na sucho lub wymaga przepływu powietrza (jak na przykład w piekarniku z zamkniętym obiegiem gorącego powietrza), wzmacnia rozgrzewającą jakość produktów. Czas i temperatura łączą się w następujący sposób: gotowanie przez dłuższy czas na małym ogniu sprawia, że pokarm jest bardziej rozgrzewający, niż gdy jest gotowany przez krótki czas na dużym ogniu. W zależności od wysokości temperatury i zastosowanego ciśnienia kolejność metod od najbardziej do najmniej ogrzewającej jest następująca: smażenie w głębokim tłuszczu lub *tempura*, pieczenie, prażenie lub smażenie, gotowanie ciśnieniowe, gotowanie na wolnym ogniu, gotowanie na parze oraz blanszowanie (przetrzymywanie w parze nad gorącą wodą poniżej temperatury wrzenia). Spośród „zimnych” metod przerabiania i przyrządzania pokarmów w kolejności od najcieplejszej do najchłodniejszej wymienić można: fermentowanie, marynowanie i kiełkowanie.
7. Austriacki filozof Rudolf Steiner, a także i inni, twierdzili, że ilość i jakość dostępnej z pożywienia energii zależy częściowo od rodzaju opału używanego podczas gotowania. Różne rodzaje opału ułożone w porządku od dającego najlepszą jakość energii do najniższej to: słoma, drewno, węgiel, gaz i elektryczność. Gotowanie na kuchenkach elektrycznych nie jest zalecane, szczególnie dla ludzi osłabionych. Zarówno z powodów subiektywnych, jak i czysto naukowych, możemy potwierdzić słuszność teorii Steinera, szczególnie w odniesieniu do wpływu elektryczności.

Gotowanie w kuchenkach mikrofalowych, czyli „postęp”, jaki uczyniliśmy od czasów Steier, wydaje się niszczyć molekularną integralność produktów w nich przyrządzanych, co osłabia ich subtelną Qi. Eksperymenty, o których donoszono w prestiżowym brytyjskim piśmie medycznym „The Lancet” (09.12.1989), wykazały, że gotowanie w kuchenkach mikrofalowych tak bardzo degenerująco wpływa na budowę cząsteczkową produktów, że po ich spożyciu mogą występować „zmiany strukturalne, funkcjonalne oraz immunologiczne” w organizmie. Raport stwierdza następnie, że kuchenki mikrofalowe przekształcają aminokwas L-prolinę w D-prolinę, czyli toksynę, której szkodliwość dla układu nerwowego, wątroby i nerek już dawno została dowiedziona.

1. Przerabianie produktów spożywczych w różny sposób - np. drobne krojenie, rozcieranie, miazdzenie (jak podczas przygotowywania mochi), mielenie, miazdzenie (jak przy przyrządzaniu sałatek) oraz mieszanie - rozpoczyna proces rozkładania pokarmu na mniejsze cząstki, co dostarcza organizmowi więcej energii i ciepła. Co więcej, niektóre doświadczenia pokazały, że drobniejsze krojenie produktów przyczynia się do podniesienia poziomu cukru we krwi, co z kolei silnie wpływa na nasz sposób myślenia.
2. Dokładniejsze przeżuwanie pokarmów wytwarza ciepło. Nawet pokarmy, które są spożywane zimno, będą cieplejsze, jeśli zostaną dokładnie przeżute. Przeżuwanie nie tylko rozdrabnia pokarmy, ale w przypadku węglowodanów działanie śliny inicjuje także wydzielanie enzymów trawiennych, ułatwiając w ten sposób wchłanianie składników odżywczych i wytwarzanie ciepła. Złożone węglowodany, takie jak zboża, rośliny strączkowe i warzywa, powinny być przeżuwane tak długo, aż nabiorą płynnej konsystencji, aby zapewnić najlepsze ich wchłanianie i wytwarzanie największej ilości ciepła.
3. W większości obszarów świata pożywienie, które zapewnia pożądane w danym klimacie działanie ogrzewające lub ochładzające, jest tam w naturalny sposób dostępne w postaci produktów roślinnych lub zwierzęcych.

* * *

Ze wszystkich sposobów obróbki pokarmów, najważniejszy wpływ ma gotowanie. Podstawową sprawą jest więc zrozumienie, w jaki sposób gotowanie wzmacnia ogrzewające właściwości pożywienia. Ogrzewanie pomaga rozłożyć strukturę pokarmów na mniejsze cząstki, dzięki czemu zwiększa się dostęp do składników odżywczych. Przy stosowaniu umiarkowanych metod gotowania, stosunkowo niewiele składników zostaje utraconych, natomiast te, które pozostają, są łatwiej przyswajalne. Organizm nie musi wtedy zużywać tak dużo energii do procesu trawienia, więc może być ona wykorzystana w inny sposób, na przykład do osiągnięcia wyższych stanów świadomości lub na potrzeby działalności twórczej. Ponadto uzyskany wraz z poprawieniem trawienia większy dostęp do składników odżywczych umożliwia lepsze podtrzymywanie ciepła ciała i innych funkcji organizmu. Większość medytujących w Azji Wschodniej uważa, że surowe pokarmy są bardziej pobudzające. Z tego powodu, aby wesprzeć dążenia do osiągnięcia bardziej oczyszczonej świadomości, zaleca się spożywanie krótko gotowanych potraw.

Oto cytaty z nauk tradycyjnej dietetyki chińskiej:

Dla osób, które mają zbyt dużo ciepła, zaleca się ochładzające pokarmy i także sposoby ich przygotowania;
Dla osób zbyt chłodzonych - pokarmy ogrzewające i także sposoby przygotowania.

Aby wywołać żądane rozgrzewające lub ochładzające działanie, należy dobierać odpowiednie pod względem termicznym produkty. Już po dokonaniu wyboru składników w dalszym ciągu można w znacznym stopniu wpływać na ich jakość termiczną, dostosowując ją do swoich potrzeb. Nawet przy ograniczonej liczbie produktów zręczny kucharz potrafi z pożywienia uzyskać szeroki wachlarz możliwych efektów leczniczych, wykorzystując w tym celu rozmaite ochładzające lub rozgrzewające metody przygotowania.

Kiedy po raz pierwszy zapoznajemy się z leczeniem za pomocą diety, możemy nie rozpoznać właściwie wielkiej siły ogrzewania czy ochładzania, jaka wiąże się z zastosowaniem pewnych pokarmów czy metod przyrządzania. W rezultacie możemy stosować nadmierne ich ilości w celu zrównoważenia nawet nieznacznego zaburzenia. Kiedy żywność ogrzewająca czy ochładzająca zostanie zastosowana w bardzo dużych ilościach, może przynieść skutek odwrotny do zamierzonego.

Ważne jest, aby znając przyczyny zaburzeń równowagi termicznej w organizmie, starać się im zapobiec.

Wzorce gorąca oraz ich przyczyny

Patologiczny nadmiar ciepła, czyli gorąco w organizmie może być spowodowany przez: spożycie za dużej ilości pokarmów rozgrzewających lub za małej ilości ochładzających; zbyt dużą ilość aktywności fizycznej lub pracy; narażenie na wpływ gorąca lub innych ekstremalnych warunków pogodowych (nawet zimny klimat może być przyczyną nadmiaru gorąca); lub zablokowanie krążenia w naczyniach wewnętrznych. Gorąco może dotyczyć całego ciała albo jakiejś jego części.

Jak dotąd, gorąco w ciele określaliśmy na podstawie tego, jak ktoś subiektywnie odczuwa je w sobie. Jednak występują także inne objawy, chociaż nie wszystkie na raz muszą być obecne, aby stwierdzić istnienie stanu gorąca. Można stworzyć obraz diagnostyczny gorąca, opierając się na ilości oraz intensywności istniejących objawów. (W taki sam sposób tworzy się diagnostyczny obraz zimna oraz pozostałych spośród Sześciu Kategorii).

Przedstawione poniżej objawy opisują działanie gorąca w różnych częściach ciała. Według fizjologii medycyny chińskiej, gorąco mocno wpływa na serce, umysł i układ naczyniowy – z tego powodu większość przytoczonych dalej objawów dotyczy właśnie tych obszarów.

Objawy gorąca

- **Główna charakterystyka:** gorąco wznosi się oraz wysusza płyny.
- **Główne objawy:** osoba czuje się bardzo rozgrzana, nie lubi gorąca lub czuje przed nim obawę, pragnie się ochłodzić.
- **Głowa (gorąco się wznosi):** jasnoczerwony język, żółty nalot na języku, zaczerwieniona twarz i oczy, krwawienia z nosa, zgorzelinowe owrzodzenia, „zgniły” zapach z ust.
- **Serce, umysł i tkanki ciała:** wysokie ciśnienie krwi, krwotoki, niespokojna lub splątana mowa, drgawki, delirium, szybki i pełny puls na tętnicy promieniowej (powyżej sześciu uderzeń na pełny cykl oddechowy, czyli wdech i wydech), nasilone gorąco odczuwane w całym ciele (gorączka). Objawy, które mogą świadczyć o obecności gorąca, jeśli towarzyszy im zaczerwienienie lub odczucie gorąca: miejscowe stany zapalne, obrzmienia, wysypki skórne, wypryski i owrzodzenia.

- **Trawienie i wydalanie** (gorąco wysusza płyny): zaparcia, suchy i cuchnący stolec, ciemnożółty lub czerwony mocz, obecność krwi w stolcu lub moczu, pragnienie dużej ilości zimnych napojów, nagłe i silne parcie na wydalanie (moczu, stolca, śluzu), śluz i plwocina są gęste oraz ciemne lub zielone.

Zalecenia dla stanu przewlekłego gorąca

Postaraj się nauczyć słuchania innych i utrzymywania mniej agresywnego nastawienia. Jeśli to się uda, często łatwiej jest zmniejszyć pragnienie spożywania mięsa oraz innych wzmagających agresję rzeczy pożywienia.

Ważne jest także jadać pokarmów w mniejszej ilości i dbać o odpowiednią ilość przyjmowanych napojów. Szczególnie należy unikać czerwonego mięsa, kurczaków, alkoholu, kawy i papierosów. Jeśli pojawi się potrzeba zastosowania produktów zwierzęcych, zalecane jest kozie mleko. Inne produkty zwierzęce posiadające naturę neutralną (n) lub ochładzającą (o), jak jogurt (o), nabiał z mleka krowiego (n), ryba (n) oraz małże (o) i kraby (o), powinny być używane z ostrożnością, ponieważ mogą doprowadzić do zaostrzenia, które nasila objawy gorąca. Niewielka ilość migdałów, sezamu lub świeżo łuskanych pestek słonecznika może być wskazana, choć nie są to produkty o naturze ochładzającej, ale za to dostarczają cennych składników odżywczych, jak na przykład wapnia potrzebnego dla naczyń krwionośnych.

„Jeśli choroba z gorąca wykazuje lekką poprawę, a zacznie się jeść mięso, nastąpi nawrót choroby. Jeśli się je za dużo pożywienia, przynosi to długotrwałe skutki”.

Klasyk medycyny wewnętrznej

Metody gotowania: unikać gotowania ciśnieniowego, pieczenia oraz smażenia w głębokim tłuszczu. Można gotować na parze, dusić na małym ogniu, a także zwiększyć liczbę produktów surowych. Należy też ograniczyć produkty wytwarzające w ciele gorąco (zob. s. 94), natomiast stosować więcej chłodzących produktów ochładzających.

Uwaga: Następujące produkty, które posiadają neutralną energię, także można spożywać przy gorącu, ponieważ nie powodują one dalszego rozgrzania: ryż, żyto, kukurydza, groszek, soczewica oraz wszystkie fasole oprócz soi, fasolki mung (wymienionych w tabeli na następnej stronie) oraz czarnej fasoli (która jest rozgrzewająca). Kilka powszechnie dostępnych warzyw i owoców o właściwościach rozgrzewających przedstawiono na s. 94. Większość warzyw i owoców jest albo ochładzająca (patrz tabelka), albo neutralna. (Omówienie ich właściwości można znaleźć w części poświęconej przepisom w rozdziałach *Owoce* i *Warzywa*).

¹ Rzadko spotykane czasem pod nazwą kudzu, to proszek zawierający głównie skrobię, uzyskany w wyniku oczyszczania i wysuszenia korzeni rośliny *Pueraria Lobata*, rosnącej w zimnych górskich potokach Japonii i Chin. W japońskiej kuchni stosowany jako środek zagęszczający sosy, zupy i słodkie leguminy. W Polsce dostępny w sklepach z żywnością ekologiczną. Na Wschodzie znany od dawna z powodu licznych zastosowań leczniczych, obecnie ceniony na Zachodzie jako środek wspomagający leczenie uzależnienia od alkoholu (przyp. tłum.).

Produkty o naturze ochładzającej, które łagodzą objawy gorąca

Owoce	Warzywa	Strączkowe i zboża	Inne
jabłka	sałata	mleko sojowe	kelp i inne wodorosty
banany	rzodkiew	kielki sojowe	spirulina, niebiesko-zielona
gruszki	ogórki	tofu	sinica
persymony (i in. owoce kaki)	seler naciowy	tempeh	wapń ze skorupy ostrygi
melon kantalupa	szparagi	fasolka mung	zielone pędy pszenicy
arbuzy	buraki liściowe	i jej kielki	i jęczmienia
pomidory	bakłażany	kielki lucerny	kuzu*
wszelkie cytrusy	pieczarki	proso	jogurt
	szpinak	jęczmień	kraby
	kabaczek	pszenica	małże
	kapusta (biała, modra lub pekińska)	i jej przetwory	<i>Zioła i przyprawy:</i>
	biała kapusta chińska	amarantus	mięta
	brokuły		mniszek (ziele i korzeń)
	kalafior		kwiaty wiciokrzewu
	słodka kukurydza		pokrzywa
	cukinia		kwiaty czerwonej koniczy- ny
			melisa cytrynowa
			biały pieprz
			kolendra
			majeranek

Zalecenia dla ostrych stanów gorąca

Jeśli pojawiają się ostre objawy chorobowe (na przykład wysoka gorączka), przede wszystkim należy podawać płyny w postaci ochładzających soków owocowych lub warzywnych, bulionów oraz herbatek ziołowych. Temperatura napojów nie powinna być zbyt niska, ponieważ zimne pokarmy i napoje nie tylko ochładzają ciało, lecz także je osłabiają.

Ostre stany infekcji, z którymi często łączy się występowanie ciepła oraz innego rodzaju nadmiarów, omówione zostały w rozdziale *Nadmiar i niedobór* na s. 119.

Niedobór i gorąco

Współcześnie objawy nadmiarowego gorąca występują u mniejszej liczby osób niż w przeszłości. Zdecydowana większość objawów ciepła to obecnie „*niedoborowe gorąco*” lub „*niedobór Yin*”, wynikające nie z nadmiaru gorąca, lecz z niedoboru płynów oraz całej struktury ciała o charakterze Yin, która równoważy wpływ gorąca w ciele. (Należy pamiętać, że aspekt Yin ciała obejmuje nie

Wszystkie płyny – krew*, limfę, hormony, wydzieliny, płyn międzykomórkowy itp. – lecz także kości, mięśnie i inne tkanki).

Człowiek może doświadczać objawów gorąca nawet wówczas, gdy poziom jego energii i ciepła jest mniejszy niż normalnie, jeśli tylko aspekt Yin ciała jest tak słaby, iż gorąco relatywnie wydaje się nadmiarowe. Jednak wielu ludzi, którzy spożywają dużą ilość bardzo odżywczych, wysoko przetworzonych pokarmów, przejawia oznaki niedoboru Yin pomimo występującej u nich obfitości pokarmów ustrojowych i silnej struktury ciała. Wydaje się, że w takich przypadkach ich Yin jest gorszej jakości i nie spełnia wystarczająco dobrze swoich zadań. Na przykład ich krew lub inne płyny ustrojowe mogą wykazywać niedobory wapnia czy innych ochładzających minerałów, a w tkankach tych osób można stwierdzić niedobór wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, szczególnie typu omega 3, które czyszczą naczynia krwionośne i zapobiegają powstaniu stanów zapalnych. Zatem w tym przypadku objawy gorąca wynikają tak naprawdę z niewłaściwej funkcji Yin.

Objawy niedoboru Yin

Klasyczne choroby często związane z niedoborem Yin to hipoglikemia, cukrzyca, gruźlica, nerwica i tężecowa, jak również wyniszczające choroby związane z długotrwałymi stanami zapalnymi oraz infekcjami wirusowymi, bakteryjnymi, grzybiczymi, pasożytniczymi czy innymi drobnoustrojami chorobotwórczymi. Tak więc w większości przewlekłych, zwyrodnieniowych chorób w końcu pojawiają się również oznaki *niedoboru Yin*. Najczęstsze objawy *niedoboru Yin* obejmują:

Główna charakterystyka: Obecność pomniejszych oznak gorąca.

Płyny: Pacjent wypija niewielkie ilości płynów w ciągu całego dnia. Suchość ust i języka, suchy kaszel i oddech.

Ciało: Osoba raczej szczupła, w skrajnych przypadkach pojawia się wyniszczenie. Jednak uboga dieta może spowodować takie objawy w ciele każdego typu. Ataki niestabilnych i napadowych objawów (kojarzonych zwykle z zaburzeniami wywołanymi przez wiatr, omówionymi w następnych rozdziałach) są czasami spowodowane przez niedobór Yin. Przykładem takich objawów są zawroty głowy, skurcze, drętwienia oraz wędrujące bóle.

Umysł: Bezsenna, rozdrażnienie, napięcie emocjonalne, zamartwianie się, nadmiar myśli.

Kolory: Mięsistoróżowy lub jasnoczerwony język i policzki – szczególnie po południu.

Temperatura: Nawracająca, niewysoka gorączka, wnętrza dłoni i stóp mogą być gorące i spoczone, poty nocne.

Tętno: Szybkie i cienkie.

Uwaga: wystarczy tylko jeden z powyższych objawów, aby stwierdzić obecność *niedoboru Yin*.

Objawy *niedoboru Yin* rysują postać typowego współczesnego człowieka – napiętego, niespokojnego, przepełnionego energią, która okazuje się tylko powierzchowną, przyętą na pokaz pozą i której brakuje prawdziwego zakorzenienia. Człowiek taki przez cały dzień stale coś przegryza i popija niskoalkoholowe drinki lub inne napoje. W jego relacjach z innymi występują rozdrażnienie lub utarczki słowne.

* Ogólne wzmacnianie Yin nie zawsze jest właściwą metodą uzupełniania niedoboru krwi; zostało to omówione w części pt. *Niedobór krwi* w rozdziale 31.

Co spowodowało tak wielkie rozpowszechnienie się stanu niedoboru Yin? Może jest to wynikiem dominacji zasady Yang i ekstremalnie silnego gorąca w kilku pokoleniach ludzi epoki industrialnej. Stres, nadmierny hałas, współzawodnictwo oraz pozbawione wszelkich substancji odżywczych środki rozgrzewające, takie jak alkohol, kawa, papierosy i większość syntetycznych leków potrafią bardzo szybko wypalić Yin. Nawet nadmierna konsumpcja pikantnych przypraw, takich jak pieprz kajeński czy czosnek, także może doprowadzić do wyczerpania Yin. Silnie oczyszczone produkty spożywcze oraz te, które pochodzą z roślin uprawianych na wyjałowionej glebie, nie są w stanie wytworzyć zrównoważonego Yin. Stopniowo w kolejnych pokoleniach zdolność organizmu jako całości (a nerek w szczególności) do dostarczania wystarczającej ilości płynów wewnętrznych oraz dobrej jakości substancji zostaje poważnie osłabiona. Yin odżywia i stabilizuje, jest zasadą wrażliwości i reprezentuje Ziemię. Brak właściwości Yin jest widoczny nie tylko u ludzi, sama Ziemia odzwierciedla ten niedobór poprzez kurczenie się zasobów wysokiej jakości pokarmów i wody. Zatem działania, które budują mocne podstawy Yin u pojedynczego człowieka, tak samo mogą je przywrócić w odniesieniu do całej planety.

Tworzenie podstaw wrażliwości: ochrona i utrzymanie Yin

Kultywuj praktyki, które harmonizują zasadę aktywną (Yang), a jednocześnie budują receptywność, ustepliwość i współczucie (Yin). Praktyki rozwijania świadomości i uważności, takie jak joga i pełna oddania kontemplacja, a także te rodzaje aktywności, które wiążą się z obcowaniem z ziemią i glebą, czyli np. ogrodnictwo, mogą tu być bardzo przydatne.

Szanuj zwierzęta oraz unikaj zatruwających używek i oczyszczonego pożywienia. Mięso, jajka i większość produktów zwierzęcych to budulec płynów oraz tkanek ciała o charakterze Yin, lecz kiedy produkty te spożywane są w nadmiarze, wywołują nieprzyjemne skutki uboczne w postaci lepkiego śluzu. Z tego powodu można podawać w wątpliwość ich przydatność jako głównego źródła wartościowego aspektu Yin dla organizmu. Rafinowany cukier oraz wiele trujących używek oferują szybką, przynoszącą chwilową ulgę porcję „ratunkowej” Yin, lecz ostatecznie wyczerpują zarówno aspekt Yin, jak i Yang z powodu swojej niezrównoważonej lub skrajnie oddziałującej natury.

Stosuj pożywienie, które przyczynia się do odnowy planety, szczególnie nieprzetworzone, miejscowe produkty. Transportowanie, pakowanie i zamrażanie żywności pochodzącej z odległych regionów świata łączy się z olbrzymim marnotrawstwem energii, a zwłaszcza zasobów ropy naftowej.

Niedobór Yin a zaburzenia poziomu cukru we krwi

Zarówno z punktu widzenia tradycyjnej medycyny chińskiej, jak i medycyny zachodniej metabolizm płynów i przemiana cukru są wzajemnie ze sobą powiązane i zależą od prawidłowego działania wszystkich narządów ciała, a szczególnie trzustki, nerek i nadnerczy, wątroby oraz płuc. Białka także odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu równowagi płynów (Yin) i poziomu cukru w organizmie.

Powszechnie wiadomo, że białka i węglowodany (cukry) wzajemnie się regulują. Kiedy wzrasta poziom białka, wtedy w ciele wzrasta także zapotrzebowanie na cukier. Długotrwała, narastająca spirala, polegająca najpierw na spożyciu za dużej ilości białka, po którym następuje spoży-

na dużej ilości produktów zawierających cukier, a następnie znów dużej ilości białka itd., często prowadzi się albo niskim poziomem cukru we krwi (hipoglikemia), albo następnym, już dużo poważniejszym stanem, znanym pod nazwą hiperglikemii, czyli cukrzycą. Kiedy taka „spirala choroby” już się rozwija, wysoki poziom białka i cukru w organizmie osłabia funkcje nerek i pęcherzy nadnerczy, przez co zostaje upośledzona zdolność do prawidłowego rozprowadzania płynów w całym ciele – pojawia się stan *niedoboru Yin*. Zatem u osoby posiadającej niewystarczającą ilość aspektu Yin i towarzyszących mu płynów, może wystąpić którakolwiek z pomniejszych, drugorzędnych oznak gorąca, takich jak okresowe gorączki, ciągłe, choć stosunkowo słabe pragnienie, gorące wnętrza dłoni itp. Długofalowym rozwiązaniem problemu tej białkowo-cukrowej spirali jest spożywanie tylko umiarkowanych ilości białka i cukrów, jakie zapewniają na przykład węglowodany złożone. (Cukrzyca i hipoglikemia zostały omówione w rozdziale 29).

Produkty, które szczególnie wzmacniają Yin

Aby uzupełnić nawet znaczne niedobory Yin, można leczniczo stosować wiele produktów węglowodanowych oraz zwierzęcych, które wspierają aspekt Yin ciała. Szczególnie przydatne w tym celu produkty to: proso (kasza jaglana), jęczmień, zarodki pszenne, pszenica, ryż, teff (trawa lub miłka abisyńska), quinoa, amarantus, wodorosty, mikroalgi (zwłaszcza chlorella i spirulina), tofu, czarna fasola, czerwona fasola „kidney”, fasolka mung (i jej kielki), buraki, fasolka szparagowa, kuzu, persymona, winogrona, jeżyny, maliny, owoce morwy, banany i arbuzy. W poważniejszych przypadkach pomocne może się okazać uzupełnianie diety produktami zwierzęcymi, takimi jak: nabiał (mleko krowie lub kozie, jogurty, sery itp.), jajka, małże, abalone*, ostrygi, sardynki, kaczka, wołowina lub wieprzowina. Zalecane jest też przygotowywanie części dziennego pożywienia na wodzie, na przykład w postaci zup, kleików zbożowych (congee) lub potraw duszonych. W przypadku alergii, chorób zwyrodnieniowych lub innych zaburzeń wynikających choćby częściowo z nadmiernej konsumpcji produktów zwierzęcych, wymienione powyżej produkty zwierzęce mogłyby okazać się niewskazane. We wszystkich jednak przypadkach w uzupełnianiu wszelkich dietetycznych toników Yin bardzo skuteczne są zioła. Zwłaszcza te zioła, które odbudowują Yin nerek (s. 412), za wyjątkiem korzenia prawoślazu, potrafią również odbudować omawiany w tym akapicie ogólny aspekt Yin całego ciała.

Wzorce zimna i ich przyczyny

Wzorce *zimna* pojawiają się w ciele na skutek braku aktywności fizycznej, spożywania zbyt dużej ilości ochładzających pokarmów lub nadmiernego narażenia na wpływ zimnego otoczenia. Inną przyczyną może być niedobór Yang (*ciepła*), wynikający ze spożywania zbyt małej ilości produktów ogrzewających lub też z konstytucjonalnej słabości Yang od urodzenia.

* Abalone to gatunek wielkiego ślimaka morskiego z rodzaju *Haliotis*, bardzo ceniony ze względu na smaczne mięso, zamieszkujący wody Pacyfiku, szczególnie u wybrzeży Kalifornii, hodowany także na farmach u wybrzeży USA, Japonii oraz Chin (przyp. tłum.).

Objawy zimna

- Zimno jest jedną z cech charakteryzujących zasadę Yin, jest także związane z Elementem Wody. Element ten obejmuje nerki, pęcherz moczowy, kości, włosy na głowie, funkcje seksualne, a na poziomie emocjonalnym – lęk. Jak zostało to wyjaśnione w rozdziale poświęconym Elementowi Wody, stan zimna może niekorzystnie wpływać na te właśnie obszary.
- Zimno w ciele przypomina lód: jest twarde i nieruchome. Zimno powoduje przykurcz, dlatego „zimna” osoba z trudem potrafi się odgiąć do tyłu lub odwrócić. Ból wywołany przez zimno może być bardzo silny i umiejscowiony. (Przykurcz to reakcja, dzięki której ciało stara się zachować ciepło).
- Główne objawy zimna obejmują dreszcze z odczuciem wychłodzenia, niechęć do zimna i pożądanie ciepła. Osoba z objawami zimna będzie zazwyczaj wkładała na siebie dużo ubrań oraz będzie wybierać ciepłe i rozgrzewające pokarmy i napoje. Kolor twarzy będzie raczej błydy. Wydzieliny ciała będą obfite i przejrzyste, jak na przykład przejrzysty moc, wodniste stolce lub rzadki, wodnisty śluz.

Zalecane środki zaradcze

1. Pracuj nad strachem i brakiem pewności siebie; bądź bardziej aktywny, unikaj długich, gorących kąpieli, utrzymuj w cieple okolice nerek (dolną część pleców), nogi i dolną część brzucha.
2. Stosuj rozgrzewające produkty i metody przygotowania posiłków, ogranicz ilość pokarmów surowych i ochładzających (przykłady ochładzających produktów podano na s. 90); unikaj przygotowywania posiłków w kuchenkach mikrofalowych. Nie spożywaj pokarmów o temperaturze niższej niż pokojowa lub bardzo gorących.
3. Używaj korzenia imbiru (raczej suszonego) do gotowania potraw z czarnej fasoli, fasolki adzuki, soczewicy lub z innych pokarmów. Także regularnie stosuj w potrawach lub jako herbatki imbir, korę lub gałązki cynamonu, goździki, bazylię, rozmaryn lub korzeń arcydzięgla. (Osoby szczupłe lub mające objawy suchości, np. suchą skórę, gardło i nozdrza, powinny unikać fasolki adzuki).
4. Ogrzewające zboża i nasiona: owies, orkisz, quinoa, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, orzechy włoskie, orzeszki piniowe, kasztany jadalne, koper włoski, koper ogrodowy, anyż, kminek zwyczajny, strąki karobu (chleba świętojańskiego), kmin rzymski, słodki brązowy ryż oraz jego przetwory, jak mochi. Ponadto ryż, kukurydza, kasza gryczana oraz żyto są dopuszczalne, ponieważ mają neutralną energię, natomiast inne zboża są ochładzające i powinny być używane dość oszczędnie.
5. Ogrzewające warzywa i owoce: pasternak, pietruszka, ziele gorczycy, dynia olbrzymia, słodkie ziemniaki, kapusta włoska, cebula, por, szczypiorek, czosnek, cebula szalotka, wiśnia, skórka pomarańczowa oraz daktyle.
6. Najintensywniej rozgrzewającymi produktami są pikantne odmiany pieprzu, a najgorętszym spośród nich jest pieprz kajeński. Wszystkie odmiany ostrego pieprzu (w tym także pieprz czarny) muszą być używane w bardzo małej ilości, ponieważ inaczej mogą spowodować silny efekt ochładzający. W podobny, choć nie tak ekstremalny sposób, działają rozgrzewająco niektóre

substancje słodzące i dlatego powinny być używane umiarkowanie (w ilości jednej łyżeczki), przeciwnym bowiem razie prawdopodobnie dojdzie do osłabienia i ochłodzenia organizmu. Przykładem ogrzewających nierafinowanych słodzików są słód jęczmienny, syrop ryżowy i różne rodzaje melasy.

7. Zastosowanie powyższych środków i produktów powinno zazwyczaj być wystarczające do przezwyciężenia zimna. Gdyby ich działanie okazało się jednak zbyt słabe, pomocna może być niewielka ilość produktów zwierzęcych. Masło jest jedynym produktem nabiałowym, który jest rozgrzewający; mleko i sery mają już neutralną energię. Innymi ogólnie dostępnymi produktami zwierzęcymi, które działają rozgrzewająco, są: sardele, małże, pstragi, kurczaki, wołowina i jagnięcina.

Typowe przypadki stanu zimna

Starsi to zazwyczaj osoby „wychłodzone”; osoby, które niedawno przeszły na dietę wegetariańską, w trwającym kilka miesięcy okresie przejściowym także mają skłonność do bycia „zimnymi”. Zazwyczaj więcej czasu zabiera odbudowanie ciepła u osoby „zimnej” niż wydalenie nadmiaru ciepła u osoby „gorącej”. Jeśli osobę trudno jednoznacznie zakwalifikować jako „gorącą” lub „zimną”, bądź jeśli występują u niej sprzeczne objawy, najlepsza jest wtedy dieta zrównoważona pod względem jakości rozgrzewających i ochładzających, dostosowana do panującej pory roku.

Stan zwany popularnie „przeziębieniem” czasami obejmuje wzorzec zimna, lecz ponieważ jest to właściwie stan zewnętrzny, omówiony zostanie w kolejnym rozdziale.

Wewnętrzny/zewnętrzny: Budowanie odporności

Kiedy pragniemy zapoznać się z ogólnymi podstawami diagnozowania, pierwszą parą przeciwności, którą powinniśmy rozważyć, jest para *wewnętrzny* i *zewnętrzny*, ponieważ mówi nam ona o tym, jak głęboko w ciele rozwija się choroba. Stan zewnętrzny jest przypisany do kategorii Yang, a wewnętrzny do Yin. Z tego powodu stan zewnętrzny wykazuje bardziej aktywne właściwości – jest to często stan ostry, który trwa stosunkowo niedługo i najsilniej oddziałuje na powierzchowne, czyli zewnętrzne części ciała. Części te obejmują wszystkie tkanki zewnętrzne: skórę, owłosienie, mięśnie, ścięgna oraz otwory (usta, nos, ucho zewnętrzne oraz odbył). Stan – najbardziej zewnętrzny aspekt kości – także uważane są za zewnętrzne. Wiedząc, że choroby wewnętrzne umiejscawiają się w tych właśnie tkankach, możemy wysnuć pewne wnioski na temat odpowiednich metod ich leczenia. Na przykład działanie napotne (pobudzanie reakcji pocenia się) jest najskuteczniejszą metodą usuwania z powierzchni ciała zewnętrznych czynników chorobotwórczych.

Choroby, które przejawiają się jako zewnętrzne, zaczynają się w sposób nagły, najczęściej pod wpływem zewnętrznych czynników klimatycznych, takich jak wiatr, zimno, gorąco lub wilgoć. W większości przypadków wiatr łączy się z zimnem lub gorącem i oddziałując na skórę, błony śluzowe kanałów nosowych oraz płuc, zaburza ich odporność. Począwszy od tego momentu, mogą zacząć się rozwijać wirusy, bakterie oraz inne patogeny, co powoduje pojawienie się gorączki, dreszczy, bólu stawów i mięśni. Jeśli stan ten nie zostanie przewyciężony przez wypocenie się lub inną formę terapii, wtedy choroba zazwyczaj stopniowo wnika na głębsze poziomy, stając się bardziej wewnętrzna i przewlekła. Jeśli człowiek ma niezwykle słabe Wei Qi – jak w medycynie chińskiej nazywa się energią obronną, będącą przejawieniem naszej odporności – wtedy wpływy klimatyczne i czynniki chorobotwórcze potrafią przeniknąć bezpośrednio na poziom wewnętrzny, a ich początkowy impet nie zostanie spowolniony przez zewnętrzny system obrony.

Jeśli ktoś cierpiący na zaburzenie *zewnętrzne* zastosuje środki lecznicze przeznaczone do leczenia chorób wewnętrznych, może sprowadzić stan zewnętrzny na głębsze poziomy, czyli „wciągnąć” go do wnętrza. I odwrotnie, wywoływanie potów może być bardzo niebezpieczne dla osób cierpiących na *wewnętrzne* stany krańcowego osłabienia. Z tego powodu potrzeba wprawy i doświadczenia, aby określić, czy zaburzenie znajduje się na poziomie powierzchniowym i będzie łatwe do wyleczenia, czy też znajduje się na głębszych poziomach, a zatem będzie wymagać więcej czasu i starań. Często intuicyjnie czujemy, czy zaburzenie jest lekkie, czy poważne, lecz dla pewności można uwzględnić następujące wskazówki:

Objawy stanu zewnętrznego:

- Zaburzenie zaczęło się niedawno i trwa stosunkowo krótko.
- Występuje jednocześnie gorączka i dreszcze.
- Pojawia się uczucie ciężkiej głowy, katar, cienki nalot na języku.
- Bolesność całego ciała, sztywność karku, ból głowy, który pojawił się niedawno.
- Nietolerancja wiatru lub zimna.

Przeziębienie, grypa i inne zaburzenia typu zewnętrznego

Zaburzenia typu zewnętrznego najpierw atakują powierzchnię ciała, która jest bezpośrednio narażona na wpływy otoczenia – skórę i błony śluzowe nosa, gardło oraz płuca. Z tego powodu najczęściej spotykane zaburzenia *zewnętrzne* to przeziębienie i grypa. Choroby infekcyjne, które atakują zatoki, oskrzela lub gardło, w początkowym stadium często manifestują objawy typu *zewnętrznego*. Te i inne choroby *zewnętrzne* są zazwyczaj łatwe do wyleczenia, kiedy pozostają nadal na powierzchni ciała, tzn. kiedy wciąż przejawiają się poprzez wymienione powyżej objawy *zewnętrzne*.

Im wcześniej się je zauważy i podejmie stosowne działania, tym bardziej prawdopodobne jest, że zostanie powstrzymany rozwój zaburzenia na poziomach wewnętrznych. Aby zrównoważyć zaburzenia zewnętrzne, wybieramy takie zioła i przyprawy, które są rozpraszające, tzn. poruszają energię od środka na zewnątrz i docierają swym działaniem najdalej położonych rejonów ciała, oraz takie, które otwierają pory skóry i pobudzają gruczoły potowe do usunięcia (poprzez wypocenie) zewnętrznych czynników patogennych, umiejscowionych jeszcze blisko powierzchni ciała. W przypadkach gdy pocenie

est niewystarczające, aby całkiem powstrzymać chorobę, to przynajmniej znacznie zmniejszy prędkość i siłę jej rozwoju. Czasami ludzie próbują leczyć przeziębienie na samym początku choroby, stosując pokarmy i produkty wzmacniające, słone i odżywcze, takie jak żeń-szeń, miso lub produkty fermentujące, lecz takie działanie może tylko pogorszyć stan chorego i wciągnąć patogenne czynniki do wnętrza ciała z powodu silnego działania „dośrodkowego” tych produktów.

Zalecenia dotyczące leczenia chorób typu ^{Grypa, przeziębienie} zewnętrznego

- Jeśli dreszcze przeważają nad gorączką, jedz mniej i stosuj prostszą, opartą na płynach dietę, np. zupy jarzynowe lub kleiki zbożowe. Jeśli przeważa gorączka, lepszym wyborem są soki owocowe i warzywne lub świeże owoce. ^{„Instytut Immunologii + Infekcji”}
- Zastosuj terapię napotną (pobudzanie potów). Działanie napotne jest przeciwwskazane u pacjentów bardzo osłabionych, wyniszczonych oraz w przypadkach silnego niedoboru płynów Yin (objawy suchości, puls szybki i cienki, jasnoczerwony kolor języka i policzków, poty nocne). Jeśli osoba jest osłabiona, ma gorączkę i bóle mięśni oraz mocno się poci bez poprawy objawów, takie rzadkie niedoborowe przypadki ze spontanicznymi potami oznaczają, że u tej osoby została upośledzona zdolność do przyswajania substancji odżywczych i wytworzenia obronnej Qi (Wei Qi lub odporności). Recepty ziołowe, służące odbudowaniu odżywczej i obronnej Qi, to między innymi wywary ze świeżego korzenia imbiru lub gałązek cynamonu. Potrawy powinny być odżywcze i rozgrzewające (na przykład zupy zbożowe i warzywno-porowe).

Wywoływanie potów: Wypij filiżankę lub więcej napotnej herbatki ziołowej, weź gorącą kąpiel przysnic, ponownie wypij jeszcze trochę herbatki napotnej, a następnie okryj się dobrze kocem. Czekać, aż nadejdą poty (sposób przyrządzania herbatki napotnej podano na s. 143). Nie pójść zbyt daleko, żeby nie doprowadzić się do stanu wyczerpania. Po wypoceniu przebrać się w suchą bieliznę i odpocząć.

Czasami wystarcza jednokrotne wypocenie. Jeśli jednak jednorazowa terapia nie wystarczy, może być powtarzana dwa razy na dzień, dopóki zewnętrzne objawy nie ustąpią. Jeśli ciepła kąpiel z jakichś powodów jest niemożliwa, należy pić po pół filiżanki herbatki napotnej co pół godziny, aż do pojawienia się wyraźnych potów. Kiedy jednak metoda wypacania nie przynosi spodziewanych efektów, prawdopodobnie choroba znajduje się już na głębszym poziomie. Uwaga: metoda wypacania jest także przeciwwskazana przy odrze i innych chorobach zakaźnych, podczas których na skórze występuje wysypka. Metoda ta pomaga usunąć z ciała gromadzące się w zmienionej chorobowo skórze toksyny [poprzez przyspieszenie erupcji wyprysków – przyp. tłum.].

Niektóre zaburzenia, takie jak przewlekłe choroby skórne i reumatoidalne zapalenie stawów i mięśni, to przede wszystkim głębokie stany wewnętrzne z bardzo nasilonymi objawami zewnętrznymi. W takich przypadkach (omówionych w dalszych rozdziałach) metoda wypacania nadal jest przydatna, lecz nie stanowi głównego sposobu leczenia.

Najczęściej stosowane zioła napotne: krwawnik, sadziec (*Euphorium perfoliatum*) – kwiaty lub liście, kwiat bzu czarnego (często w połączeniu z poprzednim ziołem), rumianek, kocimiętka, mięta pieprzowa, przęśl zielona* (*Ephedra viridis*), czerwony pieprz kajeński* (jedno z najbogatszych roślinnych źródeł witaminy C), przęśl chińska* (*Ephedra sinica*; *Ma Huang*), arcydzięgiel, świeży korzeń imbi-

ru* (dla wzorca *zewnątrznego* o wiele bardziej zalecane jest użycie świeżego imbiru niż suszonego). Przy objawach zaburzeń *zewnątrzných* można zastosować herbatkę z jednego z powyższych ziół. Zalecenia medycyny ludowej nakazują dodanie do naparu cytryny i miodu (najlepiej świeżego [w USA dostępny powszechnie w sklepach miód jest przegotowany – przyp. tłum.]). Można dodać też owoców dzikiej róży jako cennego źródła witaminy C, przy czym warto zauważyć, że świeże owoce dzikiej róży zawierają o wiele więcej witaminy C niż suszone. Rozwój przeziębienia lub grypy często można powstrzymać, korzystając z pomocy antywirusowych właściwości czosnku*, jeśli zastosuje się go odpowiednio wcześnie. W dniu, w którym pojawiły się pierwsze objawy, co trzy godziny przetrzymuj (bez przeżuwania) przez 20–30 minut pomiędzy wewnętrzną stroną policzka a dziąsłem połowę obranego ząbka czosnku. Co jakiś czas przesun czosnek w inne miejsce, aby uniknąć odczucia pieczenia delikatnej błony śluzowej ust. Jeśli sok okaże się zbyt silny, weź cały nieobraty ząbek czosnku i trzymaj go nieco dłużej.

Pomocne pokarmy: Zalecane są produkty bogate w bioflawonoidy, takie jak kapusta z głąbem oraz zielona papryka wraz z wewnętrznymi częściami owocu. Inne przydatne rodzaje pokarmów to pietruszka, marchew, brokuły, rzepa, kuzu (szczególnie pomocne w leczeniu sztywności czy bólu w górnej części pleców lub karku z powodu wpływu czynników *zewnątrzných*; korzystnie działa także przy odrze), pasternak*, chrzan*, cebula szalotka*, czosnek*, sok z cytryny, grejpfrut i większość owoców.

W niektórych zaburzeniach typu *zewnątrznego* mogą przeważać dreszcze lub gorączka. Kiedy przeważają dreszcze, zastosuj zioła rozgrzewające i pokarmy oznaczone „”, kiedy natomiast przeważa gorączka, lub w przypadku odrzy czy innej tego typu choroby przebiegającej z wysypką skórną, pozostałe zioła i produkty spożywcze będą bardziej skuteczne. Jeśli gorączka i dreszcze są jednakowo silne, dowolne z wymienionych środków mogą być pomocne.

Kiedy już stan ostry i objawy wpływu *zewnątrznego* przemina, stopniowo powracaj do normalnej diety, aby odbudować siły. Jeśli grypa, przeziębienie lub inne *zewnątrzne* zaburzenia przydarzają się dosyć często, prawdopodobnie dana osoba spożywa zbyt dużo słodczy, produktów słonych lub nabiału, jajek bądź innych produktów śluzotwórczych i zakwaszających (których przykłady podano w rozdziale *Posty i oczyszczanie*). W niektórych przypadkach przeziębienie nie jest łatwe do wyleczenia, gdyż przechodzi w bardzo przewlekłe choroby płuc, które odznaczają się objawami silnego gorąca, dużą ilością płwociny itd. Środki zaradcze dla takich przypadków podane są w rozdziale *Element Metalu*.

Objawy głębszych stanów wewnętrzných

Wzorce zaburzeń *wewnętrzných* są zwykle łatwe do rozpoznania: obejmują one choroby i objawy, które nie są *zewnątrzne*. Do *wewnętrzných* obszarów ciała zalicza się wszystkie kości i narządy wewnętrzne, a także głębiej umiejscowione nerwy oraz naczynia krwionośne. Objawy wewnętrzne mogą obejmować wszystkie rodzaje bólu we wnętrzu ciała, wymioty, osłabienie, przewlekłe bóle głowy, gorączkę bez awersji do zimna albo dreszcze bez niechęci do gorąca (w przeciwieństwie do jednocześnie występujących dreszczy i gorączki we wzorcu *zewnątrznym*) oraz silne stany emocjonalne. Przykładami powszechnie występujących zaburzeń wewnętrznych są przewlekłe problemy trawienne, zaburzenia umysłowe, wysokie ciśnienie krwi, guzy, osteoporoza, cukrzyca i przewlekłe bóle pleców. Zaburzenia *wewnętrzne* na ogół spowodowane są przez nierównowagę emocjonalną, wrodzoną słabość, niewłaściwą dietę lub przez wniknięcie choroby *zewnątrzej* do wnętrza organizmu.

Do krótkim zastanowieniu nad tym, kto i w jakim stopniu tak naprawdę jest dotknięty chorobą, można dojść do wniosku, że prawie każdy z nas cierpi na jakiegoś rodzaju przewlekłą *wewnętrzną* chorobę. Może to być nieznaczny ból od wczesnej młodości, jakieś problemy trawienne, które nigdy nie zostały wyleczone do końca, albo opanowanie przez pewien dominujący stan emocjonalny, jak depresja, niecierpliwość lub skłonność do zamartwiania się.

Niektóre przewlekłe choroby *wewnętrzne* przebiegają lekko, a inne są już głębszymi zaburzeniami. Ponieważ nie zawsze wiadomo, jak głęboko tkwi w nas choroba, w tabeli poniżej umieszczono podstawowe wskazówki diagnostyczne tradycyjnej medycyny chińskiej, służące do określenia poziomu zaburzenia.

Oczywiście ważne jest, by osoby, u których *wewnętrzne* zaburzenia wydają się łagodne, zadziałały raczej szybko, aniżeli czekały, aż łagodna dolegliwość przekształci się w poważny stan zwyrodnieniowy.

Ocena głębokości zaburzenia wewnętrznego Obserwacja stanu ducha i jego manifestacji

	Stan łagodniejszy	Stan głębszy
Duch	żywy	słaby, zgnębiony
Oczy	błyszczące*	zamglone
Zachowanie	normalne/właściwe	niewłaściwe
Mowa/odpowiedź	zrozumiała	ospała, słaba, bez związku
Oddech	normalny	słaby, utrudniony lub nierówny

* „Światłem ciała twego jest oko twoje. Jeśli oko twoje było szczere, wszystko ciało twoje światłe będzie” – Ewangelia według św. Mateusza 6,22 [cytat za: *Ewangelie i dzieje apostołskie*; Poznań 1946].

Podstawowe zalecenia dla bardziej osłabiających, głębszych stanów wewnętrznych, zostały przedstawione w rozdziale 6 w części zatytułowanej *Zalecenia dla leczenia zaawansowanych niedoborów*.

Ponieważ termin „wewnętrzny” należy do kategorii pojęć bardzo ogólnych, nie można zalecać konkretnych terapii, diet i leków bez postawienia szczegółowej indywidualnej diagnozy.

Z wieloma rodzajami stanów przewlekłych, a szczególnie chorób zwyrodnieniowych, łączy się także osłabienie odporności. Dalsze części tego rozdziału przedstawiają ważne wschodnie i zachodnie koncepcje odporności wraz z propozycjami metod jej wzmacniania.

Odporność i koncepcja obronnej Qi

Model systemu odpornościowego, jaki wykorzystuje się w chińskim ziołolecznictwie i akupunkturze, opiera się na prostej koncepcji, która jednak okazuje się dosyć funkcjonalna. To, czy spowodowany przez wpływy klimatyczne lub infekcję stan określimy jako wewnętrzny lub zewnętrzny, uzależnione jest od siły układu odpornościowego, który z kolei jest związany z koncepcją *Wei Qi*, albo inaczej „Qi obronnej”. Kiedy obronna Qi jest silna, nie dopuszcza do powstania chorób, których przyczyną może być wniknięcie w ciało wirusów lub wpływ czynników pogo-

dowych. Jeśli jednak Wei Qi jest osłabiona, choroby mogą wniknąć na zewnętrzny poziom, powodując przeziębienie, grypę lub inne zewnętrzne choroby. Gdy pojawi się duży niedobór Wei Qi, czynniki chorobotwórcze mogą przeniknąć głębiej do *wewnętrznych* warstw organizmu, tym samym bardziej zakłócając funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

Qi obronną uważa się za najbardziej dynamiczny rodzaj energii w ciele. W ciągu dnia energia ta płynie na poziomie skóry i mięśni, gdzie odżywia i ogrzewa wszystkie zewnętrzne tkanki podskórne. Krążąca w nich Wei Qi jest odpowiedzialna za otwieranie i zamykanie porów skóry oraz gruczołów potowych, a także za obronę ciała przed wpływem zewnętrznych czynników chorobotwórczych, takich jak skrajne warunki pogodowe czy atak mikroorganizmów. W nocy Wei Qi krąży głębiej, płynąc przez narządy wewnętrzne ciała. Według tradycyjnych przekazów, energia ta zostaje wytworzona z esencji odżywczych, czerpanych z pożywienia i wdychanego powietrza¹. Ten starożytny model energii obronnej pokrywa się z naszymi współczesnymi poglądami na odporność, gdyż oba te podejścia utrzymują, że zdolność absorbowania substancji odżywczych oraz wykorzystania tlenu stanowi czynnik decydujący o sprawności funkcjonowania naszego układu odpornościowego.

Obecnie w najmłodszym pokoleniu alergii, choroby degeneracyjne i inne oznaki słabej odporności populacji osiągnęły rozmiary epidemii. Do tego stanu znacznie przyczyniło się zakażenie grzybem *Candida albicans*, powszechnie znane jako kandydoza.

Przerost drożdżowców jako inhibitor odporności

Kandydoza, a inaczej drożdżycza, czyli nadmierny rozrost w ciele *Candida albicans* (grzyba pleśnicowego z rodzaju drożdżowców), dobrze ilustruje wschodnią koncepcję Wilgoci, która obejmuje objawy takie, jak uczucie ciężkości, wrażenie spowolnienia, otępienie umysłowe, możliwe infekcje grzybami i innymi mikroorganizmami, a także obecność patogennych płynów w postaci obrzęków czy nadmiaru śluzu. Ostatnie badania wykazują, że *Candida albicans* i inne podobne do niej grzyby zaczynają nadmiernie się rozmnażać w organizmie człowieka, kiedy dojdzie w nim do zaburzenia równowagi trawiennej i metabolicznej.

Obecność pewnej ilości tego gatunku grzyba jest stanem normalnym, jednak u osobników ze słabym systemem odpornościowym występuje on w znacznym nasileniu. Zdrowy układ trawienny ma wystarczającą ilość *Lactobacillus acidophilus* [szczepu bakterii kwasu mlekowego – przyp. tłum.] i innych bakterii jelitowych, które są nieodzowne dla właściwego przyswajania składników pokarmowych. *Candida* obecna w układzie pokarmowym wykazuje działanie przeciwne, hamując prawidłową asymilację aminokwasów i innych składników odżywczych. Zatem konsekwencją jej obecności jest osłabienie nie tylko układu odpornościowego, lecz także całego organizmu.

Drożdżowce nie zawsze ograniczają się do występowania wyłącznie w przewodzie pokarmowym. Wymykają się one przez osłabione obszary wyściółki jelit albo mogą przedostać się z odbytu do narządów płciowych (zwłaszcza u kobiet), a stamtąd do krwi i innych tkanek ciała. Taka migracja *Candidy* przez cały organizm, określana jako kandydoza układowa, w przypadku braku leczenia może stanowić zagrożenie dla życia. Niektórzy uważają, że jest ona bezpośrednią przyczyną śmierci osób chorujących na AIDS (syndrom nabytego braku odporności) i inne zwyrodnienie

nowe choroby wirusowe². Dr Kurt Donsbach*, który kieruje szpitalem Santa Monica w Rosamondo Beach, w Baja Kalifornia w Meksyku, specjalizującym się w terapii kandydozy, twierdzi, że stan ten jest pierwotną przyczyną większości chorób.

Toksyczne produkty uboczne, powstające w wyniku normalnych procesów metabolicznych kandydozy układu, pobudzają układ odpornościowy do produkcji przeciwciał. Mechanizm ten – w przypadku poważnych zakażeń drożdżowcami – wyczerpuje układ odpornościowy do tego stopnia, że nie może on już dłużej przeciwstawiać się inwazji wirusów i innych szkodliwych substancji, aż w końcu wreszcie się załamuje, co otwiera drogę wszystkim chorobom autoimmunologicznym [inaczej: zaburzeniom z autoagresji – przyp. tłum.], takim jak pierwotnie postępujący gościec stawowy, stwardnienie rozsiane, toczeń, jak również chorobom związanym ze zniszczeniem odporności, jak AIDS czy rak. Nawet jeśli żadne z powyższych zaburzeń nie występuje, rezultatem ogólnego zatrucia organizmu spowodowanego obecnością drożdżowców może być reakcja alergiczna na drugorzędne czynniki toksyczne obecne w diecie lub środowisku. Jeśli dopuści się do dalszego rozwoju drożdżowców, może to doprowadzić do powstania nadwrażliwości u pacjenta, który zacznie niemal na wszystko reagować uczuleniem.

Symptomy drożdżycy (patologicznego rozrostu drożdżowców):

Objawy nasilonego wzrostu drożdżowców (jak np. *Candida albicans*) mogą obejmować: przewlekłe zmęczenie, spowolnienie umysłowe, przewlekłe zapalenie pochwy lub prostaty, świąd odbytu, wzdęcia i inne problemy trawienne, nieświeży oddech, nadmierne wrażliwość na dym papierosowy, reakcje chemiczne, śluz w stolcu, częste przeziębienia, nieodpartą chęć jedzenia słodkiego i pieczywa drożdżowego, nawracające infekcje grzybicze, takie jak stopa sportowca, ogólnie słabą odporność. Osoby z kandydiozą układu mogą cierpieć na którykolwiek z powyższych objawów, a także mieć nadmierne rozproszony umysł oraz trudność skupienia uwagi, zaniki pamięci, a w cięższych przypadkach zaburzenia umysłowe, takie jak stan maniako-depresyjny czy omamy. Często spotykane są również alergie na różne pokarmy i czynniki środowiskowe.

Przyczyny problemów z drożdżycą

Temperatura, które sprzyja powstawaniu wilgoci i rozwojowi drożdży, to pokarmy z natury termicznej – zimne, zbyt słodkie lub zbyt słone, śluzotwórcze, czerstwe lub zjełczałe. Nadmierne spożycie surowej dodatkowo osłabia trawienie, czego dowodem jest luźny bądź wodnisty stolec. Wśród produktów powodujących drożdżycę znajdują się niektóre kiszonki, chleb na drożdżach, napoje alkoholowe, większość używek, a także każde jedzenie spożywane w nadmiarze. Złożone, wielokładnikowe posiłki są przyczyną patogennej fermentacji w układzie trawiennym, czyli do-

² Prof. dr hab. Kurt W. Donsbach jest przewodniczącym Rady Nadzorczej Narodowej Federacji Zdrowia Stanów Zjednoczonych, który „próbował ukazać mechanizm monopolistycznej władzy, jaką giganci przemysłu farmaceutycznego i oficjalny system medyczny mają nad procesem leczenia” (cytat zaczerpnięty z notatki biograficznej autora, zamieszczonej w jego monografii *Candida Albicans & Syndrom Candidiasis*). Prof. Donsbach jest jednym z najpoczytniejszych współczesnych pisarzy poruszających tematykę ochrony zdrowia.

kładnie tego, co świetnie potrafią wykorzystać do rozwoju drożdże. Proste łączenie pokarmów (zob. rozdział *Łączenie pokarmów*, plan B) jest niezbędne do skutecznej kontroli drożdżowców.

Czynnikiem najbardziej przyczyniającym się do ekspansji *Candidy* i degeneracji sił trawiennych są intensywne bądź powtarzające się kuracje antybiotykami o szerokim spektrum działania. Leki te zabijają wszystkie mikroorganizmy w układzie pokarmowym – łącznie z pożytecznymi – i przygotowują doskonale środowisko do rozwoju drożdży i grzybów. Ludzie cierpiący na przewlekłe zmęczenie i inne objawy drożdżycy, śledząc źródła swoich problemów, często odkrywają zastosowane dawniej terapie antybiotykowe.

W przypadku konieczności zażywania antybiotyków w trakcie i po antybiotykoterapii niezbędne jest odbudowanie prawidłowej flory bakteryjnej. Można to zrobić za pomocą probiotyków (bakterii kwasu mlekowego dostępnych w aptekach i sklepach ze zdrową żywnością), kiszonej kapusty, ciemnozielonych warzyw bogatych w chlorofil, koncentratów z zielonych pędów jęczmienia, a także małych ilości zupy miso przyjmowanej codziennie (opis dawkowania: zob. *Kiszonki* w tym rozdziale). Do spożycia niewielkiej ilości antybiotyków dochodzi podczas jedzenia powszechnie dostępnego mięsa, jajek, nabiału i drobiu, ponieważ większość zwierząt hodowlanych każdego dnia otrzymuje antybiotyki wraz z karmą.

U kobiet, które przyjmują doustne środki antykoncepcyjne, występuje wyższe niż przeciętnie ryzyko rozwoju drożdżycy. Chociaż dokładna etymologia tego zjawiska nie jest znana, faktem jest, że ciągła, nienaturalna stymulacja układu hormonalnego powoduje zakłócenia funkcjonowania tych samych narządów – czyli wątroby i trzustki – które wspomagają utrzymanie zdrowego środowiska w układzie pokarmowym.

Zgodnie z fizjologią medycyny chińskiej, troski i zmartwienia w znacznym stopniu przyczyniają się do powstawania nadmiaru wilgoci i jej konsekwencji w postaci nadmiernego rozwoju grzybów. (Inne przyczyny zostaną omówione w rozdziale *Element Ziemi*).

Kontrolowanie rozwoju drożdżowców za pomocą diety

Należy zachować powściągliwość w jedzeniu pożywienia bogatego w węglowodany, gdyż jest ono śluzo- i kwasotwórcze, dlatego doprowadzenie nawet do niewielkiego nadmiaru takich pokarmów w diecie może nasilić rozwój drożdżowców i grzybów. Dla ludzi, którzy nie mają problemów z drożdżycami i grzybicami, łagodne właściwości śluzotwórcze pełnych zbóż czy innych węglowodanów złożonych mogą być korzystne. Kiedy tego rodzaju węglowodany zostaną dokładnie przeżute i nie używa się ich w nadmiarze, stają się bardziej zasadowe i mniej śluzotwórcze.

W przeciwieństwie do zasad niektórych kuracji przeciwdrożdżycowych, możemy zalecić stosowanie rozmaitych zbóż, ponieważ są one świetnym źródłem błonnika, a także zawierają czynniki powstrzymujące rozwój grzybów i innych beztlenowców (omówione w rozdziale *Rak i diety regeneracyjne*). Do zbóż tych należą: proso, prażona kasza gryczana, owies, żyto, amarantus, jęczmień i quinoa. Zboża takie jak owies i jęczmień powinny być mielone bezpośrednio przed użyciem, aby uniknąć psucia się i jęlczenia mąki czy zrobionych z nich płatków. Lekko podgotowane kielki jęczmienia, ryżu i prosa – z powodu bogactwa enzymów trawiennych – są wykorzystywane w chińskim ziołolecznictwie dla poprawienia wchłaniania składników odżywczych i usuwania zastoju pożywienia w układzie po-

pokarmowym. Kielki te, podobnie jak kielki ryżu i quinoa, są przydatnym środkiem pomagającym planować przerost drożdży. W diecie zwalczającej drożdżycę powyższe zboża stanowią 20% jej objętości wagowej. Kielki tychże zbóż z uwagi na walory zdrowotne mogą stanowić kolejne 20% tej diety.

Fasolka adzuki osusza wilgoć, a fasolka mung usuwa toksyny, z tego powodu te rodzaje fasoli mogą być stosowane częściej niż inne rośliny strączkowe. Szczególnie zalecane jest spożywanie ich kielków, a także kielków soi. Rośliny strączkowe stają się łatwiej strawne, jeśli się je uprzednio skielkują albo gdy spożywa się je z dodatkiem zielonych lub ubogich w skrobię warzyw (s. 309). Takie warzywa również zalicza się do najlepszego pożywienia, jakie ogranicza rozwój drożdżowców.

Gdy nalot na języku jest gruby, tłusty i ewentualnie żółty, sygnalizuje to konieczność usunięcia szlaku nagromadzonego w przewodzie pokarmowym. W takim przypadku spożywaj około 30–60 g świeżych pieczarek bądź innych grzybów, około 100 g białej rzodkwi lub trzy do czterech rzodkiewek.

Najlepiej unikać słodkich warzyw wytwarzających bogate w skrobię bulwy korzeniowe, takich jak marchew (jam), słodkie ziemniaki (bataty) i ziemniaki. Inne warzywa, takie jak marchew, pasternak, brukiew czy buraki, mogą być jedzone regularnie. Ogólnie warzywa mogą stanowić od 40 do 50% diety. Rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica) i ich kielki składają się na 10% diety.

Słodziki i owoce: Skoncentrowane substancje słodzące, takie jak cukier, melasa czy syrop klonowy, podobnie jak większość owoców, sprzyjają rozwojowi drożdży, więc należy ich unikać. Jednakże wszystkie jagody, granaty, cytryny i limonki, gdy są stosowane z umiarem, zazwyczaj są dopuszczalne. Dodatkowo można czasem stosować słodzik z liści stewii (informacje na s. 237–238).

Białka zwierzęce: Już same rośliny strączkowe i zboża dostarczają nam odpowiedniej ilości białka. Większość produktów mlecznych, jajek i różne rodzaje czerwonego mięsa potęgują rozrost drożdży i grzybów, dlatego produkty te nie są zalecane. Jeśli zastosowanie produktów zwierzęcych wydaje się konieczne, można jeść ryby i ptactwo hodowane bez sztucznych chemicznych odżywek. Niektórym osobom służy picie surowego mleka koziego, co eliminuje potrzebę przyjmowania innych produktów zwierzęcych.

Kiszonki: Pewne produkty wytwarzane w wyniku procesu fermentacji i z udziałem drożdży mogą hamować rozwój drożdżowców w układzie pokarmowym. Dzieje się tak za sprawą „wzajemnego uwrażliwiania”, jakie zachodzi pomiędzy tymi pokarmami a drożdżowcami *Candida*. Jednak niektóre osoby mogą tolerować produkty fermentowane, takie jak miso, sos sojowy, tempeh czy tofu, jeśli przyjmują je okresowo i w małych ilościach. Po ugotowaniu słabnie fermentacyjne działanie tych pokarmów. Jeśli są prawidłowo stosowane, dobrej jakości miso i sos sojowy wręcz pomagają odtworzyć prawidłową florę bakteryjną w jelitach, trzeba jednak sprawdzić, jak się na nie reaguje, i przestrzegać zasad dawkowania. Jeśli występuje uczulenie na te produkty, po ich nadmiernym spożyciu można odczuwać zmęczenie i osłabienie. Zazwyczaj pół łyżeczki miso lub sosu sojowego na dzień nie powinno powodować żadnych problemów.

Bardzo wskazane dla ludzi cierpiących na kandydiozę jest regularne spożywanie surowej kapusty kiszanej, przygotowanej bez dodatku soli, tylko z wodorostami, czosnkiem i innymi warzywami, gdyż odnawia ona korzystne szczepy kwasochłonnych bakterii w układzie pokarmowym. Jeśli nie jada się kapusty, należy do codziennej diety dołączyć suplementy wspierające florę bakteryjną jelit.

Istnieją jednak lepsze rozwiązania niż powszechnie stosowane produkty z biokulturami kwasochłonnymi. Niemal w każdym przypadku można je zastąpić o wiele skuteczniejszymi środkami, opartymi na zarodnikach, takich jak *L. sporogenes* czy *B. laterosporus*. Niszczą one drożdżowce, a żywią się odpadkami i patogennymi bakteriami w jelitach, wspierając jednocześnie rozwój ko-

rzystnych szczepów bakterii. Należy przyjmować dowolny z tych produktów dwa razy dziennie na pusty żołądek, kiedy objawy drożdżycy są najsilniejsze.

Najlepiej zrezygnować ze spożywania takich produktów, jak chleb pieczony na drożdżach, drożdże piwowskie, produkty kwaszone z dodatkiem zwykłego octu i napoje alkoholowe. Zamiast chleba na drożdżach możemy zastosować razowy chleb żytni przygotowany na zakwasie. Ocet w dobrym gatunku (s. 248) również bywa przydatny.

Oleje, orzechy i nasiona: Większość olejów i produktów zawierających olej, takich jak nasiona i orzechy, z których przemysłowymi metodami usunięto łupiny, jest zjełczała i stanowi wielkie źródło wolnych rodników, które osłabiają układ odpornościowy (szczegółowe omówienie tego zagadnienia zostanie przedstawione dalej). Delikatne prażenie obranych już orzechów i nasion pomaga zmniejszyć stopień ich zjełczenia. Najlepiej jednak łuskać je bezpośrednio przed zjedzeniem. Pokarmy zasobne w tłuszcze mogą spowodować przeciążenie wątroby i osłabić trzustkę, a także wytworzyć *wilgoć*, zalecamy więc, aby osoby cierpiące na kandydiozę po orzechy, nasiona, oleje, awokado i inne tłuste produkty sięgały tylko sporadycznie, jeśli nie mogą z nich całkiem zrezygnować. Wyjątek stanowią nasiona lnu i uzyskiwany z nich olej. Nie więcej niż łyżka stołowa na dzień nierafinowanego, tłoczonego na zimno oleju lnianego może być przyjmowana jako dodatek do posiłków. (W rozdziale *Oleje i tłuszcze* zostały opisane sposoby stosowania siemienia lnianego w postaci rozdrobnionej lub w całości).

Inny wyjątek stanowią oleje zasobne w kwas oleinowy. Kiedy stosuje się je w umiarkowanych ilościach, wykazują właściwości hamujące rozwój drożdży. Spośród nich najlepsze działanie wykazuje tłoczona na zimno oliwa (olej z oliwek). Jeśli oleje używane są do gotowania, dopuszczalne jest stosowanie 1 łyżeczki oliwy na dzień.

Inne pomocne produkty

Czosnek ma wyjątkowe właściwości wiruso- i grzybobójcze. Nie niszczy przy tym korzystnej flory bakteryjnej jelit. Zalecane dawkowanie to pół ząbka dwa razy dziennie przed posiłkami, a także tuż po zażyciu koncentratów z trawy pszenicznej bądź jęczmiennej. Trawy zbożowe, czyli zielone pędy zbóż, pomagają chronić żołądek przed palącymi właściwościami czosnku. Jeśli dla kogoś smak surowego czosnku jest zbyt mocny, można zastąpić go produktami czosnku zawierającymi antydrożdżycowy składnik, allicynę. Produkty te należy przyjmować w najwyższych dawkach zalecanych przez producenta.

Czosnek jest jednym z najlepszych lekarstw na drożdżycę pochwy. Drożdżowce w tym rejonie ciała są trudne do wytopienia, ponieważ przerastając przez kilka warstw tkanek, stają się wewnątrzkomórkowymi pasożytami. Kiedy warstwa powierzchniowa ulegnie złuszczeniu, mogą pojawić się nowe ogniska infekcji. Leczenie tego rodzaju drożdżycy musi trwać przynajmniej miesiąc. Ząbek czosnku nanizany na bawełnianą nitkę (ułatwiająca późniejsze wyciągnięcie czosnku) umieszcza się w pochwie i pozostawia na całą noc. Postępowanie to należy powtarzać przez pięć nocy na tydzień w trakcie miesięcznej kuracji. Jeżeli okaże się, że działanie czosnku jest zbyt mocne, można zostawić na zębku jedną lub dwie warstwy zewnętrznej łuski. Pomocne może się okazać również wykonywanie w ciągu dnia irygacji z użyciem wywaru z czosnku lub pau d'arco. Płukanie octem rozcieńczonym wodą w proporcji 1:2 na pewien czas pomaga zlikwidować objawy podrażnienia.

Ziele pau d'arco (*Tabevulia*) rewelacyjnie kontroluje wzrost drożdżowców. Inne zioła, zwłaszcza o smaku gorzkim, takie jak chaparral (*Larrea divaricata*) i korzeń łopianu (*Arctium lappa*), również okazują się pomocne. Jeśli przyczyną kandydiozy było nadużywanie antybiotyków, można przyjmować chaparral przez trzy tygodnie w celu usunięcia pozostałości, jakie zalegają w ciele w wyniku stłumienia procesów chorobowych przez antybiotyk (ogólne wskazówki dotyczące stosowania ziół zostały przedstawione w rozdziale *Przejście na nową dietę*).

Zielone rośliny zawierają chlorofil, który działa oczyszczająco i powstrzymuje rozprzestrzenianie się bakterii, grzybów i innych mikroorganizmów. Ponadto chlorofil wspiera rozwój korzystnej flory jelitowej. Pietruszka, kapusta włoska, jarmuż, mniszek lekarski, burak liściowy, rukiew wodna, a także mikroalgi (spirulina, chlorella, dzika sinica), zielone pędy jęczmienia i pszenicy zawierają znaczne ilości chlorofilu. Spośród wszystkich roślin zielonych trawa pszeniczna i jęczmienna są najbardziej skuteczne w zwalczaniu drożdżycy, ponieważ zawierają setki enzymów, które pomagają rozłożyć substancje trujące lub trudne do strawienia.

Gdy trawy zbożowe są stosowane w celu kontroli rozwoju drożdżowców, powinny być raczej podawane w postaci proszku lub tabletek, ponieważ soki są zazwyczaj zbyt słodkie. Zaleca się przyjmowanie bezpośrednio przed każdym posiłkiem 1 łyżki stołowej (10 g) sproszkowanych traw lub ekwiwalentu tej ilości w formie tabletek. Jeśli zażywamy bardziej skoncentrowany preparat ze sproszkowanego soku traw zbożowych, należy przyjmować go w dawce 1 kopiaistej łyżeczki przed posiłkami.

Kelp i inne wodorosty mają wyjątkowe znaczenie w leczeniu drożdżycy. Zawierają selen i inne minerały niezbędne do odbudowy odporności. Ponadto występujący w nich jod jest wykorzystywany przez organizm do wytwarzania opartych na związkach jodu wolnych rodników, które unieszkodliwiają drożdże. (Przed pojawieniem się leków przeciwgrzybiczych, jod był standardowo stosowanym środkiem w leczeniu drożdżycy). Jeśli mamy do czynienia z powikłanymi przypadkami drożdżycy z guzami lub nowotworami, wodorosty oferują dodatkowe korzyści. Należy zażywać 3 g kelpu dziennie w postaci tabletek, najlepiej podczas jednego posiłku, albo można dodawać różne wodorosty już podczas przygotowywania potraw (zob. przepisy w rozdziale *Wodorosty*). *Uwaga:* Wodorosty oczyszczają i ochładzają ciało, dlatego też istnieją przeciwwskazania do ich stosowania w przypadku wycieńczenia organizmu, któremu towarzyszą luźne stolce.

Przy dużym rozroście drożdżowców należy znacznie ograniczyć spożycie soli. Wystarczająca jej ilość znajduje się w wodorostach i innych pokarmach. Jednakże z reguły dopuszcza się dodawanie szczypty *pełnej* soli morskiej do gotowania zbóż lub roślin strączkowych. (Pełna sól morską została omówiona w rozdziale *Sól*).

Aspekty zmienne w diecie kontrolującej wzrost drożdżowców

Wyleczenie kandydozy jedynie za pomocą diety jest możliwe, ale wymaga cierpliwości i konsekwentnego trwania przy dobrych nawykach żywieniowych. Na szczególną uwagę zasługują dwa czynniki – proste łączenie pokarmów i włączenie do diety surowej, kiszonej bez soli kapusty – ponieważ znacznie pomagają skrócić czas powrotu do zdrowia.

W poważniejszych przypadkach, a zwłaszcza przy zaawansowanej kandydiozie układowej, oprócz zastosowania przedstawionych wcześniej zaleceń dietetycznych – traw zbóż, kelpu, czosnku, biokultury

jelitowych i ziół – czasami trzeba skorzystać z pomocy radykalniej działających metod. Na przykład ostatecznym środkiem, do jakiego można się uciec w celu usunięcia nadmiaru drożdżowców, są leki przeciwgrzybicze. Równie skuteczny jak te leki, ale bezpieczniejszy, jest **wyciąg z nasion owoców cytrusowych**. Szerokie działanie przeciw drobnoustrojom tego niechemicznego środka o naturalnym pochodzeniu okazało się wysoce skuteczne w walce z drożdżowcami. Rozcieńczony w odpowiednich proporcjach może służyć do leczenia drożdżycy pochwy, a także większości zewnętrznych infekcji grzybiczych. Poszczególne produkty różnią się między sobą stężeniem, w kwestii dawkowania należy więc przestrzegać zaleceń producenta. (Dalsze wskazówki dotyczące zastosowania tego wyciągu przedstawiono na s. 726).

Równie skutecznym i bezpiecznym sposobem jest **nasycanie tlenem**, na przykład uzyskiwane za pomocą pochodnych chlorynu sodowego. Ta i inne metody przetlenowania, w których wykorzystuje się nadtlenek wodoru (wodę utlenioną H_2O_2) oraz ozon, zostaną omówione w części *Nasycanie tlenem*. Przyjmowanie doustne wody utlenionej powinno odbywać się pod nadzorem specjalisty. W skrajnych przypadkach, w celu osiągnięcia szybkiego rezultatu, jako najskuteczniejszą metodę stosuje się wstrzykiwanie ozonu lub, niewiele mniej skuteczne, zastrzyki z H_2O_2 wykonywane przez doświadczonego pracownika służby zdrowia.

Inne metody leczenia: Podczas ustalania diety i innych kuracji leczniczych należy uwzględnić wydolność danego pacjenta.

Typ słaby: wąty, chudy i blade; śluz, plwocina lub wydzielina z pochwy są przejrzyste i wodniste. Taka osoba będzie potrzebować więcej gotowanego pożywienia – od 75 do 90% całej diety – oraz może wymagać zastosowania produktów zwierzęcych kilka razy w tygodniu. Trawy zbożowe, terapie przetleniania, a także gorzkie zioła, takie jak chaparral, powinny być stosowane umiarkowanie lub nawet całkiem odstawiane. Natomiast zazwyczaj korzystnie działają preparaty stymulujące układ odpornościowy, takie jak pau d'arco, suma czy żeń-szeń, najlepiej w połączeniu z przedstawioną wcześniej dietą kontrolującą rozwój drożdżowców.

Typ krzepki: rumiana cera i mocny głos; śluz, plwocina lub wydzielina z pochwy są gęste i mogą być żółte lub zielone. Dla takiej osoby zalecana jest dieta, która oczyszcza szybciej – składająca się z niewielkiej ilości produktów zwierzęcych lub w ogóle ich niezawierająca, za to obejmująca znaczne ilości (co najmniej 50%) surowych warzyw i kiełków. Temu typowi korzyść może przynieść zastosowanie któregośkolwiek z omawianego wcześniej pożywienia, ziół, traw zbóż, metod tlenowych itd.

Większość ludzi przypomina bardziej jeden z przedstawionych tu typów i zgodnie z tą przynależnością należy odpowiednio dobrać zalecenia dla konkretnego pacjenta. Ważne jest również regularne przystosowywanie leczenia do zmian, jakie zachodzą w trakcie procesu uzdrawiania.

Leczenie drożdżycy (Kandydiozy) w połączeniu z chorobami zwyrodnieniowymi

Program leczenia raka i chorób zwyrodnieniowych, omówiony w dalszych rozdziałach tej książki, w wielu miejscach przypomina program walki z drożdżycą. Wynika to z faktu, że niemalże wszyscy pacjenci z chorobami zwyrodnieniowymi cierpią również, w mniejszym lub większym stopniu, na kandydiozę. Przejście przez całą kurację przeciwdrożdżycową zalecane jest osobom, u których dominują objawy przerostu drożdży.

W takim przypadku wszystkie metody dietetyczne, ziołowe i tlenowe, które powstrzymują rozwój drożdży, ostatecznie wspomagają również lepszą asymilację składników pokarmowych, co z kolei wzmacnia obronę Qi i układ odpornościowy. Powyższe metody leczenia wzrostu drożdży mogą być stosowane jako główna terapia lecznicza, do której można dodać inne środki zaradcze, jakie są przydatne w walce z chorobami zwyrodnieniowymi, o ile jednak środki te nie kolidują z głównymi zasadami leczenia kandydiozy.

Dotlenianie

„Możemy przyjąć, że niedobór tlenu albo inaczej wygłodzenie tlenowe jest jedyną i największą przyczyną wszelkich chorób” – dr Stephen A. Levine, współautor książki *Adaptacja przeciwutleniaczy: ich rola w biochemii wolnych rodników*.

Ze wszystkich substancji odżywczych najbardziej istotny jest tlen. Ten pierwiastek, symbolizowany przez literę O, odgrywa większą rolę w odżywianiu niż witaminy, minerały czy jakikolwiek inny składnik odżywczy. Powszechnie wiadomo, że bez dostępu do tlenu życie człowieka kończy się w ciągu zaledwie kilku minut. Niewiele osób jednak uświadamia sobie często występujący chroniczny głód tlenu własnych tkanek i komórek.

Ciało człowieka to w 75% woda, natomiast tlen stanowi aż 90% ciężaru wody. Tlen można uznać za siłę Yang; bez niego paliwo w ciele nie może być spalone i przekształcone w energię i ciepło. Czerwone krwinki transportują tlen do każdej części ciała, a anemia jest czasami wynikiem niewystarczającej ilości tlenu. W medycynie chińskiej Qi ma bezpośredni związek z tlenem; właściwie Qi jest czasami tłumaczone jako „oddech”. Współczesne poglądy na rolę tlenu przypisują mu kilka funkcji identycznych z funkcjami Qi: tlen energetyzuje ciało, usuwa zablokowania i porusza zastój. Przy braku tlenu każdy czuje się ciężki, przytłoczony i pozbawiony energii życiowej. Tlen potrzebny jest do prawidłowego metabolizmu witaminy C, do spowalniania procesu utraty kolagenu i zapobiegania przedwczesnemu starzeniu się. Osoba z odpowiednią ilością tlenu w komórkach ma większe szanse na powodzenie towarzyskie (Yang) i osiągnięcie wysokiej pozycji społecznej – ludzie są zauroczeni charyzmą, jaka pochodzi z obfitości tlenu.

Większość tlenu, jaki wdychamy, jest wykorzystywana przez mózg i serce, natomiast wątroba potrzebuje go do odbudowy swoich komórek. Tlenoterapia jest niezwykle korzystną metodą w leczeniu alkoholików i innych osób, u których doszło do uszkodzenia funkcji mózgu i wątroby. Kiedy wystarczająca ilość tlenu znajdzie się w organizmie, człowiek czuje się doładowany energią życiową i zwykle słabnie u niego pociąg do stosowania środków odurzających.

Kolejną ważną rolę tlenu jest oczyszczanie i pomoc w usuwaniu zbędnych substancji z ciała. Tlen niszczy bakterie, wirusy, ameby, pasożyty, grzyby i drożdże. Rozkłada patologiczną wilgoć w formie obrzęków, śluzu, cyst, guzów czy płytek miażdżycowych. Zastanówmy się nad łatwym do zaobserwowania przykładem siły pewnej postaci tlenu: ozonu. Na całym świecie znane jest zastosowanie ozonu (O₃) jako środka do oczyszczania wody, które polega na usuwaniu chemikaliów i pestycydów poprzez ich utlenianie oraz na niszczeniu wszystkich zawartych w wodzie mikroorganizmów. Ozon jest o wiele lepszym środkiem czyszczącym niż chlor, a dodatkowo nie powoduje żadnych niekorzystnych skutków ubocznych.

Ogólnie mówiąc, więcej tlenu potrzebują ludzie otyli, ospali bądź ci, którzy chorują na drożdżycę, obrzęki, choroby serca czy stany wirusowo-obrzękowo-infekcyjne (np. choroba nowotworowa, stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów, syndrom przewlekłego zmęczenia, syndrom Epsteina-Barra czy AIDS).

Wzbogacanie w tlen: Następujące praktyki pomagają zwiększyć poziom tlenu i rozprowadzić go po całym ciele:

- Aktywność fizyczna, regularnie wykonywane ćwiczenia, jogiczne ćwiczenia oddechowe i wizualizacja ukierunkowana na przepływ energii.
- Życie poza obszarami miejskimi. Powietrze dobrej jakości zawiera 20% tlenu, ale w powietrzu miejskim jego ilość często spada do 10%.
- Poszczenie lub niedojadanie oraz spożywanie niewielu produktów zwierzęcych. Toksyny w ciele, uwalniane na skutek przejadania się, nieprawidłowe łączenie pokarmów i kwas moczowy powstały w wyniku nadmiernego spożywania mięsa to czynniki, które zużywają zapasy tlenu do przetworzenia i wydalania odpadów, jakie powstają w wyniku nieprawidłowego odżywiania się. Według medycyny chińskiej energia Qi jest dostarczana poprzez oddychanie i spożywanie pokarmu. Kiedy jemy mniej, wtedy więcej Qi (a w związku z tym również więcej tlenu) pobiera się wraz z oddechem (breatharianie – to osoby, które w ogóle nic nie jedzą). W dodatku kiedy jemy małe ilości pożywienia, trawienie przebiega o wiele skuteczniej, dostarczając w rezultacie więcej Qi niż podczas spożywania pokarmów w nadmiernych ilościach.
- Spożywanie świeżych, surowych lub lekko podgotowanych kiełków, warzyw i owoców (przy drożdżycy przyjmowanie owoców musi być ograniczone), a także specjalnie przygotowanych warzyw, takich jak niesolona kapusta kiszona.
- Dodawanie do diety pożywienia zawierającego znaczące ilości ważnego mikroelementu germanu, który wspiera działanie tlenu w ciele. Żywność i suplementy diety bogate w german są powszechnie stosowane do leczenia chorób nowotworowych i ogólnego wzmacniania odporności. Najlepsze skoncentrowane źródła tego minerału to następujące pokarmy i zioła: wrośniak różnobarwny (*Trametes versicolor*) oraz związane z nim huby, które rosną na pniach próchniejących drzew; inne grzyby, takie jak shiitake, ling zhi lub reishi (*Ganoderma lucidum*) oraz pieczarki; czosnek; zioło suma (*Pfaffia paniculata*), żeń-szeń, nierafinowany sok z aloesu, mikroalga chlorella oraz jęczmień.

Japoński naukowiec, dr Kazuhiko Asai, autor książki *Cudowna kuracja organicznym germanem* (*Miracle cure. Organic Germanium*), był jednym z pierwszych uczonych, który odkrył wielkie znaczenie germanu w leczeniu chorób degeneracyjnych. Stworzył on koncentrat germanu (sześćciotlenek dikarboksyetylogermanu), znany jako „Ge-132” lub „organiczny german”, który jest obecnie dostępny jako suplement diety.

Nasycanie tlenem

Następujące produkty powodujące zwiększone nasycenie organizmu tlenem pomagają wypełnić niesamowitą przepaść pomiędzy podejściem żywieniowym a wyniszczającymi terapiami z zastosowaniem leków farmakologicznych, z których ekstremalna jest chemioterapia. Do najbardziej znanych terapii

skoncentrowanym tlenem należą kuracje, w których wykorzystuje się substancje takie jak: woda utleniona (H_2O_2), ozon (O_3), glioksalid, związki stabilizowane tlenem, takie jak chlorek sodu, dwutlenek chloru, tlenek magnezu (pierwszy raz przygotowany w 1898 roku) i elektrolity tlenu.)

Spośród wymienionych powyżej siedmiu substancji ostatnie cztery mają najłagodniejsze i najbezpieczniejsze działanie. Te stabilizowane tlenem związki łączą dużą skuteczność z bezpieczeństwem stosowania. Wszystkie one swe korzystne działanie zawdzięczają skupianiu w sobie leczniczych właściwości tlenu, które polegają na oczyszczaniu i niwelowaniu wirusów, ameb i bakterii. Związki te nasycają tlenem tkanki, z którymi mają kontakt, i w ten sposób – choć nieco sztucznie – zapewniają korzyści płynące z natlenowania. Zarówno nadtlenek wodoru (woda utleniona), jak i ozon są spotykane w naturze, lecz nigdy nie występują w takiej koncentracji, jaką posiadają substancje stosowane do terapii. Jednak kiedy dana osoba cierpi na chorobę wywołaną dogłębnym stanem niedoboru tlenu, zastosowanie takich skoncentrowanych produktów ma pewien sens, zwłaszcza gdy konwencjonalna chemioterapia albo inne leki wydają się zbyt mocne z uwagi na kondycję lub konstytucję pacjenta.

Należy zaznaczyć, że tego rodzaju kuracje nasycania tlenem są skuteczniejsze i mają dłuższe działanie, kiedy odpowiednio skoryguje się sposób odżywiania pacjenta. Jedną z terapii ozonowych dla chorych na AIDS polega na pobraniu krwi od pacjenta, oczyszczeniu jej za pomocą ozonu i ponownym wprowadzeniu do układu krążenia. Po serii zabiegów krew zostaje uwolniona od obecności wirusów (lekarze, m.in. dr Horst Keif z Monachium w Niemczech, odnieśli świetne rezultaty, przeprowadzając liczne kuracje ozonowe u swoich pacjentów chorych na AIDS). Czystość krwi można utrzymać za pomocą zdrowego stylu życia i odpowiedniej diety.

Ozon

Kuracja ozonem, jako być może najpotężniejsza metoda dotleniająca, przez 50 lat stosowania udowodniła już swoją skuteczność w przypadku milionów pacjentów w całej Europie. Niektórzy naukowcy uważają tę metodę za bezpieczniejszą niż metodę z zastosowaniem wody utlenionej. Ozon jest tańszy niż inne standardowe środki leczenia poważnych chorób, a jego stosowanie nie wymaga wielkich umiejętności technicznych. Niestety, w Stanach Zjednoczonych urządzenia wytwarzające ozon nie zostały zatwierdzone do użytku medycznego przez Urząd do Spraw Żywności i Leków, co w niedalekiej przyszłości ma ulec zmianie. Z powodu wzrastającego zapotrzebowania w niektórych stanach zalegalizowano zastosowanie ozonu w postaci zastrzyków dożylnych, wykonywanych przez profesjonalnych pracowników służby zdrowia.

Oprócz korzystnego działania w leczeniu raka, skazy moczanowej oraz AIDS, ozon wykazał przydatność w leczeniu chorób naczyniowych, kandydozy układowej, mononukleozy, opryszczki i zapalenia wątroby. Pośród wymienionych powyżej jednostek chorobowych tylko kilka reprezentuje stany zarażenia drobnoustrojami, w których terapię ozonową odnoszą spore sukcesy, zwłaszcza jeśli połączy się je z odpowiednio dobraną dietą. Ozon pomaga także usprawnić pracę systemu nerwowego i mózgu w chorobie Alzheimera, zdziecinieniu starczym, stwardnieniu rozsianym czy chorobie Parkinsona.

Woda utleniona w pożywieniu i ciele

Terapie wodą utlenioną należą obecnie do najbardziej rozpowszechnionych w Stanach Zjednoczonych spośród rozmaitych metod nasycania tlenem. Woda utleniona, czyli nadtlenek wodoru, to związek, który występuje w przyrodzie: kiedy woda (H_2O) reaguje w atmosferze z ozonem (O_3), przyłącza dodatkowy atom tlenu i opada na ziemię jako deszcz zawierający znaczną ilość wody utlenionej (H_2O_2). Innymi naturalnymi jej źródłami są surowe, nieprzetworzone produkty, takie jak owoce, warzywa, trawy, a zwłaszcza dziko rosnące rośliny i zioła, wątroba ssaków i ryb, mleko matki, a szczególnie siara (kolostrum). Naturalne źródło wody utlenionej znacznie skoncentrowanej stanowi także słynna lecznicza woda z Lourdes we Francji.

Woda utleniona występuje również w komórkach ciała. Powstaje tam z wody i tlenu i działa jako główna siła obronna układu odpornościowego. H_2O_2 jest wytwarzana w ciałach zdrowych jednostek w ilości wystarczającej do przeciwdziałania inwazji bakterii³. Drożdże, wirusy i nowotwory w organizmie często rozwijają się dzięki procesom beztlenowym, a dodatkowy atom tlenu powstający z H_2O_2 powstrzymuje ich wzrost.

Woda utleniona odgrywa ważną rolę w każdym układzie organizmu. Jest kluczowym elementem metabolizmu białek, węglowodanów, tłuszczów, witamin i innych składników odżywczych. Pomijając problemy wynikające z jej nadużywania, przyjmowanie skoncentrowanego H_2O_2 porównywalne jest z zażywaniem skoncentrowanych odżywek każdego rodzaju, włączając w to suplementy witaminowe. Niezbędne dla zdrowia składniki odżywcze mogą być dostarczane dzięki spożywaniu nieprzetworzonego jedzenia, ale podczas choroby może pojawić się potrzeba zastosowania bardziej skoncentrowanych produktów. Mañ Gerson zauważył u swoich pacjentów w zaawansowanym stadium raka (przedstawienie filozofii Maksa Gersona i jego sposobów leczenia – zob. część *Rak i diety regeneracyjne*, s. 463), że pewne suplementy mineralne i witaminowe pogarszały ich stan. Działo się tak najprawdopodobniej dlatego, że do przyswojenia tych substancji niezbędna była spora ilość energii. W przeciwieństwie do tego, nadtlenek wodoru wydaje się zwiększać poziom energii – być może dlatego że dzięki swoim zdolnościom niszczy mikroorganizmy, które wyczerpują energię ciała poprzez infekcje i podwyższoną temperaturę ciała. Może się okazać, że woda utleniona jest jednym z czynników metabolicznych, których brakuje u przewlekłe chorych.

Nie powinniśmy jednak uważać wody utlenionej za panaceum. Istnieją dowody, że stosowanie jej w nadmiernych ilościach może osłabić systemy enzymatyczne i spowodować wysyp wolnych rodników, które wpływają na odporność i niszczą pewne struktury komórkowe. Z drugiej strony zwolennicy nadtlenu powołują się na stopy prac naukowych, według których produkt ten jest całkowicie bezpieczny pod warunkiem zastosowania się do zalecanych norm. Prawdziwym kryterium jest oczywiście to, czy dany medykament jest w stanie przywrócić zdrowie. Postanowiliśmy omówić ten poniekąd naturalny produkt, ponieważ widzieliśmy, jak ocalił ludzi przed śmiercią, kiedy inne metody zawiodły.

Nie jest to nowe remedium, ale w ciągu 70 minionych lat pomogło tysiącom ludzi dotkniętym chorobami związanymi z wirusami i drożdżowcami. Wielu uznanych lekarzy osobiście skorzystało z terapii wodą utlenioną i stało się orędownikami tej metody. Pośród nich znajduje się chirurg z Afryki Południowej, Christiaan Barnard, który twierdzi, że dzięki tej terapii wyleczył u siebie zapalenie stawów. Według oficjalnych doniesień woda utleniona jest także podawana w Instytucie

Gersona, który jest znanym ośrodkiem leczenia chorób nowotworowych za pomocą diety. Dr Kurt Donsbach (przywoływany już wcześniej w tym rozdziale, w części poświęconej drożdżycy) na szeroką skalę zastosował wodę utlenioną w leczeniu tysięcy pacjentów i osiągnął niezwykle sukcesy. Oto jego opinia:

„Trzydziestopięcioprocentowa spożywcza woda utleniona jest najlepszym czynnikiem niszczącym kolonie grzybów i drożdżowców, jaki znam. Dożylne podawanie wody utlenionej okazało się powodować najbardziej niesamowite działanie lecznicze, jakiego byłem świadkiem. Szczególnie u pacjentów z drożdżycą układu, u których alergię zniknęły w ciągu pięciu do dziesięciu dni, a całkowite oczyszczenie z drożdżowców następowało po 21 do 28 dniach”.

Częścią kuracji stosowanej przez dr. Donsbacha było zastosowanie wyciągu z kory nadnerczy i antywirusowego środka pobudzającego odporność, zwanego izoprinosyną, które to środki w Stanach Zjednoczonych nie były w owym czasie dostępne. Dr Donsbach z powodzeniem stosował również wodę utlenioną w leczeniu raka, artretyzmu i różnych innych stanów związanych z osłabieniem odporności.

Brak możliwości opatentowania, niskie koszty, możliwość samodzielnej aplikacji, a także fakt, że woda utleniona może teoretycznie zastąpić wiele innych leków, sprawiają, że ma ona niewielu zwolenników wśród narodowych organizacji medycznych, przedsiębiorstw farmaceutycznych czy nawet producentów witamin i suplementów. Wielu Amerykanów w przypadku poważnych dolegliwości liczy na oficjalną medycynę akademicką, uzyskując odpowiednio drogą kurację, więc tania terapia wodą utlenioną w żadnej mierze nie odpowiada ich wyobrażeniom o prawidłowym leczeniu. Mimo to terapia ta spotyka się z coraz większym poparciem wśród mniej zamożnego społeczeństwa, częściowo na skutek niegasnącego od wielu lat misjonarskiego zapału księdza Fr. Richarda Wilhelma⁴.

Jak wspomniano wcześniej, woda utleniona może spowodować powstanie niebezpiecznej liczby wolnych rodników. Jednakże istnieją dowody na to, że tlen powstający w ciele z H_2O_2 łączy się ze szkodliwymi wolnymi rodnikami, a następnie je usuwa⁵. Ponieważ ochrona przed możliwością szkodliwego działania wolnych rodników jest dosyć łatwa dzięki zastosowaniu przeciwutleniaczy, powinny być one stosowane w tym celu, jak również do ogólnego wzmocnienia odporności. Zatem podczas terapii tlenowych można zwiększyć ilość przyjmowanych przeciwutleniaczy, aby zabezpieczyć się przed ewentualnymi skutkami nadmiernego utlenienia. Jednym z najlepszych źródeł przeciwutleniaczy wśród pokarmów są produkty z traw zbożowych, czyli zielonych pędów pszenicy i jęczmienia. Wspomagają one proces nasycania organizmu tlenem, jednocześnie dostarczają własne przeciwutleniacze w postaci witamin i minerałów. Stanowią one także jedno z najbogatszych, naturalnych źródeł enzymu dysmutazy nadtlenkowej (SOD), będącej kluczowym przeciwutleniaczem. Inne pomocne środki obejmują następujące enzymy antyoksydacyjne, często rekomendowane do stosowania z wodą utlenioną lub inną terapią nasycania tlenem i zwykle dostępne w jednym preparacie: dysmutaza nadtlenkowa (*Superoxide dismutase*, SOD), peroksydaza glutationowa (*Glutathione peroxidase*, GPx), reduktaza metioninowa (*Methionine reductase*, MR), katalaza (*Catalase*, CAT).

Zażywanie doustne i dawkowanie: należy stosować spożywczą wodę utlenioną (nadtlenek wodoru) o stężeniu 35% lub rozcieńczone produkty, które ją zawierają. Można je czasami spotkać w sklepach ze zdrową żywnością lub zamówić przez internet. Standardowej trzyprocentowej wody

utlenionej, jaka jest powszechnie dostępna w aptekach, nie wolno przyjmować wewnętrznie, ponieważ zawiera wiele mocnych stabilizatorów chemicznych. Niektórzy badacze twierdzą, że woda taka faktycznie nie nadaje się nawet do płukania ust, szczególnie dla ludzi chorych.

Uwaga: Woda utleniona nie może być podawana osobom po transplantacji narządów, ponieważ potrafi na tyle wzmocnić odporność, że spowoduje neutralizację działania leków immunosupresyjnych (tłumiących reakcje odpornościowe), które pacjenci ci przyjmują, aby zapobiec odrzuceniu przeszczepu.

Spożywcza woda utleniona o natężeniu 35% musi zostać rozcieńczona. Dobrze smakuje w połączeniu ze zwykłą wodą lub z sokiem z aloesu – płyny te stosujemy w ilości pół filiżanki. Dodając trochę soku wyciśniętego z cytryny do wody zawierającej H_2O_2 , usunie się jej gorzki smak. Nie wolno łączyć jej z sokiem marchewkowym, napojami gazowanymi bądź zawierającymi alkohol, ponieważ wywołuje niepożądane reakcje. Rozcieńczoną wodę utlenioną należy przyjmować na pusty żołądek i nie łączyć jej z innymi lekami lub suplementami.

Kurację rozpoczynamy, przyjmując przez pierwszy tydzień 1 kroplę H_2O_2 dziennie. Następnie zwiększamy dawkę do 1 kropli trzy razy dziennie. Co trzy dni dodajemy o kroplę więcej, dopóki dawka nie wyniesie 15 kropli trzy razy dziennie. Reakcje lecznicze i usuwanie toksyn mogą przebiegać gwałtownie, wskazane jest więc zachowanie ostrożności. Jeśli wystąpi podrażnienie żołądka, ból głowy, czyraki bądź inne gwałtowne reakcje eliminowania toksyn, wówczas lepiej nie zwiększać dawki do momentu ustąpienia tych objawów. Jeśli pojawiają się skrajne reakcje, należy wstrzymać program kuracji na parę dni, a potem powrócić do ostatniej przyjmowanej dawki (zob. *Reakcje ozdrowieńcze* w rozdziale *Przejście na nową dietę*). W poważnych przypadkach drożdżycy i chorób zwyrodnieniowych najskuteczniejsza dawka – zdaniem niektórych pacjentów – wynosi 25 kropli trzy razy dziennie, stosowana przez trzy tygodnie. Następnie dawka jest zmniejszana w taki sam sposób, w jaki była zwiększana, do 15 kropli przyjmowanych trzy razy dziennie i w tej wielkości jest stosowana aż do czasu ustąpienia objawów. Program ten można dostosować do indywidualnych zdolności akceptowania przez pacjenta reakcji oczyszczania i odbudowy.

Można oczekiwać, że poprawa stanu zdrowia pacjentów i zmniejszenie się objawów drożdżycy nastąpi już po kilku tygodniach, chociaż całkowity powrót do zdrowia, szczególnie w poważnych przypadkach, może zabrać od czterech do sześciu miesięcy. Po ustąpieniu głównych objawów może się okazać konieczne zastosowanie dawki podtrzymującej, w ilości 5–15 kropli tygodniowo (1–3 krople dziennie przez pięć dni w tygodniu). Opisaną procedurę także można zastosować, jeśli używa się przemysłowo produkowanych kapsulek i płynów zawierających spożywcza wodę utlenioną w połączeniu z sokiem z aloesu lub innymi substancjami. Produkty te zazwyczaj opatrzone są informacją wskazującą zawartość wody utlenionej.

Wewnętrzne i zewnętrzne zastosowania wody utlenionej

- Dożylnie i dotętnicze zastrzyki z wody utlenionej (odtąd wyrażanej skrótem WU) muszą być wykonywane przez doświadczonego lekarza. Metoda ta działa szybciej niż doustne podawanie WU i jest odpowiednia dla większości przypadków najbardziej zaawansowanych drożdżyc układowych oraz stanów zwyrodnieniowych.

Uwaga: Chociaż nie jest to roztwór idealny, to jednak spotykaną powszechnie WU w aptekach w postaci trzyprocentowego roztworu można zaakceptować dla większości zastosowań zewnętrznych. Jednak nie powinno się jej przyjmować wewnętrznie ani używać do płukania jamy ustnej – w tym celu powinno się stosować spożywczą postać WU. Aby uzyskać spożywczą WU o stężeniu 3%, należy połączyć WU z wodą destylowaną w proporcji 1:11 (jedną część spożywczej WU o stężeniu 35% dodać do 11 części wody destylowanej).

- Kąpiele w wodzie nasyconej WU wzmacniają efekt doustnego przyjmowania WU, szczególnie przy spowodowanym przez drożdżycę zapaleniu pochwy (dodaj 0,5–2 l trzyprocentowej WU do ciepłej wody wypełniającej wannę o standardowej wielkości i pozostań w tej kąpieli przez 20 minut).
- Coraz szerzej dostępne są żele i kremy zawierające WU do stosowania zewnętrznego, np. na bazie żelu z aloesu. Jest to inna metoda dostarczenia dużej ilości tlenu bezpośrednio do krwi, bez konieczności wypijania lub wstrzykiwania WU.
- Partnerzy leczący drożdżycę narządów płciowych mogą się ponownie od siebie zarażać podczas odbywania stosunków płciowych. Obszar męskich genitaliów można przemywać trzyprocentowym roztworem WU przed i po stosunku, aby zminimalizować ryzyko przeniesienia drożdży i innych infekcji, jednak dla obojga partnerów nie jest to bezpieczna metoda ochrony przed infekcjami. Kobiety cierpiące na drożdżycowe zapalenie pochwy mogą zastosować zatrzymywane irygacje jako uzupełnienie przedstawionej wcześniej kuracji czosnkowej: raz na tydzień przez 5 minut przetrzymuj w pochwie roztwór złożony z jednej części trzyprocentowej WU oraz dwóch części wody.
- W celu leczenia tzw. stopy sportowca (grzybicy stóp) codziennie wieczorem mocz stopy w roztworze WU o stężeniu 3%. Grzybica stóp często wskazuje na wewnętrzne zakażenie drożdżowcami.
- W przypadkach trądziku, liszaja obrączkowatego czy grzybicy w okolicy łona lub na jakimkolwiek innym obszarze skóry, przykładaj kompresy z kłębków waty bawełnianej nasączonej trzyprocentowym roztworem WU; unikaj kontaktu z oczami.
- Aby przygotować pastę do zębów, wlej trochę trzyprocentowego roztworu WU do takiej ilości sody oczyszczonej (używanej do pieczenia), aby uzyskana masa miała konsystencję pasty. Albo po prostu zanurz szczoteczkę w trzyprocentowym roztworze WU. Hamuje ona rozwój bakterii powodujących próchnicę i leczy choroby dziąseł.
- Jako płukankę do ust lub gardła zastosuj trzyprocentowy roztwór WU w celu ograniczenia rozwoju bakterii w jamie ustnej, wyleczenia ropiejących ranek i wstrzymania nabudowywania nalotu nazębnego (plamek próchnicznych). Dobrze działa też roztwór WU rozcieńczony w stosunku 1:1 z wodą.
- Aby z powierzchni owoców i warzyw usunąć trujące środki chemiczne i pasożyty, włóż je na 20 minut do zlewu lub dużego garnka wypełnionego wodą z dodatkiem $\frac{1}{4}$ filiżanki trzyprocentowego roztworu WU albo dodaj 1 łyżkę stołową takiego roztworu WU na każde 4 l wody służącej do namaczania produktów. Szybszą metodą jest spryskanie danego produktu trzyprocentowym roztworem WU, odczekanie 1–2 minut, a następnie opłukanie go pod bieżącą wodą.
- Spryskuj lub podlewaj domowe rośliny doniczkowe roztworem składającym się z 30 ml trzyprocentowej WU przypadających na każdy litr wody. Rośliny będą lepiej rosły i ładniej wyglądały dzięki dodatkowej porcji tlenu.
- Aby oczyścić z bakterii wodę do picia, dodaj 7 kropli trzydziestoprocentowej spożywczej WU

na 1 l wody lub $\frac{1}{2}$ l takiej WU do 4000 l wody. W wyniku działania WU wiele szkodliwych środków chemicznych obecnych w wodzie również ulega utlenieniu, a przez to zneutralizowaniu.

- Zwierzęta cierpiące na zapalenie stawów, robaczyce i zaburzenia związane z procesem starzenia zazwyczaj ożywiają się pod wpływem WU. Dodaj 2 krople spożywczej WU o stężeniu 35% do wody do picia dla zwierzęcia o wadze około 5 kg. Dla zwierząt o innej wadze na podstawie tej proporcji oblicz odpowiednią dawkę. Jeśli zależy nam na zapewnieniu naszym domowym zwierzętom długotrwałego zdrowia, to konieczne jest także podawanie im dobrej jakości pokarmu, który jest pozbawiony środków chemicznych.

Uzupełniające koncepcje odporności

Wolne rodniki: obrońcy i niszczyciele odporności

Aby zrozumieć fenomen odporności, trzeba rozważyć ważną kwestię, jaką są wolne rodniki. Wolne rodniki to cząsteczki wytwarzane przez komórki ciała, które zostały narażone na działanie substancji trujących, wirusów, bakterii lub grzybów. Cząsteczki te zawierają nadmiarowe atomy tlenu, które – dzięki ich uwolnieniu – poprzez proces utleniania niszczą niechcianych najeźdźców. Dwa powszechnie spotykane przykłady wolnych rodników to rodniki jodu oraz nadtlenek jodu. Na bazie takich utleniających substancji wytwarza się nadtlenek wodoru (woda utleniona), który szczególnie niszczy drożdże i grzyby. Ten aspekt wolnych rodników stanowi korzystną i istotną część naszej odporności.

Aby wytworzyć wolne rodniki, komórki potrzebują dodatkowego tlenu, a fakt ten wyjaśnia, dlaczego tak ważne jest wykonywanie ćwiczeń fizycznych, jak i spożywanie produktów, które maksymalnie zwiększają ilość tlenu w ciele. Jednak po wytworzeniu cząsteczek wolnych rodników na potrzeby swej własnej ochrony komórki ciała same stają się celem ich ataku, jakiemu muszą się aktywnie przeciwstawiać dzięki obronie przeciwutleniaczy, składających się ze związków zwanych niekiedy „zmiataczami wolnych rodników”. Gdy wolne rodniki atakują niezabezpieczone komórki, zakłócają działanie komórkowego DNA, które zarządza kluczowymi czynnościami komórki. Zniszczone w ten sposób komórki przestają przysyłać dalej obronną energię Qi, ulegają zastojowi, a wtedy o wiele łatwiej dochodzi w nich do nowotworowych zniekształceń i niekontrolowanego rozrostu. Uszkodzenie komórek przez wolne rodniki jest także powodem przyspieszenia procesu starzenia, bezpośrednio powodującego powstanie zmarszczek i plam starczych oraz poważnie obciążającego układ odpornościowy. Można stąd wyciągnąć wniosek, że kluczem do wzmocnienia odporności jest zminimalizowanie potrzeby wytwarzania przez ciało wolnych rodników dzięki prowadzeniu odpowiedniego stylu życia, w którym zostałby zmniejszony wpływ stresu i zatruwających ciało substancji.

Do wytworzenia wolnych rodników dochodzi w odpowiedzi na działanie następujących podrażniających i trujących substancji: chemicznych zanieczyszczeń pochodzących z powietrza, wody

* Współczesne badania wykazują, że beta-karoten (czyli prowitamina A) jest jednym z najlepszych zmiataczy wolnych rodników i inhibitorów wzrostu komórek nowotworowych. Omówienie innych właściwości oraz źródeł beta-karotenu – zob. rozdział *Produkty z pokarmów zielonych*.

pożywienia; promieniowania z jakiegokolwiek źródła, łącznie z jonami dodatnimi, emitowanymi z komputerowych przyłączy multimedialnych i innego sprzętu elektronicznego; rakotwórczego składnika aldehydu octowego (acetaldehyd), zawartego w dymie papierosowym. Aldehyd octowy jest także wytwarzany w wątrobie po spożyciu alkoholu.

Wolne rodniki są wiązane i neutralizowane przez składniki o właściwościach przeciwutleniających, zawartych we wspomnianych zmiataczach wolnych rodników. Do takich składników zalicza się witaminę E, A, C oraz niektóre witaminy z grupy B; spośród minerałów – selen i cynk, bioflawonoidy, aminokwas cysteinę oraz rozmaite enzymy o właściwościach przeciwutleniających, a szczególnie dysmutazę nadtlenkową (SOD). Jeśli ograniczy się wpływ zatrujących substancji, które wywołują proces wytwarzania wolnych rodników, wtedy tego rodzaju przeciwutleniające składniki – dzięki stosowaniu zróżnicowanej diety zawierającej nieprzetworzone zboża i warzywa – są zazwyczaj dostarczane w wystarczającej ilości.

Naturalnie wysoki poziom składników odżywczych o cechach przeciwutleniających spotykany jest w zielonych pędach pszenicy i jęczmienia, w kielkach oraz ciemnozielonych warzywach. Osoby regularnie narażone na wzmożony wpływ substancji toksycznych lub osoby z bardzo osłabioną odpornością mogą skorzystać także z przeciwutleniających w postaci suplementów, czyli środków uzupełniających dietę.

Wolne rodniki wytwarzane są również na skutek procesów utleniania pożywienia, jakie zachodzą podczas przemiany materii, oraz w wyniku spożycia utlenionych, zjełczałych pokarmów. Głównym źródłem pochodzenia takich wolnych rodników są zjełczałe lub spalone tłuszcze i oleje, niemal zawsze obecne w potrawach smażonych. Wszelkie wielonienasycone oleje roślinne – chyba że są naprawdę tłoczone na zimno – podczas procesu ich uzyskiwania zostają podgrzane do wysokiej temperatury, a przez to stają się faktycznie magazynami wolnych rodników. Uwodornione oleje roślinne, włączając w to wszelkie masłopodobne smarowidła i margaryny, również zostają poddane działaniu gorąca. Ich struktura cząsteczkowa zostaje uszkodzona w jeszcze inny sposób, zatem takie produkty szczególnie obciążają układ odpornościowy.

Byłoby lepiej, gdyby osoby chorujące na raka lub zmagające się z innymi poważnymi stanami osłabienia odporności unikały spożywania wszelkiego rodzaju ekstrahowanych olejów i tłuszczów, a także pokarmów bogatych w olej, takich jak orzechy i nasiona – lub przynajmniej znaczenie je ograniczyły. Wyjątkiem są tu pewne wzmacniające odporność oleje, jakie spotyka się w pokarmach bogatych w kwasy tłuszczowe omega 3 oraz GLA (kwas gamma-linolenowy) (szczegółowe przykłady tych olejów oraz więcej wiadomości o olejach w rozdziale *Oleje i tłuszcze*).

Aktywność a odporność

Obniżenie poziomu energii ochronnej może wynikać zarówno z przepracowania, jak i z braku wystarczającej ilości ćwiczeń fizycznych. Powszechnie wiadomo, że nadmierna praca fizyczna wyczerpuje ciało, a brak aktywności doprowadza do zaniku mięśni i niewydolności krążenia. Nadmierna praca umysłowa jest równie szkodliwa, jak nadmiar aktywności fizycznej, ponieważ zbyt wiele myśli – a szczególnie zmartwień – osłabia funkcje śledziony-trzustki i może przyczyniać się do osłabienia wchłaniania składników odżywczych. (Dalsze wyjaśnienia podano w rozdziale *Element Ziemi*).

Aktywność seksualna

Nadmierna aktywność seksualna osłabia życiową energię nerek-nadnerczy oraz związaną z tym narządem esencję, znaną pod nazwą *Jing* (która zostanie dalej omówiona w rozdziale *Element Wody*). *Jing* bezpośrednio wzmacnia siły życiowe, a kiedy jej brakuje, osłabia się odporność na choroby i zdolność przystosowania do zmiennych wpływów środowiska. Intensywne wytryski nasienia szczególnie zmniejszają ilość *Jing*, wyczerpując w ten sposób siły życiowe ciała. Według współczesnej wiedzy o odżywianiu sperma zawiera dosyć znaczne ilości cynku i kwasów tłuszczowych omega 3, czyli składników istotnych dla prawidłowego funkcjonowania mechanizmów odpornościowych. Zatem nadmierna utrata nasienia powoduje gruntowne zmniejszenie w ciele zapasów tych (oraz innych) składników odżywczych.

Obronna Qi a pełne pożywienie

Obronna energia Qi to w naszym organizmie energia o naturze najbardziej Yang, która żywo krąży po obrzeżach ciała, dostarczając ochrony przed wpływem wirusów, bakterii oraz czynników środowiskowych. Spożywanie zbyt dużej ilości słonych pokarmów przeszkadza Qi spełniać funkcję zewnętrzną ochrony ciała, ponieważ sól mocno ściąga energię do środka. Mimo to, za wyjątkiem poważnych przypadków osłabienia odporności, umiarkowane użycie nierafinowanej soli może wzmocnić trawienie i w konsekwencji doprowadzić także do wzmocnienia odporności.

Zewnętrzną ochronną energię Yang przede wszystkim wspiera spożywanie nieprzetworzonego pożywienia. Ochronna otoczka ziaren zbóż i inne pełnowartościowe pokarmy zawierają minerały i składniki odżywcze, które wzmacniają odporność. Na przykład selen, będący kluczowym składnikiem dla wzmocnienia odporności, występuje w roślinach, które rosną na glebie bogatej w ten minerał. W nasionach zbóż selen można znaleźć w zewnętrznej otoczce (otrębach) oraz w zarodku. Zastanówmy się nad skutkiem usunięcia tak cennych części ziaren – otrębów i zarodków – do którego często dochodzi podczas ich mielenia. Mamy tu do czynienia ze znaczną utratą ważnych wartości odżywczych.

Jednakże to, co zostaje usunięte, ma nawet większe znaczenie, a zwykłe zestawienie brakujących składników odżywczych nie jest w stanie w wystarczającym stopniu wyrazić utraty integralności. Trudno opisać siłę życiową, która pochodzi z ogólnie pojmowanej całościowości, a zwłaszcza z nierafinowanego pożywienia, ponieważ w rzeczy tak doskonałej mieszczą się wszelkie możliwe wzajemne związki.

Odporność: od najlepszej po zniszczoną

Czy istnieją w historii przykłady osób obdarzonych wyjątkową odpornością? Wiernym naśladowcom Chrystusa Biblia przypisuje cechę odporności na działanie trucizn:

„A tym, co uwierzą, takie cuda towarzyszyć będą... i choćby coś trującego pili, szkodzić im nie będzie...”.

Ewangelia według św. Marka 16,17*.

* Tłumaczenie cytowane za: *Ewangelie i dzieje apostołskie*, Poznań 1946.

Historyczne zapisy dziejów Azji przekazują wiele wybitnych przykładów nieudanych otruc, w których niedoszłą ofiarą nieodmiennie był jakiś mędrzec.

Układ odpornościowy i jego zaburzenia stały się nagle obiektem zainteresowania od czasu, kiedy zaczęło się rozprzestrzeniać AIDS, a w światowych mediach stan podwyższonej uwagi w tej kwestii utrzymuje się do dziś. Społeczeństwo zostało poinformowane o wynikach badań, które mówiły o współzależności pomiędzy stresującym stylem życia a utratą odporności. Studiując rozmaite metody terapeutyczne, które co najmniej zatrzymały rozwój tej choroby, doszliśmy do wniosku, że najlepsze rezultaty daje podejście holistyczne. Uzdrawianie poprzez przemianę świadomości i nastawienia umysłu, zmiana stylu życia, aktywność i ćwiczenia fizyczne, dieta, zioła i inne metody wzmacniające, fizykoterapia, akupunktura i terapie głębi – wszystkie te metody leczenia spełniają swoją terapeutyczną rolę. Pewnym pozytywnym rezultatem naszego przeczuwania na punkcie AIDS i układu odpornościowego jest pogłębiająca się świadomość, że choroba ta wpływa na każdy poziom naszego istnienia, ale też że z każdego poziomu może być leczona.

Jedność a odporność

Zarówno zachodnie, jak i wschodnie tradycje duchowe wyrażają próby wskazania niezgłębionych cech jednoczonej rzeczywistości. Obserwowane od paru lat mnożenie się zaburzeń odporności i przewlekłych chorób sprawiło, że wielu ludzi zaczęło zadawać sobie pytanie, jak takie ideały zjednoczenia i doskonałości można odnieść do rzeczywistości pełnej strasznych chorób, patologicznych działań jednostek i niszczenia środowiska na olbrzymią skalę. Możemy jedynie wyciągnąć taki wniosek, że jeśli problemy te także są przejawem „doskonałości”, to muszą być one odbiciem wyższej sprawiedliwości, która jest skutkiem przeszłych działań motywowanych egoizmem i nieopanowanym pożądaniem.

Powstrzymanie „cyklu pożądania”

Walka z pożądaniem może wzmocnić pożądanie. Taki cykl wewnętrznego konfliktu może jednak zostać zatrzymany poprzez bezinteresowne działanie, które odcina podstawę pożądania. Czym jest bezinteresowne działanie? Bezinteresowność jest prostolinijna – daje i służy bez ukrytej chęci uzyskania czegoś w zamian. Dzięki takiej nieegoistycznej postawie nie powstają wzajemne pretensje i urazy, które podkopują każdy związek. Jednocześnie pożądanie zostaje powstrzymane. Nawet bez obecności pożądania zły los może nas uparcie prześladować, dopóki nie poradzimy sobie z dawnymi uwarunkowaniami, które być może pochodzą nawet z poprzednich żywotów. Ponieważ sami nierzadko potrafimy rozpoznać zarówno prawdziwą przyczynę, jak i głębię naszego cierpienia, najprostszym remedium w każdym przypadku jest chęć realizacji zamiaru nieuwarunkowanego, bezinteresownego dawania. Niezwykle ważne jest podjęcie mocnego postanowienia, które przeprowadzi nas przez wszelkie trudności, będące nieodzownym składnikiem procesu dogłębnego uzdrawiania.

Postawa

Dla wzmocnienia odporności istnieje tylko jedna i najważniejsza zasada postępowania – to zachowanie spójności (nieoddzielania) w swoim życiu osobistym. Postawa ta przyniesie najlepsze efekty,

kiedy uda się zjednoczyć te aspekty życia, w których doszło do największej alienacji. Proces ten może wymagać od nas odwagi.

Jeśli podczas przebywania wśród innych ludzi pojawia się u nas uczucie oddzielenia, jego przyczyną są często nierozwiązane problemy emocjonalne. Taki stan można zmienić poprzez szczere przebaczenie i następującą po nim bezinteresowną wdzięczność za wszystko, co się zdarza i co się już wydarzyło. Według fizjologii tradycyjnej medycyny chińskiej pozbycie się dawnych urazów oczyszcza wątrobę z wszelkich zatorów, co z kolei umożliwia swobodne i mocne krążenie Qi obronnej oraz innych rodzajów energii. Popularne powiedzenie, że gniewając się, raniemy tylko samych siebie, jest w rzeczywistości fizjologicznym faktem.

Kiedy już uporamy się z grubsza z urazami i problemami emocjonalnymi, nadchodzi kolej na wybór diety i innych aspektów stylu życia. Bez wykonania tej pracy zwycięża w nas skłonność do życia i odżywiania się w taki sposób, który wspiera stare, nienaprawione wzorce.

„Ci, którzy działają ze śmiałością i odwagą, przezwyciężą choroby, podczas gdy ci, których działania wynikają z lęku, poddają się chorobie”.

Klasyk medycyny wewnętrznej

Podsumowanie zaleceń w celu budowania i utrzymania odporności

1. **Aktywność:** Zaleca się regularne wykonywanie umiarkowanych ćwiczeń fizycznych. Brak aktywności fizycznej, nadmierna aktywność seksualna oraz przepracowanie to czynniki osłabiające odporność.
2. **Dieta:** Spożywaj pełnowartościowe pożywienie, wybierając rozmaite pokarmy z diety opartej na zbożach i warzywach. Umiarkowane niedojadanie i prostsze połączenia pokarmowe wzmacniają odporność. Nie jedz niczego późno w nocy. Unikaj środków odurzających, rafinowanego lub chemicznie skażonego pożywienia, zjełczałych orzechów i nasion, a także ogranicz spożycie olejów i tłuszczów. Jeśli stwierdzisz obecność objawów świadczących o nadmiernym rozroście drożdżowców, konieczne jest zastosowanie dodatkowych (podanych wcześniej) ograniczeń dietetycznych, trzeba także uwzględnić w diecie pokarmy czy suplementy o właściwościach utleniających i wstrzymujących rozwój drożdżowców oraz zastosować odpowiednie praktyki lecznicze.
3. **Środowisko:** Zadbaj o schludne i przyjemne otoczenie wokół siebie, zarówno w pracy, jak i w domu. Dla osób z osłabioną odpornością sprawą najwyższej wagi jest współpraca z ludźmi dającymi niezachwiane oparcie. Odporność wzmacniają światło słońca, czyste i świeże powietrze oraz czysta woda. Jeśli brakuje naturalnego dostępu do tych elementów, pomocne może być zastosowanie filtrów do wody, lamp zapewniających pełny zakres widma światła, a także filtrów czy jonizatorów powietrza. Unikaj długotrwałego wystawiania się na działanie wilgoci i chroń się przed innymi skrajnymi wpływami klimatycznymi.
4. **Suplementy:** Wydaje się, że syntetyczne witaminy i nieorganiczne minerały najlepiej działają na jednostki odznaczające się silną i krępką konstytucją (zob. *Nadmiar* w następnym rozdziale), chociaż inni także mogą z nich skorzystać. Suplementy uzyskane z pełnowartościowego poży-

wienia, takie jak koncentraty zielonych pędów pszenicy lub jęczmienia, wodorosty, chlorella i spirulina, bardziej przydają się do długotrwałego stosowania. Kiełki są wspaniałym źródłem składników odżywczych, mogą więc stanowić odpowiednie uzupełnienie dla większości diet zbożowo-warzywnych. Jednakże osoby, które są wychłodzone, osłabione lub wątłe, powinny spożywać kiełki po krótkim ich przetworzeniu i stosować je w niewielkich ilościach.

5. **Uzdrowienie poprzez nastawienie:** Pierwotnym źródłem odporności jest odpowiednie nastawienie umysłu. Na początku trzeba przyswoić sobie postawę wdzięczności i umiejętność przebaczenia. Praktyki duchowe, takie jak modlitwa, medytacja i wizualizacja, zazwyczaj wspierają przeżywanie nieprzerwanego procesu odnowy, jeśli jednak praktyki te są stosowane w celu wzmacniania sztywnych wzorców myślowych i nawyków, mogą również przyczynić się do osłabienia odporności.

Nadmiar i niedobór

Ostatnia para Sześciu Kategorii wyznacza po prostu relatywną siłę osoby. Zbyt często we współczesnej medycynie stosuje się ten sam sposób leczenia zarówno w odniesieniu do osób silnych, jak i słabych i właśnie to niedopatrzenie niewątpliwie przyczynia się do uzyskiwania niejednoznacznych rezultatów. Stan *nadmiaru* jest spowodowany przez zbyt dużą ilość ciepła bądź płynów. I odwrotnie, niedobór jest wynikiem braku ciepła bądź płynów. Nadmiar albo niedobór mogą również wywołać substancje będące jakimś aspektem ciała lub jego żywienia.

Nadmiar

W bogatych krajach większość chorób powstaje w wyniku nadmiaru *ciepła* i *wilgoci* w ciele, spowodowanego przez nadmierne spożycie kalorycznej, tłustej, mocno przyprawionej, wynaturzonej lub toksycznej żywności. Dotyczy to jedzenia zbyt dużej ilości mięsa (szczególnie mięsa czerwonego), jajek, sera i innych produktów mlecznych, a także potraw smażonych, soli, skrajnie słodkiej żywności, rafinowanych i zjełczałych produktów z olejów i mąki, konserwantów, lekarstw i napojów alkoholowych.

Kiedy ciało nie potrafi już dłużej znieść kolejnych *nadmiarów*, zaczyna źle funkcjonować, co sprawia, że oznaki *niedoboru* współistnieją z *nadmiarem*. W rezultacie dochodzi do uszkodzenia wszystkich układów narządowych w ciele i zaburzeń, takich jak cukrzyca, choroba nowotworowa i inne choroby zwyrodnieniowe. Niektóre osoby nie przejawiają powyższego wzorca „nadmiaru zmieniającego się w niedobór”, ponieważ ich konstytucja jest już *niedoborowa*. Z tego powodu ich stan, pomimo że doprowadziło do niego jedzenie pożywienia powodującego *nadmiar*, zasadniczo polega na *niedoborze*.

Leczenie chorób zwyrodnieniowych na Zachodzie, zwykle spowodowanych przez nadmiar, często różniło się od leczenia stosowanego na Dalekim Wschodzie, gdzie przez długi czas to *niedobór*

był przeważającą przyczyną wszelkich chorób. Jednakże wraz z modernizacją wielu obszarów Dalekiego Wschodu ów azjatycki wzorzec zmienia się gwałtownie w kierunku *nadmiaru*.

W stanie *nadmiaru* mamy do czynienia z nadczynnością spowodowaną przez zablokowanie naczyń krwionośnych, meridianów akupunkturowych lub innych układów. Na ogół zablokowanie to wywodzi się ze stosowania skrajnych rodzajów diety w połączeniu z prowadzeniem niezwykle stresującego stylu życia, chociaż niektóre osoby są dziedzicznie predysponowane do rozwinięcia stanów *nadmiaru*. Kiedy różne układy narządowe zostają zablokowane, w ciele z łatwością dochodzi do wytworzenia gorąca oraz ciśnienia i pojawia się skłonność do rozwoju takich zaburzeń, jak wysokie ciśnienie krwi, zaparcia spowodowane przez gorąco, które wysusza płyny, nadwaga, choroby serca oraz udar mózgu. W przypadku *nadmiaru* główną metodą leczniczą jest oczyszczanie i przeczyszczanie. Cokolwiek spowodowało *nadmiar*, musi zostać usunięte. Osoba znajdującą się w stanie *nadmiaru* może znieść ostrzejsze kuracje i przyjąć mocniej działające lekarstwa niż osoba w stanie niedoboru. Według ogólnych zasad w celu usunięcia *nadmiaru* stosuje się gorzkie pożywienie i gorzkie zioła. Gorzki smak jest ochładzający, osuszający (zmniejsza ilość wilgoci) i pomaga poruszyć jelita, ułatwiając wypróżnienia.

To nie przypadek, że zachodnie ziołolecznictwo szczególnie wyróżnia takie ekstremalnie gorzkie zioła jak gorzknik kanadyjski, jeżówka czy chaparral (*Larrea divaricata*). Nawet pospolity rumianek, czasami używany jako popularny napój ziołowy, jest dosyć gorzki. Koncepcja „gorzkiego toniku” – choć ten termin już sam w sobie jest sprzeczny – narodziła się na Zachodzie z powodu dominującej w tym obszarze świata wielkiej potrzeby redukcji *nadmiaru*.

W podobny sposób medycyna zachodnia w celu przeciwdziałania nadmiarowi preferuje skrajnie mocne środki (syntetyczne lekarstwa, operacje chirurgiczne i naświetlania), tolerowane najlepiej przez silne organizmy. Nawet stosowanie syntetycznych witamin, szczególnie witaminy C (będącej niemal znacznikiem zachodniej diety), również wspiera usuwanie *nadmiaru* dzięki pomocy w rozkładaniu tłuszczu i cholesterolu. Wiele istotnych kuracji dietetycznych uwzględnia zastosowanie surowych pokarmów i soków, które również mają działanie redukujące.

Jak zostało to ukazane podczas omawiania koncepcji Yin i Yang, wszystkie procesy po osiągnięciu swego maksimum ostatecznie zmieniają się w swoje przeciwieństwo. Tak też na przykładzie przedstawicieli obecnego pokolenia widzimy, w jaki sposób nadmiar w postaci przewagi kalorycznych, budujących ciało pokarmów, zaczął się przejawiać jako swoje przeciwieństwo, czyli jako niedobór. Okazuje się, że chińskie zioła o działaniu wzmacniającym oraz chińskie zasady dietetyczne są dla tych osób skuteczne. Jednocześnie uniwersalna idea dążenia do równowagi zaczyna być powszechnie akceptowana. Po tak wielu pokoleniach budowania nadmiaru coraz większa liczba ludzi poszukuje umiarkowanej diety, która dodawałaby energii, ale również relaksowała, która wzmacniałaby ciało, podtrzymując również spokój umysłu. Niestety, nie ma takiej jednej dobrej diety. Jednakże znając właściwości pożywienia i sposoby diagnozowania, każdy może sam stworzyć odpowiednią dla siebie dietę, a następnie zastosować ją w swoim życiu.

W usuwaniu nadmiaru ważne jest, aby nie przesadzić. W chińskiej sztuce leczniczej praktyka ta jest określana jako zachowanie równowagi poprzez „obronę dobrej Qi”. Z tego powodu, kiedy stosuje się diety oparte na pokarmach surowych, gorzkie, oczyszczające zioła i inne techniki redu-

* Nazwa „tonik” oznacza wzmocnienie i odbudowanie, podczas gdy smak gorzki stosuje się w terapiach redukujących.

Ważne jest uważne obserwowanie własnej kondycji, aby uniknąć niekontrolowanego przejścia od *nadmiaru* do *niedoboru*.

Oznaki ogólnego nadmiaru: Objawy Yang – osoba jest krzepka, energiczna, ekstrawertyczna, o głosie normalnym lub głośnym i zaczerwienionej cerze. Obrzęki w ciele są twarde i bolesne przy ucisku, oddech jest ciężki, język pokryty jest grubym nalotem, puls badany na tętnicy promieniowej jest mocny.

Zalecenia dietetyczne w stanach nadmiaru

Jak już wspomniano wcześniej, leczenie ogólnego nadmiaru polega na usuwaniu i oczyszczaniu. Można do tego łatwo doprowadzić (przynajmniej na poziomie diety), unikając spożywania produktów, które spowodowały *nadmiar* (ogólnie bardzo kalorycznego, słodkiego, rafinowanego lub toksycznego pożywienia), i zastępując je jedzeniem, które nadmiar zmniejsza lub go usuwa. Zalecanym pożywieniem są więc pełnowartościowe pokarmy roślinne o niskiej zawartości tłuszczu – kielki (szczególnie lucerna), owoce, warzywa (szczególnie liściasta zielenina), wodorosty, mikroalgi (szczególnie sinica *Spirulina*), trawy zbożowe, ziarna zbóż i rośliny strączkowe (szczególnie fasola lima, adzuki i mung).

Szczególnie korzystne działanie mają pokarmy gorzkie – seler, zielona sałata, szparagi, żyto i amarantus. (Więcej przykładów gorzkiego pożywienia przedstawiono w rozdziale *Lecznicze zastosowanie pięciu smaków*).

Przykładem gorzkich ziół o działaniu redukującym *nadmiar* są korzenie mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinalis*), łopianu (*Arctium lappa*), szczawiu (*Rumex crispus*) i rzewienia dłoniastego (*Rheum palmatum*) (szczaw i rzewień leczą także zaparcia) oraz rumian szlachetny (*Anthemis nobilis*) i kwiaty wiciokrzewu japońskiego (*Lonicera japonica*).

Uwaga: Przed zastosowaniem ziół najlepiej jest zawsze dokładnie sprawdzić wszelkie inne ich właściwości.

Innymi dobrymi pokarmami redukującymi nadmiar są grzyby, marchew, rzodkiewki i świeże soki. Jeżeli stosuje się słodziki, dopuszczalne jest używanie małych ilości liści stewii lub surowego, nieprzegotowanego miodu. Jednym z niewielu olejów zalecanych w leczeniu *nadmiaru* jest świeży olej z nasion lnu (jego dawkowanie podano na s. 204). Większość pożywienia powinna być przyjmowana w postaci surowej lub lekko ugotowanej.

W specyficznych typach nadmiaru, takich jak nadmiar *gorąca* (omówiony w części *Gorąco/zimno*), należy usunąć z diety pokarmy ogrzewające, natomiast dodać pokarmy ochładzające. Usuwanie innych poszczególnych stanów nadmiaru, takich jak nadmiar *wilgoci*, *zimna* i *wiatru*, odbywa się według podobnych zasad: należy odstawić pożywienie wywołujące dany nadmiar, a dodać takie, które go redukuje. (Opisy powszechnie występujących nadmiarów i sposobów ich leczenia zostaną podane na końcu tego rozdziału). W rozdziale *Pięć Elementów* będziemy omawiać *nadmiary* (i *niedobory*) poszczególnych układów narządowych.

Kiedy dojdzie do ostrego stanu nadmiaru, takiego jak poważna infekcja (oznaki mogą obejmować gwałtowne rozpoczęcie się choroby z dużą ilością gorąca, zaczerwienienie, szarpający ból, wysoką gorączkę, zapalone czyraki lub bardzo bolesne infekcje ucha), wtedy dieta musi być bardzo lekka – najlepiej pościć, stosując tylko wodę, soki owocowe i warzywne lub herbaty ziołowe; jeżeli pojawi się głód, można spożywać warzywa i owoce. W przypadku ostrych infekcji korzystnie działają zioła gorzkie, o wła-

ściwościach antybiotycznych, takie jak gorzknik kanadyjski, inaczej „złota pieczęć” (*Hydrastis canadensis*) oraz jeżówka wąskolistna (*Echinacea angustifolia* i pokrewne gatunki jeżówki). Na typową mieszankę leczniczą składa się: 1 część obu powyższych ziół (w równej proporcji 1:1) połączona z 1 częścią stroiczki rozdętej (*Lobelia inflata*) i 1 częścią lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*). Wysoko skoncentrowany i niezmiennie gorzki wyciąg z nasion cytrusów, potężny środek przeciwmikrobiotyczny, dostępny obecnie w większości sklepów ze zdrową żywnością, może być stosowany osobno lub dodawany do wywaru ziół bezpośrednio przed wypiciem. W przypadku poważnej infekcji należy stosować zioła i/lub ekstrakt co 20–30 minut i jeśli to możliwe, najlepiej poradzić się doświadczonego lekarza lub terapeuty.

Niedobór

„Nadmiar sprawia, że zapomina się o tym, co jest właściwe i dobre, i zaczyna się być nierozważnym”.

Klasyk medycyny wewnętrznej

Oznaki ogólnego niedoboru: objawy Yin – osoba jest wątła, słaba, wycofana, o cichym głosie, blada lub z chorobliwie żółtą cerą i słabym pulsem; jeśli występują guzy, to są miękkie; oddech jest płytki, język pokryty cienkim nalotem lub bez nalotu; masaż i uciskanie przynoszą ulgę.

Dieta zalecana przy niedoborze

W przypadku ogólnego niedoboru odzyskiwanie równowagi polega na odbudowywaniu (w celu pojawienia się większego wigoru, większej siły i energii), które powinno postępować wolniej niż leczenie nadmiaru, a także powinno być przeprowadzane z większą ostrożnością. Przedstawione dalej *Zalecenia dla leczenia zaawansowanych niedoborów* należy wziąć pod uwagę, jeżeli *niedobór* powoduje osłabienie.

Dodatkowo w przypadku *niedoboru* należy dodać więcej „pełnosłodkich”, odżywczych pokarmów, natomiast rzadziej stosować pokarmy o smaku gorzkim. Termin „pełno-” oznacza zdolność do wzmacniania. Za wyjątkiem stosowanego w ziołolecznictwie chińskim czerwonego daktyla, niemal wszystkie owoce uważane są za „pusty” smak słodki, który jest albo zbyt ochładzający, albo zbyt oczyszczający, by nadawał się dla osób w stanie osłabienia. Większość zbóż i roślin strączkowych oraz wiele warzyw zalicza się do produktów „pełnosłodkich”, a ich słodycz wzmacnia się dzięki dokładnemu ich przeżuwaniu. Szczególnie korzystne są: ryż, owies, proso, jęczmień, produkty sojowe, czarna fasola, pasternak, brukiew, dynia i małe ilości orzechów i nasion.

Leguminy i kleiki zbożowe (congee) są przeznaczone dla osób zbyt osłabionych, aby mogły prawidłowo przeżuwać (zob. przepisy na *Kleiki zbożowe [congee]*). W okresie rekonwalescencji nasiona czarnego sezamu ugotowane z kaszą – w dawce 1 łyżeczki na dzień – leczą *niedobór* i pomagają usunąć zaparcia. Czarny sezam nie jest jednak dobry dla osób ze skłonnością do luźnych stolców, dla których jako specyficzne lekarstwo zaleca się wywar z jęczmienia (60 g jęczmienia gotować na małym ogniu w 1 l wody przez 45 minut). Kaszki z ryżu, prosa i gryki są również przydatne w leczeniu rozwolnienia typu niedoborowego.

Zgodnie z klasycznymi dziełami chińskiej dietetyki, bardzo słodkie pożywienie, jak daktyl, słodkie ziemniaki, melasa, słód jęczmienny i syrop ryżowy, budują siłę organizmu. Jednakże w dzisiej-

w tych czasach osoby przyjmujące antybiotyki i spożywające biały cukier oraz pełną środków chemicznych, wynaturzoną żywność, mają zwykle osłabiony system trawienny, który nie może zostać zrównoważony przez intensywnie słodkie pożywienie. Jest tak, ponieważ niedobór u tych osób zazwyczaj nie jest prosty, lecz połączony z nadmiarem śluzu, niedokładnie rozłożonych tłuszczów, drożdży, grzybów i patologicznych płynów w ciele, które to stany pogarszają się pod wpływem nadmiernie słodkich pokarmów. Osoby w stanie niedoboru, które wzmacniają się pożywieniem o intensywnie słodkim smaku, powinny postępować ostrożnie, ponieważ stosowanie jakiegokolwiek mocnego smaku może szybko doprowadzić do osłabienia.

Należy podkreślić, że gorzkie pokarmy mogą pogorszyć stan osób niedoborowych. Pożywienie, które jest korzystne dla osób z nadmiarem – żyto, szparagi, zielona sałata, seler, ziarno amarantusa i inne pokarmy z aspektem smaku gorzkiego – u osób w stanie niedoboru powinno być używane ostrożnie. Jeżeli pojawi się konieczność zastosowania gorzkich ziół podczas niedoboru, powinny być one podawane w połączeniu z melasą lub korzeniem lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*). Bardzo często delikatne działanie pożywienia bogatego w chlorofil jest odpowiedniejsze dla oczyszczenia podczas niedoboru niż mocne działanie ziół gorzkich. Chlorella i spirulina, dwa najważniejsze źródła pokarmowe chlorofilu, zawierają również łatwo strawne białko – będące czasami ważnym czynnikiem w leczeniu niedoboru.

Produkty pochodzenia zwierzęcego

Kozie mleko jest w większości współczesnych przypadków niedoboru najodpowiedniejszym produktem pochodzenia zwierzęcego. Mleko to jest słodkie, a zarazem obdarzone unikalnymi właściwościami ściągającymi, które pomagają kontrolować typowe dla nabiału cechy śluzotwórcze. Jeżeli dana osoba toleruje mleko krowie i spożywa mleko o wysokiej jakości, to jest ono idealnym pożywieniem w przypadku niedoboru. (Zob.: *Zalecenia dotyczące spożywania nabiału* w rozdziale *Białko i witamina B₁₂*, s. 186).

Inne odżywcze produkty zwierzęce, jak jajka, ryby, drób i mięso ssaków, były tradycyjnie stosowane w leczeniu niedoboru i mogą być przydatne, kiedy produkty mleczne nie są tolerowane, a produkty roślinne wydają się niewystarczające. (Metody przygotowania i zalecane ilości spożycia mięsa są podane na końcu rozdziału *Białka i witamina B₁₂*).

Jednym z produktów zwierzęcych, być może bardziej odżywczym niż jakiegokolwiek inne pożywienie, jest mleczko pszczele, czyli pokarm przeznaczony dla królowej pszczół. Jest ono często używane w stanach osłabienia, włączając w to osłabienie w zaawansowanej starości i niedożywienie niemowląt, a także w celu spowolnienia ogólnych procesów starzenia się organizmu. Mleczko pszczele wspiera również procesy wzrostu i rozwoju umysłowo-fizycznego. Jest ono dostępne w sprzedaży w różnorodnej formie.

Niedobór połączony z gorącem, zimnem i innymi czynnikami

Aby zrównoważyć wpływ zimna podczas niedoboru, należy dodać więcej rozgrzewającego pożywienia i stosować rozgrzewające metody jego przygotowania, zgodnie z przykładami podanymi w części *Wzorce zimna i ich przyczyny* w rozdziale *Ciepło/zimno*. Niedobór, któremu towarzyszy gorąco (z powodu niedoboru Yin), prawie zawsze rozwija się u osób cierpiących na długotrwałe niedobory. Z tego

powodu, kiedy mamy do czynienia z osłabieniem, podstawową kwestią jest znajomość jego objawów. (Objawy wraz z zaleceniami były omawiane wcześniej w rozdziale *Ciepło/zimno*).

Inne czynniki ważne podczas leczenia ogólnego niedoboru: do przygotowania posiłków używaj mniej składników i stosuj prostsze połączenia pokarmowe; unikaj przejadania się; ogranicz ilość surowego pożywienia, aby spowolnić proces oczyszczania – większość pożywienia powinna być w miarę dobrze ugotowana, choć może zachować chrupkość; całkowicie zaprzestań stosowania środków odurzających i szkodliwych pokarmów (rafinowanych i zawierających konserwanty).

Równie ważny jest sposób stopniowego rozwijania diety, a także jakość opieki nad *niedoborowym* chorym. Poważne i głęboko zakorzenione niedobory zawsze są zaburzeniami długotrwałymi i przewlekłymi. Słabość pojawiająca się w ostatnim stadium chorób zwyrodnieniowych jest tego głównym przykładem. Zdrowienie w takich poważnych stanach następuje szybciej, kiedy ściśle przestrzega się pewnych zaleceń.

Zalecenia dla leczenia zaawansowanych niedoborów

- Programy leczenia i terapii powinny być realizowane w wolniejszym tempie i z zachowaniem większej ostrożności niż przy leczeniu stanów *nadmiaru*. Takie programy muszą polegać na ustalonych schematach. Zalecenia te są szczególnie ważne dla osób starszych i pacjentów w poważnym stanie.
- Kiedy za pomocą diety równoważymy *ciepło* i *zimno* u osoby z zaawansowanym niedoborem, należy wybierać mniej krańcowo chłodzących lub ogrzewających pokarmów i metod przygotowania niż dla osób w lepszym stanie.
- Unikaj wywoływania szoku na skutek wprowadzenia zupełnie nowego planu odżywiania. Stopniowo poprawiaj jakość żywności, którą dana osoba lubi, albo zastępuj pokarmy zdrowszymi odpowiednikami. Szczególnie unikaj stosowania szkodliwego pożywienia (rafinowanego i zawierającego konserwanty chemiczne). Nowe produkty możesz dodawać pojedynczo, obserwując, jak pacjent je toleruje.
- Kiedy stan pacjenta zacznie się poprawiać, jeżeli jednocześnie są stosowane syntetyczne leki i inne mocno działające środki lecznicze, zastanów się nad programem, który pomoże stopniowo je wyeliminować – skorzystaj z porady lekarza, który te leki przepisał.
- Pomocne mogą być także: odpowiednie zioła, umiarkowane ćwiczenia fizyczne, powietrzne i słoneczne kąpiele oraz zabiegi akupresury lub akupunktury.
- Zastanowienie się nad samym sobą i wykonywanie praktyk rozwijających uważność mają zazwyczaj korzystny wpływ na pacjenta, a stan poważnego niedoboru stwarza dobrą okazję do rozwoju wewnętrznej uważności. Relaksujące medytacje, afirmacje, modlitwy i wizualizacje to metody, które stanowią ważny czynnik w procesie przechodzenia przez kryzysowy okres powrotu do zdrowia.
- Weź pod uwagę całe otoczenie pacjenta. Ludzie odczuwający szczególną niechęć do określonego czynnika klimatycznego, takiego jak zimno lub wilgoć, powinni unikać długotrwałego przebywania pod jego wpływem. Osoba ze stanem *wewnętrznego zimna* (tym samym mająca awersję do zimna) nie powinna mieszkać w zimnym pokoju. Słabi i *niedoborowi* ludzie powinni unikać stresujących sytuacji. Najbardziej sprzyjająca procesowi zdrowienia przestrzeń życiowa to ta, która jest uporządkowana, przyjemna i prosta.

Jeszcze ważniejszym czynnikiem jest postawa członków rodziny i przyjaciół, z którymi osoba chora dzieli swoją przestrzeń życiową. Kiedy któreś z rodziców jest chore, czas jego rekonwalescencji się skraca, jeżeli dzieci również stosują praktyki prozdrowotne i rozwijają własną świadomość. Podobnie pomocne jest, jeśli rodzice przeprowadzają fundamentalne zmiany, kiedy dziecko (nie ma znaczenia jego wiek) potrzebuje uzdrowienia. Te same zasady funkcjonują pomiędzy małżonkami, przyjaciółmi i we wszystkich innych związkach. Często sam przykład zmian, jakich dokonał przyjaciel lub krewny, ma większy wpływ niż jakiekolwiek porady.

PODSUMOWANIE SZEŚCIU KATEGORII YIN I YANG

Stan	Objawy w ciele	Zalecenia dietetyczne
POZIOM Zewnętrzny (Yang)	Nagły początek choroby i prawdopodobieństwo szybkiego wyleczenia, np. przeziębienie lub grypa. Jednocześnie gorączka i dreszcze. Dotyka zewnętrznych części ciała – występują bóle mięśni i stawów, ciężkość i ból głowy.	Zastosuj napotne herbaty ziołowe (s. 97–98) dla wypocenia i lekkostrawne jedzenie – przede wszystkim owoce, warzywa i zupy. Podczas stanu ostrego stosuj wyłącznie płyny i herbaty ziołowe.
Wewnętrzny (Yin)	Wszystkie choroby, które nie są zewnętrzne. Dotykają narządów wewnętrznych. Wymagają dłuższego leczenia niż stany zewnętrzne. Może wystąpić gorączka bez dreszczy lub uczucie zimna (bez gorączki), również wewnętrzny ból w ciele, rozdrażnienie, przewlekły ból głowy.	Bardzo obszerna kategoria – zalecenia dietetyczne są tu bardzo zróżnicowane, ponieważ uwzględniają obecność innych zaburzających czynników, takich jak <i>zimno</i> , <i>wilgoć</i> , <i>nadmiar</i> , <i>niedobór</i> itp.
NATURA TERMICZNA Gorąco (Yang)	Ciepło się wzmaga, wysusza płyny; osoba czuje się rozgrzana, nie lubi gorąca, lubi chłodną pogodę i zimne napoje w dużej ilości. Język pokryty żółtym nalotem, ciemnożółty mocz i czerwona cera. Umiejscowione gorąco: stany zapalne tkanek, obrzęki, wypryski, bolesne owrzodzenia, wysypki – charakterystyczna cecha wszystkich objawów to zaczerwienienie.	Stosuj więcej względnie ochładzającego pożywienia zamiast pokarmów wytwarzających gorąco, takich jak tłuszcze, mięso, alkohol, kawa, przyprawy i inne rozgrzewające pożywienie. Zwiększ ilość przyjmowanych płynów oraz ochładzających warzyw, owoców i ziół (s. 90). Potrawy gotowane krótko lub wcale (surowe, skielkowane, podprażone, duszone). Ochładzające zboża i rośliny strączkowe: pszenica, proso, fasolka mung, tofu itd. Podczas ostrego stanu gorąca przede wszystkim stosuj ochładzające płyny.

Zimno (<i>Yin</i>)	Zimno jest jak lód: nie daje się łatwo poruszyć, powoduje ograniczenie ruchomości i skurcze. Osoba czuje się zmarznięta i nie lubi zimna, wkłada dużo ubrań i ma potrzebę ciepła oraz spożywania rozgrzewających pokarmów i napojów.	Pokarmy ochładzające zastąp produktami i ziołami rozgrzewającymi (s. 94). Unikaj surowych i zimnych (pod względem temperatury) pokarmów i zmniejsz spożycie wody. W większym stopniu stosuj rozgrzewające metody przygotowywania jedzenia (pieczenie, krótkie smażenie, podprażanie). Potrawy gotuj dłużej na małym ogniu.
SIŁA Nadmiar (<i>Yang</i>)	Mocna budowa z oznakami nadczynności – wrażenie pełności, głos od średniego do głośnego, mocny puls, gruby nalot na języku, zaczerwieniona cera. Choroba może być ostra i może szybko się rozwijać.	Wyeliminuj bardzo kaloryczne, tłuste, rafinowane i zatruwające pożywienie oraz napoje. W celu oczyszczania włącz do diety gorzkie pokarmy i zioła, surowe lub lekko gotowane produkty, takie jak kielki i warzywa (szczególnie liściaste zieleniny, marchew, rzodkiew i grzyby), owoce, zboża, rośliny strączkowe, świeży olej lniany i jako słodzik stewię. Przy <i>nadmiarze</i> gorąca stosuj mniej pożywienia ogrzewającego, a więcej ochładzającego. W przypadku stanów z <i>nadmiarem wilgoci</i> stosuj mniej produktów powodujących nawilżanie i wytwarzanie śluzu, za to dodaj pokarmy osuszające wilgoć. Podobnie usuwaj inne specyficzne <i>nadmia-ry</i> . W ostrych fazach infekcji pość i przyjmuj tylko soki oraz wodę, jeśli zechcesz coś zjeść, jedz warzywa i owoce. Przyjmuj gorzkie zioła (o działaniu antybiotycznym) 2–3 razy na godzinę podczas poważnej infekcji.
Niedobór (<i>Yin</i>)	Słaba osoba z niedoczynnością – wycofana i pasywna, z niskim poziomem energii, słabym pulsem, z nieznacznym nalotem na języku lub bez nalotu, słabym głosem i z cerą ziemistą lub bladą. Zwykle stany przewlekłe.	Zwiększ ilość słodkiego, odżywczego pożywienia, takiego jak ryż, owies, pasternak, ciemne melasy, soja, czarny sezam, nabiał; zmniejsz ilość gorzkich pokarmów. Może być wymagane zastosowanie mięsa zwierzęcego. Chory powinien być otoczony opieką i cierpliwie stosować łagodną dietę przez dłuższy czas. Przy stanie niedoboru z obecnością <i>zimna</i> uzupełnij dietę o pokarmy rozgrzewające. Zalecenia dla niedoboru z <i>gorącem</i> wymieniono poniżej.

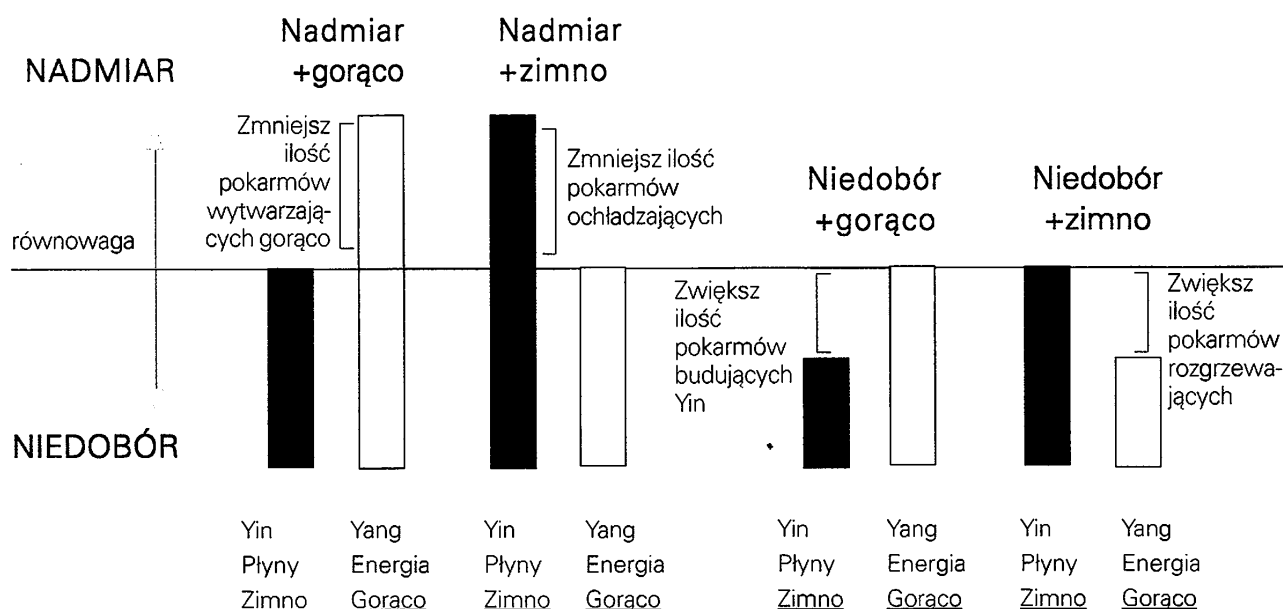
Tabela zamieszczona na s. 125 podsumowuje wszystkie sześć kategorii Yin i Yang z uwzględnieniem odpowiednich zaleceń dietetycznych. Dla ułatwienia zamieszczono dwie dodatkowe tabele. Pierwsza zawiera podsumowanie informacji na temat niedoboru połączonego z gorącem („niedobór Yin”); druga tabela (na s. 128) przedstawia cztery dodatkowe wpływy klimatyczne: wiatr, suchość, wilgoć i letnie gorąco. (Omówienie tych czterech wpływów można znaleźć również w rozdziałach poświęconych Pięciu Elementom).

NIEDOBÓR YIN – POŁĄCZENIE NIEDOBORU Z GORĄCEM

Stan	Objawy w ciele	Zalecenia dietetyczne
<i>Niedobór i gorąco (Yin i Yang)</i>	Pewien rodzaj stanu <i>gorąca</i> , spowodowany przez niedostateczny metabolizm płynów Yin; może objawiać się jako popołudniowe gorączki, poty nocne, gorące wnętrza dłoni i podeszwy stóp, szybki i słaby puls, bezsenność, łaknienie smaku słodkiego, nieprzerwane, choć słabe odczuwanie pragnienia lub głodu, chudnięcie. Stan spotykany często u pacjentów cierpiących na wyniszczające choroby.	Wytworzenie zrównoważonych płynów oraz wsparcie metabolizmu cukrów i białek najlepiej osiąga się dzięki dokładnemu przeżuwaniu węglowodanów złożonych, takich jak: ryż, owies, proso, wodorosty, czarna fasola, fasola mung, tofu, buraki, rośliny strączkowe, tempeh; spirulina i chlorella. Nabiał, jajka, ostrygi, mięczaki, sardynki, wołowina lub wieprzowina mogą być pomocne w stanie krajowego wyczerpania Yin. Unikaj pikantnych przypraw, alkoholu, kawy, tytoniu i nadmiaru rozgrzewającej lub rafinowanej żywności. Gotuj w dużej ilości wody, np. regularnie jedz zupy i potrawy duszone. Przydatne może być także zastosowanie ziołowych toników Yin (s. 420).

Stosowanie Sześciu Kategorii

Choć Sześć Kategorii może występować w dowolnych kombinacjach, my skupimy się na tych, które są spotykane najczęściej. Aby stwierdzić pojawienie się jakiegoś stanu, nie potrzeba obecności wszystkich jego objawów. Chcąc skorzystać z klasyfikacji Sześciu Kategorii, najpierw określ, czy dany stan jest *zewnątrzny*, czy *wewnętrzny*. Jeżeli jest *zewnątrzny*, zastosuj wywoływanie potów i inne zalecane metody.



Jeśli jest to wewnętrzny stan chorobowy, określ, czy jest on *gorący*, czy *zimny* i czy łączy się z *nadmiarem*, czy *niedoborem* (te cztery możliwości zostały przedstawione na powyższym wykresie).

Inne możliwości wynikają z różnych kombinacji tych czterech podstawowych wzorców.

Jeżeli wykorzystuje się te wzorce, pomocne może być zastosowanie pojęć *nadmiaru* i *niedoboru*. Na przykład osoba, która czuje się zmarznięta, może mieć zarówno niewystarczającą ilość Yang (*niedobór z zimnem*), jak i za dużo Yin (*nadmiar z zimnem*). W pierwszym przypadku należy dodać do diety więcej rozgrzewającego pożywienia, ale pokarmy ochładzające trzeba zmniejszać ostrożnie – jeżeli w ogóle – ponieważ nie występuje *nadmiar zimna* (zob. wykres). W drugim przypadku leczenie polega głównie na zredukowaniu ilości pożywienia ochładzającego; aby przyspieszyć proces usuwania *nadmiaru zimna*, można do diety włączyć także pokarmy rozgrzewające, co zostało omówiono w rozdziale *Gorąco/zimno*. Takich rozróżnień nie można jednak dokonywać bez uprzedniego zrozumienia wzorców nadmiaru i niedoboru.

Przedstawione wzorce mogą także pomóc w wyjaśnieniu złożonego stanu, który polega na połączeniu *niedoboru z gorącem* (stan niedoboru Yin). Na pierwszy rzut oka oczywistym rozwiązaniem wydaje się zastosowanie większej ilości bardziej ochładzających napojów o naturze Yin, takich jak woda i soki. Korzyści płynące z tej terapii są jednak krótkotrwałe. Ponieważ mamy do czynienia z *niedoborem*, zbyt duża ilość wody i ochładzających napoi może osłabić energię Yang, która nie występuje tutaj w *nadmianie* (zob. wykres). Poza tym w szczególności woda nie bierze aktywnego udziału w wytwarzaniu innych aspektów Yin, takich jak różnorodne tkanki ciała, które przy *niedoborze* Yin często ulegają wyniszczeniu. Oczywiście konieczne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości wody i płynów, lecz najlepiej włączyć do diety również rozmaite pokarmy, takie jak węglowodany złożone, wymienione już wcześniej w tabeli przy hasle „Niedobór Yin”. Pożywienie to odbudowuje płyny organiczne i tkanki, jednocześnie nie powodując nadmiernego osłabienia energii Yang. Kiedy tego rodzaju pokarmy zostaną przetrawione, stają się podstawą wytworzenia niezbędnych „płynów metabolicznych”.

Dalsze podstawy diagnostyki: Sześć Wpływów

Z sześcioma omówionymi kategoriami łączy się także Sześć Wpływów⁵: *gorąco, zimno, wiatr, suchość, wilgoć i gorąco późnego lata*. Należy je wziąć pod uwagę, aby dokładniej zdiagnozować naturę choroby. Koncepcje te zostały szerzej przedstawione w rozdziale *Pięć Elementów*.

Pojęcie „Wpływy [Zewnętrzne]” często jest mylnie rozumiane – częściowo ze względu na inne nazwy, którymi się je czasami opisuje: „Sześć Demonów”, „Sześć Zgubnych Wpływów”, chociaż są one niekiedy tłumaczone jako „Sześć Chi”⁶. Ze względu na negatywne nacechowanie tych nazw, osoby, które tylko pośrednio zapoznały się z medycyną chińską, mogą starać się w obsesyjny sposób chronić przed nawet najmniejszymi zmianami pogody. Oczywiście Wpływ, taki jak gorąco czy wiatr, nie wywołuje żadnych „demonicznych” czy „zgubnych” skutków, dopóki nie doświadczy się go w nadmiarze. Wręcz przeciwnie, jeśli w umiarkowanym stopniu będziemy wystawieni na działanie rozmaitych warunków pogodowych, ma to korzystny wpływ na zdrowie, chyba że dany czynnik klimatyczny koresponduje z określonym nadmiarem, już obecnym w organizmie (o czym będzie mowa dalej).

Większość ludzi nie rozpoznaje natury chorób wywołanych przez nadmierne narażenie się na działanie czynników klimatycznych. Teoria „Sześciu Wpływów” wyjaśnia istotę nierównowagi, która powstaje w wyniku nasilonego wpływu wiatru, wilgoci czy innych czynników klimatycznych. Czynniki te mogą atakować organizm, wywołując w nim objawy podobne do cech danego klimatu, np. zaburzenia związane z wpływem wiatru są nagłe, szybkie, przemieszczające się, nierówne. Stan wewnętrzny organizmu jest metaforą i odbiciem środowiska zewnętrznego.

Widzenie danego stanu takim, jaki jest

Jednym nieporozumieniem związanym z Sześcioma Wpływami jest założenie, że każdy objaw o cechach któregoś z Sześciu Wpływów musi być wywołany przez ten właśnie czynnik klimatyczny. Takie rozumowanie jest błędne z dwóch powodów:

1. Większość stanów *wewnętrznych* o cechach danego wpływu zewnętrznego nie jest spowodowana przez zewnętrzne czynniki klimatyczne, lecz powstaje na podstawie czynników dziedzicznych i stylu życia, włączając w to sposób odżywiania. Na przykład najczęściej spotykany stan wewnętrzny, jakim jest *wilgoć*, wynika raczej z nadmiernego spożywania kalorycznych i tłustych potraw oraz z prowadzenia siedzącego trybu życia aniżeli z narażenia na wpływ wilgotnego klimatu. Jednakże każdy stan wilgoci w organizmie – nawet jeśli jego przyczyną była nieprawidłowa dieta – będzie ulegać pogorszeniu na skutek zbyt długiego przebywania w wilgotnym otoczeniu. Zatem w szczególny sposób należy chronić się przed tymi zewnętrznymi czynnikami pogodowymi, które korespondują z wewnętrznym „klimatem” naszego organizmu.

2. Choroba spowodowana przez określony czynnik klimatyczny może przejawiać w ciele cechy zupełnie innego, nieodpowiadającego przyczynie wpływu. Na przykład objawy *gorąca*, jakimi są gorączka i stan zapalny, mogą być czasami wywołane przez narażenie się na wpływ panującej zimą niskiej

⁵ Sześć Wpływów Zewnętrznych (przyp. tłum.).

temperatury. Pojawienie się tego niekorespondującego objawu zależy od takich czynników, jak poziom witalności danego osobnika i czas narażenia na działanie danego wpływu. Z tego powodu, lecząc chorobę według teorii „Sześciu Wpływów”, *lecz ją zgodnie z objawami, które występują*, a nie kieruj się czynnikami klimatycznymi, które mogły te objawy wywołać. Lecząc przejawiające się w danym momencie objawy, uzdrawiamy również zaburzenia leżące u podstawy choroby, w tym przyczyny emocjonalne.

Wiedza o tym, w jaki sposób zaburzenie równowagi wewnętrznej jest reprezentowane przez Sześć Kategorii i Sześć Wpływów, daje głęboki wgląd w naturę choroby. Prawidłowa diagnoza oznacza właściwe rozpoznanie energetycznego wzorca pacjenta. Doprowadzenie tego wzorca do równowagi wpływa uzdrawiająco na całą osobę. Posłużmy się jeszcze raz przykładem *wilgoci*. Jeśli usuniemy stan *wilgoci*, pozbedzimy się także wszystkich objawów nadmiaru wilgoci, czy będzie to gromadzenie wody w ciele, nadwaga, cysty, guzy, grzybice czy też śluz. Pacjent przestaje odczuwać zmęczenie i ociężałość. Stany emocjonalne odpowiadające wilgoci, takie jak lęk czy martwienie się, również zostają rozproszone.

W praktyce klinicznej większość spotykanych u pacjentów stanów stanowią kombinacje Sześciu Kategorii i Sześciu Wpływów. Trzema najczęściej spotykanymi kombinacjami są: a) *gorąco, niedobór i suchość*, b) *gorąco, wiatr i nadmiar* oraz c) *wilgoć, zimno i niedobór*.

W poniższej tabeli, podsumowującej informacje dotyczące Sześciu Wpływów, *gorąco i zimno* mają takie same objawy *wewnętrzne* oraz takie same zalecenia dietetyczne, co *gorąco i zimno* z Sześciu Kategorii. Nie oznacza to jednak, że oba te wzorce są identyczne, bowiem Kategorie reprezentują jedynie objawy na poziomie ciała, podczas gdy Wpływy mieszczą w sobie istotne związki stanów wewnętrznych z czynnikami klimatycznymi. Jednak w praktyce klinicznej takie rozróżnienie jest właściwie pomijane i ma znaczenie czysto semantyczne. Za wyjątkiem *gorąca późnego lata* pozostałe Wpływy zostaną przedstawione razem z objawami, które odpowiadają głębszym, *wewnętrznym* poziomom choroby. Kiedy wpływy znajdują się jeszcze na poziomie *zewnętrznym*, najłatwiej udaje się je usunąć za pomocą opisanych wcześniej metod leczenia chorób *zewnętrznych*.

DIAGNOZA WEDŁUG SZEŚCIU WPŁYWÓW ZEWNĘTRZNYCH

Stan	Objawy w ciele	Zalecenia dietetyczne
<i>Wiatr</i> (Yang)	Pojawia się i szybko zmienia, np. przejściowy ból, skurcz, drgawki, drżenie, nerwowość, zawroty głowy, rozchwianie emocjonalne. W szczególności wpływa na wątrobę. Ekstremalne stany <i>wiatru</i> mogą powodować objawy zastoju: udar, paraliż, drętwienie. <i>Wiatr</i> często łączy się z innymi wpływami i wprowadza je do organizmu, jak np. <i>wiatr i zimno</i> przy przeziębieniu. Nadmiar <i>gorąca</i> może również doprowadzić do	Jeśli <i>wiatr</i> powstał z <i>gorąca</i> lub <i>niedoboru Yin</i> , postępuj według wskazówek dla tych stanów zamieszczonych wcześniej w tabeli <i>Sześć Kategorii</i> . W celu przeciwdziałania <i>zimnemu wiatrowi</i> stosuj produkty usuwające wiatr o naturze ogrzewającej: owies, orzeszki piniowe, krewetki czy zioła, takie jak imbir, fenkuł, bazylia, anyż, waleriana. Aby przeciwdziałać stanowi <i>wiatr/gorąco</i> , stosuj produkty usuwające <i>wiatr</i> o naturze ochładzającej: seler naciowy, kuzu, morwę,

powstania wiatru, jak to można często obserwować w przypadku udaru; innymi przyczynami *wiatru* są syndrom niedoboru Yin (Yin stabilizuje) i zastój wątroby (s. 370).

W organizmie wiatr niemal zawsze występuje jako *wiatr/zimno* lub *wiatr/gorąco*, nie- rzadko łącząc się dalej z *wilgocią* lub innymi wpływami.

truskawki czy zioła: miętę pieprzową i korne piwonii chińskiej*. W obu przypadkach można zastosować produkty usuwające wiatr o naturze neutralnej, takie jak: czarna soja, czarny sezam, świeży olej lniany, szalwia, rumianek, stroiczka, tarczycza amerykańska (*Scutellaria lateriflora*).

We wszelkich przypadkach wiatru unikaj produktów nasilających *wiatr*, takich jak: jajka, mięso kraba, kasza gryczana. Wszelkie ciężkostrawne pożywienie doprowadzające do zastoju wątroby często przyczynia się również do wytworzenia *wiatru*.

Gorąco (Yang) Zobacz *Gorąco* – objawy i zalecenia dietetyczne w podsumowaniu *Sześciu Kategorii*.

Zimno (Yin) Zobacz *Zimno* – objawy i zalecenia dietetyczne w podsumowaniu *Sześciu Kategorii*.

Wilgoć

(Yin)

Wilgoć wywołuje objawy zastoju i ociężałości – osoba łatwo się męczy i odczuwa w ciele ciężkość. Ból, jeśli występuje, jest umiejscowiony. Stany *wilgoci* to obrzęki lub gromadzenie wody w części ciała lub całym ciele; nadmiar śluzu, guzy, cysty, pasożyty, drożdżycę, jak *Candida*, grzybice, nadwaga i gruby lub/i tłusty nalot na języku.

Zaburza funkcjonowanie śledziony-trzustki, a przez to osłabia trawienie.

Produkty, które osuszają *wilgoć* często mają smak gorzki i/lub aromatyczny. Np. sałata, seler naciowy, rzepa, kalarepa, żyto, amarantus, fasolka adzuki, dzikie sinice, szparagi, ocet, biały pieprz, lucerna, dynia, papaja oraz gorzkie zioła: chaparral, koci pazur (pau d'arco), waleriana, rumianek.

Unikaj produktów nasilających *wilgoć* lub śluz, takich jak: nabiał, mięso, jajka, tofu i produkty sojowe, ananas, sól, słodziki.

Suchość

(Yang)

Wysusza płyny wewnętrzne, powodując objawy takie jak: sucha skóra, spierzchnięte usta, pragnienie, suchy nos i gardło, zaparcie, suchy kaszel, szczupłe ciało. *Suchość* szczególnie wpływa na płuca. Często przy-

Produkty nawilżające suchość:

soja (tofu, tempeh, mleko sojowe, miso), szpinak, szparagi, proso (kasza jaglana), jęczmień, sól, glony, „biały grzyb” (dostępny w chińskich sklepach ziołowych

* Użycie obu rodzajów piwonii chińskiej (białej – *bai shao* i czerwonej – *chi shao*) ze swej natury termicznej są ochładzające, jednak chodzi tu zapewne o piwonie białą, która stosowana jest w przypadku zaatakowania przez wiatr i zimno, ponieważ m.in. działa odżywczo na Wei Fen, czyli najbardziej „zewnątrzną” warstwę organizmu (przyp. tłum.).

czyną suchości jest *niedobór Yin*.

*Gorąco
późnego lata
(Yang)*

Występuje zawsze jako stan *zewnątrzny*, który wynika z nadmiernej ekspozycji na wysoką temperaturę. Niszczy płyny wewnętrzne, jak również energię Qi. Typowymi objawami są wysoka gorączka z obfitymi potami, słabość i pragnienie. Dodatkowo może pojawić się krótki oddech, kaszel i świsty. *Gorąco późnego lata* często towarzyszy *wilgoć*.

na Zachodzie), jabłka*, mandarynki*, orzeszki piniowe*, owoc kaki*, orzeszki arachidowe*, gruszki*, miód, słód jęczmienny, cukier trzcinowy, cukier brązowy (z nierafinowanego soku z trzciny cukrowej), ostrygi, mięczaki, małże, wieprzowina i nerki wieprzowe. Ogranicz lub wyeliminuj gorzkie produkty i zioła.

* Te produkty w sposób szczególny nawilżają płuca.

Produkty, które zapobiegają *gorącu późnego lata* i leczą je: cytryny, jabłka, arbuzy, melony, papaja, ananasy, fasolka mung (w zupie), kabaczki, cukinie i ogórki. Przy udarze słonecznym stosuj sok z rzodkwi, zupę z gorzkiego melona lub sok z arbuza.

Sztuka leczenia

Korzystając z metod leczniczych, przedstawionych w tej książce, często można napotkać na takie wyrażenie, jak: „powszechnie używane w leczeniu...”. Nie znaczy to jednak, że „powszechnie używane” remedia należy stosować automatycznie. Ważne jest, aby pamiętać o podstawowej charakterystyce *gorąca/zimna, nadmiaru/niedoboru, wiatru, wilgoci* itd. i rozpoznawać ich dynamiczną naturę. Tylko w ten sposób można odkryć, która metoda jest rzeczywiście odpowiednia. Podobnie większość osób, które cierpią na określoną chorobę, zdefiniowaną przez medycynę akademicką, odczuwa jej objawy w indywidualny sposób i z tego powodu wymaga leczenia dostosowanego do ich specyficznego stanu. Na przykład dwie osoby z guzem w tym samym obszarze ciała mogą mieć całkowicie odmienną budowę i naturę. I choć u obu występuje guz, co prawdopodobnie wskazuje na obecność *wilgoci*, to jedna osoba może być *niedoborowa* z oznakami *zimna*, podczas gdy druga może być *nadmiarowa* z oznakami *gorąca*.

Objawy mogą również zmieniać się w trakcie przebiegu choroby. Na przykład podczas ataku przeziębienia śluz może zmienić się z jasnego, przejrzystego i płynnego (*zimno*) w żółty i gęsty (*gorąco*), co wymaga użycia ziół i metod ogrzewających na początku leczenia, natomiast ochładzających w późniejszej fazie zaburzenia.

Aby dostosować leczenie do zmieniających się potrzeb pacjenta, terapeuta musi być twórczym, uzdrawiającym artystą, umiejącym słuchać i obserwować na wszystkich poziomach, wyrażającym

Wosk i cierpliwość, potrafiącym jednocześnie jasno rozpoznać naturę schorzenia. W tym celu absolutnie niezbędna jest znajomość prostych, acz potężnych wzorców, które staraliśmy się tu składowanie przedstawić. Często widzimy, jak najlepsze intencje zawodzą, gdy ludzie albo nie znają podstawowych zasad, albo nie chcą wziąć ich pod uwagę.

Intuicja odgrywa istotną rolę w sztuce leczenia. Jednakże w chwili załamania procesu zdrowienia często pojawia się strach, trudności w koncentracji i rozmaite emocjonalne projekcje terapeuty na chorą osobę, a wszystkie te czynniki powodują przyćmienie intuicji. Wzorce diagnostyczne, takie jak Sześć Kategorii i Sześć Wpływów, są niezbędnymi narzędziami, które umacniają i rozjaśniają granice pomiędzy intuicją a rozumem, sztuką a nauką. Zapewniają tym samym solidne podstawy diagnostyczne zarówno tradycyjnym sztukom leczniczym – dietetyce, ziołolecznictwu, ćwiczeniom fizycznym, masażowi, akupunkturze – jak i współczesnym terapiom medycznym.

część II

Podstawy wiedzy o żywieniu

Przejdźcie na nową dietę

Rozdział ten ma pomóc tym, którzy pragną łagodnie przejść na lepszy sposób odżywiania. Dotyczy to także tych, którzy już w przeszłości udoskonalali swoją dietę, lecz nadal potrzebują ulepszeń. Została tu przedstawiona wiedza psychologiczna, zapewniająca powodzenie temu procesowi, oraz typowe wzorce, które manifestują się w trakcie takiej przemiany, jak również rekomendowane metody dietetyczne, które zmniejszają nadmiary i usuwają stare toksyczne wzorce.

Zmiany, obejmujące nowy sposób odżywiania, styl życia i inne nastawienie umysłu, będą przebiegały w indywidualny sposób, który u każdej osoby zależy od mocy jej postanowienia i zdolności do utrzymania dyscypliny, od wrodzonej siły czy słabości, od różnicy pomiędzy poprzednią a nową dietą oraz od tempa następujących zmian. Sposób odżywiania jest jednym z przejawów naszej osobowości. Związek między pożywieniem a osobowością jest trudny do zdefiniowania, ponieważ niektórzy ludzie odżywiają się źle, a nadal zachowują emocjonalną integralność. Niedobra dieta jednak w końcu pogorszy stan nawet najsilniejszych umysłem i ciałem osób.

Czasami można usłyszeć opinię, że jeśli ktoś zjada niezdrowe pożywienie, to kierowane w stronę posiłków dobre myśli wystarczą, aby zmienić je w korzystne dla zdrowia. W tym stwierdzeniu tkwi czarno prawda, jednak sami byliśmy świadkami, jak zbyt wielu ludzi o przenikliwych i światłych umysłach umierało na raka na skutek nieprawidłowego odżywiania. Na poziomie absolutnym istnieje możliwość całkowitej przemiany pożywienia za pomocą myśli, ale większość z nas nie rozwinęła tej zdolności. Mówiąc prościej, jeśli wiesz, że jakiś pokarm jest niedobry, nie jedz go.

Noś tylko jeden kapelusz

Praktyka unikania znanego sobie zła w chińskiej filozofii nazywana jest „noszeniem jednego kapelusza”. „Kapelusz” reprezentuje jakieś działanie w łańcuchu przyczynowo-skutkowym. W odniesieniu do niezdrowej żywności pierwszym działaniem, czyli kapeluszem, może być decyzja, żeby takiej żywności nie jeść. W takim przypadku nosimy tylko jeden kapelusz. Jednak jeśli niezdrowe pożywienie zostanie zjedzone, działanie to staje się pierwszym kapeluszem, a drugi, trzeci i następne kapelusze to działania, do których jesteśmy zmuszeni, chcąc przezwyciężyć skutki spożycia tego pożywienia – poprzez cierpienie, próby zmiany złych wpływów pozytywnym myśleniem o pożywieniu albo przez przyjmowanie lekarstw, a następnie pokonywanie ich skutków ubocznych – innymi słowy, każda reakcja pociąga za sobą następną.

W celu zachowania najlepszego zdrowia zalecane jest noszenie co najwyżej jednego kapelusza. Każdy kolejny to dodatkowe obciążenie, które powoduje narastanie poczucia przygniecenia i ograniczenie wolności. Nienoszenie żadnego kapelusza – stan „bezkapeluszowy” – to doświadczanie źródła wszelkiej zmiany.

Podążając ścieżką właściwego działania, przyspieszamy naszą podróż poprzez cykle świadomości. Jeśli mamy zrobić postęp, musimy rozwikłać wszystkie negatywne sytuacje przechowywane w naszych ciałach i umysłach dzięki następującym co chwilę wyborom odpowiedniego postępowania.

nia. Właściwa dieta jest sprawą indywidualną, tak więc szczegółowa natura tego procesu u każdej osoby będzie wyglądać inaczej.

Ci, którzy wybierają jakąś dietę, żeby zrobić wrażenie na innych, żeby być modnym, zyskać większą władzę, a nawet by stać się „zdrowszym”, nie poświęcając nawet jednej myśli, by zdobytą wiedzę podzielić się z innymi, zazwyczaj dosyć trudno przechodzą okres zmiany. Kiedy zaś ktoś kieruje się idealistycznymi motywami, takimi jak zmiana diety na bardziej „humanitarną” – ponieważ nie wspiera zabijania zwierząt (wegetarianizm) lub nie sprzyja uciskowi ludzi zamieszkujących kraje Trzeciego Świata (unikanie produktów wytwarzanych przez wielkie, międzynarodowe koncerny) – wtedy wydaje się, że przejściu na nową dietę towarzyszy nie tylko mniej trudności, ale także zdrowsze nastawienie umysłu. takie podejście z kolei umożliwia lepszy osąd podczas podejmowania następnych dietetycznych wyborów.

Kiedy nowa dieta zostanie już zastosowana, można spodziewać się wystąpienia pewnych reakcji, gdy tylko zmianie ulegną procesy biochemiczne zachodzące w każdej komórce. Jeśli nowy sposób odżywiania oparty jest na czystej, nietoksycznej żywności, wtedy nagromadzone dawniej toksyny mogą zostać uwolnione, powodując rozmaite stany złego samopoczucia, znane jako „reakcje ozdrowieńcze”. Takie zmiany na poziomie komórkowym wpływają również na umysł, lecz nie tylko reprezentują zmiany w wymiarze umysłowym, ale również same w sobie są przekształceniem starych emocjonalnych i umysłowych wzorców zapisanych w kwasach nukleinowych RNA i DNA wszystkich komórek ciała.

Reakcje ozdrowieńcze

Reakcje ozdrowieńcze stanowią świetną okazję do ponownego zmierzenia się z wszystkimi problemami, które nie zostały dotychczas rozwiązane w życiu danej osoby. W naszych ciałach nosimy całą naszą osobistą historię. Każde zranienie, które nie zagoiło się do końca – na poziomie ciała, emocji czy umysłu – musi zostać uleczone. Wszelkie przeszkody, toksyny, aberracje i ból muszą zostać oczyszczone w procesie całkowitego uzdrowienia.

Natura danej reakcji wskazuje na to, który etap życia ulega uzdrowieniu. Reakcje odczuwane są podobnie do pierwotnej choroby lub emocjonalnego urazu, ale zazwyczaj występują w mniejszym stopniu. Jeśli taką reakcją jest emocjonalny wybuch – na przykład gniewu – towarzyszące mu odczucia będą przypominały jakiś przeżyty wcześniej napad gniewu, nawet jeśli obecny gniew wydaje się „spowodowany” przez inne okoliczności. Objawy na poziomie fizycznym także mogą być przypomnieniem przeżytych dawniej stanów. Jeśli w okresie dzieciństwa dana osoba cierpiała na przewlekły ból gardła, reakcja ozdrowieńcza może obejmować jedno- lub kilkukrotne wystąpienie bólu gardła, co będzie świadczyć o usunięciu wszelkich pozostałości, jakie nagromadziły się w wyniku pierwotnej (-nych) infekcji.

Z pewnością każdy by chciał, żeby reakcje ozdrowieńcze były minimalne lub żeby w ogóle nie występowały. Jednak według tradycyjnej medycyny japońskiej: jeśli nie ma *meigan* (reakcji ozdrowieńczej), nie ma też leczenia. Większość reakcji spowodowana jest oczyszczaniem się organizmu z toksyn. Zewnętrzne objawy procesu usuwania trujących substancji mogą być ciężkie lub umiarkowane, zależnie od umiejętności regulowania przebiegiem oczyszczania.

Przykłady reakcji ozdrowieńczych

1. Może się pojawić napięcie lub ból w górnej części pleców i w karku, które to odczucie może przesuwać się w górę w kierunku głowy, w dół poprzez brzuch, ręce i nogi, aż w końcu do samego szczytu głowy, palców dłoni i stóp. Może wystąpić ból narządów wewnętrznych, szczególnie w obszarze wątroby, po prawej stronie pod łukiem żebrowym. Powszechnie spotykanym objawem jest ból głowy.
2. Mogą wystąpić wymioty, także wymioty żółcią lub różnego rodzaju śluzem.
3. Zaburzenia trawienne: gazy, skurcze, rozwolnienie itd.
4. Osłabienie, utrata masy ciała, wrażenie zimna i/lub gorąca to oznaki, że ciało bardzo intensywnie usuwa zbędne substancje przed rozpoczęciem fazy odbudowywania i wzmacniania.
5. Typowe reakcje emocjonalne obejmują nieuzasadnioną niecierpliwość, złość i/lub przygnębienie.
6. Podczas okresu przejściowego może wystąpić zwiększona potrzeba snu, a marzenia senne mogą być bardzo gwałtowne. Sporadycznie zdarzają się niezwykle wizje, spotkania z duchami lub zmienne stany świadomości.
7. Niekiedy ustaje miesiączkowanie, które powróci, kiedy trawienie się ustabilizuje i odnowią się funkcje nerek i wątroby.
8. Pociąg seksualny zazwyczaj się zmniejsza, szczególnie u mężczyzn, jednak ostatecznie staje się bardziej zrównoważony niż poprzednio, gdy zostanie wzmocnione funkcjonowanie nerek i nadnerczy.
9. Możliwe wzmożone wydalanie z ciała różnorodnych substancji obejmuje takie objawy, jak czyraki, pryszcze, wysypki, wydzielanie rozmaitych zapachów z ciała, karbunkuły, wydzielinę z nosa i pochwy, nalot na języku, czarne stolce. Z zębów mogą wypadać amalgamatowe (ze związków rtęci i srebra) plomb.

Większość reakcji ozdrowieńczych, włączając w to ból i rozmaite wydzieliny, będzie trwała krócej niż miesiąc, chociaż niektóre objawy czasami występują dłużej. Ponieważ w owym czasie ciało będzie w najmniejszym stopniu potrzebowało funkcji układu seksualno-rozrodczego, najdłużej może trwać przetwarzanie energii seksualnej i wznowienie procesu miesiączkowania. Nie zaleca się, aby kobiety będące w ciąży dokonywały drastycznych zmian w swojej diecie, ponieważ gwałtownie uwolnione toksyny mogą uszkodzić płód; w ogóle jakikolwiek szok dla organizmu może wywołać odruchowe poronienie. Ciężarne mogą oczywiście całkiem bezpiecznie powstrzymać się od przyjmowania skrajnie oczyszczających produktów, takich jak używki i wysoko oczyszczone, przesycone chemią pokarmy.

Chlorofil a okres przejścia na nową dietę

Podczas reakcji ozdrowieńczych do organizmu zostaną uwolnione toksyny, zastosuj oczyszczające pożywienie, które pomoże złagodzić ten proces: warzywa, owoce oraz kiełki nasion, zbóż i roślin strączkowych. Jeśli pojawia się wychłodzenie i osłabienie, gotuj wszelkie pokarmy oczyszczające,

a także stosuj je w mniejszej ilości. Kiedy zmienia się dietę na wzorowaną na wegetariańskim sposobie odżywiania, niewielkie ilości pożywienia bogatego w odżywcze białka pomogą złagodzić szok, jaki w organizmie może spowodować odstawienie produktów pochodzenia zwierzęcego. Zastosowanie chlorofilu produkty działają szczególnie korzystnie, ułatwiając oczyszczanie z pozostałości toksyn zwierzęcych, budując nową krew i wspierając odnowę komórek. Podczas występowania reakcji ozdrowieńczych okresu przejściowego można normalnie stosować wszelkie zielone warzywa.

Trawy zbożowe i mikroalgi to produkty spożywcze, które zawierają połączenie regeneracyjnych cech chlorofilu i białek. Więcej informacji na temat tych pokarmów i możliwych ograniczeń ich stosowania znajduje się w rozdziale *Produkty z pokarmów zielonych*.

Pożywienie przeciwdziałające toksynom

Pewne powszechnie występujące pokarmy są przez medycynę chińską uznawane za neutralizatory toksyn. Do pokarmów tych zalicza się: tofu, proso, fasolkę mung, fasolkę adzuki, czarną soję, buraka liściastego*, rzodkwie, rzepy i figi. Produkty te mogą być stosowane według uznania podczas okresu przejściowego, a szczególnie wówczas, gdy wystąpią reakcje ozdrowieńcze (o ile pożywienie jest wtedy w ogóle tolerowane).

Sól i ocet także działają odtruwająco i w tym celu są często stosowane zarówno na Zachodzie, jak i na Wschodzie. Są to jednak mocno działające substancje i powinny być przyjmowane z ostrożnością, przede wszystkim jako środek na problemy trawienne. Zazwyczaj nie spożywa się soli bezpośrednio, nawet w celach leczniczych. Sól powinna być rozpuszczona w pokarmach lub wodzie albo przyjmowana w postaci słonych przystawek. Jednorazowa dawka octu z cydru jabłkowego to łyżeczka octu rozpuszczona w 1/3 filiżanki wody (w przypadku zatrucia pokarmowego można przyjąć nierozpuszczony ocet jabłkowy). Produkty te zostały dokładniej omówione na s. 247 i 248. Nie zalecamy zwyczajowego używania soli i octu w przypadku zaburzeń pokarmowych. Lepiej zamiast tego starać się przezwyciężyć złe nawyki żywieniowe.

* * *

Najsilniejsze reakcje spowodowane przejściem na nową dietę pojawiają się w ciągu pierwszych sześciu miesięcy, chociaż faktycznie ważniejsze reakcje mogą wystąpić dopiero po latach. U ludzi starszych lub osłabionych zmiany wzorców odżywiania powinny być przeprowadzane w wolniejszym tempie, poprzez stopniowe zastępowanie pokarmów o złej jakości lepszymi oraz zmniejszanie spożycia pokarmów o działaniu osłabiającym. Zob. *Zalecenia dietetyczne służące zachowaniu witalności u osób starszych*, s. 421.

* Burak liściasty, in. boćwina szerokoogonkowa (ang. *Swiss chard*), to odmiana zwykłego buraka jadalnego (*Beta vulgaris*), uprawiana ze względu na duże, delikatne i bogate w składniki mineralne liście i ogonki liściowe. W Polsce mało znana (przyp. tłum.).

Zalecane proporcje grup pokarmowych

Następujące proporcje (wagowe) diety opartej na zbożach i warzywach gwarantują taki sposób odżywiania, który dostarcza bogactwa błonnika, minerałów i witamin, zawiera umiarkowaną ilość białek i tłuszczów nienasyconych oraz nieznaczną ilość tłuszczów nasyconych. Ludność, wśród której dominuje taki sposób odżywiania, charakteryzuje względnie mniejsze występowanie chorób sercowo-naczyniowych i chorób serca oraz dłuższe życie¹.

55-60% * ZBOŻA: pełne zboża, kasze, kielki zbóż i produkty mączne

20-25% * WARZYWA: zielone, skrobiowe, niskoskrobiowe; wodorosty i mikroalgi

5-15% * ROŚLINY STRĄCZKOWE: fasole, groch, soczewice, kielki roślin strączkowych, tofu, miso itd.

5-15% * OWOCE oraz małe ilości ORZECHÓW i BOGATYCH W OLEJE NASION

10-15% * POKARMY ZWIERZĘCE: nabiał, jajka, ryby, drób oraz mięso ssaków

Podane powyżej zakresy proporcji są wystarczająco szerokie, aby można było dostosować je do potrzeb większości osób, wykluczając ludzi, u których występują ekstremalne zaburzenia. U osób zdrowych, które już wcześniej odżywiały się niewielką ilością mięsa i nabiału, spożycie pokarmów zwierzęcych może być ograniczone do minimalnej ilości lub całkiem wyeliminowane. Ogólnie mówiąc, produkty spożywcze pochodzenia zwierzęcego powinno się stosować ostrożnie w dietach osób krzepkich i z nadmiarem, podczas gdy węższe, niedoborowe osoby mogą tych produktów potrzebować.

Orzechy i nasiona, ze względu na zawartość skoncentrowanych tłuszczów i białek, nie są pokarmami łatwo strawnymi, powinny być więc spożywane w bardzo małych ilościach. Powszechnym problemem, objawiającym się poprzez osłabienie trawienia i zmęczenie, jest spożywanie nadmiernych ilości soków i ich soków, szczególnie różnych odmian owoców tropikalnych.

Łączenie pokarmów z wymienionych wyżej grup w zalecanych proporcjach to tylko jeden krok na kierunku zdrowia. Kwestią równie ważną jest przygotowywanie prostych posiłków z uwzględnieniem zdrowych połączeń pokarmowych (zob. rozdział *Łączenie pokarmów*), nieprzejadanie się, wybieranie i przygotowywanie pożywienia w dobrym gatunku, odpowiedniego dla indywidualnej konstytucji i kondycji danej osoby (omawiane w rozdziałach *Sześć Kategorii*, *Pięć Elementów* i innych), odpowiednia ilość ćwiczeń fizycznych oraz mnóstwo czynników umysłowych, które wpływają na nasze trawienie i ogólnie na zdrowie organizmu.

Więcej informacji na temat natury i zastosowania pokarmów pochodzenia zwierzęcego (włączając w to nabiał, mięso, ryby i jajka) zamieszczono w rozdziale *Białko i witamina B₁₂*. Opisano tam także wiele bogatych w białko roślin, które mogą być alternatywą dla pokarmów zwierzęcych, oraz metody przygotowania mięsa jako środka leczniczego. Plan zmniejszania w diecie proporcji mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego zostanie podany dalej.

¹ Wartości procentowe zaznaczone gwiazdką są odpowiednie dla większości ludzi przechodzących ze standardowej amerykańskiej diety na pełnowartościowe odżywianie wegetariańskie. Mniejszy nacisk kładzie się tutaj na zboża, większy na warzywa, owoce i produkty o wysokiej zawartości białka.

Przejsście z diety mięsnej na pełnowartościową dietę roślinną

1. Jeśli używasz oczyszczonych zbóż, zacznij stopniowo dodawać pełne zboża do białego ryżu lub innych rafinowanych kasz, do których jesteś przyzwyczajony. Większa zawartość składników odżywczych w pełnych zbożach zmniejsza łaknienie na mięso. Unikaj także produktów, które powodują utratę składników odżywczych i demineralizację, takich jak biały cukier, białe chleby, makarony i ciasta oraz używki. Zacznij stosować wodorosty – są to pokarmy zawierające pełny zakres minerałów.
2. Zestawiaj większą ilość warzyw z mniejszymi porcjami mięsa. Zupy i buliony dodają korzystną rozpraszającą jakość do skoncentrowanej konsystencji mięs.
3. Najpierw zmniejsz spożycie mięsa czerwonego (lub ogólnie mięsa ssaków), potem ogranicz spożycie drobiu i ryb. Normy spożycia bezpiecznych ilości białka zwierzęcego zostały podane na s. 53.
4. Zredukuj także spożycie nabiału i jajek, szczególnie jeśli nie są to produkty w dobrym gatunku. Wiele osób odkryło, że pokaźne ilości nabiału i jajek nie łączą się dobrze z dietą opartą na zbożach (rezultatem może być zaparcie i uczucie ociężałości). Jajka i nabiał zjadane w dużych ilościach są śluzotwórcze, zboża również – choć w umiarkowanym stopniu – przyczyniają się do wytwarzania śluzu, zatem połączenie tych produktów może spowodować nadmierne nagromadzenie śluzu w organizmie.
5. Aby ułatwić przejście na nową dietę i zapobiec napadom obżarstwa, lepiej jest regularnie przyjmować niewielkie ilości pokarmów zwierzęcych niż okazjonalnie zjadać wielkie ich ilości.
6. Osobie, która osiągnęła stabilność na poziomie fizycznym i umysłowym, do zaspokojenia potrzeb mogą wystarczyć zaledwie niewielkie ilości pokarmów pochodzenia zwierzęcego (w pewnych przypadkach są nawet zbędne). Nie spiesz się – ciesz się zmianami, jakie niesie życie, na każdym jego etapie. Zmiany zazwyczaj zachodzą łatwiej, kiedy przeprowadza się je stopniowo. Chociaż zauważalna poprawa może pojawić się już po kilku tygodniach, pełna przemiana może trwać całe lata. Proces odnowy polega na harmonijnym sposobie życia.

* * *

Zioła* mogą być bardzo pomocne w każdym rodzaju leczenia, włączając w to przejście na nową dietę. Istnieje wiele sposobów przyjmowania ziół, najpopularniejszym z nich są wyciągi wodne.

* Zioła to pokarmy posiadające odrębne, specyficzne, a często bardzo silne właściwości, sytuujące je na granicy między pożywieniem a lekami.

Standardowe metody przygotowania ziół

Poniżej przedstawiono cztery metody przygotowania ziół. Zioła przygotowywane na wodzie, popularnie nazywane „herbatkami”, zostały zdefiniowane jako wywary albo napary. Pozostałe dwie metody obejmują wyciągi alkoholowe, czyli nalewki, oraz sproszkowane zioła w kapsułkach. Zioła zalecane w tej książce powinny być przygotowane i stosowane według podanych dalej wskazówek, chyba żeznaczono inaczej. Zasada, by przyjmować zioła jedynie przez sześć dni w tygodniu, dotyczy wszelkich proponowanych poniżej dawek.

Napary sporządza się z suszonych lub świeżych kwiatów i liści. Aby przygotować napar, w nie-metalowym czajniku zalej zioła wrzącą wodą, przykryj i zaparzaj przez 20 minut; przed wypiciem precedź. Weź około 30 g mieszanki suszonych ziół na każde 0,5 l wody. Herbatki ziołowe mogą być także parzone w termosach, które utrzymują napar w cieple i które można z łatwością nosić przy sobie w ciągu dnia lub podczas podróży.

Dawkowanie: wypijaj pół filiżanki herbatki ziołowej 2–4 razy na dzień, między posiłkami.

Wywary przygotowuje się z korzeni, kory, nasion lub łodyg. Aby zrobić wywar, na małym ogniu pod przykryciem gotuj około 30 g suszonych ziół na każde 0,75 l wody przez pół godziny, ale nie dłużej niż godzinę. Precedź i wypij. Duże, twarde zioła*, takie jak *dang gui* (arcydzięgiel chiński, *Angelica sinensis*) można gotować przez 2–3 godziny, w 1–1,5 l wody.

Wywary z ziół najlepiej przygotowywać w garnku czy czajniku szklanym, ceramicznym, emaliowanym lub glinianym. Nie używaj garnków z aluminium lub żeliwa ani pokrytych syntetycznymi powłokami, dopuszczalne natomiast jest stosowanie naczyń z nierdzewnej stali wysokiej jakości, na przykład ze stali chirurgicznej.

Kiedy receptura zawiera pewne zioła do zaparzania, a inne do gotowania, po prostu zagotuj zioła, które mają być przygotowane w postaci wywaru, w ilości wody potrzebnej dla całej receptury, po czym gotowym wywarem zalej zioła, które należy tylko zaparzyć.

Uwaga: Kiedy gotujesz lub zaparzasz świeże zioła, weź ich dwa razy więcej niż ilość podana dla ziół suszonych.

Dawkowanie: takie samo jak dla naparów.

Kapsułki zawierające wyselekcjonowane zioła lub całe receptury są szczególnie przydatne, kiedy zioła mają bardzo nieprzyjemny smak lub wymagają skomplikowanego sposobu przygotowania. Aby zrobić kapsułki ziołowe, utłucz zioła w moździerzu albo zmiel je w młynku do zbóż, mikserze lub za pomocą innego urządzenia. Pewne bardzo twarde suszone zioła są trudne do zmielenia i można je kroić od razu w postaci proszku. Niektóre apteki i zielarnie – często te same, które sprzedają puste kapsułki – oferują zmielenie ziół na życzenie. Ziołowy proszek jest następnie umieszczany w kapsułkach, które należy przechowywać w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego dostępu światła – dobrze sprawdzają się butelki z zakrętkami z ciemnego lub matowego szkła. Sklepy z ziołami często oferują także proste urządzenia służące do skutecznego napełniania kapsułek ziołowym proszkiem. Ziołarnie sprzedają też zioła w postaci gotowych kapsułek, pigułek i płynnych wyciągów.

* W tradycyjnym ziołolecznictwie chińskim w przypadku twardych części ziół, takich jak korzenie, kłącza, łodygi czy gałęzie, często stosuje się przed gotowaniem wstępnej maceracji, polegającej na pozostawieniu ziół na kilka godzin w zimnej wodzie, a które następnie zostają ugotowane (przyp. tłum.).

Dawkowanie: Jeśli masz zamiar stosować zioła w postaci kapsułek, pigułek lub tabletek, przyjmuj około 3000 mg (3 g) ziół trzy razy dziennie pomiędzy posiłkami, popijając je wodą. Uwaga: kapsułka o rozmiarze #0 mieści w sobie około 400–450 mg ziół, o rozmiarze #00 – 500–600 mg, a o rozmiarze #000 – 650–850 mg. Większą wagę będą miały zioła o większej gęstości, przede wszystkim kory, nasiona i korzenie.

Nalewki to wyciągi z ziół sporządzone na bazie alkoholu lub innego płynu. Podobnie jak kapsułki, jest to bardzo wygodna postać ziół. Nalewki mogą być przygotowane z jednego zioła lub całej receptury. Aby sporządzić wyciąg ziołowy, namocz 60–120 g ziół przeznaczonych do ekstrakcji w 0,5 l 60–80%-owego czystego alkoholu, na przykład spirytusu lub wódki. Jeśli zioła są lekkie – dotyczy to przede wszystkim liści i kwiatów – weź ich 60 g, jeśli są cięższe – jak kory i korzenie – użyj 120 g. Jeśli cały płyn zostanie wchłonięty przez zioła, dodaj go trochę więcej. Każdego dnia potrząsaj miksturą mniej więcej przez minutę. Po 14 dniach lub dłuższym okresie odcedź płyn, a pozostałe zioła wyciśnij przez lnianą szmatkę. Najskuteczniejszą metodą jest odciskanie płynu z pozostałych ziół przez prasę do owoców. Przechowuj uzyskaną nalewkę w zamkniętej butelce z ciemnego szkła. Zakrętki czy pokrywki z metalu (np. większość pokrywek do słoików) uwalniają metal do nalewek i dlatego powinno się unikać ich stosowania. Jeśli potrzeba, przelej nalewkę do mniejszych 30–100 ml buteleczek z kroplomierzami (dostępnych w niektórych aptekach i zielarniach). Nalewki zachowują swoją moc przez wiele lat.

Dawkowanie: 20 kropli ($\frac{1}{3}$ łyżeczki) dwa razy dziennie pomiędzy posiłkami, pod język lub rozpuszczonych w niewielkiej ilości wody, herbatki ziołowej lub innego płynu.

Nadmiary i toksyny

Wydzieliny, które pojawiają się podczas reakcji ozdrowieńczych, wiążą się z kilkoma powszechnie występującymi rodzajami nadmiarów i toksyn – na każdą z nich istnieją też odpowiednie środki zaradcze. Pokarmy chlorofilowe i inne produkty, które przeciwdziałają toksynom, stanowią bardzo pomocne ogólne remedia, szczególnie gdy zostaną połączone ze zbożowo-warzywną dietą, zawierającą wodorosty i zasobne w enzymy produkty, takie jak kiełki czy miso. Regularne ćwiczenia fizyczne odgrywają istotną rolę przy przetwarzaniu i „wypalaniu” nadmiarów. Kiedy reakcje i nadmiary są szczególnie nasilone lub liczne, może to oznaczać, że tempo zmian dietetycznych jest zbyt szybkie.

W niektórych przypadkach uniknięcie intensywnych reakcji będzie trudne bez względu na okoliczności. Często kiedy przewlekłe chorzy ludzie podejmują (mądrze) zdrowszy plan żywienia, najpierw będą musieli raczej przezwyciężyć objawy swojej choroby aniżeli reakcje ozdrowieńcze. Najczęściej spotykane toksyny i nadmiary zostały przedstawione poniżej wraz z odpowiednimi dla nich sposobami leczenia.

Toksyczne metale

Ludzie zamieszkujący uprzemysłowione regiony świata zazwyczaj wchłaniają toksyczne ilości cząstek metali przez powietrze, wodę i pożywienie. Najbardziej rozpowszechnione jest skażenie ołowiem, arsenem, kadmem, glinem (aluminium), rtęcią (często wchłanianą z amalgamatowych wypełnień zę-

razem z innymi metalami. Tego rodzaju toksyny mogą pozostawać w ciele przez całe życie, sięgając swego szczytu we wszelkich systemach metabolicznych organizmu, dopóki nie zostaną usunięte.

Obecność toksycznych metali wywołuje wiele stanów osłabienia. Na przykład istnieją podejrzenia, że nagromadzenie glinu (aluminium) może przyczyniać się do syndromu zaburzenia funkcjonowania mózgu znanego jako choroba Alzheimera²⁻⁴, która obecnie zaliczana jest do pięciu głównych przyczyn śmierci w Stanach Zjednoczonych. Nadmiernie wchłaniane aluminium pochodzi z aluminiowych naczyń i przyrządów do gotowania oraz wody pitnej (siarczan glinu jest zazwyczaj stosowany do filtrowania wody miejskiej i często nie jest całkowicie z niej usuwany). Proszek do pieczenia oraz nadkwasota są dwoma kolejnymi popularnymi źródłami glinu. Jeśli cztery – sześć razy w tygodniu przez sześć miesięcy zastosuje się podane dalej remedia, pozwolą one skutecznie usunąć z ciała toksyczne metale. Także w celu zapobiegania gromadzeniu się toksycznych metali, warto remedia te włączyć do diety.

Czosnek	Trawa pszeniczna lub jęczmiennat
Wodorosty† lub algina*†	Fasolka mung (usuwa ołów)
Miso†	

Promieniowanie

Promieniowanie z opadów nuklearnych (stront 90, cez 137, jod 131 itd.), promieniowanie rentgenowskie, mikrofały, linie wysokiego napięcia, nadajniki telewizyjne, rozmaite ekrany (włączając w to monitory komputerowe), wszelkie urządzenia elektryczne oraz wiele innych źródeł nasycane promieniowaniem. Wywołuje ono patologiczne procesy związane z obecnością wolnych rodników, a przez to przyczynia się do przyspieszonego starzenia organizmu, zaburzeń komórkowych, nowotworów i innych postaci choroby nowotworowej, wad wrodzonych, anemii oraz pozostałych chorób. Bez względu na to, czy promieniowanie pochodzi ze środowiska, służy diagnozie medycznej i jest stosowane w celach terapeutycznych, jego skutkom można przeciwdziałać, stosując te produkty spośród wymienionych powyżej, które zaznaczono znaczkiem †.

Oprócz traw zbożowych inne korzystnie działające, bogate w chlorofil pokarmy to spirulina, chlorella i linia rosnąca sinica (*Aphanizomenon*). Żeń-szeń chiński i syberyjski także są skuteczne. Żeń-szeń chiński (*Panax ginseng*) to zwykły żeń-szeń uprawiany w Chinach, Korei i Stanach Zjednoczonych, stosowany u osób niedoborowych. Żeń-szeń syberyjski (*Eleutherococcus senticosus*) jest rośliną pokarmową, działającą lepiej niż żeń-szeń w przypadkach braku poważnego osłabienia.

Skutkom promieniowania może przeciwdziałać również kilka innych powszechnie stosowanych pokarmów. Przed wpływem promieniowania ochronnie działa glukozyd rutyna, występujący w grycie. Kiełki i świeże nasiona słonecznika zawierają pektynę, która wiąże pozostałości radioaktywne i pomaga je usunąć z organizmu. Lecytyna i glina bentonitowa (bardzo skuteczna) także mają takie działa-

* Algina – naturalny produkt z kelpu lub innych wodorostów, jest dostępna jako suplement dietetyczny.

nie. Dawka lecytyny to 1 łyżeczka dziennie. Glinkę bentonitową przygotowuje się, mieszając 25 g glinki ze 100 ml nieprzegotowanej wody. Miksturę trzeba pozostawić na około osiem godzin, po czym dokładnie wymieszać i taką glinkową wodę pić raz dziennie. W ciągu dnia należy przyjmować dużą ilość innych płynów. Glinkę bentonitową można zastąpić innymi jadalnymi glinkami, włączając w to francuską glinkę zieloną. Trzeba zauważyć, że radioaktywne izotopy z opadów nuklearnych i pewnych terapii leczniczych mogą nadal utrzymywać swą promieniotwórczą aktywność w ciele przez wiele dni, miesięcy, a nawet lat, w zależności od danego izotopu. Jednakże większość rodzajów promieniowania, takiego jak promieniowanie mikrofalowe, rentgenowskie czy elektromagnetyczne, po prostu przechodzi przez ciało, powodując różnorodnościowe uszkodzenia, dokładające się do szkód wywoływanych przez formacje wolnych rodników. Takie promieniowanie czasami powoduje wytwarzanie przez organizm produktów radiomimetycznych, które choć nie są radioaktywne, to swym działaniem przypominają substancje promieniotwórcze, wywołując podobne problemy. Na szczęście podane powyżej remedia przeciwdziałają także obecności takich radiomimetycznych substancji.

W celu zapoczątkowania odnowy komórkowej po oparzeniach spowodowanych wpływem promieniowania bardzo przydają się niezbędne kwasy tłuszczowe. Przyjmowanie 1 łyżeczki dziennie tłoczonego na zimno, świeżego oleju lnianego dostarcza takich właśnie kwasów tłuszczowych, jak również witaminy A, minerałów, lecytyny oraz innych ważnych składników odżywczych. Soki lub żele z aloesu działają korzystnie przy oparzeniach skóry. Doskonałą kuracją zewnętrzną w przypadku każdego rodzaju narażenia na działanie promieniowania są kąpiele z dodatkiem soli morskiej i sody oczyszczonej (do pieczenia). Metoda ta jest stosowana przez niektórych specjalistów, zajmujących się promieniotwórczymi izotopami, w celu zmniejszenia ich własnego cielesnego promieniowania. Do wanny ciepłej wody dodaj po 400 g soli morskiej i sody oczyszczonej, przebywaj w kąpieli 20 minut, po czym opłucz ciało chłodną wodą. W przypadkach poważnego narażenia na działanie promieniowania powtarzaj taką kąpiel przez miesiąc, trzy razy w tygodniu. Inną procedurą odkażającą są kąpiele w glince. Glinkę można także dodawać do kąpieli solno-sodowych, aby zwiększyć ich skuteczność. Weź 1 filiżankę bentonitowej lub innej glinki i przygotuj kąpiel według podanych wyżej instrukcji.

Ludzie regularnie narażeni na podwyższony poziom promieniowania mogą codziennie stosować jeden lub kilka spośród podanych wcześniej środków zaradczych, aby zapobiec wystąpieniu skutków ubocznych radiacji. Konieczna jest jednak wzmożona ostrożność. Znane są przypadki Amerykanów, którzy dosyć poważnie rozchorowali się w kilka tygodni po katastrofie reaktora w Czarnobylu w ówczesnym Związku Radzieckim – nie zachorowali oni jednak w wyniku promieniowania, ale na skutek zjedzenia olbrzymich ilości miso, wodorostów i innych suplementów, które miały ich osłonić przed szkodliwym wpływem promieniowania. W konkretnych przypadkach skażenia substancjami promieniotwórczymi zalecane dawki produktów takich, jak jabłka, miso, wodorosty, trawy zbożowe, mikroalgi, nasiona słonecznika i kasza gryczana, mogą sięgać górnej granicy ilości normalnie stosowanych do przyrządzania posiłków lub przyjmowanych jako suplementy. W celu leczenia skutków mniejszych ekspozycji na promieniowanie (np. podczas prześwietleń diagnostycznych) można dwa razy dziennie przyjmować jedno lub dwa remedia przez trzy dni, natomiast by przezwyciężyć bardziej nasilone napromieniowanie, kurację odkażającą można kontynuować przez kilka tygodni. Sposoby leczenia skutków napromieniowania i chemioterapii, włączone do programu leczenia chorób nowotworowych, podano na s. 468.

Środki lecznicze i odurzające

Bardzo często pozostałości lekarstw, jak i używek, są przez całe życie danej osoby przechowywane w jej wątrobie, mózgu i innych tkankach. Przykłady obejmują tak powszechnie stosowane środki, jak alkohol, marihuana, LSD, środki uspokajające, leki przeciwbólowe, hormonalne pigułki antykoncepcyjne i antybiotyki. Pozostałości tych substancji albo gromadzą się bezpośrednio, albo reakcje, do jakich doprowadzają w ciele, powodują wytwarzanie toksycznych produktów ubocznych. Na przykład THC (delta-9-tetrahydrokannabinol), jeden z wielu aktywnych składników marihuany, gromadzi się w tkankach mózgu osób nałogowo stosujących ten narkotyk, powodując trwałe uszkodzenia tego narządu⁵.

Dieta zbożowo-warzywna uzupełniona produktami zielonymi pomaga usunąć pozostałości stosowanych leków i narkotyków. Jeśli środki te były przyjmowane długotrwale, doskonałym remedium może być zioło chaparral (*Larrea divaricata*). Aby za pomocą tego zioła usunąć trujące pozostałości używek i leków, zażywaj je raz dziennie przez 20 dni, potem zrób tydzień przerwy. Następnie kontynuuj przyjmowanie zioła raz dziennie przez kolejne 20 dni. Zioło to można podawać w postaci wyciągów wodnych, ale skuteczniejsze działanie zapewni spożywanie całej rośliny albo przyjmowanie jej w postaci nalewki na wyciągu alkoholowym.

Jeśli mamy sproszkowane zioło chaparral, trzeba wsypać kopsałą łyżeczkę proszku do filiżanki z ciepłą herbatką z mięty lub lukrecji (aby ukryć jego intensywnie gorzki smak). Nie należy płynu przefiltrować, ale wypić go wraz z rozmięszanym w nim proszkiem. Proszek z chaparralu można samemu przygotować z liści tego zioła, ucierając je w moździerzu lub mikserze. Proszek taki można umieszczać w kapsułkach albo kupić gotowe kapsułki, tabletki lub nalewki.

Korzeń tataraku (*Acorus calamus radix* i podgatunki) pomaga odzyskać sprawność umysłową i zrehabilitować zaburzenia umysłowe powstałe pod wpływem przyjmowania narkotyków czy z innych powodów. W takim celu zioło to jest stosowane w ajurwedzie – tradycyjnym systemie medycznym Indii. Instrukcje standardowego dawkowania i przygotowania ziół zostały podane wcześniej na s. 143–144).

Leczenie nadużycia alkoholu i innych używek opisano na s. 490.

Pasożyty

Zakażenia różnymi pasożytami dotyczą większej części całej ludzkości. Najczęściej spotykane pasożyty to owsiki, glisty i tasiemce, które rozmnażają się w wyściółce błony śluzowej przewodu pokarmowego. Jedną z najczęstszych dróg zakażenia pasożytami jest kontakt ze zwierzętami domowymi, takimi jak psy i koty. Inne główne przyczyny obecności pasożytów to jedzenie surowych, niegotowanych mięs i ryb, a czasami surowych warzyw, chodzenie bosą (szczególnie na terenach, gdzie panuje ciepły i wilgotny klimat) oraz niedostateczna higiena przy kontakcie z zakażonymi ludźmi.

Oto kilka z najczęściej spotykanych objawów zakażenia pasożytami: ogólne osłabienie, wyniszczenie, nienasycony apetyt, mizerny wygląd z zażółconą skórą, błądliwość twarzy, niebieskawe lub fioletowe plamki na białkówce oczu, białe plamy (wielkości monety) na twarzy, świąd odbytu (szczególnie nocą), dławienie w nosie, niespokojny sen, zgrzytanie zębami podczas snu, łaknienie słodkiego, surowych pokarmów, surowego ryżu lub brudu (objaw spotykany zazwyczaj u dzieci), węgla drzewnego.

go lub przypalonego jedzenia. *Uwaga:* Jeśli przeszedłeś zakażenie pasożytami albo znajdujesz się w stanie poważnego zaburzenia równowagi, zapoznaj się z *Programem oczyszczania z pasożytów* zamieszczonym w Dodatku A.

Wiele leków przeciwpasożytniczych to ostro działające środki chemiczne. Aby oczyścić jelita z pasożytów albo chcąc dla ostrożności oczyścić się na wszelki wypadek, zastosuj niżej opisany program raz do roku późnym latem lub wiosną. Zalecane pokarmy i zioła są skuteczne w większości przypadków łagodnych zakażeń.

Program zapobiegania pasożytom

1. Na śniadanie dokładnie przeżuj garść surowego ryżu – nie jedz nic innego. Pozostałe posiłki w ciągu dnia mogą być normalne. Ryż można zastąpić pełnymi, suszonymi nasionami kukurydzy, które jednak mogą być żute tylko wtedy, gdy zostaną uprzednio podgrzane przez podprażenie na suchej patelni – inaczej są zbyt twarde.
2. Później w ciągu dnia, między posiłkami, zjedz ząbek czosnku i małą garść nasion z dyni – lekko podprażonych, aby usunąć z ich powierzchni bakterię *Escherichia coli*. Dzieci i inne osoby, które nie tolerują zapachu surowego czosnku, zazwyczaj dobrze znoszą go w postaci rozdrobnionej, na przykład drobno posiekany i połączony z łyżką rozpuszczonego w wodzie miso albo pokrojony na cienkie plasterki i włożony pomiędzy plasterki jabłka. Surowy czosnek można zastąpić kapsułkami czosnkowymi, które jednak często są mniej skuteczne.
3. Dwie lub więcej godzin po ostatnim posiłku w ciągu dnia wypij pełną filiżankę naparu z bylicy pospolitej (*Artemisia vulgaris*).

Stosuj ten program przez 10 dni, zrób siedmiodniową przerwę i dokończ kurację, postępując według zaleceń przez kolejnych 10 dni, aby usunąć te pasożyty, które wyległy się z jaj w przerwie po początkowych 10 dniach programu. Zrealizowanie wszystkich trzech kroków zapewnia większe prawdopodobieństwo powodzenia kuracji, chociaż zastosowanie nawet tylko jednego z nich w wielu przypadkach okazuje się bardzo pomocne.

Śluz

Najczęściej spotykane oznaki nadmiaru śluzu w organizmie to:

1. Częste przeziębienia.
2. W przeszłości stosowanie w diecie dużej ilości nabiału, mięsa, jajek i przetworów z białej mąki.
3. Śluzowe wydzieliny z nosa, pochwy lub odbytu.
4. Większość problemów z płucami i okrężnicą.
5. Gruby nalot na języku.

Aby przyspieszyć oczyszczanie organizmu z nadmiaru śluzu, stosuje się następującą recepturę, która podczas stopniowego odnawiania całego przewodu pokarmowego zastępuje patologiczny śluz gromadzący się na błonach śluzowych cienką, lekką, korzystną powłoką śluzową.

Receptura K-L

Przygotuj wywar z następujących ziół:

- 1 część nasion kopru włoskiego (*Foeniculum vulgare*)
- 1 część nasion kozieradki (*Trigonella foenumgraecum*)
- 1 część nasion lnu (*Linum usitatissimum*)
- 1 część korzenia lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*)

Recepta ta może być stosowana przez cztery tygodnie jako jesienny tonik na płuca, okrężnicę i śluzowe. (Standardowe dawkowanie i przygotowanie wywaru zostały omówione wcześniej w tym rozdziale). W przypadkach przewlekłych stanów nadmiaru śluzu należy stosować ją przez dłuższy czas. Wywar ten może także stanowić doskonały odżywczy napój podczas głodówek.

Nadwaga

Najlepsze podejście do problemu nadmiernej wagi ciała polega na widzeniu go takim, jakim jest – jako przyczyna kolejnego nadmiaru czy toksyn, które należy usunąć w trakcie udanej przemiany dietetycznej.

Większość ludzi z nadwagą, którzy przejdą na dietę roślinną, składającą się z pełnych zbóż, warzyw i owoców nieprzetworzonych pokarmów, może oczekiwać zmniejszenia wagi. Nadwaga nie zawsze jest wynikiem przejadania się, ponieważ jest wielu szczupłych ludzi, którzy się objadają, a zarazem są też ludzie z nadmierną masą ciała, którzy tego nie robią. Ci, u których nadwaga jest rezultatem nadmiernej objadania się, informacje na ten temat znajdą w rozdziale 18 w części *Przejadanie się i starzenie*.

Nadwaga, tak jak i inne zaburzenia, rozwija się przez trzymanie się niezdrowych nawyków. Ludzie rzadko często znajdują medyczne i inne uzasadnienia, aby kontynuować swój sposób odżywiania i styl życia, które potęgują proces przybierania na wadze. Kiedy jednak zostanie podjęta stanowcza decyzja o zmniejszeniu masy ciała i gdy postanowienie to jest realizowane w oparciu o rozsądne zasady dietetyczne, niemal w każdym przypadku rezultatem jest zgubienie nadwagi.

Energia w ciele magazynowana w postaci masy ciała pochodzi z trzech źródeł: białek i węglowodanów, dostarczających po 4 kalorie na 1 g, oraz tłuszczów, które dostarczają 9 kalorii na 1 g. Przybieranie na wadze z powodu zjadanych tłuszczów dlatego jest dwukrotnie łatwiejsze niż na skutek spożywania białek i węglowodanów. Przeważająca ilość tłuszczów w diecie ludzi pochodzi z pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Nawet mleko, które zawiera zaledwie 3% tłuszczu, aż 49% swoich kalorii uzyskuje ze spalania tłuszczu, zaś w mleku 2% aż 32% kalorii pochodzi z tłuszczu. Stąd pod uwagę kwestię odchudzania, kalorie konkretnych składników odżywczych występujących w danym produkcie powinny być podane jako procentowe proporcje w odniesieniu do całkowitej ilości uzyskiwanych kalorii, a nie w odniesieniu do wagi produktu, jak jest to praktykowane przez przemysł mleczarski).

Tłuszcze: główna przyczyna spowolnionego metabolizmu

Kiedy je się tłuszcze, trawienie wszelkich pokarmów zostaje spowolnione. Wraz ze wzrostem ilości spożywanego tłuszczu zmniejsza się wydzielanie kwasu solnego przez żołądek. Podobnie w chińskiej

medycynie według cyklu kontrolnego Pięciu Elementów funkcje śledziona i trzustka są tłumione przez nadmiarową wątrobę, co jest częstym rezultatem nadmiernego spożywania tłuszczu.

Pełnowartościowe pożywienie a ćwiczenia

Mocno przetworzone pożywienie, takie jak rafinowane cukry i mąki, także zakłóca metabolizm. W takim pozbawionym energii życiowej pożywieniu brakuje witamin, minerałów i enzymów potrzebnych do regulowania funkcji wydzielniczych gruczołów i właściwego trawienia. Pełnowartościowe pożywienie jest pod tym względem dużo lepsze. Umiarkowane regularne ćwiczenia fizyczne również są istotne, ponieważ zapewniają niezakłócone krążenie krwi i energii w ciele oraz pomagają przezwyciężyć zastój spowodowany nadmierną masą ciała. Podczas odchudzania w równym stopniu traci się tkankę tłuszczową, jak i mięśnie, dlatego ćwiczenia fizyczne pomagają utrzymać masę mięśniową, chroniąc serce i inne mięśnie przed zbyt dużym osłabieniem.

Wskazówki dla długoterminowego zmniejszania ciężaru ciała

Metody, które, jak zauważyliśmy, sprawdzały się najlepiej podczas długoterminowego odchudzania, obejmują:

1. Zobowiązanie do utrzymywania emocjonalnej przejrzystości za pomocą aktywności fizycznej (idealnie 1 godzina ćwiczeń na dzień) oraz codziennych praktyk rozwijania świadomości. O świadomości emocjonalnej jest mowa na s. 47.
2. Zrównoważona dieta składająca się z *nierafinowanych* pokarmów. Więcej na ten temat w rozdziale *Pełnowartościowe pożywienie: warunek przeżycia dla XXI wieku*, na s. 40–41.

Te dwa kroki są bardzo skuteczne i rzadko wymagają innych pomocy dietetycznych, aby wspomóc proces zmniejszania ciężaru ciała. Jednakże istnieją nieliczne osoby, które nawet zachowując zdrowe zasady żywienia, zmniejszają wagę ciała bardzo wolno albo nie tracą jej wcale. W takich przypadkach proponujemy tradycyjne wschodnioazjatyckie zalecenia dotyczące odchudzania, które kładą nacisk na zastosowanie smaku gorzkiego i ostrego, natomiast każą ograniczyć pożywienie o smaku słodkim, słonym i kwaśnym. Zawartość tłuszczu i działanie moczopędne pokarmów także są ważnymi czynnikami. Przedstawione dalej zasady, zaczerpnięte z chińskich i wschodnioindyjskich systemów leczniczych, będą przydatnymi wskazówkami dla tych, którzy borykają się ze zrzucaniem kilogramów, czyli zazwyczaj tych, którzy nadal znajdują się w okresie przejściowym, zmierzając ku diecie opartej na nieprzetworzonych zbożach i warzywach.

1. **Orzechy, nasiona i oleje:** Przedstawione wcześniej poglądy na temat roli tłuszczów poparte są tradycją ajurwedyjską, która zaleca ograniczenie spożycia tłuszczów nie tylko zwierzęcych, ale także roślinnych. Orzechy, nasiona i oleje należy stosować oszczędnie, o ile w ogóle ich nie wyeliminować. Dwa wyjątki od tej tradycji to lepsze kwasy tłuszczowe omega 3 oraz GLA (kwas gamma-linolenowy), które wspierają przemianę materii i przyspieszają tempo spalania tłuszczów. Nierafinowany, tłoczony na zimno olej lniany, najbogatsze roślinne źródło kwasów tłuszczowych omega 3, zapewnia równowa-

jest hormonalną konieczną dla zachowania zdrowej kondycji organizmu. Dawkowanie: 2 łyżeczki oleju lnianego na dzień, dodane do pożywienia, lub dla równoważnej ilości oleju – 3 łyżki stołowe namolonego bądź rozdrobnionego siemienia lnianego na dzień. Nasiona pomagają przy spowolnionym trawieniu. (Wskazówki dotyczące siemienia lnianego zamieszczono na s. 204). Bezwzględnie unikaj wodorowanych tłuszczów (margaryn i smarowideł masłopodobnych) oraz rafinowanych olejów (spotykanych w prawie wszystkich przemysłowo wytwarzanych produktach spożywczych, które zawierają olej, łącznie z tzw. „zdrową żywnością”). Te niekorzystnie działające oleje i tłuszcze, tak samo jak fluorowana woda, w ogromnym stopniu zakłócają szybki przebieg spalania tłuszczów.

Oleje zasobne w GLA także dowiodły swojej olbrzymiej skuteczności w procesie odchudzania. Oprócz mleka matki najlepszym pełnym źródłem tego składnika jest spirulina. Powszechnie dostępne są również zawierające GLA oleje z nasion wiesiołka, ogórecznika i czarnej porzeczki. Dzienna dawka GLA z którejkolwiek z tych roślin zapewniająca skuteczne działanie wynosi 125 mg. (Więcej informacji o kwasach GLA, omega 3 i dobrej jakości olejach znajduje się w rozdziale *Oleje i tłuszcze*).

2. W tradycji chińskiej większość roślin strączkowych klasyfikuje się jako posiadające smak „słodki”. Niemniej jednak rośliny strączkowe mają działanie osuszające, moczopędne, dlatego wszystkie – oprócz soi – są zalecane. Szczególnie korzystne jest stosowanie fasolki adzuki i fasolki mung. Aby przyspieszyć zmniejszenie masy ciała, można w ciągu dnia wypijać kilka filiżanek wywaru z fasolki adzuki. Kielki z fasolki mung i innych fasoli także mają korzystne działanie – dla osób z oznakami zimna (często marznącymi i nie lubiącymi wpływu chłodu) można je przygotowywać na parze.

3. Zboża też mają smak słodki, należy więc w diecie przede wszystkim uwzględniać te spośród nich, które zawierają także smak gorzki. Takimi zbożami są: żyto, amarantus, quinoa i owies. W celu redukcji masy ciała najlepiej spożywać owies w jego najbardziej gorzkiej postaci – na surowo (namolony lub sprażony). Najlepszy rodzaj ryżu to ryż basmati, ze względu na jego pikantny smak. (Więcej o dostępnym obecnie ryżu basmati to ryż rafinowany; na potrzeby odchudzania wybieraj jedynie nierafinowany nieoczyszczony). Dobra jest również kukurydza, ponieważ działa moczopędnie, dzięki czemu usuwa nadmiar wody zalegającej w tkankach.

4. Podczas odchudzania pomocne są niemal wszystkie warzywa, za wyjątkiem tych o bardzo dużej zawartości wody (cukinii, dyni) i bardzo słodkich (słodkich ziemniaków i jamu). Szczególnie dobre są warzywa przynajmniej częściowo posiadające smak gorzki: sałata, seler, kalarepa, szparagi i szczypiorek (sałata jest przeciwwskazana dla osób z chorobami oczu). Zalecane jest jedzenie warzyw tylko w postaci gotowanych, ponieważ źle gotowane pożywienie dodaje więcej sił życiowych powolnym zazwyczaj osobom z nadwagą. Surowa żywność jest wskazana dla osób z nadmiernym apetytem lub oznakami zimna. Natomiast osoby z oznakami zimna powinny ograniczać ilość surowych pokarmów, które przyczyniają się do zatrzymywania tłuszczu i wody w ciele. Osoby takie potrzebują przede wszystkim pożywienia gorącego.

5. Chroń wodoroślne są słone, dzięki zawartości jodu oraz bogatego zasobu minerałów i aminokwasów pomagają regulować poziom wagi ciała. Norweski kelp (morsztyn pęcherzykowaty) jest szczególnie cenny. Inne wodorosty także są wartościowe. Jeśli stosuje się kelp, można przyjmować go w wygodnej postaci tabletek, w dawce 4–6 tabletek na dzień.

6. Owoce i słodkie: Bardzo słodkie owoce (figi, daktyl i owoce suszone) mogą przeszkadzać w odchudzaniu. Oszczędnie należy też stosować owoce bogate w skrobię lub oleje, takie jak banany, awoka-

do i kokos. Cytryna i grejpfrut, chociaż ich kwaśny cytrynowy smak jest sam w sobie uważany za niekorzystny podczas odchudzania, zawierają intensywną goryczkę, która nie tylko równoważy, lecz także przewyższa ich kwasowość. Codzienne spożycie cytryny lub grejpfruta wraz z nasionami, miąższem i niewielką ilością wewnętrznej białej skórki (czyli najbardziej gorzkich części) może być doskonałym środkiem odchudzającym. Jednak osoby z oznakami *zimna* powinny ograniczyć stosowanie cytryn czy grejpfrutów lub w ogóle z nich zrezygnować, jeśli po ich spożyciu nasila się uczucie marnięcia i dreszcze.

Zwykle owoce, takie jak jabłka, śliwki, brzoskwinie, jagody, pomarańcze i gruszki, działają stosunkowo oczyszczająco, co jest wskazane w przypadku osób z nadwagą. Jednak bywa, iż zawartość kwasów oraz smak słodki działają osłabiająco i sprzyjają powstaniu *wilgoci* (której objawami mogą być zatrzymywanie wody w ciele, przerost drożdżowców, zmęczenie, ospałość i emocjonalna ociężałość). Osoby z takimi objawami powinny więc unikać spożywania owoców.

Podczas odchudzania godne polecenia są dwie substancje słodzące. Pierwszą jest surowy miód – przez „surowy” rozumiemy miód, który nie został podgrzany na jakimkolwiek etapie przetwarzania, a kiedy jest stosowany do słodzenia napojów, takich jak herbata, nie powinien być podgrzewany powyżej 60°C. Pod wpływem przetrawienia surowy miód działa tak, jakby miał smak ostry, który jest korzystny dla utraty wagi. Niemniej jednak jest to mocno działająca substancja i powinna być stosowana tylko w niewielkich ilościach. Drugim zalecanym słodzikiem są liście stewii („miodowe liście”, więcej informacji w rozdziale 11: *Substancje słodzące*). Wszystkie inne naturalne substancje słodzące raczej przyczyniają się do przybierania na wadze. Unikaj wszelkiego rodzaju słodzików chemicznych.

6. Produkty pochodzenia zwierzęcego: Zrezygnuj z kalorycznych, przyczyniających się do nadwagi pokarmów, takich jak jajka i nabiał z mleka krowiego, łącznie z masłem. Ogranicz potrawy z mięsa, chociaż spożywanie dziko żyjących ryb i swobodnie żerującego drobiu może korzystnie wpływać na osoby osłabione. Nabiał z mleka koziego normalizuje wagę ciała, dlatego jest wartościowym pokarmem dla osób zarówno z nadwagą, jak i niedowagą.

7. Przyprawy i dodatki: spełniają istotną rolę w programie utraty wagi. Jednak sól i produkty o dużej zawartości soli u osób z nadwagą muszą być ograniczane, ponieważ przyczyniają się do gromadzenia płynów w ciele. Kiedy sól jest używana do gotowania, należy dodawać jej oszczędnie, najlepiej w postaci nierafinowanej, pełnej soli. Podobnie miso, sos sojowy, solone śliwki, pikle i inne słone produkty należy stosować w minimalnych ilościach i powinny być to produkty nierafinowane oraz pełne. Jeśli występują obrzęki (zatrzymanie wody/obrzemienia), całkowicie zrezygnuj z soli w diecie.

Wszelkie ostre pokarmy wzmagają krążenie energii i zwiększają tempo przemiany materii. Godnymi uwagi przykładami są tutaj zioła przyprawowe, takie jak kmin, imbir, goździki, mięta zielona, koper włoski (fenkuł), anyż i pieprz kajeński. Jednak osoby z oznakami *gorąca* powinny unikać tych ogrzewających przypraw i stosować zamiast nich produkty neutralne lub ochładzające, takie jak mięta pieprzowa, rumianek, kalarepa, rzepa, rzodkiew, taro i biały pieprz.

8. Większość ziół gorzkich działa korzystnie, ponieważ smak ten zmniejsza ilość wilgoci w ciele, oczyszcza krew i usuwa toksyny powstałe na skutek *gorąca*, jakie czasami towarzyszą otyłości. Szczegółnie przydatne to:

Korzeń łopianu: Przygotuj wywar z suszonego zioła albo zjedz świeży korzeń (surowy lub gotowany). Łopian to powszechnie występująca roślina, jest także dostępny w japońskich sklepach spożywczych pod nazwą *gobo*. Większość sklepów zielarskich ma w sprzedaży suszony korzeń łopianu.

Jedzony w dużych ilościach na surowo lub po ugotowaniu, ten lekko gorzki korzeń jest panaceum na niemal wszelkie stany *nadmiaru*, dobrze oczyszcza krew, jednocześnie usuwając tłuszcz i regulując poziom cukru we krwi.

Innymi pomocnymi ziołami gorzkimi są **korzeń mniszka lekarskiego**, **rumianek** (także ostry), **korzeń szczawiu*** (przeczyszczający) oraz **korzeń przewiercienia chińskiego** (*Radix bupleuri*; także ostry), popularne zioło chińskie znane pod nazwą *chai hu*. Dodatkowo przewiercień chiński działa korzystnie w leczeniu wszelkich stanów opadania narządów (opadanie macicy, jelit, hemoroidy itd.). Chińska zielona herbata również jest bardzo przydatna podczas odchudzania. Można ją zastąpić innymi rodzajami herbaty, na przykład herbatą bancha (z gałązek), która ma łagodniejsze działanie.

Alfalfa (lucerna) też wspomaga zmniejszanie masy ciała. Ze względu na właściwości osuszające lucernę zaklasyfikowano jako posiadającą smak gorzki, chociaż w rzeczywistości jej smak jest przyjemny. Lucernę można jeść na surowo albo ugotowaną jako zielony dodatek do różnych dań tudzież w formie kielków. Można ją także przyjmować w postaci naparu lub tabletek. Informacje na temat przygotowania wywaru z nasion lucerny oraz metod kiełkowania zamieszczono w podrozdziale *Kielki* w części poświęconej przepisom.

Tradycyjnie stosowane na Zachodzie dziko rosnące zioło, które pomaga zmniejszyć ilość tłuszczu, to **gwiazdnica pospolita** (inaczej kurzyślep, *Stellaria media*). Zioło to jest powszechnie znane jako **roszka ogrodowa**, dostępne także w postaci suszonej – powinno być gotowane.

Gorzkie zioła wymienione powyżej będą bezpiecznymi środkami dla osób z nadwagą, jednak ponieważ są one z natury ochładzające, nie są odpowiednie dla osób z wyraźnymi oznakami *zimna*. Część innych właściwości większości wymienionych tu ziół można znaleźć w wielu książkach o ziołach i podręcznikach ziołolecznictwa.

9. Aby odprężyć i uzdrowić żołądek oraz uregulować apetyt przed posiłkami, zjedz mikroalgę sinicą (2 g) albo sproszkowaną trawę zbożową (4 g). (Wskazówki stosowania i sposób określenia, czy stosować te są wskazane w twoim stanie zdrowia, zamieszczono w rozdziale 16: *Produkty z pokarmów zwierzęcych*). Mikroalgi, jak również pyłek pszczoły, zawierają specyficzne składniki odżywcze, które mogą zmniejszać wagę ciała. Przyjmowanie 1–4 g dziko rosnącej sinicy (która ponadto jest idealna w przeciwstawieniu depresji) lub 10 g spiruliny albo pyłku pszczelego zazwyczaj wystarczy, aby usunąć zaburzenia poziomu cukru we krwi oraz napady łaknienia, i może stanowić zastępstwo dla przekąsek lub braku posiłków.

10. Światło słoneczne silnie pobudza ośrodki hormonalne i przyspiesza utratę wagi ciała.

Emocjonalne/psychologiczne wyładowania

Podczas procesu oczyszczania można oczekiwać, że u danej osoby wystąpi wiele reakcji wywołanych **stłumieniem** dawnych doświadczeń. Komórki ciała – szczególnie mózgu i wątroby – zostają aktywnie **czyszczane** poprzez każdy emocjonalny lub umysłowy problem, który nie został rozwiązany. Poza

* W języku „Yellow dock”, czyli szczaw żółty – prawdopodobnie chodzi tu o „golden dock”, czyli szczaw nadmorski (*Rumex maritimus* (syn. *dum.*)).

tym „wszystko, co charakteryzuje człowieka – wzrost, kształt i uporządkowany rozwój od niemowlęstwa po śmierć – jest zapisane poprzez ułożenie cząsteczek oraz DNA”⁶. To ułożenie, bez względu na to, na jakim poziomie się ujawnia, zawsze ma odzwierciedlać ścieżkę życia danej osoby.

Kiedy stosuje się zrównoważone dietę i styl życia, komórki ciała odprężają się i w końcu powracają do normy. Kiedy napięcie na poziomie komórek i tkanek zostanie uwolnione, tłumione emocje, jakie im towarzyszyły, też się uwalniają i zaczynają wpływać na powierzchnię. W czasach biblijnych takie uwolnienia nazywano „demonami”. Właściwie nadal mogą tak być określane, ponieważ demony, które nas nawiedzają, to nasze psychologiczne projekcje wytworzone przez nierozwiązane problemy lub ambiwalentne uczucia w stosunku do rozwijających się przed nami ścieżek.

Patrząc z perspektywy chińskiej sztuki leczniczej, płynne interakcje emocjonalne zależą od stanu zdrowia wątroby. Wątroba współczesnego człowieka jest zazwyczaj co najmniej dwukrotnie powiększona w stosunku do rozmiaru, jaki powinna mieć w stanie zdrowia, dzięki czemu może w sobie pomieścić kilogramy niepotrzebnego materiału. Ten materiał gromadzi się z pozostałości nadmiernego spożycia mięsa i innych produktów zwierzęcych, z trucizn środowiskowych i w ogóle z samego przejadania się.

Kiedy ktoś rozpoczyna proces oczyszczania poprzez zjadanie lepszego gatunkowo pożywienia w mniejszych ilościach, wątroba i całe ciało zaczynają wydelać nadmiary, które zalegały w nim przez lata. Równocześnie zaczyna się rozmywać wiele sztywnych poglądów na temat rzeczywistości. Ponieważ proces ten wiąże się z emocjonalnym, a czasami też fizycznym bólem, większość ludzi będzie nieświadomie powstrzymywać jego przebieg, jedząc więcej tych produktów, które są akurat uwalniane – i to dlatego w owym czasie pojawia się nasilony apetyt właśnie na te określone produkty. Taką prawidłowość można zaobserwować u alkoholików, u których ból spowodowany odstawieniem alkoholu znika pod wpływem spożycia nawet niewielkiej jego ilości. Niewielu ludzi przyznaje, że ich pociąg do jedzenia i domowych medykamentów ma naturę uzależnienia, jednak my byliśmy świadkami ekstremalnych procesów, jakie wystąpiły po odstawieniu rafinowanego cukru, mięsa, leków (szczególnie środków uspokajających), nikotyny, kawy (kofeiny) i innych powszechnie stosowanych pokarmów i lekarstw.

Na skutek wyeliminowania z diety jakiegokolwiek substancji o wiele częściej niż ból fizyczny występują objawy psychologiczne i emocjonalne. Wielką pomoc w przezwyciężaniu tych objawów może przynieść oczyszczające pożywienie, które wspomaga wydalanie toksyn na wszystkich poziomach. Jednak biorąc nawet pod uwagę korzyści płynące z takiego pokarmu, najbardziej pomocna w przeprowadzeniu z sukcesem dietetycznej przemiany będzie wola zmierzenia się ze wszystkim, cokolwiek się pojawia, wyciągnięcia lekcji z tego doświadczenia i ostatecznie chęć porzucenia go. Taka postawa zachowywania dyscypliny i wytrwałości uśmierza emocjonalne udręki, umożliwiając organizmowi nieprzerwane oczyszczanie coraz to innych obszarów, aż w końcu osiąga się spontaniczność i niewinność dziecka.

Oczyszczanie nie jest jedynie kwestią natury fizycznej czy emocjonalnej. Proces ten pociąga za sobą oczyszczanie umysłu, które w ostatecznym rozrachunku obejmuje wewnętrzny rozwój, wzrost uważności i pojawienie się mądrości. Niemal we wszystkich kulturach postom towarzyszą modlitwy lub podobne rytuały. Tylko nieliczni z nas zdołają kiedykolwiek dogłębnie się oczyścić albo rozwinąć wyższy poziom świadomości, ale jednostki, które dokonały obu tych osiągnięć, posiadają unikatową cechę: potrafią akceptować trudności, które inni uważają za nie do zniesienia. Ta zdolność jest wskazówką, że przezwyciężyli oni główne emocjonalne przeszkody i doświadczyli uwolnienia głębokich napięć. Przepis na przeprowadzenie takiego procesu ilustruje powiedzenie zaczerpnięte z nauk buddyzmu Zen:

„Słodki umysł, gorzka praktyka;
Słodka praktyka, gorzki umysł”.

Liczne i obecnie łatwo dostępne popularne nauki podkreślają, że aby osiągnąć przenikliwą uważność, trzeba zrobić naprawdę bardzo niewiele. Na pewnym poziomie takie filozoficzne twierdzenia są prawdziwe, ponieważ ostateczna świadomość jest nieodłączna od naszej natury i nie może zostać „zepsuta” dzięki naszym staraniom. Jednak zanim doświadczy się tego, co ostateczne, potrzeba głębokiego oczyszczenia, by przygotować ciało i umysł na wejście na wyższy poziom świadomości. Osiągnięcie oświecenia w szybki i łatwy sposób jest mało prawdopodobne.

Podsumowanie propozycji metod łagodzących przejście przez etap uwolnień emocjonalnych i mentalnych napięć

1. Akceptuj cokolwiek się wydarza jako doskonałe lekarstwo na daną sytuację.
2. Utrzymuj codzienną praktykę rozwijania uważności i skupienia.
3. Pozwól, aby wszelkie emocjonalne objawy całkowicie się rozmyły (jakkolwiek bolesny byłby to proces).
4. Jeśli emocje są mocno zablokowane, skup się na oczyszczaniu wątroby (przeanalizuj tematy związane z wątrobą w rozdziale *Element Drzewa*) i zaangażuj się bardziej w twórczy ruch oraz ćwiczenia fizyczne.

Wzorce przemiany

Powszechnie spotykane trudności towarzyszące przemianie

1. **Prognacja:** Wyobcowanie, jakie pojawia się w wyniku negatywnej oceny sposobu odżywiania przyjaciół i członków rodziny. Uczucie, że stosowanie dobrej diety sprawia, że jest się kimś „lepszym”.
2. **„Kompleks misjonarza”:** próby nawrócenia innych na lepszą dietę bez zyskania wcześniej koniecznego osobistego doświadczenia. Przykład własnego powodzenia w przeprowadzaniu zmian jest skuteczniejszy niż przekonujące argumenty.
3. **Próby sprawienia,** aby pełne wegetariańskie pożywienie smakowało tak intensywnie, jak mięso, ryby i jajka. Do takiego efektu prowadzi zazwyczaj używanie niezdrowych ilości słonych i oleistych produktów. Do pokarmów o wysokiej zawartości soli zalicza się miso, sos sojowy, marynaty, słoną śliwkę umeboshi oraz sól morską. Produkty o wysokiej zawartości olejów to orzechy i nasiona oraz oleje z nich uzyskane, a także oleje i margaryny. Połączenie słonych i oleistych produktów o dużej zawartości białka daje w rezultacie bardzo intensywny smak, jaki mają na przykład pasty do smarowania i sosy sporządzone z masła sezamowego oraz miso. Jednakże można stosować tylko niewielkie ilości takich produktów, aby nie spowodować podrażnienia żołądka i nie wywołać problemów trawiennych.

4. Odczucie niedoboru białek wynikające z tego, że nie jest się pewnym wartości białek pochodzenia roślinnego, i nadmierne wyrównywanie go poprzez zastosowanie zbyt dużej ilości białka spożywanego w postaci fasoli, jarzyn, tofu, orzechów lub nasion. Podrażnienie układu pokarmowego może być wynikiem łączenia zbyt wielu pokarmów, gdy próbuje się dostosować do obowiązujących standardów, albo pewnej umysłowej koncepcji „kompletnych białek”.
5. Nierozpoznanie w pełni swoich destrukcyjnych nawyków i pozwalanie na ich dalszy rozwój – dotyczy to spożycia alkoholu, papierosów, kawy, marihuany, słodczy itd.
6. Nieprzykładanie się do dokładnego przeżywania posiłków będzie powodować niektóre z wymienionych wyżej problemów: nie poczuje się sytości po zjedzeniu częściowo rozdrobnionego wegetariańskiego pożywienia i będzie się dążyło do zaspokojenia głodu, popadając w skrajności takie, jak spożywanie słodczy, białka, olejów lub nadmiernych ilości pożywienia (zob. *Sztuka życia* na s. 299).

Kiedy sposób odżywiania ulegnie poprawie, zaczynamy zdawać sobie sprawę, że to, jak przygotowujemy posiłek i jak go jemy, jest równie ważne, co jakość jego składników. To spostrzeżenie nie jest jedynie jakąś poetycką metaforą, ale obrazuje pewną część procesu ewolucji, podczas którego umysł zaczyna być w stanie właściwie odzwierciedlać rzeczywistość. Kiedy nasza świadomość pożywienia dojrzeje i rozwiniemy lepsze nawyki żywieniowe, zwykłe trudności towarzyszące przemianie dietetycznej same będą dostarczać dla siebie rozwiązań.

Nowa dieta nie gwarantuje automatycznego pojawienia się zdrowia, ale jeśli stosuje się ją prawidłowo i z zachowaniem właściwej postawy duchowej, z pewnością wspomaga proces całkowitego uzdrowienia i jest jego głównym motorem.

Choroby powstają na podstawie niewłaściwego i sztywnego oglądu rzeczywistości. Przemiana dietetyczna stanowi na to remedium, ponieważ niesie ze sobą zmianę oraz okazję do uleczenia – w sferze zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej – zablokowanych i bolesnych aspektów osobowości. Dzięki wytrwałości taka transformacja staje się stopniowym zagłębianiem się w morzu niekończącej się odnowy.

Woda

Woda to występujący w największej obfitości składnik ludzkiego organizmu, stanowiący $\frac{2}{3}$ masy całego ciała. Niektórzy ludzie dokładają naprawdę wiele starań, aby zdobyć niezafałszowane pożywienie, ale nie dbają o równie wysoką jakość wody do picia. Woda nieskażona toksycznymi domieszkami jest szczególnie ważna dla osób *niedoborowych*, mających słabą odporność lub cierpiących na choroby degeneracyjne. Wydaje się, że w niektórych przypadkach jakość wody stanowi rozstrzygający czynnik pomiędzy wyzdrowieniem a dalszym postępowaniem choroby.

Każdy rodzaj wody ma unikalne właściwości. Deszczówka ma smak delikatny, wody źródlane są bardziej zmineralizowane; wody w rzekach, jeziorach czy strumieniach smakują tym, co napotkały podczas swojej podróży. Jeśli rzeka ma w swoim przebiegu katarakty czy wodospady, jej wody są ożywione. Woda źródłana przesącza się przez kilometry gliny czy złóż mineralnych. Tak jak człowiek, woda może

ma mniej lub więcej energii wewnętrznej (Qi). Kiedy woda jest skażona chemikaliami lub zanieczyszczona innymi odpadami, jej energia życiowa zostaje pomniejszona. We współczesnym świecie znalezienie dobrej wody o wysokiej jakości staje się wyjątkowo trudnym zadaniem. Woda deszczowa, spadając przez atmosferę, natrafia na grubą warstwę zanieczyszczeń, które spowijają Ziemię. Po drodze wchłania dymy, metale ciężkie, dioksyny, stront 90, ołów, minerały i całą paletę chemikaliów. Jeszcze jedno czy dwa pokolenia temu deszczówka była uważana za cenne źródło wody pitnej. W dzisiejszych czasach nie możemy już pić wody deszczowej albo otrzymanej ze śniegu bez uprzedniego jej przefiltrowania. Zalecenie to opiera się nie tylko na badaniach naukowych dotyczących zanieczyszczenia atmosferycznego, lecz także na świadectwach wielu ludzi, u których po jej spożyciu wystąpiły niekorzystne reakcje.

Górskie źródła i wiejskie studnie

Górskie źródła i wiejskie studnie od dawna były uważane za źródła dobrej wody. Choć obecnie w niektórych przypadkach opinia ta nadal może być prawdziwa, to wydaje się, że strumienie, które płyną z topniejącego śniegu, w wyniku padających deszczy czy też wypływając ze źródeł, które nie zapewniają wody starannie przefiltrowanej, są nawet bardziej zanieczyszczone niż woda deszczowa, ponieważ zanieczyszczenia zawarte w powietrzu opadają na ziemię i koncentrują się w glebie.

Studnie wiejskie często znajdują się w bliskim sąsiedztwie obszarów przeznaczonych pod uprawy i zastosowaniem środków chemicznych czy na hodowlę zwierząt. Wody powierzchniowe pozostawiają pozostałości trujących oprysków, środków użyźniających glebę i odchodów zwierzęcych, które przenikają do głębszych warstw ziemi. Jeśli w swojej wędrówce przez strefy wodonośne do miejsca ich poboru wody te nie ulegną oczyszczeniu, stają się niebezpieczne w stopniu porównywalnym do zanieczyszczeń występujących na danym obszarze. Najgroźniejszą trucizną spotykaną w wodzie z wiejskich studni są azotany pochodzące ze stosowanych w rolnictwie rozmaitych środków chemicznych. Pod wpływem ogrzewania, działania drobnoustrojów czy w kontakcie z niektórymi metalami azotany przekształcają się w wysoko toksyczne, rakotwórcze azotyny. Z badań toksykologicznych wynika, że azotyny tworzą „wolne rodniki”, które neutralizują enzymy w ludzkim organizmie i właściwie mogą doprowadzić do rozmaitych objawów niedoboru, jak również przyczyniać się do powstania wszelkich chorób degeneracyjnych. Inne substancje spotykane w studniach to środki chwastobójcze, odkażające, pestycydy i środki grzybobójcze.

Uzdatnianie wody w miastach

Kiedy następnym razem będziesz pić wodę, weź pod uwagę to, że prawdopodobieństwo, iż przeszła ona wcześniej przez czysły kanał ściekowy lub przemysłowe rury wypełnione odpadami, truciznami i bakteriami¹, wynosi 40%”.

Ujęcia wody pochodzącej z większych jezior i rzek są narażone na obecność tych wszystkich zanieczyszczeń, które występują w strumieniach i płytkich studniach. Dodatkowo zawierają one często inne formy zanieczyszczeń, które pochodzą z odpadów przemysłowych lub wielkomiejskich.

W dużych amerykańskich miastach obserwuje się ostatnio tendencję do uzdatniania wody rojącej się od bakterii i skażonej ludzkimi odchodami oraz chemikaliami. Kwestią sporną jest to, na ile dokładnie taka woda zostaje oczyszczona przed wprowadzeniem jej do ponownego użycia. W większości miast do dezynfekcji wody stosuje się chlor, a obecnie do $\frac{2}{3}$ z nich dodaje się fluorek sodu w celu zapobiegania próchnicy zębów.

Chlorowanie

Gdy tylko woda wydostanie się z kranu, zawarty w niej chlor wyparowuje, w związku z tym wiele osób po nabraniu wody chlorowanej odstawia ją na co najmniej 30 minut. Niestety, w połączeniu z substancjami organicznymi, jakie mogą znaleźć się w wodzie, chlor tworzy chloroform, trujący i rakotwórczy związek, który *nie* odparowuje.

Regularnie spożywany chlor niszczy witaminę E², a jego obecność wiąże się z chorobami układu krążenia³. Niszczy również korzystną florę bakteryjną jelit. Chlor uważa się za niebezpieczny, nawet gdy działa tylko na skórę. Agencja Ochrony Środowiska* ostrzega, że długotrwałe pływanie lub długie kąpiele w wodzie chlorowanej przyczyniają się do zachorowania na raka skóry.

Fluorowanie

Fluorowanie wody pitnej jest jedną z najbardziej podstępnych praktyk stosowanych w Ameryce. Nawet gdyby fluor sam w sobie nie był substancją kontrowersyjną, nasuwa się pytanie, dlaczego wszyscy muszą otrzymywać lek przeznaczony tylko dla niektórych ludzi? W przyszłości być może i inne środki, takie jak leki uspokajające czy poprawiające nastrój, będą dodawane do wody pitnej. Czy może ukrytą motywacją stojącą za fluorowaniem jest uzależnianie? Fluoryt, naturalnie występujący minerał będący połączeniem wapnia i fluoru, jest stosowany w medycynie chińskiej jako znakomity lek uspokajający⁴. ProzacTM (wodorochlorek fluoksetyny), współczesny środek antydepresyjny, również opiera się na cząsteczce fluoru. Sądząc po intensywności sporu, jaki wybuchł w tej kwestii, i po olbrzymim poparciu, jakim cieszy się kampania profluorowa w niektórych kręgach rządowych, wydaje się, że w promowaniu fluorowania wody kryje się coś więcej niż tylko chęć poprawy zdrowia zębów. W tym bowiem celu lokalne czy federalne agencje mogłyby propagować bezpłatne pigułki zawierające fluor dla tych dzieci, których rodzice wyraziliby na to zgodę (przypuszcza się, że najwięcej na fluorowaniu zyskują dziecięce zęby). Takie rozwiązanie z pewnością byłoby łatwiejsze i tańsze niż instalacja urządzeń do nasycania wody fluorem.

Pierwsze badania dotyczące wpływu fluoru na zapobieganie próchnicy przeprowadzono z użyciem fluorku *wapnia*. Mimo to jako źródło fluoru dodawanego do wody pitnej stosuje się fluorek *sodu* i kwas fluorokrzemowy. Oba te związki są toksycznymi odpadami powstającymi w przemyśle aluminiowym oraz przy produkcji nawozów. Często są one dodatkowo w wysokim stopniu skażone ołowiem i arsenem. Pozbywanie się tych związków fluoru było dosyć drogie, dopóki nie przekonano

* Chodzi o rządową Agencję Ochrony Środowiska w Stanach Zjednoczonych (przyp. tłum.).

właśc. miast, aby dodawać je do wody pitnej pod pozorem ochrony zębów przed próchnicą. Do tego czasu fluorki były przede wszystkim stosowane jako trutka na szczury. Z chwilą zatwierdzenia fluorku jako środka do fluorowania wody miejskiej, jego cena niemal z dnia na dzień wzrosła o 1000%.

Przeprowadzono wiele badań z fluorkami i ich wpływem na zęby: jedne wykazały poprawę stanu zębów, inne zaś jego pogorszenie. W wyniku tych badań obecnie w Europie fluorowanie wody jest zakazane w Szwecji i Danii; Holandia, Niemcy i Belgia wstrzymały przeprowadzanie dalszych eksperymentów z fluorowaniem na populacji ludzkiej, a Francja i Norwegia nigdy nie miały wystarczających dowodów, które uzasadniałyby praktykę fluorowania wody. Faktycznie, większość badań jest trudna do interpretacji ze względu na to, że zawartość soli mineralnych w samej wodzie jest tutaj decydującym czynnikiem. W wodzie zawierającej wystarczającą ilość wapnia, fluor w postaci fluorków wapnia, który może wywierać pewien korzystny wpływ. Niemniej jednak badania wskazują, że fluorek per se jest jednym z głównych naturalnych czynników przyspieszających proces starzenia⁵.

Niepożądane właściwości fluoryzacji

- Zaburza prawidłowe funkcjonowanie tarczycy i wszystkich układów enzymatycznych^{6,7}. To sprawia, że redukcja nadwagi jest trudniejsza i wydaje się, że fluor przynajmniej częściowo jest odpowiedzialny za nienaturalnie wysoki wzrost i szerokie biodra u niektórych młodych ludzi.
- Uszkadza układ odpornościowy. Może prowadzić do poważnych schorzeń, jak twardzina, toczeń i różne formy zapalenia stawów. Ponadto zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia raka i innych schorzeń degeneracyjnych⁸.
- Zawartość fluorku w miejskiej wodzie pitnej to 1 część na 1 000 000 części wody. Zgodnie z zasadami homeopatii, fluorek przyjmowany regularnie w takim stężeniu może być istotnym czynnikiem chorobotwórczym.

Fluor w pożywieniu

Fluor i jego związki zawarte w pożywieniu całkowicie różnią się od wytwarzanego chemicznie fluorku. Kiedy jakiś pierwiastek zostanie wchłonięty z gleby i wbudowany w żywy organizm rośliny, jego właściwości ulegają wielkiej zmianie. Związki fluoru spotykane w pożywieniu spełniają bardzo ważne funkcje odżywcze. Połączenie organicznego wapnia i fluoru tworzy na przykład bardzo twardą substancję na zębach, a także na kościach. Właśnie z tego powodu w przypadku wystąpienia próchnicy zębów podejrzewamy niedobór fluoru. Fluor pomaga także chronić całe ciało przed inwazją i rozprzestrzenianiem się drobnoustrojów i wirusów.

Fluor występujący w pożywieniu ma postać lotną i wyparowuje podczas gotowania. (W przeciwieństwie do tego, chemicznie nasyciona fluorem woda nie traci fluoru pod wpływem podgrzania). Najważną skarbnicą fluoru jest kozie mleko. Do innych źródeł zalicza się wodorosty, ryż, żyto, pietruszkę, awokado, kapustę i fasolkę „czarne oczko”. Zioła o wysokiej zawartości fluoru to między innymi jałowiec, lukrecja, trawa cytrynowa, gałązki herbaty bancha i inne rodzaje herbaty.

Inne środki chemiczne

W celu stabilizowania działania wody i zapobiegania rdzewieniu rur niektórzy zarządcy wodociągów miejskich świadomie dodają do wody pitnej wiele innych środków chemicznych.

Podane dalej dane statystyczne obrazują ogrom zanieczyszczeń w Stanach Zjednoczonych:

Produkcja chemiczna: obecnie na skalę przemysłową wytwarza się aż 70 000 związków chemicznych. Agencja Ochrony Środowiska (EPA) wymieniła 60 000 spośród nich jako albo potencjalnie, albo zdecydowanie niebezpieczne dla zdrowia ludzi.

Odpady przemysłowe w Stanach Zjednoczonych: rocznie przemysł wytwarza 300 000 000 ton odpadów. EPA ocenia, że 90% tych odpadów usuwa się w nieprawidłowy sposób.

Wiele odpadów znajduje bezpośrednio albo pośrednio drogę do naszego powietrza, wody, gleby i pożywienia. Ponieważ zanieczyszczenia narastająco gromadzą się u wyższych gatunków [łańcucha pokarmowego – przyp. tłum.], coraz ważniejsze staje się dla nas stosowanie najlepszej żywności i wody, jakie są dostępne.

Nasze osobiste drogi wodne

Różne płyny w naszym ciele, łącznie z krwią i chłonką (limfą), zawierają te same zanieczyszczenia – choć w większym stężeniu – jakie występują w wodzie, powietrzu i łańcuchu pokarmowym. Patrząc z tej perspektywy, całkiem oczywista staje się przyczyna ogólnego braku witalności u współczesnych ludzi. Wątroba i nerki – filtry naszego ciała – są nasycone trującymi związkami chemicznymi i odpadami oraz niekorzystnymi składnikami pochodzącymi z wyjałowionego z sił życiowych pożywienia. Nerki i nadnercza dostarczają energii całemu organizmowi, natomiast zadaniem wątroby jest regulowanie przepływu tej energii (zob. rozdziały *Element Wody* oraz *Element Drzewa*). Jeśli narządy te muszą stale pracować nad usuwaniem toksyn z ciała, tylko niewielka ilość energii pozostaje im do spełniania swoich normalnych, zdrowych funkcji.

Warunkiem przetrwania dla ludzi żyjących na początku XXI wieku jest wspieranie dążeń do oczyszczenia i uzdrowienia Ziemi oraz jej mieszkańców. Inaczej czeka nas ponura przyszłość w postaci epidemii chorób związanych z przeładowaniem toksynami, które powoduje załamanie odporności oraz poważne umysłowe i fizyczne procesy zwyrodnieniowe.

Współcześnie większość wody używanej do przygotowania pożywienia musi być oczyszczana. Wyjątek stanowi woda ze studni lub źródeł znanych ze swojej szczególnej czystości albo z podziemnych złóż, które zbadano pod kątem braku obecności trucizn i niebezpiecznych minerałów. Zanieczyszczenie wody przez trucizny sztucznego pochodzenia to tylko część problemu. Na przykład woda ze studni, nawet jeśli studnia ta jest położona z dala od gospodarstw rolnych stosujących środki chemiczne lub opryskiwanych lasów, może rozpuszczać w sobie toksyczne, choć naturalne związki glinu, występujące w warstwach wodonośnych.

Filtry i urządzenia oczyszczające

„Urządzenie oczyszczające” oparty jest na urzędowo ustalonych normach, które definiują, że „oczyszczona” woda jest bardzo zbliżona do czystej chemicznie wody. Natomiast „filtry” wodne usuwają w większości zawieszony w wodzie materiał, a pozostawiają wszelkie minerały i inne substancje (łącznie z ewentualnymi truciznami), które są rozpuszczalne w wodzie.

Filtry z *węgla aktywowanego* mogą usunąć większość odpadów i innych toksyn, które nie są rozpuszczalne w wodzie. Najbardziej niebezpieczne związki rozpuszczalne w wodzie to azotany, azotyny i chlorek sodu. Jeśli związki te nie występują, filtr może być bardzo przydatny, zakładając, że jego możliwości filtracyjne są wysokie, nie gromadzi w sobie bakterii i jest odnawiany lub wymieniany w odpowiedni sposób, gdy jego zdolności do filtrowania wyczerpią się.

Współczesne *urządzenia oczyszczające za pomocą mechanizmu odwróconej osmozy* są obecnie stosowane w niektórych instytucjach jako alternatywa dla destylatorów. Te wyposażone w specjalną membranę urządzenia oddzielają wszelkie toksyny, gazy i minerały, pozostawiając niemal całkowicie oczyszczoną wodę. Kiedyś bardzo drogie, obecnie konkurują ceną z dobrej jakości filtrami węglowymi, a często kosztują mniej niż destylatory. Ich mankamentem jest to, że na każdy litr oczyszczonej wody wytwarzają około trzech litrów ścieków.

Destylatory wody robią to, co czyni sama natura – odparowują wodę, w ten sposób oddzielając od niej wszelkie zanieczyszczenia, a następnie kondensują uzyskaną parę do postaci stuprocentowej oczyszczonej wody. Jednakże miejska woda wodociągowa często zawiera węglowodory, których temperatura wrzenia jest niższa od tej, w której wrze woda, trzeba więc stosować system zaworów frakcyjnych, aby wydzielić węglowodory w postaci gazowej, ponieważ inaczej dostaną się do przedestylowanej wody. Jeśli nie zastosowano takiego systemu zaworów frakcyjnych, wtedy lepszej klasy urządzenia często dodatkowo przepuszczają uzyskaną w wyniku destylacji wodę przez końcowy filtr węglowy.

Woda oczyszczona w procesie odwróconej osmozy lub destylacji, chemicznie podobna do deszczówki, jak występowała na Ziemi, zanim jeszcze pojawiła się warstwa zanieczyszczeń, nadal nie będzie miała smaku i ciociowej, którą posiada woda deszczowa. Aby poprawić jej jakość należy pozostawić oczyszczoną wodę w zamkniętym szklanym pojemniku na dzień lub dwa – jeśli to możliwe, wystawioną dodatkowo na działanie słońca.

Oczyszczona woda jako środek oczyszczający

Oczyszczona w jeden z opisanych wyżej sposobów woda jest zalecana dla osób ze stanami *nadmiaru* i tych, które potrzebują oczyszczenia. Jeśli spożywa się duże ilości produktów zwierzęcych, wtedy oczyszczona woda jest bardzo ważna. Zwłaszcza ludzie cierpiący na dnę moczanową, reumatyzm i zapalenie stawów mogą skorzystać z dobrodziejstw oczyszczonej wody, ponieważ rozpuszcza ona zgromadzone w organizmie toksyny i osady obcego pochodzenia.

Jeśli występują *niedobory* albo działanie oczyszczające nie jest szczególnie zalecane, można odnowić zawartość minerałów w wodzie, dodając $\frac{1}{8}$ łyżeczki szarej soli kamiennej lub sproszkowanego *minerału* do 1 wody.

Woda filtrowana

Woda przefiltrowana przez filtry z węgla aktywowanego nadal będzie zawierała minerały rozpuszczalne w wodzie. Jeśli nie ma potrzeby zastosowania czystej, zdemineralizowanej wody, to dopóki w wodzie nie będzie rozpuszczalnych w niej toksyn, takich jak fluorek sodu i azotyny, dopóty filtry z węgla aktywowanego będą najlepszą alternatywą przy braku naturalnej wody z czystego źródła.

Inna możliwość usunięcia fluorku sodu polega na szybkim wymieszaniu łyżeczki sproszkowanego wapnia z 4 l nafluorowanej wody przefiltrowanej w filtrze węglowym. Fluorek będzie łączył się z wapniem, tworząc fluorek wapnia, który w małych dawkach nie jest szkodliwy, ale jeśli chce się uniknąć spożycia tego związku, trzeba poczekać, aż osadzi się na dnie pojemnika i używać wody zlanej znad osadu. (W tym celu często stosuje się proszek wapniowo-magnezowy Dr. Bronner's Calcium-Magnesium Powder).

Związek pomiędzy mięsem a wodą

W krajach o wysokim poziomie spożycia mięsa służby medyczne radzą ludziom pić duże ilości wody. Często zaleca się wypijanie ośmiu lub więcej szklanek wody dziennie. Zgadza się z tym zaleceniem dla większości ludzi, którzy jedzą dużo mięsa. Spożywanie mięsa w nadmiernych ilościach może doprowadzić do przeładowania ciała kwasem moczowym i innymi zbędnymi substancjami, które woda pomaga wypłukać. Aby zrównoważyć skoncentrowaną naturę mięsa, potrzeba rozpraszającej natury wody. Kiedy blokujące i przyczyniające się do stanów zapalnych właściwości pokarmów mięsnych zostaną zneutralizowane przez wodę, wtedy zmniejsza się pociąg do takich rozpraszających środków, jak alkohol i większość innych używek.

Ziemia i drogi wodne na obszarach zamieszkałych przez ludność konsumującą mięso są zanieczyszczone przez przemysł mięsny w homomorficzny sposób, przypominający szkodliwe substancje gromadzące się w ciele ludzi jedzących mięso. Chociaż niewyobrażalne ilości wody są albo zanieczyszczane, albo zużywane przez przemysł wytwórczy, nawet ta wielka liczba błędnie przy sumie litrów wody pochłanianych przez przemysł mięsny. Produkcja mięsa zużywa więcej wody niż łącznie wszystkie pozostałe dziedziny gospodarki państwowej⁹.

Sześćdziesiąt procent *całej* ziemi ornej w Stanach Zjednoczonych wykorzystuje się do uprawiania roślin przeznaczonych na karmę i paszę dla zwierząt, a ponad połowa krajowego zużycia wody pochłaniana jest przez nawadnianie tychże upraw. Podczas procesu uprawy kukurydza, owies, miło, lucerna i inne rośliny pastewne dla zwierząt są intensywnie opryskiwane i nawożone chemicznie. Te chemikalia spływają do rzek, jezior i podziemnych warstw wodonośnych, przyczyniając się do większego skażenia wody niż jakiegokolwiek inne przemysłowe źródła zanieczyszczeń¹⁰. Rzeźnie często usuwają krew zwierzęcą i inne części do głównych rzek. W ostatnich latach rzeka Missouri została tak zatkana na pewnych odcinkach sierścią i złogami tłuszczu, że trudno było przepłynąć przez nią kajakiem.

Na skutek nadmiernego spożycia mięsa w Stanach Zjednoczonych czystość i zasobność wody została poważnie podkopana przez rolnictwo. Kiedy ludzie zjadają więcej pożywienia wegetariańskiego, zużywa się o wiele mniej wody, ponieważ dla zaspokojenia potrzeb żywieniowych wystarczają mniejsze

pracy upraw. Doskonale odżywienie można uzyskać z bardzo małej ilości zbóż, roślin strączkowych i innych w porównaniu do ilości roślin potrzebnych do prowadzenia hodowli zwierząt.

Indywidualne spożycie wody

„Jeśli kiedy jesteś głodny, pij, kiedy jesteś spragniony”.
maksyma buddyizmu Zen

Najbardziej podobnie najważniejszą zasadą dotyczącą indywidualnego spożycia wody jest wsłuchanie się w głos własnego ciała i picie wtedy, kiedy odczuwa się pragnienie.

Jeśli z powodu ciężkiej pracy albo wewnętrznego gorąca pije się duże ilości wody, najlepiej jest robić to co najmniej 30 minut przed posiłkiem lub godzinę po nim. Inaczej enzymy trawienne i inne wydzieliny nie są rozpuszczone, a wówczas składniki odżywcze nie są skutecznie pobierane z pożywienia. Kiedy pije się wodę podczas posiłków, najkorzystniejsza jej ilość to około połowy szklanki, najlepiej w postaci zupy lub herbaty ciłowej pod koniec jedzenia.

Optymalna ilość wody dla poszczególnych osób bardzo się różni, a nawet u jednej osoby zapotrzebowanie to może gruntownie zmienić się z dnia na dzień. Chociaż pragnienie jest najważniejszym wskaźnikiem pojawiającej się potrzeby uzupełnienia płynów, nie każdy jest odpowiednio uwrażliwiony na własne odczucia pragnienia. Tak samo jak nasz naturalny instynkt głębokiego oddychania nie pozwala się przez skażone powietrze, tak też wielu ludzi nie pije wystarczającej ilości wody ze względu na zanieczyszczoną naturę. Zazwyczaj nie jest to świadomie podejmowana decyzja. Kiedy zyskuje się dostęp do dobrej wody, często ponownie trzeba nauczyć się korzystać z naturalnego instynktu, skłaniającego do jej wypijania. Większość ludzi, choć oczywiście nie dotyczy to wszystkich, powinna zwiększyć spożycie wody, jednak nie jest możliwe określenie ogólnie zalecanej dawki wody, jaka sprzyjałaby zdrowiu każdego człowieka.

Wymienione niżej kluczowe czynniki i właściwości, jak również oznaki nadmiernego lub niedostatecznego spożycia wody mogą pomóc odpowiednio skorygować zwyczaje przyjmowania wody i pomóc odnowić własnego instynktu.

Kluczowe czynniki, które wpływają na indywidualne zapotrzebowanie na wodę

Zapotrzebowanie na wodę zmniejsza się pod wpływem:	Zapotrzebowanie na wodę zwiększa się pod wpływem:
Siedzącego trybu życia	Aktywności fizycznej
Spożycia owoców, warzyw i kielków	Spożycia większej ilości mięsa, jajek lub słonych pokarmów
Stanów zimna, niedoboru	Gorączki, stanów gorąca lub nadmiaru
Zimnego lub wilgotnego klimatu	Suchego, gorącego lub wietrznego klimatu

Właściwości wody: odprężająca, nawilżająca, kojąca, ochładzająca i rozpraszająca

Nadmierne lub niedostateczne spożycie wody

U osób odżywiających się głównie według diety wegetariańskiej, większość przyjmowanej wody może być uzyskiwana z pożywienia. Warzywa i owoce często zawierają ponad 90% wody, a przeważająca część innych pokarmów wegetariańskich, takich jak zboża i rośliny strączkowe, po ugotowaniu składa się z przeszło 80% wody. Zupy, buliony i herbaty to niemal sama woda.

Spożycie zbyt dużej ilości wody w jakiegokolwiek postaci może doprowadzić do odczucia wychłodzenia, spowolnić trawienie i obniżyć poziom energii całego ciała. Pogląd ten poparty jest przekazami tradycyjnej medycyny chińskiej, według której nadmiar wody osłabia „trawienny ogień” śledziony-trzustki i upośledza zdolność nerek-nadnerczy do rozprowadzania po całym ciele ciepła i energii (Yang Qi). Twierdzenie to odnosi się szczególnie do zimnej wody lub zimnych pokarmów. Kiedy spożywa się zbyt dużo ochładzającego pożywienia, w wyniku dążenia do równowagi termicznej pojawia się zwiększony apetyt na produkty pochodzenia zwierzęcego, aniżeli na warzywa i owoce.

Niedostateczne spożycie wody powoduje zatrucie ciała, jak również zaparcia, napięcie, skurcze, przejadanie się, suchość i uszkodzenie nerek. Mogą pojawić się także objawy gorąca, między innymi stany zapalne, gorączka i odczucie nadmiernego rozgrzania.

Chociaż niedostatek płynów wewnętrznych zazwyczaj dotyczy osób stosujących kaloryczną dietę mięsną, stan ten występuje równie często u wegetarian, którzy zjadają duże ilości pokarmów słonych, spożywają mało zup czy herbat lub nie stosują ich wcale i pokarmy takie jak zboża gotują w minimalnej ilości wody.

Ilość wody w diecie znacząco wpływa na zachowanie długotrwałego zdrowia. Z drugiej strony zdrowie ciała i jego wewnętrzne funkcjonowanie determinuje też to, na ile skutecznie woda zostanie wykorzystana i rozprowadzona. Pożywienie, które wpływa na aspekt Yin ciała, omówione na s. 93, oddziałuje zarazem na metabolizm płynów organicznych.

Białko i witamina B₁₂ – źródła roślinne i zwierzęce

Aminokwasy

Białko to po łacinie *proteina*, co dosłownie oznacza „podstawową substancję” i jest trafnym określeniem, skoro wszystkie tkanki ciała są z białka zbudowane i dzięki niemu odnawiane. Aminokwasy, czyli cegiełki, z których składają się białka, to kluczowe czynniki większości procesów i funkcji organizmu. Białko stanowi podstawowy składnik przeciwciał układu odpornościowego, hemoglobiny w czerwonych krwinkach oraz wszelkich enzymów.

Do niedawna w niemal każdym uznanym źródle na temat odżywiania, wiadomościach przekazywanych w szkołach, w pracach naukowych bądź artykułach podkreślano potrzebę spożywania odpowiedniej ilości białka i ostrzegano, że osobom na ściśle wegetariańskiej diecie grozi niedobór białka oraz witaminy B₁₂. Ze względu na to szeroko rozpowszechnione przekonanie, wielu zaniepokojonych wegetarian stosuje suplementy białkowe, jajka i nabiał albo zwiększone ilości roślin strączkowych, drożdży piwnych, sojowej pasty miso, nasion i orzechów w połączeniu z dużą ilością zbóż, aby zapewnić sobie obfitość „kompletnego” pokarmu białkowego. Rezultatem takiego postępowania często jest nie tylko nalana sylwetka, ale także ograniczenie dostępu do prawdziwie wartościowych białek.

Główną przyczyną zaniepokojenia wegetarian jest błędna informacja, że białko pochodzenia roślinnego jest pozbawione pewnych aminokwasów, przez co jest „niekompletne”, czyli nie gwarantuje pełnego odżywienia. Dotychczas zalecane wegetarianom rozwiązanie polegało na łączeniu różnych postaci białka roślinnego, na przykład zbóż i roślin strączkowych – aby uzyskać „kompletny” zestaw niezbędnych aminokwasów¹. Takie koncepcje zestawiania różnorodnych białek oraz norm „kompletności” opierają się na eksperymentach przeprowadzanych na szczurach na początku minionego wieku.

Odkryto wówczas, że szczury wspinały się na diecie białkowej, w której wzorce aminokwasów przypominały wzorce znajdowane w produktach pochodzenia zwierzęcego (między innymi w serze czy jajkach). Przyjęto wtedy założenie, że te same wzorce będą odpowiednie dla zaspokojenia potrzeb ludzi i w ten sposób ustalono standardowy profil aminokwasów (dla ludzi) oparty na zestawie aminokwasów dla szczurów. Przez wiele lat na podstawie tego właśnie profilu oceniano jakość wszelkich białek roślinnych. Jednakże ostatnio Światowa Organizacja Zdrowia ustaliła normę spożycia białek (DCAAS²), która określa zapotrzebowanie na białko u ludzi. Norma ta uprawomocnia roślinne źródła białka, chociaż sugeruje, że w przypadku ich stosowania lepszy jest profil o większej zawartości aminokwasów – co niespecjalnie przyczynia się do uspokojenia zamętu, jaki panuje wokół kwestii białek. Znajomienie się z danymi naukowymi zmniejszy poczucie zagrożenia i niepewności, jakie często towarzyszy obsesji na punkcie białka.

Około 40 lat temu zaplanowano wnikliwe doświadczenia, mające na celu zmierzenie zapotrzebowania na białko u ludzi². Zostały one przeprowadzone przy użyciu o wiele nowocześniejszych metod niż te stosowane niegdyś do badania szczurów. Badania te dowiodły, że wszystkie produkty, takie jak ryba, soja, fasole czy ziemniaki, zawierające węglowodany złożone, posiadają profil aminokwasów, który zaspokaja zapotrzebowanie człowieka na białko. Oznacza to, że jeśli poprzez spożycie *pojedynczego* węglowodanu złożonego zaspokoi się potrzeby energetyczne (kaloryczne), tak samo zaspokoi się potrzeby białkowe. Te spośród około 20 znanych obecnie aminokwasów, które nie mogą zostać zsyntetyzowane przez organizm i dlatego trzeba je dostarczać z pożywieniem, noszą nazwę aminokwasów niezbędnych. Przez całe lata twierdzono, że ludzie powinni przyjmować w diecie w odpowiednich proporcjach 10 *niezbędnych* aminokwasów, których korzystny wpływ udowodniono badaniami na

¹ Metabolizm węglowodanów nie jest w pełni ustabilizowany u niemowląt przed ukończeniem 18–24 miesiąca życia. Zob. rozdział *Wprowadzenie do diety*.

szczurach. Obecnie powszechnie przyjmuje się, że dorosły człowiek potrzebuje tylko ośmiu niezbędnych aminokwasów*.

Często można spotkać się z opinią, że w danym pokarmie brakuje niezbędnych aminokwasów lub jest ich za mało. W rzeczywistości każde nierafinowane pożywienie pochodzące z królestwa roślin czy zwierząt zawiera nie tylko osiem niezbędnych aminokwasów, lecz także nawet 20 wszystkich powszechnie znanych aminokwasów, dlatego stwierdzenie, że pokarmom tym czegoś „brakuje”, jest z gruntu nietrafne. „Niski” poziom aminokwasów niemal zawsze oznacza poziom niższy w porównaniu do normy „kompletnych” białek w diecie opartej na produktach zwierzęcych, idealnych dla szczurów. Na przykład według tej normy parę aminokwasów metionina-cystyna powszechnie uznaje się za najrzadziej spotykaną w pożywieniu i dlatego nazywa się je „aminokwasami ograniczającymi”. Zgodnie z teorią aminokwasów ograniczających (LAA), ilość białka dostępnego w danym pożywieniu jest ograniczona do poziomu niezbędnego aminokwasu, który występuje w najniższej ilości. Rozumując w ten sposób, jeśli poziom metioniny-cystyny w danym pokarmie sięga jedynie 30% ilości wyznaczonej przez standardowy profil białkowy (Estimated Amino Acid Requirement – EAAR), wtedy uważa się, że podobnie tylko 30% standardowych ilości innych aminokwasów zawartych w tym pokarmie zostaje spożytkowane przez organizm. Nawet jeżeli stosuje się udoskonalone normy przyjmowania białek/aminokwasów oparte na badaniach zapotrzebowania ludzkiego organizmu, koncepcja aminokwasów ograniczających nadal pozostaje kwestią sporną. Wykryto bowiem, że zasoby zgromadzonych w ciele aminokwasów służą do uzupełniania aminokwasów zawartych w świeżo przyjętym pokarmie³. Jednakże metionina-cystyna są konsekwentnie uważane za aminokwasy ograniczające (LAA) w wielu produktach spożywczych, ponieważ ich poziom jest oceniany według standardów wyjątkowego profilu białkowego – profilu opierającego się na wielkim zapotrzebowaniu szczurów na metioninę-cystynę, związanego z utrzymywaniem porostu włosów (sierści) na całym ciele, który w porównaniu z normami wyznaczonymi dla organizmu człowieka jest nadmiarowy.

Korzyść płynąca z dawnego nieporozumienia co do zapotrzebowania na białko u ludzi polega na tym, że obecnie uświadamiamy sobie większą różnorodność istniejących możliwości. Aby uzyskać białko roślinne przypominające białko pochodzące z mięsa, można stosować zboża i rośliny strączkowe (fasole, soczewice lub groch) w proporcji około 2 części zbóż na 1 część roślin strączkowych. Spożywanie nasion lub orzechów ze zbożami również zwiększa zakres przyjmowanych aminokwasów. Kobiety w ciąży i karmiące piersią, bardzo małe dzieci, osoby cierpiące na napady hipoglikemii^{**}, znajdujące się pod wpływem emocjonalnego lub fizycznego stresu (obawy, żal, infekcje, operacje chirurgiczne), leczące się z alkoholizmu, a także osoby, które niedawno przeszły na dietę wegetariańską oraz osoby

* Taką informację można spotkać obecnie nawet w cieszących się wielką poczytnością periodykach, takich jak „Reader's Digest”, w którego sierpniowym numerze z 1985 roku zamieszczono artykuł informujący, że ryż stanowi pełnowartościowy pokarm białkowy, zawierający „wszystkie osiem” niezbędnych aminokwasów.

** Hipoglikemia – stan niskiego poziomu cukru we krwi, narastający lub pojawiający się nagle, na przykład na skutek wysiłku fizycznego lub zdenerwowania, objawiający się przede wszystkim uczuciem osłabienia, skłonnością do omdleń, zawrotów głowy, czasem napadem tzw. „wilczego głodu”. Tendencja do hipoglikemii występuje przy niektórych zaburzeniach funkcjonowania gruczołu tarczycy (przyp. tłum.).

niepamiętając na niedobory białek – to ludzie, dla których dieta o wyższym profilu białek roślinnych może być korzystna, chociaż nie zawsze. Niektórzy nie są w stanie prawidłowo trawić roślin strączkowych lub podobnych połączeń, kiedy składniki te przyjmowane są podczas jednego posiłku (zob. rozdział *Łączenie pokarmów*). Takim osobom pokarmy te można podawać naprzemiennie – zboża w czasie jednego posiłku, rośliny strączkowe podczas następnego – a wspomniane zasoby aminokwasów i białek zgromadzonym w ciele rezerwom będą uzupełniać białka zawarte zarówno w zbożach, jak i roślinach strączkowych.

W ciągu kilku ostatnich lat poszukiwania źródeł pożywienia o niskiej zawartości tłuszczu i wysokiej zawartości białek doprowadziły badaczy do odkrycia wielu nowych obszarów odżywiania. Szczególną uwagę zwrócono na chemicznie przetwarzane drożdże i inne mikroorganizmy, które wyglądem i smakiem trochę przypominają mięso. Badania są kontynuowane, bez względu na informacje, które wskazują, że u większości ludzi zapotrzebowanie na białko zaspokaja prosta dieta wegetariańska oparta na pełnych zbożach. Jeśli jesteś wegetarianinem albo kiedykolwiek zastanawiałeś się, czy nim zostać, prawdopodobnie straciłeś już rachubę, ile razy pytano cię: „Ale skąd będziesz czerpał białko?”. Z reguły ludziom brakuje racjonalnego podejścia do tego składnika. Słowo „białko” stało się stereotypem, nieustannie powtarzanym jako synonim dobrego odżywiania, zdrowia, mięsa i innych produktów odżywczych. Obsesja wokół przecenianej roli białka odzwierciedla świadomość społeczeństwa opierającą się na ciągłym wzroście, ponieważ białko to przede wszystkim materiał budulcowy dla ciała.

Przeanalizując szczególne zapotrzebowanie na białko u wymienionych wcześniej osób, ludzie, którzy mają zmniejszony apetyt na produkty pochodzenia zwierzęcego i sądzą, że w swojej diecie potrzebują więcej białka, zazwyczaj łakną całego zakresu składników odżywczych, uzyskiwanych ze zwierzęcego mięsa lub mleka. Podobieństwo struktury komórek ludzkich i zwierzęcych umożliwia szybką dostawę składników, co wielu mięsożercom zapewnia poczucie bycia dobrze odżywionym, którego im nie brakuje, gdy przechodzą na dietę wegetariańską. Takie poczucie opiera się nie tyle na samej zawartości białka w pokarmie, ile w rzeczywistości polega na emocjonalnym i fizycznym odczuciu skonsumowania pokarmu o dużym stężeniu minerałów, witamin, enzymów, kwasów tłuszczowych, aminokwasów i innych składników odżywczych. Niemniej jednak to początkowe doświadczenie jest krótkotrwałe, ponieważ tylko pewna część mięsa ulega strawieniu. Kiedy spożywa się za dużo mięsa, niestrawiona jego porcja – część, która łatwo przekształca się w toksyczną, śluzową substancję w tradycji ajurwedy znaną pod nazwą *ama* – przyczynia się do nasilenia stanu nadmiaru śluzu w organizmie. Zás nadmiar śluzu powoduje ospałość i w konsekwencji pociąg do substancji pobudzających takich jak kawa, rafinowany cukier czy alkohol. W dalszej części tej książki omówiono także związek pomiędzy nadmiernym spożyciem mięsa a otyłością, chorobami serca, osteoporozą i innymi zaburzeniami zdrowotnymi. Zatem kluczem do czerpania z mięsa pozytywnych właściwości jest spożycie go w ograniczonych ilościach.

Surowo, prawidłowo przygotowane mięso i jajka przez większość wschodnich tradycji medycznych uważane są za bardzo odżywczy pokarm dla ciała (choć niekoniecznie zdrowy dla umysłu). Żywność ta jest zazwyczaj zalecana jedynie w małych, leczniczych dawkach, na przykład 60–100 g na dzień w postaci asy. Większe ilości takich skoncentrowanych produktów mogą dawać odwrotny skutek, czyli działanie osłabiające, a jakkolwiek ich porcja może doprowadzić do negatywnych konsekwencji na umysł, w zależności od wrażliwości i etycznych przekonań danej osoby. (Na końcu tego

rozdziału podano kilka optymalnych metod przygotowania mięsa). W przypadku poważnego niedoboru generalna zasada – możliwa do przyjęcia nawet przez wiele osób, które sprzeciwiają się odbieraniu zwierzętom życia – zezwala na zastosowanie w celach leczniczych każdej rośliny, mięsa zwierzęcia lub innego produktu zrodzonego z ziemi, dopóki takie postępowanie nie szkodzi ludziom.

Wielu specjalistów w dziedzinie medycyny – zarówno ze Wschodu, jak i Zachodu – utrzymuje, że żyjący obecnie ludzie muszą jeść produkty pochodzenia zwierzęcego, aby pomóc sobie w przezwyciężeniu stresów, jakie niesie ze sobą życie we współczesnym świecie. Można częściowo zgodzić się z tą opinią, jednak większość stresów, jakich doświadczają ludzie jedzący mięso, stanowi *rezultat* trujących produktów ubocznych, powstających w wyniku spożywania nadmiaru mięsa. Mogą one blokować funkcje organizmu, a zatem również procesy umysłowe. Dieta oparta na zbożach i warzywach ma działanie odprężające, a nawet uspokajające*, choć zarazem energetyzujące. Poza tym w królestwie roślin i minerałów występują produkty, które pod względem pewnych ważnych właściwości mogą odznaczać się silniejszym działaniem niż mięso. Produkty te mogą wesprzeć jednostkę w znoszeniu nacisków współczesnego życia prawdopodobnie nawet lepiej niż mięso i nie wiąże się z nimi tak wielkie ryzyko gromadzenia się toksycznych pozostałości. Najlepszym przykładem takiego pożywienia, bogatego w białko, witaminy, enzymy i minerały, jest zupa z miso i wodorostów. Pokarm ten ma tak mocne działanie, że ostrzegamy przed jego nadmiernym spożywaniem. Sojowa pasta miso szczególnie skutecznie dostarcza składników odżywczych, ponieważ występujące w niej substancje zostały wstępnie przetrawione dzięki działaniu bakterii podczas procesu fermentacji.

Upodobanie do mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego

Zarówno powszechna skłonność ludzi, by w dużych ilościach spożywać mięso, jak i dążenie wegetarian, by spożywać białko podobne do mięsa, pochodzi z fałszywego pojmowania potrzeby. Według doktora Nevina Scrimshaw, dyrektora Departamentu Nauk o Żywieniu i Żywności w Instytucie Technologii w Massachusetts, uznanego specjalisty w dziedzinie badań nad białkiem i żywieniem ludzi:

„Ludzie potrafią to robić i robią to, jeśli tylko ich na to stać – konsumują dwa lub trzy razy więcej niż wynosi ich szacunkowe zapotrzebowanie na białko...”.

Ninth Annual W.O. Atwater Memorial Address, 1977

W bogatych krajach obserwuje się niemal powszechne przekraczanie zapotrzebowania na białko. Dowodzi tego fakt, że prawie u każdej osoby stwierdzono objawy nadmiernej konsumpcji białka, którymi są: zakwaszona krew, niedobór wapnia oraz tendencja do powstawania nowotworów i innych chorób zwyrodnieniowych. Badania wykazują, że sposób odżywiania się Amerykanów generalnie przekracza rządowe normy, czyli tak zwaną zalecaną dzienną dawkę białka – u mężczyzn o 100% i u kobiet o 40%.

* Spożywanie węglowodanów złożonych zwiększa we krwi poziom stężenia aminokwasu L-tryptofanu, który zostaje w mózgu przekształcony w „środek uspokajający”, czyli serotoninę. Większość ludzi do pół godziny po węglowodanowej przekąsce odczuwa zwiększone uspokojenie, jeśli wraz z takim posiłkiem nie spożyli również pokarmów zawierających dużych ilości białek i tłuszczów.

Kiedy jest ku temu okazja, większość ludzi nie tylko przyjmuje w nadmiarze białko, ale także wybiera zbyt kaloryczną żywność, która daleko wykracza poza ich rzeczywiste potrzeby. Nawet wielu wegetarian, którzy jedzą zdrową żywność, odkryło sposoby, jak przygotowywać niezwykle kaloryczne dania, z dużym naddatkiem zaspokajające ich zapotrzebowanie na składniki odżywcze.

Przeciętna dieta ludzi Zachodu zawiera więcej niż 50% produktów pochodzenia zwierzęcego. W Stanach Zjednoczonych ilość ta przekracza 60%). Wielu z nas dzięki tym produktom zbudowało swoje mięśnie, nerwy, kości i narządy wewnętrzne. Taki sposób żywienia w kolejnych pokoleniach stosowany był z coraz większym rozmachem. Dokonanie radykalnej zmiany odżywiania polegającej na przejściu na ściśle wegetariańską dietę może być co najmniej wstrząsem. Organizm potrzebuje trochę czasu, aby nauczyć się, jak ma trawić pewne produkty roślinne czy też jakiegokolwiek pożywienie, do którego nie jest przyzwyczajony. To, ile czasu zajmie przejście na nowy sposób odżywiania, zależy od przeżytych doświadczeń danej osoby; od jej mocnych i słabych stron. U ludzi żyjących w społeczeństwach o tradycyjnie niskim poziomie spożycia mięsa – w części Ameryki Łacińskiej, Irlandii, Dalekiego Wschodu albo wśród pewnych kultur Indian żyjących z rolnictwa – proces ten będzie pociągał za sobą tylko nieznaczny wysiłek organizmu.

Apetyt na produkty odzwierzęce jest jednak głęboko zakorzeniony. Jeżeli białko i inne niezbędne substancje można z łatwością uzyskać z żywności wegetariańskiej, to dlaczego ludzie nadal chcą jeść mięso? Czy dzieje się tak, ponieważ jest ono pożywieniem rozpoznawanym przez ich organizmy? W naszych obserwacji w pracy z ludźmi usiłującymi całkowicie zrezygnować z produktów pochodzenia zwierzęcego wynika, że często przyczyną powrotu do takich pokarmów jest zespół połączonych z sobą fizycznych i psychologicznych potrzeb. Produkty odzwierzęce w wielkim stopniu wspierają pewne głębokie emocje i uczucia utożsamienia ze zindywidualizowaną jaźnią (ego). Dopóki ego nie zostanie wystarczająco rozwinięte, wyjście poza nie jest niemożliwe, a nawet niewskazane. Niestety, łatwo jest ulec fascynacji różnymi poziomami ego – osobistymi pragnieniami posiadania, władzy, siły i siły i bodźców emocjonalnych. Kaloryczne pożywienie, takie jak mięso, jeśli jest jedzone w nadmiarze, działa blokująco na organizm, wspierając przy tym utrzymywanie się ego na przyjętych pozycjach i podtrzymując jego przywiązania. Jednakże rozwój jaźni nie może zostać podtrzymany i nie może być zahamowany przez wpływ jakiegokolwiek rodzaju pożywienia – chodzi po prostu o to, że proces taki przebiega łatwiej, spokojniej i bardziej harmonijnie, kiedy towarzyszy mu spożywanie pokarmów roślinnych.

Odrzucenie mięsa wynika również z niedoborów. Ludzie, którym brakuje pewnych składników odżywczych, szybko wchłaniają potrzebne substancje z tkanek zwierzęcych. (Stosowanie mięsa przy odzwierzęcych jest omówione dalej w tym rozdziale). Zatrzymanie okrutnego procesu wykorzystywania i zabijania żyjących istot i zaprzestanie zjadania ich ciał jest chwalebnym zamierzeniem, ale trzeba je osiągnąć przy pomocy gruntownie sprawdzonych metod. Dla większości ludzi najlepsze jest stopniowe realizowanie tego celu.

Produkty pochodzenia zwierzęcego tylko wspierają szczególną mentalność: one nie zmuszają do żadnego zachowania. Tendencja do utrzymywania pewnych zachowań została opisana w tradycji medycznej ajurwedy: powszechnie dostępne mięso jest jednym z trzech elementów *tamas* i kiedy zostanie zjedzone, „umysł z łatwością wypełnia się ciemnymi emocjami, takimi jak złość i chciwość”.

Zaskakujące, jak niewielu spośród tych, którzy przez całe życie jedzą mięso zwierzęta, zastanowiło się głębiej nad podstawową naturą zwierząt. Według tradycyjnego dalekowschodniego poglądu, zaistnienie zwierzęcia na tym świecie jest precyzyjnie ukształtowanym przejawem prawa przyczyny i skutku, a jego cechy zdeterminowane są przez sposób życia w poprzednich wymiarach egzystencji czy wcieleniach. Przykłady takich specjalnych cech przywołują szybkość i spryt lamparta oraz wdzięk i wrażliwość jelenia. Każde ze zwierząt obarczone jest również negatywną cechą – tutaj przykład podaje skrajne przywiązanie gęsi do swojego towarzysza, pożądanie świni, lękliwość królika albo inne podobne wady. Kiedy zjadamy jakieś zwierzę, rozmaite formy jego świadomości, tak samo jak jego substancje fizyczne, zostają zasymilowane z naszymi własnymi aspektami świadomości i ciała. Zazwyczaj nie uświadamiamy sobie tego faktu – możemy to zauważyć tylko wtedy, gdy po kilku miesiącach zaprzestania spożywania produktów mięsnych zjemy je ponownie.

Łańcuch pokarmowy

Na ogół uważa się, że zwierzęta mają niższą lub niepełną świadomość w porównaniu z większością ludzi, niemniej jednak są istotami posiadającymi świadomość i zdolność odczuwania. Nauki buddyjskie⁴ i zasady niektórych religii już od dawna głoszą, że odebranie życia innemu stworzeniu pociąga za sobą karmiczny skutek proporcjonalny do poziomu odczuwania zmysłowego tejże zabitej istoty.

Zgodnie z tą hipotezą odbieranie życia niższym formom zwierząt w celu zaspokojenia potrzeb ludzi jest lepsze niż zabijanie form wyższych. Z tego punktu widzenia obecna moda na jedzenie ryb i drobiu jest lepszym wyjściem niż konsumpcja wieprzowiny i wołowiny. W wyborze sposobu odżywiania dużą rolę odgrywają też osobiste poszukiwania i własna intuicja.

Czy nauka o żywieniu popiera tę teorię? Nadmierne ilości tłuszczu przyjmowanego w pożywieniu i tworzący się przez to cholesterol zostały uznane za główne przyczyny chorób serca, cukrzycy, raka piersi, okrężnicy i prostaty, by wspomnieć tylko o najważniejszych zaburzeniach spośród licznych chorób zwyrodnieniowych. Ryby i drób zawierają dużo tłuszczów wielonienasyconych, które w przeciwieństwie do nasyconego tłuszczu w czerwonym mięsie, pomagają organizmowi usuwać nadmiar cholesterolu. Szczególnie cenne są ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega 3 (więcej na ten temat w rozdziale *Oleje i tłuszcze*).

Organizmy zwierząt znajdujących się na coraz niższych poziomach łańcucha pokarmowego charakteryzują się proporcjonalnie mniejszą zawartością pestycydów, metali ciężkich i innych zanieczyszczeń. Z różnych powodów religie zakazują lub zachęcają do konsumpcji niektórych z tych „niższych” zwierząt lub ich części. Na przykład zasada holistyki głosi, że jeżeli ktoś zamierza spożyć produkty pochodzenia zwierzęcego, to najlepiej spożytkować całe ciało zwierzęcia. Tradycyjne ludy zwykle zjadały kości, flaki i ogony większych zwierząt, jak również wiele innych części, które my wyrzucamy. Praktyka ta została zachowana w sposobie odżywiania się ludzi, którzy nadal są połączeni z korzeniami własnej kultury. Korzyść ze spożywania mniej rozwiniętych zwierząt polega na tym, że takie zwierzę wydaje się bardziej

⁴ Technolodzy żywności wykorzystują obecnie rozmaite drobnoustroje, takie jak bakterie, drożdże i grzyby, w celu wytwarzania włóknistych produktów, które w niewiarygodny sposób naśladują strukturę mięsa ssaków lub drobiu.

⁵ Weganin to osoba, której dieta nie zawiera żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego.

jednorodne i dlatego może być zjedzone niemalże w całości. Przykładami są: sardele, sardynki, małże i ostrygi (zjadane w całości prócz muszli), ślimaki, jajka i kawior, owady (w wielu kulturach) oraz drobnoustroje w pożywieniu fermentowanym*. O wiele *mniej* przeraża człowieka perspektywa zabicia i zjedzenia owada niż odebranie życia i zjedzenie ciała zwierzęcia tak rozwiniętego, jak owca czy świnia.

Rozpatrując proces kwaszenia i fermentacji, powinniśmy pamiętać, że posiłek czysto wegetariański (albo wegański**) nie istnieje, ponieważ w każdym pokarmie spożywa się również drobnoustroje, a szczególnie dotyczy to produktów fermentowanych. Jednakże asymilacja tej niższej klasy życia jest bardziej wskazana z punktu widzenia odżywiania i moralności niż zabijanie wyższej formy zwierząt. Biorąc pod uwagę wartość żywieniową, twierdzenie to jest prawdziwe, gdyż pokarmy fermentowane i mikroalgi są często równie – lub nawet bardziej – wartościowe, co żywność z bardziej rozwiniętych zwierząt. Ze względów moralnych spożywanie niższych form zwierząt jest bardziej pożądane, jeśli uwzględnimy sposób hodowli większości żywego inwentarza. Nawet zawzięci mięsożercy, którzy nie wierzą w karmiczne konsekwencje zabijania zwierząt, zmieniliby tok myślenia, gdyby dowiedzieli się, jak zwierzęta, które sami zjadają, były wcześniej karmione, traktowane i ubijane. Po wizycie w tuczarzniach, rzeźniach czy na farmach kurczaków, gdzie z ciał zwierząt produkuje się żywność, na usta ciśnie się więcej przekleństw, niż kiedykolwiek dotąd wypowiedziano.

Wegetarianie

Skąd wiemy, że pełna dieta wegetariańska wspomaga rozwój siły i wytrzymałości? Możemy oczywiście zaobserwować jej działanie na dowodach z natury, jakich dostarczają sarny, konie czy też inne zwierzęta roślinożerne. Można również podać mnóstwo przykładów ludzi, także tych żyjących na Zachodzie. Hindusi, buddyści i taoiści od 25 wieków kultywują tradycje prawdziwego wegetarianizmu, za którymi podążają miliony ludzi.

Wiele z tych tradycji istnieje w Indiach, ale odkąd produkty mleczne stały się tam szeroko dostępne, najlepszym przykładem wegańskiego sposobu odżywiania są minione pokolenia ludności zamieszkującej ogromne tereny Chin, gdzie nie spożywano przetworów mlecznych. (Współcześnie w Chinach jest niewielu wegetarian, natomiast liczni Amerykanie określają siebie mianem „wegetarian”, chociaż ich dieta zawiera dużo więcej jajek, ryb, nabiału i drobiu niż dieta przeciętnego Chińczyka).

W książce *The Wandering Taoist* (Wędrujący taoista) zapisano ciekawą historię życia Kwana Saihunga, jednego z ostatnich świetnie wyszkolonych, wybitnych chińskich taoistów. Od wczesnego dzieciństwa trenował sztuki walki i medytował, a jego rozwój wspierany był przez ściśle wegetariańską dietę sekty Zengyi-Huashan, będącej częścią większej społeczności taoistycznej. W górskiej okolicy, gdzie zamieszkiwali, kurczaki i ryby hodowane były jedynie dla chorych. Członkowie tej wspólnoty wzmacniali swoje siły, stosując intensywne kuracje ziołowe, które pomagały w rozwijaniu zdolności uzdrowicielskich i doskonaleniu uważności.

Witamina B₁₂ i współczesny wegetarianin

Ponieważ zachodnia dieta opiera się na mięsie, organizm przeciętnego mieszkańca Zachodu przyzwyczajony jest do określonego sposobu odżywiania. Większość produktów pochodzenia zwierzęcego o wysokiej jakości charakteryzuje się bogactwem białek i witaminy B₁₂, która przez wielu lekarzy jest uważana za składnik trudno dostępny dla wegetarian. Witamina ta jest wytwarzana jedynie przez mikroorganizmy. W śladowych ilościach występuje w powietrzu, wodzie, arcydzięglu chińskim (*dang gui*, *Angelica sinensis*), korzeniach żywokostu (*Symphytum officinale*), grzybach, liściach niektórych warzyw (zwłaszcza pietruszki i rzepy, uprawianych na wysokozmineralizowanej glebie), a także w tradycyjnych produktach fermentowanych (takich jak tempeh wytwarzany w małych, odznaczających się znikomą sterylnością sklepach indonezyjskich). Tylko w wyżej wymienionych produktach są obecne bakterie, które produkują witaminę B₁₂⁶⁻¹⁰.

U zdrowych ludzi duże ilości tej witaminy są wytwarzane przez korzystne szczepy bakteryjne w okrężnicy, a jej mniejsze ilości pojawiają się w ślinie i innych częściach przewodu pokarmowego¹¹. Kontrowersje wzbudza kwestia, jaka ilość witaminy B₁₂ jest rzeczywiście wchłaniana do organizmu. Ponieważ okrężnica i przewód pokarmowy na ogół należą do najmniej zdrowych części ciała, zaleca się, aby wegetarianie zadbali o odpowiednią ilość witaminy B₁₂ w swojej diecie.

Właściwości witaminy B₁₂: jest niezbędna do tworzenia i prawidłowego rozwoju czerwonych krwinek, korzystnie wpływa na płodność i ciążę, buduje odporność oraz leczy niektóre choroby degeneracyjne (często zalecana w terapii chorób nowotworowych, AIDS, artretyzmu, stwardnienia rozsianego), stosowana w leczeniu różnych chorób umysłowych i nerwowych. Od niedawna witamina ta jest używana do wzmacniania poziomu energii organizmu i przeciwdziałania alergenom.

Zapasy witaminy B₁₂ mogą być przechowywane w wątrobie od trzech do sześciu lat, tak więc jej niedobór może istnieć już przez kilka lat, zanim da o sobie znać. U ludzi, którzy mają problemy z wątrobą bądź z przyswajaniem tej witaminy, jej niedobór może ujawnić się w ciągu kilku miesięcy.

Objawy niedoboru witaminy B₁₂: Klasycznym objawem jest anemia złośliwa, będąca efektem zakłóceń w procesie wytwarzania czerwonych krwinek. Wiadomo również, że w niedoborze witaminy B₁₂ ma źródło wiele zaburzeń nerwowych, umysłowych i emocjonalnych, które czasami przejawiają się *bez oznak niedoboru krwi*¹². Do jednych z najwcześniej występujących oznak niedoboru krwi zalicza się osłabienie, apatię, zmęczenie, depresję, zaburzenia trawienia, biegunkę. Inne symptomy to: bladeść skóry, zanik czucia w palcach dłoni i stóp, palpacje serca, jadłowstręt, płytki oddech, bezpłodność, zaburzenia umysłowe (na przykład zaniki pamięci, zmienne nastroje, apatia, paranoja, halucynacje, zachowania agresywne, zmiany osobowości itp.). Stany te mogą mieć różne nasilenie, na ogół starsi ludzie doświadczają ich intensywniej¹³.

W miarę pogłębiania się niedoboru, w późniejszych stadiach zniszczeniu ulegają osłonki mielinowe nerwów i komórki mózgu, co w rezultacie prowadzi do zaniku czucia w dolnych kończynach i utraty poczucia równowagi, mrowienia skóry, dalszego osłabienia pamięci, utraty ostrości myślenia i postrzegania, pogorszenia wzroku oraz trudności w utrzymaniu moczu i kału. Wskaźnikiem poważnego niedobo-

ru witaminy B₁₂ jest czerwony, błyszczący i gładki język, na którym czasami pojawiają się owrzodzenia. W końcowym stadium przed śmiercią następują nieodwracalne zmiany w mózgu i paraliż.

Objawy niedoboru witaminy B₁₂ nie zawsze dają się łatwo zdiagnozować, ponieważ bywają maskowane przez kwas foliowy zawarty w zestawie witamin B (tzw. witamina B kompleks). Kwas foliowy i witamina B₁₂ spełniają podobne funkcje i nawzajem wspierają swoje działanie¹⁴. Podczas gdy kwas foliowy wydaje się łagodzić objawy niedoboru witaminy B₁₂, w rzeczywistości podstępny proces niszczenia systemu nerwowego nadal postępuje, nieznacznie tylko dając o sobie znać na zewnątrz. Najbardziej narażone na zjawisko maskowania objawów przez kwas foliowy są osoby, które cierpią na niedobór witaminy B₁₂, ale odżywiają się dobrze, jedząc dużo zbóż i warzyw, a szczególnie warzyw zielonych, roślin strączkowych i kiełków.

Anemia złośliwa w przeszłości była chorobą śmiertelną, ale obecnie jej rozwój można powstrzymać za pomocą zastrzyków z witaminy B₁₂. Badania przeprowadzone w Szwecji udowodniły to, co do niedawna było wiadome tylko nielicznym lekarzom – że anemię złośliwą można z powodzeniem leczyć za pomocą dużych dawek witaminy B₁₂ (1000 mg dziennie) podawanej doustnie*. Każda osoba z osłabionym trawieniem, również wegetarianin – czy to z powodu wątej budowy ciała, nieodpowiedniej diety, czy też nie zrównoważonego trybu życia – może cierpieć na niedobór witaminy B₁₂. Oprócz zaburzonego przyswajania istnieją jeszcze inne czynniki, które pozbawiają organizm tej cennej witaminy:

1. Tabletki antykoncepcyjne i antybiotyki.
2. Używki (alkohol, papierosy, kawa i inne).
3. Każdy rodzaj stresu, a zwłaszcza wywołany urazem, operacją, tragedią.
4. Dolegliwości wątroby i choroby przewlekłe.

Najważniejszą przyczyną złego przyswajania witaminy B₁₂ jest brak „istotnego czynnika”, czyli enzymu mukoproteinowego w soku żołądkowym. Enzym ten jest odpowiedzialny za skuteczne wchłanianie witaminy B₁₂ przez organizm (około 1% witaminy wchłania się bez jego udziału). Produkcja tej istotnej substancji zmniejsza się wraz z wiekiem, może też zostać zakłócona w wyniku operacji żołądka, obecności pasożytów czy nadmiaru bakterii w przewodzie pokarmowym. Przeważnie do utraty tego ważnego czynnika dochodzi na skutek „reakcji autoimmunologicznych”, kiedy system odpornościowy produkuje przeciwciała, które atakują własne tkanki organizmu. Reakcje autoimmunologiczne często skierowane są na te części żołądka, gdzie wytwarzany jest ów enzym. W przypadku jego braku doustne suplementy witaminy B₁₂ muszą zawierać również enzym (zazwyczaj uzyskiwany od zwierząt). Aby uzupełnić niedobór witaminy B₁₂, najlepiej podawać ją w postaci zastrzyków.

Roślinne źródła witaminy B₁₂

Wegetarianie na Zachodzie od pokoleń polegali na trzech, uważanych za najobfitsze, źródłach witaminy B₁₂, którymi są produkty fermentowane, glony i drożdże.

* Zob. komentarz doktora Franka Lederlego: *Oral Cobalamin [vitamin B₁₂] for Pernicious Anemia: Medicine's Best Kept Secret?* (Doustne podawanie kobalaminy [witaminy B₁₂] w przypadkach anemii złośliwej: najlepiej strzeżona tajemnica medycyny?) zamieszczony w: „Journal of American Medical Assn”, styczeń 1991, s. 94–95.

Produkty fermentowane

Należą do nich: miso, sos sojowy, tempeh, warzywa kiszone, amasake, jogurty z orzechów i nasion oraz chleb na naturalnym zakwasie. Rozpowszechniona wśród wegetarian opinia głosi, że każde fermentowane pożywienie zawiera co najmniej śladowe ilości witaminy B₁₂. To założenie jest prawdziwe tylko w odniesieniu do krajów Trzeciego Świata, gdzie warunki higieniczne są słabe, więc bakterie wytwarzające witaminę B₁₂ mogą rozmnażać się bez przeszkód, szczególnie w produktach fermentowanych. W tych społecznościach u ludzi rzadko występują objawy braku witaminy B₁₂. Z drugiej strony w większości krajów zachodnich, w których zachowanie odpowiedniej higieny jest wymuszane przez prawo, producenci żywności utrzymują w zakładach niemalże sterylne warunki. I chociaż w produkcji żywności czystość jest wartością niezaprzeczalną, to jednak powstrzymuje ona naturalny wzrost poziomu witaminy B₁₂ w produktach fermentowanych.

Tempeh, obecnie bardzo popularny produkt sojowy pochodzący z Indonezji, ma jedną z najwyższych zawartości witaminy B₁₂ spośród wszelkich produktów żywnościowych (nawet do 15 mikrogramów [µg] przypadających na 100 g produktu). Kiedy w latach 70. został wprowadzony do Ameryki, produkowany był w małych domowych wytwórniach, a zawartość witaminy B₁₂ osiągała podziwu godny wynik 4 µg. Wraz ze wzrostem popytu na tempeh zmienił się sposób jego produkcji. Zaczęto go wytwarzać w dużych partiach, co spowodowało spadek zawartości pożądanых kultur bakterii. Ponadto maszyny i urządzenia do jego produkcji zaczęto projektować tak, aby łatwo można było je czyścić. W rezultacie pod koniec lat 80. większość wytwarzanego w ten sposób produktu nie zawierała w ogóle witaminy B₁₂¹⁵, choć producenci nadal umieszczali taką informację na opakowaniach. Kiedy wyniki badań trafiły do opinii publicznej, niektóre firmy usunęły z produktów informacje o zawartości witaminy B₁₂, a inne zaczęły dodawać do tempehu odpowiednie bakterie produkujące tę witaminę.

Większość innych fermentowanych produktów wytwarzanych za pomocą nowoczesnych technologii, takich jak tofu i sos sojowy, pozbawiona jest witaminy B₁₂, mimo że wiele publikacji na przestrzeni lat polecało je jako jej cenne źródła. Prawdziwe w tych zaleceniach jest natomiast to, że pożywienie fermentowane (z uwagi na obecność aktywnych enzymów trawiennych) może znacznie poprawić wchłanianie witaminy B₁₂ z innych źródeł i może pobudzać w jelitach rozwój bakterii wytwarzających tę witaminę.

Algi: mikroalgi i wodorosty

Na podstawie badań naukowych dowiedziono, że rozmaite glony są doskonałym źródłem witaminy B₁₂. Spirulina, chlorella i dziko rosnące sinice (*Aphanizomenon flos-aquae*) były niegdyś uważane za najlepsze pokarmy o najwyższej zawartości tej witaminy. Do takiego przekonania przyczyniły się wyniki badań mikrobiologicznych, których procedury zostały zaakceptowane przez rząd Stanów Zjednoczonych. Jednakże w ostatnich latach pojawiły się głosy, że badania te mogą dostarczać nieadekwatnych wyników, ponieważ ich pomiar obejmował również pewne analogiczne substancje, które nie mają tych samych właściwości co witamina B₁₂, a w mikroalgach występują w znacznych ilościach. To właśnie one mogły być powodem większości zawyżonych odczytów poziomu witaminy B₁₂.

Inna metoda badań, znana jako radioanaliza, wykazuje, że witamina B₁₂ w mikroalgach występuje tylko w ilości 20% wartości, jaką wykazały testy mikrobiologiczne¹⁶. Pozostałe 80% uważa się za substancje analogiczne. Nawet gdyby w mikroalgach tylko 20% szacowanej zawartości było prawdziwą witaminą B₁₂, nadal stanowiłyby one świetne jej źródło. Kiedy jednak weźmiemy pod uwagę znaczący niedobór tej witaminy, mikroalgi wydają się mało skuteczne w jego uzupełnianiu, co prowadzi do domysłów, że wspomniane substancje analogiczne w jakiś sposób kolidują z wchłanianiem przez organizm prawdziwej witaminy B₁₂.

Na pierwszy rzut oka informacja ta brzmi dosyć zaskakująco, ponieważ spirulina i inne mikroalgi w większości przypadków anemii są świetnym remedium, a B₁₂ jest niezbędna do budowy czerwonych ciałek krwi. Jednak przeważnie anemia nie bierze się tylko z samego niedoboru witaminy B₁₂. Całkiem możliwe, że to duże ilości chlorofilu, żelaza, białek i innych składników odżywczych zawartych w mikroalgach przyczyniają się do wyleczenia anemii. Obserwowaliśmy ludzi, którzy przez 10 lub więcej lat regularnie przyjmowali mikroalgi. Kiedy do ich diety włączane były także inne źródła witaminy B₁₂, jej niedobór nie występował. Nasuwa się wniosek, że substancje analogiczne w mikroalgach nie kolidują z witaminą B₁₂ pochodzącą z innych pokarmów.

Niektóre reklamy głoszą, że pewne makroalgi – wodorosty nori, wakame czy kombu – też posiadają dużą zawartość witaminy B₁₂, jednak wodorosty owe nie dowiodły niestety swojej skuteczności w uzupełnianiu niedoborów tej witaminy¹⁷. Być może z tego powodu, że substancje analogiczne są w nich obecne w większej ilości niż sama witamina, glony jako źródło witaminy B₁₂ nie są „biodostępne”, to znaczy, że prawdopodobnie nie zaspokajają zapotrzebowania organizmu na tę witaminę. Jednak kiedy do produktów takich jak tempé czy drożdże piwowskie wszczepi się odpowiednie kultury bakterii wytwarzających B₁₂, żywność taka okazuje się niezwykle skuteczna w uzupełnianiu niedoborów tej witaminy.

Drożdże spożywcze

Drożdże spożywcze (zwane też piwowskimi) przez ponad 30 lat były dla wegetarian prawdziwym rągiem obfitości wszelkich składników odżywczych i witaminy B₁₂. Witamina B₁₂ dostaje się do drożdży na dwa sposoby: albo jest dodawana pod koniec procesu ich wytwarzania, albo też drożdże są hodowane na pożywce wzbogaconej w tę witaminę. Druga metoda jest o tyle lepsza, że uzupełnia się witaminą żywy pokarm. (Niektóre drożdże spożywcze nie zawierają witaminy B₁₂; aby się o tym upewnić, należy sprawdzić listę składników podaną na opakowaniu).

Drożdże nie posiadają dużych ilości substancji analogicznych do witaminy B₁₂, a występujący w nich poziom tej witaminy jest stały, to znaczy, że nie zależy od czystości procesu produkcyjnego. Drożdże są niezwykle bogate w pewne składniki odżywcze, brakuje im jednak innych, które są niezbędne do zachowania równowagi. Na przykład wysoka zawartość fosforu może pozbawić organizm wapnia. Z tego względu obecnie niektórzy producenci dodają do drożdży również wapń.

Inny problem związany z drożdżami wynika z samej ich natury: mikroorganizmy tego rodzaju przyczyniają się do wspierania rozwoju niezdrowych ilości drożdżowców typu *Candida*, zwłaszcza u osób, które są podatne na przerost *Candidy* lub ogólnie na wpływ *wilgoci*.

Kiedy kupujemy drożdże, lepiej jest wybrać takie, które celowo zostały wyprodukowane jako suplementy żywieniowe. Są one zazwyczaj hodowane na melasie lub burakach cukrowych, mają przyjemny smak i nie wymagają dalszej obróbki. Natomiast większość drożdżowców powstałych jako produkty uboczne w przemyśle piwowarskim, rośnie na chmielu, zbożach i słodzie. Drożdże te wchłaniają alkohol i różne chemikalia, przez co nabierają gorzkiego smaku. Aby pozbawić je goryczy, poddaje się je następnie specjalnej obróbce, przez którą zostaje obniżona również ich wartość odżywcza.

Witamina B₁₂ podczas ciąży i laktacji

Ponieważ witamina B₁₂ buduje odporność, wspomaga rozwój systemu nerwowego i ogólnie całego ciała, jest niezbędna w okresie ciąży i karmienia. Aby zrozumieć, jak duże jest zapotrzebowanie płodu na witaminę B₁₂, wystarczy wspomnieć, że noworodek ma we krwi dwa razy więcej tej witaminy niż jego matka, a łożysko ponad trzy razy tyle¹⁴. Mimo to B₁₂ jest jedną z tych witamin, których najbardziej brakuje podczas ciąży i laktacji¹⁸. Zwłaszcza ciężarne i karmiące vegetarianki powinny upewnić się, czy przyjmują jej wystarczającą ilość¹⁹. Dzieci rodzone przez matki z niskim poziomem witaminy B₁₂ są w wysokim stopniu narażone na opóźnienie umysłowego i fizycznego rozwoju, a także osłabienie odporności.

Matki, które sporadycznie przyjmują B₁₂, narażają karmione piersią dzieci na niedobór tej witaminy. Matka może zużywać witaminę B₁₂ przechowywaną w jej ciele na własne potrzeby, czuje się zdrowa i (błędnie) zakłada, że jej pokarm jest kompletny pod względem zawartości składników odżywczych. Niestety istnieją przesłanki, że do mleka trafia tylko ta ilość witaminy B₁₂, która jest wchłaniana podczas jego tworzenia, a ta przechowywana w ciele matki – nie²⁰. Oznacza to, że aby zapewnić niemowlęciu regularne otrzymywanie witaminy B₁₂ w pokarmie, karmiąca matka musi systematycznie zażywać tę witaminę.

Margines bezpieczeństwa dla wegetarian

Większość najbogatszych źródeł witaminy B₁₂ stanowią produkty pochodzenia zwierzęcego. I tak właśnie być powinno, ponieważ osoby spożywające produkty zwierzęce potrzebują o wiele więcej B₁₂ do zbudowania odporności i odpowiedniej jakości krwi, wytwarzanej w wysoko zakwaszonym środowisku, powstałym na skutek konsumowania dużych ilości mięsa, jajek i nabiału.

W Indiach, Indonezji i większości krajów Trzeciego Świata wegetarianie uzyskują witaminę B₁₂ dzięki obecności kultur bakterii i innych drobnoustrojów, które mnożą się w ich pożywieniu, zwłaszcza fermentowanym. Na bardziej rozwiniętych technologicznie obszarach Zachodu dostęp do *wegetariańskich źródeł witaminy B₁₂* jest bardzo ograniczony, dlatego jedyny suplement, jaki zalecamy ścisłym wegetarianom, to właśnie ta witamina. Jednakże spożywanie witaminy B₁₂ w postaci tabletek nie zawsze jest dobrze przyjmowane przez wegetarian jako rozwiązanie na dłuższą metę. Idealnym wyjściem byłoby znalezienie wystarczających źródeł kultur B₁₂ w produktach z pożywienia.

Większość światowych organizacji zajmujących się zdrowiem zgadza się, że dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na witaminę B₁₂ wynosi od 1 do 3 µg*. Jednak kiedy kupuje się produkty zawierające B₁₂, na opakowaniach podawana jest zawartość tej witaminy w odniesieniu do rządowo zalecanej „zalecanej dziennej dawki” (U.S. Recommended Daily Allowance), która wynosi 2,4 µg dla osoby powyżej 12. roku życia. Kiedy skontaktowaliśmy się w tej sprawie z Federalnym Urzędem do Spraw Żywności i Leków (Food and Drug Administration), powiedziano nam, że norma ta wprowadzono 25 lat temu tylko do celów informacyjnych na opakowaniach produktów; dane nie zostały zaktualizowane, ponieważ producenci żywności musieliby ponieść ogromne koszty badań. Powiedziano nam również, że wspomniana norma nie powinna być wykorzystywana w żadnym innym celu. Stanowisko rządu w sprawie zapotrzebowania na składniki odżywcze przedstawione jest w zestawie norm, zwanym RDA (Recommended Dietary Allowances, czyli „zalecane dawki spożywcze”). Normy te są monitorowane przez Narodową Akademię Nauki (National Academy of Sciences). Obecnie zalecana spożywcza dawka witaminy B₁₂ wynosi dziennie: dla osoby dorosłej – 2,4 µg, dla niemowląt – 0,3 µg, a dla dzieci – 0,05 µg na każdy kilogram masy ciała maksymalnie do 2,4 µg. Dla kobiet ciężarnych i karmiących zaleca się odpowiednio 2,6 i 2,8 µg.

Dlatego też kiedy kupujemy pożywienie bądź suplementy z witaminą B₁₂ w Stanach Zjednoczonych, procentowa ilość odnosząca się do zalecanej dawki dziennej (U.S. RDA) powinna być pomnożona przez 3, aby w ten sposób uzyskać proporcję odnoszącą się do zalecanej dawki spożywczej (RDA). Na przykład produkt, który zawiera 12 µg witaminy B₁₂ – oznaczony jako zaspokajający 500% zalecanej dawki dziennej dla osoby dorosłej (U.S. RDA) – będzie w rzeczywistości dostarczał 1500% = 600% zalecanej dawki spożywczej (RDA). Ponieważ nadmiar witaminy B₁₂ nie był nigdy uważany jako problem, nigdy nie określono jej ilości niebezpiecznej. (W celach leczniczych stosuje się zastrzyki zawierające nawet więcej niż 1000 µg).

Vegetarianie (łącznie z tymi, którzy okazjonalnie jedzą małe ilości ekologicznych jajek, świeżych ryb i innych produktów zwierzęcych w dobrym gatunku), jeśli chcą się odżywiać zgodnie z RDA, nie używają drożdży piwowskich ani pożywienia ze sztucznie wszczepionymi kulturami bakterii, nie przyjmują odpowiednich suplementów. Prawie żadne z nich nie są syntetyczne ani nie pochodzą z produktów uzyskiwanych od wyższych gatunków zwierząt, tylko są produkowane za pomocą bakterii. Wiele wygodniej można raz na tydzień przyjmować jeden suplement w dawce 50 µg. Wspomagając spożywanie bogatych w enzymy produktów, takich jak miso, niepasteryzowanej kapusty kiszzonej, kiszonek czy marynowanych warzyw, a także kiełków. Pokarmy te maksymalizują odkładanie witaminy B₁₂ w przewodzie pokarmowym. Suplementy wielowitaminowe i mineralne zawierające B₁₂ nie zawsze są jej dobrym źródłem, ponieważ połączenie w jednym preparacie rozmaitych składników może prowadzić do powstania substancji analogicznych do B₁₂.

Osoby, którzy nie używają produktów pochodzenia zwierzęcego i wierzą, że ich zapotrzebowanie na witaminę B₁₂ zostanie zaspokojone przez florę bakteryjną jelit oraz znikome jej ilości znajdujące się w ekologicznych warzywach i kiszonkach, mają czasami rację. Jednak istnieje wystarczająco dużo dowodów niedoboru B₁₂ wśród ścisłych wegetarian – zwłaszcza wśród wegańskich dzieci – aby być czujnym w tej kwestii. Warto pamiętać, jakie są pierwsze objawy tego niedoboru.

* Jednostką miary stosowana w przypadku witaminy B₁₂ to mikrogram, czyli jedna milionowa grama lub inaczej jedna tysięczna miligramu. Jest to jedna z najmniejszych jednostek, jakich używa się do pomiarów zawartości składników odżywczych.

Wegetarianom można również zalecić zbadanie zawartości witaminy B₁₂. Najpopularniejszą metodą jest test paskowy ukazujący poziom B₁₂ we krwi, dostępny w laboratoriach analitycznych i u lekarzy. Nie jest on jednak w pełni miarodajny dla wegetarian, ponieważ zdrowy wegetarianin może mieć stosunkowo niski poziom witaminy B₁₂ we krwi. Jednak jeżeli poziom ten będzie dużo niższy niż 200 pikogramów (pg) na mililitr, trzeba zastanowić się nad przyczyną takiego stanu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ustaliła, że niższe poziomy prowadzą do powstania objawów niedoboru.

Kiedy wynik okaże się znacznie niższy niż graniczny poziom 200 pg, należy się niezwłocznie skontaktować ze specjalistą do spraw żywienia w celu opracowania najlepszej strategii odbudowania bezpiecznego poziomu witaminy B₁₂. Gdy wynik zbliżony jest do 200 pg, trzeba ustalić, czy ujawniony niedobór nie wpływa niekorzystnie na procesy fizjologiczne, a następnie zbadać poziom kwasu metylomalonowego w moczu. Kwas ten jest substancją chemiczną, której poziom wzrasta w przypadku zbyt małej ilości witaminy B₁₂ – niedostatecznej do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Potrzeba przeprowadzenia specjalistycznych badań zachodzi również wtedy, gdy pojawiają się wspomniane wcześniej psychiatryczne symptomy niedoboru B₁₂: apatia, zaniki pamięci, zmienność nastrojów, paranoja – ale poziom B₁₂ w osoczu jest prawidłowy i nie ma objawów wskazujących na anemię. Takie stany szczególnie często występują wśród ludzi starszych²¹ i czasami świadczą o złym przyswajaniu witaminy B₁₂ w wyniku braku „istotnego czynnika”. Ten rodzaj niedoboru jest często nieprawidłowo rozpoznawany²², a ważne jest, by go powstrzymać, zanim się pogłębi.

Aby upewnić się, że postawiono trafną diagnozę, należy przeprowadzić test Shillinga, za pomocą którego mierzy się poziom „istotnego czynnika”, a przez to również zdolność organizmu do przyswajania witaminy B₁₂. Mimo że test jest dość skomplikowany, pozwala wykryć problemy z przyswajaniem B₁₂ nawet wtedy, gdy badania krwi pod kątem poziomu B₁₂ i występowania anemii są w normie. Test Shillinga rzadko jest wykorzystywany w takim celu, ale jego wartość jest nie do przecenienia, gdyż pozwala wykryć anemię złośliwą we wczesnym stadium, kiedy jeszcze łatwo można przezwyciężyć jej objawy.

Przez ostatnich 30 lat testu Shillinga standardowo używa się do potwierdzania podejrzeń o wystąpieniu anemii złośliwej, wysuwanych przede wszystkim na podstawie wstępnych badań krwi.

Inne spojrzenie na białko

Przestrzeganie wskazówek (głównie wegetariańskich) podanych w tej książce pozwala dostarczyć organizmowi ponad dwa razy więcej białka niż wskazuje norma minimalnego spożycia białka opracowana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), która średnio wynosi 5% ilości przyjmowanych kalorii. Poziom 8% jest zbliżony do norm wskazywanych przez Narodową Radę Badawczą (National Research Council). Warto zauważyć, że mleko matki z samego białka dostarcza 5% kalorii, a jest pokarmem wystarczająco odżywczym dla dziecka wówczas, gdy jego wzrost i rozwój przebiegają w największym tempie.

Normy WHO i inne standardy, które przyjmują za wskaźnik wartość kaloryczną białka w stosunku do całkowitego zapotrzebowania na kalorie, opierają się na założeniu, że potrzeby białkowe i energetyczne człowieka są ze sobą powiązane.

Jeśli oprócz normalnego odżywiania do diety dodaje się alkohol, produkty zawierające rafinowany cukier i przekąski niestanowiące wartościowego posiłku, wtedy ilość spożywanych kalorii znacznie wzrasta. Z tego powodu ludzie szczególnie chętnie spożywają skoncentrowane postacie białka, które pozwalają im utrzymać równowagę białkowo-kaloryczną. Wegetarianie, którzy jedzą mało pokarmów zawierających cukier, takich jak soki owocowe, napoje, słodycze, mogą odczuwać zmniejszony apetyt na produkty pochodzenia zwierzęcego.

Obecnie obserwuje się duże zainteresowanie pożywieniem wysokobiałkowym. Jednak te produkty z tabeli, które mają zawartość białka większą niż 15 g, powinny być normalnie spożywane tylko w małych ilościach. Na skutek nadmiernego spożywania białka roślinnego powstaje mocznik, który ze względu na swe właściwości moczopędne wypłukuje wapń z organizmu. Bez wystarczającej ilości wapnia kości stają się słabe, a nerwy i serce przestają sprawnie funkcjonować (zob. rozdział *Wapń*). Kolejne niebezpieczeństwo, jakie wiąże się ze spożyciem pożywienia wysokobiałkowego, polega na nasyceniu ciała kwasem moczowym, który znacząco osłabia wszystkie funkcje organizmu, a zwłaszcza nerek. Konsekwencją może być powstanie dny moczanowej lub kamieni nerkowych.

Jeśli jako główne źródło białka wybiera się mięso, to z dużym prawdopodobieństwem w organizmie wystąpi nadmiar mocznika, złogów tłuszczowych, kwasu moczowego i śluzu. Zatem jeśli za pomocą białka chcemy przezwyciężyć osłabienie, najlepiej traktować mięso jako dodatkowe, a nie główne źródło białka. Mięso wielu zwierząt jest nasycone toksynami pochodzącymi ze środowiska, jak też pozostałościami po antybiotykach i hormonach wzrostu dodawanych codziennie do ich karmy. W 1985 roku z powodów bezpieczeństwa niesprecyzowanych zanieczyszczeń Wspólny Rynek Europejski zakazał 11 amerykańskim przedsiębiorstwom mięsnym eksportu wytwarzanych przez nie przetworów do Europy.

Jeśli produkty pochodzenia zwierzęcego, w tym jajka i nabiał, okażą się niezbędne jako źródło białka i innych składników odżywczych, koniecznie zadbajmy o to, by zwierzęta były hodowane metodami naturalnymi na ekologicznej karmie.

Źródła białka i witaminy B₁₂

Białko w gramach* na 100 g części jadalnych

Witamina B₁₂ w mikrogramach podana w nawiasach przy pokarmach, które ją zawierają

	białko (g)	Produkty fermentowane, glony i drożdże	białko (g)	Produkty zwierzęce	białko (g)
		Produkty fermentowane		Nabiał	
	0,2-2	Napój pszeniczny (ś)	0	Mleko pełne (0,4)	3
		Niepasteryzowane		Jogurt (0,6)	3
		warzywa kiszone (ś)	1-4	Ser biały (0,6)	14
	1	Amasake	3	Ser żółty (1)	25-31

Kapusta	1	Sos sojowy (Shoyu lub Tamari)	6	Ryby	
Kalafior	3	Tofu	8	Ostrygi (18)	9
Brokuły	4	Chleb na zakwasie	10	Mięczaki jadalne (49)	14
Kapusta włoska	4	Jogurt z nasion lub orzechów (ś)	9-15	Śledzie (10)	18
Pietruszka (ś)	4	Miso (ś)	15	Dorsz (5)	18
Brukselka	5	Tempeh (ś)	20	Okoń (1)	18
Zboża		Glony**		Abalone (1)	18
Ryż	7	Wodorosty (suszone)		Sardale (7)	19
Jęczmień	8	Agar-agar/Kanten	2	Makrela (12)	19
Kukurydza	9	Hijiki (ś)	6	Sardynki (10)	24
Żyto	9	Kombu (3)	7	Tuńczyk (2)	29
Proso	10	Wakame (5)	13		
Gryka	12	Kelp (4)	16	Mięso i jaja	
Owies	13	Alaria (5)	18	Jaja (1)	3
Twarda czerwona pszenica	14	Dulse (7-13)	22	Drób (0,5)	16-24
Orkisz	15	Nori (12-70)	35	Wołowina i inne mięso czerwone (2)	17-21
Amarantus	16	Mikroalgi		Serca wołowe (11)	20
Quinoa	18	Chlorella (25+)	55	Nerki wołowe (31)	20
Nasiona i orzechy		Sinice (40+)	60	Wątroba wołowa (59)	20
Orzechy laskowe	13	Spirulina (40+)	68	Wątróbki drobiowe (23)	21
Migdały	19	Drożdże			
Sezam	19	Drożdże spożywcze (6-47)	50		
Nasiona słonecznika	24				
Rośliny strączkowe (suche)					
Fasola adzuki	22				
Suszony groch	24				
Soczewica	25				
Soja	35				

* Dane te są oparte na próbkach o wadze 100 g, tak więc reprezentują one również procentową zawartość białka. Na przykład tempeh w swej masie zawiera 20% wagowych białka.

(ś) – śladowe ilości witaminy B₁₂ czasami znajdowane w tych produktach, w zależności od tego, jak i gdzie były one wytwarzane;

** Pomimo że wodorosty i mikroalgi wymienia się jako produkty o pokaźnej zawartości witaminy B₁₂, okazuje się, że nie są one jej wiarygodnym źródłem, na podstawie badań wykazano bowiem, że występująca w nich witamina B₁₂ nie jest biologicznie dostępna.

Niedobór białka

W przeszłości w krajach, w których szerzył się głód, często słyszało się o potrzebie „wypełnienia luki białkowej”. To, co powszechnie uchodziło za niedobór białka, było po prostu niedożywieniem²³, czyli brakiem wszystkich składników odżywczych. Skoro tylko po zastosowaniu niemalże wszelkich tradycyjnych diet zostanie dostarczona odpowiednia porcja kalorii, znika „niedobór białka”.

Jednak prawdziwy niedobór białka może także występować u ludzi spożywających wystarczającą ilość kalorii. Przykładem mogą być alkoholicy z uszkodzoną wątrobą²⁴, młode, przeczulone na punkcie swojej wagi kobiety – bulimiczki, osoby odżywiające się ciastkami, cukierkami i słodzonymi napojami, ściśli frutarianie oraz weganie, którzy:

- a) nie przeżuwiają wystarczająco dobrze pokarmów (jedzący mięso nie mają tego problemu, ponieważ proteiny z mięsa są przyswajane bez względu na to, czy są przeżute, czy nie),
- b) rzadko jedzą ziarna, rośliny strączkowe, orzechy czy nasiona,
- c) bardzo się przejadają,
- d) spożywają dużą ilość wysoko przetworzonych słodczy i bezwartościowych produktów.

Na ryzyko niedoboru białka narażone są też dzieci na ściśle wegetariańskiej diecie, które zostały wcześniej odstawione od piersi, a nie przyjmują produktów mlecznych i podawane im pożywienie nie jest ani dobrze przez nie przeżuwane, ani odpowiednio przygotowane (żywność dla małych dzieci powinna być przetarta albo zmielona).

Oznaki niedoboru białka

Prawdziwy niedobór białka objawia się na wielu poziomach rozwoju i funkcjonowania organizmu:

- Tkanki ciała ulegają stopniowemu osłabieniu i zanikowi. Skutkiem tego są hemoroidy, słabość mięśni i paznokci, utrata włosów, powolne gojenie się ran i ogólnie brak sił i energii.
- Słabnie zdolność koncentracji i równowaga emocjonalna.
- Zakłócone zostają reakcje systemu odpornościowego, co prowadzi do alergii i infekcji.

Poniższe rady są przeznaczone nie tylko dla osób, które cierpią na niedobór białka, lecz także dla każdego, kto chce, żeby spożywane białka były lepiej wykorzystane przez organizm.

Poprawa wykorzystania białek

1. Wskazówki te oparte są na związkach pomiędzy narządami wewnętrznymi a emocjami, tak jak opisuje się je w tradycyjnej medycynie chińskiej. Wzmacnianie funkcji trawiennych trzustki i wątroby zostało tu powiązane z przeprowadzeniem następujących zmian w nastawieniu umysłu i stylu życia:
 - a) Zharmonizuj czas pracy; odpoczywaj, kiedy jesteś zmęczony; ćwicz regularnie.
 - b) Unikaj trudnych i stresujących sytuacji.
 - c) Rób jedną rzecz na raz, z zachowaniem pełnej uwagi.
2. Unikaj wszelkich używek i rafinowanego pożywienia. Szczególnie szkodliwy jest rafinowany cukier. Zrezygnuj także z nadmiaru skoncentrowanych słodzików i kawy. Jeśli masz znaczny niedobór białka, ogranicz spożywanie owoców.

3. Starannie przeżuwać jedzenie.

4. Duże ilości wysokobiałkowego pożywienia nie zawsze mają dobre działanie. Korzystniej jest przyjmować mniejsze ilości białka, za to regularnie.

Najlepsze źródła białka roślinnego

Rośliny strączkowe, niezwykle bogate zarówno w skrobię, jak i białko, stają się łatwiej strawne, jeśli przygotowuje się je z dodatkiem bogatych w minerały wodorostów (tak, jak to opisano w części poświęconej przepisom), dokładnie przeżuwa i spożywa najwyżej raz dziennie w ilości od 0,5 do 1 filiżanki. Ziarna soi, zawierające równie dużo skrobi i białka, co tłuszczu, są bardzo ciężko strawne i z tego względu niepolecane, chyba że zostaną podane w postaci kiełków, produktów fermentowanych, takich jak tempeh, sos sojowy, miso, lub przetworzonych, jak tofu czy mleko sojowe. Tofu spożywane w nadmiernych ilościach ma działanie wychładzające i osłabiające, dlatego zanim trafi na talerz osoby z niedoborem, musi zostać dobrze ugotowane. Tempeh jest również ochładzający, ale w mniejszym stopniu niż tofu, ma też wyższą zawartość białka. Odżywki białkowe są zazwyczaj zbyt skoncentrowane, często zawierają soję i inne trudne do strawienia postacie białka*.

Orzechy i nasiona stanowią cenne źródło skoncentrowanych białek i tłuszczów, ale należy je jadać w niewielkich ilościach, aby uniknąć problemów z wątrobą, a zwłaszcza gazów. Nadmierne spożywanie orzechów, nasion i masła z nich wytworzonego, ze względu na upodobanie do ich „mięsnego” smaku stało się zwyczajem powszechnie praktykowanym przez wegetarian. Gdy produkty te umiejętnie przygotowuje się jako przyprawy, łatwiej dają się strawić, a jednocześnie dostarczają umiarkowanych ilości białka. Jednak ponieważ produkty z nasion i orzechów często są zjełczałe, najlepiej przygotowywać je we własnym zakresie. Więcej informacji można znaleźć w części z przepisami w rozdziałach *Orzechy i nasiona*, *Dodatki smakowe*, *Kiszony napój pszenney (rejuvelac)* i *jogurt z nasion*.

Zboża zawierają dużą ilość białka, z czego większość ludzi zazwyczaj nie zdaje sobie sprawy. Próby doprowadzenia do tego, by białko zbóż było bardziej „kompletne” – mówiąc inaczej, bardziej podobne do mięsa – zmniejszają rzeczywistą ilość białka przyswajalnego przez ludzi o wrażliwym lub słabym systemie trawiennym. Dla osób z problemami z trawieniem pomocne będzie łączenie w jednym posiłku wyłącznie zbóż i warzyw lub też wyłącznie roślin strączkowych i zielonych warzyw (zob. rozdział *Łączenie pokarmów*).

Rośliny zielone, prowitamina A i białko

Zielone warzywa działają korzystnie na wątrobę (zob. rozdział *Element Drzewa*), czyli narząd, w którym zachodzą procesy metabolizmu białek. Witamina A czy też karoten (prowitamina A), z którego

* Ziarna soi zawierają stachiozę, rodzaj niestrawialnego cukru złożonego, który zostaje przekształcony w postać możliwą do przetrawienia pod wpływem procesu kiełkowania lub fermentacji, dzięki którym wytwarza się takie produkty, jak tempeh, miso i sos sojowy. Stachioza jest usuwana także podczas wytwarzania mleka sojowego i tofu.

organizm tę witaminę syntetyzuje, są czynnikami niezbędnymi dla prawidłowego wykorzystania białka przez organizm. Duże stężenie prowitaminy A występuje w niebiesko-zielonych mikroalgach, takich jak spirulina. Jest jej też mnóstwo w zielonych i żółtych warzywach. Wspaniałymi zielonolistnymi źródłami prowitaminy A są: kapusta włoska, pietruszka i rukiew wodna oraz zielone części rzepy, jarmużu, buraka, gorczycy i mleczu (mniszka lekarskiego).

Do żółtych warzyw bogatych w karoten zaliczamy: marchew, słodkie ziemniaki, dynię olbrzymią – chociaż wysoka zawartość skrobi w tych warzywach może utrudniać trawienie wysokobiałkowych pokarmów, takich jak rośliny strączkowe. Rośliny obfite w skrobię najlepiej jeść jako oddzielny posiłek, w połączeniu z innymi warzywami lub zbożami. Dla osób, które dobrze trawia i nie cierpią na niedobór białka, kwestia łączenia białek i skrobi nie jest aż tak istotna, choć przyjmowanie wysokobiałkowego pożywienia na początku posiłku znacznie ułatwia trawienie i redukuje wzdęcia.

Wysokotłuszczowe i/lub wysokobiałkowe zboża, takie jak: kamut, owies, orkisz, quinoa i amarantus, mogą okazać się najodpowiedniejsze dla ludzi Zachodu, którzy przywykli do białka zwierzęcego z dużą ilością tłuszczu. W amarantusie i quinoa jest prawie tyle samo białka, co w większości mięs. Kiedy połączy się je z innymi zbożami, ich profil aminokwasów/białek jest nawet wyższy niż w mięsie lub innych produktach zwierzęcych. Poza tym quinoa zawiera bogactwo tłuszczów i wapnia. Owies i kamut, czyli zboża zasobne także w tłuszcze, są wskazane dla osób z dolegliwościami systemu nerwowego i wahaniami poziomu cukru we krwi. Sprawdzając właściwości zbóż w części poświęconej przepisom, określisz, które z nich będzie najodpowiedniejsze dla ciebie.

Pokarmy fermentowane dostarczają białka i pozostałych składników odżywczych w łatwiejszej do strawienia postaci, ponieważ zostają wstępnie przetrawione przez bakterie czy inne drobnoustroje. Kiedy proces fermentacji dobiegnie końca, mikroorganizmy pozostają w danym produkcie, co zwiększa zawartość białka, a w odpowiednich warunkach – również witaminy B₁₂. Fermentowanie całkowicie zmienia charakter pożywienia. Skrobia zamienia się w cukry i alkohole, nadając fermentowanym produktom zdolność do ekspansywnego oddziaływania na organizm.

Dodatek soli ogranicza fermentację zachodzącą w miso, sosie sojowym i warzywach kiszonych. Zboża i soja zawarte w sosie sojowym i miso zostają zespolone poprzez działanie bakterii i w rezultacie nie powodują problemów trawiennych nawet u tych osób, które zazwyczaj nie tolerują łączenia skrobi i białek.

Jeśli codzienną porcję białka uzyskuje się z takich właśnie produktów, należy zachować szczególną ostrożność. Już samo połączenie soi i zbóż zapewnia obfitość aminokwasów, która dodatkowo zostaje zasilona przez aminokwasy pochodzące z bakterii. Bakterie stanowią żywy nośnik, który wspomaga przyswajanie białka, dlatego też małe, za to odpowiednie jego ilości mogą z łatwością zostać wchłonięte przez organizm. Białko tego rodzaju najlepiej spożywać w niewielkich dawkach. Ponieważ proces wytwarzania miso i sosu sojowego trwa od kilku miesięcy do dwóch lat, dochodzi w nim do bardzo zaawansowanej fermentacji. Pokarmy fermentowane jadane w umiarkowanych ilościach korzystnie działają na florę bakteryjną jelit. Jednak nadmierne spożywanie fermentów, takich jak miso, dostarcza pożywki dla *Candidy* i innych drożdżowców. *Przerost drożdżowców jako inhibitor odporności* na s. 100).

Wacax stanowi powszechnie stosowany zagęstnik z wodorostów agar-agar, który zawiera względnie niewielkie ilości białka i mine-

Głony, znane też jako wodorosty, oprócz tego, że świetnie dają się łączyć z warzywami, zbożami i roślinami strączkowymi, zawierają też szeroki wachlarz białek. Nie tylko dostarczają cennych składników odżywczych, ale także na ogół pod względem zawartości składników mineralnych przewyższają produkty pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.

W rezultacie drastycznego „zubożenia” gleby na skutek stosowania nowoczesnych metod rolniczych, obecnie dostępne pożywienie zawiera mniej minerałów i składników odżywczych niż kiedyś. Wodorosty mogą dostarczyć wielu z tych brakujących minerałów, a zwłaszcza pierwiastków śladowych. W stanach ogólnego *niedoboru* minerały muszą być uzupełnione w pierwszej kolejności, aby umożliwić skuteczne działanie innych składników odżywczych. Wodorosty zawierają minerały w takim stężeniu, że zazwyczaj w przepisach kulinarnych traktowane są jako szczególne składniki uzupełniające, których celem jest zapewnienie mineralnej podstawy dla lepszego wykorzystania białka i innych substancji odżywczych.

Produkty o najwyższej zawartości białka

Mikroalgi są względnie nowo odkrytym źródłem składników odżywczych, jakie pojawiło się w głównym nurcie cywilizacji przemysłowej w ciągu ostatnich 30 lat, chociaż od tysiącleci były już stosowane przez niektóre ludy Ameryki Łacińskiej i Afryki. Jeśli dojdzie do wyczerpania innych źródeł żywności, mikroalgi zaczną odgrywać coraz ważniejszą rolę na całej planecie. Obecnie w różnych częściach świata prowadzi się uprawę spiruliny, zwłaszcza tam, gdzie występuje niedożywienie. (Więcej informacji o wartości odżywczej i dawkowaniu można znaleźć w rozdziale 16, *Produkty z pokarmów zielonych*).

Spirulina, chlorella i dziko rosnąca sinica (*Aphanizomenon flos-aquae*) są najbogatszym, pełnowartościowym źródłem białka, prowitaminy A i chlorofilu. Uważa się, że pewne odmiany glonów zawierają wszystkie składniki odżywcze potrzebne organizmowi ludzkiemu, chociaż niektóre z nich obecne są tylko w niewielkich ilościach. Mikroalgi różnią się między sobą pod względem zawartości składników odżywczych, która uzależniona jest od gatunku glonu i metod jego uprawy. Zazwyczaj pożywienie albo buduje ciało, albo je oczyszcza. Biorąc pod uwagę zawarte w nich białko, mikroalgi należą do pokarmów budujących, niemniej jednak ze względu na obecność chlorofilu potrafią także świetnie oczyszczać organizm.

Białko a funkcjonowanie mózgu

„Źródło nieba i ziemi opiera się na zasadzie środkowej ścieżki”.

Shao Yung, chiński mędrzec z XI wieku

Mikroalgi są na ogół stosowane w celu osiągnięcia wysokiego poziomu zdrowia fizycznego i psychicznego, a także w celu zwiększania poziomu energii. Kiedy organizmowi dostarczy się szerokie spektrum aminokwasów, zostaje zapewniona wystarczająca ich ilość do wytworzenia substancji chemicznych mózgu. Obecnie prowadzi się wiele nowych badań nad wpływem odżywiania na inteligencję, włączając w to zarówno badania produktów naturalnych (takich jak lecytyna, zioła i mikroalgi), jak i rozmaitych substancji syntetycznych²⁶. Nie zebrano jeszcze wystarczających danych, by jedno-

nie można ocenić długofalowe skutki stosowania któregośkolwiek z tych produktów, jednak niemal zawsze bezpieczniejsze jest stosowanie środków zaliczanych do pełnowartościowego pożywienia. Z naszego doświadczenia wynika, że większość osób swojej wielkiej inteligencji, przenikliwości czy wytrwałości nie zawdzięcza wcale stosowaniu nadzwyczajnych odżywek lub mocno działających substancji, lecz prowadzeniu prostego życia, z zachowaniem umiarkowania i równowagi.

Tak czy inaczej w życiu każdego człowieka przychodzą okresy, podczas których przydatne staje się pożywienie szczególnie dodające sił. Spirulina i inne mikroalgi działają korzystnie w sytuacjach stresowych, ponieważ białka wspomagają wzrost i funkcje naprawcze organizmu. Podobne właściwości pomocne są podczas znaczących przemian w życiu, takich jak zmiana diety, podjęcie nowej działalności, trudne etapy w czasie rozwoju umysłowego bądź emocjonalnego.

Mikroalgi a mięso: porównanie

Zgodnie z standardowymi badaniami wartości odżywczych, białko zawarte w spirulinie i chlorelli jest cztery razy lepiej przyswajane przez układ pokarmowy niż białko pochodzące z wołowiny. Ponieważ glony te zawierają około trzy razy więcej białek niż wołowina, lepsze wchłanianie oznacza, że można z nich uzyskać dwadzieście razy więcej białka w porównaniu z jego ilością występującą w wołowinie o tej samej masie.

Ekwiwalent białkowy: 1 łyżeczka spiruliny = 1 uncja wołowiny

Przykład: 3 g (1 łyżeczka do herbaty) sproszkowanej spiruliny (lub chlorelli) jest odpowiednikiem 36 g wołowiny, co daje ponad 1 uncję [uncja = około 30 g – przyp. tłum.]²⁸.

Jeśli codziennie przyjmuje się 2 lub 3 łyżeczki mikroalg, stanowi to ekwiwalent 2 lub 3 uncji mięsa (60–90 g), co – jak wspomniano wcześniej – jest zalecaną przez nas ilością do stosowania w celach zdrowotnych. Pamiętać jednak należy, że wysoki poziom białka obniża poziom wapnia. Badania wykazują, że codzienna dawka białka jest większa niż 75 g – co jest granicą nietrudną do przekroczenia zarówno przy stosowaniu standardowej amerykańskiej diety, jak i wysokobiałkowej diety wegetariańskiej – ponieważ część ludzi więcej wapnia traci z moczem niż przyswaja go z pożywienia²⁹.

Źródła białka zwierzęcego

Najczęściej jest przez wegetarian używany częściej niż pozostałe pokarmy pochodzenia zwierzęcego. Produkty mleczne najwyższej jakości zawierające białko, witaminę B₁₂ i inne wartościowe składniki są korzystne dla tych, którzy cierpią na niedobór białka lub ogólne niedobory – zakładając

W celu porównawczych stosuje się normę zwaną „wykorzystaniem białek netto” – Net Protein Utilization (NPU) (wołowina ma 67%, a spiruliny 57%). Ocena ilości białka jest dokonywana w oparciu o profil aminokwasów opracowany na podstawie badań nad zwierzętami i obejmuje założenie, że jest on idealny również dla ludzi. Wspomnieliśmy już wcześniej, że nie należy traktować tej normy. Jednak jeśli zastosowalibyśmy ją w tym przypadku, żeby ukazać jej wynik, można by odjąć 15% ekwiwalentu białka spiruliny to $[57/67 \times 100\% =] 85\%$ NPU wołowiny), co prowadzi do wyniku, że białko zawarte w 3 g spiruliny stanowi 85% białka w (36 g wołowiny – 15% =) 30,6 g wołowiny, co nadal wynosi więcej niż 1 uncję.

jąc, że u danej osoby nie występuje uczulenie na nabiał. Według tradycyjnej medycyny chińskiej mleko (w dobrym gatunku) buduje siłę życiową Qi, krew oraz Yin, co obejmuje płyny i tkanki ciała. Z tego powodu spożywanie wyrobów mlecznych szczególnie wspomaga zdrowie osób szczupłych i osłabionych, z tendencją do *suchości*. Niemniej te same nauki wskazują, że mleko może być ciężko strawne dla osób z problemami ze śluzem lub słabym trawieniem (zob. rozdział *Element Ziemi*). Mleko pasteryzowane, homogenizowane lub nasycone chemikaliami jest dużo trudniejsze do strawienia, nawet dla ludzi posiadających sprawnie funkcjonujący układ trawienny.

Mleko ma złą opinię wśród wielu terapeutów i konsultantów zdrowotnych na Zachodzie, ponieważ większość żyjących w tym regionie świata ludzi cierpi już z powodu nadmiaru śluzu i otyłości, co jest rezultatem przejadania się mięsem, cukrem, tłuszczem i nabiałem. Ponadto, odżywiając się przez całe życie wysoko śluzotwórczymi produktami, wielu ludzi doprowadziło do osłabienia swojego układu trawiennego, a w konsekwencji do alergii na produkty mleczne. Niektóre uczulenia wiążą się z niezdolnością do trawienia cukru mlecznego (laktozy). Nietolerancja laktozy występuje głównie wśród Azjatów (80% populacji), Afrykanów/Amerykanów pochodzenia afrykańskiego (70%), ludzi mieszkających w Basenie Morza Śródziemnego (60%), Amerykanów pochodzenia meksykańskiego (50%) i wszystkich, którzy są potomkami ludów niespożywających mleka.

Kiedy występuje alergia albo nietolerancja nabiału, oczywistym rozwiązaniem jest unikanie spożywania produktów nabiałowych. W Stanach Zjednoczonych albo Europie rzadko spotykaliśmy osoby dorosłe, które wymagałyby *większej* ilości produktów mlecznych, taka potrzeba może jednak pojawić się u dzieci, których dieta nie zawiera nabiału.

Nabiał i nadmiar śluzu

Gdy pojawiają się problemy związane z nadmiarem śluzu – takie jak wydzielina z nosa i innych części ciała, częste przeziębienia, astma, alergie, zapalenia zatok, guzy, cysty, zaparcia, problemy z okrężnicą, nadmierny wzrost drożdży *Candida albicans*, nadwaga czy też język obłożony grubym nalotem – rozsądnym wyjściem dla osób spożywających codziennie nabiał byłoby ograniczenie go lub postaranie się o produkty lepszej jakości. Jeśli w diecie są obecne także inne bardzo śluzotwórcze pokarmy, problem z nadmiarem śluzu może się nasilić. Inną ważną przyczyną może być brak ruchu, ponieważ gorąco wytwarzane podczas aktywności fizycznej zazwyczaj spala nagromadzenia wodnistego śluzu.

Więcej szczegółów na ten temat można znaleźć w podrozdziałach dotyczących mleka i nabiału w rozdziale 21: *Pożywienie dla dzieci*.

Zalecenia dotyczące spożywania nabiału

1. Używaj pełnotłustego, surowego mleka o sprawdzonym pochodzeniu oraz produktów z niego wytwarzanych. Unikaj mleka o niskiej zawartości tłuszczu. Ogólnie najbardziej zalecane jest mleko kozie i nabiał z koziego mleka.
2. Dla osób powyżej 7. roku życia najlepszy jest nabiał kwaszony lub fermentowany, na przykład: jogurt, kefir, twaróg, maślanka i kwaśne mleko.

3. Osoby z nietolerancją laktozy, której charakterystycznymi objawami są: skurcze brzucha, biegunka po spożyciu nabiału, z reguły lepiej trawia wymienione wyżej produkty fermentowane, chociaż w niektórych przypadkach konieczne jest odstawienie nabiału w ogóle.
4. Niemowlęta powinny pić mleko matki. Ani mleko zwierząt, ani odżywki dostępne w sklepach nie są wystarczającymi substytutami.
5. Jeśli pije się mleko pasteryzowanego, należy je krótko zagotować, a następnie ostudzić, aby doprowadzić do ostatecznego rozerwania łańcuchów białkowych. Jeśli ktoś źle trawi surowe mleko – dotyczy to szczególnie osób z oznakami osłabienia i niedoboru – również może wypracować metodę szybkiego zagotowywania i ochładzania mleka.

Nie zaleca się spożywania mleka homogenizowanego, ponieważ umożliwia ono mocnemu enzymowi ksantynowej, wniknięcie do systemu krwionośnego i uszkodzenie go, przez co tworzy idealne warunki do osadzania się złogów tłuszczowych w arteriach. *Tawar*

Przygotowanie kwaśnego mleka: Aby przygotować kwaśne mleko, należy w naczyniu zanurzone w wodzie podgrzać 1 lub 2 filiżanki surowego mleka do temperatury ciała. Następnie jako starter dodaje się 1 łyżkę jogurtu lub maślanki, miesza i odstawia do stężenia w ciepłym miejscu o stałej temperaturze (20–25°C) na 24 godziny. Dwie łyżki takiego kwaśnego mleka służą jako starter do przygotowania następnej porcji.

Czy picie mleka jest zgodne z naturą?

Wśród wszystkich dziko żyjących ssaków picie mleka jest zarezerwowane tylko dla nowo narodzonych zwierząt, a żadne zwierzę nie pije mleka innego zwierzęcia. Jednakże to wcale nie oznacza, że dorośli zwierzęta postępują źle, gdy spożywa nabiał. Robimy wiele rzeczy, które są wyjątkowe dla naszego gatunku. W naszym odczuciu po wyjściu z okresu niemowlęstwa produkty mleczne nie powinny być głównym składnikiem diety, a jedynie jej uzupełnienie – pod warunkiem że produkty te są dobrej jakości i organizm dobrze je toleruje.

Kwestia etyczna

W kwestii dotyczącej przemysłu mleczarskiego jest sposób traktowania zwierząt. W Indiach, gdzie krowy są uważane za czyste, „sattwicze” pożywienie, krowy są traktowane z delikatnością i szacunkiem. Ze względu na powód takiego podejścia, w jego rezultacie otrzymuje się wysokiej jakości mleko. W Indiach krowy są spokojne, zadowolone, dobrze odżywione dzięki zjadaniu nieopryskiwanych roślin i traw. W Ameryce i innych krajach zachodnich krowom mlecznym podaje się leki, a czasami karmę naszpikowaną chemikaliami. Kiedy przestają produkować mleko, są zabijane. Zatem przez używanie większości dostępnych w handlu produktów mlecznych wspieramy jednocześnie przemysł mięsny.

W kwestii, dotyczącej związku pomiędzy mlekiem a mięsem – tym razem o znaczeniu terapeutycznym – jest fakt, że wielu lakto-wegetarian nie spożywa mięsa od wielu lat, ponieważ nie chcą, aby jego oddziaływanie wpływało na ich zdrowie i życie. Jednak zgodnie z naszymi obserwacjami produkty mleczne uniemożliwiają oczyszczenie organizmu z pozostałości po mięsie,

które dana osoba spożywała wcześniej na innym etapie swojego życia. Chcąc usunąć z ciała te pozostałości, należy stosować dietę całkowicie pozbawioną produktów mlecznych przez co najmniej sześć miesięcy, choć niektórzy dietetycy szacują, że proces ten trwa kilka razy dłużej.

Mleko kozie

Przedstawiona wyżej „wstrzymująca” właściwość nabiału dotyczy mleka wszystkich zwierząt, chociaż cechy nabiału, które zostały omówione wcześniej, w większości odnoszą się do dostępnego w handlu, przemysłowo przetwarzanego mleka krowiego. Mleko kozie ma jednak odmiennie właściwości. I chociaż osoby z nadmiarem śluzu powinny ostrożnie stosować mleko kozie, to jest ono znacznie mniej śluzotwórcze niż mleko krowie.

W świetle wielu problemów, jakie wiążą się ze spożywaniem nabiału, mleko kozie uważane jest za wyjątek. Kozy są zazwyczaj zdrowe i czyste, dlatego nie podaje się im regularnie dawek antybiotyków ani innych leków. Struktura tłuszczu w ich mleku jest dużo łatwiejsza do strawienia niż w mleku krowim. Ponieważ mleko kozie jest z natury homogenizowane, nie trzeba go homogenizować mechanicznie. Istnieje również o wiele większe prawdopodobieństwo, że dostaniemy je w postaci surowej. Kozy, które są wypasane na dużych pastwiskach, lubią zjadać rozmaite liście, trawy i zioła, dlatego ich mleko zawiera bogactwo takich składników odżywczych, których nie ma w mleku krowim. Dzięki tym wszystkim właściwościom mleko kozie jest zalecane jako doskonały produkt dla osób w każdym wieku, które cierpią na różne rodzaje niedoborów. Kiedy potrzebne jest odżywienie produktami pochodzenia zwierzęcego, zwykle dobrym wyborem jest surowe kozie mleko.

Pyłek i mleczko pszczele

Pyłek kwiatowy, pokarm młodych pszczół, jest bogatym źródłem białek i witaminy B₁₂. Uważany za jeden z najbardziej kompletnych pod względem odżywczym spośród spotykanych w naturze produktów, zawiera niemal wszystkie składniki, jakie potrzebne są człowiekowi. Około połowa jego białek występuje w postaci wolnych aminokwasów, gotowych do bezpośredniego wykorzystania przez organizm. Wysoki stopień przyswajalności takiego białka znacząco przyczynia się do zaspokojenia potrzeb białkowych. Pyłek zawiera również wiele substancji, które nie zostały jeszcze rozpoznane. Prawdopodobnie to one właśnie sprawiają, że pyłek ma tak zdumiewające właściwości, których nie można wytłumaczyć działaniem znanych składników odżywczych.

W medycynie chińskiej pyłek uznaje się za energetyczny i odżywczy tonik. W wielu kulturach na świecie znajduje on zadziwiająco szerokie zastosowanie – wykorzystywany jest w celu wzmacniania wytrzymałości i witalności, zapewnienia długowieczności, wspomagania leczenia chorób przewlekłych, zwiększania masy ciała podczas rekonwalescencji, przezwycięzania uzależnień od pokarmów i używek, regulowania pracy jelit, tworzenia krwi, przeciwdziałania infekcjom, takim jak przebiegnię czy grypa (ma właściwości antybiotyczne), pomocy w przezwycięzaniu niedorozwoju umysłowego i innych problemów rozwojowych dzieci. Uważa się również, że pyłek ma właściwości chroniące przed promieniowaniem i wystąpieniem choroby nowotworowej. Pyłek oraz surowy, nieprzetworzony miód (zawierający pyłek) to lekarstwa na wiele odmian kataru siennego i alergii. (Jeśli pro-

dukty pszczele mają pomóc w przezwyciężeniu kataru siennego, należy je przyjmować co najmniej przez sześć tygodni przed okresem pylenia i dalej już podczas jego trwania). Przed przyjęciem pełnej dawki pyłku należy przeprowadzić test, aby sprawdzić, czy nie wystąpią silne reakcje uczuleniowe – w tym celu zażywamy tylko szczyptę pyłku.

Optymalna dawka pyłku zależy od indywidualnych potrzeb danej jednostki. Na przykład aby zapobiec alergii, wystarczy 6 g dziennie w postaci tabletek, kapsułek czy sypkiego pyłku (około 1 łyżeczki). Sportowcy zamierzający wzmocnić swoją siłę i wytrzymałość mogą zażywać dziennie 10–15 g lub więcej.

Kiedy przyjmujemy pyłek kwiatowy, warto pamiętać, że zebranie 6-gramowej dawki zajmuje pszczole miesiąc, zakładając, że pracuje ona osiem godzin dziennie. Każda kulka pyłku zawiera 2 000 000 ziarenek pyłku kwiatowego, a w 1 łyżeczce mieści się 2 500 000 000 ziarenek pyłku.

Mleczko pszczele, pożywienie najmłodszych pszczoł i jedyny pokarm królowej, jest wytwarzane przez pszczoły opiekunki, które przeżuwiają pyłek i mieszają go z wydzieliną gruczołów znajdujących się na czubku ich głowy. Podobnie jak pyłek kwiatowy, mleczko jest energetycznym i odżywczym tonikiem, ale w dużo większym stopniu. Stosuje się go przy tych samych problemach zdrowotnych, co pyłek kwiatowy, ma jednak jeszcze silniejsze oddziaływanie na system wydzielniczy i wzmacnia układ rozrodczy zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Mleczko pszczele jest z powodzeniem wykorzystywane w leczeniu niedożywienia u dzieci, artretyzmu, białaczki, poważnych *niedoborów* i innych wyniszczających chorób. Dalsze zastosowania przedstawiono w kolejnych rozdziałach (zob. *Indeks*). Mleczko jest dostępne w różnych postaciach: w kapsułkach, jako proszek uzyskany w wyniku głębokiego mrożenia lub zakonserwowane w miodzie. Z uwagi na silne działanie, jego normalna dawka wynosi zaledwie od 100 do 400 mg dziennie.

Pyłek i mleczko pszczele mogą być przyjmowane przez osoby, które potrzebują cennych składników zawartych w pożywieniu zwierzęcym, lecz nie chcą jeść mięsa.

Warto uświadomić sobie, jak ogromnej ilości energii wymaga od pszczoł wytworzenie pyłku i mleczka pszczelego. Mając to na uwadze, dobrze byłoby stosować te odżywcze eliksiry z zachowaniem umiarku i szacunku dla ich pracy.

Jaja, ryby, drób i mięso ssaków

Jeśli pomimo wielu prób okaże się, że produkty wegetariańskie, mleczne i pszczele są nieskuteczne w walce z niedoborami, trzeba będzie włączyć do diety inne pokarmy pochodzenia zwierzęcego, takie jak jajka czy mięso. Każdy pokarm zwierzęcy ma swoje unikatowe właściwości i zajmuje określony poziom na drabinie ewolucji. „Neutralna” natura termiczna (termin używany w dalszej części rozważań) oznacza, że dany pokarm nie jest ani ogrzewający, ani ochładzający.

Jaja: Jeśli zwierzęce źródła pożywienia uporządkujemy według hierarchii na drabinie ewolucyjnej, to najniżej znajdzie się najslabiej rozwinięte jajo, będące pojedynczą komórką (nawet zapłodnione jajo pozostanie jedną komórką, jeżeli będzie przechowywane w lodówce). Wielu ludzi nie uświadamia sobie, że jest to pożywienie mięsne, choć jeszcze nierozwinięte.

Właściwości i zastosowanie jaj kurzych: neutralna natura termiczna, „słodki” smak, odżywczy tonik Yin i krwi. Jajka mają „kierunek wznoszący”, który powoduje, że płyny i energia wznoszą się w górę ciała. Z tego powodu stosuje się je do leczenia biegunki lub dla zabezpieczenia płodu przy

dieta jaja

skłonności do poronień. Mogą też uspokoić płód, gdy jest on nadmiernie ruchliwy. Ponieważ nawilżają górną część ciała, czasami okazują się pomocne przy suchości płuc, gardła i oczu; z uwagi na właściwości odżywiania krwi i Yin (włączając w to płyny i tkanki ciała), będą służyć osobom o suchej, szczupłej i anemicznej konstytucji. Jednakże jaja mogą również przyczynić się do wytwarzania gęstego śluzu, z tego powodu spożycie jaj często powoduje zaburzenie równowagi, zwłaszcza u osób flegmatycznych, z nadwagą lub innych osób z objawami *wilgotnego* śluzu.

Zawartość białka w zwykłym kurzym jajku jest umiarkowana, mniejsza niż w mięsie, a porównywalna z wysokobiałkowymi zbożami, takimi jak owies czy twarda czerwona pszenica. Niektórzy dietetycy zachwalają jakość białka zawartego w jajach, ponieważ wszystkie osiem jego niezbędnych aminokwasów ma jednakowo wysoki profil. Dlatego jaja są jednym z najlepszych produktów zwierzęcych w leczeniu niedoboru białka. Nie wolno zapominać o ich głównej wadzie, jaką jest wysoka tendencja do wytwarzania lepkiego śluzu, który może zablokować pęcherzyk żółciowy, spowolnić funkcjonowanie wątroby i pozostawić złoży w całym ciele. Pogląd, jaki w tej kwestii utrzymuje medycyna chińska, głosi, że spożywanie jaj może przyczynić się do powstania *wiatru*, objawiającego się w postaci problemów związanych z wątrobą, takich jak zawroty głowy, udar mózgu, nerwowość, spazmy, paraliż. Stąd też jaja nie są wskazane w przypadkach występowania stanów *wiatru*.

Jaja mają duży potencjał alergizujący, jeden z największych wśród pokarmów, dlatego jedni ludzie potrafią przyswajać je lepiej, a inni gorzej. W przypadku niedoboru białka bądź innych składników pokarmowych jaja są bardziej polecane niż mięso – oczywiście dla osób, które nie są na nie uczulone ani nie mają problemów ze śluzem. Najlepiej byłoby unikać jaj pochodzących z ferm, ponieważ kury, które je znoszą, żyją w sterylnych warunkach i zmechanizowanym otoczeniu, a do ich karmy dodawane są różne leki. Ich jaja zawierają niewielkie ilości witaminy B₁₂ albo nie zawierają jej wcale. Brakuje im też innych cennych składników.

Jajka uważane są za jeden z najbardziej skoncentrowanych pokarmów. Ovo-wegetarianie często dodają je do zup i zapiekanek. Praktyka ta pozwala na rozproszenie ich ciężkiej, kalorycznej natury i jest wskazana dla osób, które potrzebują małych ilości mocno działających produktów pochodzenia zwierzęcego.

W ostatnich latach wzrosła liczba jajek zakażonych salmonellą, jak podaje Centrum Kontroli Chorób w raporcie zamieszczonym w kwietniu 1989 roku w „Journal of the American Medical Association”. Bakteria *Salmonella enteritidis* powoduje niekorzystne reakcje organizmu, takie jak biegunka, skurcze, wymioty i gorączka. W przypadku małych dzieci, osób starszych i osób z osłabionym systemem odpornościowym infekcja może doprowadzić do śmierci. Aby uniknąć zakażenia salmonellą, należy przechowywać jaja w lodówce, wyrzucać jaja brudne lub pęknięte, dokładnie gotować nie tylko same jajka, lecz także potrawy, które je zawierają.

Mięso (ryby, drób i ssaki) jako źródło białka: Do tej pory omówiono wiele właściwości mięsa, włączając w to jego oddziaływanie na świadomość. Z jednej strony, patrząc ze ściśle dietetycznego punktu widzenia, pozytywną cechą mięsa jest to, że zawiera ono dużo białek oraz określone witaminy, a także bogactwo minerałów i pierwiastków śladowych. Z drugiej strony mięso ma dużą zawartość tłuszczów, często jest nasycone toksynami, hormonami i an-

warzywkami i kiedy jada się je regularnie w dużych ilościach, przyczynia się do wytwarzania dużych ilości gęstego śluzu, mocznika i kwasu moczowego. Przez większość minionego wieku mięso i inne pokarmy zwierzęce stanowiły główne źródło białka na Zachodzie, ale obecnie poważnie powątpiewa się w słuszność tej praktyki.

Oprócz wysokiej zawartości białka o wiele ważniejszą cechą mięsa jest struktura jego komórek, która – jak już wspomniano – jest podobna do struktury tkanek organizmu człowieka. Składniki odżywcze uzyskane z mięsa zostają łatwo i szybko przetworzone w tkanki i krew, dlatego właśnie czujemy nagły przypływ energii po zjedzeniu mięsa. Niewielkie ilości mięsa mogą być stosowane w celach leczniczych do wzmocnienia osób z *niedoborami*, chociaż mięso nie zawsze jest tolerowane. Wówczas należy je odstawić.

Wybory – kiedy pożywienie pochodzenia zwierzęcego jest konieczne

Także w obrębie medycyny chińskiej, jak i zachodniej dietytyki i fizjologii, przez długi czas prowadzono dogłębne badania nad właściwościami mięsa różnych zwierząt oraz ich części. Oto kilka tradycyjnych zasad, które pomogą w wyborze odpowiednich produktów pochodzenia zwierzęcego:

1. Śledząc wcześniejsze zalecenia: staraj się stosować produkty pochodzące z najniżej rozwiniętych zwierząt. Kieruj się podstawowym wzorcem ewolucyjnym, w którym kolejno występują: ptaki, drób, a na końcu mięso czerwone. Z dietytycznego i holistycznego punktu widzenia, jeśli już musimy zjadać zwierzęta, wykorzystajmy tyle z danego zwierzęcia, ile tylko możliwe. Przygotowanie pożywienia z ryb i mięczaków dostarcza wielu przykładów ich pełnego wykorzystania. Na przykład Japończycy, małe, suszone w całości rybki, takie jak *tazukuri*, *chirimen iriko* i *chuba iriko*, dodają do zup i używają ich jako składnika przypraw.

2. Wybieraj zwierzęta zgodnie z tradycyjnymi związkami. W teorii „Pięciu Elementów” w medycynie chińskiej poszczególne narządy ludzkiego organizmu wzmacniane są przez różne zwierzęta: Wątroba – nieprzeżyty z drobiu, Serce – z owcy, Śledziona-Trzustka – z bydła, Płuca – z konia lub kozy i Nefrydy – ze świni. Czasami pomocne bywa samo przebywanie z danym zwierzęciem, które wpływa na osłabiony narząd. Czy spożywając je, czy też przyjażniąc się z nimi, człowiek może odzyskać rozmaite właściwości charakterystyczne dla natury zwierząt. I tak ludzie prowadzący życie zyskują wiele na kontaktach z ruchliwymi zwierzętami. konie ☺

3. Używaj tych części zwierząt, które odpowiadają pozbawionym równowagi narządom w ciele człowieka. Zalecenie to wypływa ze starożytnej zasady medycznej, która mówi, że „podobne leczy się podobnym”. Na przykład zwierzęce nerki są powszechnie używane do leczenia niedoboru w nerkach człowieka. Używając, narządy wewnętrzne zwierząt zawierają większe stężenie składników odżywczych i dlatego skuteczniej uzupełniają rozmaite *niedobory*. Powszechnie stosuje się mięso z kurczaka, kury, nerek, serca, języka, mózgu i trzustki (zazwyczaj cieląt lub jagniąt).

4. Niektóre rodzaje mięsa, szczególnie wątroba, zazwyczaj zawierają duże ilości toksyn, nie były hodowane metodami ekologicznymi.

4. Wybieraj produkty zwierzęce ze względu na ich właściwości terapeutyczne, takie jak: zdolność do ogrzewania, ochładzania, wysuszania, nawilżania, wzmacniania czy osłabiania; lecznicze walory ich smaku; zdolność leczenia konkretnych dolegliwości. Właściwości te zostały podane w zamieszczonym niżej opisie różnorodnych produktów zwierzęcych.

Lista ta oparta jest na chińskiej sztuce uzdrawiania. Większość przedstawionych w niej gatunków mięsa – zwłaszcza mięsa ssaków – nie nadaje się dla ludzi ze stanami nadmiaru. Na przykład wołowina może być stosowana w przypadkach bólów w dolnej części pleców lub cukrzycy, ale tylko przez osoby osłabione i *niedoborowe*, natomiast nie jest zalecana dla osób z oznakami *nadmiaru*, takimi jak mocny puls, donośny głos, krzepka osobowość i zaczerwieniona cera.

Kiedy w opisie oddziaływania pożywienia na osobę pojawia się termin „Yin”, odnosi się on do płynów i tkanek ciała (zagadnienie to omówiono w poprzednich rozdziałach). Zatem określenie „odżywia Yin” oznacza, że dany produkt kształtuje metabolizm płynów oraz buduje strukturę ciała, jego mięśnie, ścięgna, kości i inne części, a także wpływa na charakter człowieka, sprawiając, że staje się on osobą praktyczną i ustabilizowaną. Termin „śledziona-trzustka” odzwierciedla chińską koncepcję „śledziony”, która w pewien sposób odnosi się do trzustki i jej funkcji trawiennych – szczegółowo zostało to opisane w rozdziale *Element Ziemi*.

Właściwości i najczęstsze zastosowanie ryb i mięsa^{30,31,32}

Małże* *Natura termiczna:* ochładzająca. *Smak:* słony. *Właściwości:* nawilża *suchość*, odżywia Yin, ułatwia prawidłowe rozprowadzanie płynów w organizmie, pomaga w usuwaniu stanów *wilgoci*, takich jak nadmiar śluzu i płwociny, obrzęki oraz wydzielina z pochwy (upławy); są również stosowane przy nadmiernym krwawieniu z pochwy, hemoroidach i wolu.

Omulek* *Natura termiczna:* ogrzewająca. *Smak:* słony. *Właściwości:* wzmacnia wątrobę i nerki; wspomaga energię Qi i esencję Jing; buduje krew; często stosowany przy niedoborze nerek/Jing, z objawami takimi jak impotencja i ból w dolnej części pleców; leczy także nadmierne krwawienie miesięczkowe, zablokowanie jelit, obrzmienie brzucha, wole i zawroty głowy.

Ostryga* *Natura termiczna:* neutralna. *Smak:* słodki i słony. *Właściwości:* odżywia Yin i buduje krew; szczególnie przydatna w leczeniu syndromów obejmujących niedobór Yin lub krwi, z objawami takimi, jak nerwowość, *suchość* i *bezsensowność*; pomocna także w leczeniu problemów z podejmowaniem decyzji. Przeciwwskazana w przypadku występowania chorób skóry.

* Wiele ryb, zwłaszcza skorupiaki, zawiera obecnie niebezpieczne ilości trujących substancji chemicznych i metali ciężkich, które zmniejszają odporność i zdolności reprodukcyjne. Jeżeli stosujesz ryby, zwłaszcza w celu pokonania niedoboru, najlepiej wybierać takie, które pochodzą z możliwie najmniej zanieczyszczonych wód, najlepiej znajdujących się blisko wielkich, nieskażonych obszarów ziemi. Kupuj ryby pochodzące z przetwórci rybnych dbających o zachowanie naturalnych zasobów i ochronę środowiska naturalnego.

- Krab*** *Natura termiczna:* neutralna. *Smak:* słony. *Właściwości:* odżywia Yin, nawilża suchość; używany przy złamaniach i przesunięciach kości, zatruciu sumakiem jadowitym i poparzeniach. Stosowany w zbyt dużej ilości ma właściwości toksyczne. Przeciwwskazany w przypadku obecności *wiatru* (udary, nerwowość, skurcze itp.) oraz podczas oddziaływania zewnętrznych wpływów, takich jak te na początku przeziębienia.
- Krewetka*** *Natura termiczna:* ogrzewająca. *Smak:* słodki. *Właściwości:* wzmacnia aspekt Yang (ciepło, aktywność), podwyższa poziom energii Qi; uspokaja stan *wiatru*, zwiększa laktację, wspomaga wydalanie śluzu i usuwa robaki. Przeciwwskazana w przypadku chorób skóry z zaczerwienieniem i stanem zapalnym oraz w przypadku nasieniotołu.
- Karp** *Natura termiczna:* neutralna. *Smak:* słodki. *Właściwości:* wspomaga prawidłowe krążenie płynów organicznych, zwiększa laktację. Używany przy obrzęku, żółtaczce, niedostatecznej laktacji.
- Śledź** *Natura termiczna:* neutralna. *Smak:* słodki. *Właściwości:* nawilża suchość, działa przeciwbólowo (uśmierza ból), oczyszcza ciało z toksyn, leczy ogólny niedobór. Przeciwwskazany przy wysypkach i wykwitach skórnych.
- Sardynka** *Natura termiczna:* neutralna. *Smak:* słodki i słony. *Właściwości:* odżywia Yin, podnosi poziom energii Qi; wzmacnia ścięgna i kości; działa jak łagodny środek moczopędny; poprawia krążenie krwi. Uwaga: spożywanie nadmiernych ilości powoduje gromadzenie się śluzu i stany gorąca.
- Sieja** *Natura termiczna:* neutralna. *Smak:* słodki. *Właściwości:* wspomaga prawidłowe krążenie płynów organicznych; wzmacnia funkcjonowanie śledziony-trzustki (używana do leczenia niestrawności); poprawia apetyt.
- Makreła** *Natura termiczna:* neutralna. *Smak:* słodki. *Właściwości:* wzmacnia energię Qi i wysusza stany *wilgoci*; szczególnie przydatna w stanach zablokowania przez wilgoć, takich jak reumatyzm.
- Kurczak** *Natura termiczna:* ogrzewająca. *Smak:* słodki. *Właściwości:* jest tonikiem wzmacniającym energię Qi, ma szczególny wpływ na trawienie (śledziona-trzustka i żołądek); powoduje wzrost esencji Jing, poprawia stan szpiku kostnego; polepsza laktację. Często stosowany jest w następujących stanach wywołanych zaburzeniami śledziony-trzustki: anoreksja i ogólnie osłabiony apetyt, obrzęki, biegunka, cukrzyca, nadmierne wydalanie moczu (jak przy cukrzycy), krwotoki z pochwy, upławy, osłabienie po porodzie. Przeciwwskazany jest w chorobach, którym towarzyszy *gorąco*, *nadmiar* czy wpływ czynników zewnętrznych. Należy unikać stosowania powszechnie dostępnych w handlu kurczaków hodowanych na karmie naszpikowanej środkami chemicznymi, hormonami i antybiotykami.
- drobiowa** *Natura termiczna:* ogrzewająca. *Smak:* słodki. *Właściwości:* wzmacnia zarówno wątrobę, jak i nerki; pomocna w leczeniu impotencji, *niedoborów* i niedożywienia u dzieci, zaburzeń wzroku, skłonności do poronień i nietrzymania moczu.
- Jagnię** *Natura termiczna:* ogrzewająca. *Smak:* słodki. *Właściwości:* zwiększa poziom energii Qi, wewnętrzne ciepło i laktację; wzmacnia wytwarzanie krwi. Ma ogólny związek z koncepcją zintegrowanego „umysłu-serca”, pochodzącą ze starożytnej chińskiej teorii medycznej.

Stosowane do leczenia ogólnego osłabienia organizmu, niedoborów nerek i śledziony-trzustki, anemii, impotencji, niedowagi ciała oraz bólu w dolnej części pleców.

Przeciwwskazane w stanach *gorąca* i przy hiperlipidemii (wysoki poziom lipidów we krwi).

Dostępna w handlu jagnięcina zwykle zawiera mniej antybiotyków i leków niż inne rodzaje czerwonego mięsa. Jagnięta są też często wypasane na nieopryskiwanych łąkach.

Nerki jagnięce *Natura termiczna:* ogrzewająca. *Smak:* słodki. *Właściwości:* wzmacniają nerki, wspierają aspekt Yang, pomnażają esencję Jing i poprawiają stan szpiku kostnego. Przydatne w stanach *niedoboru* nerek, których objawy mogą obejmować ból w dolnej części pleców, wyczerpanie, utratę słuchu, bezpłodność, cukrzycę (szczególnie jeśli jest związana z nerkami), osłabienie nóg, ból kolan, nadmierne oddawanie moczu oraz nietrzymanie moczu.

Wołowina *Natura termiczna:* ogrzewająca. *Smak:* słodki. *Właściwości:* wzmacnia śledzionę-trzustkę i żołądek, buduje krew, zwiększa ilość energii Qi oraz wzmacnia ścięgna i kości. Stosowana w wyniszczającej fazie cukrzycy; leczy niedostatek Yin i krwi przejawiający się przez *suchość* i wyniszczenie organizmu; zalecana przy ogólnym osłabieniu, bólach dolnej części pleców i słabych kolanach. Przeciwwskazania: zapalenie nerek i zapalenie wątroby.

Nerki wołowe *Natura termiczna:* neutralna. *Smak:* słodki. *Właściwości:* wzmacniają nerki i leczą zaburzenia związane z nerkami, takie jak impotencja, brak popędu płciowego, bóle dolnej części pleców, słabe kolana i kości czy problemy ze słuchem.

Wątroba wołowa *Natura termiczna:* neutralna. *Smak:* słodki. *Właściwości:* wzmacnia wątrobę; powszechnie stosowana do leczenia chorób oczu, takich jak: zamazane widzenie, kurza (nocna) ślepotą, jaskra, zanik nerwu wzrokowego (w medycynie chińskiej oczy są związane z funkcjonowaniem wątroby).

Wieprzowina *Natura termiczna:* neutralna. *Smak:* słodki i słony. *Właściwości:* ma szczególny wpływ na nerki, śledzionę-trzustkę i żołądek: nawilża *suchość* i odżywia Yin. Stosowana zwykle w leczeniu ludzi o szczupłej, suchej, nerwowej i słabej konstytucji; używana także przy suchym kaszlu, zaparciach, w fazie cukrzycowego wyniszczenia. Odtłuszczona zupa z wieprzowiny jest świetnym napojem na suchy kaszel i zaparcia. Przeciwwskazania: otyłość, biegunka, nadciśnienie, występowanie żółtego śluzu (śluz podczas stanów *gorąca*), w stanie zastoju energii Qi powodującego zmęczenie, stres, ból, skurcze czy paraliż.

Nerki wieprzowe *Natura termiczna:* neutralna. *Smak:* słony. *Właściwości:* wzmacniają nerki i wspomagają funkcjonowanie pęcherza moczowego, nawilżają *suchość*. Stosowane w leczeniu takich oznak niedoboru nerek, jak bóle dolnej części pleców, nasieniotoek, głuchota w wyniku procesu starzenia oraz poty nocne.

Wątroba wieprzowa *Natura termiczna:* neutralna. *Smak:* słodki i gorzki. *Właściwości:* buduje krew i wzmacnia wątrobę; korzystnie wpływa na oczy. Stosowana w leczeniu niedowidzenia, kurzej ślepoty, zapalenia spojówek, również obrzęków.

W niniejszym artykule przedstawiono metody przygotowywania mięsa, stosowane w celu zmniejszenia jego kaloryczności i zwiększenia działania leczniczego. Nie promujemy spożywania produktów pochodzących z zwierząt, jednak znamy przypadki, w których produkty te pomogły przezwyciężyć niedożywienie powstające podczas choroby lub zmiany diety. Przyjmując perspektywę współczucia, żywienie zwierząt, której uzyskanie związane jest z odbieraniem zwierzętom życia, nie należy stosować jedynie jako lekarstwo na osłabienie organizmu, ale tylko wtedy, kiedy inne sposoby nie przyniosły pożądanych rezultatów.

Metody przygotowania mięsa w przypadku niedożywienia i podczas zmiany diety

Niniejszym nie podajemy przepisów kulinarnych na potrawy, które zawierają mięso, przedstawione tu metody przygotowania poprawiają zdolność trawienia wszelkiego rodzaju mięsa, łącznie z czerwonym mięsem i rybami:

1. Uważaj na ilość mięsa – wystarczy 60-90 g na jeden posiłek mięsny w ciągu dnia.

2. Warzywa pomagają w rozkładaniu tłuszczów i przełamywaniu długich łańcuchów białek – pokrój mięso na cienkie plasterki i marynuj przez 30 minut lub dłużej w którymś z poniższych roztworów:

ocet jabłkowy rozpuszczony w podwójnej ilości wody

sok z cytryny

wino

sok pomidorowy

piwo

inne wysokoprocentowe alkohole rozpuszczone w podwójnej ilości wody.

3. Gotuj mięso w zupie lub rosole z dodatkiem imbiru. Imbir pomaga organizmowi pozbyć się toksyn pochodzących z mięsa. Do gotowania można także dodać majeranek, żeby wspomóc funkcje wątroby, polegające na trawieniu tłuszczów zawartych w mięsie.

4. Warzywa które najlepiej poprawiają trawienie białek i tłuszczów mięsa, to warzywa zielone, a szczególnie brokuły. Korzystnie działają też warzywa zawierające siarkę, takie jak kapusta, brokuły, cebula. Można je gotować z mięsem albo podawać jako przystawkę do posiłku mięsnego.

1 g tłuszczu i węglowodanów dostarcza 4 kalorie, podczas gdy 1 g białka dostarcza aż 9 kalorii.

Oleje i tłuszcze 10 - 20%

Tłuszcze, łącznie z olejami (tłuszczami w stanie płynnym), stanowią bardzo ważną część każdej diety. Zmniejszanie lub eliminowanie z diety pożywienia pochodzenia zwierzęcego oraz produktów nabiałowych wywołuje zazwyczaj silny apetyt na duże ilości dobrego gatunku tłuszczów roślinnych i olejów. Ma to na celu zaspokojenie potrzeb smakowych i zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.

Niektórzy ludzie potrzebują więcej tłuszczów niż inni. W zimnych klimatach dieta o wysokiej zawartości tłuszczów jest lepsza niż dieta oparta na węglowodanach, ponieważ dostarcza głębokiego, wewnętrznego ciepła. Tłuszcze są trawione wolniej niż inne rodzaje pożywienia. Przyczyniają się do tworzenia tłuszczu organicznego, który służy izolacji i ochronie narządów wewnętrznych oraz utrzymaniu ich na swoim miejscu. Dodatkowo tłuszcze są niezbędne dla przyswojenia witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, a mianowicie witamin A, D, E oraz K.

Niemniej jednak wiele problemów zdrowotnych wiąże się z nadmiernym spożywaniem tłuszczów niskiej jakości. Tłuszcze stanowią 30-40% diety Amerykanów. Pomimo że kilka państwowych organizacji zdrowia zaleca spożywanie 20% tłuszczów, zrównoważona dieta wegetariańska często zawiera około 10% w odniesieniu do całej ilości przyjmowanych kalorii. Jeśli chodzi o zalecane normy, odpowiednie spożycie tłuszczu, podobnie jak jakiegokolwiek innego składnika, będzie uzależnione od indywidualnego zapotrzebowania danego człowieka. Ogólnie mówiąc, najczęściej przekraczana jest górna granica spożycia tłuszczu. Dieta o wysokiej zawartości tego składnika sprzyja rozwojowi guzów, nowotworów, otyłości, chorób serca, zaburzeń pęcherzyka żółciowego oraz wątroby i może przyczynić się do powstania cukrzycy oraz innych chorób zwyrodnieniowych^{1,2,3}.

Pod wpływem nadmiernego spożywania tłuszczów mogą się ujawnić istotne problemy, powstałe na skutek zaburzeń równowagi umysłowej i emocjonalnej: uzależnienie od używek lub pokarmów, przesadne przywiązanie do wrażeń zmysłowych, przytłumiony umysł, osłabiona percepcja, emocjonalne przywiązanie, rozwiązłość seksualna oraz ekstremalne stany zapalne, takie jak gniew, konwulsje i zapalenie stawów. Kiedy prześledzimy pochodzenie większości problemów obejmujących występowanie bólu, skurczy i drgawek, doprowadzi nas to ostatecznie do stwierdzenia nadmiaru tłuszczu w diecie. Zaburzenia te po części są wywołane wpływem tłuszczów na wątrobę*. Ponieważ energia, jaka zostaje uwolniona do organizmu na skutek spalania tłuszczów, ponad dwukrotnie przekracza ilość energii uzyskiwanej z jakiegokolwiek innego źródła pokarmowego, z łatwością można zrozumieć, dlaczego tłuszcze stają się przyczyną powstania nadmiarów i stanów zapalnych. Aby pomóc w zapamiętaniu skutków oddziaływania nadmiernego spożycia tłuszczów na umysł, można posłużyć się skojarzeniem lepkiego i zaklejającego charakteru tłuszczu z mglistym i lgnącym (pełnym przywiązania) rodzajem mentalności.

* Wątroba odgrywa główną rolę w przebiegu metabolizmu. Według fizjologii tradycyjnej medycyny chińskiej wątroba jest również postrzegana jako ośrodek emocji i narząd ściśle związany ze stanem oczu, ścięgien i więzadeł. Ponadto akupunkturowy meridian wątroby przebiega przez głowę i otacza obszar genitaliów. Do bólu i skurczów dochodzi wtedy, gdy wątroba traci zdolność do zapewniania swobodnego przepływu energii Qi (dalsze związki zostały omówione w rozdziale *Element Drzewa*).

Dla większości ludzi zdrowsze jest stopniowe ograniczanie ilości przyjmowanego tłuszczu. Jeśli ktoś jest przyzwyczajony do wielkich dawek tłuszczu, nagłe przerwanie jego dostaw może spowodować odczucie niezaspokojenia, które z kolei może w konsekwencji doprowadzić do nadmiernej konsumpcji. Kiedy już zmniejszy się spożycie tłuszczu, wątroba sama zacznie się oczyszczać i w końcu przestanie tak bardzo „domagać się” tego składnika. Jednak pożądanie tłuszczów może nie minąć z tym samym czasem. Zapamiętane przez wątrobę przyzwyczajenie do tłuszczów często trwa już od wielu lat. Dlatego przezwyciężenie ciągłot do tłustego pożywienia może zabrać kilka lat.

Ograniczenie spożywania soli pomaga zmniejszyć pragnienie tłuszczów – tak właśnie działa dieta niskosolowa.

Natura tłuszczów

W celu określenia, jaką ilość tłuszczów rzeczywiście należy spożywać, jest zrozumienie natury tłuszczów. Według tradycyjnych wschodnioazjatyckich przekazów, które mówią, że spożycie tłuszczów przynosi Yin, przyczynia się do powstania poczucia bezpieczeństwa i ociążałości, ma wpływ ugrzewający i ugruntowujący. Tłuszcze są materiałem budulcowym tkanek, wzmagają metabolizm i kierują składniki odżywcze do układu nerwowego. Przeważający aspekt Yin stopniowo przemienia się w Yang, czyli jakość ogrzewającą i fizycznie energetyzującą. Właściwości tłuszczów – czy pochodzące z olejów, orzechów, nasion czy produktów zwierzęcych – są tak różne, że ludzie lubią stan, kiedy czują się pewnie i bezpiecznie, zwalniają tempo pośpiesznego życia i posiadają obfite zasoby energii i ciepła.

Z punktu widzenia przyjmowania umiarkowanych ilości tłuszczów jest korzystniejsze dla osób, które są szczupłe, nerwowe, bezproduktywne lub którym brakuje mocnego poczucia ugruntowania. Według niektórych azjatyckich tradycji leczniczych faktycznie zaleca się, żeby zioła zapisywane osobom o słabej i suchej konstytucji były wymieszane z jakimś olejem, na przykład sezamowym.

Tłuszcze i oleje powinny być stosowane w bardzo umiarkowanych ilościach przez osoby, które mają nadwagę, są spowolnione, ociążone fizycznie lub umysłowo, nadmiernie materializujące (co przejawia się przez zaczerwienienie twarzy, przekrwienie oczu, żółty nalot na błonę śluzową, rodzaj nadciśnienia krwi, skłonność do odczuwania nadmiernego gorąca) albo u których występują objawy wilgoci (wzrost drożdży, obrzęki, guzy, torbiele, nadmierna masa ciała). Uwagi dotyczące stosowania olejów z zawartością kwasów tłuszczowych omega 3 i GLA, będące nową w dalszej części tego rozdziału.

Charakterystyka tłuszczów i ich zastosowanie zdrowotne są bardzo przydatnymi wskazówkami w połączeniu z przedstawionymi dalej poglądami zaczerpniętymi ze współczesnej medycyny.

Związek pomiędzy tłuszczami nasyconymi a cholesterolem

Niektóre oleje zawierają kwasy tłuszczowe omega 3, które pomagają zmniejszyć szkodliwe skutki nagromadzenia tłuszczów i cholesterolu (kwasy tłuszczowe są składnikami tłuszczów i odpowiadają za ich smak, konsystencję oraz temperaturę topnienia). Aby zrozumieć znaczenie kwasów omega 3 i innych właściwości olejów, trzeba lepiej poznać związek między tłuszczami a cholesterolem w organizmie.

Produkty pochodzenia zwierzęcego zazwyczaj zawierają dużą ilość zarówno tłuszczów, jak i cholesterolu (podobnej do tłuszczu substancji, która jest niezbędna dla zachowania zdrowia). Cholesterol jest albo samodzielnie wytwarzany przez organizm, albo spożywany wraz z produktami zwierzęcymi. Występuje w mózgu i układzie nerwowym, w wątrobie, krwi i w niewielkim stopniu także w innych tkankach ciała. Organizm wykorzystuje go do wytwarzania hormonów płciowych, hormonów nadnerczy, witaminy D oraz żółci, która jest niezbędna do prawidłowego trawienia tłuszczów.

Jasne jest, że główna przyczyna wysokiego poziomu cholesterolu w ciele tkwi w jego nadmiernym spożyciu, ale istnieją również inne powody tego stanu, na przykład przyjmowane w pożywieniu tłuszcze nasycone znacznie zwiększają wytwarzanie cholesterolu krążącego we krwi. Inne ważne czynniki przyczyniające się do podwyższonej ilości cholesterolu to stres, palenie papierosów, picie kawy i spożywanie rafinowanego cukru. Przewlekłe utrzymujący się stan podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi prowadzi do miażdżycy naczyń krwionośnych (czyli stwardnienia i pogrubienia ścianek naczyń), jak również do innych zaburzeń krążenia, które obejmują: chorobę niedokrwienną serca, nadciśnienie tętnicze krwi i ryzyko nadmiernej krzepliwości (powstawania skrzepów).

Dwa razy więcej ludzi umiera z powodu miażdżycy (czyli choroby serca i naczyń krwionośnych) niż z powodu wszelkich zsumowanych razem rodzajów raka. Według doktora Williama Castellego, kierownika Framingham Heart Study⁴, prowadzącego badania stanowiące punkt zwrotny w nauce, poziom cholesterolu jest bezpośrednią miarą choroby niedokrwiennej serca: „Na każdy procent, o jaki obniżysz zawartość cholesterolu w swoim osoczu, wskaźnik prawdopodobnego wystąpienia zawału serca obniży się o 2%”. Zwróćmy uwagę na to, że rodzimy się z poziomem cholesterolu we krwi na poziomie około 70 mg/dl, a między 1. a 17. rokiem życia poziom ten przeciętnie wynosi około 150 mg/dl, co stanowi 75% poziomu spotykanego wśród populacji osób dorosłych na całym świecie.

Tłuszcze nasycone i cholesterol w popularnych produktach pochodzenia zwierzęcego

Kalorie uzyskiwane z tłuszczów nasyconych zostały wyrażone w procentach kalorii uzyskiwanych z całości danego produktu.

Zawartość cholesterolu podano w mg przypadających na 1 g danego produktu.

Produkty zwierzęce	Cholesterol	Tłuszcz	Sposoby zminimalizowania gromadzenia tłuszczu i cholesterolu
Żółtko jaja	6	24%	Unikaj lub znacznie ogranicz spożycie jaj i masła – pożywienia o wysokiej zawartości tłuszczu nasyconego i cholesterolu.
Całe jajo	5,5	19%	
Wątróbka kurczaka	4,4	9%	

Mięso wołowa	3	9%
Masło	2,2	63%
Homar	2	9%
Krewetki	1,5	4%
Serca kurze	1,3	16%
Węczaki	1,2	10%
Krab	1	9%
Twaróg	0,96	46%
Mięso w proszku	0,96	30%
Makrela	0,95	11%
Ser żółty	0,93	42%
Ser feta	0,89	50%
Sledź	0,85	9%
Kurczak		
(ciemne mięso)	0,81	19%
Sardynka	0,71	23%
Mięso wołowina	0,67	35%
Żółć wieprzowy	0,67	34%
Turczyk	0,65	13%
Łosoś	0,60	20%
Łupacz	0,60	1%
Łosoś łęgńczy	0,59	42%
Kurczak	0,58	15%
Szynka	0,57	16%
Stek	0,57	39%
Pstrąg	0,55	11%
Ostrygi	0,50	12%
Halibut	0,50	1%
Dorsz	0,50	1%
Małże	0,35	1%
Mięso krowie	0,13	30%
Jogurt	0,13	30%
Mięso kozie	0,11	34%

Zauważ, że ilość tłuszczu nasyconego w narządach jadalnych jest względnie niska.

Ogromna ilość tłuszczu i cholesterolu występująca w jajach jest w pewien sposób neutralizowana przez obecność lecytyny, chociaż nadal panuje pogląd, że jądanie jajek może znacząco przyczynić się do odkładania płytek miażdżycowych w naczyniach.

Unikaj spożywania sera albo stosuj go bardzo oszczędnie; chociaż nie jest to powszechnie znany fakt, ser zawiera dużo cholesterolu i jest jednym z pokarmów o największej zawartości tłuszczu nasyconego (tłuszcz nasycony powoduje podwyższenie poziomu cholesterolu we krwi).

Większość mięs czerwonych, włączając w to tutaj wymienione, zawiera umiarkowane ilości cholesterolu, za to wielkie ilości tłuszczu nasyconego – unikaj ich lub stosuj je oszczędnie.

W rybach i jasnym mięsie kurczaka z tej grupy występuje względnie niska ilość tłuszczu nasyconego. Ryby zawierają oleje z kwasami omega 3 i dlatego są jednymi z najbezpieczniejszych produktów pochodzenia zwierzęcego. Poziom tłuszczu można zmniejszyć poprzez obkrojenie możliwego do oddzielenia tłuszczu z takich mięs, jak pieczeń czy stek, przez usuwanie skóry z drobiu oraz odpowiednie metody przyrządzania, na przykład pieczenie na ruszcie. „Delikatesowe” gatunki czerwonych mięs zazwyczaj zawierają mniej tłuszczu niż ogólnodostępne i tańsze jego rodzaje.

Niektóre ryby – łupacz, halibut, dorsz i małż – zalicza się do produktów zwierzęcych o najniższej zawartości tłuszczu nasyconego i cholesterolu. Wartość procentowa kaloryczności tłuszczu nasyconego w produktach mlecznych wskazuje na istotne przyczynianie się nabiału do odkładania tłuszczu w organizmie. Informacja ta jest szczególnie przydatna, zważywszy na to, że mleko i inne produkty nabiałowe są powszechnie stosowane w niemal każdym posiłku we współczesnej amerykańskiej diecie.

Bardzo rzadko dochodzi do wystąpienia chorób serca przy poziomie wynoszącym 150 mg/dl. Chociaż publikowane niedawno pisma medyczne za niebezpieczny zazwyczaj uznawały poziom cholesterolu sięgający 250 mg/dl, według danych dostarczanych przez Framingham Heart Study i inne ostatnio przeprowadzone badania, ogromna liczba zawałów serca dosięga osób, u których poziom cholesterolu mieści się w zakresie 200–250 mg/dl.

Każdy, kto w przeszłości przez długi czas spożywał pokarmy o wysokiej zawartości tłuszczu, powinien zbadać poziom cholesterolu. Jeśli poziom ten przekracza 200 mg/dl, to najwyższa pora, aby przedsięwziąć środki zapobiegawcze.

Pożywienie roślinne – zboża, warzywa, wodorosty, owoce, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona – nie zawierają cholesterolu i na ogół charakteryzują się niskim poziomem tłuszczów nasyconych. (Kilka popularnych roślin o dużej ilości tłuszczów nasyconych zostało wymienionych dalej w tym rozdziale w części *Tłuszcze nasycone*). Z pewnością najprostszym dietetycznym sposobem poradzenia sobie z problemem nadmiaru tłuszczu i cholesterolu jest zwiększenie w diecie ilości pożywienia pochodzenia roślinnego, a zmniejszenie produktów zwierzęcych. Wyjątkiem są tłuszcze uzyskiwane z ryb, zawierające kwasy tłuszczowe omega 3, choć nawet je można zastąpić pewnymi olejami roślinnymi. Jednak który z produktów roślinnych najskuteczniej obniża poziom tłuszczu i cholesterolu?

Oczyszczanie serca i naczyń krwionośnych

Specyficzne składniki odżywcze, które zmniejszają ilość cholesterolu i tłuszczu we krwi i naczyniach to lecytyna, witaminy E i C oraz niacyna. Kiedy składniki te przyjmuje się wraz z pełnowartościowym pożywieniem, bardzo skutecznie oczyszczają naczynia krwionośne. Lecytyna występuje w większości roślin strączkowych, a szczególnie w soi. Stosowanie soi, jak i fasoli mung jest zalecane przez medycynę chińską w celu oczyszczenia naczyń krwionośnych, chociaż podobne korzystne działanie wykazują niemal wszystkie fasole, grochy i soczewice. Wynika to między innymi z faktu, że rośliny strączkowe stanowią bogate źródło choliny, lipotropicznego czynnika, który kontroluje metabolizm. Cholina jest również głównym składnikiem lecytyny.

Kiedy problemom z naczyniami towarzyszą objawy *gorąca*, bardzo przydadzą się ochładzające właściwości kielków z soi i fasoli mung. Kielki te można kupić w sklepach spożywczych o rozszerzonym asortymencie (zob. *Kielki* w części poświęconej przepisom). Kielki są również doskonałym źródłem witaminy C, tak samo jak kapusta, pietruszka, słodka papryka i owoce cytrusowe. Spożywanie wewnętrznych części papryki, głabu kapusty oraz niewielkiej ilości mięszo i wewnętrznej skórki cytrusów dostarcza organizmowi bioflawonoidów, które działają synergistycznie z witaminą C, wzmacniając ścianki naczyń krwionośnych.

Błonnik roślinny, szczególnie ten obecny w pełnych zbożach, pomaga obniżyć poziom tłuszczu we krwi i zapobiega stwardnieniu naczyń. Ponieważ wiedza o jego właściwościach stała się dziś bardzo popularna, wiele osób zaczęło dodawać do posiłków więcej błonnika w postaci otrąb. Jednak zbyt duża ilość odizolowanych otrąb może nie sprzyjać zdrowiu z innego powodu (zob. rozdział *Ele-*

ment Metalu). Spożywanie pełnego, nienaruszonego ziarna wraz z całym jego błonnikiem i innymi składnikami przynosi lepsze rezultaty niż spożywanie samych otręb. W oczyszczeniu naczyń krwionośnych najbardziej pomocne są zboża o lekko gorzkim smaku: żyto (dawniej w Europie remedium na płytki miażdżycowe w naczyniach), quinoa, amarantus i owies; ale wszelkie inne zboża również są tutaj przydatne. Nieprzetworzone ziarna zbóż są także doskonałym źródłem niacyny, a w ich olejach zawarty jest najświeższy rodzaj witaminy E.

Wpływ kwasów omega 3 na choroby serca, obniżenie odporności, rozwój mózgu i niedożywienie

Jeśli z diety nie zostanie usunięty cholesterol i tłuszcz nasycony albo jeśli proces obniżania poziomu cholesterolu przebiega zbyt wolno, korzystne może być spożywanie kwasów tłuszczowych omega 3. EPA (kwas eikosapentaenowy) oraz DHA (kwas dokosaheksaenowy), będące dwoma głównymi przykładami kwasów tłuszczowych omega 3, w dużej ilości występują w rybach. Kwasy omega 3, a zwłaszcza EPA, często włącza się do diety w celu oczyszczenia układu krążenia z nadmiaru cholesterolu i złożeń tłuszczowych. Te i inne kwasy omega 3 zmniejszają lepkość krwi i krzepliwość, obniżają poziom lipidów i ciśnienie krwi oraz pomagają zapobiegać niedokrwieniu (uszkodzeniu tkanek ciała na skutek zakłócenia przepływu krwi, jak na przykład zawał serca czy udar mózgu). Kwasy omega 3 nie tylko zmniejszają ryzyko wystąpienia zaburzeń krążenia, ale także pobudzają przepływ krwi w tkankach uszkodzonych w wyniku braku prawidłowego krążenia.

DHA a odnowa mózgu i nerwów

DHA i EPA wspierają się nawzajem w spełnianiu funkcji odnowy naczyniowej. DHA pełni również inne istotne funkcje. Kwas ten stanowi główny strukturalny składnik mózgu⁵, spotykany jest też w siatkówce oka i nasieniu.

Wydaje się, że DHA jest istotnym czynnikiem rozwoju i wzrostu mózgu, a w konsekwencji wpływa na zdolność uczenia się^{6,7,8}. Pięćdziesiąt procent DHA zawartego w mózgu kształtuje się podczas życia płodowego, pozostałe pięćdziesiąt gromadzi się do roku po narodzinach lub nieco dłużej. Dane naukowe potwierdzające niski poziom DHA⁹ u wielu kobiet sugerują, że ich dzieci mogą być pozbawione możliwości pełnego rozwoju umysłowego. Badania wykazują, że mleko matki jest odpowiednim źródłem DHA dla niemowląt i że poziom DHA wzrasta najszybciej dzięki przyjmowaniu wstępnie przekształconego DHA, takiego jaki występuje w mięsie i oleju z ryb¹⁰. Pożywienie bogate w kwas alfa-linolenowy (przykłady zostaną podane dalej) również podwyższa poziom DHA. Jedną z przyczyn, dla których współczesne matki są pozbawione wystarczającej ilości DHA, jest rozpowszechnione spożycie popularnych wielonienasyconych olejów roślinnych. Większość z tych olejów zawiera głównie kwas linolowy, który może zahamować tworzenie się DHA z kwasu alfa-linolenowego¹¹. I tak właśnie zazwyczaj się dzieje, ponieważ większość olejów roślinnych jest zjełczała i rafinowana.

Rola DHA i innych kwasów tłuszczowych w niedożywieniu

Ponieważ brakuje badań laboratoryjnych dotyczących wpływu olejów z zawartością kwasów omega 3 na niedożywienie i wynikające z niego uszkodzenia mózgu, w tej dziedzinie powołamy się na doświadczenie człowieka, który wyspecjalizował się w leczeniu osób niedożywionych. Doktor John McMillin z Edmonds w stanie Waszyngton ponad 50 lat pracował w obozach dla głodujących w różnych dotkniętych spustoszeniem regionach świata, rozpoczynając tę działalność jako pomocnik swojego ojca pod koniec lat 30. minionego wieku. Po drugiej wojnie światowej zaangażował się w niesienie pomocy wygłodzonym Żydom z obozów koncentracyjnych, a później pracował przy ratowaniu głodujących ludzi w Afryce, Ameryce Południowej i Azji Wschodniej.

Dosyć wcześnie McMillinowie odkryli, że zarówno spirulina, jak i ryby są bardzo pomocne w przypadkach krańcowego niedożywienia. O ryby można było zazwyczaj postarać się na miejscu, natomiast spirulina była zbierana z obfitujących w nią zbiorników wodnych, takich jak jezioro Czad w Afryce. W Peru już w 1941 roku McMillinowie rozpoczęli hodowlę spiruliny w jeziorach. Problem z wygłodzeniem polega na tym, że w końcu dochodzi do całkowitej utraty łaknienia. Według doktora McMillina pewne oleje roślinne oraz oleje pochodzące z ryb pomagają pobudzić apetyt o wiele szybciej niż jakiegokolwiek inne remedium, które wypróbował.

Obecnie doktor McMillin w kwasach tłuszczowych omega 3: EPA i DHA, jakie zawierają ryby, jak również w kwasie alfa- i gamma-linolenowym (para kwasów omega 3 i omega 6 zawartych w spirulinie) upatruje kluczowy czynnik swojego sukcesu w przywracaniu do życia wygłodzonych ludzi i ponownym aktywowaniu funkcji ich mózgów. Po podaniu papki z ryby i spiruliny możliwe jest ustąpienie zaburzeń uczenia się, szczególnie u niedożywionych dzieci. Zapytany o to, czy ryby można zastąpić innym rodzajem mięsa, doktor McMillin odpowiedział, że jeśli zbyt wcześnie podano by wołowinę lub inne czerwone mięsa, zawarte w nich tłuszcze nasycone mogłyby wywołać silne skurcze, które dosłownie podarłyby na strzępy mocno nadwątlony układ pokarmowy wygłodzonych ludzi. Jednakże zasugerował, że pozytywne rezultaty może również przynieść zastosowanie wątroby wołowej lub pochodzącej od innych ssaków, ponieważ narząd ten posiada stosunkowo małą ilość tłuszczów, a poza tym zawiera pokaźne ilości kwasów omega 3 i kwasu gamma-linolenowego. Dotyczy to zwłaszcza narządów zwierząt, które żywiły się na pastwiskach, a tego rodzaju hodowlę często spotyka się w biedniejszych krajach.

Możliwe, że już samo zastosowanie spiruliny wystarczy do leczenia mniej poważnych przypadków niedożywienia, jak wykazały badania dzieci osłabionych z powodu nieodpowiedniej diety przeprowadzone w Meksyku i Chinach¹². Brzmi to całkiem logicznie, jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że rozmaite mikroalgi bogate w kwasy omega 3 prawdopodobnie stanowią podstawowe źródło kwasów omega 3 zawartych w tłuszczach ryb.

W krajach rozwiniętych, w których do głębokich niedoborów składników pokarmowych dochodzi w wyniku spożywania mocno rafinowanego pożywienia, używek i nadmiaru produktów pochodzenia zwierzęcego, mikroalgi takie jak spirulina, sinice (*Aphanizomenon flos-aquae*) i chlorella, stosowane w połączeniu z nierafinowanymi pokarmami roślinnymi, stanowią nieocenioną pomoc w leczeniu wielu powszechnie występujących zaburzeń układu nerwowego i mózgu.

Źródła kwasów tłuszczowych omega 3

Największej zawartości kwasów omega 3 EPA i DHA to łosoś, makreła i sardynka. Innymi ważnymi źródłami tych kwasów są śledzie, sardele (anchovies), sardynka europejska, ryba maślana, tuńczyk lub tęczowy oraz tuńczyk. Oczywiście jeden ze sposobów uzyskiwania kwasów omega 3 to spożywanie ryb – w tym celu powinno wystarczyć przyjmowanie od 200 do 300 g ryb dziennie. Inną postać kwasu omega 3 to kapsułki zawierające kwasy tłuszczowe pochodzące z tłuszczu ryb. Suplementy dietetyczne zazwyczaj mają w ofercie tego rodzaju środki.

Najlepszym źródłem kwasów omega 3 jest kwas alfa-linolenowy, znajdujący się w olejach pewnych roślin. Przewaga olejów roślinnych nad rybami polega na tym, że aby je wytworzyć na przykład z ryb, nie trzeba zabijać żadnego zwierzęcia. Oleje roślinne zawierają mniej zanieczyszczeń niż tłuszcze ryb często stwierdza się obecność niebezpiecznych poziomów pestycydów (np. polichlorowanych bifenoli). Jednak w przypadkach niedożywienia, kiedy istnieje potrzeba dużych ilości kwasów omega 3 w celu uzupełnienia niedoborów w mózgu i układzie krążenia, tłuszcze ryb działają skuteczniej¹³, ponieważ przekształcenie przez organizm kwasu alfa-linolenowego w EPA i DHA zachodzi wolniej.

Ważnymi źródłami kwasu alfa-linolenowego obejmują siemię lniane (53% oleju lnianego to kwas alfa-linolenowy), nasiona chia* (30%), nasiona konopi (20%), nasiona dyni (15%), nasiona rzepaku, siemię i jej produkty, typu tofu i tempeh (8%), oraz orzechy włoskie (5%). Ciemnozielone warzywa takie jak kapusta włoska, jarmuż, pietruszka i trawy zbożowe (produkty z młodych pędów i kiełkowania) – to również całkiem dobre źródła tego cennego składnika, ponieważ wszelkie zielone (bogate w chlorofil) pokarmy zawierają kwas alfa-linolenowy w swoich chloroplastach.

Mięso krów, które pasą się na łąkach, lub mięso wypasane swobodnie bydła albo dziko żyjących zwierząt zawiera duże ilości kwasów tłuszczowych omega 3, jakich nie znajdziemy w produktach uzyskiwanych z hodowanych na skalę przemysłową zwierząt tucznych. Jagnięcina jest jednym z nielicznych spośród powszechnie dostępnych rodzajów mięsa, które pochodzi z wolno wypasanych zwierząt hodowanych bez stosowania hormonów i codziennej dawki antybiotyków. Zarówno owce, jak i kozy przeważnie wyszukują sobie do jedzenia dziko rosnące rośliny. Dlatego nabiał uzyskiwany z mleka tych zwierząt jest zazwyczaj najwyższej jakości. W sklepach lub stoiskach z serami często oferowanych jest kilka rodzajów europejskich i amerykańskich serów zrobionych z mleka owczego lub koziego. Te rodzaje serów, które są zrobione z surowego mleka, zachowują wartościowe składniki odżywcze i dlatego są uważane za zdrowe. Informacje na temat właściwości, etycznego wykorzystania i przygotowania produktów zwierzęcych można znaleźć w rozdziale *Białko i witamina B₁₂*.

Rośliny rosnące w chłodniejszym klimacie zawierają stosunkowo więcej kwasów omega 3 – można znaleźć twardą czerwoną pszenicę ozimą i wszelkie występujące w zimnym klimacie orzechy i rośliny strączkowe. Kwasy tłuszczowe omega 3 są czasami porównywane do

* *Salvia columbariae*, to roślina rosnąca w Ameryce Środkowej i Południowej, od której czerpnął te regiony tubylczy plemionom. Jej nasiona były i są nadal stosowane jako skondensowane źródło energii i cukrów, zmniejszające odczucie głodu i zapewniające wytrzymałość podczas długich wędrówek (przyp. tłum.).

środków odmrażających, ponieważ utrzymują krew we względnym rozrzedzeniu, co sprawia, że krąży ona dobrze również w zimnym otoczeniu – niemniej jednak liczne eksperymenty kliniczne nigdy nie wykazały, że kwasy omega 3 mogą przyczynić się do powstania krwotoku lub go wywołać⁸.

Za wyjątkiem nasion rzepaku, wszystkie wcześniej wymienione pokarmy o dużej zawartości kwasów omega 3 są powszechnie dostępne w sklepach spożywczych, sklepach ze zdrową żywnością lub zielarniach i mogą być przyjmowane regularnie przez osoby cierpiące na zaburzenia krążenia z powodu podwyższonego poziomu cholesterolu i tłuszczu. Mięso i tłuszcze ryb można wprowadzić do diety ludzi, u których występuje nasilona potrzeba dostarczenia wstępnie ukształtowanego DHA i EPA. Zazwyczaj dobrze tolerowany jest również nabiał z surowego mleka uzyskiwanego od pasących się swobodnie kóz. Natomiast nabiał podobnej jakości uzyskiwany z mleka owiec i krów oraz mięsa od żywiących się trawą zwierząt to najodpowiedniejsze pokarmy dla osób *niedoborowych* i osłabionych. Nawet najwyższej jakości produkty pochodzące od ssaków powinny być przyjmowane tylko w niewielkich ilościach przez osoby z podwyższonym poziomem tłuszczu we krwi. Co więcej, produkty te należy odpowiednio przygotować, ponieważ nadal zawierają dość spore ilości tłuszczów i cholesterolu.

Stosowanie pokarmów bogatych w kwas alfa-linolenowy to rozsądna metoda zapobiegawcza dobra niemal dla każdego, ponieważ u większości ludzi występują poważne niedobory tej substancji, nawet jeśli nie mają oni problemów z krążeniem krwi. Szacuje się, że ilość kwasów omega 3 spożywanych przez współczesnych ludzi Zachodu wynosi jedną piątą poziomu spożycia tych kwasów spotykanego w tradycyjnych dietach¹⁴.

Kiedy zachodzi potrzeba zastosowania leczniczych dawek kwasów omega 3, można użyć świeżego oleju z siemienia lnianego, który został wyprodukowany w niskich temperaturach bez wystawienia na działanie tlenu lub światła i który przez cały czas od momentu wytłoczenia był przechowywany w lodówce. Tego rodzaju olej staje się coraz szerzej dostępny w sklepach prowadzących sprzedaż nierafinowanych produktów żywnościowych. Nie wolno stosować popularnego oleju lnianego ze zdenaturowanych nasion lnu – olej ten jest wysoko oczyszczony i jego spożywanie zamiast przynieść pożytek, może spowodować szkody.

Dawkowanie produktów z lnu: 4 łyżki stołowe mielonego siemienia lnianego przyjmowanego wraz z posiłkiem raz dziennie; lub 4 łyżki namoczonego siemienia lnianego raz dziennie (namaczać siemię lniane w wodzie przez cztery do ośmiu godzin, po czym odcedzić – ponieważ siemię jest z natury śliskie, należy dokładnie je przeżuwać jako odrębny pokarm, bez żadnego innego pożywienia w ustach); lub 1 łyżka stołowa świeżego oleju lnianego przyjmowanego wraz z posiłkiem raz dziennie. Dawkowanie może być inne w przypadku ostrych procesów chorobowych albo podczas wczesnego etapu powracania do zdrowia przy stanach przewlekłych. Wówczas zazwyczaj co najmniej podwaja się podaną wyżej dawkę albo spożywając zwiększoną ilość produktów lnianych za jednym razem, albo przyjmując je częściej niż tylko raz dziennie. Osoby *nadmiarowe* (o mocnym ciele i ekstrawertycznym typie osobowości, zaczerwienionej cerze i grubym nalocie na języku) z reguły potrzebują większej dawki niż osoby, u których nie występują takie oznaki. Siemię lniane powinno być świeżo zmielone (najlepiej sprawdzają się tu młynki do kawy lub nasion) lub kupione w szczelnie zamkniętych pojemnikach, trzymany w chłodzie, na przykład w lodówce. Zarówno całe, jak i zmielone siemię lniane nawilża jelita i dlatego jest przydatne w leczeniu zaparc.

Ważne korzystne cechy kwasów omega 3

W latach 50. minionego stulecia biochemik Johanna Budwig i badacz chorób nowotworowych Dr. J. Gerson niezależnie odkryli zalety zastosowania olejów omega 3 w leczeniu raka i innych chorób przewlekłych. Okazało się, że w takich przypadkach oleje z kwasami omega 3 pochodzącego, takie jak zawarte w siemieniu lnianym, działają równie dobrze, jak oleje pochodzące z ryb. Gerson odkrył, że guzy znikały o wiele szybciej, kiedy do swojej kuracji leczniczej włączal olej lniany. Od tego czasu oleje zawierające kwasy omega 3 zaczęły być wykorzystywane do odbudowywania odporności na poziomie komórkowym, polegającej na wzmocnieniu zdrowych komórek i jednoczesnym niszczeniu komórek rakowych guza¹⁵.

Oprócz leczenia raka i chorób serca, zdolność kwasów omega 3 do zwiększania odporności sprawia, że są one przydatne w leczeniu AIDS, reumatoidalnym zapaleniu stawów i kości oraz innych stanach chorobowych obejmujących stan obniżonej odporności. Ponadto stosuje się je w leczeniu chorób nerek, wrzodziejącego zapalenia okrężnicy, depresji, astmy oskrzelowej, pokrzywki, przerostu prostaty i migreny^{8,16,17,18,51}. Zastosowania te są po części wyjaśnione przez „prostaglandynową” teorię działania kwasów tłuszczowych, która zostanie przedstawiona dalej w tym rozdziale.

Choroba serca i naczyń krwionośnych

W przypadku z krążeniem często już sama zmiana diety i stylu życia bardzo szybko wpływa na zdrowie. Na przykład 53-letni John Dukeminier, mający za sobą historię przewlekłej choroby serca, wziął kiedyś udział w dwutygodniowym kursie szkoleniowym prowadzonym przez autora tej książki w Heartwood Institute w okolicach Garberville w Kalifornii. Podczas kursu uczestnicy codziennie przez osiem godzin zajmowali się nauką i praktykowaniem takich technik, jak styl życia zen shiatsu, tai-chi i medytacji, a także słuchali wykładów na temat głównych zagadnień z zakresu tradycyjnej medycyny chińskiej. Pożywienie serwowane w instytucie obejmowało pełną gamę zbóż, roślin strączkowe, warzywa, owoce, orzechy i nasiona. Podawano również sałatki z roślin takich, jak sałata cukrowa, seler naciowy i kielki. John Dukeminier od razu zaczął się obniżać swoje zbyt wysokie ciśnienie krwi, stosując różne zioła i metody relaksacji. Po trzech dniach spędzonych w instytucie jego ciśnienie krwi unormowało się i odtąd nie potrzebował już leków na nadciśnienie. Również jego zaburzenia pulsu, zdiagnozowane przez jego lekarza, zniknęły po 12 dniach. Stracił na wadze nawet więcej niż przed laty.

Wielu innych, którzy zwrócili się ku zdrowszemu stylowi życia i lepszej diecie, osiągnęło podobne sukcesy. Część spektakularne zmiany, jakie zaszły w opisanym przypadku, wynikały z bezpośredniego wpływu wykonywanej codziennie akupresury, ćwiczeń tai-chi, oddychania taoistycznego i technik wizualizacyjnych, śpiewania mantry Czystej Krainy i medytacji Zen. Jednakże, przechodząc na dietę opartą na pełnych zbożach i warzywach w połączeniu z codziennymi ćwiczeniami, prawie każdy po kilku tygodniach może oczekiwać wyraź-

nej odnowy układu naczyniowego. Według raportu opublikowanego w „Journal of the American Medical Association”, większość operacji wszczepiania by-passów w układ naczyniowy serca nie byłaby konieczna po zastosowaniu zaledwie przez 30 dni diety o wysokiej zawartości błonnika i niskiej zawartości tłuszczu¹⁹. Inne badania wykazują, że ponad 97% pacjentów przyjmujących leki na nadciśnienie nie musiałyby dłużej ich stosować po wprowadzeniu prostych zmian w sposobie odżywiania, podobnych do zaprezentowanych wcześniej w tej książce²⁰.

Podsumowanie dietetycznych sposobów odnowy serca i naczyń krwionośnych

Pożywienie, które usuwa z naczyń złogi tłuszczowe i cholesterolowe

Istotne składniki odżywcze

ROŚLINY STRĄCZKOWE

Bardzo skuteczne: fasola mung* oraz soja i ich kielki; również tofu, tempeh i większość innych roślin strączkowych, jak groch, fasolę i soczewice.

Lecytyna obecna we wszystkich roślinach strączkowych, a szczególnie w żółtej i czarnej soi.

Witamina C: jej duże ilości znajdują się w kielkach roślin strączkowych i innych roślin. **Witamina E:** występuje obficie w kielkach soi i innych roślin strączkowych.

Niacyna: rośliny strączkowe i ich kielki są jej dobrymi źródłami. **Omega-3:** cenny składnik nasion soi.

ZBOŻA

Pełne zboża, szczególnie żyto, owies, amarantus; także ryż, kielkowana pszenica (najlepiej twarda czerwona pszenica ozima) oraz gryka.

Pożywienie, które usuwa z naczyń złogi tłuszczowe i cholesterolowe

Niacyna: występuje we wszelkich zbożach, zwłaszcza w brązowym ryżu. **Witamina E:** obecna we wszystkich zbożach, szczególnie w skielkowanej pszenicy.

Rutyna: w gryce – wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych.

Istotne składniki odżywcze

WARZYWA I OWOCE

Pokarmy pikantne: rzodkiew*, chrzan†, papryka ostrą† oraz rośliny cebulowate† (czosnek*, cebula, por, szalotka, szczypiorek); zielone warzywa liściaste: kapusta*, szpinak, natka marchwi, liście mięty, nasturcji, ziele mniszka, kapusta włoska, trawa pszeniczna i jęczmienina, brokuły, pietruszka*, również szparagi, papryka słodka*, owoc róży*, pomidor*, cytrusy*, seler naciowy*, banany*, persymona (owoc kaki)*, wodorosty*, chlorella, ogórek i grzyby.

Witamina E i oleje z kwasami omega 3: występują w zielonych liściastych warzywach; w kapuście najwięcej witaminy E znajduje się w zewnętrznych liściach, które często są usuwane z dostępnej w handlu kapusty; szparagi i ogórki także zawierają dużo witaminy E; chlorella posiada znaczne ilości kwasów omega 3. **Witamina C:** dobrym jej źródłem są warzywa i owoce, przy których postawiono literkę „c”.

ORZECHY I NASIONA

Migdały, orzechy laskowe, siemię lniane, nasiona chia, nasiona dyni (lekko uprażone, w celu usunięcia z ich

Witamina E: występuje we wszystkich orzechach i nasionach, a szczególnie w migdałach i orzechach la-

Składniki: bakterii pałeczki okrężnicy *E. coli*), mak, orzechy włoskie, olejki słonecznika.

Omega 3: w dużych ilościach są obecne w lnieniu, chia i nasionach dyni, również w orzechach włoskich. **Lecytyna:** obficie występuje w kielkach i młodych pędach słonecznika, które są najlepszą spożywczą postacią słonecznika, ponieważ przemysłowo tłuszczone nasiona są zazwyczaj zjełczałe.

SKŁADNIKI ZWIERZĘCE

Składniki: łosoś, makrela i inne ryby głębinowe i zimnowodne. Surowy miód* i pyłek kwiatowy.

Oleje z zawartością kwasów omega 3: cennym ich źródłem są ryby. Surowy miód to jedyna substancja słodząca, która usuwa złoże tłuszczowe z układu krążenia.

Składniki: bardzo przydatne), korzeń mniszka lekarskiego, korzeń łopianu, chaparral (*Larrea divaricata*), mięta (na napięcie serca i w celu wzmocnienia mięśnia sercowego), pieprz kajeński*†, imbir, korzeń (na zaparcia), krwawnik, rumianek, serdecznik i kozłek lekarski (waleriana). Typowa i skuteczna mieszanka składa się z równych części krwawnika, imbiru, owoców głogu i waleriany. (Sposób przygotowania zostały opisane w rozdziale *Przejdźcie na nową dietę*).

Składniki: szczególnie przydatne w leczeniu nadciśnienia.

Składniki: o smaku ostrym, których należy unikać w przypadkach oznak gorąca.

Składniki: o dużej zawartości witaminy C.

Uwagi

Składniki: pokarmy razem zawierają faktycznie wszystkie składniki konieczne do odżywienia. Wymieniono tylko te składniki odżywcze, które są powszechnie znane ze swych właściwości oczyszczania i odbudowywania naczyń krwionośnych, takie jak lecytyna, witaminy E i C, oraz tłuszcze omega 3. Do kategorii tej zalicza się także błonnik, ale nie został on uwzględniony, ponieważ pod różnymi postaciami występuje we wszelkich roślinach i już samo pożywienie zróżnicowanego pożywienia roślinnego dostarcza wystarczających jego ilości.

Składniki: sposób odżywiania obejmuje szeroki zakres polecanych wyżej pokarmów, organizm zyskuje korzyści, służące odnowie całego układu krążenia, w wyniku czego problemy takie jak (wzrost wysokiego ciśnienia krwi) z reguły się zmniejszają lub ustępują.

Składniki: oczyszczania naczyń krwionośnych i serca często stosuje się pewne zioła i pokarmy o smaku gorzkim. Jednak osoby z oznakami gorąca, takimi jak zaczerwieniona twarz lub ciemnoczerwony język, powinny unikać pokarmów pikantnych i rozgrzewających. Osoby z oznakami gorąca, szczególnie ze skłonnością do udaru lub zawrotów głowy, powinny zrezygnować z gryki i nie stosować pożywienia rozgrzewającego.

Składniki: pamiętać, że znane składniki odżywcze stanowią tylko jeden wymiar pożywienia i że większość najskuteczniejszych pokarmów leczniczych działa w sposób, jaki nie został

w pełni wyjaśniony, a w niektórych przypadkach ich działania w ogóle nie można wytłumaczyć obecnością jakichkolwiek konkretnych składników.

Z perspektywy medycyny chińskiej przedstawiony wyżej plan dietetyczny spełnia kilka głównych funkcji: usuwa śluz i zastój Qi oraz krwi; kieruje do wątroby ochładzające płyny organiczne Yin; odtruwa cały organizm. Plan ten jest najodpowiedniejszy dla osób krzepkich z co najmniej niektórymi oznakami *nadmiaru* (mocny puls na tętnicy promieniowej, mocny głos, gruby nalot na języku i osobowość zorientowana na świat zewnętrzny). Według medycyny zachodniej tego rodzaju dieta na ogół pomaga osobom z wysokim poziomem cholesterolu, które wcześniej odżywiały się tłustymi i kalorycznymi pokarmami.

Każdemu, kto podejmuje się stosowania tego planu, przydadzą się wiadomości na temat zaburzeń serca, które zostały zamieszczone w rozdziale *Element Ognia*. Rozdział ten porusza zagadnienie znaczenia umysłowej i duchowej uważności dla odnowy serca i układu krążenia. Osoby wątłe, słabe, blade lub z innymi oznakami *niedoboru* mogą skorzystać z informacji podanych w części *Syndromy serca* w rozdziale *Element Ognia*. Zrozumienie specyfiki syndromów serca będzie świetnym uzupełnieniem zaleceń prezentowanych w tym rozdziale.

Oleje wielonienasycone i niezbędne kwasy tłuszczowe

Wielonienasycone oleje zawierają „niezbędne” kwasy tłuszczowe, czyli takie, jakich organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć. Znamy dwa takie niezbędne kwasy tłuszczowe – kwas linolowy oraz alfa-linolenowy (proszę zwrócić uwagę na różnicę pisowni pomiędzy „linolowy” a „linolenowy”). W rzeczywistości kwas arachidonowy jest trzecim niezbędnym kwasem tłuszczowym, który u większości ludzi występuje w nadmiarze. W oparciu o eksperymenty przeprowadzane na zwierzętach całkiem do niedawna sądzono, że kwas linolowy, najczęściej spotykany kwas tłuszczowy, jest przekształcany w kwas arachidonowy (AA), czego wymaga przemiana tłuszczów w organizmie człowieka. Obecnie jednak wiemy, że u większości ludzi brakuje enzymu delta-5-desaturazy, która umożliwia to przekształcenie²¹. Ta szczególna metaboliczna cecha mogła pojawić się u współczesnych ludzi, którzy spożywają wielkie ilości produktów pochodzenia zwierzęcego, będących głównym i najobfitszym źródłem kwasu arachidonowego. W sytuacji, kiedy delta-5-desaturaza nie jest już potrzebna do uzyskiwania AA, organizm może wstrzymać wytwarzanie tego enzymu.

Ścisli wegetarianie chcący zapobiec możliwemu niedoborowi AA mogą spożywać wodorosty nori, które stanowią odpowiednie źródło tego kwasu. Dostarczają go również orzeszki ziemne, znane też pod nazwą orzeszków arachidowych (wiadomości na temat stosowania orzeszków ziemnych znajdują się na s. 597). Dla większości ludzi, którzy jedzą duże ilości produktów pochodzenia zwierzęcego, nie jest najważniejsze to, w jaki sposób uzyskać więcej AA, ale raczej jak zdobyć dobrej jakości kwas linolowy i więcej kwasu alfa-linolenowego.

Niezbędne kwasy tłuszczowe można analizować pod względem ich wpływu na krzepliwość krwi. Kwas linolowy i arachidonowy to kwasy tłuszczowe „omega 6”, które sprzyjają formowaniu się skrzepów krwi, podczas gdy kwas alfa-linolenowy, należący do grupy kwasów „omega 3”, zmniejsza krzepliwość. Najlepiej więc byłoby osiągnąć równowagę pomiędzy kwasami tłuszczowymi omega 6 i omega 3.

Ważne niezbędnych kwasów tłuszczowych: Zapewniają zdrową, młodą cerę i włosy, wpływają na działanie gruczołu tarczycy i nadnerczy, dzięki czemu wzmacniają odporność i są koniecznymi do normalnego wzrostu i dopływu energii; wspierają zdrowie krwi, nerwów i naczyń. Są kluczowym czynnikiem w procesie transportu i rozkładu cholesterolu.

~~Niezbędnych~~ **niezbędnych kwasów tłuszczowych**: Mogą prowadzić do chorób skóry, takich jak egzema, łuszczyca, suche włosy i utrata włosów, problemy z kamieniami żółciowymi, rozdrażnienie, problemy z wątrobą, żylaki, podatność na infekcje, bezpłodność i zahamowanie wzrostu.

Emulsyfikacja olejów roślinnych jest bardzo rozpowszechniona, mogłoby się wydawać, że do emulsyfikacji kwasów tłuszczowych dochodzi bardzo rzadko - jednak wiele olejów zawiera zjełczałe kwasy tłuszczowe. Wszystkie wielonienasycone oleje roślinne na poziomie cząsteczek mają dwa lub więcej podwójnych wiązań, które łatwo wychwytyją tlen (co prowadzi do utlenienia). Nienasycone oleje posiadają tylko jedno takie wiązanie na cząsteczkę, a oleje nasycone nie mają.

Wielonienasycone oleje ulegają utlenieniu, w wyniku czego stopniowo coraz bardziej jęlczeją, powodując powstawanie się w organizmie wolnych rodników, które przyspieszają proces starzenia i osłabiają odporność. Ostrzegamy używania ekstrahowanych olejów wielonienasyconych, za wyjątkiem olejów rzeczych, takich jak olej lniany lub podobnie uzyskiwane oleje (zob. *Niebezpieczeństwa wielonienasyconych olejów roślinnych...* dalej w tym rozdziale). Jednakże kiedy wielonienasycone oleje pozyskiwane z pełnowartościowego, nieprzetworzonego pożywienia, są dobrze przechowywane, występują w swojej najświeższej, najkorzystniejszej dla zdrowia formie, zapewniają odpowiednią równowagę między kwasami tłuszczowymi omega 6 i omega 3.

~~Następnie~~ poniżej tabela ukazuje bogactwo źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych (niena-
~~syczone~~ tyczne obejmują zarówno kwasy jedno-, jak i wielonienasycone, jednak tylko wielonie-

Źródła tłuszczów nienasyconych

Wartość β wyrażona w procentach całkowitej ilości kalorii uzyskiwanych z produktu

Orzechy i nasiona	Zboża, rośliny strączkowe i owoce
Migdały 71%	Awokado 64%
Nasiona dyni/kabaczka 59%	Garbanzo (groch) 9%
Nasiona sezamu 65%	Gryka 4%
Nasiona słonecznika 63%	Kukurydza 5%
Orzechy laskowe 62%	Miso 9%
Orzechy pekan 77%	Nasiona soi 31%
Orzechy włoskie 68%	Owies 9%
Orzeszki piniowe 58%	Oliwki 73%
<u>Siemię lniane 74%</u>	Quinoa 11%
	Proso 5%
	<u>Ryż brązowy 5%</u>
	<u>Ryż słodki 5%</u>

nasycone zawierają niezbędne kwasy tłuszczowe). Orzechy i nasiona są największą skarbnicą nienasyconych kwasów tłuszczowych. Aby zapobiec jęlczeniu utlenionych kwasów tłuszczowych, produkty te należy spożywać świeże, bezpośrednio po wyłuskaniu. Ze względu na dużą zawartość skoncentrowanych tłuszczów, orzechy i nasiona są ciężkostrawne, dlatego najlepiej jeść je w niewielkich ilościach. Właściwości i sposoby przygotowania tych pokarmów podano w części poświęconej przepisom w rozdziale *Orzechy i nasiona*.

Oleje zawarte w wymienionych powyżej pokarmach składają się w 50–90% z niezbędnych kwasów tłuszczowych, z wyjątkiem pokarmów o dużej zawartości kwasów jednonienasyconych: oliwki i awokado zawierają tylko 6% kwasów wielonienasyconych, podczas gdy migdały 16%, a sezam aż 31%.

W przypadkach występującego współcześnie niedoboru kwasów tłuszczowych, jednym z najlepszych środków zaradczych są nasiona lnu i świeżo wyciskany z nich olej. Oba te pokarmy zawierają bowiem niezbędne kwasy tłuszczowe w takiej proporcji i postaci, jakiej najbardziej potrzeba większości ludzi: dużą ilość kwasu alfa-linolenowego (omega 3) oraz niejęłczący kwas linolowy.

Prostaglandyny: wgląd w naturę niezbędnych kwasów tłuszczowych

Większość rezultatów działania niezbędnych kwasów tłuszczowych wynika z przekształcenia ich przez organizm w podobne do hormonów substancje znane jako prostaglandyny (PG). Uważa się, że będące obecnie przedmiotem niezwykle interesujących i intensywnych badań naukowych prostaglandyny odgrywają pewną rolę w regulowaniu funkcjonowania każdego narządu i każdej komórki ludzkiego ciała. Szeroki zakres działań tych substancji pomaga wyjaśnić mnogość rozmaitych właściwości, charakteryzujących niezbędne kwasy tłuszczowe.

Istnieje wiele różnych rodzajów prostaglandyn: według aktualnych badań największy związek z omawianym tematem mają prostaglandyny z rodziny „E”. W obrębie rodziny „E” i wśród innych rodzin prostaglandyn istnieją „serie” uzależnione od dostaw kwasów tłuszczowych, wyróżniane za pomocą wartości liczbowych. Wcześniej zostały omówione wartości odżywcze kwasu alfa-linolenowego i proces przekształcania się go w EPA i DHA. Jednakże większość oddziaływania EPA i DHA wynika z przekształcenia się tych kwasów w prostaglandyny należące do rodziny „E”, oznaczonej liczbą 3: PGE₃.

Kwas gamma-linolenowy (GLA) i PGE₁

GLA, kwas tłuszczowy syntetyzowany przez zdrowy ludzki organizm z kwasu linolenowego, przekształca się w prostaglandyny rodziny „E”, ale jest oznaczony przez liczbę 1. Jak stwierdziliśmy wcześniej, zarówno PGE₃, jak i PGE₁ mają duże znaczenie dla ochrony serca i układu krążenia. Dodatkowo substancje te posiadają szeroki zakres innych funkcji. Przedstawione dalej działania lecznicze odnoszą się szczególnie do PGE₁, ale wiele z nich dotyczy również funkcji omega 3/ PGE₃.

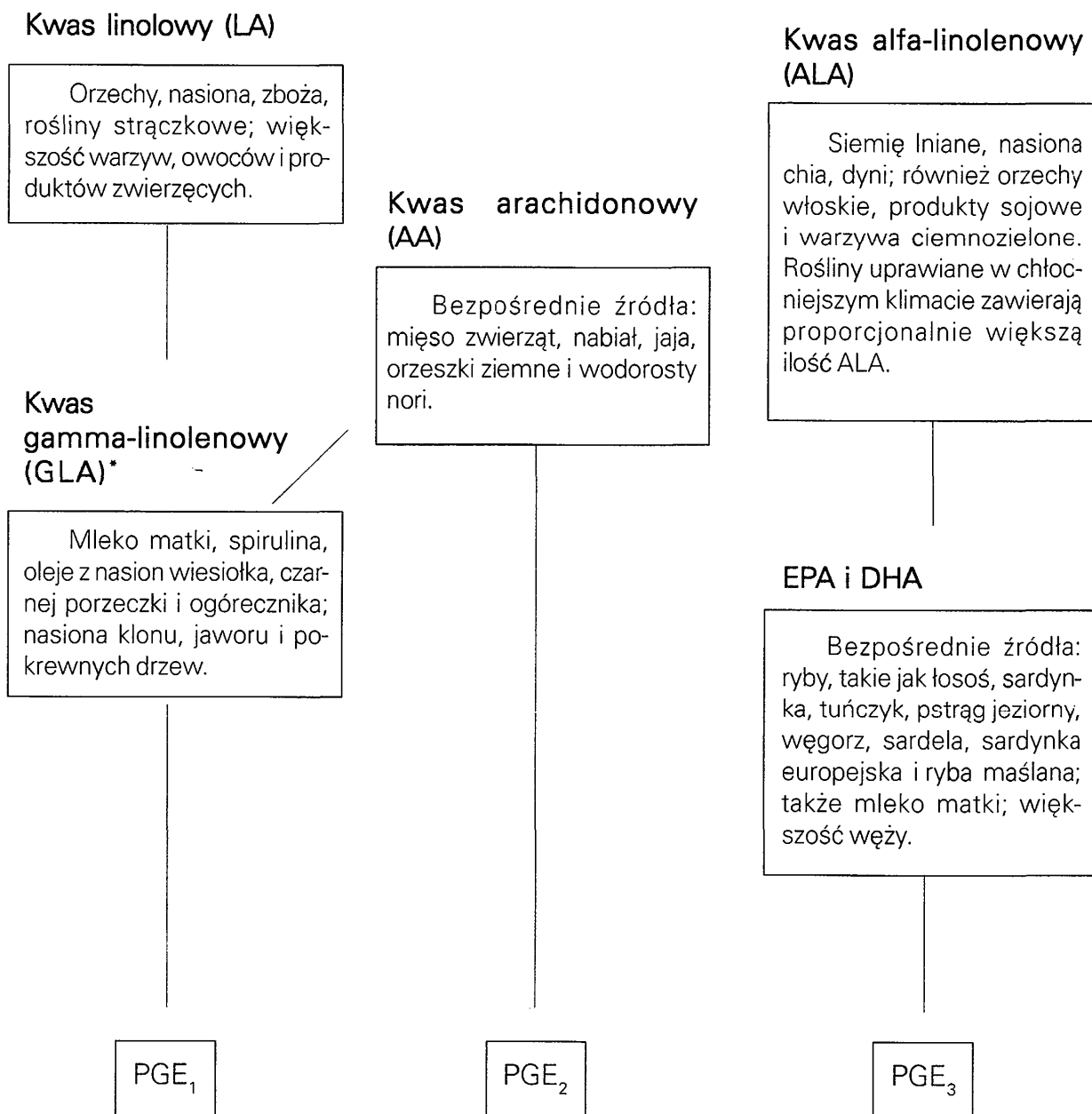
w poprzedniej części rozdziału. Chociaż te dwa kwasy tłuszczowe przeciwdziałają różnym chorobom, każdy z nich odgrywa odmienną rolę w organizmie. Z tego powodu obecnie zalecają przyjmowanie dużej ilości pokarmów będących źródłem GLA, jak również omega 3.

Medyczne działania PGE_1

- Jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego – aktywizuje komórki, które niszczą raka i inne niepożądane substancje w komórkach ciała.
- Kontroluje proces namnażania się komórek nowotworowych i normalizuje chorobowo zmienione lub mutowane komórki – przez co wspiera przekształcanie komórek rakowych²².
- Jest skuteczny w leczeniu stanów zapalnych, typu egzema i zapalenie stawów, jak również chorób związanych z autoagresją immunologiczną, włączając w to reumatoidalne zapalenie stawów. Jedynym lekiem powszechnie przepisywanym na te choroby zazwyczaj unieczynniają PGE_1 . Oprócz działania przeciwzapalnego GLA/ PGE_1 kontroluje wydzielanie nagromadzonego kwasu arachidonowego, w ten sposób jeszcze bardziej zmniejszając potencjalny ból i stan zapalny. (Skutek działania kwasu arachidonowego polegający na powodowaniu bólu i stanów zapalnych zostanie omówiony w następnej części rozdziału).
- Chroni przed różnymi rodzajami chorób serca i naczyń krwionośnych, łącznie z udarem mózgu, chorobami serca i zwyrodnieniem naczyń. PGE_1 rozszerza naczynia krwionośne, kontroluje ciśnienie krwi i hamuje tworzenie się skrzepów, głównej przyczyny zakrzepicy, udarów i zaburzeń sercowo-naczyniowych.
- Reguluje funkcje mózgu i przewodnictwo nerwów; próby kliniczne wykazują, że GLA jest pomocny w leczeniu schizofrenii²³.
- Często przynosi ulgę przy syndromie „suchych oczu” (syndrom Sjogrena) – niezdolności do wydalania łez²⁴.
- Jest „motykatem wzrostu dla ludzi” – pobudza spowolniony proces wzrostu.
- Spowoduje alkohol na pewien czas bardzo mocno podnosi poziom PGE_1 , po czym następuje jego gwałtowne obniżenie (kac), na które pomaga podanie GLA/ PGE_1 . Alkoholikom brakuje PGE_1 ponieważ alkohol uszkadza w organizmie mechanizmy wytwarzania tej substancji^{25,26}. GLA zmniejsza potrzebę spożycia alkoholu, pomaga również odnowić wątrobę i funkcje mózgu u alkoholików²⁷.
- Reguluje działanie insuliny i dlatego jest korzystny w leczeniu cukrzycy, wydaje się zmniejszać ryzyko uszkodzenia serca, oczu, nerwów i nerek przy wszelkich postaciach cukrzycy²⁸⁻³⁰.
- Uważa się, że stwardnienie rozsiane jest częściowo rezultatem zaburzeń procesu przekształcania kwasu tłuszczowego w PGE_1 ^{31,32}.
- Jest skutecznym lekiem na prostatę, zespół napięcia przedmiesiączkowego, torbielowate zapalenie gruczołów krokowych (guzy piersi), łamliwość paznokci, nadaktywność u dzieci to powszechne problemy wynikające z niedoboru PGE_1 ^{33,34}.
- Wspiera przemianę materii u osób z zastojem i nadwagą. Często jest stosowany do wspomagania utraty wagi³⁵.

Uwaga: Niedobory pewnych składników odżywczych, stosowanie używek, leków syntetycznych, nadmiar tłuszczów nasyconych i inne czynniki ograniczają wytwarzanie PGE₁³⁶. Ich szczegółowa lista znajduje się na końcu tabeli na s. 216.

PROSTAGLANDYNY (PG) I ŹRÓDŁA NIEZBĘDNYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH



* Jak dowiedziono, proces przekształcania GLA w AA występuje u szczurów i myszy, natomiast u ludzi zachodzi on rzadko lub wcale.

istnieje duża możliwość uzyskiwania GLA: kwas linolowy, który w prawidłowych warunkach zamienia się w GLA, jest olejem wielonienasyconym w największej ilości występującym w orzechach, zbożach i innych roślinach. Proces przekształcania kwasu linolowego w GLA ewidentnie przebiega nieprawidłowo u osób z problemami naczyniowymi i pozostałymi wymienionymi zaburzeniami, dlatego też osoby te mogą przyjmować GLA bezpośrednio. Najbogatsze pełnotłowe źródło GLA to mleko matki, mikroalga spirulina, nasiona ogórecznika, czarnej porzeczki. Oleje wyekstrahowane z tych nasion są powszechnie dostępnym źródłem skoncentrowanego GLA. Właściwą dawkę stanowi taka ilość danego oleju, która dostarcza 150–350 mg GLA. Dawki wynoszące około 150 mg są odpowiednie dla osób, które stosują głównie dietę wegetariańską na bazie nieprzetworzonych pokarmów i które włączają do posiłków produkty uzupełniające, takie jak olej lniany. Standardowa 10-gramowa dawka spiruliny dostarcza 131 mg GLA. Ponadto można dodawać także oleje z nasion, aby zwiększyć całkowitą ilość GLA. Większość badań nad GLA przeprowadzano na oleju z wiesiołka, zatem niektóre z wykazanych efektów działań mogą mieć związek z innymi właściwościami tej rośliny.

Dieta wegetariańska i kwasy tłuszczowe

Nadmiar nasycony kwas tłuszczowy (AA) wywołuje kilka skutków przypisywanych oddziaływaniu gamma- i alfa-linolenowego. Warto pamiętać, że nadmiar AA w ludzkim organizmie prowadzi do wszystkiego z jednego źródła – produktów pochodzenia zwierzęcego. Nadmiar AA powoduje wytwarzanie prostaglandyn rodzaju PGE_2 . Kiedy jest go za dużo, doprowadzić do powstania bólu i stanów zapalnych, jego nadmiar przyczynia się też do tworzenia „leukotrienów”, które korzystnie wpływają na gojenie się ran i skaleczeń, ale jeśli występują w nadmiarze, mogą stać się przyczyną guzów i stanów zapalnych, takich jak zapalenie stawów. Stan zapalny towarzyszący reumatoidalnemu zapaleniu stawów uważa się za bezpośredni skutek nadmiaru leukotrienów. Inne zaburzenia związane z nadmiarem to astma, zapalenie skóry, katar, łuszczyca i toczeń (układowy toczeń rumieniowy)³⁷. PGE_2 powodują także podział komórek i ich rozrost, który – jeśli przyjmie się skrajny punkt widzenia – może zostać bezpośrednio powiązany z powstaniem zmian rakowych i guzów. Niektóre inne leki sterydowe blokują wytwarzanie PGE_2 , dzięki temu zmniejszają krzepliwość, ból i stan zapalny. Szczególnie aspiryna jest obecnie wykorzystywana do ochrony serca oraz jako środek przeciwzapalny. Jednakże aspiryna hamuje również wytwarzanie PGE_2 , a zatem jeśli jest stosowana w terapii zapalenia stawów i chorób serca, jednocześnie prowadzi do powstawania stanów zapalnych i niszczenia tkanek pod wpływem obecności PGE_1 . Zamiast zażywać aspirynę, lepiej jest zwiększyć wytwarzanie zarówno PGE_1 , jak i PGE_2 . Są dwa główne przyczyny: 1) wytwarzanie PGE_2 jest ograniczone przez zwiększenie ilości PGE_1 , albo 2) PGE_1 i PGE_2 charakteryzuje działanie przeciwzapalne i wiele innych cennych właściwości. Zwiększenie PGE_1 i PGE_2 najłatwiej można zwiększyć, przede wszystkim ograniczając spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego (z wyjątkiem ryb w pewnych przypadkach), a ponadto stosując leki, które redukują wytwarzanie tych rodzajów prostaglandyn. Pomocne może być

także włączenie do diety pokarmów bogatych w GLA i kwasy omega 3. Jak wspomniano wcześniej, nabiał uzyskiwany z mleka zwierząt wypasanych na łąkach zawiera stosunkowo większą ilość omega 3, jednak nadal występuje w nim znaczna ilość AA i PGE_2 . Produkty pochodzące od ssaków powinny być całkowicie wyeliminowane z diety osób cierpiących na schorzenia związane z nadmiarem PGE_2 , takie jak ból i stany zapalne – wyjątkiem może być bardzo ostrożne zastosowanie produktów zwierzęcych u pacjentów, którzy są wrażliwi i bardzo *niedoborowi*.

Biorąc pod uwagę rolę niezbędnych kwasów tłuszczowych i prostaglandyn, które powstają na bazie tych kwasów, z łatwością można zrozumieć, dlaczego dieta wegetariańska składająca się z nierafinowanych, pełnowartościowych pokarmów jest tak skuteczna w łagodzeniu bólu i stanów zapalnych towarzyszących takim chorobom, jak zapalenie stawów, oraz w oczyszczaniu serca i naczyń krwionośnych. Jest ona również pomocna w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób zwyrodnieniowych, łącznie z rakiem. W rzeczywistości większość historii chorób występujących we współczesnym świecie można powiązać z nadmiarem kwasu arachidonowego i niedoborem kwasów alfa- i gamma-linolenowego. Nadmierne spożycie AA, występującego w produktach zwierzęcych o dużej zawartości tłuszczów nasyconych i cholesterolu, nie tylko sprzyja powstawaniu groźnych procesów chorobowych, lecz także bezpośrednio hamuje wytwarzanie bezcennych prostaglandyn z GLA i tłuszczów omega 3^{38,39}.

Pierwotna dieta

Przypowieści i nauki zawarte w Starym Testamencie są często zapisywane w formie przenośni, które czytelnik musi najpierw właściwie odczytać, aby następnie móc odpowiednio zastosować je w swoim życiu. Według pism Starego Testamentu Bóg przekazał człowiekowi pewne wskazówki dietetyczne, do których miał się stosować w rajskim ogrodzie, a zalecenia te nie obejmowały spożywania produktów zwierzęcych. Do identycznych wytycznych mogą stosować się ludzie pragnący zyskać mocną podstawę, na której wypracują styl życia prowadzący poza ból i cierpienie.

Sposób odżywiania się w rajskim ogrodzie: W Księdze Rodzaju 1, 29 Bóg mówi człowiekowi, czym powinien się żywić: „Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem”.

Mniej więcej w tym samym czasie, kiedy zapisywano Stary Testament, Gautama Budda z Indii tak nauczał w sutrze *Shurangama*: „Istoty, które pragną wejść w samadhi”, przede wszystkim muszą wypełniać przykazania zachowania czystości (unikać zabijania, kłamliwej mowy, grabieży, używek i rozwiązłości seksualnej). Muszą rozstać się z myślami o cielesnej żądzy, nie uczestniczyć w picu wina [alkoholu] i jedzeniu mięsa...”⁴⁰. Jak wyjaśnia komentarz do sutry, alkohol na ogół powoduje utratę koncentracji, a wino i mięso są uważane za afrodyzjaki.

* Tłumaczenie cytatu według *Biblii Tysiąclecia*, Wydawnictwo Pallotinum, Poznań 1983 (przyp. red.).

** Samadhi – tutaj oznacza ogólnie pogrążenie się w stanie medytacji, która w buddyzmie stanowi element ośmiorakiej ścieżki, prowadzącej do ostatecznego oświecenia, czyli wyzwolenia z niekończącego się cierpienia towarzyszącego ponownym odrodzeniom w kręgu zjawiskowej rzeczywistości (przyp. tłum.).

Podsumowanie zastosowania kwasów tłuszczowych

Objawy	Zalecenia dotyczące kwasów tłuszczowych
Ogólny niedobór niezbędnych kwasów tłuszczowych Sucha, łuszcząca się skóra Suche i wypadające włosy Opóźniony wzrost Bezpłodność Kamienie żółciowe Problemy z wątrobą Żylaki Infekcje Rozdrażnienie Niekontrolowanie emocji i nerwowość	Popraw jakość wszelkich źródeł olejów; przestaw się ze stosowania rafinowanych, zjełczałych i uwodronionych olejów na nieprzetworzone roślinne źródła niezbędnych kwasów tłuszczowych – pełne zboża (niezmielone, świeżo zmielone lub skielkowane), rośliny strączkowe i ich kielki, świeże orzechy i nasiona, ciemnozielone warzywa i mikroalgi. Stosuj oleje bogate zarówno w kwas linolowy, jak i alfa-linolenowy, takie jak oleje z siemienia lnianego, nasion dyni lub chia. Uwaga: olejów tych używaj <i>tylko</i> wtedy, jeśli zostały niedawno wytłoczone na zimno i nie poddano ich rafinacji (oczyszczaniu).
Problemy z układem krążenia Udar Zawał serca Stwardnienie i uszkodzenie naczyń krwionośnych Wysokie ciśnienie krwi Wysoki poziom cholesterolu Stres Migrena	Korzystne są następujące kwasy tłuszczowe: 1. Alfa-linolenowy (omega 3): używaj nasion lub świeżo tłoczonych olejów z nasion lnu, chia lub dyni; produktów sojowych, ciemnozielonych roślin, roślin uprawianych w chłodniejszym klimacie. 2. Gamma-linolenowy – w zdrowym organizmie wytwarzany z kwasu linolowego, który jest obecny w pożywieniu stanowiącym źródło niezbędnych kwasów tłuszczowych (wymienionym powyżej). Bezpośrednio dostępny w spirulinie i olejach z nasion ogórecznika, czarnej porzeczki i wiesiołka. 3. EPA i DHA występujące w rybach, szczególnie w tuńczyku, sardynce, łososiu, sardeli lub tłuszczach ryb.
Uszkodzenia mózgu/nerwów albo niepełny rozwój z powodu głodu, chorób lub braku DHA podczas rozwoju płodowego	Szczególnie zalecany DHA z ryb lub rybich tłuszczów; także GLA (i inne składniki) zawarte w spirulinie; oraz do pewnego stopnia źródła kwasu alfa-linolenowego wymienione wyżej w punkcie 1.
Chorobowe stany zapalne Zapalenie stawów (wszelkiego rodzaju) Egzema, łuszczyca, pokrzywka Zapalenie okrężnicy Astma oskrzelowa	Szczególnie zalecane źródła kwasu alfa-linolenowego wymienione powyżej w punkcie 1; źródła kwasu gamma-linolenowego (GLA) oraz EPA/DHA podane w punktach 2 i 3 także są korzystne.

**Choroby związane z rozro-
stem komórek**

Torbiele piersi

Guzy (jak wyżej)

Rak

Inne zaburzenia

Oslabienie odporności, AIDS, stward-
nienie rozsiane, choroby nerek,

powiększenie prostaty, alkoholizm, (jak wyżej)

uzależnienia od używek, schizofrenia,

depresja, zespół napięcia przedmie-

siączkowego, otyłość

Czynniki blokujące wytwarzanie GLA: Następujące czynniki zakłócają metabolizm GLA lub jego przekształcanie się w prostaglandyny, szczególnie w PGE₁:

Kwasy tłuszczowe trans, syntetycznie uzyskiwane tłuszcze występujące w margarynie, dressingach oraz rafinowanych i podgrzewanych do wysokiej temperatury olejach (powyżej 160°C);

Alkohol i tytoń;

Promieniowanie, łącznie z promieniowaniem o niskim natężeniu, na przykład z urządzeń;

Aspiryna i większość innych leków syntetycznych;

Procesy nowotworowe – rak i inne oddziaływanie wolnych rodników;

Nadmiar tłuszczów nasyconych i cholesterolu;

Proces starzenia się;

Nadmiar kwasu arachidonowego spowodowany zbyt dużym spożyciem produktów pochodzenia zwierzęcego.

Niedobory istotnych składników odżywczych, szczególnie witamin B₃, B₆, C i E, cynku i magnezu. Składniki te są w wystarczającej ilości dostarczane w diecie opartej na nieprzetworzonych zbożach, warzywach, roślinach strączkowych, orzechach, nasionach i wodorostach. W skrajnych przypadkach niedoborów należy szczególnie zadbać o dostarczenie odpowiedniej ilości witaminy C; cenne źródła roślinne tej witaminy podano w części *Odnova serca i naczyń krwionośnych*.

Spożywanie kwasów tłuszczowych lepszej jakości

Jak już wcześniej zaznaczyliśmy, niezbędnym kwasom tłuszczowym obecnym we współczesnej diecie brakuje właściwości kwasów omega 3 i alfa-linolenowego, natomiast przyjmowane kwasy omega 6 i kwas linolowy są zazwyczaj niskiej jakości. W konsekwencji substancje powstające na podstawie tych kwasów tłuszczowych, włączając w to DHA, EPA, GLA i inne odpowiednie prostaglandyny, nie występują w wystarczającej ilości, aby zapewnić człowiekowi pełnię zdrowia. To również wyjaśnia, dlaczego używanie popularnych olejów roślinnych, które są zazwyczaj zjełczałe, rafinowane i w wyniku przetwarzania pod wpływem wysokiej temperatury przepełnione trującymi „kwasami tłuszczowymi trans” (zostaną

Nie dalej w części *Oleje rafinowane*), rzadko rozwiązuje problem niedoboru niezbędnych kwasów tłuszczowych. Nawet jeśli po ich użyciu na pewien czas pojawią się pozytywne rezultaty, to długotrwałe stosowanie niskiej jakości olejów niszczy odporność i zwiększa ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych. Bardzo często spożywanie po prostu kwasów tłuszczowych występujących w diecie „rośliny przynoszące ziarno” – zboża, rośliny strączkowe, warzywa, owoce, orzechy i nasiona – jest najlepszym unikaniem denaturowanych olejów roślinnych może zwiększyć całkowitą ilość kwasów tłuszczowych w organizmie danej osoby, nawet kiedy całkowite spożycie kwasów tłuszczowych będzie niskie. W przypadku niedoborów niezbędnych kwasów tłuszczowych lub w celu przyspieszenia gojenia można włączyć do diety oleje, które zostały ostrożnie i z dbałością wyekstrahowane z roślin. Aby uniknąć niepotrzebnego zabijania, sugerujemy, żeby oleje z ryb stosować tylko w małych ilościach. Te metody nie przynoszą odpowiednich rezultatów.

Tłuszcze nasycone

Tłuszcze pochodzą przede wszystkim z produktów zwierzęcych, takich jak sery, masło, smalec, chociaż niektóre źródła roślinne – orzech kokosowy, orzeszki ziemne, nasiona bawełny i palmowa – również zawierają całkiem spore ich ilości. Tłuszcze nasycone są „ciężkie” i w pokojowej temperaturze zachowują stan stały, podczas gdy jednonienasycone oleje w temperaturze pokojowej są płynne, zastalając się dopiero pod wpływem chłodu. Oleje wielonienasycone zachowują stan stały, gdy są przechowywane w lodówce.

Ze względu na stosunkowo gęstą naturę tłuszczów nasyconych w porównaniu do olejów nienasyconych, w przypadku ich użycia należy uważnie przestudiować lecznicze zastosowania wymienione wcześniej dla nienasyconych tłuszczów. Tłuszcze nasycone to najbardziej stabilne ze wszystkich rodzajów tłuszczów. W pewnym stopniu dotyczy ich problem jełczenia, ponadto lepiej niż inne stosowane do gotowania oleje, zachowują swoją integralność (przepis na przygotowanie oleju do gotowania z klarowanego masła znajduje się na s. 224). U osób, które regularnie spożywają produkty pochodzenia zwierzęcego, obecność tłuszczów nasyconych często powoduje problemy, ponieważ tłuszcze te wraz z towarzyszącym im cholesterolem mogą doprowadzić do zablokowania naczyń krwionośnych i niewydolności serca. W przypadku osób, które od dawna stosują całkowicie wegetariańską (wegańską) dietę, umiarkowane ilości tłuszczów nasyconych pochodzących ze źródeł roślinnych na ogół nie stanowią zagrożenia dla zdrowia.

Oleje jednonienasycone

Oleje jednonienasycone stosowane do gotowania stanowią kompromis pomiędzy tłuszczami nasyconymi a wielonienasyconymi, a pod względem wartości odżywczej nawet przewyższają oba te rodzaje tłuszczów. Oleje jednonienasycone nie powodują nagromadzenia cholesterolu, tak jak tłuszcze nasycone, i nie są tak łatwe do utlenienia, jak oleje wielonienasycone.

Oleje jednonienasycone posiadają jeszcze inną unikalną cechę: nie pozbawiają krwi lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL), które zbierają cholesterol ze ścianek naczyń i transportują go do

wątroby, gdzie zostaje rozłożony na kwasy żółciowe, które następnie są usuwane z ciała. Jednocześnie tłuszcze jednonienasycone zmniejszają ilość lipoprotein o niskiej gęstości (LDL), które przyczyniają się do odkładania cholesterolu w naczyniach. Oleje wielonienasycone także redukują ilość LDL, niestety w równym stopniu zmniejszają ilość korzystnych lipoprotein HDL.

Powyższe rozważania doskonale obrazuje obserwacja ludności żyjącej w obszarze Morza Śródziemnego, gdzie spożywa się ogromne ilości oliwy, czyli oleju o największej ilości tłuszczów jednonienasyconych. Ludzie ci stosują dietę o wysokiej zawartości tłuszczu, jednak choroby serca występują u nich bardzo rzadko.

To, w jakim stopniu dany olej można zaliczyć do tłuszczów jednonienasyconych, jest uzależnione od ilości występującego w nim kwasu oleinowego. Faktycznie cała zawartość jednonienasyconego składnika w popularnych olejach występuje w postaci tego kwasu tłuszczowego, a mianowicie kwasu oleinowego.

Obecnie dostępne są także jednonienasycone postacie tradycyjnie wielonienasyconych olejów. Hodowcy roślin doprowadzili do powstania nowych odmian słonecznika i krokosza barwierskiego – dwóch najpopularniejszych roślin oleistych – w których przeważają oleje jednonienasycone. Na opakowaniach tych olejów producenci zamieszczają informacje: „o wysokiej zawartości kwasu oleinowego” lub „jedno-

Proporcje tłuszczów w popularnych olejach spożywczych

Olej	Jednonienasycone	Wielonienasycone	Nasycone
Oliwa	82%	8%	10%
Oleinowy* słonecznikowy	81%	11%	8%
Oleinowy* krokoszowy	75%	17%	8%
Awokado	74%	8%	18%
Migdałowy	70%	21%	9%
Z pestek moreli	63%	31%	6%
Orzeszków ziemnych	60%	22%	18%
Kanola (oleinowy* rzepakowy)	60%	34%	6%
Sezamowy	46%	41%	13%
Kukurydziany	29%	54%	17%
Sojowy	28%	58%	14%
Słonecznikowy	26%	66%	8%
Z orzechów włoskich	23%	63%	14%
Z nasion bawełny	18%	52%	30%
Palmowy	16%	1%	83%
Krokoszowy	13%	79%	8%
Kokosowy	6%	2%	92%
Masło klarowane	5%	30%	65%

* Wytwarzane od niedawna nowe odmiany olejów, o czym wspomniano powyżej, które zawierają większą ilość kwasu oleinowego (i dlatego są bardziej jednonienasycone) niż tradycyjne wersje tych olejów.

„nienasycone”. Olej z nasion rzepaku, wysoko ceniony w starożytnych Indiach i Chinach, obecnie jest powszechnie oferowany w formie oleju jednonienasyconego zwanego „olejem kanola”.

Wszystkie oleje zawierają wszystkie trzy rodzaje lipidów, czyli kwasy tłuszczowe nasycone, jednonienasycone i wielonienasycone, lecz w odmiennej proporcji. Dany olej zazwyczaj zostaje zaklasyfikowany do konkretnej grupy w zależności od tego, który rodzaj lipidów w nim przeważa. Na przykład, idąc z góry na dół w przedstawionej wyżej tabeli, ostatnim olejem, który może zostać określony terminem „jednonienasycony”, jest olej sezamowy.

Rodzaje olejów

Oleje nierafinowane

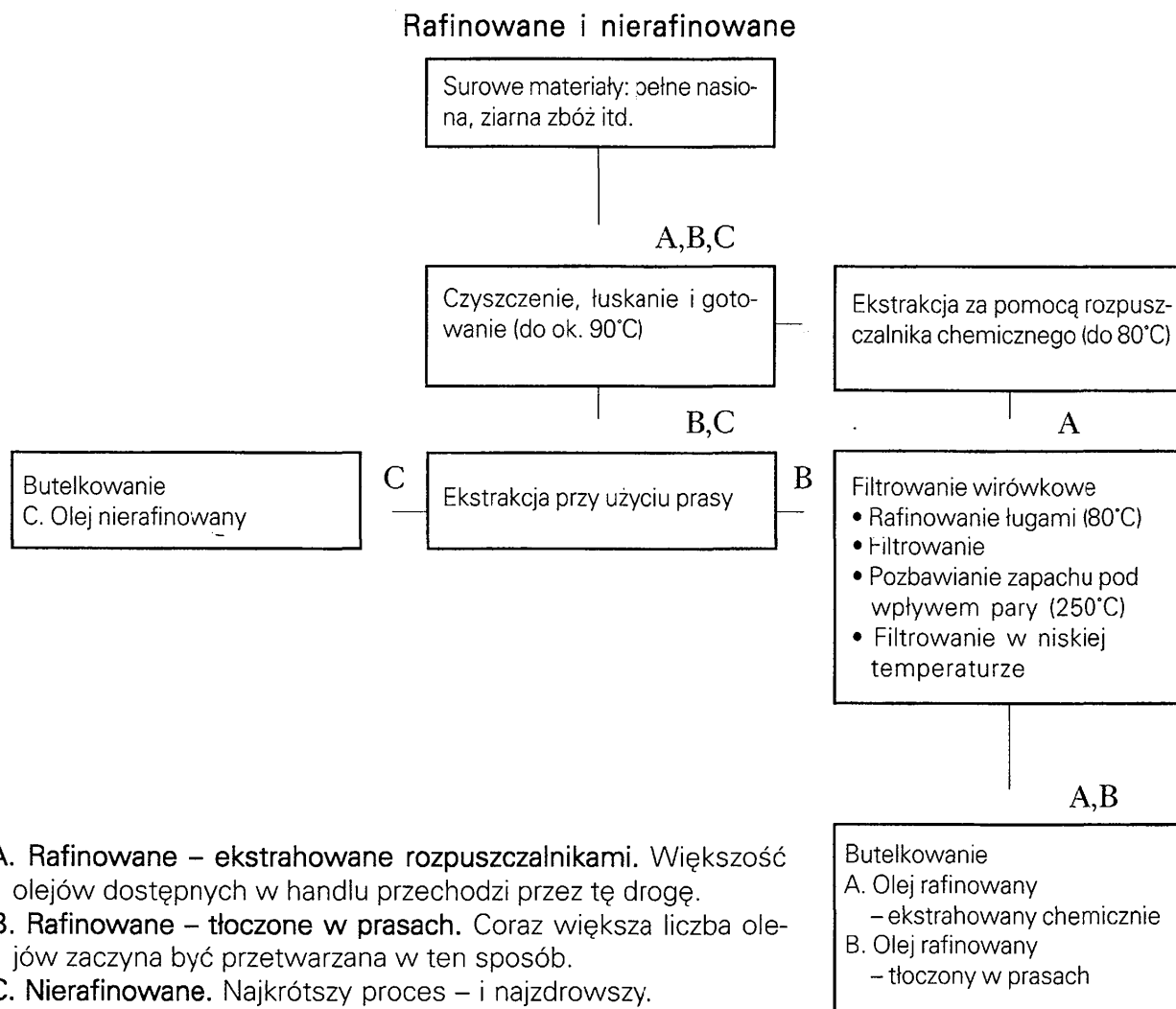
Są to oleje wyciskane tylko mechanicznie (w prasach), w stosunkowo niskiej temperaturze – poniżej 100°C. W niektórych przypadkach oleje te zostają jeden raz przecedzone, aby usunąć z nich pozostałości śmieci. Zachowują swój oryginalny smak, aromat, kolor i czasami mają mętną konsystencję. Nierafinowane oleje nie tracą witaminy E, która chroni przed jełczeniem, a także zmniejsza szkody spowodowane utlenianiem przez wolne rodniki, do jakich z łatwością dochodzi pod wpływem spożycia jakiegokolwiek oleju wielonienasyconego. Podobnie jak inne nierafinowane pożywienie, nierafinowane oleje zawierają wszystkie składniki, których nie można spotkać w ich rafinowanej postaci. Olejom rafinowanym, pozbawionym pełnego zakresu naturalnie występujących składników odżywczych, brakuje witalności (zob. Oleje rafinowane). Bez względu na to, jaki olej się stosuje, powinien to być olej nierafinowany. Jeśli dany olej naprawdę jest tłoczony na zimno, stanowi to dodatkową pozytywną cechę olejów jednonienasyconych, natomiast w przypadku olejów wielonienasyconych jest to wymóg, warunkujący wyprodukowanie oleju wielonienasyconego sprzyjającego zdrowiu. Ze wszystkich informacji podanych na etykiecie danego oleju dotyczących metod jego wytwarzania, słowo „nierafinowany” jest najważniejsze, ponieważ nie powinno się spożywać żadnych olejów rafinowanych, bez względu na ich rodzaj. Nie daj się zwieść myśleniu, że opis rzadko spotykanego procesu produkcji oznacza, że olej jest nierafinowany. Na przykład tylko niewielka część olejów uzyskiwanych z tłoczenia w prasach to oleje nierafinowane.

Oleje tłoczone na zimno oraz tłoczone w prasach

W niedległej przeszłości określenie „tłoczony na zimno” stanowiło często wprowadzający w błąd opis stosowany przez handlowców dla zmylenia klientów. W branży olejów roślinnych od pokoleń wiadomo, że gorąco niszczy olej. Im niższa jest temperatura podczas procesu produkcji, tym lepszy olej. Niemal wszystkie oleje, łącznie z tymi, które do niedawna sprzedawano jako tłoczone na zimno, były podgrzewane w celu przeprowadzenia ekstrakcji przemysłowej. Główne wyjątki stanowiły najwyższej jakości oliwa i olej kokosowy. Ostatnio olej z nasion lnu i kilka innych olejów są naprawdę tłoczone na zimno bez dostępu światła i tlenu, przy użyciu specjalnych pras o małej objętości. Pomimo nieprawidłowego stosowania terminu „tłoczony na zimno” w ciągu minionych lat oleje określone tą informacją miały pewną pozytywną cechę – były najczęściej wyciskane w prasach, co

odróżniało je jako lepsze od olejów ekstrahowanych za pomocą rozpuszczalników chemicznych. Jednak nawet prawidłowo zastosowane określenie „tłoczone w prasie” nie gwarantuje najwyższej jakości – większość tłoczonych w prasach olejów to także oleje rafinowane.

Procesy przetwarzania olejów roślinnych



W ciągu kilku ostatnich lat główni dystrybutorzy olejów roślinnych zdecydowali o wprowadzeniu regulacji i zrezygnowali z mylącej frazy „tłoczony na zimno”, zastępując ją określeniem „tłoczony w prasie” lub podobnymi terminami. O wiele mniej niż 1% wszelkich olejów jest w rzeczywistości wytwarzanych w temperaturach uważanych za „zimne”. Niektóre przedsiębiorstwa proponują jako punkt odniesienia temperaturę 38°C lub zbliżoną do temperatury ciała, a wtedy olej wytwarzane w niższej temperaturze mogłyby być określane jako „tłoczone na zimno”. Wiele firm obecnie posługuje się terminem „tłoczony na zimno” w bardziej poprawnym jego znaczeniu, na opakowaniach umieszcza również informację o maksymalnej temperaturze, do której olej został podgrzany podczas produkcji.

Oleje rafinowane

Istnieją dwa rodzaje olejów rafinowanych. Najczęściej spotykane to oleje ekstrahowane w wysokiej temperaturze za pomocą rozpuszczalników, którymi są zazwyczaj silnie działające środki chemiczne, np. heksan. Oleje te są poddawane odbarwianiu i innej obróbce chemicznej, która ma zapewnić produktowi pozbawionego koloru i smaku produktu, nadającego się do długotrwałego przechowywania w sklepach. Smak zjełczenia został usunięty, ale jego szkodliwe działanie pozostaje. To stwierdzenie to odnosi się do większości produktów naszego przemysłu spożywczego). Choć ciągle wzrastająca ilość olejów rafinowanych stanowią oleje tłoczone w prasach, a nie obrabowane chemicznie - te przynajmniej nie zawierają pozostałości chemicznych rozpuszczalników. Jednak oleje takie oprócz samej ekstrakcji przechodzą przez kilka faz produkcji, które wymagają wysokiej temperatury i chemicznego ługowania.

W przeciwieństwie do olejów nierafinowanych, zarówno oleje tłoczone w prasach, jak i uzyskiwane za pomocą rozpuszczalników chemicznych w wyniku rafinacji zostają wyjałowione z pewnych wartości składników odżywczych. Może im na przykład brakować lecytyny, chlorofilu, witaminy E, wapnia, magnezu, żelaza, miedzi i fosforu.

Temperatury, jakie stosuje się podczas procesu rafinacji, często przekraczają 240°C, czyli są znacznie wyższe od temperatury, w której nienasycone kwasy tłuszczowe przeobrażają się w rodzaj syntetycznego „kwasu” tłuszczowego „kwasami tłuszczowymi trans”. (Tworzenie się kwasów tłuszczowych trans rozpoczyna się już przy 160°C). Wcześniej omówiliśmy rolę, jaką odgrywają kwasy tłuszczowe trans w prawidłowym przekształcaniu się tłuszczów w organizmie w korzystne kwasy tłuszczowe, np. odporność i prostaglandyny. Ostatnie badania naukowe wykazały, że te syntetyczne kwasy tłuszczowe podnoszą poziom cholesterolu w naczyniach w podobny sposób, jak tłuszcze nasycone^{41,42}. Ponadto kwasy tłuszczowe trans nie tylko zwiększają prawdopodobieństwo rozmaitych zaburzeń, takich jak miażdżyca, ale także łącznie z zapaleniem stawów czy chorobą nowotworową, lecz także przyczyniają się do rozwoju wieńcowej choroby serca. W Stanach Zjednoczonych 95% spożycia kwasów tłuszczowych pochodzi z konsumpcji margaryny i półpłynnych tłuszczów do pieczenia⁴³.

Choć te dwa rodzaje olejów raz już przeszły proces rafinowania, to podczas smażenia lub gotowania wytwarzają jeszcze większą ilość kwasów tłuszczowych trans, jeśli w trakcie smażenia temperatura przekroczy 160°C. Sytuacja znacznie się pogarsza, gdy olej jest wielokrotnie używany do głębokiego smażenia, jak dzieje się to w licznych restauracjach. Po dwóch

dniach takiego stosowania w oleju powstają inne, skrajnie toksyczne związki chemiczne, ponieważ kwasy tłuszczowe zaczynają się rozpadać, a potem nawzajem ze sobą łączyć, tworząc syntetyczne polimery (długie łańcuchy cząsteczek – ich syntetyczną odmianę można spotkać w takich produktach, jak najtrwalsze woski nablyszczające do samochodów).

Większość olejów roślinnych to oleje bardzo mocno rafinowane. Ludzie obecnie tak się przyzwyczaili do ich mdłego smaku i klarownej konsystencji, że tych cech wręcz oczekują. Bogaty smak i aromat nierafinowanych olejów jest dla większości z nas czymś zupełnie nowym, nawet dla tych, którzy przede wszystkim stosują pełnowartościowe, nieprzetworzone nadmiernie pożywienie.

Wielu ludzi uważa, że oleje rafinowane są z natury lepsze, ponieważ mają przejrzysty, złoty kolor. Kiedyś po poradę przysłała do nas pewna Chinka. Odkąd wyjechała z Chin, zaczęła cierpieć na wrzody żołądka. Wydawało się, że jej dieta jest dosyć zrównoważona, chociaż obejmowała spore ilości pożywienia smażonego w woku. Zapytaliśmy, jakiego rodzaju olej stosuje w tym celu, a ona z dumą odpowiedziała, że odkąd opuściła Chiny, najpierw przenosząc się do Tajwanu, a potem do Stanów Zjednoczonych, używa oleju o wyjątkowej jakości, ponieważ jest on „czysty” – a nie mętny i o mocnym zapachu, taki jak w jej ojczyźnie. Poradziliśmy jej, żeby wróciła do smażenia na nierafinowanych olejach i przez kilka tygodni piła wywar z korzenia prawoślazu lekarskiego i lukrecji. Owrzodzenia żołądka wkrótce się u niej zagoiły i nie nastąpił nawrót choroby. Przytoczona historia obrazuje powszechnie panujący pogląd na temat olejów rafinowanych, który jest podtrzymywany przez międzynarodowe wysokobudżetowe akcje reklamowe, charakterystyczne dla gospodarki wolnorynkowej zarówno na Wschodzie, jak i Zachodzie.

Niebezpieczeństwa związane ze stosowaniem wielonienasyconych olejów roślinnych, margaryn i półpłynnych tłuszczów do pieczenia

Wielu ludzi przeszło ze stosowania tłuszczów zwierzęcych, takich jak masło czy smalec (o wysokiej zawartości cholesterolu i tłuszczu nasyconego), na stosowanie wysoko rafinowanych wielonienasyconych olejów roślinnych, które są wolne od cholesterolu i posiadają niewielkie ilości tłuszczów nasyconych. Postępują tak z zamiarem zapobiegania miażdżycy naczyń krwionośnych, zawałowi serca i udarom, czyli chorobom, których wystąpienie często zostaje przyspieszone przez wysoki poziom cholesterolu we krwi. Według badań demograficznych i klinicznych u osób, które spożywają duże ilości wielonienasyconych olejów roślinnych, szczególnie w postaci margaryn i półpłynnych tłuszczów do pieczenia, występuje zwiększone ryzyko zawału serca i raka^{44,45}. Oleje te zamiast więc zapobiegać chorobom, jak przekonują reklamy, wydają się jeszcze bardziej pogarszać stan zdrowia. Badania na zwierzętach wykazały, że przyjmowanie tych olejów wpływa na rozwój choroby nowotworowej w większym stopniu niż spożycie tłuszczów nasyconych^{46,52}.

Co więcej, margaryna i półpłynne tłuszcze do pieczenia zawierają uwodornione wielonienasycone oleje roślinne. Uwodornienie (hydrogenizacja) to niezwykle szkodliwy proces, w wyniku którego dochodzi do wytworzenia niszczących odporność tłuszczów syntetycznych, podobnych do opisanych wcześniej kwasów tłuszczowych trans, które, jak odkryto – ku przestrodze zagorzałych zwolenników margaryn – w rzeczywistości podwyższają poziom cholesterolu we krwi. Większość margaryn wytworzonych z oleju

sojowego i krokoszowego, które często sprzedawane są jako „naturalne”, także przeszły proces uwodornienia i są tak samo szkodliwe, jak wszelkie inne margaryny. Jednakże obecnie dostępne stają się także margaryny uzyskiwane za pomocą innych metod. Jedną z nich polega na zastosowaniu żelatyny lub lecytyny jako czynników emulgujących, służących do przygotowania żelowej zawiesiny zarówno z tłuszczów nasyconych, jak i nienasyconych. Chociaż nawet niektóre z tych margaryn zawierają środki konserwujące, barwniki i inne podejrzane składniki, i tak są lepsze niż margaryny uwodornione (hydrogenizowane). Margaryny te można rozpoznać, sprawdzając, czy w ich składzie nie występują oleje „uwodornione” lub „częściowo uwodornione”. Można je kupić w wybranych supermarketach i sklepach ze zdrową żywnością. Ich największą wadą jest prawdopodobnie denaturacja lub jełczenie, do których dochodzi, kiedy jednym ze składników są oleje wielonienasycone. Oczekujemy jednak, że wkrótce w sprzedaży pojawią się lepsze rodzaje takich margaryn, zawierające nierafinowane oleje jednonienasycone.

Dzięki stawianej naszym pacjentom regularnie co dwa tygodnie chińskiej diagnozie z pulsu, parę razy potrafiliśmy odkryć na podstawie znacznie pogorszonego obrazu pulsu na pozycji wątroby i pęcherzyka żółciowego, że dany pacjent ostatnio zaczął spożywać tradycyjną margarynę. W każdym przypadku była to margaryna kupiona w sklepie ze zdrową żywnością.

Klarowane masło jako olej spożywczy

Maśło jest lepszym produktem niż margaryna i większość olejów rafinowanych. Wyjątkową cechą maśła klarowanego (ghee), czyli maśła pozbawionego pochodzących z mleka substancji stałych, są jego właściwości lecznicze, niespotykane wśród innych tłuszczów nasyconych. Według ajurwedy klarowane masło wzmacnia *ojas*, czyli esencję, która zarządza tkankami ciała i równowagę gospodarkę hormonalną. Dostatek *ojas* zapewnia mocny umysł i ciało, odporność na choroby i jest niezbędny do osiągnięcia długowieczności. Klarowane masło przyspiesza gojenie się ran i żołądkowo-jelitowych stanów zapalnych, takich jak owrzodzenia czy zapalenie okrężnicy.

Zdolność klarowanego maśła do wspierania fizycznej i mentalnej odnowy została do pewnego stopnia potwierdzona naukowo. Według doktora medycyny Rudolpha Ballentine’a masło klarowane zawiera kwas masłowy, czyli kwas tłuszczowy o właściwościach przeciwwirusowych i przeciwnowotworowych, który podnosi w organizmie poziom interferonu – naturalnej substancji przeciwwirusowej. Odkryto również, że kwas masłowy odznacza się cechami pomocnymi w zapobieganiu chorobie Alzheimera i jej leczeniu⁴⁷.

Ojas, podobnie jak esencja *jing* w medycynie chińskiej, ulega uszczupleniu na skutek nadmiernej aktywności seksualnej. Dzięki zwiększaniu ilości *ojas* klarowane masło może korzystnie działać na osoby, które osłabiły swoją odporność przez zbyt intensywne spełnianie zachcianek seksualnych.

Ajurweda opisuje również klarowane masło jako jeden z najlepszych olejów do gotowania, wzmacnia ono bowiem „trawienny ogień” i dzięki temu poprawia wchłanianie oraz zwiększa odżywczą wartość pożywienia. Sporządzone poprzez podgrzanie maśła i zebranie gromadzącej się na wierzchu piany, klarowane masło jest właściwie najlepszą postacią maśła, jaką można wykorzystać do gotowania, smażenia i tym podobnych celów kulinarnych. Przechowywane w zamknięciu i chłodzie, nie będzie się psuło nawet przez kilka tygodni. Ze względu na to, że w tłuszczu maśła magazy-

nują się pozostałości pestycydów zawartych we współczesnych paszach dla bydła, najlepiej byłoby zdobyć masło pochodzące z mleka krów hodowanych metodami ekologicznymi.

Przygotowanie klarowanego masła: Podgrzej w rondlu $\frac{1}{2}$ kg słodkiego (niesolonego) masła aż do wrzenia, po czym zmniejsz ogień tak, aby masło podczas gotowania tylko lekko bulgotało. Kiedy gromadząca się na wierzchu piana zacznie się zagęszczać i powiększać, należy ją zbierać. Po około 12–15 minutach, kiedy masło przestanie się gotować, a za to da się usłyszeć dźwięk smażonego oleju, szybko zestaw rondel z ognia i pozostaw do ostygnięcia na minutę lub nieco dłużej. Następnie przelej klarowane masło do pojemnika, który nie jest plastikowy – najlepiej do szklanego lub glinianego naczynia. Osad pozostały na dnie rondla oraz piana zebrana z wierzchu to substancje stałe pochodzące z mleka, które mogą być dowolnie wykorzystane do wzbogacenia posiłków. W ten sposób otrzymujemy około 250 g klarowanego masła.

Smarowidło maślano-oliwowe: Kiedy do smarowania pieczywa stosuje się masło, obecną w nim zawartość tłuszczu nasyconego i cholesterolu można nieco rozcieńczyć przez przygotowanie „masła oliwowego”: miękkie masło wymieszaj z taką samą ilością oliwy, następnie mieszaninę schłódź w lodówce, aby się zestaliła. Jeśli do masła oliwowego dodamy zgranulowaną lecytynę, będzie ono zachowywało stan stały także w temperaturze pokojowej (ilość lecytyny równa jest połowie ilości masła). Takie smarowidło w mniejszym stopniu niż masło przyczynia się do podnoszenia poziomu cholesterolu ze względu na zawartość obecnych w oliwie tłuszczów jednonienasyconych. Oliwę można zastąpić olejem lnianym, przygotowując w ten sposób „masło lniane”. Kiedy takiego smarowidła nie używamy, należy je przechowywać w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku, aby ochronić zawarte w nim delikatne oleje omega 3.

Podane dalej wskazówki odnoszą się do olejów aktualnie dostępnych na rynku. W ciągu ostatnich kilku lat pojawiło się wzmożone, choć jednocześnie bardzo spóźnione zainteresowanie podnoszeniem jakości olejów. Bez wątpienia główne przedsiębiorstwa obecne na rynku olejowym zaczną odpowiadać na zapotrzebowanie klientów, więc już teraz możemy wypatrywać pojawienia się coraz większej różnorodności olejów sprzyjających zdrowiu.

Wskazówki dotyczące stosowania olejów

1. Ponieważ wszystkie oleje uzyskuje się na drodze ekstrakcji, nie są one całkowicie pełnowartościowym pożywieniem, dlatego żaden z nich nie powinien być spożywany codziennie z wyjątkiem stosowania oleju w celach leczniczych. Zalecana maksymalna ilość (ekstrahowanego) oleju na dzień: a) niewskazany lub dozwolony co najwyżej w bardzo małych dawkach dla osób z nadwagą lub w stanach wskazujących na obecność wilgoci, takich jak ospałość, guzy, przerost drożdżowców *Candida albicans* itd. Jednakże osoby te mogą stosować oleje omega 3 oraz GLA zgodnie z wcześniejszymi zaleceniami; b) do 1 łyżki stołowej dla osób szczupłych i wysuszonych; c) dla osób bez specjalnych zaburzeń – nie więcej niż 1 łyżeczka, ponieważ całe zapotrzebowanie na oleje zostaje normalnie zaspokojone przez stosowanie zróżnicowanej diety składającej się z pełnowartościowych pokarmów.
2. Wiele z przepisów podanych w tej książce można dostosować do gotowania z olejami lub bez nich, podano także kilka metod gotowania bez użycia oleju. Kiedy stosujemy olej do smażenia, polecamy metodę wodno-olejową, aby zapobiec nadmiernemu przegrzaniu oleju, jedno-

częśnie zachowując szczególny, nadany przez olej smak sauté. (Opis metod bezolejowych i sauté można znaleźć w części poświęconej przepisom).

3. Kiedy kupujesz olej, najpierw wybieraj spośród tych z napisem „nierafinowany”. Wszelkie pozostałe oleje niemal na pewno będą rafinowane, chociaż nigdy jako takie nie są oznaczane. Nierafinowane oleje są obecnie oferowane niemal wyłącznie w sklepach specjalizujących się w sprzedaży produktów ze zdrowej i nierafinowanej żywności.
4. Ogólnie unikaj stosowania popularnych olejów wielonienasyconych, takich jak olej **kukurydziany, słonecznikowy, krokoszowy, sojowy, lniany** i z **orzechów włoskich**. Zrezygnuj także z używania nierafinowanych odmian tych olejów, chyba że zostały niedawno wytłoczone i były przechowywane bez wystawienia na działanie temperatury, światła lub powietrza. Wszelkie tego rodzaju **świeże, tłoczone na zimno wielonienasycone oleje** mogą być stosowane jako oleje lecznicze lub używane do przyrządzenia posiłków jako źródło niezbędnych kwasów tłuszczowych, ale nie powinny być wykorzystywane do smażenia czy gotowania. Oleje te mogą być przechowywane przez około trzy miesiące, *pod warunkiem że* będą trzymane w chłodzie. Świeże, tłoczone na zimno wielonienasycone (i jednonienasycone) oleje są dostępne w niektórych sklepach lub przez Internet. Przykładami takich wielonienasyconych olejów, zawierających kwasy tłuszczowe omega 3 są: olej z nasion **lnu, chia, konopi, dyni, soi** oraz **orzechów włoskich**, spośród których olej lniany jest ich najbogatszym źródłem. Olej sojowy ma pewną wadę – jest ciężkostrawny, a według tradycyjnej medycyny chińskiej nawet lekko toksyczny.
5. Jeśli chodzi o ogólne zastosowanie do gotowania, **nierafinowane oleje jednonienasycone** są generalnie zdrowsze niż oleje wielonienasycone. Są również lepsze niż oleje nasycone, takie jak klarowane masło czy olej kokosowy, a szczególnie zalecane dla osób, w których organizmach nagromadziła się zbyt duża ilość tłuszczu i cholesterolu – w większości dotyczy to tych, którzy wcześniej spożywali sporo produktów zwierzęcych. Do grupy tej zalicza się też niektórych wegetarian jadających jaja i nabiał (owo-lakto-wegetarian).
6. Jednonienasycone oleje, które najbardziej polecamy, to nierafinowana oliwa oraz olej **sezamowy**. Spełniają one następujące istotne kryteria: a) mają za sobą długą historię bezpiecznego, sprzyjającego zdrowiu zastosowania; b) można je bardzo łatwo wyekstrahować w najniższych temperaturach poprzez tłoczenie w prasach. Do innych olejów jednonienasyconych należą olej z **migdałów, rzepaku kanola, awokado** i **pestek moreli**. Te oleje niemal zawsze są sprzedawane w postaci wysoko rafinowanej. Jednak czasami ich nierafinowaną odmianę można dostać na zamówienie lub za pośrednictwem sklepów ze zdrową żywnością. Olej kanola często jest polecany konsumentom ze względu na niską zawartość tłuszczów nasyconych (6%), obecność kwasów omega 3 (10%) i cenne właściwości oleju jednonienasyconego. Aktualnie olej kanola najczęściej pochodzi z genetycznie modyfikowanych odmian rzepaku, chociaż czasami dostępne są jego ekologiczne rodzaje. Ten popularny olej zawsze jest rafinowany lub chociażby częściowo rafinowany, a zatem brakuje mu pewnych składników niezbędnych dla prawidłowego metabolizmu. Proces rafinacji dodatkowo niszczy zawartość olejów omega 3. Nierafinowana odmiana tego oleju posiada wyraźny gorzki smak, dlatego tylko nieliczni ludzie go tolerują. Brakuje zatem wystarczającej motywacji, aby produkować dobry gatunkowo, nierafinowany olej kanola. Ogólnie więc lepiej unikać stosowania tego oleju.

7. Dwa inne nierafinowane oleje jednonienasycone, które są coraz wyżej oceniane na podstawie najnowszych badań naukowych, to *oleinowy słonecznikowy* oraz *oleinowy krokoszowy* – oba te oleje wydają się stosunkowo odporne na jełczenie, co sprawia, że pod tym względem są dużo lepsze niż ich wielonienasycone (nie-oleinowe) odpowiedniki (zob. poniżej punkt 11, *Olej krokoszowy*).
8. Oliwa to prawdopodobnie najbardziej godny zaufania olej roślinny, który już od tysiącleci jest spożywany z korzyścią dla ludzkiego zdrowia. Jakość dostępnej oliwy bardzo się różni. Trzy najwyższe stopnie jakości oliwy są wyznaczone przez maksymalnie dopuszczalną jej kwasowość:

Maksymalna kwasowość

1. stopień jakości	Extra Virgin	1%
2. stopień	Fine Virgin	1,5%
3. stopień	Current Virgin	3%

Te stopnie jakości warte są zapłacenia wyższej ceny, ponieważ zazwyczaj reprezentują pierwsze tłoczenie w najniższych temperaturach bez zastosowania środków chemicznych, chociaż czasami nawet te oleje są rafinowane. Ich nierafinowana odmiana jest bardziej odżywcza i aromatyczna. Oliwa opatrzona napisem „pure” (czysta) to często oliwa ekstrahowana w wysokiej temperaturze za pomocą rozpuszczalników chemicznych, która może zawierać niewielką ilość oliwy virgin, dodaną w celu wzbogacenia smaku.

9. Tak jak oliwa na Zachodzie, olej sezamowy był tradycyjnie ulubionym olejem Orientu. Chociaż olej sezamowy jest w 46% jednonienasycony, to w niemal równym stopniu (41%) jest też wielonienasycony. To normalnie oznaczałoby, że znacząca wielonienasycona frakcja tego oleju może łatwo ulec zepsuciu. Na szczęście proces jełczenia w oleju sezamowym jest kontrolowany przez „sezamol” – naturalnie występującą w tym oleju substancję przeciwutleniającą. Odkrycie tego składnika stanowi potwierdzenie starożytnych indyjskich nauk o żywieniu, według których olej sezamowy jest jednym z najbardziej stabilnych spośród wszystkich olejów. Olej sezamowy posiada mnóstwo zastosowań jako środek leczniczy. Nawilża *suchość*, działa jako substancja zmiękczająca, kiedy stosuje się go na suchą i popękaną skórę; przynosi także ulgę w zaparciach spowodowanych nadmiernie suchym stolcem, kiedy podczas gotowania doda się kilka kropli tego oleju do pożywienia. Jeśli w poważniejszej sytuacji zależy nam na szybszym efekcie działania, można przyjąć 1–2 łyżki stołowe oleju sezamowego na pusty żołądek, aby wywołać wypróżnienie. (Stosowanie oleju sezamowego jest przeciwwskazane podczas rozwożenia). Olej sezamowy także odtruwa. Niszczy glisty, świerzb i większość chorób grzybiczych skóry – w tym celu należy raz dziennie smarować olejem zmienione chorobowo miejsca aż do ustąpienia objawów. Jest to również doskonały olej do masażu, dobry na ból mięśni i reumatyczne bóle stawów.
10. W warunkach, w których podczas gotowania stosuje się wysokie temperatury, szczególnie powyżej 160°C, jednym z najbardziej stabilnych olejów jest klarowane masło. Osoby pragnące uniknąć stosowania produktów pochodzenia zwierzęcego, mogą wypróbować olej pal-

mowy, z nasion palmy lub kokosowy. Oleje te, tak samo jak klarowane masło, można często spotkać w sklepach oferujących żywność ze Wschodnich Indii, chociaż coraz częściej produkty te pojawiają się w sklepach z naturalną żywnością. Wszystkie te wysoko nasycone tłuszcze są stosunkowo stabilne, ale najbezpieczniejsze będą dla osób o niskim poziomie tłuszczu i cholesterolu we krwi, czyli na ogół dla tych, którzy już od dawna stosują dietę wegetariańską bądź wegańską.

11. Olej krokoszowy był bardzo zachwalany w reklamach i polecany przez wielu doradców do spraw żywienia, ponieważ spośród wszelkich popularnie stosowanych olejów zawiera największą ilość olejów wielonienasyconych (79%). Podważenie takiej opinii, głoszonej przez ponad 20 lat, jest niełatwym zadaniem, jednak w rzeczywistości olej krokoszowy ma niewiele korzystnych właściwości. Nie tylko dotyczą go problemy z psuciem się i jęłczeniem (omawiane wcześniej), charakterystyczne dla wszelkich olejów wielonienasyconych, lecz także zarówno według indyjskiego medycznego systemu ajurwedy, jak i naszego własnego doświadczenia olej ten bez względu na jakość czy świeżość pogarsza stan zdrowia. Jedynie olej krokoszowy zawierający kwas oleinowy ma właściwości oleju jednonienasyconego, który wspiera zrównoważoną redukcję cholesterolu, a wywoływane przez niego negatywne procesy zachodzą względnie wolno. Chociaż wydaje się, że olej ten jest lepszy od zwykłego oleju krokoszowego, jest to nowy produkt, więc jeszcze za wcześnie, by z pełnym przekonaniem polecać tę oleinową wersję oleju krokoszowego.
12. Olej z nasion bawełny nie powinien być spożywany, ponieważ zawiera kwas tłuszczowy cyklopropen, który powoduje zatrucie wątroby i zakłóca przebieg prawidłowego metabolizmu niezbędnych kwasów tłuszczowych. Ponieważ uprawy orzeszków ziemnych i bawełny są zazwyczaj prowadzone zamiennie na tym samym terenie, a bawełna jest jedną z najintensywniej opryskiwanych roślin uprawnych, gleba i rosnące na niej później orzeszki ziemne mogą być skażone chemikaliami. Orzeszki ziemne zazwyczaj są siedliskiem pleśni *Aspergillus flavis*, która wytwarza rakotwórczą substancję – aflatoksynę, obecną w samych orzeszkach, jak i w sporządzonym z nich oleju. Aby uniknąć wpływu trujących oprysków należy stosować ekologiczny olej z orzeszków ziemnych, w którym występowanie aflatoksyny jest mniej prawdopodobne, ponieważ orzeszki ziemne uprawiane metodami ekologicznymi są twardsze i przez to mniej podatne na działanie szkodliwej pleśni. (Inne właściwości orzeszków ziemnych zostały opisane w rozdziale *Orzechy i nasiona* w części poświęconej przepisom).

Korzystne cechy oleju z orzeszków ziemnych (arachidowego): a) proporcja występujących w nim olejów jednonienasyconych do wielonienasyconych to 3 do 1, olej ten zawiera również sporą ilość tłuszczu nasyconego (18%), dlatego jest wystarczająco stabilny, żeby mógł być stosowany do gotowania – w kuchni azjatyckiej jest powszechnie używany do szybkiego smażenia w wysokiej temperaturze w woku; b) jest wyjątkowo cenny w leczeniu większości przypadków zapalenia torebki stawowej barku, nawet w poważnych przypadkach, kiedy z powodu nasilonego bólu nie można podnieść ręki. Orzeszki ziemne zawierają dużą ilość dwóch spośród witamin B: biotyny, która wpływa na prawidłowy przebieg metabolizmu tłuszczów, i niacyny, która działa dobroczynnie przy problemach z krążeniem. W celu leczenia zapalenia torebki stawowej za pomocą oleju z orzeszków ziemnych, co najmniej dwa razy dziennie obficie nacieraj olejem

chore miejsce. Łyzeczką oleju można także polać jakieś danie. Dzięki takiej kuracji bardzo często ból zmniejsza się już po paru dniach. Kiedy zaś przestaje się już stosować olej, ból zazwyczaj powraca, chyba że zmianie ulegną także inne aspekty diety i stylu życia. Lecznicze przeznaczenie oleju z orzeszków ziemnych zostało odkryte podczas medialnego odczytu jaśnowidza Edgara Cayce'a⁴⁸ w późnych latach jego działalności.

13. **Olej rycynowy** to olej leczniczy. Najczęściej jest wykorzystywany jako mocny środek przeczyszczający. (Chcąc wywołać takie działanie, wypij 1–2 łyżki stołowe oleju rycynowego wieczorem przed snem). Olej rycynowy jest też z dużym powodzeniem stosowany zewnętrznie w postaci gorących okładów, w celu rozpuszczenia i wysuszenia torbieli, guzów, brodawek, narośli i innych nagromadzonych toksyn. Olej ten ma również działanie rozmięczające, dlatego jest pomocny w zmiękczeniu i usuwaniu blizn. W tym celu należy namoczyć w oleju rycynowym kawałek miękkiej wełnianej tkaniny i przykładać ją na zmienione chorobowo miejsce raz dziennie lub częściej, trzymając okład przez jedną lub dwie godziny. Aby zwiększyć skuteczność kuracji, okryj okład jakąś warstwą ochronną i ogrzewaj go, bezpośrednio przykładając z wierzchu butelkę z gorącą wodą, termoфор lub elektryczną poduszkę grzewczą.

Przechowywanie olejów

Prawidłowe przechowywanie olejów zapobiega ich jęlczeniu. Im mniej nasycony jest dany olej, tym szybciej jęlczeje, dlatego oleje wielonienasycone utleniają się najprędzej. Kiedy olej zaczyna mieć nieprzyjemny zapach i gorzki smak, nie powinien być już dłużej używany.

Zarówno wpływ temperatury, jak i powietrza przyspiesza psucie się oleju. Przechowuj olej w zamkniętym pojemniku w temperaturze sięgającej co najwyżej 18°C, a najlepiej niższej – idealna byłaby temperatura w zakresie 3–7°C lub typowa temperatura panująca w lodówce. Duża ilość olejów, które są w większym stopniu jednonienasycone niż olej sezamowy – na przykład oliwa, olej oleinowy słonecznikowy i oleinowy krokoszowy – jeśli nie są rafinowane, mają tendencję do zestalania się w dosyć niskich temperaturach lodówek. Nie stanowi to żadnego problemu, jeśli dany olej jest używany przede wszystkim do smażenia, gotowania i podobnych celów. Po prostu przechowuj olej w lodówce w szerokim słoiku, tak żeby można było zaczerpnąć go łyżką i rozpuścić na rozgrzanej patelni. Pamiętaj, że wszystkie nasycone oleje i tłuszcze, jak na przykład klarowane masło, zawierają pewną część tłuszczów wielonienasyconych i dlatego także powinny być przechowywane w chłodzie.

Skutek oddziaływania światła na olej jest o wiele gorszy niż wpływ powietrza, ponieważ światło błyskawicznie zmienia nienasycone kwasy tłuszczowe w łańcuchy wolnych rodników⁴⁹. Przechowuj olej w zaciemnionym miejscu lub w nieprzezroczystych pojemnikach.

Olej bardzo łatwo wchodzi w reakcje z większością rodzajów plastiku, tworząc toksyczne związki zwane plastycydami. W niektórych sklepach często można spotkać się z praktyką hurtowego sprzedawania oleju w wielkich plastikowych pojemnikach. Smak takiego oleju jest pozbawiony życia, szczególnie kiedy porówna się go ze smakiem takiego samego oleju, lecz przechowywanego w szklanych butelkach. Jednak niektóre oleje, takie jak tłoczony na zimno, świeży olej lniany, mogą być przechowywane

w butelkach z całkowicie niereaktywnego plastiku. Jeśli tego typu plastik został zastosowany do opakowań, informację o jego właściwościach można znaleźć na etykiecie produktu (jeżeli jej nie ma, należy dla pewności zapytać o to producenta).

Ci, którzy „muszą” stosować popularne oleje wielonienasycone lub jakiegokolwiek oleje rafinowane, mogą częściowo przeciwdziałać negatywnym skutkom ich spożycia, takim jak przyspieszony proces starzenia się czy osłabienie odporności, poprzez dodawanie do oleju jednorazowo w każdym miesiącu witaminy E. Weź około 300 I.U. (międzynarodowych jednostek) witaminy E na 0,5 l oleju. Kiedy takie oleje spożywa się regularnie, rozsądnym postępowaniem będzie świadome uzupełnianie diety witaminą E⁵⁰. Jeśli świeże, tłoczone na zimno wielonienasycone oleje, opisane wcześniej w punkcie 4, od momentu wytłoczenia są prawidłowo przechowywane w chłodzie i ciemności, nie potrzebują dodatkowej ochrony dzięki witaminie E.

Życie bez ekstrahowanych olejów

Podczas letniego obozu leczniczego, który zorganizowaliśmy kiedyś w Idaho, zdecydowaliśmy, że będziemy gotować całkowicie bez stosowania olejów. Sosy do dań i sałatek robiliśmy, używając „jogurtów” z nasion. Obozowicze sami przygotowywali własne mieszanki z posiekanych orzechów i nasion, którymi posypywali dania warzywne. Nikt nie narzekał na brak oleju w diecie. Wszyscy byli najedzeni, a jednocześnie zadowoleni z lekkości serwowanych posiłków. Odtąd większość uczestników obozu zaczęła stosować do gotowania o wiele mniejszą ilość oleju, a kilka osób dobrze sobie radzi bez niego.

Jak przygotować foremkę do pieczenia bez stosowania oleju

- W ciepłej wodzie rozpuść granulki lecytyny (w proporcji pół na pół). Foremkę cienko posmaruj za pomocą pędzla wodą lecytynową, tak samo jak zazwyczaj robi się to olejem. Lecytyna łatwo ulega spaleni, dlatego unikaj temperatur wyższych niż 160°C.
- Zwilż foremkę wodą i posyp razową mąką kukurydzianą lub inną mąką.

Substancje słodzące

Porównując tradycyjne wschodnie spojrzenie na kwestie słodczy ze współczesnym zachodnim podejściem do odżywiania, możemy ukształtować sobie nowy pogląd na temat substancji słodzących i smaku słodkiego w ogóle.

Działania smaku słodkiego według

tradycyjnej medycyny chińskiej:

1. Wchodzi do śledziona-trzustki.
2. Wznoszące, zewnętrznie rozpraszające
- oraz harmonizujące.
3. Usuwa zimno.
4. Wzmacnia; jest odpowiednim pożywieniem przy *niedoborze* i osłabieniu.
5. Nawilża.

5.1 Likwiduje suchość w ustach, gardle i płucach.

6. Nadmiar wywołuje ból kości.

7. Nadmiar powoduje wypadanie włosów na głowie.

współczesnej fizjologii i dietetyki:

1. Cukry wywołują wytwarzanie insuliny przez trzustkę; kiedy występują w postaci pełnego pożywienia, aktywują enzym trzustkowy – amylazę.

2. Cukry zasilają pracę mózgu. Hiperglikemia (nadmiar cukru we krwi) powoduje rozproszenie i dezorientację. Cukry rozszerzają naczynia krwionośne, wpływając na lepsze ukrwienie peryferyjnych części ciała.

Niski poziom cukru we krwi rozpoznano jako przyczynę poirytowania, zawrotów głowy, bólów głowy i innych dolegliwości; poza tym przy dostatecznej ilości aminokwasów, takich jak tryptofan w mózgu, zmniejsza się bezsenność, depresja czy ból, a przeważa harmonia. Zrównoważony poziom cukru we krwi zwiększa ilość tryptofanu wysyłanego do mózgu.

3. Spalanie węglowodanów i cukru powoduje wytwarzanie ciepła.

4. Cukry (pochodzące z nierafinowanych węglowodanów) zasilają mięśnie, nerwy i mózg i stanowią główne źródło energii dla wszystkich funkcji organizmu.

5. Dobrej jakości cukry pochodzące z nierafinowanych węglowodanów złożonych tworzą cienką, zdrową powłokę śluzową na błonach śluzowych. Nadmiar słodkiego pożywienia albo słodka żywność niskiej jakości przyczyniają się do tworzenia niezdrowego śluzu i wilgoci, które sprzyjają powstawaniu drożdżowców i grzybów w rodzaju *Candida albicans*; takie pożywienie powoduje też puchlinę wodną (obrzęki).

5.1 Najskuteczniejsze syropy na kaszel, krople i pastylki na gardło są tradycyjnie wytwarzane na bazie smaku słodkiego (najlepiej pochodzącego z miodu lub lukrecji).

6. Nadmiar słodczy spowalnia metabolizm wapnia i powoduje problemy z kośćcem, włączając w to zanik kości i artretyzm.

7. Nadmiar słodkiego jedzenia zakwasza krew, niszczy witaminę B i inne witaminy, pozbawia organizm minerałów, co między innymi wpływa na problemy z włosami.

Uwaga: w najwcześniejszych kronikach medycyny chińskiej termin „smak słodki” zazwyczaj odnosił się do pełnowartościowego pożywienia, takiego jak bezglutenowy ryż, daktyle czy ślasy.

*Działania wymienione w punktach 3, 4 i 5 odnoszą się do wielu, ale nie do wszystkich słodkich pokarmów. Na przykład działanie numer 3 i 4 nie dotyczy większości owoców, które ogólnie nie są odpowiednim pożywieniem w przypadku *niedoboru*, *zimna* i osłabienia.

Syndromy nadmiaru smaku słodkiego

Medycyna chińska doradza, aby unikać nadmiaru któregośkolwiek ze smaków. Z punktu widzenia zachodniej dietetyki działanie nadmiaru smaku słodkiego można wyjaśnić za pomocą następującej zasady: metabolizm węglowodanów reguluje metabolizm białek i vice versa. Jeśli zjada się zbyt wiele pokarmów słodkich (węglowodanów), zwłaszcza w formie rafinowanego cukru, wówczas wzrasta nasze zapotrzebowanie na białko. (Dla większości ludzi ziarna i rośliny strączkowe mają zrównoważoną zawartość białek i węglowodanów). Kiedy zwiększa się spożycie skoncentrowanego cukru, wzrasta też potrzeba spożywania bardziej skoncentrowanego białka, które występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego. Jeśli ten wzajemnie napędzający się obieg nabierze prędkości, bardzo często jako rezultat pojawia się syndrom mięsa i cukru – to znaczy, że dana osoba konsumuje nadmierne ilości obu tych pokarmów. Syndrom ten powoduje powstanie blokad i zastoju w ciele i umyśle. W celu natychmiastowego usunięcia pojawiających się dolegliwości stosuje się leki uspokajające, przeciwbólowe i używki, ale wszystkie mają jedynie doraźne działanie. Taki pełny obieg jest popularnie nazywany „Syndromem mięsa, cukru i leków”.

Inny „słodki” syndrom może się rozwinąć, kiedy dana osoba przyjmuje za mało białka w stosunku do spożywanego cukru. W takim przypadku funkcja kontroli białka nad metabolizmem cukru ulega osłabieniu i jeśli nie zwiększy się ilości białka w diecie, to coraz bardziej będzie wzrastać potrzeba spożywania pokarmów o dużej zawartości cukrów. Wzorec ten można zaobserwować w dietach wegetariańskich, w których przyjmuje się zdenaturyzowane białko i w których brakuje minerałów – czyli w takich dietach, jakie spotyka się w wielu regionach współczesnej Ameryki Łacińskiej. Dieta ta polega na spożywaniu produktów z białego ryżu, białego cukru i picia słodzonych napojów. Omawiany wzorec jest także spotykany wśród wegetarian, którzy żyją na obszarach opanowanych głównie przez mięsożerców i którzy żywią się dostępnymi tam jedynie wysoko przetworzonymi produktami bezmięsnymi. Inną przyczyną powstania „syndromu smaku słodkiego” – tym razem u osób stosujących dietę opartą na pełnowartościowym, roślinnym pożywieniu – może być chaotyczne przyjmowanie posiłków, złe zestawianie pokarmów i nieodpowiednie ich przeżuwanie. (Zob: *Poprawa wykorzystania białek* w rozdziale *Białko i witamina B₁₂*).

Właściwe i niewłaściwe używanie cukru

Cukier jest głównym źródłem siły życiowej. Potrzebujemy go zatem jako paliwa dla podtrzymania nieustannego ognia procesów życiowych, które zapewniają funkcjonowanie naszych organizmów. Cukry zawarte w pełnym pożywieniu są zrównoważone przez odpowiednie mine-

rały. Energia uzyskana w wyniku procesu rozkładania i przyswajania takich cukrów jest z natury stała i długotrwała.

Kiedy naturalny cukier zostanie poddany rafinacji i koncentracji, siła życiowa ulega rozproszeniu, a naturalna równowaga – zachwianiu. Cukier rafinowany przedostaje się do krwiobiegu szybko i w dużych ilościach, co stanowi szok dla żołądka i trzustki. Na skutek jego spożycia dochodzi do stanu zakwaszenia organizmu, który doprowadza do gwałtownego zużycia znajdujących się w ciele minerałów. Tak następuje utrata wapnia będąca przyczyną problemów z kośćmi. Układ trawienny zostaje osłabiony i nie potrafi we właściwy sposób ani trawić, ani wchłaniać przyjmowanego pożywienia. To zaś prowadzi do zachwiania równowagi poziomu cukru we krwi i wzmagającego się apetytu na słodcyce.

Rafinowany cukier dostarcza dużej porcji energii i dlatego umożliwia jedzącej go osobie kontynuację wykonywanej pracy, lecz niestety jest uzależniający i w dużej mierze przyczynia się do powstania chorób oraz braku zadowolenia. Chociaż w bardzo niewielkiej dawce może być używany jako lekarstwo, to stosowany w nadmiernych ilościach prowadzi do otyłości, hipoglikemii, cukrzycy, wysokiego ciśnienia krwi, chorób serca, anemii, osłabienia układu odpornościowego, próchnicy zębów i utraty kości; przyczynia się do powstania opryszczki, infekcji drożdżycowych, raka, u kobiet do zespołu napięcia przedmiesiączkowego i zaburzeń miesiączkowania, a u mężczyzn – do impotencji. Osłabia umysł, wywołując: utratę pamięci i ograniczenie zdolności do koncentracji, nerwowość, nieśmiałość, skłonność do przemocy, nadmierną gadatliwość lub zahamowanie komunikacji słownej, negatywne myślenie, paranoje i zachwiania emocjonalne, takie jak użalanie się nad sobą, skłonność do kłótni, rozdrażnienie oraz pragnienie jedynie słodkich rzeczy w życiu¹⁻⁵. Ostatnia spośród podanych konsekwencji spożycia białego cukru opiera się na osobistej obserwacji autora. Doszedł on do wniosku, że osoby, które nie są w stanie zaakceptować często trudnych wyzwań w swoim życiu, zazwyczaj konsumują nadmierne ilości słodkich pokarmów, które tylko wzmagają ich lenistwo.

Zaspokajanie apetytu na słodcyce

- Najlepszym źródłem słodkości jest dieta złożona z pełnego, roślinnego pożywienia, które jest wystarczająco długo przeżuwane, aby wydobyć jego naturalny słodki smak. Wszystkie węglowodany złożone, takie jak zboża, rośliny strączkowe i warzywa, im dłużej są przeżuwane, tym stają się słodsze. Łaknienie słodczy będzie stopniowo zanikało, a proste, zrównoważone posiłki zaspokoją potrzebę spożywania smaku słodkiego.
- Należy uważać na tak zwane „naturalne” słodziki, takie jak fruktoza, brązowy cukier czy cukier turbinado*. Są one niemal w takim samym stopniu rafinowane i skoncentrowane jak biały cukier, mają też podobne oddziaływanie.
- Warto zrównoważyć przyjmowanie pokarmów o naturze *Yin* i *Yang*. Słone produkty, takie jak sól morska, marynaty, miso i sos sojowy, mocno kierują energię w dół ciała, dlatego też przyczyniają się do powstania łaknienia smaku słodkiego, który wywołuje ruch wznoszący. Większość pro-

* Turbinado (turbinabo) to cukier uzyskiwany w wyniku krystalizacji soku z trzciny cukrowej z pierwszego tłoczenia, którego kryształy w znacznym stopniu zostają oczyszczone z pokrywającej je melasy (przyp. tłum.).

duktów pochodzenia zwierzęcego – mięso, ryby oraz sery – zawiera dużą ilość białka i z tego powodu, jak to zostało już wcześniej omówione, powinniśmy ich używać oszczędnie, aby nie wystąpiło pożądanie cukru.

- Jeśli mięso spożywa się regularnie, a nie tylko do przezwyciężenia słabości i *niedoborów*, wtedy dla równowagi zamiast cukru sięgajmy po sałaty, rzodkiewkę, grzyby, ziemniaki, trawę pszenicy lub jęczmienia i owoce. Pomocne są również zalecenia zamieszczone poniżej.
- Desery słodź owocami, sokami owocowymi, syropem ryżowym, słodem jęczmiennym, stewią, nierafinowanym cukrem (sproszkowanym nierafinowanym sokiem z trzciny cukrowej), syropem klonowym, melasą czy amasake.
- Jedz słodkie warzywa (buraki, słodkie karczochy, marchewki, dynie, słodkie ziemniaki, pasternak) na deser lub jako składniki deserów. Surowe marchewki są szczególnie przydatne w przypadku nasilonego łaknienia cukru. Potwierdzamy prawdziwość badań, które dowodzą, że niektóre warzywa, a zwłaszcza marchew, powodują szybszy i bardziej długotrwały wzrost poziomu cukru we krwi niż cukier rafinowany, ale za to ich oddziaływanie nie jest tak ekstremalne.
- Stosuj kiełki i produkty ze skiełkowanych ziaren, takie jak chleb esseński – proces kiełkowania zamienia skrobię w cukier. Mikroalgi wstępnie przetwarzają swoją skrobię do postaci cukrów; stanowią również świetne źródło łatwo strawnego białka, które pomaga szybko uregulować metabolizm cukru: spirulina, chlorella i sinice bardzo skutecznie likwidują apetyt na spożywanie słodczy.
- Aby zmniejszyć łaknienie słodczy, zjedz coś kwaśnego, gorzkiego albo ostrego.
- Pożądanie smaku słodkiego może być spowodowane przez nadmierne zakwaszenie organizmu, które z kolei przeważnie jest rezultatem braku ruchu, jedzenia posiłków w pośpiechu lub konsumowania zbyt często nadmiernej ilości mięsa i produktów rafinowanych. W takim przypadku należy spożyć surowe bądź lekko ugotowane warzywa lub szklankę herbaty bancha z cytryną, albo zrobić coś niezwiązanego z jedzeniem – ćwiczyć lub oddychać głęboko, aż ochota na słodczy minie.

Warto przygotowywać posiłki w domu, aby uniknąć spożywania cukru zawartego w daniach restauracyjnych i gotowych potrawach dostępnych w handlu. Czytaj etykiety na opakowaniach. Cukier i inne chemiczne słodziki są dodawane niemal do wszystkiego – można je znaleźć w chlebie, płatkach śniadaniowych, sosach do sałatek, zupach, sałatkach, wędlinach, żywności w puszkach czy napojach butelkowanych.

Powoli ograniczaj przyjmowanie cukru. Dyscyplina i refleksja nad samym sobą pomogą ci łatwiej przejść przez okres, w którym pojawiają się objawy odstawienia, takie jak zmęczenie, niepokój, depresja. Nagła rezygnacja z cukru z reguły kończy się wzmożoną ochotą na cukrową ucztę.

Ludzie, którzy przestają jeść cukier, prawie zawsze doświadczają poprawy nastroju, zwiększa się ich stabilność emocjonalna, poprawia się pamięć i zdolności wypowiedzenia się, sen zapewnia im pełny wypoczynek, a marzenia senne stają się spokojniejsze. Osoby te rzadziej też się przeziębają i mają mniej problemów z zębami, większą wytrzymałość oraz zdolność do koncentracji i ogólnie cieszą się lepszym zdrowiem.

Miód

Niektórzy ludzie, świadomi tego, że cukier jest jednym z najgorszych produktów spożywczych, zastępują go równie wielkimi ilościami miodu. Miód jest produktem wysoko przetworzonym przez pszczoły i ma więcej kalorii niż biały cukier. Jest też słodszy i bardzo szybko zostaje wchłonięty bezpośrednio do krwiobiegu. Jednakże miód zawiera pewne minerały i enzymy, a więc nie zaburza równowagi mineralnej organizmu w takim stopniu jak cukier.

Przez całe wieki miód był wykorzystywany jako lekarstwo. Oba rodzaje miodu, zarówno surowy, jak i podgrzewany, w naturalny sposób harmonizują wątrobę, neutralizują toksyny i uśmierzają ból. Pod względem termicznym miód jest neutralny – nie ogrzewa ani nie ochładza. Dodatkowo miód pasteryzowany lub gotowany nawilża suchość i leczy suchość gardła oraz chrypkę, jak również suchy kaszel. Surowy lub podgrzewany miód jest przydatny w leczeniu wrzodów żołądka, ropiejących ran, wysokiego ciśnienia krwi, zaparcia, a także może być aplikowany bezpośrednio na poparzenia. Słodkie i odtruwające właściwości miodu są wykorzystywane do przełamania błędnego koła alkoholizmu (alkohol to w pewien sposób także cukier, ponieważ od niego pochodzi); w tym celu należy zażyć łyżkę miodu podczas kaca, kiedy pojawia się ponownie chęć wypicia alkoholu. Harmonizujące właściwości miodu przydają się także osobom, które są przepracowane, cierpią na problemy związane z miesiączkowaniem albo są wyczerpane z powodu stosowania słonej i tłustej diety.

Dla osób, których dieta składa się głównie ze zbóż i warzyw, zazwyczaj dopuszczalne jest spożycie niewielkiej ilości miodu. Dla większości zastosowań najpierw rozcieńcz od 1 do 3 łyżeczek miodu w ciepłej wodzie lub wymieszaj go z innymi produktami, aby zmniejszyć nieco jego silne działanie. Osoby z nadmiarem śluzu nie powinny stosować miodu podgrzewanego. W takich przypadkach lepszy jest miód surowy, nieprzetworzony, ponieważ ma zdolność osuszania śluzu i pomaga osobom z objawami *wilgoci*, takimi jak obrzęki i nadwaga. Surowego miodu nie zaleca się niemowlętom, co wyjaśniono w rozdziale *Pożywienie dla dzieci*.

Nauki ajurwedy już od dawna głoszą, że pod wpływem podgrzewania miód traci swoje korzystne właściwości. Surowy miód można kupić w sklepach spożywczych, sklepach ze zdrową, ekologiczną żywnością lub bezpośrednio u pszczelarzy.

Porównanie substancji słodzących

Substancje słodzące wytwarzane chemicznie

Substancja słodząca	Skład	Źródło pochodzenia
• Biały cukier	99% sacharozy	Trzcina i burak cukrowy
• Surowy cukier	96% sacharozy	Trzcina i burak cukrowy
• Brązowy cukier	98% sacharozy	Biały cukier z dodatkiem melasy
• Syrop kukurydziany	96% sacharozy	Przetworzona skrobia kukurydziana
• Ciemna melasa z trzciny cukrowej	65% sacharozy	Produkt uboczny procesu wytwarzania granulowanego cukru (zawiera minerały)

• Fruktaza, ksylitol i sorbitol mogą być uzyskiwane ze źródeł naturalnych, ale takie ich wytwarzanie jest zbyt drogie, są zatem rafinowane z przemysłowo produkowanej glukozy i sacharozy.

Substancje słodzące wytwarzane naturalnie

Substancja słodząca	Skład	Źródło pochodzenia
• Nierafinowany cukier	82% sacharozy	Nierafinowany, sproszkowany sok trzcinowy
• Syrop klonowy	65% sacharozy	Odparowany sok klonu cukrowego
• Melasa z sorga	65% sacharozy	Wygotowany sok trzciny cukrowej
• Melasa Barbados	65% sacharozy	Wygotowany sok trzciny cukrowej
• Syrop ryżowy i słód jęczmienny	50% maltozy	Fermentowane zboża – mniej szkodliwe dla równowagi mineralnej organizmu
• Miód	86% mieszaniny glukozy i fruktozy	Nektar kwiatowy przetworzony w żołądkach pszczoł
• Soki owocowe	10% sukrozy	Owoce
• Syropy owocowe i cukier daktylowy	70% lub więcej sacharozy	Owoce – skoncentrowane i słodsze niż świeży sok
• Amasake	Mniej niż 40% maltozy	Fermentowany ryż

Uwaga: Oprócz podanych wyżej wartości procentowych syrop ryżowy, słód jęczmienny i amasake zawierają niewielkie ilości glukozy; słodziki owocowe mają w składzie fruktozę jako mniejszą wartość procentową; cukier nierafinowany zawiera znaczną ilość glukozy i fruktozy – które w połączeniu stanowią 11 % całego składu – co daje w nim razem aż 93% cukrów prostych.

Cukry takie jak sacharoza, jeśli występują w składzie pełnowartościowego pożywienia, wywierają niewielki negatywny wpływ na organizm, natomiast spożywane w postaci oczyszczonej mogą zaburzyć równowagę cukru we krwi.

Porównanie słodkości cukrów

Oparte na skali: fruktoza = 10 jednostek odniesienia

Cukier	Słodkość	Naturalne źródło
Fruktoza	10	Owoce oraz źródła sacharozy, na przykład kukurydza (sacharoza składa się z glukozy i fruktozy)
Sacharoza	6	Owoce, bulwy, nasiona, zboża, trzcina cukrowa
Glukoza	4	Owoce, zboża, rośliny
Maltoza	2	Słód z pełnych zbóż
Laktoza	1	Produkty mleczne

Zalecenia

W ciągu kilku ostatnich lat reklamowano wiele różnych słodzików, podkreślając, że są korzystne dla zdrowia. Jednym z nich jest fruktoza, która jest słodsza niż biały cukier, ale nie zmusza trzustki do wytwarzania insuliny. Inne to słodziki syntetyczne, które nie zawierają żadnych kalorii.

Z naszego punktu widzenia każde pożywienie, które zostało wysoko przetworzone, a przez to pozbawione pełnowartościowej otoczki zawierającej bogactwo minerałów, błonnika, witamin i enzymów, ma ograniczoną wartość odżywczą. Poza tym pomimo twierdzeń, że niektóre słodziki są produktami sprzyjającymi zdrowiu, nadmiar smaku słodkiego *z jakiegokolwiek źródła* zaburza równowagę białko-węglowodanową, osłabia funkcje nerek i nadnerczy, pozbawia organizm minerałów – a to tylko niektóre z negatywnych skutków.

Słody zbożowe

Zalecamy, aby stosować takie substancje słodzące, które są jak najmniej skoncentrowane, jak najmniej słodkie i najbliższe pełnowartościowemu pożywieniu. Jak wynika z przedstawionych wcześniej danych, najlepsze są produkty zawierające maltozę, ponieważ ich słodkość stanowi zaledwie jedną trzecią słodkości białego cukru (sacharozy) i nie są to produkty wysoko przetworzone. Słody pozyskiwane z ryżu i jęczmienia zawierają głównie maltozę i są łatwo dostępne, nawet w postaci granulowanej. Poza tym amasake – kolejny produkt bogaty w maltozę – staje się coraz powszechniej dostępne z uwagi na rosnące zapotrzebowanie na jego subtelnie zrównoważoną słodycz. Dodatkową zaletą jest to, że produkt ten można z łatwością samemu przygotować w domu (zob. *Amasake* w części poświęconej przepisom).

Co najmniej połowę zawartości substancji słodzących pochodzących ze zbóż stanowią składniki odżywcze, jakie można znaleźć w pełnych ziarnach; także procentowo zawierają one sporą ilość cukrów złożonych, które są trawione o wiele dłużej niż cukry proste. Dzięki temu zostają złagodzone gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, do jakich dochodzi po spożyciu wysoko oczyszczonych słodzików.

Nierafinowany cukier – nierafinowany, sproszkowany sok trzcinowy

Dla osób przyzwyczajonych do łatwego w zastosowaniu białego cukru syropy takie jak miód, melasa czy syrop ryżowy mogą na początku wydawać się niepraktyczne. Nawet granulowany sód jęczmienny, swoją konsystencją przypominający cukier stołowy, jest pogardliwie traktowany jako zbyt łagodny przez tych, którzy jeszcze nie odzwyczaili się od intensywnej słodkości cukru. To właśnie dla nich istnieje względnie zdrowa alternatywa w postaci nieczyszczonego, wysuszonego soku trzcinowego, który na pewnych obszarach tropikalnych jest znany od 5000 lat. Wytwarza się go w prosty sposób poprzez odparowanie wody z pełnego soku trzcinowego. Ten rodzaj pełnego cukru, chociaż niemal tak samo słodki jak jego złowrogi kuzyn – rafinowany biały cukier – zawiera całe spektrum innych smaków, jak każde pełnowartościowe pożywienie. Nie należy go mylić z brązowym cukrem czy też pozostałymi rodzajami surowego cukru, ponieważ zawiera dużo więcej minerałów i innych składników odżywczych, które pomagają zapobiegać próchnicy zębów i różnym chorobom powodowanym przez wszelkie cukry oczyszczone^{4,6,7}. Wytwarzany w Indiach suszony, nierafinowany sok z trzciny cukrowej, zwany „gur”, trudno było eksportować ze względu na proces fermentacji, do którego dochodziło przez dużą wilgotność tego produktu. W ostatnich latach na Zachodzie po raz pierwszy zaczęto wytwarzać bardziej suche i nieulegające fermentacji produkty. Typowa próbka granulowanego soku trzcinowego o pojemności 150 g zawiera 1,1 g białka, 1600 jednostek witaminy A, 50 mg witaminy C, 20 mg każdej z witamin B₁, B₂ i B₃, 165 mg wapnia, 50 mg fosforu i 40 µg chromu. Żaden z tych składników odżywczych nie występuje w białym cukrze. Ponadto nierafinowany cukier zawiera 20 razy więcej żelaza i cynku niż cukier oczyszczony. (Pozostałe naturalnie wytwarzane substancje słodzące z powyższej listy również posiadają pełen zakres składników odżywczych).

Niektórzy bystrzy producenci żywności zdali sobie sprawę z korzyści reklamowych, jakie płyną z unikania słowa „cukier” w zestawieniach składników swoich produktów. Obecnie nadal stosują w produkcji rafinowany cukier, ale opisują go jako „suszony sok trzcinowy” lub „sok trzcinowy”. Jednak jeśli sok z trzciny cukrowej podlega procesowi zaawansowanego oczyszczania, to nadal jest to rafinowany, biały cukier, tylko pod inną nazwą. Aby kupić pełnowartościowy produkt, należy wybrać taki, w którego składzie znajduje się *nierafinowany* suszony sok trzcinowy.

Stewia

Stewia, czyli *Stevia rebaudiana*, mała roślina rosnąca w Ameryce Łacińskiej, a także na południu Stanów Zjednoczonych, staje się coraz bardziej poszukiwana ze względu na swoje słodkie liście i pąki kwiatów. Od stuleci była stosowana jako słodzik w Ameryce Południowej, a obecnie ma dużą wartość rynkową w Japonii, gdzie dodaje się ją do wszystkiego – od słodkich napojów po sos sojowy. Stewia jest 30 razy słodsza od cukru, ilość kalorii w niej jest nieznaczna, dlatego też japońscy naukowcy przewidują, że w przyszłości stanie się głównym słodzikiem naturalnym.

Ponieważ stewia jest pełnym produktem roślinnym, ma też inne właściwości, które dodatkowo uzupełniają jej słodycz. Raport Wydziału Stomatologii na Uniwersytecie w Hiroshimie (Hiroshima University School of Dentistry) wskazuje na fakt, że stewia hamuje rozwój bakterii zębowych,

a nie odżywia je, tak jak czyni to cukier. Inne badania wykazały korzystny związek pomiędzy zastosowaniem stewii a regulowaniem poziomu cukru we krwi. Na przykład w 24 przypadkach hipoglikemii nie wystąpiły żadne objawy nietolerancji⁸. Podobne wyniki dotyczyły pacjentów z cukrzycą⁹. W zasadzie nie odnotowano jeszcze żadnych szkodliwych oddziaływań. Naukowcy z Japonii i Ameryki Południowej odkryli jeszcze inne cechy stewii, między innymi właściwości tonizujące i moczopędne. Stewia leczy również zmęczenie fizyczne i umysłowe, harmonizuje trawienie, reguluje ciśnienie krwi i pomaga zrzucić nadwagę¹⁰.

Stewia staje się coraz łatwiej dostępna w sklepach ze zdrową żywnością, sprzedawana w postaci proszku lub płynnego ekstraktu. Moc słodząca stewii jest ogromna – od 1 do 3 kropli ekstraktu jest w stanie osłodzić filiżankę płynu. Ze sproszkowanych liści można przygotować uproszczony ekstrakt: należy wsypać łyżeczkę proszku do filiżanki wody i zostawić mieszankę na noc do naciągnięcia. Na słodki smak stewii nie oddziałuje temperatura, dlatego można jej używać do słodzenia herbat i innych napojów, konserwowania owoców i przygotowywania różnego rodzaju deserów. Jednakże w przeciwieństwie do większości wysokokalorycznych substancji słodzących, dodawanie stewii do deserów nie powoduje zwiększenia kaloryczności czy właściwości nawilżających tychże potraw. Nie wydaje się, żeby stewia przyczyniała się do wytwarzania *wilgoci* w ciele, tak jak inne słodziki, zatem stanowi potencjalnie dobrą substancję słodzącą dla osób z nadwagą, a także cierpiących z powodu śluzu, przerostu drożdżowców, obrzęków i pozostałych objawów *wilgoci*. Uwaga: Należy spożywać tylko zielone bądź brązowe ekstrakty lub proszki z liści stewii, a unikać przejrzystych ekstraktów i białych proszków, które zostały wysoko przetworzone i pozbawione istotnych roślinnych składników odżywczych, przez co mogą doprowadzać do zaburzenia równowagi organizmu.

Laktoza i ekstrakty owocowe

Laktoza pochodząca z mleka nie jest idealną substancją słodzącą, ponieważ jest to produkt rafinowany, którego wiele osób nie toleruje.

Soki owocowe mogą być zalecane ze względu na ich dostępność i względnie niską słodkość, spowodowaną przez dużą zawartość wody. Jednak kiedy zostaną zagęszczone do konsystencji syropu, wtedy poziom zawartego w nich cukru gwałtownie wzrasta. W przeciwieństwie do fermentów zbożowych, soki i syropy owocowe o wiele trudniej zaklasyfikować do pełnowartościowego pożywienia, gdyż brakuje im różnorodności składników pokarmowych, charakterystycznej dla pełnowartościowych pokarmów. Ponieważ do syropów przedostają się duże ilości substancji chemicznych, jakimi opryskiwane są przemysłowo uprawiane owoce, warto stosować ekologiczne rodzaje takich słodzików.

Soki owocowe i amasake to dwa rodzaje substancji słodzących, które same mogą być spożywane jako napoje. Cecha ta jest o tyle istotna, że słodziki te nie komponują się dobrze z innymi produktami – mogą powodować nieprzyjemną fermentację w przewodzie pokarmowym.

Rozważne używanie substancji słodzących

Nie można koncentrować się wyłącznie na jakości słodzika, zapominając o ilości spożywanej substancji. Mała ilość rafinowanego cukru może działać w bardziej zrównoważony sposób niż duża ilość słodzika lepszego pod względem zdrowotnym.

Zrównoważona dieta warzywno-zbożowa zazwyczaj nie powoduje potrzeby spożywania skoncentrowanych substancji słodzących. Zdarzają się jednak okazje do świętowania, podczas których niezwykle przydają się mocno harmonizujące, podnoszące energię i rozpraszające właściwości smaku słodkiego.

W Stanach Zjednoczonych słodcy tak spowszedniały, że zatraciły swój odświeżający charakter. Wiele wysiłku włożono w urządzenie całego przemysłu produkującego substancje słodzące: począwszy od uprawy roślin, które następnie zostają poddane ekstrakcji, fermentacji, podgrzewaniu i innym procesom, a skończywszy na uzyskaniu oczyszczonej substancji, wartej rozsądnego używania.

Sól

W ciągu ostatnich 50 lat na Zachodzie wokół soli rozgorzał prawdziwy spór. Większość dowodów pokazuje, że sól jest prawdziwym złoczyńcą. Jednakże poddawana badaniom sól nie jest tą samą pełnowartościową solą, która od tysiącleci była stosowana przez tradycyjne ludy. Jest to jej wysoko oczyszczona chemiczna odmiana, składająca się w 99,5% (lub więcej) z chlorku sodu z dodatkiem substancji przeciwbrylających, jodku potasu i cukru (dekstrozy), służącego do stabilizacji jodu.

Zalew alarmujących doniesień na temat soli traktujemy jako ostrzeżenie przed nadużywaniem soli rafinowanej. Współczesna sól przypomina inne wysoko rafinowane produkty, takie jak biały cukier, białe pieczywo, makarony czy wypieki cukiernicze. Niestety względnie niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, jak znacznemu przetworzeniu poddaje się prawdziwą sól.

Spośród wszystkich pokarmów sól działa najbardziej stabilizująco, „ugruntowująco”, kierując energię w dół. Może istotnie przyczynić się do zmiany jakości pożywienia podczas jego przygotowania. W tradycyjnym systemie ajurwedy podkreślano aktywną jakość soli jako substancji znacząco wzmacniającej energię człowieka – nawet do wywołania wrogości w przypadku jej nadużycia.

Jak większość silnie działających substancji, sól ma podwójną naturę i w ludzkim organizmie oscyluje pomiędzy swoimi różnymi aspektami. Jej natura *Yin* reprezentuje ziemię, dlatego może być używana w celu „sprowadzenia kogoś na ziemię” lub nadania pożywieniu bardziej ziemskiej, substancjalnej jakości. Sól wzmacnia trawienie i wzmacnia wydzielanie kwasu solnego w żołądku, narządzie przyporządkowanym do elementu Ziemi (zobacz rozdział *Element Ziemi*). W bardziej zewnętrznym wymiarze sól pomaga mocniej skupić się na sprawach materialnych. W ludowej tradycji chińskiej uważano, że nadmiar soli prowadzi do chciwości.

Początkowe działanie soli jest ochładzające. Kieruje ona energię osoby do wewnątrz i w dół, co jest wskazane podczas chłodnej pogody. Większość ludzi zna ten mechanizm, gdyż występuje on w przyrodzie: gdy nastają jesienne chłody, rośliny takie jak drzewa zsyłają swoje soki głębiej i niżej. *Klasyk medycyny wewnętrznej* zaleca używanie chłodzących pokarmów zimą, a ogrzewających latem. Zgodnie z tymi wskazówkami, jedzenie odpowiednie na czas zimy będzie powodowało zewnętrzne wychłodzenie, co służy skoncentrowaniu ciepła w *Yin*, czyli wewnętrznych i niższych partiach ciała. Tak właśnie działa sól i może z tego powodu ajurweda klasyfikuje ją jako produkt ogrzewający.

Zgodnie ze swoimi właściwościami o charakterze *Yin* sól także pobudza działanie nerek, co z kolei wspomaga metabolizm płynów i wzmacnia działanie nawilżające, pomagające przezwyciężyć suchość w organizmie. Takie wzmacniające oddziaływanie na płyny nerek ma szczególne znaczenie zimą, kiedy suchość wywołana wytworzeniem gorąca przez organizm jest najbardziej nasilona, i dlatego potrzebne są płyny dla zachowania równowagi. Jednocześnie oczyszczające właściwości soli unieszkodliwiają trucizny. Zatem niewielka ilość soli może przeciwdziałać zatruciu na skutek spożycia produktów niskiej jakości lub nieprawidłowego połączenia pokarmów. Kiedy krew jest zanieczyszczona (na co mogą wskazywać wypryski skórne), sól może być stosowana zewnętrznie, ponieważ jej nadmierne, wewnętrzne zastosowanie w celu oczyszczania uważa się za doprowadzające do „uszkodzenia krwi”. W konsekwencji cera staje się matowa, a mięśnie słabe.

Inną paradoksalną cechą soli jest jej zdolność do zmiękczenia pewnych części ciała i utwardzania innych. Na przykład sól zmiękcza stwardniałe węzły chłonne, gruczoły i mięśnie. Wspiera także funkcję wypróżniania. Zgodnie z tradycyjnymi zaleceniami medycyny chińskiej sól potrafi zmiękczyć lub rozpuścić zastój brzuszny albo opuchliznę; jednak może także powodować wzrost ciśnienia w innych częściach ciała, takich jak naczynia krwionośne. Sól kumuluje wodę, dlatego duży procent sodu umieszcza się w płynach naczyniowych ciała. Sód przyciąga jeszcze więcej płynów, zatem ciśnienie w naczyniach może wzrosnąć. To jeden z powodów, dla których sól nie jest wskazana dla osób z wysokim ciśnieniem krwi. Ponieważ nadciśnienie nie wynika jedynie z problemów z tętnicami, ale jest też ściśle związane z nadmiarem panującym w wątrobie, bardzo małe ilości pełnej soli – najlepiej w postaci wodorostów – mogą pomóc oczyścić wątrobę i kiedy tylko tłuste i złej jakości pokarmy zostaną wyeliminowane z diety, to ciśnienie krwi obniży się do bezpiecznego poziomu.

Reakcje na sól, tak jak i na inne mocno działające substancje, są różne u poszczególnych osób. Jeśli ktoś ma skłonność do zatrzymywania płynów w ciele, to po spożyciu zaledwie kilku ziarenek soli może nabawić się obrzęków (nadmiernego zatrzymania płynów). U innej osoby nawet potężne ilości nie spowodują podobnych skutków. Problemy powstają wtedy, kiedy spożywa się zbyt dużo soli w odniesieniu do własnego poziomu tolerancji – dotyczy to zwłaszcza soli rafinowanej.

Dawniej podczas lata w celu uzupełnienia soli zalecano sportowcom i innym obficie pocącym się osobom zażywanie tabletek solnych. Obecnie są one stosowane o wiele rzadziej, ponieważ wiadomo, że z potem wydała się względnie więcej potasu i wody, natomiast w tkankach pozostaje duże nagromadzenie sodu. Aby zachować zdrowie, trzeba utrzymywać równowagę sodowo-potasową. Należy uzupełniać ilość soli w organizmie, ale w połączeniu z potasem, wodą lub pożywieniem. Z tego powodu osoba, która poci się w wyniku ciężkiej pracy fizycznej, będzie używała więcej soli, ale będzie też potrzebowała dużej ilości soków i innych pokarmów bogatych w potas. Rola potasu i jego źródła zostaną omówione w dalszej części tego rozdziału.

Z punktu widzenia medycyny chińskiej sól działa korzystnie na nerki. Jednak jej nadużywanie powoduje ich uszkodzenie, prowadzi do wychudzenia, osłabienia kości i krwi, a także niedoborów serca i ducha. Współczesna fizjologia wykazała, że nadmiar soli zakłóca wchłanianie składników odżywczych i pozbawia organizm wapnia. Natomiast właściwe użycie soli poprawia przyswajanie wapnia i ogólne wykorzystanie składników pokarmowych. Obecnie wiadomo, że ilość wchłanianego wapnia zależy od sprawnego funkcjonowania nerek/nadnerczy i że metabolizm wapnia ma podstawowe znaczenie dla zdrowia nerwów, mięśni, serca, układu krwionośnego i kości.

Nasze poglądy na temat skutków nadużycia soli dodatkowo potwierdza wyjątkowa zgodność informacji płynących zarówno z tradycyjnych, jak i nowoczesnych źródeł wiedzy. Większość współczesnych norm dziennego zapotrzebowania na sól zaleca spożywać około 3000 mg dziennie, podczas gdy przeciętny Amerykanin każdego dnia przyjmuje 17 000 mg, czyli około 3,5 łyżeczki wysoko przetworzonej soli. Stosowanie soli w tak wielkim nadmiarze świetnie ilustruje zasadę, która mówi, że kiedy jakiś pokarm nie jest zrównoważony (tak jak sól, która została oczyszczona), ludzie mają tendencję do spożywania go w nadmiernych ilościach.

Powszechnie dostępna rafinowana sól morska została wyjałowiona z prawie wszystkich spośród swoich 60 pierwiastków śladowych. Możliwe, że ciało pożąda większej ilości soli w nadziei, że uzupełni składniki, które powinny się w niej znajdować. Nasilone łaknienie soli zazwyczaj znika po kilku tygodniach stosowania pełnej, nieoczyszczonej soli.

Wszelka sól pochodzi z morza. Starożytne, suche pokłady soli wskazują nam, gdzie kiedyś były oceany. Sól kamiennej zazwyczaj brakuje niektórych minerałów znajdujących się w soli morskiej, ponieważ przez tysiąclecia była wypłukiwana przez deszcze. Zawiera natomiast rozmaite inne minerały, w zależności od geologii otoczenia. Profil mineralny pełnej soli morskiej jest najbardziej zbliżony do profilu naszej krwi.

Aby nabyć taką właśnie sól, zazwyczaj trzeba jej dobrze poszukać. Sól z napisem „Sól morska”, nawet ta dostępna w sklepach ze zdrową żywnością, to najczęściej jej biała i oczyszczona odmiana. Pełna, naturalna sól morska jest szarawa i występuje w większych kryształach, granulkach lub proszku. Marki obecne na rynku całej Europy Zachodniej i Ameryki to Lima i Celtic (z Bretanii), Muramoto i Si (z Meksyku) oraz Maldon (z Anglii).

Zalecenia dotyczące spożywania są bardzo zróżnicowane. Należy wziąć pod uwagę fakt, że wiele społeczności, zarówno w dawnych, jak i obecnych czasach, nie używa innej soli niż tej, która jest obecna w pożywieniu. Jednocześnie inne ludy od tysiącleci w znacznej mierze wykorzystują nieoczyszczonej sól.

Sód, będący jednym z głównych składników soli, można w dużych ilościach znaleźć w wielu pokarmach, między innymi w jajkach, owocach morza, mięsie, kelpie i innych wodorostach, burakach, rzepie i zieleninie, takiej jak burak liściowy, szpinak czy pietruszka. Skoro niedobór sodu jest rzadkością, zwłaszcza na terenach, gdzie spożywa się produkty pochodzenia zwierzęcego, dlaczego w naszej diecie w ogóle potrzebujemy soli i jej łakniemy?

Powodem może być jej oddziaływanie na organizm człowieka. Spośród wszystkich substancji, jakie spożywamy, sól najmocniej sprowadza energię w dół. Jest ściśle związana z naszą *czakrą* podstawy, najniższym położonym fundamentem naszego ciała. Kluczową emocją związaną z tą czakrą jest poczucie bezpieczeństwa, bez którego nie są możliwe poprawne relacje międzyludzkie i inne istotne formy aktywności. Wspomnieliśmy wcześniej o związku soli z nerkami. Podobne założenie w chińskiej fizjologii mówi, że

nerki rządzą takimi emocjami, jak strach czy brak poczucia bezpieczeństwa. Nasze pragnienie soli może odzwierciedlać potrzebę bezpieczeństwa, zwłaszcza we współczesnym społeczeństwie, w którym następuje bardzo wiele zmian i panuje niepewność. Opoka bezpieczeństwa, jaką zyskujemy dzięki soli, jest więc wysoko ceniona. Jednakże duża ilość tak mocno działającej substancji powoduje skutek przeciwny do zamierzonego – uszkodzenie nerek, strach, sztywność nóg i bioder. Są to objawy osłabienia emocjonalnej i fizycznej podstawy naszego organizmu, do którego przyczynia się spożywanie nadmiaru soli.

Od czasów drugiej wojny światowej i nastania ery stosowania środków chemicznych w rolnictwie oraz wysokiego przetwarzania pokarmów gleba i żywność znacznej części świata pozbawione są minerałów oraz innych składników odżywczych. Nasze pożywienie, czy będące pochodzenia roślinnego, czy zwierzęcego, jest nie tylko wyjałowione ze składników pokarmowych, ale także nasycone zanieczyszczeniami i pozostałościami po chemicznych środkach ochrony roślin. Według współczesnej diety minerały stanowią podstawę tworzenia witamin, enzymów i białek. Nasilone łaknienie soli może być wyrazem zapotrzebowania nie tylko na minerały, które występują w soli nieoczyszczonej, lecz także na niektóre z tych samych minerałów, których po prostu brakuje w chemicznie uprawianych roślinach.

„Sól... jest uziemiającym kryształem, który zabiera nas w głąb naszego ciała/umysłu, gdzie mocno skupiona na materii koncentracja zwraca naszą uwagę w kierunku czystego postrzegania jej przeciwieństwa: Ducha (niematerii)”.

Jacques De Langre, *Sól morska i twoje życie*

Równie ważna, jak zawartość minerałów w soli, jest jej zdolność do oczyszczania ogromnego zakresu toksycznych pozostałości z pożywienia i środowiska. Toksyny te, które przyczyniają się do rozproszenia naszej uwagi, można neutralizować na różne sposoby. Sól ma unikalną zdolność do szybkiego wywołania stanu koncentracji umysłu, co przeciwdziała rozproszeniu spowodowanemu przez toksyny, a także pomaga w ogólnym odtruwaniu. Zgodnie z prawem sygnatur, czyli starodawną zasadą odwzorowań, która nadal jest stosowana w ziołolecznictwie i innych odmianach medycyny naturalnej, czasami już sam wygląd rośliny bądź innej substancji wskazuje możliwość jej zastosowania. Sól ma strukturę krystaliczną, która kojarzy się z ostrością i przejrzystością. Z naszych obserwacji wynika, że sól wspiera doświadczenie przejrzystości, ugruntowania i ześrodkowania. *Klasyk medycyny wewnętrznej* popiera ten pogląd, twierdząc, że sól stosowana w umiarkowanych ilościach wzmacnia serce i umysł.

Większość procesów chorobowych wiąże się ze stanem zakwaszenia krwi. (Przykłady produktów zakwaszających i alkalizujących przedstawiono w rozdziale *Posty i oczyszczanie*). Oprócz budulcowych produktów, takich jak mięsa i zboża, większość używek i wysoko przetworzonego pożywienia wytwarza środowisko kwaśne. Sól ma właściwości alkalizujące, dlatego jest pożądana przez osoby, których organizmy są nadmiernie zakwaszone. Ta właściwość soli jest jednym z powodów, dla którego ludzie tak bardzo solą mięsa; mięso bowiem silnie zakwasza organizm. Podobnie niewielki dodatek soli do wody, w której gotują się zboża, przywraca równowagę tym kwasotwórczym pokarmom. Jednak nadmiar soli często konsekwencją solenia pożywienia, które tak jak na przykład mięso samo w sobie zawiera już dużo sodu, jest pojawienie się nadmiaru sodu w ciele.

Pomimo wielu zalet soli – jej właściwości rozjaśniających, alkalizujących, oczyszczających i ześrodkowujących – nadal istnieje duże niebezpieczeństwo jej nieprawidłowego wykorzystania.

Kiedy ludzie rezygnują z wysokosodowego, wysokobiałkowego, kalorycznego i tłustego pożywienia, ale na poziomie umysłu zachowują ten sam zestaw pragnień, wtedy zazwyczaj zwracają się w kierunku soli i pożywienia wegetariańskiego o dużej zawartości tłuszczów i białek, aby te pragnienia zaspokoić. Wielu nowych wegetarian z najmłodszego pokolenia, zwłaszcza tych, którzy używają produktów japońskich, nadużywa soli pod postacią sosu sojowego, miso, umeboshi (solone śliwki) i gomasio (sól sezamowa), a także soli morskiej. W ten sposób spożywają więcej sodu niż wówczas, gdy jeszcze jedli pokarmy mięsne. Do niedawna niemal wszystkie te słone produkty były wytwarzane z soli rafinowanej. Tylko w kilku amerykańskich fabrykach i niektórych tradycyjnych sklepach w Japonii używa się pełnowartościowych składników, takich jak pełna sól morska, do produkcji wysokiej jakości miso i podobnych produktów. Jednakże wytwarzane z dbałością produkty w najwyższym gatunku nadal są wielką rzadkością i trzeba je sprowadzać przez Internet lub specjalnie zamawiać w sklepach ze zdrową żywnością.

Japończycy przystosowali się do diety złożonej z rozmaitych słonych produktów, ponieważ spożycie mięsa było wśród nich relatywnie niskie. Niemniej jednak stosują sól w nadmiernych ilościach i dlatego mają skłonność do chorób związanych z niedoborem wapnia, które atakują serce, naczynia krwionośne, nerwy, kości, nerki i mięśnie. Poza tym u Japończyków występuje najwyższy na świecie wskaźnik zapadalności na wrzody i nowotwory żołądka, które – według współczesnej fizjologii – należą do stanów nasilających się pod wpływem nadmiernego spożycia soli. Odkryliśmy, że u osób, które stosują zbyt słoną dietę, akupunkturalne meridiany zarządzające żołądkiem i serca stają się napięte jak cięciwa łuku*.

Jak wszyscy dobrze wiemy z doświadczenia, spożywanie zbyt dużej ilości soli pobudza pragnienie. Jeżeli konsumpcja soli jest wysoka, a przy tym aktywność fizyczna jest na tyle intensywna, aby wydalic nadmiar soli razem z potem, to pewien stan równowagi zostaje zapewniony. Powszechniejszym sposobem na zrównoważenie nadmiaru tej substancji jest używanie rozpraszających, relaksujących napoi, takich jak niektóre rodzaje herbat, soków oraz innych napoi bezalkoholowych i alkoholowych. Zaskakujące jest, jak wielu przesadnie solących posiłki wegetarian zaczęło sięgać po piwo i inne napoje na bazie alkoholu, które również łatwo doprowadzają do solno-alkoholowej współzależności, podobnej do „syndromu mięsa, cukru i leków” omówionego w poprzednim rozdziale. Według medycyny chińskiej, energia skoncentrowanych cukrów, łącznie z alkoholem, wznosi się w ciele i rozszerza na zewnątrz, a takie działanie równoważy mocny opadający i ściągający ruch energii, jaki wiąże się z nadużywaniem soli i innych pokarmów wysokosodowych.

Oczywiście zdecydowanie opowiadamy się przeciwko ryzykownemu balansowaniu między skrajnościami. Prosty sposób rozwiązania jest ograniczenie soli oraz podczas pojawienia się ochoty na napoje z rafinowanym cukrem lub alkoholem – zastępowanie ich herbatką lukrecjowo-miętową lub miodowo-imbirową**, amasake czy sokiem z marchewki lub wiśni. W tym procesie mało wartościowe cukry jedynie zastępuje się przez słodysz lepszej jakości. (Można dodawać zioła o smaku ostrym, takie jak mięta czy imbir, ponieważ także działają rozpraszająco i podnoszą energię do wyższych partii ciała).

* Oprócz innych funkcji meridian zarządzający sercem jest związany ze zdrowiem serca i naczyń krwionośnych oraz wpływa na krążenie krwi.

** Jak opisano w rozdziale *Substancje słodzące*, miód jest na Zachodzie ludowym lekarstwem na alkoholizm. Natomiast tradycyjna medycyna chińska twierdzi, że miód neutralizuje toksyny w organizmie.

Poza równoważeniem smaku słonego słodkie pożywienie odgrywa jeszcze jedną korzystną rolę – zmniejsza pragnienie spożywania nadmiernej ilości soli. (Działanie to zostało opisane jako cykl kontrolny w rozdziale *Pięć Elementów*). Oczywiście subtelniej działające słodkie pokarmy można stosować w celu kontrolowania łaknienia soli, jak też utrzymania długotrwałej równowagi poziomu cukru. Dotyczy to zwłaszcza węglowodanów złożonych, których cukry złożone ulegają rozpadowi stopniowo, co pomaga ustabilizować poziom cukru we krwi.

Związek pomiędzy sodem a potasem

Potas jest minerałem, który naturalnie równoważy metaboliczne działanie sodu. Na poziomie komórkowym potas występuje we wnętrzu komórki, podczas gdy sód przemieszcza się w płynie na zewnątrz komórek i pomiędzy nimi. Kiedy proporcja między sodem a potasem jest zrównoważona, ilość wody w ciele i równowaga kwasowo-zasadowa zachowują stabilność, a nerwy i mięśnie funkcjonują prawidłowo. Przy niedoborze potasu względem sodu obniża się sprawność nerwowo-mięśniowa – ciało staje się osłabione, mięśnie tracą swoje napięcie, a odruchy są opóźnione. Rzadko zdarza się nadmiar potasu w stosunku do sodu, ale czasami stan ten może wystąpić u niektórych frutarian i innych osób, które stosują dietę o bardzo niskiej zawartości sodu.

W przeciwieństwie do sodu potas wspiera ruch energii w górę i na zewnątrz. Zatem osobowość typu „nadmiarowego potasu” wydaje się zmienna, nieugruntowana i bezproduktywna, jeżeli chodzi o osiągnięcia materialne. U takiej osoby nawet trawienie – które symbolizuje związek danej osoby z produktami ziemi – może mieć tak zwaną „energię o przeciwnym przepływie”. Wtedy substancje odżywcze ani nie są ekstrahowane, ani właściwie przyswajane, a w poważnych przypadkach występują wymioty, co jest symbolicznym następstwem podnoszącej natury nadmiernej ilości potasu. (Duże dawki ciepłej, osolonej wody również doprowadzają do wymiotów z powodu toksycznej natury nadmiaru soli).

Ponieważ to sód zazwyczaj występuje w nadmiarze, potas spełnia rolę lekarstwa. Na przykład jeżeli ciśnienie krwi jest wysokie w wyniku nadmiernego spożycia soli, jednym z podstawowych środków zaradczych według alopacyjnej medycyny Zachodu jest używanie suplementów potasowych przy jednoczesnym odstawieniu soli.

Wszelkie pokarmy bogate w potas mogą służyć do zrównoważenia stanów wynikłych z nadmiernego spożycia soli. Wysokie stężenie potasu można znaleźć we wszystkich warzywach, a zwłaszcza w zielonych warzywach liściastych, we wszystkich rodzajach ziemniaków (ze skórka), produktach sojowych, w prosie i innych zbożach oraz w roślinach strączkowych; jak również w bananach i w większości owoców.

Faktycznie wszystkie pełnowartościowe, nieprzetwarzane produkty spożywcze pochodzenia roślinnego i zwierzęcego zawierają więcej potasu niż sodu (za wyjątkiem skorupiaków, takich jak krab i homar, w których występuje znacznie więcej sodu niż potasu). W mięsie przeciętna proporcja między tymi pierwiastkami wynosi 7:1. Zboża, warzywa, rośliny strączkowe i owoce zwykle posiadają od dziesięciu do kilkuset razy więcej potasu niż sodu, a jednak mówi się, że przeciętny Amerykanin cierpi na niedobór potasu. To konsekwencja nie tylko nadużywania soli, ale także przesadnej konsumpcji rafi-

* Termin ten w medycynie chińskiej jest również tłumaczony jako „zbuntowana Qi”.

nowanej i wysoko przetworzonej żywności. Na przykład podczas przekształcania pełnego ziarna w białą mąkę usuwa się 75% potasu. Kawa, alkohol i rafinowany cukier zawierają go mało lub wcale, a produkty te znane są jako substancje wyniszczające zasoby potasu i z tego powodu są szczególnie niewskazane do równoważenia nadmiaru sodu, chociaż moczopędne płyny, ogólnie rzecz biorąc, pomagają pozbyć się soli z organizmu.

Nie istnieje żadna rekomendowana proporcja ilości potasu względem sodu. Tym niemniej jedząc pełnowartościowe produkty, zazwyczaj przyswaja się odpowiednią ilość potasu i nie doprowadza do jego nadmiaru. Natomiast wystarczającej ilości sodu dostarcza już odrobina soli. Można gotować potrawy z jej dodatkiem albo przyprawiać nią żywność w taki sposób, żeby wzmacniała aromat danej potrawy, lecz jednocześnie nie powodowała, że danie nabierze słonego smaku. Jeżeli sól jest wyczuwalna w smaku pożywienia, oznacza to, że dosypano jej za dużo (chyba że została specjalnie dodana dla celów medycznych). Osobie, u której występuje nasilone zapotrzebowanie na sól, pożywienie normalnie uznawane za przesolone będzie wydawało się mdłe lub nawet słodkie.

Ponieważ większość prymitywnych form życia zaczęła rozwijać się w słonych oceanach, organizmy te wykształciły zdolność tworzenia komórek, które gromadziły potas. U niższych form życia wiele procesów metabolicznych przebiega bez tlenu, podczas gdy bardziej rozwinięte formy wykorzystują tlen oraz więcej potasu. Wyjątkową cechą tkanki guzów nowotworowych jest „prymitywny” rodzaj metabolizmu węglowodanów, który zachodzi podczas braku tlenu. Na koniec można przytoczyć fakt zaobserwowany podczas badań prowadzonych przez Maksa Gersona (omówionych w dalszych rozdziałach), że guzy i zmiany nowotworowe maleją wraz ze zwiększeniem dawki potasu i obniżeniem ilości sodu w diecie. Obserwacja ta może zwiększać wiarę w skuteczność działania pożywienia o wysokiej zawartości potasu w leczeniu tychże stanów; jednakże przy poważnych chorobach, takich jak rak, zanotowano również pozytywną reakcję na dietę zrównoważoną pod względem poziomu sodu i potasu.

Nasilone łaknienie soli u współczesnych ludzi, zwłaszcza mieszkających w dużych miastach, częściowo można wytłumaczyć ześrodkowującą właściwością sodu, która przydaje się w mocno pofragmentowanym środowisku, oraz przez fakt, że sól jest odtrutką na promieniowanie każdego typu. Zrozumiałe jest zatem, dlaczego złoże solne traktowano jako magazyny odpadów nuklearnych. Każde urządzenie elektryczne czy elektroniczne emituje promieniowanie, od akumulatora samochodowego przez domową instalację elektryczną po megawatowe przekaźniki radiowo-telewizyjne. Ocean promieniowania, powszechnie znany obecnie pod nazwą „smogu elektromagnetycznego”, w dużych miastach jest tysiące razy silniejszy niż na terenach wiejskich, a jego wpływ jest odczuwany – świadomie lub nie – przez każdego.

Wydaje się, że w panującej współcześnie epoce rozproszonej myśli i promieniowania elektromagnetycznego pełnowartościowa sól, jeśli tylko będzie stosowana właściwie, może pomóc nam w uzyskaniu kontaktu z naszą prastarą, podstawową biologiczną strukturą.

Sól – podsumowanie

1. Główne działanie soli polega na ochładzaniu; umiarkowana ilość soli wpływa korzystnie na nerki, które dzięki niej lepiej regulują przepływ płynów w organizmie i nawilżają stany *suchości*. Nawilżająca właściwość soli jest szczególnie przydatna w zimie, kiedy ciało ma tendencję

do wysuszania się. Wraz ze wzrostem ilości spożywanej soli wzrasta się potrzeba przyjmowania płynów.

2. Sól przeciwdziała toksynom w ciele i stosuje się ją do neutralizowania skutków spożycia zanieczyszczonej żywności lub nieprawidłowego połączenia produktów. Podczas zatrucia krwi, na co wskazują wypryski skórne, sól może być używana zewnętrznie (zob. *Popularne remedia*).
3. Sól kieruje energię do wewnątrz i ku dołowi, co odpowiada ruchowi jesieni i zimy. Ta zdolność do „zsyłania w dół” zapewnia „ziemskie” doświadczenia i podobną jakość nadaje pożywieniu.
4. Sól poprawia trawienie i może zmiękczyć lub usunąć obrzęki brzuszne i zaparcia jelit, pomaga też w wypróżnianiu. Właściwości zmiękczające umożliwiają również zmniejszenie stwardnienia gruczołów, mięśni i węzłów chłonnych.
5. Alkalizujący charakter soli pomaga zrównoważyć wpływ grochu, fasoli, zbóż, mięsa i innych kwasotwórczych produktów lub stany zakwaszenia.
6. Pełna sól morska ma kolor lekko szarawy i zawiera wiele minerałów i pierwiastków śladowych. Większość dostępnej w sklepach „soli morskiej” to sól silnie rafinowana.
7. Metafora soli: mówi się, że krystaliczna natura soli przekłada się na przejrzystość jej użytkownika. Według *Klasyki medycyny wewnętrznej* sól wzmacnia serce/umysł.
8. Sól wykazuje związek z najprostszymi formami życia w środowisku oceanicznym i potrafi korzystnie połączyć nas z naszym pierwotnym źródłem pochodzenia. Jednak nadmiar sodu czy niedobór potasu mogą sprzyjać rozwojowi prymitywnych komórek beztlenowych, takich jak guzy czy nowotwory.

Nadmiar soli

Nadmiar soli jest znaną przyczyną wysokiego ciśnienia krwi, wrzodów i raka żołądka, obrzęków, strachu, zachcianek smakowych, uszkodzenia nerek, zmniejszonego wchłaniania substancji odżywczych oraz niedoboru wapnia, który z kolei prowadzi do osłabienia kości, nerwów, mięśni i serca. Pierwszymi oznakami nadwyżki soli są: niezwykle wzmożone pragnienie, ciemny mocz i cera, zaciśnięte zęby oraz nabiegłe krwią oczy. Nasilone łaknienie soli może być próbą zrównoważenia:

- używania oczyszczonej soli lub braku minerałów w ciele,
- zakwaszenia krwi lub zatrucia (włącznie z promieniowaniem),
- chaosu w środowisku,
- działania rozpraszających pokarmów i napojów (alkohol, rafinowany cukier, słodzone napoje bezalkoholowe itd),
- słabego trawienia lub wydzielania zbyt małej ilości kwasu solnego,
- strachu i niepewności.

Niedobór soli

Objawy niedoboru soli, takie jak zmniejszona siła i spadek popędu płciowego, gazy jelitowe, wymioty i zanik mięśni, można czasami zaobserwować u osób stosujących dietę z bardzo ograniczoną zawartością soli lub sodu. (Objawy te może wywołać również wiele innych czynników).

Równowaga między potasem a sodem

W organizmie potas i sód powinny znajdować się w dynamicznej równowadze. Nadmiar jednego uszczupla zasoby drugiego, a to zwykle sód jest nadużywany w diecie. Sól jest najbogatszym źródłem sodu. W celach zdrowotnych można zrównoważyć poziom soli lub sodu przez:

1. Pożywienie zawierające duże ilości potasu: warzywa – szczególnie liściasta zielenina, rośliny strączkowe, zboża, owoce i zioła.
2. W przypadku silnego łaknienia alkoholu i cukru, wywołanego spożyciem nadmiaru soli lub pożywienia bogatego w sód, takiego jak mięso, produkty te należy zastąpić bardzo słodkimi „potasowymi” pokarmami, takimi jak syrop ryżowy, miód, amasake, figi, słodkie ziemniaki itp. Żywność taka nie tylko zapewni lepsze zrównoważenie wpływu soli i sodu niż alkohol i rafinowany cukier, ale także będzie kontrolowała późniejsze zapotrzebowanie na sól.

Kroki zmierzające ku umiarkowanemu używaniu soli

- Zrównoważone użytkowanie soli to sprawa niezwykle indywidualna. Z wyjątkiem zastosowania terapeutycznego, sól powinna wzbogacać, a nie dominować nad smakiem potrawy: jeżeli wyczuwa się, że potrawa jest słona, oznacza to, że dodano za dużo soli.
- Większość pożywienia w puszkach i innych opakowaniach zawiera nadmiar soli. Także przepisy podają zbyt dużą jej ilość.
- Gotując jedzenie, używaj pełnowartościowej soli w umiarkowanych dawkach. W zastępstwie soli okresowo stosuj pożywienie o dużej zawartości sodu, takie jak sproszkowany kelp i inne wodorosty, buraki i ich liście, seler, pietruszka, szpinak oraz kapusta włoska.
- Unikaj soli stołowej. W zamian możesz stosować sól sezamową – jest o niej mowa w następnym rozdziale *Przyprawy, kofeina i dodatki korzenne*. Bardzo słone artykuły, między innymi miso czy sos sojowy, powinny być także dodawane do gotowania żywności (albo dobrze z nim wymieszane). Marynat i pozostałych słonych przypraw używaj okazjonalnie.
- Sól utraconą wraz z potem z powodu ciepła lub ciężkiej pracy najlepiej uzupełnić pokarmami lub napojami o umiarkowanej zawartości sodu, a obfitującymi w potas. Tabletki solne nie są już uważane za zdrową metodę uzupełniania sodu.
- Spożycie soli zwiększa się naturalnie podczas chłodniejszych pór roku i w chłodniejszych klimatach. Zalecane jest, aby przez siedem dni każdej wiosny unikać soli we wszystkich postaciach, w celu oczyszczenia wszelkich jej nadwyżek, jakie mogły nagromadzić się podczas chłodniejszych pór roku. Kuracja taka umożliwia również przywrócenie zdolności do wyczuwania delikatnych smaków.

Zastosowanie soli jako popularnego lekarstwa

Bóle brzucha i wzdęcia z powodu trującego czy zjełczałego pożywienia albo nieprawidłowego połączenia pokarmów – zjedz $\frac{1}{2}$ lub więcej umeboshi (solonej japońskiej śliwki) lub wypij odrobinę osolonej wody. Wodę taką przygotuj w następujący sposób: sól podpraż na suchej patelni aż do zbrązowienia, potem do filiżanki ciepłej wody dodaj kopiastrą łyżeczkę prażonej soli; wypijaj do

$\frac{1}{4}$ filiżanki. Słoną wodę bądź słone śliwki w celu odtrucia można spożywać kilka razy w ciągu godziny. **Krwawiące dziąsła** w stanie zapalnym – szczotkuj dziąsła i zęby drobną solą morską dwa razy dziennie. Pomocna jest ona także w stanach ropnych dziąseł. Należy jednak pamiętać, że sól nie nadaje się do codziennej pielęgnacji jamy ustnej. Ma zbyt mocne działanie ściągające, a według „Journal of Periodontology” (z listopada 1987 roku), intensywne używanie soli może spowodować erozyjne uszkodzenia dziąseł. Lepszym środkiem do mycia zębów jest polecana w tej książce woda utleniona oraz soda spożywcza. **Ból gardła** – co godzinę płucz gardło osoloną, gorącą wodą. **Zapalenie skóry, wypryski, swędzenie, zatrucie sumakiem lub dębina** – zmieniony chorobowo obszar skóry opłukuj słoną wodą.

Przyprawy, kofeina i dodatki korzenne

Niektóre mocne przyprawy i składniki chemiczne – ocet destylowany, przemysłowo mielony pieprz, glutaminian sodu, soda oczyszczona, proszek do pieczenia – podrażniają żołądek i zaburzają wytwarzanie zdrowej krwi. Jednakże dobrej jakości ocet, czarny pieprz czy typowa soda oczyszczona mają zastosowanie lecznicze.

Ocet

Ocet destylowany nie powinien być przyjmowany wewnętrznie, ponieważ działa mocno demineralizująco. Ocet dobrej jakości, przeznaczony do stosowania wewnętrznego, zawiera własne minerały, niemniej jest to bardzo silnie działająca substancja i dlatego należy jej używać w umiarkowanych ilościach. Najlepszymi rodzajami octów są ekologiczne, naturalnie wytworzone, niefiltrowane i niepasteryzowane odmiany octu z cydru jabłkowego, wina ryżowego (z ryżu brązowego), białego wina i śliwki umeboshi. W Ameryce ocet jabłkowy był stosowany jako ludowe lekarstwo na wiele przypadłości. Jeśli jednak ocet stanowi jedyne remedium w przypadku przewlekłej dolegliwości, chory zazwyczaj zmuszony jest do ciągłego używania octu, w przeciwnym razie choroba powróci. To prowadzi do pewnego rodzaju uzależnienia od octu, które może zostać przezwyciężone, jeśli dieta oraz odpowiednie czynniki stylu życia ulegną poprawie.

Właściwości i zastosowanie:

- Ocet jest ogrzewający. Wywołuje krótkotrwałe pobudzenie ogrzewającego krążenia energii (Qi) w ciele i usuwa zastój krwi. Może również zmienić szybko zastój emocjonalny, zwłaszcza u dzieci – zły nastrój zazwyczaj szybko znika w kilka chwil po zażyciu octu.
- Zawarte w occie smaki – kwaśny i gorzki – usuwają nagromadzenia w wątrobie i podbrzuszu powstałe na skutek stosowania tłustej, kalorycznej diety. Do pewnego stopnia w podobny sposób działa również sok cytrynowy, ale jest on bardziej wychładzający i słabszy w działaniu.

Tym, którzy w czasie przechodzenia z diety składającej się z rafinowanych pokarmów i skoncentrowanej na mięsie na pełnowartościową dietę roślinną czują się zatruci lub ospali, może pomóc przyjmowanie małych ilości octu lub soku cytrynowego. W tym celu należy zażywać 1 łyżeczkę octu lub sok z ćwiartki cytryny wymieszany z wodą. Środek ten przynosi ulgę, wspomagając usuwanie toksyn z organizmu.

- Ocet neutralizuje toksyny w organizmie i jest dobry w przypadku zatruc pokarmowych. Zażywaj ćwierć łyżeczki octu co 15 minut aż do poprawy samopoczucia. Jednym z najlepszych zastosowań octu jest podawanie go podczas nudności spowodowanych spożyciem starego, zbyt sfermentowanego lub za bardzo złożonego pożywienia. W takim przypadku należy zastosować dawkę podaną poniżej.
- Ocet jest pomocny w przypadku objawów *wilgoci*, takich jak obrzęki, nadwaga, nadmiar śluzu czy stopa sportowca (grzybica stóp). Aby usunąć grzybicę stóp, każdego dnia mocz stopy w occie.
- Ocet zatrzymuje krwawienia. Używaj go do leczenia krwawień z nosa, przy pluciu krwią, a także w przypadkach omdleń spowodowanych ubytkiem krwi oraz anemią po porodzie.
- Ocet zwalcza pasożyty i większość robaków żyjących w przewodzie pokarmowym. Aby usunąć pasożyty z surowych warzyw przeznaczonych na sałatkę, namocz je w rozcieńczonym, wodnym roztworze octu (dokładne instrukcje znajdziesz w rozdziale *Sałatki* w części poświęconej przepisom).
- Ocet likwiduje obrzęk, ból i swędzenie po ukąszeniach i użądleniach owadów. Bołące miejsce kilkakrotnie posmaruj octem lub zastosuj kompres z octu do czasu pojawienia się ulgi.

Dawkowanie: oprócz podanych wcześniej przypadków, gdzie wyszczególniono inne sposoby stosowania, dwa lub trzy razy dziennie wypijaj małymi łyżkami $\frac{1}{3}$ filiżanki wody wymieszanej z łyżeczką octu jabłkowego; aby zwiększyć skuteczność tego środka w przypadkach nudności, złych nastrojów i objawów okresu zmiany diety, do wody z octem dodaj łyżeczkę miodu.

Przeciwwskazania: osłabione trawienie, objawiające się luźnymi, wodnistymi stolcami, ogólny *niedobór* (wątłość); uszkodzenia i słabość mięśni, łącznie z reumatyzmem.

Czarny pieprz

Ta przyprawa idealnie nadaje się do ogólnego zastosowania zapobiegawczego. Niestety większość dostępnego w handlu mielonego pieprzu to pieprz prażony, który działa bardziej jak środek podrażniający niż stymulujący. Aby uzyskać świeżo mielony pieprz, trzeba bezpośrednio przed użyciem zmielić w młynku całe ziarna pieprzu.

Właściwości i zastosowanie:

- Czarny pieprz jest ogrzewający; pobudza przepływ ogrzewającej energii w ciele. Ogrzewa szczególnie brzuch i jest stosowany w leczeniu biegunki i wodnistych stolców.
- Czarny pieprz ma działanie napotne – otwiera pory skóry, ułatwiając wydzielanie potu, i jest pomocny w początkowym stadium przeziębienia.
- Bardzo pikantny, ostry smak typowy dla czarnego pieprzu korzystnie wpływa na płuca i pomaga ochronić się przed powszechnymi infekcjami wirusowymi, takimi jak przeziębienie i grypa.
- Przeciwdziała zatruciom pokarmowym i niestrawności.

Dawkowanie: w stanach ostrych używaj kilka razy dziennie. Świeżo mielony czarny pieprz można wymieszać z zupą, herbatą ziołową lub dodać do pożywienia.

Gorczyca

Właściwości i zastosowanie:

Bardzo ogrzewająca, ostra, pobudzająca i moczopędna. Wzmacnia trawienie, zwłaszcza „zimne trawienie” (luźne lub wodniste stolce, dreszcze i inne oznaki zimna), rozpuszcza biały lub przezroczysty śluz w płucach. Używaj nasion gorczycy w postaci wywaru lub też całych bądź mielonych nasion (sucha musztarda) jako dodatku do potraw.

Proszek do pieczenia i soda oczyszczona

Większość proszków do pieczenia zawiera sole glinu, które stopniowo gromadzą się w organizmie i mogą doprowadzić do uszkodzenia komórek mózgowych. W sklepach ze zdrową żywnością dostępne są proszki do pieczenia bez aluminium. Mimo to zarówno proszek do pieczenia, jak i soda są substancjami chemicznymi, które pozbawiają wypieki witaminy B: tiaminy oraz kwasu foliowego. Te składniki wytwarzają również pewien rodzaj alkaliczności (zasadowości) w organizmie, która niszczy witaminę C². Naturalny proces powstania zakwasu, opisany w części z przepisami, jest z punktu widzenia dietyki najlepszą metodą spulchniania.

Doskonałym zastosowaniem sody oczyszczonej jest używanie jej jako środka do czyszczenia zębów. Jej wysoko zasadowe właściwości neutralizują kwasy próchnicze i eliminują bakterie, które są przyczyną próchnicy zębów. Jeszcze ważniejsze jest to, że soda oczyszczona pomaga powstrzymać główną przyczynę utraty zębów – stany infekcyjne i zapalne, takie jak zapalenie dziąseł i ropotok zębodołowy – lepiej niż większość dostępnych w handlu past do zębów. Powyższe cechy, a także brak działania ścierającego sprawiają, że soda to bezpieczny i skuteczny proszek do zębów do regularnego stosowania. Ten starodawny środek w Europie jest coraz powszechniej stosowany jako składnik środków do czyszczenia zębów, a kilka marek past zawierających sodę można obecnie kupić także w Stanach Zjednoczonych.

Soda oczyszczona jest przydatna w leczeniu „stopy sportowca”: rano posyp stopy obficie sodą i załóż bawełniane lub wełniane skarpetki. Przynosi ona również ulgę w swędzeniu bądź pieczeniu po kontakcie z sumakiem jadowitym: wymieszaj sodę oczyszczoną z wodą do uzyskania konsystencji pasty i przyłóż na zmienione chorobowo miejsca albo dodaj 60 g sody do kąpieli i mocz przez co najmniej pół godziny. W przypadku użądlenia przez pszczołę posmaruj miejsce mokrą pastą, która wchłonie toksyny i zmniejszy ból.

Dwuwęglan sodu (soda oczyszczona) wstrzykiwany do krwioobiegu jest od lat 20. minionego wieku standardową procedurą leczniczą, stosowaną w celu obniżenia poziomu kwasu mlekowego we krwi u pacjentów z atakiem serca. Jednakże w 1989 roku w czerwcowym numerze „American Journal of Medicine” pojawił się raport z eksperymentu przeprowadzonego na ludziach, który potwierdził wcześniejsze próby na zwierzętach dotyczące dwuwęglanu sodu we krwi: przepływ krwi się zmniej-

szył, zużycie tlenu przez organizm spadło o 25%, a poziom kwasu mlekowego we krwi właściwie wzrósł. Te negatywne skutki do pewnego stopnia pojawiają się również w wyniku wchłaniania do krwi pożywienia zawierającego sodę oczyszczoną.

Glutaminian sodu

Wykazano, że już niewielkie ilości substancji wzmacniającej smak – glutaminianu sodu – powodują uszkodzenie nerwów i mózgu u młodych zwierząt laboratoryjnych³. Stosowanie tej substancji „pełną garścią” w chińskich i innych wschodnioazjatyckich restauracjach jest naprawdę alarmujące: na szczęście coraz więcej z nich zaprzestaje używania lub gotowa jest zrezygnować z dodawania glutaminianu na żądanie klienta.

Produkty zawierające kofeinę

Kofeina jest ewidentnie najczęściej używanym środkiem pobudzającym na świecie. Kawa, herbata, czekolada, kakao, wiele napojów, tabletek odchudzających, aspiryna, różne środki przeciwbólowe wykorzystywane w leczeniu migrenowych bólów głowy czy bólów naczyniowych, a nawet pewne preparaty roślinne zawierają kofeinę albo substancje bardzo do niej zbliżone. Przykładami takich kofeinopodobnych substancji są teobromina w czekoladzie i kakao oraz teofilina w herbacie. Kiedy kofeina i podobne składniki są przyjmowane w nadmiernych ilościach, rezultatem może być którykolwiek z poniższych objawów: niepokój i nerwowość, bezsenność i lekki sen, różne rodzaje chorób serca, dolegliwości żołądkowe i jelitowe, zmienność nastrojów. Już zaledwie dwie filiżanki kawy pijane regularnie wywołują te objawy. Dzieci, które wykazują nadaktywność, są często ofiarami diety bogatej w czekoladę i coca-colę.

Kawa

Właściwości i zastosowanie: kawa jest ogrzewająca, pobudzająca i moczopędna. Ma gorzko-słodki smak i działa jak środek przeczyszczający. Pobudzające właściwości kawy były przez wieki wykorzystywane do wybudzania się po ciężkim śnie, trzeźwienia po zatruciu alkoholowym i przedawkowaniu narkotyków. Kawa jest też uważana za środek stymulujący działanie umysłu. W medycynie ludowej kawę stosowano w leczeniu ukąszeń przez węża, astmy, żółtaczkę, zawrotów i bólów głowy. Kiedy spożywane pokarmy są kaloryczne, tłuste i ciężkostrawne, kawa pomaga przezwyciężyć okres ociężałości spowodowany przeładowaniem toksynami. Kawa oczyszcza też jelita u osób, które zazwyczaj również cierpią na zaparcia wynikające z takiej właśnie ciężkiej diety.

Kawa idealnie sprawdza się jako środek do stosowania zewnętrznego. Mokry okład z kawowych fusów przyspiesza leczenie siniaków i ukąszeń owadów. Najbezpieczniejsze wewnętrzne zastosowanie tego mocnego przeczyszczająco-pobudzającego środka to lewatywa kawowa zalecana w przypadku astmy lub choroby nowotworowej (więcej na ten temat w rozdziale 32: *Rak i diety regeneracyjne*).

Przy produkcji kawy stosuje się niebezpieczne substancje chemiczne: trujące opryski herbicydami i pestycydami podczas uprawy, rozpuszczalniki na bazie ropy naftowej do usuwania kofeiny i inne chemikalia, które sprawiają, że staje się ona łatwo rozpuszczalna; dodatkowo oleje zawarte w kawie szybko jęlczej, kiedy jej ziarna zostaną już zmielone. Z tego powodu najlepiej stosować pochodzące z ekologicznych upraw całe ziarna kawy, które można świeżo zmielić w razie potrzeby. Jeśli chcemy spożywać kawę bezkofeinową, należy wybierać takie jej rodzaje, które były przetwarzane za pomocą pary.

Osoby pijące kawę narażone są na ryzyko rozwinienia się u nich specyficznych chorób. Metaanaliza badań 30 przypadków sugeruje, że u osób pijących kawę o 20% zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia raka dróg moczowych i pęcherza moczowego⁴. Picie kawy podczas ciąży zwiększa ryzyko poronienia i wad wrodzonych⁵. Udowodniono także, że przyjmowanie kawy wiąże się bezpośrednio z rakiem trzustki i atakiem serca – im więcej kawy się spożywa, tym większe jest prawdopodobieństwo wystąpienia tych dolegliwości^{5,12}. Nawet umiarkowane picie kawy, w liczbie dwóch filiżanek dziennie, podwyższa poziom cholesterolu⁶.

Kwas zawarty w kawie wytrawia kosmki w jelicie cienkim, zmniejszając ich skuteczność we wspieraniu przyswajania składników pokarmowych – większość osób, które piją duże ilości kawy, cierpi na niedobór wapnia i innych minerałów. Zatem kwasy zawarte w kawie mogą stanowić równie poważny problem, jak kofeina. Aby pomóc w odbudowie zniszczonego przez kawę jelita cienkiego należy pić herbatkę z liści pokrzywy (*Urtica urens*), dwie lub więcej filiżanek dziennie przez co najmniej sześć tygodni. Pozbawiona kwasów mielona kawa jest powszechnie dostępna w supermarketach. W sklepach ze sprzętem kuchennym kupimy także ekspresy do kawy, które metodą „zimnej wody” usuwają szkodliwe kwasy. Jednak nawet bez specjalnych urządzeń można samodzielnie zrobić kawę niemal w takim samym stopniu pozbawioną kwasów.

Ekstrakt kawy bezkwasowej: *chyba. 300g*

- W szklanym naczyniu wymieszaj 30 g świeżo mielonej, ekologicznej kawy z 8 filiżankami wody.
- Umieść mieszaninę w chłodnym, ciemnym miejscu i pozostaw do nasiąknięcia przez około 16 godzin.
- Przecedź płynny ekstrakt przez filtr do kawy lub płótno do szklanego słoika, który można szczelnie zamknąć.
- Taki ekstrakt jest skoncentrowany i 1–2 łyżki dodane do 250 ml gorącej wody dają 1 filiżankę bezkwasowej kawy.
- Przechowuj ekstrakt w zamkniętym słoiku w lodówce do 2 tygodni. Wypijanie 1 filiżanki pozbawionej kwasów kawy dziennie zazwyczaj nie stanowi zagrożenia dla zdrowego, krzepkiego człowieka.

Dla wielu osób zrezygnowanie z picia kawy jest bardzo trudne. Możliwe, że podobnie jak w przypadku większości używek, najlepsze będzie stopniowe odzwyczajanie się od tego napoju. Kiedy kawę odstawia się nagle, pojawiają się bóle głowy, zaparcia, a także senność. Napoje przyrządzone ze sproszkowanego soku z traw jęczmienia lub pszenicy pomagają usunąć toksyny uwalniające się podczas odstawiania wszelkich używek. Działają one również korzystnie w przypadku zaparć, chociaż przez kilka pierwszych dni może okazać się konieczne zastosowanie ziół i pokarmów przeczyszczających (przykłady takich substancji zostały podane w *Indeksie*). Poza tym w sklepach ze zdrową żywnością, jak i w większości sklepów spożywczych, dostępne są odżywcze i smaczne substytuty w postaci kawy ze zbóż

i korzeni. Za remedium na uspokojenie nerwowości podczas odstawiania kawy posłuży kilka filiżanek herbatki z karobu dziennie (wymieszaj jedną lub więcej łyżeczek sproszkowanego karobu, czyli chleba świętojańskiego, z filiżanką gorącej wody). Chleb świętojański będzie też działał skutecznie, jeśli wykorzystamy go jako składnik posiłków.

Biorąc pod uwagę polityczno-moralny aspekt przemysłu kawowego, warto pamiętać, że produkcja kawy odbywa się na ogromnych plantacjach w Ameryce Łacińskiej, z których zyski pozostają w rękach kilku zjednoczonych właścicieli ziemskich. Grunty, na których rośnie kawa, mogłyby być o wiele mądrzej wykorzystywane do produkcji pełnowartościowego pożywienia dla skrajnie biednych, głodujących ludzi, którzy tam mieszkają. Podobnie rzecz ma się z uprawami bananów i innymi wielkimi plantacjami, z których zbiory są eksportowane do bogatych krajów, podczas gdy gleby Ameryki Łacińskiej zostają огоłocone, a zamieszkujące te tereny rzesze ludzi cierpią głód.

Herbata

Według klasycznego dzieła chińskiego ziołolecznictwa, *Pentsao*, powszechnie dostępna czarna lub zielona herbata ma wiele zastosowań, a niektóre z nich są korzystne dla zdrowia.

Właściwości i zastosowanie: rozjaśnia oczy, oczyszcza głos, ożywia konstytucję, usuwa wzdęcia żołądka, otwiera meridiany akupunkturowe, rozświetla ducha, wspomaga trawienie, gasi pragnienie, jest ochładzająca, moczopędna i ściągająca. Może służyć jako środek wspomagający trawienie, ponieważ cechuje ją szczególna zdolność rozpuszczania, polegająca na rozdrabnianiu tłuszczów i olejów zawartych w ciężkostrawnym pożywieniu. W celu wydobycia wspierających zdrowie właściwości herbaty nie należy jej długo namaczać, ale tylko lekko zaparzać przez krótki czas⁷. Jedną z metod zaparzania herbaty polega na przelaniu wrzątku przez herbatę (w tym celu dobrze sprawdza się sitko do herbaty). Jeśli zaparzona herbata jest dla kogoś zbyt mocna, wtedy w Chinach tradycyjnym sposobem postępowania jest dolanie gorącej wody do filiżanki tej osoby. Drugie parzenie listków herbaty jest często bardziej cenione ze względu na ich subtelność, ponieważ znajdujące się w herbacie kwasy garbnikowe nie dominują w smaku naparu. Ta łagodniejsza wersja herbacianego wywaru nie zawiera także wielu negatywnych właściwości herbaty.

W celach leczniczych herbatę mocno się zaparza przez gotowanie liści na wolnym ogniu przez 30 minut lub dłużej. Herbata tradycyjnie jest używana zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie do leczenia biegunki, a także słabego trawienia wywołanego ostrymi bądź przewlekłymi stanami zapalnymi (nieżyt żołądka lub zapalenie jelit). W takich przypadkach należy pić 1 łyżeczkę mocnej herbaty kilka razy dziennie. Herbata jest również pomocna w przypadku dyzenterii, a jej wstrzymujące środki właściwości wysuszają opryszczkę i wypryski spowodowane przez sumaka jadowitego – tego rodzaju dolegliwości skórne należy przemywać mocnym naparem z herbaty lub nałożyć okład z liści, które były moczone w gorącej wodzie. Jeśli poszukujesz łagodnej herbaty z najmniejszą zawartością kofeiny i dużą ilością minerałów, używaj gałązek pewnych rodzajów krzewów herbacianych. Występują pod nazwami takimi jak „bancha” (*bancha twig tea*) lub „kukicha”. Niewielka ilość kofeiny w tych typach herbaty zapewnia łagodną stymulację i pomaga w trawieniu posiłków składających się głównie z węglowodanów złożonych, takich jak zboża, rośliny strączkowe i warzywa.

Przyprawy

- Cynamon, goździki, kolendra, imbir, gałka muszkatołowa i kardamon charakteryzuje działanie rozszerzające, wysuszające i ogrzewające, które wzmacnia ekspansywny charakter słodkiego pożywienia, jednocześnie zmniejszając jego właściwości nawilżające. Pokarmy, które na ogół są lepiej trawione po dodaniu tych przypraw to: pochrzyn, słodkie ziemniaki, dynia zimowa i inne słodkie pożywienie, a zwłaszcza desery i chłodzące dania owocowe. Wsypanie szczypty tego rodzaju przypraw do pokarmów wysoko śluzotwórczych – takich jak mleko, jogurt, kefir, kwaśna śmietana i inne produkty mleczne – znacznie wspomaga trawienie, zwłaszcza u osób ze skłonnością do *zimna* i *wilgoci*.
- Siła aromatu zielonych, liściastych przypraw (oregano, bazylia, tymianek, laur) dodaje lekkości potrawom z ciemnej fasoli oraz ciężkim sosom.
- Nasienne rośliny przyprawowe rosną w grupach i wydają się wzmacniać towarzyskość. Nasiona kminku lub kopru dodają pikanterii chlebom, zupom oraz potrawom z kapusty i buraków.
- Kolendra, kminek i imbir dobrze się komponują z daniami z fasoli, zmniejszając problemy ze wzdęciami brzucha. Taka kombinacja korzeni i nasion wprowadza do diety właściwości wzmacniające. Świeży imbir jest stosowany jako pomoc w rozkładaniu żywności o dużej zawartości białka, takiej jak mięso i fasole, a także do zmniejszania wpływu na organizm kwasu moczowego, który powstaje przez spożywanie takich pokarmów. Inne zastosowanie świeżego lub suszonego imbiru obejmuje leczenie mdłości, wymiotów, porannych nudności u kobiet ciężarnych, bolesnego miesiączkowania, zatrzymania miesiączkowania, zapalenia oskrzeli, bólów i skurczów. Suszony imbir kieruje właściwości pożywienia i ziół do dolnych części ciała – okrężnicy, nerek, jajników, narządów rozrodczych i nóg. Leczy także chorobę lokomocyjną, w tym celu najlepiej podawać go w postaci kapsułek lub nalewki. Imbir nie powinien być stosowany u osób z oznakami *gorąca*.
- Czosnek i pieprz kajeński (*Cayenne*) są świetnymi remediami na zaburzenia spowodowane wpływami *zewnętrznymi*, takie jak zwykłe przeziębienie. Na przykład zupa czosnkowo-pieprzowa będzie miała właściwości antywirusowe, antybiotyczne i napotne, doskonałe na początek przeziębienia. Pieprz kajeński jest największym roślinnym źródłem witaminy C. Czosnek i inne rośliny z rodziny cebulowatych są bardzo ostre i rozpraszające. Pomagają przezwyciężyć zastój Qi i dzięki temu zrównoważyć zablokowania wynikające ze spożywania nadmiernej ilości mięsa i innych skrajnie działających produktów. Kontrolują również rozrost bakterii gnilnych, powodowany przez jedzenie produktów pochodzenia zwierzęcego, przejadanie się i nieprawidłowe zestawianie pokarmów. Jednakże zawarty w nich aspekt smaku ostrego powoduje rozproszenie koncentracji umysłowej. Kiedy przejdzie się już przez wstępny etap zdrowej diety wegetariańskiej, potrzeba regularnego spożywania tych roślin zazwyczaj się zmniejsza. Z tego powodu w wielu przepisach w tej książce wymienia się je jako opcjonalny wybór dla osób, którym są one niezbędne podczas zmiany diety lub w trakcie choroby. Inne specyficzne właściwości roślin z rodziny cebulowatych przedstawiono dalej w części poświęconej przepisom w rozdziale *Warzywa*.

- Kurkuma, przyprawa indyjska, posiada cenne właściwości lecznicze. Kurkumina, główny składnik, który nadaje przyprawie żółty kolor, działa przeciwzapalnie i przeciwutleniająco, a także chroni wątrobę przed toksynami⁸. Obniża też poziom cholesterolu i powstrzymuje replikację wirusa HIV-1^{9,10}. U osób chorujących na reumatoidalne zapalenie stawów spożywanie kurkumy (dostępnej jako suplement diety) wzmacniało elastyczność i zmniejszało obrzęki stawów¹¹. Kurkuma jest ogrzewająca i gorzka; jest stosowana w celu poprawienia trawienia, redukcji guzów macicznych, odciążania wątroby, rozpuszczania kamieni żółciowych, zwiększenia elastyczności więzadeł i uśmierzania bólów menstruacyjnych. Dawkowanie: od 1/4 do 1/2 łyżeczki dziennie, jako przyprawa potraw lub przyjmowana w kapsułkach.

Witaminy i suplementy

Nasilająca się potrzeba przyjmowania suplementów w postaci witamin i innych składników odżywczych jest reakcją na sposób życia współczesnych ludzi. Suplementy zazwyczaj przyjmuje się, aby zastąpić to, co jest tracone w wyniku ubogiej diety lub nierozsądnego stylu życia. Większość Amerykanów chce wiedzieć, co należy „wziąć”, aby w jednej chwili rozwiązać swoje problemy zdrowotne.

Pierwsza zasada leczenia nie dotyczy tego, co należy dodać, ale jak usunąć przyczynę choroby. W leczeniu dietą oznacza to odstawienie szkodliwego pożywienia (takiego jak używki czy składniki chemiczne) i zmianę niekorzystnych nawyków żywieniowych.

Następnym priorytetem jest zastąpienie produktów w gorszym gatunku tymi o lepszej jakości. Na przykład zamiast produktów z mąki rafinowanej należy stosować pełne zboża, nierafinowane, zamiast zjełczałych olejów – oleje jednonienasycone oraz produkty ekologiczne zamiast opryskiwanych. Kolejną ważną kwestią jest to, aby wiedzieć, w jaki sposób uzupełniać istniejące niedobory wzmacniającymi i tonizującymi środkami leczniczymi. Suplementacja niedoborów przynosi lepsze rezultaty, jeśli stosuje się ją wraz z długotrwałą kuracją, polegającą na podawaniu pełnowartościowego pożywienia, a nie tylko wyodrębnionych składników odżywczych w postaci tabletek. W przypadku powstania nadmiaru trzeba go usunąć dopiero po wcześniejszym wzmocnieniu wszelkich osłabionych i niedoborowych obszarów organizmu. Na ironię, co zobaczymy później, syntetyczne „suplementy” witaminowe czasami lepiej redukują nadmiary niż uzupełniają niedobory. Kiedy szkodliwe i podrzędnej jakości pożywienie zostanie usunięte z diety zgodnie z pierwszymi dwoma priorytetami przedstawionymi wyżej, trzeci i czwarty krok (uzupełnianie i redukowanie) następują jako naturalna konsekwencja, a wtedy znacznie zmniejsza się potrzeba przyjmowania suplementów w postaci witamin, minerałów, enzymów i wyizolowanych składników odżywczych.

Chociaż oczywiste jest, że suplementy posiadają pewne zalety, wątpliwe pozostaje, czy są one naprawdę konieczne,

Priorytety dietetyczne

1. Usunąć z diety szkodliwe pożywienie
2. Zastąpić produkty gorszej jakości – lepszymi
3. Uzupełnić niedobór
4. Zredukuj nadmiar

Nadużycia dietetyczne, które niszczą składniki odżywcze w organizmie

Niezdrowe zwyczaje

- Przejadanie się
- Pośpieszne jedzenie bez odpowiedniego przeżuwania
- Jedzenie późno w nocy

Stosowanie:

- wszelkich używek:
 - kofeina – kawa
 - nikotyna – tytoń
 - marihuana
- kalorycznych, tłustych, mocno przyprawionych potraw i produktów rafinowanych:
 - rafinowany cukier
 - produkty z białej mąki
- chemicznych dodatków w pożywieniu i wodzie
 - antybiotyków i większości syntetycznych leków

Kiedy stosuje się optymalną dla zdrowia dietę. Suplementy są stosowane zarówno w celach profilaktycznych, jak i do pokonania zaburzeń oraz chorób. Ludzie, którzy wybierają suplementy jako środek służący zapobieganiu chorobom i utrzymaniu zdrowia, często jako powody swojego wyboru wymieniają brak właściwych składników odżywczych w pożywieniu, stres spowodowany szybkim tempem życia, trujące substancje w żywności i środowisku. Coraz częściej profilaktykę ocenia się w kategoriach witalności systemu odpornościowego. Zestaw składników odżywczych uznawanych za środki wzmacniające odporność obejmuje cynk, selen, witaminy A, C, E i B kompleks. Niezliczone ilości rozmaitych teorii przekonują do używania tych i wielu innych składników odżywczych; dlatego szczegóły dotyczące terapii witaminowych i poszczególnych składników odżywczych nie są zawarte w tej książce.

Jednakże ważne jest, żeby nie stracić z oczu natury suplementacji w stosunku do pożywienia. Na przykład czy wyizolowany, zazwyczaj syntetyczny składnik pokarmowy może działać tak samo jak pełnowartościowa żywność? Czy raczej samo pożywienie jest skutecznie działającym suplementem?

Sposób działania syntetycznie wytwarzanych składników odżywczych jest kwestią sporną. Nawet „naturalne” suplementy witaminowe są zazwyczaj w 90% syntetyczne.

Witaminy zawarte w roślinach i żywych organizmach są zorganizowane w niezwykle subtelne i złożone wzorce, utworzone z wielu innych składników odżywczych. Takie wzorce nie mogą być powielone poza środowiskiem naturalnym. Stąd też witaminy znajdujące się w pełnowartościowym pożywieniu są niepomniernie bardziej skuteczne niż ich syntetyczna odmiana; co więcej, siła życiowa, obecna w pełnym pożywieniu, w ogóle nie występuje w syntetycznych witaminach.

Te cechy, które można zmierzyć, potwierdzają, że składniki odżywcze zawarte w pożywieniu są dużo bardziej aktywne. Na przykład 70 mg witaminy C dostarczone w formie pietruszki lub brokułów (1 filiżanka) może o wiele skuteczniej wzmocnić odporność niż 700 mg syntetycznej witaminy C. Badania wykazują, że tylko 10% syntetycznej witaminy C jest absorbowane przez organizm; dla kontrastu, wchłanianie i spalanie witaminy C z wyżej wymienionych roślin zielonych jest maksymalizowane przez obecność beta-karotenu, chlorofilu, enzymów, minerałów i innych współczynników.

Ponieważ suplementy zawierające tylko syntetyczne składniki odżywcze nie mają ani integralności, ani wartości pełnego pożywienia, obecnie niektóre wytwórnie suplementów bazę dla witamin i innych składników odżywczych tworzą z niezwykle odżywczych substancji, takich jak trawa pszeniczna, zioła, drożdże i spirulina. Dostarczając dostateczną ilość składników odżywczych z pełnego pożywienia do środków syntetycznych, mają nadzieję, że wystąpi efekt synergiczny i że wszystkie współczynniki niezbędne do właściwego metabolizmu będą obecne. Zazywanie suplementów w czasie posiłków do pewnego stopnia przynosi podobne korzyści. Innym podejściem producentów jest włączanie syntetycznych witamin i nieorganicznych* minerałów do bazy składającej się z żywych drożdży poprzez wykorzystanie procesu fermentacji. Dzięki temu witaminy i minerały stają się częścią żywego pożywienia i mogą być niemal w pełni przyswajane. Według naszych obserwacji takie podejście do suplementacji przynosi lepsze rezultaty, zwłaszcza w odniesieniu do ludzi *niedoborowych* lub względnie zrównoważonych.

* Nieorganiczny oznacza tutaj „niewytworzony przez roślinę lub zwierzę”. Nieorganiczny minerał będzie zazwyczaj pochodził z zasobów złóż mineralnych.

W przypadku osób z *nadmiarem*, będącym skutkiem stosowania bardzo kalorycznej diety idącej w parze z mocną budową ciała, syntetyczne witaminy mogą być okresowo pomocne jako środek redukujący nadmiar. Jeśli dana osoba w przeszłości jadła zbyt dużo skoncentrowanego pożywienia (na przykład jajek i mięsa), powstały w ten sposób nadmiar jest częściowo przechowywany w wątrobie w postaci białka, tłuszczu, minerałów, witamin i innych składników odżywczych. Syntetyczna witamina C przyjmowana w dużych ilościach może pomóc w zrównoważeniu tego stanu. Ponieważ działanie witaminy C pociąga za sobą spalanie innych składników odżywczych, a wiele z nich znajduje się w wątrobie, prawdopodobnie redukuje ona występujący tam nadmiar. Teorię, w której nadmiar jest zmniejszony przez witaminę C, w pewnym stopniu potwierdza dobrze znane działanie tej witaminy, polegające na obniżaniu zawartości tłuszczu i cholesterolu we krwi¹.

Redukujące właściwości substancji syntetycznych nie ograniczają się tylko do syntetycznych składników odżywczych. Głównymi przykładami takich środków są sztuczne dodatki do żywności, takie jak syntetyczne słodziki, konserwanty, wzmacniacze smaku i barwniki. Nadmiar w ciele zostaje usunięty pod wpływem działania alkoholu i octu, które można traktować jako silne rozpuszczalniki – tę właściwość obrazuje powszechne ich wykorzystanie do przygotowywania marynat, które wstępnie rozkładają mięso. W zasadzie wszystkie rafinowane produkty mają zdolności redukowania pewnego rodzaju składników odżywczych w ciele, a jednocześnie dodawania innych i tworzenia nierównowagi jako rezultatu niepełnego ich przetrawienia. Z tego powodu wiele osób ma *nadwagę*, a jednocześnie niedobór minerałów, spowodowany spożywaniem zbyt dużej ilości węglowodanowego pożywienia, zawierającego rafinowany cukier i białą mąkę.

Do niedawna gatunek ludzki znał tylko pełnowartościowe pożywienie. Kiedy spożywa się rafinowane produkty i syntetyczne substancje, organizm sam okrada się ze składników odżywczych, aby uczynić te produkty kompletnymi. We wszystkich przypadkach, ale najbardziej w stanach *nadmierznych*, taki proces redukowania prowadzi ostatecznie do niedoborów.

Syntetyczne suplementy mogą zaburzać równowagę na różne sposoby. Kiedy przyjmuje się wiele wyodrębnionych składników pożywienia (na przykład multiwitaminy), może to zakłócić metaboliczną funkcję wątroby. Pociąga to za sobą różne formy rozstrojenia organizmu, w zależności od konkretnej osoby. Ryzyko to jest mniejsze u osób ze sprawnie działającą wątrobą. Jeśli osoby, które regularnie stosują suplementy, powstrzymają się od przyjmowania ich przynajmniej raz w tygodniu, możliwe skutki uboczne działania złożonych, niezintegrowanych, często syntetycznych suplementów zostaną zminimalizowane. W równym stopniu dotyczy to wszystkich lekarstw i silnych środków, ponieważ, kiedy organizm odpocznie, odnawiają się jego zdolności do odpowiedniej reakcji na przyjmowane substancje. (Istnieją wyjątkowe sytuacje, kiedy lekarstwa *muszą* być przyjmowane każdego dnia. Jeśli bierzesz lek przepisany przez lekarza, zasięgnij jeszcze jego rady, zanim spróbujesz zastosować się do powyższego planu).

Witamina C jako suplement diety

Ponieważ narosło wiele kontrowersji wokół dawkowania i skutków działania witaminy C, postanowiliśmy przedstawić trzy twierdzenia dotyczące tego składnika naszej diety. Zwolennicy witaminy C (kwasu askorbinowego) – czyli ci, którzy twierdzą, że współcześni ludzie przyjmują zdecydowanie

niewystarczającą ilość tej witaminy – często podpierają się przedstawionymi dalej sądami. Po każdym z tych twierdzeń podajemy uwagi i dowody prezentujące inne ważne punkty widzenia.

Twierdzenie: Ludzie, w przeciwieństwie do wielu innych ssaków, stracili zdolność do syntezy witaminy C w swoich organizmach²⁻⁴. *Uwagi:* Badania japońskich naukowców wykazały, że witamina C jest wytwarzana przez zdrową florę bakteryjną, obecną w jelitach człowieka⁵.

Twierdzenie: Idealna dzienna dawka witaminy C jest często ustalana na poziomie nieznacznie niższym od tego, który powoduje rozwolnienie⁶. *Uwagi:* Dla wielu osób ta dawka kwasu askorbinowego będzie wyższa niż 10 000 mg. Istnieją dowody na to, że przyjmowanie witaminy C w dawce przekraczającej poziom 1250 mg dziennie zmniejsza przyswajanie chromu i doprowadza do wydzielania wapnia z ciała szklatego i twardówki stanowiących kolagenową strukturę oka – stąd też nadmiar witaminy C wydaje się zmniejszać dostępność wapnia. Przyjmowanie powyżej 1500 mg witaminy C wpływa ujemnie na absorpcję miedzi w jelitach, a przez to zmniejsza ilość dysmutazy nadtlenkowej – enzymu zależnego od obecności miedzi, który jest „wymiataczem wolnych rodników” i jest niezbędny do właściwego funkcjonowania systemu odpornościowego⁹.

Twierdzenie: Starożytni przyjmowali duże ilości witaminy C z naturalnych źródeł – możliwe, że nawet po kilka tysięcy mg dziennie – i z tego powodu człowiek współczesny potrzebuje podobnych jej ilości^{10,11}. *Uwagi:* Na podstawie nieco świeższych danych szacuje się, że dzienne spożycie witaminy C przez człowieka w epoce paleolitu wynosiło 400 mg. Poziom ten jest z łatwością przekraczany przez nowożytnych ludzi, którzy w swojej diecie kładą nacisk na obecność świeżych warzyw, owoców i kiełków. Jeśli tego rodzaju redukujące i oczyszczające pożywienie przeważa w diecie, dzienna dawka witaminy C często przekracza 1000 mg. Chrom – minerał, którego bardzo brakuje we współczesnej diecie – może służyć jako pewna miara prawidłowego dawkowania witaminy C. Przyswajanie chromu zwiększa się wtedy, kiedy ilość spożywanej witaminy C mieści się w zakresie pomiędzy 400 a 1250 mg dziennie⁷. Kiedy poziom ten zostanie przekroczony, ilość chromu zmniejsza się, jak wspomniano wcześniej. Ponieważ duże dawki bardzo aktywnej witaminy C wraz z czynnikami wspomagającymi jej metabolizm można uzyskać z pożywienia, możliwe jest, że dodatkowe uzupełnianie witaminy C tak naprawdę wcale nie jest konieczne, jeśli tylko dieta dostarcza optymalną ilość składników odżywczych. Dlatego też w sytuacjach wymienionych poniżej – w których korzystne jest zażywanie suplementów z witaminą C – zakłada się, że przyjmowane pożywienie nie zawiera wystarczających ilości witaminy C.

Ludzie, których dieta oparta jest na mięsie i nadmiernie przetworzonych pokarmach, mogą skorzystać, przyjmując około 1 g (1000 mg) kwasu askorbinowego dziennie. Na poważnie chore osoby, zwłaszcza z oznakami *nadmiaru* i *gorąca* (takimi jak te obserwowane u osób z wysokim ciśnieniem krwi i chorobami serca), dobroczynny wpływ wydaje się mieć przyjmowanie bardzo dużych ilości witaminy C, czasami większych niż 10 g. Jednakże taki poziom dawkowania musi być kontrolowany i regularnie dostosowywany do stanu pacjenta. Oprócz tego pacjentom należy podawać różne składniki odżywcze, które są niszczone przez wysoki poziom witaminy C. Duże ilości witaminy C mogą być też bardzo przydatne w leczeniu pewnych chronicznych dysfunkcji systemu odpornościowego, włączając w to niektóre postaci raka, z uwagi na przeciwutleniające właściwości tej witaminy. Z pewnością antyhistaminowe działanie witaminy C jest ogólnie korzystne na początku przeziębienia czy grypy. Wykazano też, że witamina ta zmniejsza nasilenie objawów w ostrej fazie zaburzeń powstałych w wyniku wpływów *zewnętrznych*.

U osób, które są dosyć zdrowe i odżywiają się pełnowartościowym, wegetariańskim pożywieniem, zaobserwowaliśmy wystąpienie rozwolnienia już po zażyciu 300–500 mg kwasu askorbinyowego. Niska tolerancja na syntetyczną formę tej witaminy może wskazywać na to, że:

1. Wystarczająca ilość witaminy C jest już obecna w diecie – możliwe, że jest nawet syntetyzowana przez zdrowe jelita.
2. Redukujące działanie witaminy C, zwłaszcza redukcja tłuszczu i cholesterolu, nie jest wykorzystywane przez ten typ fizjologiczny.
3. Bardzo czułe ciało i umysł, uwrażliwione przez pełnowartościowe pożywienie, ma tendencję do odrzucania wszystkich wyizolowanych składników odżywczych pochodzenia syntetycznego.

Wydaje się, że podjęciu decyzji o przyjmowaniu witaminy C lub jakiegokolwiek innego składnika pokarmowego towarzyszą rozmaite wątpliwości. Na przykład witamina E zmniejsza krzepliwość krwi i wzmacnia odporność, ale zażycie ponad 1000 jednostek dziennie powoduje powstawanie skrzepów i upośledza odporność¹³. Inne substancje wzmacniające układ odpornościowy, takie jak wanad i cynk, także osłabiają odporność, kiedy przyjmuje się je w znacznych ilościach^{14,15}.

Suplementy jako lekarstwo

Terapeutyczne zastosowanie poszczególnych witamin i innych składników odżywczych w przypadku poważnych schorzeń wymaga szczególnych umiejętności i doświadczonego przewodnictwa. Chociaż system ten jest nadal w powijakach, suplementacja składnikami pokarmowymi jest pomocna w wielu przypadkach, najczęściej podczas pierwszych miesięcy kuracji do czasu, aż dieta lecznicza będzie stosowana już wystarczająco długo, by przynieść istotną poprawę. Często wiąże się to z zastosowaniem wyjątkowych dawek pewnych składników odżywczych. Kiedy takie kuracje zostaną połączone z odżywianiem się pełnowartościowymi produktami wysokiej jakości, zmniejszy się potrzeba suplementacji. Jeśli jednocześnie nie zmieni się nawyków żywieniowych, zazwyczaj nadal trzeba będzie przyjmować znaczne ilości suplementów. W przeciwnym razie wszelkie korzyści płynące z dostarczania brakujących składników zostaną utracone.

Niestety, stosowanie suplementów w taki sposób może mieć swoją złą stronę: po kilku miesiącach poprawa często osiąga stan plateau, czyli przestaje się zwiększać, a potem rozpoczyna się powolny spadek aż do nierównowagi wyjściowej. Aby uniknąć takiego scenariusza, można po prostu zaplanować *stopniowe* ograniczanie suplementów, jak tylko nastąpi utrwalenie korzystnych zmian wprowadzonych do diety i stylu życia. Gwałtowne zmniejszanie ilości suplementów stosowanych przez dłuższy okres może doprowadzić do niepożądanych skutków. Jeśli organizm przyzwyczał się do dużych ilości pewnych składników, najlepiej zrezygnować z nich stopniowo przez kilka tygodni. Dzięki temu narządy trawienne łagodnie przestawiają się z przyjmowania wyizolowanych składników odżywczych na wchłanianie i metabolizowanie tych substancji z pożywienia. Fakt, że megadawki składników odżywczych mogą przynieść co najmniej pozytywne, krótkoterminowe korzyści, nie jest wystarczającym powodem do ich stosowania. Jak na razie nie ma żadnego dowodu na to, że osoby, u których następuje poprawa stanu zdrowia po zastosowaniu takiej kuracji, nie odczułyby trwalszej poprawy, decydując się na idealną dietę opartą na pełnowartościowym pożywieniu.

Suplementy przyjmowane profilaktycznie

Badania na ludziach wykazują, że *długoterminowa* suplementacja z zastosowaniem wyizolowanych witamin, takich jak A, C, E i beta-karoten, ani nie leczy, ani też nie zapobiega występowaniu poważnych chorób, włączając w to raka^{17,18,19,20,21}. Wydaje się, że najbezpieczniejszy sposób zapobiegania chorobom polega na unikaniu skrajności w diecie i stosowaniu pożywienia w gatunku najlepszym z możliwych. Nieprzetworzona, niepryskana, ekologicznie wytwarzana żywność jest znacznie lepsza niż suplementy (i pożywienie uprawiane przy pomocy chemii) pod względem wartości odżywczych, smaku i energii życiowej, staje się też coraz szerzej dostępna zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w Europie. Oprócz pożywienia, dla zachowania zdrowia istotne są także: nastawienie umysłu, styl życia i odporność, co zostało omówione w rozdziałach 5 i 52.

Ważne alternatywy

Alternatywami dla dostępnych w handlu suplementów profilaktycznych są szczególnie skoncentrowane źródła składników pokarmowych:

1. Stosuj odpowiednie zioła. Zioła takie jak pietruszka, lucerna, pokrzywa, żeń-szeń syberyjski i gotu kola* budują odporność na zachorowania.
2. Zbieraj dziko rosnące pożywienie, które może w sobie kryć wielką moc: korzenie i liście mniszka, komosę białą (lebiodę), młode pędy paproci orlicy**, łopian i rukiew wodną. Niektóre z nich ususz na resztę roku.
3. Używaj wodorostów, największego roślinnego źródła minerałów. Minerały obecne w wodorostach (i w innych roślinach) są dużo łatwiej wchłaniane niż minerały zawarte w suplementach, które często pochodzą ze źródeł pozbawionych energii życiowej. Dzięki cyklicznemu włączaniu do diety różnych wodorostów zyskuje się dostęp do wszystkich minerałów, łącznie z pierwiastkami śladowymi. Pełna gama dostępnych wodorostów zostanie przedstawiona w części poświęconej przepisom.
4. Dodaj do diety pewne bardzo skoncentrowane źródła witamin, bioflawonoidów lub chlorofilu, takie jak młode pędy pszenicy czy jęczmienia. Trawy zbóż są łatwe do wyhodowania lub stosowania w postaci dostępnego w handlu sproszkowanego soku lub tabletek. (Uwaga: zanim nadeszła era witamin syntetycznych, tabletki z trawy pszenicznej były uważane za najcenniejszy suplement, co potwierdzały setki badań naukowych, i były sprzedawane niemalże w każdej aptece w Ameryce przed rokiem 1945). Innymi źródłami są pyłek pszczeły i pyłek kwiatowy.

* Gotu kola (nazwa zaczerpnięta z sanskrytu) – *Centella asiatica* (L) Urban, czyli centella albo wąkrotka azjatycka, roślina o działaniu stymulującym układ nerwowy i ogólnie tonizującym, wykorzystywana w tradycyjnej medycynie indyjskiej i kosmetyce, obecnie ciesząca się coraz większym uznaniem jako środek medycyny alternatywnej (przyp. tłum.).

** *Fiddleheads*, czyli „główki skrzypiec”, to młode, jeszcze zwinięte w spiralę pędy jadalnej odmiany paproci orlicy (*Pteridium esculentum*), jadane po obsmażeniu na oleju jako wiosenny przysmak w niektórych regionach Stanów Zjednoczonych. Indianie, jak i Maorysi wykorzystywali także jadalne kłącza tej rośliny, zawierające znaczną ilość jadalnej skrobi (przyp. tłum.).

wy (dostępny wprost z kwiatów i w postaci produktu), mikroalgi takie jak spirulina, sinica (*Aphanizomenon*) oraz chlorella. Mikroalgi i trawy zbóż stanowią istną skarbnicę jednych z najczęściej przeoczanych, a jednocześnie najbardziej brakujących składników – kwasów tłuszczowych omega 3 i kwasu gamma-linolenowego (GLA).

5. Kiełki, od tysięcy lat cieszące się popularnością wśród Chińczyków, są wyjątkowym źródłem łatwo przyswajalnych witamin, enzymów*, chelatowych związków mineralnych, wolnych kwasów tłuszczowych i aminokwasów. Są one zasadowotwórcze, oczyszczające i w znacznej większości ochładzające (stają się mniej ochładzające, jeśli się je podgotuje na parze). Kiełki najlepiej stosować wiosną i w cieplejszych klimatach. Ich nadużywanie może osłabić trawienie. W mniejszych ilościach powinny być spożywane zimą oraz przez osoby z cechami *zimna* i *niedoboru*.
6. Picie świeżych soków warzywnych i owocowych to kolejny sposób na uzyskanie skoncentrowanych witamin i enzymów. Picie soków w dużych ilościach może osłabić trawienie i jest korzystniejsze dla osób krzepkich lub podczas chorób, w których występują oznaki *nadmiaru* (mocny puls, zarumieniona cera, gruby lub żółty nalot na języku itd.). Soki przygotowane z całych owoców lub warzyw, w których został zachowany błonnik, jadalne skórki oraz miąższ, zawierają w sobie pełen skład „fitochemiczny” i dostarczają cały zestaw składników odżywczych (składniki fitochemiczne omówiono w przypisie 16). Takie „pełnoskładnikowe” soki mogą być sporządzane za pomocą specjalnych urządzeń elektromechanicznych, chociaż ręczne młynki lepiej chronią utleniające się z pożywienia enzymy i wytwarzają raczej sosy niż soki. Dostępne są również odwodnione pełnowartościowe soki, które są zagęszczane do postaci proszku, tabletek i kapsułek. Jeśli zostaną ostrożnie przetworzone w niskiej temperaturze, zachowują niektóre z najmniej stabilnych witamin i enzymów danej rośliny. Chociaż zawierają mniej sił życiowych niż świeże soki warzywne i owocowe, to jednak stanowią zrównoważone źródło składników odżywczych. Inne pokarmy, takie jak trawy zbóż, mikroalgi, wodorosty i zioła, są często zagęszczane do postaci kompleksowych pełnowartościowych produktów suplementacyjnych.

Wapń

We wschodnioazjatyckich tradycjach leczenia wapń i substancje bogate w minerały, takie jak muszla ostrygi, fluoryt, gips, kalcyt i skamieniałe kości zwierząt, z powodu chłodzących, rozluźniających, uspokajających i nawilżających właściwości są zażywane jako lekarstwa. Także dlatego substancje

* Enzymy są złoženiami białek, witamin i minerałów, które wytwarzają naturalne związki „chelatowe” z minerałami, jak również stanowią białkową bazę dla witamin, dzięki temu sprawiając, że witaminy i minerały stają się w wysokim stopniu przyswajalne. Chelatacja reprezentuje połączenie pomiędzy minerałem a strukturą białkową, taką jak aminokwas. Takie połączenie chroni dany pierwiastek przed tworzeniem związków z innymi substancjami w układzie trawiennym, które mogłyby zablokować do niego dostęp. Jednak jeśli wiązanie chelatacyjne jest zbyt silne, pierwiastek w ogóle nie zostanie wchłonięty. Uważa się, że enzymy występujące w dużym nagromadzeniu w kiełkach wytwarzają optymalne związki chelatowe.

zazwyczaj występują w składzie receptur na bezsenność, pragnienie, stany niepokoju oraz różne objawy nadmiaru *gorąca*. Według chińskiej fizjologii „pływy *Yin*”, które uspokajają ducha, rozluźniają wątrobę i nawilżają płuca, są bez wątpienia wspomagane przez wapń i inne minerały, co znajduje potwierdzenie w zachodniej praktyce leczniczej, która pożywienie o dużej zawartości wapnia stosuje do celu poprawienia funkcjonowania nerwów i serca.

W świadomości większości Amerykanów główną rolą wapnia w organizmie jest budowa i wzmocnienie kości. Jednakże Chińczycy spożywają muszlę ostrygi – bogaty w wapń suplement diety stosowany także na Zachodzie – ze względu na jej uspokajające i ochładzające właściwości, a nie po to, by utrzymać masę kostną. Problemy z kośćmi są natomiast leczone poprzez poprawę działania zespołu nerek-nadnerczy na poziomie ich esencji *Jing* oraz przez odbudowanie płynów *Yin* dzięki zastosowaniu różnorodnego pożywienia i ziół tworzących strukturalny aspekt ciała – niektóre z nich zawierają znaczne ilości wapnia. (Zob. rozdział *Element Wody*). W istocie kilka wymienionych w tym rozdziale remediów stosowanych do odżywienia nerek to jednocześnie substancje budujące kości i zwiększające w nich zawartość wapnia. Co ciekawe, ostatnie odkrycia w dziedzinie nowoczesnego żywienia bardziej składają się w tym kierunku, aniżeli w stronę suplementacji wyodrębnionymi związkami wapnia. Ten rozdział przedstawia szerokie podejście do problemu niedoboru wapnia i wskazuje, jakie pożywienie jest najskuteczniejsze w leczeniu tak zwanych zaburzeń gospodarki wapniowej.

Przez lata wapń był w Stanach Zjednoczonych najczęściej reklamowanym suplementem, ponieważ uważa się, że ludziom na ogół brakuje wapnia bardziej niż jakiegokolwiek innego minerału. Jednak pomimo ożywionej dysputy na temat wielkiego znaczenia wapnia, tak naprawdę niewiele mówi się o czynnikach niezbędnych do jego skutecznego wchłaniania i przyswajania.

Wszystkie minerały w organizmie znajdują się w stanie dynamicznej równowagi. Jeśli dojdzie do niedoboru wapnia, stan ten zaburzy równowagę innych minerałów. Tak więc zalecenia przedstawione w tym rozdziale, mające na celu zwiększenie wchłaniania wapnia, poprawiają też skuteczność wykorzystania przez organizm innych minerałów.

To, w jaki sposób należy utrzymywać wewnętrzną równowagę minerałów w ciele, stanowi biochemiczną zagadkę, którą naukowcy rok rocznie rozwiązują, po czym te rozwiązania kwestionują. Na przykład kiedyś uważano, że idealna proporcja wapnia i magnezu w diecie to 2:1. Ostatnio naukowcy zalecali proporcję 1:1, a teraz niektórzy twierdzą, że spożycie magnezu powinno być dwa razy większe od spożycia wapnia¹. Ta ostatnia proporcja przypomina naturalną zawartość tych minerałów w diecie opartej na zbożach i warzywach. W istocie najlepszy zestaw wszystkich znanych składników odżywczych niezbędnych do właściwego przyswajania wapnia zapewnia zrównoważona dieta złożona z pełnowartościowego pożywienia.

W amerykańskiej diecie wapń uważany jest niemal za synonim produktów mlecznych. Niestety, produkty nabiałowe zazwyczaj nie są dobrej jakości i być może to jest powodem, dlaczego Amerykanie, którzy spożywają duże ilości nabiału (25% przeciętnej diety), powszechnie cierpią na dolegliwości związane z niedoborem wapnia, takie jak zapalenie stawów i osteoporoza. Być może produkty mleczne zostały błędnie zdefiniowane jako uniwersalny lek na wszelkie zaburzenia gospodarki wapniowej. W Chinach i na terenach Azji Południowo-Wschodniej, gdzie spożycie produktów mlecznych jest minimalne, artretyzm i zły stan kości nie są głównym problemem zdrowotnym, tak jak w bogatych krajach Zachodu. Wyniki badań wykazują, że źródłem problemu są niektóre współczynniki metaboli-

zmu wapnia: aby wapń został przyswojony, potrzebna jest odpowiednia ilość zawartego w pożywieniu magnezu, fosforu i witamin A, C i D. Jak się wydaje, bez niektórych z tych składników wapń w ogóle nie zostanie przyswojony.

Związek wapnia z magnezem

Powszechnie wiadomo, że do prawidłowego wykorzystania wapnia niezbędna jest witamina D. W odpowiedzi na tę informację przemysł mleczarski wzbogacił niemal wszystkie dostępne na rynku produkty nabiałowe dodatkiem syntetycznej witaminy D₃.

Przez wiele lat uważano, że magnez spełnia istotną rolę w procesie przyswajania wapnia, ale dopiero doświadczenia przeprowadzone ostatnio na ludziach potwierdziły przekonanie, że jest on absolutnie niekonieczny. W jednym z tych doświadczeń podawano wapń i witaminę D przy jednoczesnym odstawieniu magnezu: w rezultacie u wszystkich badanych oprócz jednego przypadku wystąpił niedobór wapnia. Kiedy do diety z powrotem wprowadzono magnez, poziom wapnia zdecydowanie wzrósł.

Wpływ magnezu na gospodarkę hormonalną

Kalcytonina jest hormonem, dzięki któremu wzrasta poziom wapnia w kościach. Zapobiega ona także gromadzeniu wapnia w tkankach miękkich. Magnez wzmacnia produkcję kalcytoniny i w ten sposób zwiększa poziom wapnia w kościach, jednocześnie wyprowadzając go z tkanek miękkich. Charakterystyczną cechą wielu form artretyzmu jest zbyt wysoki poziom wapnia w tkankach miękkich przy jednoczesnym niedoborze w kośćcu.

Lekarstwem na te formy osteoartretyzmu, podobnie jak na większość innych postaci niedoboru wapnia, jest bogata w magnez, pełnowartościowa dieta. Oto grupy pokarmów zawierających magnez (w kolejności od najwyższej do najniższej jego zawartości): suszone glony, takie jak wakame, kombu, kelp, hijiki, arame oraz wiele innych; rośliny strączkowe, w tym soja i jej przetwory; a także fasole mung, adzuki, czarna i lima; pełne zboża, zwłaszcza gryka; również proso, ziarna pszenicy, kukurydza, jęczmień, żyto i ryż. Dobrym źródłem magnezu są orzechy i nasiona, szczególnie migdały, nerkowce, orzechy laskowe i nasiona sezamu, podobnie jak pożywienie obfitujące w chlorofil – trawa pszeniczna i jęczmienna oraz mikroalgi, jak spirulina, sinice (*Aphanizomenon*) i chlorella. Chociaż produkty bogate w chlorofil są zazwyczaj spożywane w niewielkich ilościach, zawierają tyle samo magnezu, co fasole, dlatego ich wpływ na poziom magnezu w organizmie może być znaczący, o ile jada się je regularnie. Jak zostanie to później wykazane, już sama obecność chlorofilu pochodzącego z tych pokarmów wspomaga przyswajanie wapnia. Produkty pochodzenia zwierzęcego – nabiał, jaja i mięso – oraz orzechy zawierają najmniej magnezu spośród powszechnie stosowanych produktów spożywczych. Większość rafinowanej żywności również nie zawiera magnezu, na przykład tylko 8% magnezu pozostaje w białej mące po przemienieniu jej z pełnego ziarna pszenicy.

Należy wspomnieć o jeszcze jednym produkcie, który spośród wszelkich pokarmów, z wyjątkiem glonów, zawiera najwięcej magnezu, czyli o czekoladzie. Wydaje się, że większość „czekoholików” stosuje dietę ubogą w magnez i dlatego tak bardzo łakną czekolady, aby poprawić uwapnienie kości.

stan swoich nerwów. Niestety, rzadko można kupić czekoladę o pozytywnym wpływie na zdrowie: zazwyczaj kiedy występuje jako składnik cukierków, ciast i różnych słodczy, jest połączona z rafinowanym cukrem, uwodornionymi tłuszczami oraz innymi nienaturalnymi i nienadającymi się do jedzenia składnikami. Co prawda w ostatnich latach pojawiły się produkty czekoladowe zawierające pełnowartościowe składniki, niemniej jednak w czekoladzie jest dużo kwasu szczawiowego oraz teobrominy, substancji podobnej do kofeiny. Jeżeli czekoladę spożywa się nałogowo, utrudnia ona prawidłowy przebieg całościowej mineralizacji organizmu.

Rozluźniający wpływ magnezu

Podczas gdy wapń jest odpowiedzialny za kurczenie się mięśni, magnez je rozluźnia. Dlatego też aby zapobiegać bolesnym skurczom serca w zaburzeniach jego pracy oraz przy bólach głowy podaje się leki blokujące wchłanianie wapnia. Jednakże niektórzy lekarze w takich przypadkach zalecają po prostu zwiększenie ilości magnezu w diecie, ponieważ podawanie go może być równie skuteczne, jak przyjmowanie leków blokujących wchłanianie wapnia³. Poza tym jest to lepszy sposób, gdyż nie powoduje skutków ubocznych.

Spośród wszystkich używek największa ich ilość służy do przezwyciężenia stresu i napięcia nerwowo-mięśniowego. Alkohol, który spożywany jest najczęściej, na pewien czas zmniejsza niepokój i rozluźnia mięśnie. Z pewnością o wiele zdrowszą alternatywą niż ryzyko uzależnienia się od leków uspokajających, alkoholu czy czekolady jest wprowadzenie do diety produktów bogatych w magnez – pełnego ziarna zbóż, roślin strączkowych, warzyw, glonów, orzechów i nasion.

Chlorofil: regulator poziomu wapnia

„Wiele korzyści, jakie człowiek czerpie ze światła słonecznego, można także uzyskać z roślin zielonych. Każdy, kto żyje w mieście, powinien pomyśleć o zastosowaniu zielonych warzyw jako o sposobie wprowadzenia do organizmu światła Słońca”.

Doktor Bernard Jensen, *Health Magic Through Chlorophyll*
(Magia zdrowia poprzez chlorofil)

Fotosynteza, niezwykle złożony i wciąż nie do końca rozpoznany proces, zachodzi przy współudziale światła słonecznego i prowadzi do tworzenia się chlorofilu. Każda roślina, do której dociera światło, zawiera chlorofil, ale w największym stężeniu występuje on w roślinach zielonych.

W centrum cząsteczki chlorofilu znajduje się magnez. Większość roślin zielonych stanowi również cenne źródło fosforu i witamin A i C, które – jak wcześniej wspomniano – są istotnymi czynnikami w procesie przyswajania wapnia. Innym składnikiem koniecznym do właściwego metabolizmu wapnia jest witamina D, „witamina światła słonecznego”. Pożywienie zawierające chlorofil działa jak pewnego rodzaju zmagazynowane światło słoneczne, które w organizmie funkcjonuje podobnie do witaminy D, regulując poziom wapnia.

Osoby, które nie mają okazji przebywać na słońcu i z tego powodu bardzo potrzebują zielonego pożywienia, to najczęściej inwalidzi, pracownicy biurowi i ludzie żyjący w centrum wielkich miast.

Ze względu na zdolność chlorofilu do regulowania poziomu wapnia w organizmie ludzkie, którzy spożywają dużo produktów mlecznych, a są naprawdę zdrowi, zawdzięczają to faktowi, że prawie zawsze jednocześnie jedzą dużo zielonych warzyw. Rośliny najbogatsze w chlorofil – mikrokzielniki i zielona trawa zbóż – zostały wcześniej wymienione jako dobre źródła magnezu. Rośliny zielone zawierają także najwięcej wapnia spośród wszystkich innych produktów. Z powodu obecności magnezu, chlorofilu i innych współczynników warunkujących przyswajanie wapnia zwiększenie spożycia roślin zielonych stanowi proste rozwiązanie na problemy zdrowotne wynikające z niedoboru wapnia. Należy pamiętać, że trzy spośród roślin zielonych – szpinak, burak liściasty i botwina – zawierają wysokie stężenie kwasu szczawiowego, który uniemożliwia czerpanie z nich wapnia.

Trzy zupy uzupełniające wapń

Pierwsza zupa, będąca tradycyjnym europejskim środkiem na uzupełnienie niedoboru wapnia – zupa z „zieleniny i zbóż” czyli z kiełków jęczmienia i kapusty włoskiej. Aby ziarno jęczmienia mogło zakiełkować, powinno być całe, a nie w postaci oczyszczonych „perełek” pęczaku. W czasie procesa kiełkowania znacznie zwiększa się zawartość witaminy A i C (współczynników przyswajania wapnia, które w nieskiełkowanym ziarnie występują tylko w niewielkiej ilości). Zupę tę gotuje się na małym ogniu przez 10 minut. Zamiast skiełkowanego jęczmienia można użyć namoczonego ziarna jęczmienia, ale wtedy należy gotować zupę dłużej, aż jęczmień będzie miękki. W tym przypadku kapustę włoską dodaje się dopiero pod koniec gotowania. (Jęczmień należy moczyć przez osiem godzin, a następnie odlać użytą do maceracji wodę). Jest to dobra zupa dla osób przechodzących okres rekonwalescencji po długotrwałych chorobach.

Druga zupa opiera się na tradycyjnej chińskiej zasadzie, która mówi, że należące do Elementu Wody nerki zarządzają kośćmi. Od starożytności fasoli przypisywano ważną rolę w regulowaniu pracy nerek. Glony także działają tonizująco na Element Wody. Zatem uważa się, że zupa fasolowa z glonami ma dobroczynne działanie na nerki, a co za tym idzie również na kości. (Metody zastosowania glonów w połączeniu z fasolami znajdziesz w rozdziale *Rośliny strączkowe: fasole, grochy i soczewice* w części poświęconej przepisom). Ta wyjątkowa wschodnia receptura odpowiada nowoczesnej wiedzy o odżywianiu: wiadomo, że glony zawierają najwięcej magnezu i wapnia spośród wszystkich produktów spożywczych, a fasola również ma niezwykle wysoki współczynnik tych dwóch składników.

Trzecią „wapniową” zupę przyrządza się zgodnie z zasadą „podobne leczy się podobnym”. Należy połamać jakiegokolwiek kości zwierzęcia pochodzącego z ekologicznej hodowli i ugotować na nich zupę z dodatkiem kwaśnych warzyw, aby wyekstrahować szpik i rozmaite minerały. Przygotowanie tej zupy zostało szczegółowo omówione w rozdziale 21, *Pożywienie dla dzieci*. Podobnie można też przyrządzić zupę na całej rybie, na przykład na sardynkach lub sardelach (anchois). Ta receptura jest zgodna z zasadą mówiącą, że na ile jest to tylko możliwe, należy używać produktów w całości. Oczywiście ryby te dostarczają składników potrzebnych do uzupełnienia niedoboru wapnia również wtedy, jeśli zostaną przyrządzone w inny sposób.

Zupy te zostały wymienione od najmniej do najbardziej wartościowej pod względem leczenia: zupa na kościach lub całej rybie jest najlepsza dla osób z poważnymi *niedoborami* (wątłymi).

słabionych i białych). Aby zminimalizować liczbę produktów pochodzenia zwierzęcego w diecie, zupę tę można zastąpić innymi zupami odbudowującymi wapń, kiedy stan poważnego *niedoboru* zostanie już przewyższony.

Podobne zapotrzebowanie na wapń u starszych kobiet i kobiet uprawiających sport

Starsze kobiety są szczególnie narażone na niedobór wapnia. Zwłaszcza kobiety rasy białej są osiem razy bardziej zagrożone osteoporozą niż mężczyźni: po 35. roku życia kobiety tracą tkankę kostną trzy razy szybciej⁴. Według medycyny chińskiej przyczyną tych problemów jest fakt, że transport minerałów do kości jest uzależniony od żywotności funkcji systemu nerki-nadnercza i jego słabnącej wraz z wiekiem zdolności do produkcji obfitych płynów *Yin*. Poza tym kobiety w większym stopniu niż mężczyźni potrzebują nawilżających, ochładzających i odżywiających substancji o naturze *Yin*, takich jak wapń i hormony żeńskie, które są dla nich konieczne, by wspierać ich względnie przeważającą naturę *Yin*, jak również by mogły rodzić dzieci.

Oprócz problemu złego wchłaniania składników odżywczych, który z reguły dotyka ludzi w starszym wieku, kobieta po menopauzie często doświadcza zaburzeń hormonalnych, co pogarsza zdolność zatrzymywania wapnia w organizmie. Aby poradzić sobie z zaburzonym wydzielaniem dokrewnym i związaną z nim utratą wapnia, lekarze w ostatnich latach przepisywali kobietom estrogen pochodzenia zwierzęcego, taki jak PremarinTM (od PREgnant MARE urINE, w tłumaczeniu: mocz ciężarnej klaczy). Wiadomo, że stosowanie dużych dawek estrogenu zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi, jajników czy macicy, ale już nawet przy niskich dawkach, podawanych w celu zmniejszenia utraty wapnia i przywrócenia równowagi hormonalnej, zanotowano drastyczny wzrost ryzyka udarów, zawałów i raka piersi⁵. Miliony kobiet zażywają estrogen między innymi dlatego, że wcześniej szeroko rozpowszechniano informacje o jego dodatkowym ochronnym działaniu przeciwko chorobom serca. Wyniki ostatnio przeprowadzonych badań naukowych zaprzeczają tym tezom. Stosowanie pełnowartościowej diety w połączeniu z ćwiczeniami fizycznymi to bezpieczna i skuteczna alternatywa terapii estrogenowej.

U kobiet, które przez długi czas wykonują intensywne ćwiczenia fizyczne, często występują problemy z wapniem podobne do tych, które dotyczą kobiet w podeszłym wieku. Umiarkowana aktywność fizyczna zapobiega utracie wapnia, lecz u kobiet nadmierna ilość forsownych ćwiczeń powoduje utratę wapnia postępującą w takim tempie, jak u kobiet po menopauzie⁶. Aby powstrzymać szybką utratę wapnia, kobieta uprawiająca sport musi bardziej skrupulatnie i świadomie niż inni przestrzegać zaleceń dotyczących zapobiegania niedoborom wapnia.

Istnieją również inne możliwości poprawy gospodarki hormonalnej. Jedną z nich jest systematyczne stosowanie ziół jako dodatku do pożywienia. Korzeń chińskiego arcydzięgla *dang gui* (*Angelica sinensis*) jest tak skuteczny w regulowaniu zaburzeń hormonalnych, że niemal całkowicie usuwa uderzenia gorąca i inne objawy menopauzy. W Chinach kobiety powszechnie dodają *dang gui* do pożywienia, na przykład do gotowania zupy. Wysuszony korzeń jest bardzo twardy, lecz można kilkakrotnie przyrządzić z niego wywar, gotując go za każdym razem przez około pół godziny. Kiedy korzeń

w końcu stanie się miękkiej, zazwyczaj jada się go jako rodzaj warzywa wraz z ryżem. Białe korzenie arcydzięgla przypominają aromatem seler i wykazuje szczególnie dobroczynne działanie u osób z niedoborami – białych i anemicznych, z tendencją do problemów z krążeniem i z oznakami nadciśnienia. Arcydzięgiel chiński nie powinien być stosowany przy objawach nadmiaru gorąca, takich jak stany zapalne, gorączka, zaczerwienienie. Nie jest też zalecany przy bieguncie czy obrzęku płuc spowodowanym przez nadmiar śluzu, guzy lub inne objawy zablokowania przez wilgoć. Jest to jedno z najczęściej używanych ziół chińskich na Zachodzie, *dang gui* jest dostępny w kilku formach, również w postaci tabletek, w większości sklepów zielarskich i tych z żywnością ekologiczną. Aby uchronić się przed utratą wapnia związaną z niedoborem hormonów, wystarczy przyjmować niewielką dawkę arcydzięgla chińskiego (500–700 mg w postaci tabletek lub szklankę wywaru 2–3 razy do pięciu razy na tydzień).

Inną rośliną, która bezpośrednio pobudza produkcję estrogenów, jest brazylijskie zioło Suma (*Pfaffia paniculata* [Martius] Kuntze). Suma działa w bezpieczny sposób dzięki zawartości sitosterolu – związku, który wzmacnia wydzielanie naturalnego estrogenów w organizmie, nie pobudzając nadmiernej jego produkcji. Zioło to należy do kategorii adaptogenów: wzmacnia odporność i ułatwia adaptację w sytuacjach stresowych. Tonizujące właściwości sumy są przydatne w leczeniu takich dolegliwości jak zmęczenie, anemia, impotencja, gruźlica, zapalenie oskrzeli, żółtaczka i rak. By zwiększyć produkcję estrogenów, należy zażywać sumę według zaleceń podanych wcześniej dla stosowania *dang gui*.

Starsze kobiety powinny ograniczyć spożycie typowych rodzajów mięsa uzyskiwanego z hodowlanych przemysłowo zwierząt tucznych, ponieważ zawiera ono kwas arachidonowy, prekursora powodującego stany zapalne prostaglandyny PGE₂, która może ogólnie zaburzyć kobiecą gospodarkę hormonalną. (Oczywiście nadmierne spożywanie mięsa nawet ze swobodnie wypasanych zwierząt powoduje utratę wapnia z innych przyczyn, co zostanie dalej wyjaśnione). Ciemnozielone warzywa, takie jak kapusta włoska, jarmuż, produkty z zielonej trawy jęczmiennej i pszenicznej, wodorosty i mikroalgi hamują produkcję prostaglandyny PGE₂.

Tabela znajdująca się na następnej stronie ukazuje bogactwo wapnia, jakiego dostarcza król roślin. Jako grupa pokarmów, rośliny bogate w wapń są zarazem najlepszym źródłem omawianych wcześniej współczynników metabolizmu wapnia. Nie dziwi więc fakt, że wegetarianie mają często większą masę kostną niż ci, którzy jedzą mięso⁷.

A oto inne przyczyny, dla których wegetarianie mają na ogół mocniejsze kości i mniejsze niedobory wapnia:

- Podczas trawienia mięsa powstają kwasy, które muszą zostać zneutralizowane przez wapń i inne minerały zasadowe.
- U Amerykanów białko pochodzące z mięsa przyczynia się do czterokrotnie wyższego niż pożądanego stosunku zawartości fosforu do wapnia.
- Siarka występująca w mięsie upośledza wchłanianie wapnia.
- Mięso obfituje w tłuszcze nasycone, które łączą się z wapniem, tworząc związki podobne do mydła, wydalone następnie z organizmu.

Po prawej stronie zamieszczonej dalej tabeli znajduje się lista produktów, które ograniczają wykorzystanie wapnia, a poniżej wymienione są okresy zwiększonego zapotrzebowania na wapń.

Wapń: źródła, czynniki hamujące wchłanianie oraz zapotrzebowanie na niego

100 mg w częściach jadalnych	Wapń w mg	
Wapno	1400	
Wapno*	1300	
Wapno*	1099	
Wapno*	800	
Wapno	682	
Suszona trawa pszeniczna lub		
Wapnienna	514	
Wapnienna	433	
Wapnienna*	400	
Wapni*	260	
Wapni	233	
Zarno amarantusa (szarlatu)	222	
Orzechy laskowe	209	
Pietruszka	203	
Natka rzepy	191	
Orzechy nerkowca	186	
Nasiona słonecznika	174	
Rukiew wodna	151	
Groch garbanzo	150	
Quinoa	141	
Czarna fasola	135	
Pistacje	135	
Fasolka pinto	135	
Kapusta włoska	134	
Spirulina	131	
Jogurt	121	
Mleko	119	
Jarmuż	117	
Nasiona sezamu	110	
Kapusta chińska	106	
Tofu	100	
Orzechy włoskie	99	
Okra	82	
Łosoś	79	
Twarożek	60	
Jaja	56	

Czynniki hamujące wchłanianie wapnia:

1. Kawa, słodkie napoje i środki moczopędne
2. Nadmiar białka, a szczególnie mięsa
3. Rafinowany cukier lub zbyt duża ilość jakiegokolwiek substancji słodzącej lub słodzonego pożywienia
4. Alkohol, marihuana, papierosy i inne używki
5. Zbyt mało lub zbyt dużo ćwiczeń fizycznych
6. Nadmiar soli
7. Warzywa z rodziny psiankowatych – szczególnie pomidory, ale także ziemniaki, bakłażany i słodkie papryki zawierają solaninę, która jest inhibitorem wchłaniania wapnia.

Okresy wzmożonego zapotrzebowania na wapń:

- podczas procesu wzrostu:
 - w dzieciństwie i okresie dojrzewania
 - w trakcie ciąży i karmienia
 - w czasie szybkiego rozwoju umysłowego czy duchowego
- wraz z wiekiem
 - starsi ludzie przyswajają wapń w mniejszym stopniu
 - szczególne zapotrzebowanie występuje u kobiet po okresie menopauzy
- przy występowaniu:
 - chorób serca i naczyń krwionośnych, włączając w to nadciśnienie tętnicze krwi
 - zaburzeń związanych z kośćmi: osłabienia kości,

Brązowy ryż	33	nadmiernej łamliwości, zapalenia stawów
Błkitek	23	mów z zębami i dziąslami łącznie z ropotokiem
Halibut	13	– większości zaburzeń układu nerwowego
Kurczak	11	
Mielona wołowina	10	
Makrela	5	

* Wodorosty te są obecnie dostępne w większości sklepów z ekologiczną żywnością. W tabeli zawartość oszacowano na podstawie suszonych próbek produktów. (Sposób ich przygotowania został podany w poświęconej przepisom w rozdziale *Wodorosty*).

Nadmiar wapnia, który jest zazwyczaj rezultatem nadmiernej suplementacji tabletkami zawierającymi wapń, może powodować utratę innych minerałów, zwłaszcza żelaza, cynku i manganu. Jednak przesadne spożywanie wapnia i witaminy D może prowadzić do odkładania się osadów wapniowych w kościach i w tkankach, szczególnie w tkankach nerek. Nadmiar ten może zostać przekazany płodowi w czasie ciąży. Chociaż nie wiadomo, w jakim stopniu właściwe stosowanie suplementów wapniowych wzmacnia masę kostną, to pewne jest, że przynajmniej oszczędza wapń w organizmie, pośrednio wzmacniając kości. Omówiona wcześniej ochładzająca właściwość wapnia neutralizuje działanie rozgrzewających i kwaśnych składników zachodniej diety – kawy, alkoholu, papierosów oraz kwasu moczowego, będącego rezultatem spożywania mięsa – dzięki czemu organizm nie pobiera w tym celu wapnia z kości.

Jak zwiększyć wchłanianie wapnia

1. Zapewnij sobie dostateczną ilość witaminy D poprzez przebywanie na słońcu. Idealną dawkę promieni słonecznych dla właściwego wchłaniania wapnia uzyskuje się przez wystawienie na działanie słońca 20% powierzchni skóry przez około pół godziny, jeśli przebywa się na poziomie morza. W chłodniejszych porach roku wielu ludzi wystawia do słońca tylko twarz i dłonie (5% powierzchni skóry). Obecnie większość populacji spędza przeważającą część dnia pracując w budynkach. Aby w organizmach takich ludzi wytworzyła się dostateczna ilość witaminy D, w dni wolne od pracy powinni spędzać kilka godzin na świeżym powietrzu. Pomocą jest także używanie oświetlenia dostarczającego pełnego zakresu fal widzialnych. Jak wspomniano, pożywienie zawierające chlorofil jest niezbędne dla osób, które nie mogą w pełni korzystać ze słońca. Promienie słoneczne działają też przy zachmurzeniu, ale należy wtedy przebywać na dworze. Trzeba natomiast unikać długiego pozostawiania na słońcu w południe.
2. Jedz dużo produktów bogatych w wapń, magnez i inne minerały oraz chlorofil, szczególnie ziarna zbóż, rośliny strączkowe, zielone warzywa liściaste (także trawy zbóż lub mikroalgi) oraz wodorosty. Unikaj czynników hamujących wchłanianie wapnia.
3. Regularnie wykonuj umiarkowane ćwiczenia fizyczne, by przeciwdziałać utracie wapnia i zwiększyć masę kostną. Rekonwalescenci powinni codziennie spacerować lub przynajmniej wstać.

wać z łóżka, jeżeli to tylko możliwe. Żeby zapobiec utracie wapnia, kości muszą dźwigać ciężar i przeciwstawiać się sile ciężenia, czego dowiodły badania przeprowadzone na astronautach przebywających w stanie nieważkości.

4. Suplementy wapniowe mogą być pomocne, szczególnie jeśli przyczyną niedoboru wapnia jest nieodpowiednia dieta. Mogą one zapobiec poważnym zaburzeniom wynikającym z niedoboru wapnia: artretyzmowi, złemu stanowi kości i zębów czy chorobom serca. Aby zmaksymalizować pobór wapnia z suplementów, a jednocześnie zmniejszyć ryzyko odkładania się wapnia w tkankach miękkich, trzeba wprowadzić do diety dużo zielonych warzyw. Co więcej, najlepiej przyjmować te suplementy wraz z pożywieniem bogatym w minerały, na przykład z tabletkami z lucerny, z wodorostami czy nawet z innym preparatem uzupełniającym minerały. Taki suplement powinien zawierać wapń, magnez, potas, żelazo, cynk, miedź, selen, jod, chrom, mangan, bor i minerały śladowe. Zazwyczaj w popularnych tabletkach witaminowych minerały nie występują w wystarczających dawkach.

Osoby, które miały bądź mają kamienie nerkowe, zanim zaczną przyjmować preparaty wapniowe, powinny zasięgnąć porady lekarza. Jeżeli wraz z zażywaniem suplementów nie poprawi się diety, widoczne zmiany mogą pojawiać się stopniowo, nawet przez kilka lat⁸. Natomiast stosowanie się do ziołowych i dietetycznych wskazówek wymienionych w tym rozdziale powinno przynieść znaczną poprawę w ciągu kilku miesięcy.

5. Należy namaczać ziarno i rośliny strączkowe przed gotowaniem, aby zneutralizować zawarty w nich kwas fitynowy, który w przeciwnym wypadku wiąże cynk, magnez, wapń i inne minerały obecne w pożywieniu. Szczegółowy opis tej metody znajduje się w części poświęconej przepisom.
6. Rzadko używaj produktów zawierających kwas szczawiowy, takich jak: rabarbar, żurawina, śliwki, szpinak, burak liściasty i botwina – kwas ten również wiąże ze sobą wapń.
7. Jeżeli stosujesz nabiał, najlepiej korzystaj z produktów fermentowanych, takich jak jogurt, twaróg, maślanka i kefir, ponieważ są lekkostrawne. Najlepsze są przetwory z mleka koziego (zob. *Zalecenia dotyczące spożywania nabiału* w rozdziale *Białko i witamina B₁₂*). Unikaj mleka odtłuszczonego – jest ono pozbawione tłuszczu i enzymów, które są konieczne do prawidłowego wchłaniania wapnia.
8. Przy oznakach osłabienia układu nerek-nadnerczy, takich jak słabość nóg i kolan, ból w dolnej części pleców, wypadanie zębów, dzwonienie w uszach i wypadanie włosów, można zastosować specjalne środki wzmacniające nerki (zob. opis niedoboru *Yin, Yang i Jing* nerek w rozdziale *Element Wody*).

Rola krzemu w przyspieszaniu wchłaniania wapnia

Niedobory wapnia występują często u ludzi w podeszłym wieku, kiedy stopniowo zmniejsza się efektywność przyswajania składników odżywczych. Niemniej jednak obecnie wiele młodych osób cierpi na zapalenie stawów, choroby serca, zły stan uzębienia i inne przypadłości związane zazwyczaj z procesem starzenia. Z reguły kiedy w diecie nie brakuje magnezu, żywności zawierającej chlorofil i innych niezbędnych składników, wchłanianie wapnia jest prawidłowe. Jednak jeżeli mimo to występuje niedobór wapnia, wprowadzenie do diety krzemu może przyspieszyć jego przyswajanie.

Krzem obecny w błonniku roślinnym w postaci tlenku, czyli krzemionki (SiO_2), jest konieczny do skutecznego wykorzystania wapnia i wzmocnienia kości. Jest on składnikiem wszystkich tkanek łącznych w ciele, w tym także ciałek krwi, ścięgien i chrząstek, dlatego jest niezbędny zarówno do utrzymania ich w zdrowiu, jak i do ich odbudowy.

Francuski chemik Louis Kervran również uważa, że dodatkowe dawki krzemu znacząco poprawiają metabolizm wapnia, jednak z nieznanej dotąd przyczyny. Ten laureat Nagrody Nobla sformułował kontrowersyjną teorię zwaną „biologiczną transmutacją”⁹, opisującą proces, w którym minerały we wszelkich żywych organizmach przemieniają się w inne minerały za pomocą energii. Teorię tę jednak bardzo trudno udowodnić, ponieważ domniemany proces transmutacji zachodzi w organizmach żywych, a nie w laboratoryjnych próbkach.

Jeżeli biologiczna transmutacja rzeczywiście zachodzi, miałoby to większy wpływ na nauki o życiu, w tym na żywienie, niż teoria względności na fizykę. Teza ta mogłaby bowiem wyjaśnić biologiczne mechanizmy, jakie zapewniają wystarczającą ilość wszystkich składników odżywczych potrzebnej (zrównoważonej) diecie. Kervran twierdzi, że każdy pierwiastek występujący w organizmie może transmutować: mangan transmutuje w żelazo, a krzem w wapń. Stosując dietę bogatą w mangan i krzem, przyjmuje się potencjalnie więcej żelaza i wapnia niż dzięki zażywaniu suplementów średnio dostarczających te pierwiastki.

Niezależnie od tego, czy biologiczną transmutację można udowodnić, czy też nie, stosowanie tej zasady przyniosło świetne rezultaty. Pewna kobieta po siedemdziesiątce piła przez kilka miesięcy herbatkę ze skrzypu, zioła bogatego w krzem. Kiedy odwiedziła dentystę, ten stwierdził ze zaskoczeniem, że wiele drobnych ubytków w jej uzębieniu samoczynnie się wypełniło. Skrzyp w rzeczywistości wygląda jak połączone kości i jest powszechnie przepisywany przez ziołarzy na złamania i inne obrażenia kostne, jak również na problemy z tkanką łączną. Skrzyp jest jedną z najbardziej przydatnych roślin – znajduje się na granicy królestwa roślin i minerałów, a przygotowany w postaci wywaru dostarcza mnóstwa składników mineralnych. (Zawiera także trujący enzym tiaminazę, którą łatwo się pozbyć, gotując zioło na małym ogniu przez 10 minut). Jeżeli stosujesz kapsułki lub tabletki ze skrzypem, kupuj tylko te, które zostały poddane procesowi neutralizacji toksyn. Skrzyp ma również właściwości moczopędne i ściągające, dlatego powinien być przyjmowany w małych ilościach (zob. poniższą recepturę).

Receptura bogata w minerały:

Ta receptura służy poprawie stanu zębów, kości, naczyń krwionośnych i wszystkich tkanek łącznych oraz polepszeniu metabolizmu wapnia w organizmie.

1 część skrzypu (*Equisetum arvense*)

1 część słomy owsianej (*Avena sativa*)

1 część wodorostów kombu lub sproszkowanego kelpu

$\frac{1}{3}$ części stroiczki rozdętej (*Lobelia inflata*)

Około 30 g mieszanki zalej $\frac{1}{2}$ l wody i gotuj na małym ogniu przez 25 minut. Pij po 1 szklanki odcedzonego wywaru 2–3 razy dziennie. Co trzy tygodnie zrób tygodniową przerwę z kuracji. Jeśli osoby z problemami kostnymi i zaburzeniami tkanki łącznej będą kontynuować kurację przez jedną pełną porę roku, mogą spodziewać się znacznej poprawy, przy czym najlepiej

pić wywar zimą. Jednocześnie ważne jest, żeby stosować wszystkie podane wcześniej wskazówki na temat ochrony i zatrzymania wapnia w organizmie.

Kolejnym ziołem bogatym w składniki mineralne i sprawdzonym lekiem na zaburzenia kostne, takie jak artretyzm, jest lucerna (alfalfa). Obfitość zawartego w lucernie krzemu jest zrównoważona przez szeroką gamę minerałów śladowych, a obecne w niej enzymy oprócz asymilacji minerałów ułatwiają także wchłanianie innych składników odżywczych. Z nasion i liści lucerny można przyrządzić herbatkę leczniczą, a w sklepach zazwyczaj dostępne są tabletki ze sproszkowanej lucerny oraz jej kielki. Sposób przygotowania wywaru i metoda kiełkowania nasion lucerny zostały opisane w części poświęconej przepisom w rozdziale *Kielki*.

Pożywienie zawierające krzem

Jeżeli jada się pełnowartościowe pożywienie złożone z ziaren zbóż, warzyw, roślin strączkowych i owoców, rzadko pojawia się niedobór błonnika lub krzemu, który jest jego podstawowym składnikiem. Oczyszczenie ziarna z otrąb pozbawia je 90% zawartości krzemu, a rafinacja cukru usuwa ten minerał całkowicie (100%). Z tego powodu najlepszym źródłem krzemu są nieprzetworzone pokarmy roślinne. Jak przedstawiono wcześniej, takie pożywienie jest również doskonałym źródłem wapnia i składników niezbędnych do jego wchłaniania, takich jak magnez.

Osoby, które chcą odbudować tkankę łączną, układ kostny i naczyniowy, powinny przywiązywać szczególną wagę do spożywania produktów bogatych w krzem, takich jak: wszystkie gatunki sałaty, pasternak, gryka, proso, owies, brązowy ryż, zielone części mniszka, truskawki, seler, ogórek (najwięcej krzemu zawiera jego skórka), morele i marchew. Kiedy produkty te staną się częścią codziennej diety, picie podanej wcześniej receptury bogatej w minerały przyniesie jeszcze lepsze efekty.

Równoważenie słodkich pokarmów i utrzymywanie wapnia

Dodatkową korzyścią płynącą ze spożywania pokarmów bogatych w krzem i chlorofil jest fakt, że równoważą one działanie produktów słodkich. Nadmiar bardzo słodkich pokarmów – nawet tych wysokiej jakości, to jest miodu, syropu ryżowego i większości owoców – działa jak inhibitor przyswajania wapnia i sprzyja rozmnażaniu się w układzie pokarmowym patogennych bakterii i drożdżowców typu *Candida albicans*. (Już nawet niewielkie ilości rafinowanego cukru mogą mieć takie działanie). Rośliny bogate w chlorofil i krzem pomagają zrównoważyć spożywanie bardzo słodkich pokarmów: chlorofil osłabia tempo rozmnażania się niezdrowych mikroorganizmów, a krzem ułatwia przyswajanie wapnia.

Dwa popularne zielone warzywa, które są obfite w krzem, to seler naciowy i sałata. Zgodnie z zasadą łączenia produktów, warzywa te dobrze pasują do owoców. Ważną właściwością sałaty i selera jest ich umiarkowanie gorzki smak, który umożliwia osuszanie stanów wilgoci czy usuwanie nadmiaru śluzu i przerostu drożdżowców w organizmie.

Warzywa te działają szczególnie dobroczynnie, jeżeli spożywa się je przed bardzo słodkimi posiłkami lub po nich. Po deserze należy pożuć trochę lody selera naciowego. Dzięki tej metodzie większość

ludzi w mniejszym stopniu odczuwa skutki zjedzenia słodkiego pożywienia: ciało jest mniej ociężałe, a lepkość i słodycz w ustach zastępuje uczucie czystości i świeżości.

W żadnym wypadku nie powinno się spożywać nadmiaru słodkich pokarmów, a powyższe zalecenia odnoszą się do wyjątkowych okazji, które celebruje się, jedząc odświeżające słodkie potrawy najwyższej jakości.

Produkty z pokarmów zielonych

Najlepsze źródła chlorofilu, beta-karotenu, białka i innych składników odżywczych

Od zamierzchłych czasów znano leczniczą moc roślin zielonych. Wiele ludów pierwotnych – jak też wszystkie ssaki oprócz współczesnego *Homo sapiens* – w czasie choroby odżywiało się wyłącznie trawami i roślinami zielonymi.

W ciągu ostatnich 30 lat wzrosła popularność niektórych suplementów z roślin zielonych. Wszystkie z nich łączy jedna cecha: zawartość chlorofilu – barwnika, który sprawia, że rośliny mają zieloną barwę. W rzeczywistości wszystkie rośliny, nawet owoce cytrusowe, zawierają przynajmniej niewielką ilość chlorofilu, ale im jest go więcej, tym roślina jest bardziej zielona. Aby docenić wagę zielonego pożywienia, należy rozpoznać naturę chlorofilu i koloru zielonego.

W terapii kolorami* mówi się czasem, że zielony jest „królem kolorów”, który pomaga na wszelkie dolegliwości. Kiedy nie ma pewności, jakiego koloru użyć w celu zlikwidowania dysharmonii, zawsze można zastosować kolor zielony. Barwa ta zarówno dobrze usuwa nadmiar, jak i uspokaja oraz wzmacnia. Zielen, kojarzona z kolorem wiosny, niesie w sobie siłę odnowy. Zgodnie z zasadami medycyny chińskiej działa leczniczo na wątrobę. Według różnorodnych nauk metafizycznych oraz starożytnej wiedzy wedyjskiej, zielony kolor ma związek z czakrą serca, znajdującą się w środku klatki piersiowej.

Na Zachodzie, gdzie stosowanie obfitej diety często nadmiernie obciąża wątrobę, co z kolei osłabia serce i naczynia krwionośne, diagnozowanie oraz leczenie serca i wątroby przez zastosowanie koloru zielonego jest bardzo przydatne. (Związek pomiędzy sercem a wątrobą został omówiony w rozdziale *Pięć Elementów*).

Obecność produktów zielonych w posiłkach ożywia je, odświeża i działa relaksująco. Intuicja wzrokowa jest nieomylna, ponieważ zielen bezpośrednio odnosi się do podstawowych właściwości chlorofilu. Należą do nich zdolność do oczyszczania, gaszenia stanów zapalnych i odmładzania, co przedstawia tabela¹⁻¹³.

* W terapii kolorami, aby przyspieszyć proces zdrowienia, stosuje się kolory w postaci światła lub materiałów o odpowiedniej barwie. Wiedza o kolorach jest wykorzystywana w rozmaitych technikach uzdrawiania przez sztukę, jak również przez psychologów i przeciśbiorców w celu wywołania specyficznych zachowań.

Ponadto chlorofil pomaga w leczeniu anemii, obniża wysokie ciśnienie krwi, wzmacnia jelita, zmniejsza nerwowość i działa jak łagodny środek moczopędny.

Właściwości i działanie chlorofilu

Oczyszczające	Przeciwzapalne	Odnawiające
Powstrzymuje rozrost bakterii w ranach oraz beztlenowych drożdży i grzybów w układzie pokarmowym.	Przeciwdziała takim stanom zapalnym, jak: ból gardła, ropotok, zapalenie dziąseł, zapalenia i owrzodzenia błony śluzowej żołądka i jelit, wszelkie stany zapalne skóry, zapalenie stawów, zapalenie trzustki.	Buduje krew. Odnawia tkanki. Przeciwdziała promieniowaniu. Wspomaga rozwój korzystnej flory bakteryjnej jelit. Poprawia funkcjonowanie wątroby. Aktywizuje enzymy w kierunku wytwarzania witamin E, A i K.
Deodoryzuje: usuwa nieprzyjemny oddech i przykry zapach ciała.		
Usuwa pozostałości po lekach i przeciwdziała wszelkim toksynom: dezaktywuje wiele karcynogenów (substancji powodujących raka).		
Leczy próchnicę zębów i infekcje dziąseł (stosowany jako proszek do czyszczenia zębów).		

Zdolność chlorofilu do zwiększania ilości krwi i leczenia anemii może wynikać z podobieństwa jego struktury cząsteczkowej do struktury cząsteczkowej hemoglobiny (zawartej w czerwonych ciałkach krwi). Ich cząsteczki są faktycznie identyczne oprócz umiejscowionego centralnie atomu: w środku cząsteczki chlorofilu znajduje się magnez, podczas gdy w cząsteczce hemoglobiny centralne miejsce zajmuje żelazo. Z tej przyczyny chlorofil jest czasem nazywany „krwią roślin”.

Czysty, wyekstrahowany chlorofil w formie płynnej jest dostępny w handlu i może być stosowany w wymienionych wyżej zewnętrznych i wewnętrznych dolegliwościach. Należy używać chlorofilu pozyskanego z lucerny (alfalfy) lub innych roślin, natomiast unikać produktów uzyskiwanych drogą syntezy chemicznej. Standardowa dawka do stosowania wewnętrznego to 1 łyżeczka chlorofilu rozpuszczona w 1/2 szklanki wody, przyjmowana dwa razy dziennie. Jednak aby osiągnąć maksymalną korzyść z zażywania preparatów chlorofilowych, zaleca się jednocześnie spożywanie różnorodnych roślin zielonych, traw i alg, zawierających dużą ilość chlorofilu, ponieważ każda z nich posiada własne, dodatkowe właściwości.

Pokarmy zawierające znaczne ilości chlorofilu są w tym rozdziale traktowane jako specyficznie działające lekarstwo. Patrząc z szerszej perspektywy, w kategoriach całej naszej planety, ich lecznicze działanie wynika z chłodzących i uspokajających cech, jakimi obdarzają środowisko pełne agresji, wrogości, hałasu i innych objawów nadmiaru *Yang*. Z punktu widzenia człowieka jako jednostki tego rodzaju żywność jest cenna, ponieważ neutralizuje skutki niepełnowartościowej diety, braku ćwiczeń i pełnego napięć stylu życia. Takie podejście do stosowania pokarmów zielonych przyniesie mierną korzyść. Aby uzyskać pełny efekt terapeutyczny, trzeba zmienić nieprawidłową dietę, a ze stylu życia wyeliminować złe nawyki.

Mikroalgi

Niektóre algi, szczególnie mikroalga spirulina, chlorella oraz sinica (*Aphanizomenon flos-aquae*), zawierają więcej chlorofilu niż jakiegokolwiek inne pożywienie, a ilość ta może się nawet podwoić w zależności od warunków, w jakich roślina się rozwija. Te rośliny wodne zdobyły sobie powszechne uznanie i są najbardziej znanymi mikroalgami naszych czasów. Mają spiralny kształt, kolor od szmaragdowego do niebieskozielonego i są tak niewielkie, że mierzy się je w mikronach (milionowych częściach metra).

Owe prymitywne organizmy należą do jednych z pierwszych form życia. W kwasach nukleinowych (RNA/DNA) niebieskozielonej algi, takiej jak spirulina, zakodowane jest 600 milionów lat życia na tej planecie. Zatem mikroalgi dostarczają tej samej świeżej eksplozji pierwotnej esencji, która objawiła się, kiedy na ziemi tworzyło się życie. W tej historycznej chwili, kiedy przetrwanie gatunku ludzkiego zostało zagrożone, ludzie instynktownie zwrócili się ku pierwotnym formom życia, aby czerpać z nich siłę odżywczą.

Mikroalgi to organizmy z pogranicza królestwa roślin i zwierząt. Mają unikalne właściwości odżywcze. Suszona postać mikroalg – najpopularniejsza na rynku – jak odkryliśmy, oprócz wysokiej zawartości chlorofilu charakteryzuje się również tym, że jest najbogatszym spośród wszystkich pokarmów roślinnych i zwierzęcych źródłem białka, beta-karotenu oraz kwasów nukleinowych. Obfitość kwasów nukleinowych (RNA i DNA) wspomaga odnowę komórek i opóźnia proces starzenia. Jednakże zbyt duże ilości tego kwasu przyczyniają się do wzrostu poziomu kwasu moczowego w organizmie, który z kolei wypłukuje wapń oraz jest przyczyną powstawania kamieni nerkowych czy podagry. Tego rodzaju problemy wynikające z przedawkowania kwasów nukleinowych przy stosowaniu mikroalg zasadniczo nie występują, ponieważ ich standardowe dawki zawierają bezpieczne ilości kwasów.

Ponieważ spirulinę i chlorellę uprawia się w kontrolowanym środowisku, ich mineralizacja i inne cechy dynamiczne mogą zostać zmienione tak, aby uzyskać największe korzyści odżywcze dla człowieka. Kiedy na przykład do wody, w której rosną, doda się pewnych minerałów, będą one wykazywały zwiększoną zawartość tychże minerałów.

Zielone i niebieskozielone mikroalgi są bogate w chlorofil i dlatego mogą być stosowane we wszystkich wymienionych wcześniej dolegliwościach. W istocie większość odmładzających i oczyszczających właściwości produktów z mikroalgami, na które zwracają uwagę producenci, zawdzięcza je właśnie zawartości chlorofilu. Ponieważ wszystkie rodzaje mikroalg obfitują w białko, beta-karoten, kwasy omega 3, GLA oraz kwasy nukleinowe, oczywiste jest, że posiadają podobne właściwości lecznicze. W kolejnej części tego rozdziału wyjaśnimy, na czym polega niezwykle działanie poszczególnych mikroalg i podamy wskazania do ich użycia. Kiedy pozna się ich wyjątkowe właściwości, łatwo będzie można dobrać odpowiedni rodzaj rośliny do konkretnych zaburzeń i konkretnych osób. Są to informacje, których nie zdradzą sprzedawcy mikroalg, zapewne z powodu obawy przed spadkiem sprzedaży. Większość producentów preparatów zdrowotnych, w tym wytwórcy produktów z alg, twierdzi, że ich produkty są dobre dla każdego.

Niemniej jednak zbadaliśmy szczególne cechy niektórych alg, które określają zakres ich stosowania, a w kilku przypadkach również ograniczają ich użycie. Cechy te zostały wyróżnione na podstawie połączenia wiedzy o żywieniu, tradycji wschodnio-azjatyckiej oraz obserwacji tych, którzy zażywały je.

mikroalgi i w większości byli zadowoleni z ich działania. Należy jednak wspomnieć również o negatywnych skutkach przyjmowania mikroalg, które chociaż rzadko, to jednak występowały. W dalszej części rozdziału opisujemy taki przypadek.

Urząd do spraw Żywnienia i Lekarstw w Stanach Zjednoczonych nie zatwierdził oficjalnie mikroalg do stosowania w celach leczniczych, ale wiele korzyści, które przypisują im lekarze z Japonii i innych krajów, wskazuje jasno na ukrytą w nich niezwykłą siłę odżywczą¹⁴. W ostatnich latach mikroalgom poświęca się coraz więcej prac naukowych, ponieważ organizmy te zawierają tak silne przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne substancje biochemiczne, jak żadna inna roślina zwierzę.

W jednym z wydań „New York Timesa” z końca 1989 roku Narodowy Instytut Raka ogłosił, iż grupa naukowców odkryła, że ekstrakt sulfolipidowy pochodzący z niebieskozielonej algi morskiej zwalcza wirusa AIDS. (Dziesięciogramowa próbka spiruliny zawiera około 4 mg sulfolipidów, a uważa się, że sinica [*Aphanizomenon*] też zawiera ten składnik). Kiedy skontaktowaliśmy się z zespołem tych badaczy, jeden z nich stwierdził: „Wątpliwe jest, żeby doustne podanie samej mikroalgi przyniosło jakiś szczególny efekt terapeutyczny. Sulfolipidy szybko rozpadają się w układzie pokarmowym na części składowe. Jedno z trudnych zadań, jakie stoją przed nami, to znaleźć taką formułę sulfolipidów, która pozwoli dotrzeć im do celu”¹⁵.

Spirulina

Niebieskozielona mikroalga spirulina odżywia i tonizuje, pomaga zwalczyć niedobory, ale jednocześnie dzięki wysokiej zawartości chlorofilu działa oczyszczająco. Łatwo też wytłumaczyć, dlaczego zażywają ją osoby słabe i mające problemy z wchłanianiem – jej składniki są lekkostrawne i łatwo przyswajalne. Na przykład większość białek spiruliny występuje w formie biliprotein, które zostały wstępnie przetrawione przez samą algę. Spora ilość węglowodanów jest rozłożona na ramnozę, a ich niewielką, lecz ważną część stanowi glikogen. Substancje te zaraz po spożyciu zapewniają wysoki i długo utrzymujący się poziom dostarczanej przez nie energii.

Te specyficzne formy białek w spirulinie szczególnie dobrze służą cierpiącym na dolegliwości wynikające z nadmiernego spożycia białka zwierzęcego, które nie wchłania się dobrze, a dodatkowo obciąża organizm substancjami odpadowymi. Zatem osoby, które nadużywały białka zwierzęcego i żywności rafinowanej – czyli osoby mające zazwyczaj takie problemy, jak nadwaga, cukrzyca, hipoglikemia, rak, artretyzm lub podobne choroby zwyrodnieniowe – odniosą korzyść ze względnie wysokiej jakości białka spiruliny. Oczywiście obok białka w spirulinie występuje bogactwo beta-karotenu, chlorofilu, kwasu GLA i innych składników odżywczych.

Codziennie przyjmowanie zaledwie 10–15 g białka w formie mikroalg może zaspokoić potrzeby organizmu do tego stopnia, że zmniejsza się zapotrzebowanie na białko zwierzęce. Ponadto za pomocą takiego sposobu odżywiania można skutecznie leczyć poważne uszkodzenia wątroby wynikające ze złej diety, alkoholizmu czy spożywania produktów lub używek niszczących niezbędne dla organizmu składniki. Spirulina chroni też nerki przed uszkodzeniem na skutek przyjmowania silnie działających leków¹⁸.

¹⁵ Białko zawarte w spirulinie jest trawione w 85%, podczas gdy pochodzące z wołowiny – tylko w 20%^{16,17}.

Właściwości spiruliny: lekko słony smak; działanie ochładzające; buduje płyny Yin; bardzo odżywcza dla ciała; oczyszcza nerki i wątrobę z toksyn, buduje i poprawia jakość krwi, oczyszcza naczynia krwionośne, sprzyja rozwojowi właściwej flory bakteryjnej jelit i hamuje wzrost grzybów, bakterii oraz drożdży.

Stosowana w leczeniu: anemii, zapalenia wątroby, nieżytu żołądka i innych stanów zapalnych, cukrzycy, hipoglikemii, otyłości, przejedzenia, niedożywienia, słabego napięcia skóry, chronicznych wyprysków skórnych. Posiada zestaw wzmacniających odporność składników odżywczych: beta-karoten, chlorofil, kwas gamma-linolenowy (GLA). Nie jest zalecana dla osób z oznakami *zimna* i towarzyszącego mu zatrzymania wody oraz innych postaci *wilgoci* (śluz, drożdże, cysty itp.) umiejscowionych w dolnej części brzucha.

Warto też wspomnieć o profilaktycznym działaniu spiruliny, która obfitując w niebieski pigment fikocyjaninę, rodzaj biliproteiny, hamuje rozwój kolonii raka¹⁹. Zdecydowane niebieskie zabarwienie rzadko spotyka się wśród produktów żywnościowych. Niebieski kolor działa ściągająco i przyciągająco. Tę chemiczną właściwość niebieskiej barwy spiruliny dobrze ilustruje jej oddziaływanie na mózg. Fikocyjanina pomaga zbliżyć do siebie aminokwasy w celu wytworzenia neurotransmiterów i tym samym zwiększa wydolność umysłową²⁰.

W ostatnich latach intensywnie badano nienasycony kwas tłuszczowy gamma-linolenowy (GLA) i związaną z nim prostagladynę PGE₁, szczególnie pod względem ich wpływu na odporność. Większość ludzi cierpi na niedobór GLA, ale wszechstronne zastosowanie tego kwasu (wymienione wcześniej w rozdziale *Oleje i tłuszcze*) jest w bardzo ekonomiczny sposób osiągalne dzięki spożywaniu spiruliny, będącej jednym z najbogatszych źródeł GLA.

Ściana komórkowa spiruliny ma specyficzną naturę. Jest zbudowana w całości z mukopolisacharydów (MPs). Są to cukry złożone związane z aminokwasami, cukrami prostymi i w niektórych przypadkach z białkami. MPs zbudowane są z substancji całkowicie trawionych przez człowieka, a nie z niestrawialnej celulozy typowej dla innych mikroalg, roślin czy nasion.

Polisacharydom przypisuje się zdolność wzmacniania tkanek, a zwłaszcza tkanki łącznej, którą czynią bardziej elastyczną i sprężystą. Mają też silne działanie przeciwzapalne²¹. Wszystkie te właściwości są korzystne zarówno dla tych, którzy są bardzo aktywni fizycznie, jak i dla osób starszych. Na Zachodzie, gdzie często występują choroby serca, polisacharydów używa się czasami do wzmocnienia tkanek serca i ochrony naczyń krwionośnych przed niszczeniem. Obniżają też zawartość tłuszczu we krwi, przez co chronią układ naczyniowy²².

Chlorella

Chlorella jest kolejną dobrze znaną algą o wysokiej wartości odżywczej porównywalnej ze spiruliną, choć zawiera trochę mniej białka, odrobinę beta-karotenu i ponad dwa razy więcej kwasu nukleinowego i chlorofilu. Jest droższa od spiruliny ze względu na konieczność uzdatnienia jej do spożycia poprzez proces poprawiający strawialność jej twardych, zewnętrznych ścianek komórkowych.

Ścianki te, kiedyś uważane za przeszkodę hamującą trawienie, okazały się nawet wartościowe, ponieważ wiążą metale ciężkie, pestycydy i czynniki rakotwórcze typu PCBs (polichlorobifenyle) oraz w bezpieczny sposób usuwają je z organizmu. Inną cechą ścian komórkowych chlorelli jest pewna podstruktura, która zawiera złożone polisacharydy. Działają one inaczej niż zawarte w niebieskozielonych algach

polisacharydy – pobudzają produkcję interferonu i innych przeciwnowotworowych i stymulują odporność substancji²³⁻²⁶. Zawierają także związki podobne do tych posiadanych przez bakterie, które wzmacniają odporność i chronią przed mutacjami²⁷. Zasada podobieństw („podobne lecz podobne”) wyjaśnia wzmacniające odporność działanie chlorelli w inny sposób. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że organizmy z twardą zewnętrzną ścianą komórkową posiadają takie właściwości, które wzmacniają strukturę naszych komórek, chroniąc je przed atakującymi organizmami i toksynami.

Z powodu bardzo niewielkich rozmiarów chlorelli (6 mikronów) można ją pozyskiwać jedynie przez odwirowanie, co dodatkowo podraża koszty produkcji. Utrudnienia technologiczne ograniczają możliwość uprawiania chlorelli. Niemniej jednak bogactwo zawartego w niej kwasu nukleinowego i chlorofilu wyrównuje wysoki w porównaniu z innymi zielonymi mikroalgami koszt zakupu chlorelli. Na przykład aby uzyskać tę samą ilość chlorofilu i kwasu nukleinowego, trzeba kupić więcej spiruliny niż chlorelli.

Wielu ludzi spożywa chlorellę dla szczególnego składnika odżywczego. Został on wyizolowany z chlorelli w latach 50. i nie występuje w żadnym innym pożywieniu zielonym. Jest to tzw. „czynnik wzrostu chlorelli” (*Chlorella Growth Factor* – CGF), związany ze specyficzną naturą zawartego w chlorelli kwasu nukleinowego.

Kwas nukleinowy w ludzkim ciele (RNA/DNA) jest odpowiedzialny za kierowanie odnową, wzrostem i naprawą komórek. Ilość kwasu nukleinowego zmniejsza się z wiekiem: w istocie to jego niedobór wpływa na przedwczesne starzenie i osłabioną odporność. Niszczą go także brak ćwiczeń, stres, zanieczyszczenie środowiska i nieprawidłowa dieta. Odnowa kwasu nukleinowego jest zatem ważna dla szeroko pojętego zdrowia ciała i długowieczności. Chlorella posiada prawdziwe jądro, jest dlatego bardziej rozwiniętym organizmem niż inne zielone mikroalgi, a jej RNA/DNA charakteryzuje się wyższą jakością. Ta cecha RNA/DNA, wyrażana przez CGF, wzmacnia odporność przez poprawę funkcjonowania komórek typu T i B, broniących nasze organizmy przed wirusami i innymi atakującymi je mikroorganizmami, oraz makrofagów niszczących raka i odpady powstałe w wyniku komórkowej przemiany materii²⁸⁻³¹.

Zasadniczo chlorelli używa się do podobnych celów co spiruliny, chociaż istnieją znaczące różnice w ich zastosowaniu. Spośród wszystkich mikroalg chlorella najmniej wychładza, a najbardziej tonizuje i najłagodniej oczyszcza. Jest najbezpieczniejsza w użyciu w przypadkach wszelkich *niedoborów*. Dzięki CGF poprawia procesy wzrostu u dzieci, utrzymuje zdrowie w późnym wieku, leczy urazy, inicjuje wzrost tam, gdzie został zatrzymany przez chorobę lub stan zwyrodnieniowy, w tym chorobę Alzheimera, rękę kulшовą, paraliż, ataki apopleksji, stwardnienie rozsiane, nerwowość i inne zaburzenia nerwowe. (Powyższe zaburzenia występujące u Amerykanów według medycyny chińskiej należą do chorób spowodowanych *wilgotnym wiatrem*).

Czynnik wzrostu chlorelli (CGF) pobudza prawidłowy wzrost, ale nie stymuluje rozwoju procesów chorobowych np. narastania guzów. Z powodu jednej z najwyższych zawartości chlorofilu, chlorella jest zalecana przy wszelkich dolegliwościach wymagających działania oczyszczającego, odnawiającego i przeciwzapalnego, jakie właśnie zapewnia chlorofil. Pobudzające układ odpornościowy działanie CGF i przeciwwirusowy wpływ chlorofilu pomagają w leczeniu następujących zaburzeń, związanych z obecnością wirusów i grzybów, które okradają organizm z energii: wzrost drożdży (*Candida albicans*), wirus Epsteina-Barra, utrata odporności na skutek zespołu przewlekłego zmęczenia (CFIDS)

i AIDS. Chlorella wykazuje szczególnie dobroczynne działanie w przypadkach wszystkich zaburzeń poziomu cukru we krwi – cukrzycy, hipoglikemii, depresji maniakalnej – ponieważ większość zawartego w niej białka, podobnie jak w spirulinie, jest już wstępnie przetrawiona i bezpośrednio reguluje wahania zawartości cukru we krwi.

Chlorella zawiera więcej kwasów tłuszczowych niż spirulina czy sinica. Około 20% z nich to oczyszczające naczynia krwionośne kwasy omega 3 i kwas linolenowy. Prawdopodobnie właśnie dlatego uważa się, że glon ten skutecznie obniża poziom cholesterolu i chroni przed arteriosklerozą^{32,33}.

Chlorella nie zawiera biliproteiny fikocyjaniny, która występuje w niebieskozielonych algach – spirulinie i sinicach – wobec czego nie wykazuje podobnego działania przeciwnowotworowego. Osoby, które chcą jednocześnie wykorzystać wzmacniające układ odpornościowy działanie CGF i fikocyjaniny, powinny po prostu zażywać dodatkowo jakąś niebieskozieloną algę. Połączenie jakichkolwiek alg (dwóch lub więcej) jest korzystne, zwłaszcza jeżeli właściwości każdej z nich są dla danej osoby wskazane. Ogólnie rzecz biorąc, inne zastosowania chlorelli pokrywają się z pozostałymi zastosowaniami pożywienia zielonego. W dostępnej na rynku chlorelli ponad 23% wartości kalorycznej pochodzi z tłuszczów, dlatego też algi tej nie stosuje się raczej do leczenia otyłości.

Sinica

Trzecia mikroalga, sinica (*Aphanizomenon flos-aquae*), rośnie dziko w jeziorze Klamath w stanie Oregon w USA i jest suszona różnymi metodami zachowującymi niską temperaturę przetwarzania. Dzięki temu jej komórki pozostają nietknięte. Dla porównania, większość sprzedawanych mikroalg jest uprawiana i suszona co najmniej w niewielkim stopniu przy użyciu ciepła. Obecnie sinice sprzedaje się pod różnymi nazwami handlowymi, przeważnie drogą pocztową, a jej zwolennicy utrzymują, że ich produkt posiada optymalną wartość odżywczą dzięki dziewiczemu środowisku, w jakim wzrastał, i przetwarzaniu bez użycia ciepła. Fakt, że alga ta rośnie dziko w środowisku naturalnym, jest wielką zaletą, ponieważ każdy potrzebuje określonej ilości dzikiego pożywienia w diecie.

Niebieskozielona sinica ma najsilniejsze właściwości i dlatego należy stosować ją z umiarem. Podobnie jak wiele innych intensywnie działających substancji, alga ta ma niezwykłą moc leczniczą, jeżeli tylko jest właściwie stosowana. Sam proces wzrostu sinicy odzwierciedla jej ekstremalną naturę. W pewnych szczególnych, nie do końca wyjaśnionych okolicznościach – być może pod wpływem zwiększonej ilości światła i ciepła późnym latem – może zmienić się w silnie trującą roślinę, tak trującą, że toksykologowie określają ją jako „czynnik wywołujący szybką śmierć” (*very fast death factor* – VFDF). Roślina ta, spożyta przez zwierzę, powoduje jego śmierć w ciągu pięciu minut^{34,35}. Większość badań opisujących toksyny obecne w sinicach dotyczyła próbek pochodzących z jezior w północno-wschodnich Stanach Zjednoczonych. William T. Barry, znawca alg z północnego Zachodu, limnolog i profesor na Uniwersytecie Gonzaga w Spokane w stanie Waszyngton, twierdzi, że nigdy nie znalazł w jeziorze Klamath sinicy w postaci trującej³⁶. Przedsiębiorcy, którzy zbierają tam ową algę, potwierdzają to i zapewniają, że dokładnie kontrolują swój produkt. Aby udowodnić, że dziko rosnąca sinica w swoim normalnym, nietoksycznym stanie jest całkowicie bezpieczna, przeprowadzono badania alg pozyskiwanych obecnie z wód jeziora Klamath. Wykazano, że jest to produkt bezpieczny³⁷.

Istnieje jednak ryzyko, że sinica staje się trująca tylko okresowo i w ilościach, które trudno jest zjeść podczas przetwarzania. Badania przeprowadzone w latach 50. i 60. sugerowały, że toksyczne właściwości sinicy wystąpiły w jeziorze Klamath³⁸. Według profesora Barry'ego nawet tę mało prawdopodobną możliwość można wykluczyć – substancje trujące niszczy bowiem proces suszenia i zamrażania. Medytując o toksycznych właściwościach tej mikroalgi, nabieramy szacunku dla jej potężnej natury. Jest to jednocześnie ostrzeżenie dla tych, którzy chcieliby zbierać świeżą sinicę na własną rękę.

Co ciekawe, ludy pierwotne żyjące w Ameryce Łacińskiej i Afryce od setek, jeśli nie tysięcy, lat stosowały naturalnie występujące niebieskozielone algi (spirulinę), ale nie ma dowodu na to, że rdzenni Amerykanie używali sinicy. Powodem może być jej ewentualne działanie toksyczne lub też gorzki smak.

Według tradycyjnej medycyny chińskiej to właśnie gorzki smak ma wpływ na układ serce-umysł. Jedną z najsilniejszych ziołowych środków uspokajających ma intensywnie gorzki smak, np. korzeń żurawki lekarskiej (waleriany).

Ponieważ gorzkie substancje mają zdolność skupiania umysłu, niektórych gorzkich pokarmów, w tym sinicy czy pejotlu, używano do zwiększania koncentracji podczas medytacji i modlitw. (Pejotl działa znacznie silniej od sinicy, często wywołuje wymioty i halucynacje, podczas gdy sinica powoduje tylko „brzęczenie umysłu i poczucie niezwykłego szczęścia”, opisując ów stan słowami Viktora Kurlandskiego, autora *Survival into the 21st Century* [Jak przeżyć do XXI wieku]). Przewyciężenie depresji i stanów fizyczno-umysłowego otępienia za pomocą takiego środka pobudzającego umysł, jakim jest sinica, stanowi doskonały przykład zastosowania pokarmu jako lekarstwa. Jednakże osiąganie duchowych wglądów za pomocą jakiegokolwiek substancji może obrócić się przeciwko jej użytkownikowi, ponieważ później trudniej będzie skupić umysł bez takiej pomocy. Być może właśnie dlatego w najdawniejszych wedyjskich i buddyjskich pismach z Indii tak podkreślano rolę smaku słodkiego (pochodzącego z pełnowartościowych pokarmów i nierafinowanych substancji słodzących). Cukry łagodnie aktywizują umysł i skłaniają adepta do ćwiczenia umysłowej dyscypliny w celu uzyskania świadomości duchowej. W oryginalnych naukach poświęconych praktykom „środkowej ścieżki” zasadniczo nie zaleca się stosowania pokarmów, które mocno oddziałują na świadomość.

Właściwości i zastosowania: Mikroalga sinica jest gorzka, ochładzająca, osuszająca, łagodnie moczopędna, ma działanie pobudzające układ nerwowy, przeciwdepresyjne i rozluźniające. Zmniejsza wilgoć i przeciwdziała zastojowi wątroby. Sinica jest zatem doskonałym środkiem leczniczym dla silnych i *nadmiarowych* osób z nadwagą, jak też tych z *wilgocią* i/lub *gorącem*. Na ogół niezwykle korzystnie działa ona na współczesnych, depresyjnych i otępiałych ludzi, którzy w młodości odżywiali się nadmierną ilością mięsa, jajek, nabiału oraz tłustych, rafinowanych i naszpikowanych chemikaliami pokarmów. Oczywiście osoby mniej dotknięte skutkami złej diety także skorzystają z dobroczynnego działania tej mikroalgi, jeśli tylko występują u nich niektóre oznaki *nadmiaru*.

Ponieważ sinica pobudza powstawanie połączeń nerwowych, odgrywa ważną rolę w leczeniu uzależnień od kokainy, amfetaminy i innych neuro-stymulujących używek. Daje również nadzieję w leczeniu choroby Alzheimera. Także ci, których system nerwowy został przytępiony przez nadużywanie słonego pożywienia, w tym sosu sojowego czy miso, odnoszą korzyść ze stosowania sinicy. W przypadkach zachorowań na raka, artretyzmu, stwardnienia rozsianego, przerostu drożdżowców *Candida* i podobnych zwyrodnień działanie lecznicze wykazuje sinica przyjmowana w dawkach od umiarkowanej do dużej. Dzieje się tak dlatego, że alga ta wysusza *wilgoć*, która sprzyja rozwojowi tych chorób, a jed-

nocześnie poprawia nastrój. Jednakże osoby słabowite powinny przyjmować jedynie średnie jej dawki. Ogólnie rzecz biorąc, osoby o *zimnej* konstytucji muszą stosować sinicę z rozważą, jeżeli jednocześnie stwierdza się u nich osłabienie, wychudzenie, *wysuszenie* lub rozkojarzenie.

Przygoda Pana Szczupłego z sinicą

Człowiek, którego nazwiemy Panem Szczupłym, był *wysuszony*, chudy, wrażliwy, miał problemy z koncentracją i ogólnie *zimną* konstytucję. Kiedyś poczuł się lepiej po zastosowaniu spiruliny, a usłyszawszy, że sinica ma jeszcze większą moc, postanowił ją wypróbować. Po trzech dniach zażywania $\frac{1}{4}$ g mikroalgi raz lub dwa razy dziennie poczuł się jeszcze bardziej rozkojarzony i wychłodzony. Zasięgnął mojej porady, więc powiedziałem mu, że komuś o jego konstytucji nie służy duża ilość gorzkiego smaku, ponieważ gorzkie pożywienie na ogół powoduje spadek wagi, wysusza i ochładza, a u bardzo wrażliwej osoby może spowodować utratę zdolności do koncentracji umysłowej. Pan Szczupły podzielił się tą informacją z prezesem i kierownikiem działu handlowego przedsiębiorstwa sprzedającego produkty z sinicy. Obaj zaprzeczyli temu, jakoby ich produkt mógł mieć takie działanie. Sprzedawca wręcz zachęcił Pana Szczupłego, żeby zaczął zażywać niebieskozieloną algę co najmniej przez miesiąc, ponieważ „najwyraźniej przechodził przez przemijający okres reakcji ozdrowieńczej”. Nie chcąc stracić okazji do odzyskania zdrowia, Pan Szczupły zdecydował się testować działanie specyfiku przez kolejny miesiąc.

Przyjmując tę samą co poprzednio dawkę, wkrótce poczuł się słaby i wychłodzony. Kolejnym objawem była apatia i bezproduktywność: godzinami wpatrywał się w przestrzeń. (W ajurwedzie znajdujemy potwierdzenie tego doświadczenia – osoba o konstytucji *vatta*, czyli taka, której na ogół trudno jest utrzymać kontakt z rzeczywistością, pogłębia swój stan przez spożywanie gorzkiego pożywienia). Po trzech tygodniach Pan Szczupły poczuł się jeszcze bardziej wychłodzony, choć na zewnątrz było całkiem ciepło, ponadto szybko tracił swoją i tak już małą wagę. Zauważył również brak pożądania seksualnego i ból w dole pleców. W ostatnim tygodniu poczuł się „wykończony” i niezdolny do wykonywania swojej pracy oraz pojawił się u niego rodzaj „świszczącego” oddechu, jak przy astmie. Smak sinic, a nawet sama myśl o nich wywoływały u niego mdłości.

Wszystkie wymienione objawy ustąpiły, kiedy Pan Szczupły odstawił mikroalgę. Dawną zdolność do koncentracji i tężyznę fizyczną odzyskał jednak dopiero po pięciu miesiącach, ale nawet po tak długim czasie przydarzały mu się sporadycznie okresy astmatycznego oddechu.

Przykład Pana Szczupłego dowodzi, że sinica, podobnie jak wiele silnie działających substancji, nie jest panaceum na wszystkie dolegliwości. Zażywanie jej przez niewłaściwą osobę może zrujnować jej zdrowie. Winny jest temu wpływ, jaki nadmiar smaku gorzkiego wywiera na osobę z *niedoborem* i nadmiarem *zimna*. Z drugiej strony u bardzo krzepkiej osoby z *nadmiarem* sinica może wyzwolić energię (pożywienie o gorzkim smaku dostarcza energii poprzez spalanie tłuszczu), sprzyjać skupieniu, wpłynąć na przytomność umysłu, wzmocnić zdolności reprodukcyjne i ogólnie działać dobroczynnie na cały organizm. Nie znaczy to jednak, że ten, komu służy sinica, może zażywać ją bez końca. Najlepiej regularnie sprawdzać skutki jej działania. Jedną z oznak przedawkowania jest chłodna i nieelastyczna osobowość, inną – osłabienie i niemożność skupienia uwagi. Pomimo tego dla wielu osób sinica ma działanie równoważące. Trzeba po prostu być czujnym.

Oszacowaliśmy, że tylko na 5% Amerykanów niebieskozielona alga może działać negatywnie, a 20% ~~też~~ miało dwojakie odczucia po jej zażyciu lub odniesie krótkotrwałą korzyść. Ta właśnie czwarta część ~~populacji~~ z niedoborem, objawami zimna i/lub cierpiąca na „brak uziemienia” odniesie większą korzyść z ~~zastosowania~~ spiruliny i chlorelli, chociaż dla niektórych osób z tej grupy niewskazane będzie stosowanie ~~niektórych~~ mikroalgi. Na przeciwległym krańcu znajduje się 25% populacji z objawami nadmiaru – są ~~to~~ idealni kandydaci na konsumentów sinicy. Ta grupa odniesie niewspółmiernie większą korzyść z ~~zażywania~~ sinicy niż którejkolwiek innej algi, chociaż pozostałe również mogą poprawić ich stan. W ten sposób ~~czwarta~~ część populacji, której sinica szkodzi, równoważy ta czwarta jej część, która dzięki stosowaniu owej ~~mikroalgi~~ osiągnie świetne rezultaty. Trudno określić reakcję pozostałych 50%, choć wydaje się, że na ~~tych~~ problemy zdrowotne większości osób z tej grupy może pomóc dowolna mikroalga. Najlepszego ~~wyboru~~ uda się dokonać po przeanalizowaniu konkretnych właściwości każdej z nich.

Dunaliella

Ostatnio odkryto, że kolejna mikroalga, złota *Dunaliella salinas*, ma cenne właściwości odżywcze. Chociaż zawiera niewiele chlorofilu i nie jest tak bogata w białko i inne składniki odżywcze jak opisywane wcześniej mikroalgi, to posiada wyjątkowo dużą zawartość witaminy A w formie beta-karotenu. W stosunku do 60% zawartości białka w innych mikroalgach, 18% białka w dunalielli to niewiele, jednak w porównaniu z innym pożywieniem roślinnym jest to wysoka wartość. W związku z tym *Dunaliella* będzie lepsza dla tych, którzy mają problemy zdrowotne wynikające z nadmiaru białka oraz niedoboru witaminy A i beta-karotenu. Często przyjmuje się ją w połączeniu ze spiruliną czy innymi mikroalgami, aby leczyć raka i choroby skóry. (Jej dawkowanie zostało przedstawione dalej w tym rozdziale w części *Witamina A i beta-karoten*).

Dawkowanie mikroalg

Jeśli do wyleczenia konkretnych stanów chorobowych potrzebne są dokładnie określone ilości chlorofilu, protein czy innych składników odżywczych, dawki mikroalg mogą się bardzo różnić i dlatego muszą być ściśle dopasowane do potrzeb pacjenta. Jeżeli chcemy stosować mikroalgi jako suplement diety, zapobiegawczo albo do wzmocnienia układu immunologicznego, to możemy dawkować je zgodnie z opisem podanym na opakowaniu. Jednakże optymalna dawka zależy od kilku czynników. Każda mikroalga ma swoje właściwości i zalety, wobec czego radzimy, by każdy samodzielnie opracował dawkowanie dla siebie na podstawie poziomu swojej aktywności, wagi i stanu zdrowia. Najlepiej zacząć od najmniejszej dawki i zwiększać ją stopniowo według potrzeb. Idealnie dobrana dawka podnosi poziom energii i zmniejsza ilość niekorzystnych „zachcianek” pokarmowych.

Problemy trawienne czy ból w przedniej części głowy, jakie mogą towarzyszyć zażywaniu mikroalg, są zazwyczaj objawem procesu uzdrawiania, chociaż mogą też świadczyć o tym, że dawka jest zbyt duża. W drugim przypadku należy na kilka tygodni zmniejszyć dawkę (od $\frac{1}{5}$ do $\frac{1}{10}$ standardowej ilości). Kiedy po tym okresie zwiększy się dawkę do średniej i nie wywoła ona tej samej niekorzystnej reakcji, oznacza to, że dolegliwości były spowodowane nagłym uwolnieniem się toksyn w organizmie, który to proces już się zakończył. Im większe zaburzenia czy poziom zatrucia organizmu, tym mniejsza powin-

na być dawka początkowa. Aby zregenerować wątrobę lub przeprowadzić inną poważną kurację, powinno się zażywać mikroalgi przez co najmniej rok. Zasadniczo zaleca się przyjmowanie zarówno tych, jak i innych suplementów co najwyżej sześć razy w tygodniu. Mikroalgi mogą być spożywane między posiłkami, jeżeli potrzebujemy dodatkowej porcji energii, albo przed posiłkami tudzież zamiast posiłku.

Zdarzyło się, że pacjenci zauważyli podczas irygacji jelita grubego, że tabletki z mikroalgami nie zostały całkowicie strawione. Mikroalgi posiadają właściwości hydrofilowe (wchłaniają wodę). Aby skompresowane i pozbawione wody tabletki zostały odpowiednio strawione, muszą zostać dobrze przeżute i popite dużą ilością płynu. Może to być zupa jedzona podczas posiłku, ale jeśli jest to woda, należy ją wypić przynajmniej pół godziny przed jedzeniem, aby nie rozcieńczać soków trawiennych. Osoby, które nie tolerują żucia suchych tabletek, mogą namaczać je w wodzie przez co najmniej godzinę przed spożyciem lub też przyjmować sproszkowane czy granulowane mikroalgi zmieszane z płynami lub wilgotnymi pokarmami.

Dawkowanie spiruliny: Spirulina jest dostępna w formie proszku, kapsułek, tabletek, czasami płynu lub płatków. Stosowanie zapobiegawcze: dla większości ludzi odpowiednia jest „standardowa” 10-gramowa dawka – 1 czubata łyżeczka proszku lub 5 g tabletek dwa razy dziennie. Podwójna ilość (20 g dziennie) to skuteczna maksymalna dawka w przypadku cukrzycy, hipoglikemii, zaćmy i anemii. Jednak nawet większa ilość spiruliny nie jest toksyczna. Sportowcy i pozostali ludzie o dużych potrzebach energetycznych zażywają czasami po 20 g od dwóch do trzech razy dziennie. (Inne zastosowania i dawkowanie – zob.: *Właściwy wybór mikroalg i trawy zbożowej* w dalszej części tego rozdziału). W okresie ciąży i laktacji zapotrzebowanie na białko jest co najmniej 20% wyższe niż normalnie. Dawki dla dzieci zostały podane w rozdziale 21.

Ważne jest, by znaleźć najodpowiedniejszy sposób zażywania spiruliny, tak aby odpowiadały nam i smak, i struktura danego suplementu. Niektórzy potrzebują tygodnia do dwóch, aby docenić smak spiruliny. Proszek można łatwo wymieszać z płynnymi posiłkami oraz płynami. Dodaje się go często do zup, sosów i dressingów. Aby zmieszać spirulinę z wodą, sokiem, ciepłym napojem ze zbóż lub herbatką korzenną, należy mieszać składniki w mikserze przez krótką chwilę przy niskiej prędkości, żeby napój się nie spienił. Jeżeli nie ma się miksera, należy dodać do proszku trochę soku z cytryny, co ułatwi zmieszanie go z płynem. Unikaj zanurzenia łyżeczki ze spiruliną w płynie – proszek się do niej przyklei. Po prostu ciągle mieszając, stopniowo dodawaj proszek do płynu.

Odmierzanie dawek spiruliny

Odmierzanie proszku – gramy przypadające na miarkę	Miligramy przypadające na tabletkę/kapsułkę	
1 pełna łyżeczka	= 3 g	= 3 000 mg
1 czubata łyżeczka	= 5 g	= 5 000 mg
1 płaska łyżka	= 7,5 g	= 7 500 mg
1 pełna łyżka = 10 g = 10 000 mg		

Dawkowanie chlorelli i sinicy: Stosuje się je podobnie jak spirulinę, choć zazwyczaj w mniejszych ilościach. Ponieważ chlorella ma dużą zawartość chlorofilu i kwasów nukleinowych (RNA/ DNA), dzienna dawka zapobiegawcza to 2–3 g. W okresach natężenia stresu lub podczas choroby – 6–12 g. Chlorella jest dostępna w postaci tabletek lub w saszetkach zawierających określoną liczbę granulek.

Warto też pamiętać, że sinica rośnie dziko i jest przetwarzana w niskich temperaturach, oraz ze względu na wysoką zawartość chlorofilu i gorzki charakter, alga ta jest bardzo aktywna: 1 g lub 2 g stanowią „złoty środek” dzienną dawkę. W okresie choroby i nasilonego stresu skutecznie działa 3–10 g dziennie. Najlepiej podzielić tę ilość na trzy równe porcje i przyjmować trzykrotnie w ciągu dnia. Sinica jest najczęściej dostępna w formie kapsułek lub granulek. Jedna łyżeczka granulek zawiera 1,5 g mikroalgi, łyżeczka stołowa – 4,5 g. Ponieważ ma ona działanie silnie oczyszczające, nie powinno się jej przyjmować w czasie ciąży, chyba że organizm zdążył przyzwyczać się do niej, gdyż była spożywana przynajmniej przez rok przed poczęciem.

Zawartość najważniejszych składników odżywczych w spirulinie, chlorelli i sinicy w porównaniu z innymi źródłami (w 100 g produktu)

	Spirulina	Chlorella	Sinica	Inne źródła o najwyższej zawartości
Białka*	68 %	55 %	60 %	Drożdże piwne 45 %
Witamina A (z karotenu)	250 000 I.U.	55 000 I.U.	70 000 I.U.	Marchew 28 000 I.U. Trawa zbóż 10 000–50 000 I.U. Dunaliella 8 300 000 I.U.
Żelazo	58 mg	133 mg	130 mg	Wątroba wołowa 6,5 mg
Chlorofil*	0,7–1,1 %	2–3 %	3–6 %	Lucerna (alfalfa) 0,2 % Trawa zbóż 0,2–0,54 %
DNA/RNA*	4,5 %	13 %	Brak danych	Sardynki 0,8 %

*Procent całej masy.

Uwaga: W przypadku mikroalg, lucerny (alfalfy), trawy zbożowej i drożdży zawartość powyższych składników dotyczy suchej masy.

Trawa pszeniczna i jęczmienna

Trawa zbóż to kolejna grupa produktów o wysokiej zawartości chlorofilu. Najczęściej sprzedawana jest zielona trawa pszenicy i jęczmienia, dostępna w postaci proszku lub tabletek. Zielone pędy pszenicy można z łatwością wyhodować w domu.

Trawa pszenicy i jęczmienia ma niemal identyczne główne działanie lecznicze, z tą różnicą, że trawa jęczmienna jest trochę łatwiejsza do strawienia. Ludzie uczuleni na pszenicę i inne zboża prawie nigdy nie reagują alergią na zieloną trawę tych zbóż. Pod względem zawartości chlorofilu

i witaminy A wysuszona trawa zbóż plasuje się zaraz po mikroalgach. Białko stanowi w niej 20% - prawie tyle samo, co w różnych gatunkach mięs - z tym że jej profil zawartości aminokwasów i białek jest całkiem inny. Trawa większości zbóż zawiera też śladowe ilości witaminy B₁₂ i innych składników odżywczych. Rosnące pędy pszenicy potrafią przyswoić z gleby aż 90 różnych minerałów z ogółu 102 pierwiastków występujących w żyznej glebie.

Oprócz wysokiej zawartości składników odżywczych trawa zbóż dostarcza unikalnych enzymów trawiennych, nieobecnych w tak dużym stężeniu w innej żywności. Pomagają one rozłożyć rozmaite niestrawne i toksyczne substancje obecne w pożywieniu. Wśród tych enzymów można znaleźć przeciwutleniającą dysmutazę nadtlenkową (SOD)* i szczególną frakcję P4D1^{40,41}. Obie te substancje opóźniają niszczenie i mutacje komórek, są więc pomocne w leczeniu chorób zwyrodnieniowych i przeciwdziałaniu procesom starzenia.

Eksperymenty dowodzą, że P4D1 wspomaga odnowę RNA/DNA. W jednym z badań wykazano, że P4D1 zaktywizował odnowę komórkowego DNA, uprzednio poważnie uszkodzonego przez promieniowanie rentgenowskie⁴¹. P4D1 posiada wyjątkowe działanie przeciwzapalne, mocniejsze nawet od sterydów, takich jak kortyzon⁴¹. To częściowo tłumaczy tak skuteczne działanie lecznicze, jakiego byliśmy świadkami podczas leczenia przypadków artretyzmu i innych stanów zapalnych. Ponadto w przeciwieństwie do sterydów czy leków przeciwbólowych, substancja ta nie wywołuje skutków ubocznych i nie wykazuje działania toksycznego.

SOD jest enzymem, który chroni zdrowe komórki przed bardzo szkodliwymi wolnymi rodnikami, które tworzą się, kiedy organizm jest narażony na niszczące działanie promieniowania, zanieczyszczonego powietrza, jedzenia nasyczonego chemią i innych czynników toksycznych. Komórki zaatakowane przez raka mają znaczny niedobór SOD lub są go całkowicie pozbawione.

Węglowodanowa struktura trawy zbóż ma szczególny walor. Podobnie jak ta, która występuje w niektórych mikroalgach, zawiera ona duże ilości mukopolisacharydów (MPs). Substancje te, tak jak mukopolisacharydy w spirulinie, wzmacniają wszystkie tkanki, w tym serce i naczynia krwionośne. Ponadto obniżają poziom tłuszczu we krwi i działają przeciwzapalnie.

Zatem trawa zbożowa zawiera trzy biologiczne czynniki o działaniu przeciwzapalnym: chlorofil, P4D1 i mukopolisacharydy.

Należy zwrócić uwagę na różnicę w wartości między powoli wzrastającą, suszoną trawą zbożową a jej świeżą odmianą. Przynajmniej jedno przedsiębiorstwo w Stanach Zjednoczonych sieje pszenicę na jesieni lub wczesną wiosną, tak aby wzrastała powoli przez kilka miesięcy i była poddana działaniu niskich temperatur. Dopiero wtedy zbiera się ją i dokładnie suszy. Dla porównania, świeża trawa wyhodowana w ciepłym klimacie lub w zamkniętym pomieszczeniu, co trwa zazwyczaj siedem dni, może zawierać tylko 25% chlorofilu, witaminy A i innych składników odżywczych, które można znaleźć w odmianie wyhodowanej w chłodnych warunkach. Jednakże uprawiana w domu świeża trawa ma swoje zalety, zachowuje bowiem cenne enzymy, które giną podczas procesu suszenia. Świeże soki są bardziej wychładzające niż te pochodzące z suszonej trawy w postaci proszku i szczególnie korzystnie działają w przypadku osób z oznakami gorąca i nadmiaru, takimi jak: żółty nalot na języku.

* SOD występuje obficie we wszystkich pokarmach o dużej zawartości chlorofilu, a także w kiełkach. Zwłaszcza trawa zbóż ~~jest~~ niezwykle bogatym źródłem tego enzymu.

ciężkość do gorąca, silny puls na tętnicy promieniowej, donośny głos, czerwona twarz, ekstrawersja lub gwałtowne usposobienie.

Uprawa trawy pszenicznej

Aby wyhodować trawę pszeniczną, rozsyp nasiona pszenicy na warstwie żyznej ziemi o grubości około 2,5 cm, najlepiej zmieszanej z torfem (zakupionym w sklepie ogrodniczym). Ziemię można przesieć na tacy lub w pudełku. Przykryj nasiona jedno- lub półtoracentymetrową warstwą ziemi i codziennie podlewaj. Kiedy pędy osiągną wysokość około 12 cm, należy je ścinać i wycisnąć z nich sok w specjalnie do tego celu przeznaczonej sokowirówce lub dokładnie żuć pędy (papkę, która zostanie po przeżuciu, wyrzucić). Po pierwszych żniwach należy pozwolić pędom odrosnąć, a potem można ścinać je jeszcze dwa razy.

Właściwości i zastosowanie: W porównaniu do chlorelli i spiruliny trawa zbóż jest bardziej wykładająca, mocniej i szybciej oczyszcza organizm z toksyn, lecz działa słabiej i jest mniej chłodząca niż sumak. Ponieważ znacząco wspomaga trawienie, wskazana jest dla osób z *nadmiarem* w wątrobie, o spowolnionym trawieniu oraz cierpiącym na zapalenie żołądka i jelit.

*Specyficzne lecznicze zastosowania*⁴², podobnie jak w przypadku traw innych zbóż, tradycyjnie obejmowały leczenie artretyzmu, krwiałków*, oparzeń*, raka, zaparcia, rozedmy, gangreny*, wysypki z powodu wpływu sumaka jadowitego*, reumatyzmu i ran*.

Jeżeli wymagane jest zastosowanie zewnętrzne (przykłady oznaczone gwiazdką), należy smarować zmienione chorobowo miejsca sokiem lub przykładać na nie okład nasączony sokiem, lub też zrobić ciastad ze świeżej papki z trawy. Szybsze efekty przynosi równoczesne doustne przyjmowanie trawy zbożowej.

*Dodatkowe odkryte ostatnio zastosowania*⁴³ obejmują leczenie nadciśnienia, wysokiego poziomu cholesterolu, anemii, cukrzycy, otyłości, zapalenia wątroby, owrzodzenia układu trawiennego, hipoglikemii, zmęczenia, hemoroidów, problemów z prostatą, zespołu napięcia przedmiesiączkowego (ZNP), osłabienia mięśniowego, zatrucia ołowiem, rtęcią i innymi metalami ciężkimi.

Osoby z *niedoborami*, pasywne i z tendencją do osłabienia lub *wychłodzenia* powinny stosować trawę zbożową rozważnie, w umiarkowanych ilościach. W tych przypadkach rozsądniejszym wyborem będzie zdecydowanie się na chlorellę albo spirulinę.

Dawkowanie: Ponieważ sok z trawy zbożowej jest bardzo skoncentrowany, już nawet około 30 g ma działanie lecznicze, a nie powinno się przyjmować więcej niż 60 g na raz. (Dawka większa niż 60 g nie jest toksyczna, ale zasadniczo nie jest też skuteczniejsza). Przed połknięciem sok powinno się dokładnie wymieszać ze śliną. W sprzedaży dostępny jest też proszek wytworzony poprzez dehydratację (odwodnienie) soku. Jest on równie skoncentrowany. Należy zmieszać go z wodą w następujących proporcjach: 1 pełna łyżeczka proszku na pół szklanki wody. Dostępna jest też mielona trawa w formie proszku lub tabletek, którą można przyjmować w większych ilościach niż sproszkowany sok: do 10 g tabletek lub czubatą łyżeczkę proszku. Zapobiegawczo, dla stopniowej odnowy organizmu, wzbogacenia diety i przeciwdziałania wpływowi trujących substancji pochodzących z pożywienia i środowiska należy zażywać trawę któregośkolwiek ze zbóż w dowolnej formie raz dziennie; a w stanach chorobowych do trzech razy na dzień.

Rozkład dawek, reakcje i dostrojenie do pór roku: Aby przezwyciężyć skłonność do ~~zakażenia~~ dania się czy pozbyć się drożdżowców *Candida*, należy zażywać trawę zbożową w postaci ~~tabletek~~ tabletek lub proszku wymieszanego z wodą bezpośrednio przed posiłkami. (W ~~przypadkach~~ zainfekowania przewodu pokarmowego drożdżowcami typu *Candida* proszek i tabletki ~~działają~~ skuteczniej niż świeży sok). Natomiast w celach zapobiegawczych, jako suplement diety ~~lub~~ w stanach chorobowych produkty z trawy zbożowej najlepiej przyjmować co najmniej ~~godzinę~~ przed posiłkami na pusty żołądek. Jeżeli używa się ich wyłącznie jako odżywczego suplementu można też spożywać je pod koniec posiłku.

U niektórych ludzi zażycie trawy zbożowej może wywołać umiarkowane skutki uboczne w postaci rozwolnienia, bólu głowy czy innych niewielkich dolegliwości. Takie reakcje mogą się ~~powtórzyć~~ kilkakrotnie i świadczą o odtruwaniu organizmu. Jeżeli natomiast nieprzyjemne objawy utrzymują się dłużej, mogą wskazywać na to, że dawka jest zbyt wysoka albo że stosowanie trawy ~~zbożowej~~ u danej osoby jest niewskazane.

Pokarmy o wysokiej zawartości chlorofilu i mocno oczyszczającym działaniu najlepiej spożywać ~~na~~ wiosnę, kiedy organizm znajduje się w szczytowej fazie naturalnego cyklu oczyszczania i odradzania.

Właściwy wybór mikroalg i trawy zbożowej

Ludzie bardzo często mają problemy z wyborem najlepszej dla siebie mikroalgi czy odpowiedniej trawy zbożowej. Prawdą jest, że mają one podobne właściwości, ale nawet ten sam pokarm ~~może~~ charakteryzował się innym działaniem w zależności od sposobu uprawy, zbioru i przetwarzania. Niemniej jednak główne właściwości każdego produktu pozostają niezmiennie. Indywidualny ~~program~~ program dostosowany do konkretnych potrzeb pacjenta może uwzględniać kombinację kilku ~~rodzajów~~ alg oraz traw zbożowych, jeżeli istnieją do tego wskazania.

Ogólne wskazówki

Poniższe zalecenia odnoszą się do wszystkich zastosowań trawy zbożowej i mikroalg, nawet ~~tych~~ które nie zostały omówione wcześniej. Jeżeli na przykład używamy zielonego pożywienia w ~~celu~~ głódówki, należy dobrać je do objawów *nadmiaru*, *niedoboru*, *gorąca*, *zimna* lub *wilgoci* ~~występujących~~ występujących u danej osoby. Kolejny rozdział *Uwagi dodatkowe i specyficzne zastosowania* może pomóc we właściwym wyborze produktu.

Spirulina i chlorella działają wychładzająco i oczyszczająco, a trawa zbożowa i niebieskozielona alga wykazują jeszcze silniejsze działanie pod tym względem. Z tego powodu krzepka osoba z *nałotem* ~~na~~ *rem* (o czerwonym zabarwieniu cery, mocnym pulsie i głose, grubym nalocie na języku i ~~energicznym~~ energiczna) odniesie korzyść z zażywania któregośkolwiek z tych czterech pokarmów, chociaż najłatwiej będzie dla niej trawa zbożowa lub sinica.

Osobie z *niedoborem* (o bladej, ziemistej cerze, osłabionej, wątej, o introwertycznym usposobieniu, z niewielką ilością nalotu na języku lub językiem bez nalotu) pomoże spirulina i chlorella. ~~Natomiast~~ Natomiast z dobroczynnego działania trawy zbożowej i sinicy skorzysta, o ile będzie ją stosować z umiarem.

Osoby o *zimnej* konstytucji (którym często jest zimno, mają bladą cerę i odczuwają niechęć do zimna) w największym stopniu pomoże chlorella lub niewielkie dawki spiruliny, ponieważ chlorella (i spirulina) działa najmniej wychładzająco spośród omawianych produktów. Ci, u których zimna towarzyszą obrzęki, śluz, cysty, guzy w dole brzucha i podobne objawy nadmiaru *wilgoci* w ciele, powinni zrezygnować ze spiruliny, chociaż zasadniczo pomaga ona na te dolegliwości, pod warunkiem że osoba nie jest wychłodzona. Ludzie o *zimnej* konstytucji – szczególnie jeżeli mają objawy nadmiernej wilgoci – są wychudzeni, z *niedoborem* czy też przejawiają brak kontaktu z rzeczywistością (brak ugruntowania) – powinni unikać stosowania sinicy, a trawę zbożową spożywać w małych ilościach.

Dla ludzi z objawami *gorąca* (którym często jest gorąco, mają ciemnoczerwony język z żółtym nalotem i niechęć do gorąca) i stanów zapalnych, takich jak: artretyzm, wrzody, zapalenie wątroby, zapalenie żołądka, trzustki, ropiejące rany, najskuteczniejsza będzie trawa jęczmienna lub pszeniczna – z względu na wysoką zawartość P4D1 i chlorofilu. Nieco mniej skuteczne, lecz również pomocne są wszystkie zielone mikroalgi. Spirulina i chlorella wykazują najlepsze działanie lecznicze w stanach *niedoborem* i stanem zapalnym czy innym objawem *gorąca*.

W chorobach związanych z nadmiarem *wilgoci*, takich jak: rak, AIDS, syndrom Epsteina-Barra, zapalenie rozsiiane, reumatoidalne zapalenie stawów, guzy, przerost drożdżowców candida, nadmiar śluzu i obrzęki, najlepiej działa sinica. Osobom bez szczególnych oznak *nadmiaru* pomoże średnia dawka 1,5–2 g. Korzystne będą też najwyższe dawki trawy zbożowej, chlorelli (świetnej przy zaburzeniach systemu odpornościowego), spiruliny i dunalielli (często używanych razem). W tym przypadku można stosować jeden lub dwa rodzaje najodpowiedniejszego zielonego pożywienia, dokonawszy wyboru na podstawie właściwości leczniczych rośliny.

Dla krzepkiej osoby z chorobami wynikłymi z nadmiaru *wilgoci* i przy wyraźnych oznakach *nadmiaru* 10 g (lub więcej) sinicy dziennie będzie stanowiła odpowiednią dawkę leczniczą. Zaleca się również przyjmowanie trawy zbożowej dwa lub trzy razy na dzień; można także dołączyć inne mikroalgi, jeżeli istnieją ku temu wskazania.

W przypadku poważnego osłabienia najlepsza będzie chlorella lub spirulina, a dodatkowo 1 g sinicy jeden lub dwa razy dziennie pomoże pozbyć się ociążałości umysłowej i depresji, które często towarzyszą osłabieniu i stanom nagromadzenia *wilgoci*.

Uwagi dodatkowe i specyficzne zastosowania

Względy ekonomiczne: Ci, którzy potrzebują wprowadzić do diety dużą ilość kwasu tłuszczowego EPA, beta-karotenu i lekkostrawnych białek, powinni wybrać spirulinę, która jest ich najbardziej ekonomicznym źródłem. Jest to związane z prostym sposobem zbioru i przetwarzania tej mikroalgi. Przetwarzanie chlorelli i sinicy jest bardziej skomplikowane, dlatego wydaje się, że ich przeznaczeniem jest jedynie uzupełnianie diety. Spirulina natomiast może być używana raczej jako normalny pokarm i źródło protein.

Biorąc pod uwagę inne składniki odżywcze, koszty wymienionych suplementów znacznie się różnią. W zależności od konkretnego zbioru sinicy i spiruliny, najbardziej ekonomicznym źródłem chlorofilu będzie zazwyczaj chlorella. Trzeba pamiętać, że niektórych właściwości i czynników odżywczych nie da się porównać, ponieważ występują tylko w jednej mikroaldze, np.: CGF można znaleźć tylko w chlorel-

li, a fikocyjaniny jedynie w sinicy. Cena produktu zależy też od producenta, a różnice mogą być znaczne – w przypadku spiruliny są one największe i sięgają aż 300%. Najdroższe są zawsze tabletki i kapsułki.

Suplementy mineralne i witaminowe: Najlepiej zrównoważony skład minerałów i witamin mają sinica oraz trawa pszeniczna i jęczmienna uprawiane na żyznej glebie przez chłodną część roku. Zawartość minerałów i witamin w chlorelli i spirulinie jest zmienna i zależy od warunków panujących podczas uprawy. W większości przypadków obie algi zawierają bogatą gamę składników obu rodzajów.

Suplementy dla ludzi aktywnych fizycznie: Osoby, które uprawiają wyczerpujący sport, potrzebują doskonałego metabolizmu płynów, aby utrzymywać elastyczność ścięgien i stawów oraz chronić je przed stanami zapalnymi. Tę funkcję najlepiej spełnia spirulina. Jednak jeżeli mimo zażywania spiruliny stan zapalny nadal się utrzymuje, wskazane jest przyjmowanie dodatkowo trawy zbóż ze względu na jej właściwości przeciwzapalne, o których wspomniano wcześniej. Z reguły trawa zbożowa zalecana jest w ramach profilaktyki zapaleń sportowcom biorącym udział w wymagających dużej wytrzymałości treningach i zawodach, podczas których organizm wytwarza ponadprzeciętne ilości ciepła.

Dzięki szczególnej formie zawartych w spirulinie białek, węglowodanów i kwasów tłuszczowych 15-, 20-gramowa jej dawka dostarcza bogatego zestawu unikalnych składników odżywczych. I tak np. 20 g spiruliny zawiera tyle samo protein co spora porcja mięsa, ponieważ jej białko jest doskonale przyswajalne, a w wyniku jego metabolizmu nie powstają toksyczne produkty uboczne. Spirulina ma też wiele zalet: 1. częściowo przetrawione białko, które w niej występuje, dostarcza budulca zaraz po spożyciu; trawienie białka mięsa pochłania dużo energii; 2. zawarte w niej mukopolisacharydy rozluźniają i wyciągają tkankę łączną, jednocześnie zmniejszając ryzyko wystąpienia stanów zapalnych; 3. węglowodany proste natychmiast dostarczają energii, której wystarcza na długo; 4. kwasy tłuszczowe GLA poprawiają równowagę hormonalną; 5. związane przez jej proteiny minerały i witaminy, podobnie jak te w innych pełnowartościowych pokarmach, są lepiej przyswajane niż ich syntetyczne zamienniki. Spirulinę można zasadniczo uznać za odpowiednie pożywienie dla uprawiających intensywne ćwiczenia fizyczne. Dowodzi przykład wielu światowej klasy sportowców, którzy ją zażywają.

Chlorofil pochodzący z trawy zbóż i mikroalg pomaga oczyścić wątrobę, nerki i krew z toksyn, które powstają podczas intensywnych ćwiczeń fizycznych.

Te same białka, węglowodany i inne składniki odżywcze obecne są także w sinicy i chlorelli. Ale dzienna dawka tych mikroalg nie dostarcza ich tyle, ile dzienna dawka spiruliny, ponieważ w codziennym żywieniu do spiruliny, rzadko zażywa się aż 15 g dziennie sinicy lub chlorelli. Niemniej jednak obie mogą być pożyteczne dla sportowców z innych względów. Czynniki wzrostu chlorelli pobudzają wzrost i odbudowę wszystkich tkanek, także nerwowych. Z kolei sinica, oddziałując na mózg, może uwolnić zadziwiającą ilość zmagazynowanej energii fizycznej, a u silnej osoby poprawia też koncentrację, co jest niezbędne w czasie zawodów sportowych.

Depresja: Sinica świetnie poprawia nastrój. Spirulina, chlorella i trawa zbożowa również pomagają na złe samopoczucie.

Anemia: Każdy rodzaj trawy zbożowej i mikroalgi omawiany w tym rozdziale dobrze budują krew, ale spirulina i chlorella najskuteczniej budują ją w przypadku niedoboru spowodowanego złym wchłanianiem w przewodzie pokarmowym i słabą pracą śledziony-trzustki, ponieważ w większym stopniu wychładzają i oczyszczają organizm niż sinica czy trawa pszeniczna lub jęczmień (Zob. część *Niedobór krwi* w rozdziale 31).

Niedożywienie: Od dawna używa się spiruliny i chlorelli w przypadkach wycieńczenia i niedożywienia ludzi w każdym wieku. Leczą one syndrom złego wchłaniania u dzieci, kiedy trawienie w nich prawie w ogóle nie funkcjonuje. Aby wyleczyć tę i każdą inną postać niedożywienia, mikroalga powinna być głównym składnikiem diety.

Starzenie i słaba odporność: Przyczyną gwałtownie postępującego przedwczesnego starzenia i załamania się systemu immunologicznego bardzo często jest uszkodzenie spowodowane przez wolne rodniki. Frakcja P4D1 i kombinacja dwóch antyutleniaczy – beta-karotenu i dysmutazy nadtlenkowej (SOD) – oraz szeroki wachlarz innych składników odżywczych występujących w trawie zbożowej doskonale chronią przed takimi uszkodzeniami. P4D1 dodatkowo aktywuje odnowę uszkodzonych kwasów nukleinowych (RNA/DNA). Duża ilość enzymów trawiennych zawartych w trawie zbóż poprawia wchłanianie składników odżywczych z układu pokarmowego, a co za tym idzie – ułatwia też przyswajanie większej ilości substancji wzmacniających układ odpornościowy i przeciwdziałających starzeniu.

Podobnie kwasy nukleinowe i beta-karoten występujące w mikroalgach skutecznie opóźniają starzenie i wzmacniają odporność. Chociaż sama trawa zbożowa stanowi najlepszą ochronę, to jej działanie potęguje jednoczesne spożywanie mikroalg. Jak zostało zaznaczone wcześniej, osobom, które cierpią na *niedobór* lub są *wychłodzone* lepiej służy spirulina i chlorella, a trawy zbożowe – niezbyt dobrze, chyba że są stosowane z rozważą.

Otyłość: Najważniejszym czynnikiem wpływającym na zmniejszenie wagi są kwasy tłuszczowe GLA, których najbogatszym źródłem jest spirulina. Na drugim miejscu znajdują się sinica i trawy zbóż. Chlorella pomoże uregulować wagę ciała osobom, którym brak energii trawienia (słabe wchłanianie, brak apetytu, luźne stolce), ale nie jest skuteczna w przypadku osób, które w przeszłości spożywały dużo mięsa, nabiału i jaj.

Hipoglikemia i cukrzyca: Wszystkie trzy mikroalgi – spirulina, chlorella i sinica – idealnie kontrolują hipoglikemię, ponieważ zawierają wystarczającą ilość wstępnie przetrawionych węglowodanów, dostarczających długotrwałej energii. Również występujące w nich częściowo przetrawione białka uspokajają wahania cukru w przypadku hipo- i hiperglikemii (cukrzycy). Aby skutecznie pozbyć się nasilonego łaknienia cukru, zwykle wystarczy zażyć tylko $\frac{1}{2}$ g którejkolwiek z mikroalg. Jeżeli do odbudowy kontrolującej cukier funkcji nadnerczy, wątroby i trzustki potrzeba więcej protein, najlepiej wybrać spirulinę, ponieważ jej standardowa dawka zapewnia odpowiednią ich ilość. Spirulina jest także szczególnie pomocna w sytuacji, gdy cukrzycy towarzyszy niezdolność do syntezy naturalnych kwasów tłuszczowych GLA, co zdarza się dość często^{44, 45}.

Odnowa wątroby: Do diety mającej na celu odnowę wątroby można włączyć mikroalgę lub trawę zbóż, stosując je zgodnie z informacjami podanymi wcześniej w części *Ogólne wskazówki*. Aby niezależnie od problemów zdrowotnych całkowicie odnowić wątrobę, należy przyjmować zielone pożywienie co najmniej przez rok. (Wskazówki dotyczące syndromów wątroby i jej odnowy zamieszczone są w rozdziale 24 – *Element Drzewa*).

Inne schorzenia wątroby: zaognioną lub nadmiarową wątrobę, którą charakteryzują objawy *gorąca*, takie jak zaczerwienione oczy i twarz oraz tendencja do wpadania w gniew, najłatwiej zrównoważyć, stosując duże ilości trawy pszenicznej lub sinicy. Dodatkowo można brać dunaliellę ze względu na jej właściwości chłodzące i odtruwające.

W przypadkach poważnego uszkodzenia wątroby wskutek długotrwałego nadużywania alkoholu czy narkotyków wskazane są lekkostrawne białka, których dostarczają wszystkie rodzaje alg. Przy nadmiarze i uszkodzeniu wątroby najlepsza będzie 10-gramowa dawka sinicy i chlorelli dziennie, co znacznie przewyższa dawkę standardową. Spirulinę natomiast należy przyjmować powyżej wymienionych schorzeniach w ilości 20 g na dzień.

Na zastój w wątrobie z objawami takimi, jak skurcze, obrzęki (szczególnie w gardle), ból i ciężkość pomoże standardowa dawka dowolnej mikroalgi lub trawy pszenicznej.

Produkty zielone w diecie

Należy pamiętać, że każdy rodzaj zielonego pożywienia zawiera dobroczynny chlorofil uczestniczący w budowie krwi, oczyszczaniu i ograniczaniu wzrostu szkodliwych mikroorganizmów. Osoby z niedoborem minerałów lub luźnym stolcem powinny ograniczyć spożycie produktów zielonych – zwłaszcza dużą ilością kwasu szczawiowego – szpinaku, zielonych części buraka i boćwiny – z powodu właściwości rozwalniających i upośledzających wchłanianie wapnia. Właściwie dobrane, bogate w chlorofil produkty zielone, najlepiej zaliczane do popularnych zielonych warzyw, powinny stanowić 15–20% diety współczesnego człowieka. Tak duża zawartość pożywienia zielonego w diecie jest szczególnie osobom mieszkającym w zanieczyszczonym środowisku. W okresie intensywnych przemian, jaki otwiera nową erę w naszej historii i który ma swoje niewątpliwe zalety, toksyczne działanie środowiska i powszechnie stosowanej diety muszą zostać zrównoważone przez naturalny kolor odnowy.

Witamina A i beta-karoten

Wszystkie rośliny zawierające chlorofil posiadają też pigmenty zwane karotenami. Chlorofil i karoten działają synergicznie na kilku polach. Chlorofil na przykład aktywizuje enzymy, które produkują witaminę E i K oraz biorą udział w przemianie karotenu w witaminę A. Z tego powodu produkty zielone, które są jednocześnie źródłem karotenu, zamieniają ponad dwukrotnie więcej karotenu na witaminę A niż pokarmy żółte. Ten wywoływany przez chlorofil proces może być bardzo pomocny dla tych, którzy cierpią na niedobór witaminy A. Nie to jest jednak najważniejsze: karoten, który nie zostaje przekształcony w witaminę A, pełni jeszcze inne ważne funkcje w organizmie.

Beta-karoten stanowi większość karotenu występującego w roślinach i z licznych przeprowadzonych ostatnio badań wynika, że wyjątkowo dobroczynnie działa w przypadkach raka, guzów i innych chorób związanych z osłabioną odpornością. Mimo że nazwy „beta-karoten” i „witamina A” będą w dalszej części stosowane wymiennie, warto pamiętać, że beta-karoten jest tylko jednym z źródeł witaminy A, ale sam także ma dodatkowe właściwości odżywcze, szczególnie istotne dla wzmacniania systemu odpornościowego.

Przyczyny powszechnie występującego niedoboru witaminy A

Najbardziej najlepiej rozpoznanych niedoborów naszych czasów jest niedobór witaminy A. Jego przyczyną jest nie tylko niedostateczne spożycie bogatych w tę witaminę zielonych i żółtych warzyw, ale także zapomnienie o tym, że wątroba jest jednym z najlepszych jej źródeł spośród produktów pochodzenia zwierzęcego. Stugramowa porcja wątroby wołowej zawiera 44 000 I.U. witaminy A. Unikanie się od spożywania wątroby może być korzystnym rozwiązaniem nie tylko ze względów zdrowotnych, lecz także z uwagi na fakt, że przemysłowo hodowane zwierzęta są najprawdopodobniej nasłanierowane chemikaliami, hormonami i lekarstwami, które gromadzą się w ich wątrobach.

Przynajmniej w diecie pożywienia zawierającego witaminę A jest ewidentną przyczyną jej niedoboru, lecz głównym powodem może być wielość funkcji, które ta witamina spełnia w organizmie. Witamina A pełni kluczową rolę w procesach metabolicznych zachodzących w wątrobie. U ludzi wątroba jest często przeciążona z powodu zbyt kalorycznego, tłustego, pełnego toksyn i wysoko przetworzonego pożywienia oraz przejadania się. Przy takiej diecie właściwie nie wiadomo, jaka ilość witaminy A jest wystarczająca; niektórzy żywieniowcy zalecają pięciokrotnie lub dziesięciokrotnie wyższą dawkę niż ZDS (zalecane dzienne spożycie).

Kiedy u ludzi stosujących zbyt obfitą dietę występuje niedobór witaminy A, pierwszą czynnością, którą należy wykonać, jest sprawdzenie, czy problemu nie rozwiąże po prostu zachowanie umiaru w jedzeniu. Wielu wegetarian, którzy spożywają zbyt dużo tłuszczów w postaci orzechów, nasion i olejów oraz nadmiar białka pochodzącego z ziaren i roślin strączkowych, przejawia charakterystyczne objawy niedoboru witaminy A: łuszczącą się skórę głowy (łupież), ogólną suchość skóry i przedwczesne starzenie (z niedoboru RNA – zob. poniżej).

Gdy ograniczy się zbyt obfitą dietę, wtedy witamina A może pomóc przywrócić właściwą pracę wątroby. Zaletą przyjmowania beta-karotenu (pochodzącego z warzyw) jako źródła witaminy A jest brak jego toksyczności. Jakikolwiek nadmiar beta-karotenu w organizmie jest przechowywany jako zapas do momentu, aż będzie potrzebny, natomiast witamina A pochodzenia zwierzęcego (retinol), podana w nadmiernej ilości, jest toksyczna. Badania nad rakiem dowodzą, że beta-karoten zdecydowanie silniej przeciwdziała tworzeniu się guzów niż retinol⁴⁶.

Główne właściwości witaminy A

- Jest niezbędna do właściwego metabolizmu białka w organizmie.
- Znacznie wspomaga produkcję RNA, który przekazuje komórkom ważne informacje o funkcji i odnowie.
- Chroni ciało w obrębie powierzchni skóry, tkanek i komórek: chroni błony śluzowe ust, nosa, gardła i płuc, zmniejszając ich podatność na infekcje; neutralizuje skutki oddziaływania zanieczyszczonego powietrza; zmiękcza skórę i zwiększa jej odporność na choroby; wzmacnia krążenie ochronnej energii Qi; a na poziomie komórkowym wzmacnia ściany komórkowe, co zapobiega ich penetracji przez wirusy.

- Pomaga w budowie i naprawie kości, zębów, włosów, paznokci, skóry i błon śluzowych oraz układu pokarmowego i rozrodczego. Bierze udział w tworzeniu dobrej jakości utrzymuje dobre widzenie i zapobiega kurzej ślepotcie (osłabienie wzroku w ciemności)
- Pobudza działanie grasicy i układu odpornościowego.

Szczegółne działanie pożywienia zawierającego beta-karoten

Ponad 25 lat badań naukowych na świecie dowodzi, że ludzie, którzy spożywają produkty o wysokiej średniej zawartości beta-karotenu, mają niższy wskaźnik zachorowań na raka płuc, żołądka, okrężnicy, pęcherza moczowego, macicy, jajników i skóry. Narodowa Rada Badań popiera spożywanie pokarmów bogatych w witaminę A/beta-karoten w ramach profilaktyki raka⁴⁷; jak podaje „The Lancet”, brytyjski magazyn medyczny, w efekcie 19-letniego programu badań odnotowano siedmiokrotny spadek zachorowalności na raka wśród nałogowych palaczy, którzy równocześnie spożywali stosunkowo dużo beta-karotenu⁴⁸.

Według dr n. med. Charlesa Simone’a, autora *Cancer and Nutrition* [Rak i odżywianie] (McGraw-Hill, 1983), beta-karoten jest „najsilniejszym spośród obecnie znanych neutralizatorów i wyeliminowania wolnych rodników (...) blokuje procesy, które prowadzą do uszkodzenia zdrowej komórki”.

Uwaga: tylko pożywienie zawierające beta-karoten przeciwdziała rakowi. Wyzolowany beta-karoten podawany w suplementach diety nie okazał się skuteczny^{49,50}.

Źródła witaminy A pochodzącej z karotenu

Ilość witaminy A wyrażona w międzynarodowych jednostkach (I.U.) na 100 g produktu*

Dunaliella	8 300 000	Zielone cebule	5 000
Spirulina	250 000	Rukiew wodna	4 900
Sinica	70 000	Dynia	4 200
Trawa pszenicy i jęczmienia	66 000	Jarmuż	3 300
Chlorella	55 000	Boćwina liściasta szerokoogonkowa	3 300
Marchew	28 000	Kapusta chińska	3 000
Słódki ziemniak (batat)	26 000	Morela	2 700
Kapusta włoska	8 900	Salata rzymska	2 600
Pietruszka	8 500	Persymona	1 800
Szpinak	8 100	Melon kantalupa	1 800
Natka rzepy	7 600	Brzoskwinia	400
Botwinka	6 100		

*Uwaga: dane dotyczące mikroalg i trawy zbóż są określone dla 100 g suchego produktu

Niedobór witaminy A

Niedobór ten zazwyczaj objawia się poprzez szorstką, suchą, przedwcześnie starzejącą się i pozbawioną skóry; choroby skóry; utratę powonienia; alergie; łupież; kurzą ślepotę; zapalenie błon śluzowych ust oraz układu oddechowego i rozrodczego.

Zalecenia: Zalecane spożycie witaminy A wynosi 4000–5000 I.U. dziennie dla dorosłych i 1000–2000 dla dzieci. Kobiety w ciąży, matki karmiące i osoby chore mają zazwyczaj większe zapotrzebowanie na tę witaminę. Podobnie osoby, które bardziej niż pozostali eksploatują wzrok czytaniem lub wykonują pracę wymagającą skupienia wzroku. Również więcej witaminy A potrzeba w ciągu chłodniejszych pór roku.

Aby wyleczyć niedobór, z reguły zwiększa się spożywanie produktów bogatych w witaminę A beta-karoten na okres co najmniej roku. Witamina A pochodząca z pożywienia jest znacznie skuteczniejsza niż ta z suplementów. Osoby cierpiące na jej niedobór mogą zacząć od stosunkowo niedużej dawki – np. od kilkakrotnie większej niż ZDS (zalecane dzienne spożycie) – tj. przyjmować około 15 000–25 000 I.U. dziennie.

Wybór rodzaju pożywienia powinien być uzależniony od jego właściwości. Dla osoby cierpiącej na zaparcia lepsze będzie jedzenie większej ilości pokarmów żółtych niż niebieskozielonych. Te produkty pobudzają perystaltykę jelit, podczas gdy niebieskie ochładzają i działają ściągająco. Z kolei dla osób, u których występują stany zapalne, korzystniejsze będzie bogate w chlorofil niebieskie lub zielone pożywienie. Przy określaniu ilości najlepiej zdać się na własny smak; pomoże on ustalić, kiedy spożyliśmy za dużą dawkę. Jeżeli przyjmuje się trawę pszeniczną lub mikroalgi w tabletkach, dokładne ich przeżucie zwiększy przyswajalność i pomoże określić optymalną dawkę.

Odpowiednia dawka beta-karotenu powinna powodować zauważalne zmiany nie tylko w przypadku stanów chorobowych. Jego korzystne działanie uwidacznia się przez ogólną poprawę samopoczucia, zwiększenie witalności i zapewnienie długowieczności. Ludzie w średnim wieku, którzy mają błyszczącą, pozbawioną zmarszczek skórę, przez wiele lat – często również w okresie wzrostu – stosowali dietę bogatą w beta-karoten.

Warto pamiętać, że najlepsze źródła witaminy A/beta-karotenu, jakimi są mikroalgi, stosuje się w stosunkowo małych ilościach. Na przykład typowa jednorazowa dawka spiruliny, która wynosi od łyżeczki (3 g) do łyżki (7,5 g) czy kopiatej łyżki (10 g) dostarcza odpowiednio 7500, 18 750 i 25 000 I.U. tej witaminy. Dla porównania 100 g kapusty włoskiej dostarcza 8300 I.U., a taka sama ilość marchwi 28 000 I.U. Widać więc, że typowe porcje warzyw czy mikroalg dostarczają sporej ilości witaminy A.

Aby zapewnić sobie najwyższe lecznicze dawki witaminy A/beta-karotenu, najlepiej przyjmować dunaliellę. Jedna 300-miligramowa tabletki ($1/10$ łyżeczki proszku) zawiera 25 000 I.U., a pełna łyżeczka 250 000 I.U. Taka dawka beta-karotenu nie jest niebezpieczna, jeżeli przyjmuje się go w postaci pełnowartościowego pokarmu, jakim są mikroalgi, ale nieuzasadnione spożywanie ogromnych dawek może doprowadzić do zaburzeń. Ta zasada dotyczy każdego składnika odżywczego czy rodzaju pokarmu, nawet jeśli jest to całkowicie nietoksyczna substancja. Objawem nadmiernego spożycia beta-karotenu jest żółte zabarwienie skóry (karotenemia).

Dostępny w handlu czysty beta-karoten prawie zawsze jest produktem syntetycznym. i długotrwałe rezultaty uzyska się dzięki uzupełnieniu diety o pożywienie, które jest jego pełnowartościowym źródłem.

Zawartość beta-karotenu w różnych próbkach jednego rodzaju produktu może się znacznie różnić. Na przykład jego zawartość w 100 g różnych porcji marchwi może wahać się od 100 do 20 000 IU. Pewien hawajski hodowca spiruliny twierdzi, że otrzymuje plon dostarczający ponad 500 000 IU w porcji, czyli podwójną średnią zawartość. Na skutek znacznego zróżnicowania gleby oraz stosowanych chemikaliów stosowanych w uprawie wahania poziomu składników odżywczych w pożywieniu wianym na lądzie są większe niż w mikroalgach. Przy wyborze produktu należy kierować się jego pochodzeniem i jakością, ponieważ w ten sposób zapewniamy sobie więcej składników odżywczych.

Przy niektórych dolegliwościach, np. przy cukrzycy i nadczynności tarczycy, beta-karoten i inne karotenoidy nie są prawidłowo przekształcane w witaminę A. W takich przypadkach najlepszym substytutem beta-karotenu będzie witamina A pochodzenia zwierzęcego (retinol), co nie oznacza, że należy wówczas w ogóle zrezygnować z przyjmowania beta-karotenu. Całkiem możliwe jest bowiem, że wiele funkcji, które spełnia on dla układu odpornościowego, pochodzi właśnie z jego części, która nie zostaje zamieniona w witaminę A⁴⁶.

Prosty sposób na przeżycie

Wielu ludzi, przewidując kryzys, w rezultacie którego może zabraknąć żywności, gromadzą „na przetrwanie” składające się z ich ulubionych pokarmów zamrożonych na sucho. To dość rozsądne postępowanie, ponieważ posiadanie zapasów żywności zapewnia stabilność emocjonalną na poziomie, którego nie zawsze jesteśmy świadomi.

Istnieje jednak prostszy sposób od gromadzenia przemysłowo konserwowanych produktów. Zioła, rośliny strączkowe, wodorosty i sól nie psują się tak łatwo, a przy zachowaniu odpowiednich warunków spore ich ilości można przechowywać nawet do roku. W każdym razie najbardziej ekonomicznie i wygodnie jest kupić owe produkty.

Zboża i rośliny strączkowe można przyrządzać na rozmaite sposoby. W dodatku wszystkie nasiona (ziarna zbóż, fasole, groch i soczewice) nadają się do kiełkowania, a z ziaren pszenicy, żyta, jęczmienia czy owsa da się wyhodować zieloną trawę, aby uzyskać świeży, bogaty w składniki odżywcze pokarm. W razie promieniowania czy epidemii takie pożywienie doskonale wspomaga odporność. Zioła, wodorosty i słone pokarmy usuwają toksyny powstałe na skutek promieniowania. Nasłoneczniona można oczywiście zasiewać co roku, aby w ten sposób zapewnić sobie odnawialne źródło żywności.

Statystyki lekarskie pokazują, że w czasie drugiej wojny światowej Norwegowie cieszyli się najlepszym zdrowiem. O 40% spadła zachorowalność na choroby serca, raka i schizofrenię. W tym czasie bowiem spożywali oni więcej swoich tradycyjnych pokarmów – pełnego ziarna zbóż, warzyw i świeżych ryb – a mało mięsa, margaryny (uwodornionych tłuszczów), rafinowanego cukru.

i wysoko przetworzonej żywności, która stała się głównym składnikiem powojennej diety^{1,2}. Idealnym rozwiązaniem byłoby, gdyby współczesne pokolenie uzyskało zdrowie i vitalność na drodze wolnego wyboru, a nie pod wpływem kataklizmu.

Radowanie się pożywieniem

Bez względu na jakość pokarmu, sposób, w jaki jesz, świadczy o tym, jaki jesteś. Rozkoszowanie się dobrym jedzeniem i świetnym towarzystwem przysparza takiej wewnętrznej radości, że nawet najprostsze potrawy zyskują smak najśłodszy nektaru. Bez radości i błogosławieństwa nawet najwartościowsze i najsmaczniejsze pożywienie może wydać się jałowe i pozostawi po sobie głód duszy. Ludzie, którzy dobierając pożywienie, kierują się wyłącznie smakiem, wskazaniami dietetycznymi i wartością odżywczą, często w głębi duszy bardzo pragną czegoś, czego nie mogą dostać. Poprzez ciągłe poszukiwanie wnoszą nieustający chaos w swoje życie i do swoich domów. Jedzą po to, aby zaspokoić głód dotyczący zupełnie innej sfery.

Przejadanie się i starzenie

Przejadanie się, popularna rozrywka bogatych narodów, uważane jest za główną przyczynę przedwczesnego starzenia się (zob. *Proces starzenia* w rozdziale 28). Ponad 50 lat badań dowodzi, że jeżeli stosuje się odżywczą dietę i zachowuje wstrzeźliwość w jedzeniu, tym samym opóźnia się proces starzenia. U wszystkich do tej pory przebadanych gatunków zwierząt – pierwotniaków, robaków, owadów, ryb, gryzoni – oraz u ludzi takie postępowanie przedłużało życie i wzmacniało odporność^{1,2}. Faktycznie, spożywanie zbyt dużej ilości bardzo kalorycznego i nienaturalnego pożywienia jest powodem większości chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, rak i cukrzyca. Przejadanie się również często zdarza się wśród wegetarian i chociaż nie musi prowadzić do wzrostu wagi, nieodmiennie wywołuje słabość, problemy z trawieniem i przyspiesza starzenie.

Na poziomie emocji przejadanie się wynika z nadmiernego i nieodróżnionego pożądanego, które skłania człowieka do wyboru nazbyt urozmaiconego pożywienia bez szczególnej potrzeby. Każdy rodzaj pokarmu ma swój niepowtarzalny smak, który zostaje rozpoznany przez podwzgórze mózgowe – ośrodek kontroli apetytu. Zanim apetyt zostanie zaspokojony, podwzgórze potrzebuje określonej ilości każdego smaku ze zdanego przez człowieka pożywienia. Dlatego też trudno o nieprzejadanie się podczas posiłku zawierającego wiele składników.

Innym powodem niezwykle nasilonego apetytu są pasożyty. Objawy zakażenia pasożytami i metody lecznicze przedstawiono w rozdziale 7 w części *Pasożyty* oraz w Dodatku A.

Do nadmiernego objadania się może się przyczyniać stosowanie rafinowanych produktów, co potwierdza Biuro Badań Rolniczych Stanów Zjednoczonych (marzec, 1999). Można to wyja-

nić poprzez fakt, że przez miliony lat ewolucji człowiek stał się biologicznie uzależniony od spożywania pełnowartościowego pożywienia. Przejadanie się może odzwierciedlać instynktowe dążenie do uzupełnienia tych składników odżywczych, które zostały utracone podczas rafinacji. Popularne produkty żywnościowe zubożone w ten sposób o cenne składniki odżywcze to rafinowane, „białe”: cukier, makaron, chleb, wypieki, ryż, także rafinowane oleje i przetworzone mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu.

Nałogowe przejadanie się, szczególnie mięsem i pokarmami o intensywnym smaku, może być przyczyną choroby śluzówkę żołądka. Według medycyny chińskiej nadmiar gorąca w żołądku sam w sobie jest powodem przejadania się. Nawet gdy przerwie się ten zamknięty cykl gorąca i przejadania się, trzeba pracować nad tym, aby zmienić głęboko zakorzenione schematy przez lata tkwiące w komórkach i układach organizmu.

Jak uzyskać zrównoważony apetyt

1. Opanuj nadmierne pożądanie, które przejawia się w przygotowywaniu obfitych, złożonych potraw. Zaczynaj jeść proste potrawy.
2. Jeżeli przejadanie się jest nawykowe, regularnie spożywaj świeże owoce i warzywa, aby ochłodzić nadmiernie rozgrzany żołądek. Szczególnie przydatny do tego celu jest seler. Kiedy trudno Ci przestać jeść, zjedz kawałek selera na zakończenie posiłku. Spróbuj jeść więcej posiłków składających się z całych owoców, warzyw lub sporządzonych z nich soków. Gorzkie warzywa, takie jak seler i sałata, oraz surowe rośliny z reguły pogarszają stan osób chudych, wysuszonych, nerwowych i z niedoborem, dlatego osoby te powinny raczej jeść gotowane warzywa lub owoce. Na stany zapalne żołądka u wszystkich tych, którzy się przejadają, pomaga gotowana kapusta i herbata ziołowa z kory kanadyjskiego wiazu czerwonego.
3. Osoby przejadające się powinny zwiększyć ilość płynów w diecie, np. w postaci zup lub wywarów. Jeżeli między posiłkami wystąpi pragnienie, można je ugasić herbatą ziołową, wodą lub innymi napojami. Produkty zawierające skoncentrowany chlorofil – trawa pszeniczna, spirulina i inne mikroalgi oraz ciemnozielone warzywa liściaste – również działają ochładzająco na żołądek. Wybierz najwłaściwszy rodzaj pożywienia chlorofilowego, zobacz: rozdział 16 – *Produkty z pokarmów zielonych*.
4. Ogranicz spożycie pokarmów, które mogą doprowadzić do nadmiernego rozgrzania żołądka: mięsa, pokarmów tłustych lub smażonych, orzechów, nasion, produktów o bardzo słonym lub rozgrzewającym smaku (czosnku i innych warzyw z rodziny cebulowatych, cynamonu, imbiru, kminu, kopru, kminku, ostrych rodzajów pieprzu itd.).
5. Nigdy nie jedz do syta. Pomocna jest zasada zawarta w naukach Eseneńczyków, którzy żyli długo i cieszyli się witalnością: „Skończ jeść, gdy napełnisz żołądek do dwóch trzecich”.
6. Głęboko oddychaj i dokładnie przeżuвай pokarm. Obie praktyki rozwijają cierpliwość i pomagają zmniejszyć pożądanie.

Sztuka żucia

Żucie nie polega na się od prostej sztuki przeżuwania. Należy dokładnie żuć, aby napęścić jedzeniem kanały tego organizmu i w ten sposób umożliwić łatwy przebieg trawienia.

Żucie w napięciu, po prostu żuj i pozwól, aby ta czynność cię zrelaksowała. W ten sposób przeżyjesz wdzięczność i cieszyć się całym wachlarzem smaków oraz aromatów spożywanej potrawy.

Trawienie węglowodanów rozpoczyna się w ustach. Dokładne żucie zamienia ziarno zbóż i inne pokarmy złożone w zaspakajające głód cukry i maksymalizuje wchłanianie tłuszczów, białek

Pełne pożywienie roślinne, zwłaszcza pełnoziarniste zboża, musi zostać zmieszane ze śliną, aż stanie się płynne, aby mogło uwolnić pełną gamę swoich składników odżywczych.

Bez odpowiedniego żucia pokarmów człowiek czuje się ociężały i przytępiiony, ma wzdęcia i jest niewygodny. Mięso, tłuszcz, słodczyce i przetworzone pokarmy zaspakajają nagłą potrzebę

Żucie w konsekwencji przytępia kubki smakowe. Im dłużej są przeżuwane, tym gorzej smaczą. A przeciwnie do nich, im dłużej żuje się pełnowartościowe produkty węglowodanowe,

stają się one słodsze. Suchy chleb, suche wafle ryżowe dostępne w większości sklepów oraz inne pokarmy bez dodatku sosu zachęcają do żucia. Ponieważ trawienie przebiega wtedy niezwykle

ciężko, ciało zaczyna odczuwać cudowną lekkość.

Aby wykształcić nawyk właściwego żucia pokarmu, należy na początku każdego posiłku liczyć przeżucia. Każdy kęs powinno się przeżuć od 30 do 50 razy. Pomocne może być także odkładanie palca lub pałeczki pomiędzy kęsami.

Amerykański specjalista od żywienia Horace Fletcher (1849–1919) stał się sławny za sprawą „fletcherizmu”, czyli sztuki dokładnego miażdżenia. Starożytna japońska i chińska tradycja również wskazywała na korzyści płynące z właściwego przeżuwania.

Większość współczesnych ludzi musi od nowa nauczyć się tej sztuki, jeśli pragnie skutecznie przestawić się na odżywianie pełnowartościowym pożywieniem.

Inne zalecenia dotyczące spożywania pokarmów i odżywiania

- Nie należy nadmiernie rygorystycznie podchodzić do swojej diety, aby nie irytować nią innych ludzi. Złe relacje z ludźmi mogą ci bardziej zaszkodzić niż jedno przesłodzone ciasteczko babci. Jeżeli masz olbrzymi apetyt na takie łakocie, lepiej go zaspokoić, niż najeść się ryżu, by go stłumić – takie postępowanie przysporzy ci tylko cierpienia i wznieci w tobie bunt.
- Wyznacz szczególny czas i miejsce na posiłki. Zadbaj o to, aby otoczenie było czyste, a sam posiłek odbywał się przy przyjemnych dźwiękach, zapachach, kolorach i przy miłej rozmowie. Powinno się unikać zarówno tematów wzbudzających emocje, jak i bezsensownej paplaniny czy rozproszonych myśli. Nie jedz, kiedy jesteś zmęczony, jest ci zbyt zimno czy gorąco, martwisz się, stoisz, oglądasz telewizję, czytasz czy za chwilę weźmiesz kąpiel, ponieważ czynności te utrudniają trawienie. Rozluźnij się i zapewnij sobie wygodę. Może powinieneś zastanowić się nad swoim sta-

nem. Jedzenie to czas, kiedy otrzymuje się ofiary w postaci pokarmu, który odżywia i wraca energię naszemu ciału, a więc nakarm również swoje myśli. Zwróć uwagę na swoje zachowanie, ponieważ odzwierciedla ono twój stosunek do innych. Zauważ niepowtarzalne właściwości każdej potrawy i pamiętaj o pracy, jaką włożono w jej przygotowanie.

- Zrelaksuj się po jedzeniu, lecz nie zasypiaj ani nie popadaj w ośpienie. Relaks pomaga wyciszyć i zapewnia dobry sen w nocy.
- Podziękuj przed posiłkiem oraz po nim.
- Większość żywności kupuj od miejscowych rolników. (Sprzyja to nie tylko twojemu zdrowiu, ale także ekonomii oraz środowisku w twoim regionie poprzez ograniczenie zużycia energii potrzebnej do transportu drogą morską czy koniecznej do zamrażania). Jedz zgodnie ze swoją kulturą i potrzebami.
- Płynny i potrawy nie powinny być ani zbyt gorące, ani zbyt zimne. Jest to szczególnie ważne dla niemowlaków i dzieci. Gorąco osłabia żołądek i zwiększa kwasowość. Zimno natomiast paraliżuje produkcję kwasów żołądkowych.
- Picie podczas posiłków rozcieńcza soki żołądkowe, można jednak wypić niewielką ilość wody, ale nie więcej niż pół szklanki. Zasadniczo należy pić wodę czy herbaty ziołowe 15-20 minut przed posiłkiem i przynajmniej 30 minut po posiłkach złożonych z owoców; dwie godziny po potrawach zawierających dużo skrobi i białka roślinnego, takich jak zboża i rośliny strączkowe; cztery godziny po posiłku składającym się z mięsa, jaj lub nabiału.

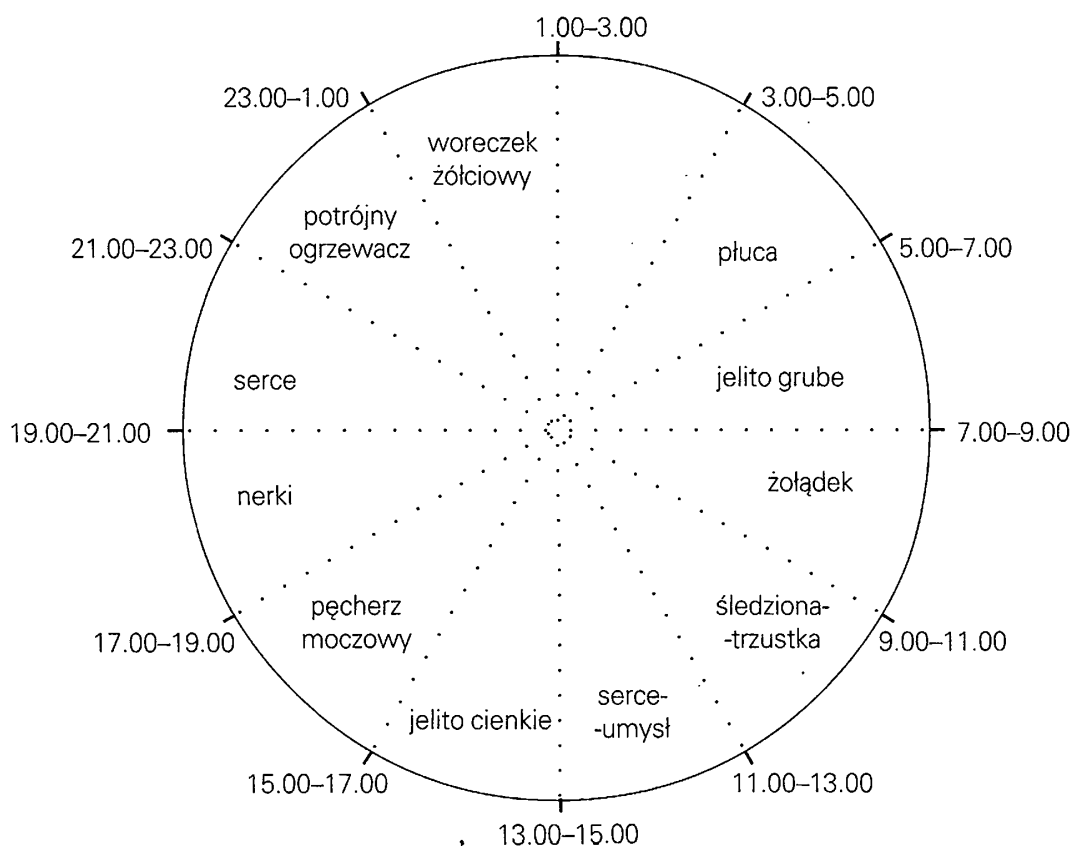
Rozkład posiłków

Charakter jednego, dwóch i trzech posiłków dziennie

Aby zaplanować rozkład posiłków, który sprzyja zdrowiu, trzeba wziąć pod uwagę ważne czynniki fizjologiczne.

Noc i wczesne godziny poranne, przed godziną 5.00, są okresem bierności, podczas którego wszystkie procesy trawienne powinny odpocząć. Jest to szczególnie istotne dla wątroby, ponieważ musi ona zakończyć wiele różnorodnych, skomplikowanych procesów metabolicznych. Aby do tego doprowadzić, nie może być obciążona początkowymi stadiami trawienia. Jednym z zadań wątroby jest oczyszczanie krwi. Funkcję tę zakłóca późne spożywanie posiłków. Zgodnie z „chińskim zegarem”, najaktywniejsza pora dla wątroby to czas między 1.00 a 3.00 w nocy.

Chiński zegar jest skonstruowany według prawidłowości, że co dwie godziny przypada szczyt aktywności poszczególnych narządów wewnętrznych. Teoria ta mówi też, że po 12 godzinach od szczytu aktywności każdego organu następuje szczyt jego okresu pasywnego. Na przykład szczyt aktywności żołądka przypada pomiędzy godzinami 7.00 a 9.00, a najniższa jego aktywność pomiędzy 19.00 a 21.00, czyli 12 godzin później. Im dłuższy jest odstęp czasowy między posiłkiem a szczytem aktywności wątroby, tym lepiej, gdyż wtedy narząd ten jest w stanie wypełnić kilkadziesiąt swoich funkcji. Jeżeli ostatni posiłek zostaje spożyty o godzinie 18.00, to pokarm ma siedem godzin na przejście przez wstępne procesy trawienia. Ponieważ zboża i rośliny strączkowe znajdują się w żołądku do trzech godzin, pozostałe trzy godziny przeznaczone na przejście treści pokarmowej przez jelito cienkie i



wcale nie tak dużo, zwłaszcza że wchłonięte produkty muszą jeszcze zostać przetworzone przez wątrobę. Z tej przyczyny na Dalekim Wschodzie wielu praktykujących rozwój duchowy spożywa tylko jeden posiłek dziennie, przed południem, czyli 12 godzin przed szczytem aktywności wątroby.

Jeżeli przyjmuje się jeden posiłek dziennie, można pozwolić sobie na wiele różnorodnych produktów, ponieważ na strawienie ich pozostaje aż 12 godzin. Dla osób, które stosują taki plan żywienia, nawet ciężkostrawne produkty mogą okazać się korzystne. Orzechy ziemne na przykład znacznie spowalniają metabolizm. Stanowi to problem dla ludzi jadających wiele posiłków w ciągu dnia, lecz chętnie spożywają je osoby jedzące raz dziennie. Osoby te chwala sobie również produkty, które budują płyny Yin, ponieważ podczas całodniowej głodówki ciało kurczy się i łatwo się odwadnia. Duży nacisk kładzie się też na zastosowanie ciemnozielonych warzyw liściastych, które również pomagają utrzymać właściwy poziom płynów w organizmie.

Kiedy jedyny dzienny posiłek przypada na porę koło południa, czyli na szczyt aktywności serca-umysłu, wówczas wyostzona intuicja pozwala dokonać właściwych wyborów dotyczących tego, *co się je* i w *jakiej ilości*. Jest to szczególnie ważne, jeżeli do spożycia posiłku ma się jedyną okazję w ciągu całego dnia.

Intensywnie praktykujący chińscy czy amerykańscy mnisi zen utrzymują zwyczaj przyjmowania jednego posiłku dziennie. Ta oraz inne praktyki dostarczają organizmom mnichów tak dużo energii, że śpią oni jedynie od północy do godziny 3.00 nad ranem, i to w pozycji medytacyjnej. O 3.00 rozpoczyna się szczyt dwugodzinnej aktywności płuc, idealny czas na pobudkę i praktyki oddecho-

we. Wiele joginów i innych praktykujących w naturalnym odruchu budzi się pomiędzy 3.00 a 5.00 nad ranem, kiedy prana życiowa (Qi i oddech) jest najmocniejsza. Co więcej, ponieważ organizm nie jest obciążony trawieniem, cały ośmiogodzinny okres między godziną 3.00 a porą pierwszego posiłku koło 11.00 wyjątkowo sprzyja głębokiemu doświadczeniu duchowemu.

Przykład jednego posiłku dziennie – i sposób, w jaki dopełnia on styl życia oparty na uważności – jest o tyle istotny, że umożliwia zrozumienie powszechnych wzorców żywieniowych. Ilustruje on dwie podstawowe prawdy: po pierwsze, późne posiłki osłabiają pracę wątroby i przebieg procesów metabolicznych; po drugie, im mniej człowiek je, tym więcej ma energii, ponadto wzrasta przejrzystość jego umysłu i potrzebuje on zdecydowanie mniej snu. Jednakże przyjmowania jedzenia raz dziennie nie zaleca się osobom niezbyt zdyscyplinowanym, gdyż mogłyby one w czasie jednego posiłku zjeść pokarm o równowartości dwóch lub trzech posiłków. Natomiast każdy może stosować tę praktykę raz na tydzień, aby dzięki spożyciu jednego prostego posiłku pozwolić odpocząć narządom trawiennym. Problemy z poziomem cukru we krwi, które mogą się pojawić, zostaną omówione później.

Dwa posiłki dziennie

Program dwóch posiłków dziennie jest optymalny dla tych, którzy przywykli do diety opartej na zbożach i warzywach. Rano, po wstaniu z łóżka, powinni oni odczekać około dwóch godzin przed spożyciem posiłku, aby ich narządy trawienne mogły stopniowo przejść od stanu uśpienia do stanu większej aktywności. Najlepiej poczekać z posiłkiem, aż pojawi się głód – czyli z reguły należy wstrzymać się z jedzeniem kilka godzin.

Według chińskiego zegara najkorzystniej jest jeść między 7.00 a 9.00, kiedy żołądek jest najaktywniejszy, ale okres kolejnych dwóch godzin – między 9.00 a 11.00 – czas aktywności trzustki, jest równie dobry, jeżeli akurat wtedy pojawia się głód. Pierwszy posiłek powinien być wystarczająco nawilżający, aby zlikwidować poranne odwodnienie. Powinien także zawierać odpowiednią porcję kalorii, białek i węglowodanów, aby zapewnić dostateczną ilość energii na najgorętszą i najaktywniejszą część dnia, jaką jest popołudnie.

Pierwszy posiłek powinien być obfitszy od następnego i musi zawierać więcej wody. Jeżeli jada się na przykład kremy zbożowe (takie jak krem ryżowy), do ich przyrządzenia używa się kilkakrotnie więcej wody niż samego pełnego ziarna. Jeśli stosuje się całe, niemielone ziarno, najlepiej ugotować je w większej ilości wody. Zasadniczo pierwszy posiłek może składać się z krótko gotowanych lub surowych produktów. Wyjątek stanowią osoby z oznakami *niedoboru* lub *wychłodzenia*. Mogą one jeść najwyżej niewielkie ilości surowego lub lekko podgotowanego pożywienia.

Drugi posiłek można jeść w godzinach popołudniowych lub później, najlepiej albo przed zachodem słońca, albo przed godziną 19.00, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Wraz z zachodem słońca ciało otrzymuje sygnał do rozpoczęcia wewnętrznych procesów metabolicznych i hormonalnych, a żołądek (w przeciwieństwie do wątroby i trzustki) uważa się za narząd zewnętrzny. O godzinie 19.00 zaczyna się też okres bierności żołądka. Najlepsze efekty lecznicze zaobserwowaliśmy, kiedy drugi posiłek był spożywany wcześniej – około 15.00 lub 16.00, co daje aż osiem godzin przed szczytem aktywności wątroby. Jeśli drugi posiłek przypada na późne godziny popołudniowe, co jest niekiedy koniecznością dla wielu ludzi czynnych zawodowo, wtedy powinien być niezbyt obfity. Po późnym posiłku nie powinno się kłaść spać przez co najmniej cztery godziny.

Zaleca się, by ostatni posiłek był niewielki, ponieważ zbliża się bardziej pasywna część dnia. Powinien on też w dużej mierze składać się z gotowanych produktów, aby zrównoważyć wychładzający i wewnętrzny charakter nocy. Z tego powodu niech ostatni posiłek zawiera produkty, które naturalnie kierują energią do wnętrza: warzywa korzeniowe i skoncentrowane proteiny, na przykład szawieć czy tempeh. Powyższe uwagi to tylko ogólne sugestie, które wcale nie przesądzają o tym, że pierwszy posiłek nie może zawierać protein czy warzyw korzeniowych.

Trzy posiłki dziennie

Program trzech posiłków dziennie jest najprawdopodobniej najpraktyczniejszy dla większości ludzi. Jeśli wychowaliśmy się na trzech posiłkach dziennie, lepiej pozostać przy takim rytmie do chwili, kiedy ciało samo zasygnalizuje potrzebę zmiany. Następuje to wtedy, gdy trzustka, wątroba, nadnerwia i inne narządy zostaną wyleczone w takim stopniu, że będą potrafiły utrzymać stabilny poziom cukru we krwi. Kiedy osiągnie się taką stabilność, głód będzie pojawiał się dwa razy w ciągu dnia.

Program trzech posiłków dziennie odzwierciedla stan niskiego poziomu cukru we krwi, jaki występuje u większości ludzi i wyraźnie wyznacza trzy pory dnia. Optymalna pora pierwszego posiłku przypada na pierwszy żołądka (7.00–9.00), ale oczywiście nie wcześniej niż pojawi się głód. Podobnie jak pierwszy posiłek w programie dwóch posiłków dziennie, najlepiej gdy jest on ciepły i wystarczająco wilgotny, z tą różnicą, że musi zawierać różnych surowych lub lekko przygotowanych produktów, ponieważ jego zadaniem jest przeprowadzić człowieka przez chłodną część dnia. (Oczyszczający wariant diety zawierający produkty surowe przedstawiony jest dalej). Powinien to być prosty posiłek. Typowym jego przykładem jest delikatna zupa z miso, imbirem i jednym rodzajem zboża – z płatkami owsianymi lub kleikiem ryżowym.

Drugi posiłek, przypadający w południe lub zaraz po nim, może być najobfitszym posiłkiem w ciągu dnia. Powinien być urozmaicony. Dla osób bez objawów *niedoboru* czy *wychłodzenia* jest to najlepsza pora, aby spożyć ochładzające jedzenie (na przykład sałatkę), które musi zrównoważyć najgorętszą i najaktywniejszą część dnia. Poza tym po południu poziom cukru we krwi jest najniższy.

Ostatni, trzeci posiłek powinien być najmniejszy. Byłoby idealnie, gdyby był gotowany i zawierał skoncentrowane białka, takie jak rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, nabiał, a dla osób z *niezakończonym* – jeżeli zachodzi taka potrzeba – również inne produkty pochodzenia zwierzęcego. Powinno się go jeść przynajmniej cztery godziny po drugim posiłku, lecz przed godziną 19.00.

Poranny eliksir

Podczas przebudzenia często odczuwa się nie tyle głód, co pragnienie. Odwodnienie, które następuje podczas snu, oraz fakt, że sen jest procesem wewnętrznym, stwarza potrzebę spożycia dużej ilości płynów, które nawilżą wysuszone ciało, rozbudzą uśpioną dotąd energię i skierują ją w górę i na przód. Kiedy po przebudzeniu ciało jest zesztywniałe, a umysłowi brak jasności, to znaczy, że wątroba nie ukończyła procesu oczyszczania krwi. Ten stan wskazuje na nałogowe bądź jednorazowe przejedzenie się, spożycie zbyt wielu produktów pochodzenia zwierzęcego, używek, pożywienia niskiej jakości, jak też niewłaściwe połączenie produktów żywnościowych lub zbyt późny posiłek.

Nawet zdrowi ludzie są zazwyczaj trochę spragnieni po nocy. Kiedy budzimy się pełni energii i z przejrzystym umysłem, musimy zaspokoić jedynie pragnienie. W tym celu można wypić nie-wielką ilość herbaty ziołowej lub wody. Przy słabości i zawrotach głowy trzeba zastosować bardziej oczyszczające napoje. Typowe z nich, ze względu na właściwości odświeżające i detoksykujące nazywane eliksirami, znajdują się w tabeli na następnej stronie, uporządkowane pod względem mocy działania. Najlepiej pić je chociaż lekko ciepłe, aby wzmocnić ich właściwości, ale w żadnym wypadku nie powinny być chłodniejsze od temperatury pokojowej.

Kiedy ma się skłonność do *wychłodzenia* lub osłabienia, lepiej stosować eliksiry podane na początku tabeli, ale przy oznakach *nadmiaru* (gruby nalot na języku, zaczerwieniona cera, mocny głos i puls, krzepkie ciało i gwałtowna osobowość) lepsze rezultaty przyniesie stosowanie eliksirów o mocniejszym działaniu oczyszczającym. Przy stanach *wilgoci*: otyłości, obrzękach, drożdżycy *Candida*, wypryskach skórnych zalecane są produkty o gorzkim smaku: łopian, mniszek, cykoria, rumianek, sinica i trawy zbóż.

Oczyszczający poranny posiłek

Poranek to najlepsza pora na oczyszczanie, ponieważ najwięcej czasu dzieli go od ostatniego posiłku. Osoby, które z różnych przyczyn wymagają przeprowadzenia stopniowej kuracji oczyszczającej – przede wszystkim ci, którzy przechodzą z wysokokalorycznej diety – oprócz porannego eliksiru mogą przyjmować pożywienie, które ma głównie właściwości oczyszczające. Do takiego posiłku należy wybrać same warzywa bądź owoce. Najkorzystniejszy będzie on dla osób, które są krzepkie, silne i przejawiają oznaki *nadmiaru* lub *gorąca*. Nie poleca się spożywania owoców przy tendencji do przerostu drożdżowców, słabym trawieniu z luźnymi stolcami i przy niskim poziomie cukru we krwi.

	Eliksir	Przykłady
Słabiej oczyszczające	Rozgrzewające herbaty	Imbir, kozieradka, cynamon, anyż, koper włoski, mięta
	Wywar warzywny	Kapusta, pietruszka
	Napój z mikroalg	Spirulina lub chlorella
	Woda	Czysta lub z cytryną
	Sok warzywny	Marchew, seler
	Sok owocowy	Jabłko, śliwka, winogrono, pomarańcza
	Sok z trawy pszenicznej lub jęczmiennej	Świeży lub z proszku
	Napój z sinicy	Suszona przez zamrożenie sinica (<i>Aphanizomenon flos-aquae</i>)
	Herbaty korzenne	Łopian, mniszek, cykoria (zazwyczaj z prażonym jęczmieniem w kawach zbożowych zastępujących kawę naturalną)
Silniej oczyszczające	Herbaty kwiatowe	Rumianek, kwiat czerwonej koniczyny, kwiat pomarańczy

Jeżeli owoce lub warzywa spożywa się we wcześniejszej, chłodniejszej porze dnia, dla równowagi powinno się je choć trochę podgotować. Jeśli natomiast pierwszy posiłek przypada bliżej popołudnia, należy rozważyć spożycie części posiłku na surowo ze względu na jego działanie ochładzające. Tak czy inaczej, osoby z wyraźnymi objawami *nadmiaru* i *gorąca* odnoszą korzyść ze spożywania surowego pożywienia niezależnie od pory dnia. Decydując się na pożywienie gotowane lub surowe, zawsze należy kierować się najpierw stanem zdrowia, a dopiero później wahaniami temperatury w ciągu dnia.

Lokalne pożywienie

Kiedy dana osoba stopniowo osiąga coraz większą równowagę, bardziej atrakcyjne staje się dla niej pożywienie pozyskiwane w rodzimej okolicy. Również odżywianie się według pór dnia i roku oraz zgodnie z klimatem nabiera większego znaczenia. Rośliny z okolicznych upraw i pokarmy pochodzenia zwierzęcego czerpią siłę do wzrastania z tej samej gleby, wody i powietrza, dzieląc te same warunki klimatyczne. W unikalny sposób są przystosowane do tego, aby podtrzymywać życie tych, którzy mieszkają na tym terenie. Z tego powodu niektórzy twierdzą, że swoją dietę najlepiej w 100% układać z produktów pochodzących z rejonu, gdzie się żyje (przez co rozumie się powierzchnię o promieniu 500–800 km, która obejmuje wszystkie obszary o podobnych cechach środowiska). Według nas idealnie byłoby, gdyby takie pokarmy stanowiły 90% dziennej racji żywieniowej. Ponieważ wiele gleb charakteryzuje niedobór pewnych składników odżywczych, istnieje prawdopodobieństwo, że uzupełnimy je właśnie dzięki jadaniu pokarmów pochodzących z innych obszarów. Ponadto kiedy część produktów naszej diety pochodzi z innej części planety, między nami a tym miejscem tworzy się swoisty związek, ponieważ pożywienie przejmuje liczne cechy typowe dla środowiska, z którego pochodzi.

Przekąski między posiłkami w przypadku niskiego poziomu cukru we krwi

Przestawienie się na nowe pory posiłków może zabrać trochę czasu, a przypuszczalnie największą przeszkodą będzie niski poziom cukru we krwi. Kiedy poziom cukru opada, czujemy się słabo i mamy skłonności do depresji (zob. część *Zaburzenia poziomu cukru we krwi* w rozdziale 29). Pomimo tego, że nie powinno się jeść między posiłkami, staje się to konieczne, kiedy trzy posiłki dziennie nie wystarczają. Najlepszymi przekąskami między posiłkami są węglowodany złożone i białka. Niektóre produkty zawierają oba te składniki, np. wafle ryżowe mają sporą ich zawartość. Warzywa, w których występuje skrobia, takie jak marchew, również szybko podnoszą poziom cukru. Z powodzeniem można używać też mikroalg i pyłku pszczelego. Najłatwiej wybrać oczywiście skoncentrowane substancje słodzące czy owoce, szybko zapewniające uczucie zaspokojenia, ale później mogą one spowodować jeszcze większy spadek poziomu cukru. Poszczególne owoce i słodziki różnią się bardzo pod względem zdolności do regulowania poziomu cukru we krwi (zob. *Substancje słodzące*, rozdział 11).

Uwagi dla wszystkich programów żywieniowych

A) Poranny eliksir: zaraz po wstaniu ugaś pragnienie za pomocą wody, herbat ziołowych, wywarów warzywnych, zielonych koktajli (z trawy pszenicznej, jęczmiennej czy spiruliny), soków warzywnych lub owocowych. Wszystkie te płyny należy pić przynajmniej lekko ciepłe.

B) Przerwa pomiędzy wstaniem a pierwszym posiłkiem: odczekaj jedną lub dwie godziny albo dłużej, zanim zjesz pierwszy posiłek. Jedz tylko wtedy, kiedy czujesz się głodny. Ta zasada odnosi się do wszystkich posiłków.

C) Osoby bardzo osłabione lub chore powinny jeść zawsze, kiedy czują głód, i tylko to, na co powołą im stan zdrowia (zob: *Nadmiar i niedobór* w rozdziale 6).

Podsumowanie rozkładu pór posiłków

Liczba posiłków			
Dla kogo przeznaczone	Trzy posiłki	Dwa posiłki	Jeden posiłek
	Osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną lub mające niski poziom cukru we krwi (odczuwające ochotę na słodkie), lub które chcą przejść na dietę opartą na zbożach i warzywach.	Osoby, które przywykły do diety opartej na zbożach i warzywach; ten rozkład pomaga rozwinąć cenne przymioty ciała i umysłu.	Osoby, które potrafią zachować surową dyscyplinę; ten rozkład wspiera zaawansowany rozwój umysłu i ducha.
Optymalne pory posiłków			
Pierwszy	7.00–9.00	7.00–11.00	
Drugi	11.00–13.00	15.00–18.00	11.00–13.00
Trzeci	16.00–19.00		
Wielkość posiłków i ich cechy			
Pierwszy	a. Umiarkowanej wielkości; prosty; gotowany na bazie sporej ilości wody. b. Oczyszczający owocowy lub warzywny posiłek dla osób potrzebujących oczyszczenia.	Większy; bardziej zróżnicowany, zawierający lekko podgotowany lub surowy pokarm.	Umiarkowanej wielkości; dostatecznie zróżnicowany; przygotowany z dużą ilością wody; zawierający surowe lub lekko podgotowane pokarmy; wskazane ciemnozielone warzywa liściaste.
Drugi	Największy w ciągu dnia, najbardziej zróżnicowany; zawierający lekko podgotowane lub surowe pokarmy.	Mniejszy; prostszy i gotowany; zawierający najwięcej białka; wskazane warzywa korzeniowe.	
Trzeci	Najmniejszy; gotowany; może zawierać najwięcej białka; wskazane warzywa korzeniowe.		

Łączenie pokarmów

Znaczenie łączenia pokarmów

Zbyt wyszukane pożywienie zachęca niemal każdego – nawet ludzi, którzy normalnie prowadzą umiarkowany tryb życia – do nadmiernego dogadzania sobie. Konsekwencje takiego postępowania to fermentacje trawienne, zanieczyszczona krew i umysłowy zamęt. Powszechnie spotykane problemy trawienne wynikające ze złego zestawiania pokarmów obejmują ograniczone wchłanianie składników pokarmowych, gazy jelitowe, bóle i obrzęki brzucha. Jeśli taki styl odżywiania utrzymuje się przez dłuższy czas, może doprowadzić do stanów zwyrodnieniowych.

Zasady łączenia pokarmów i inne znane wskazówki dotyczące odżywiania wywodzą się z fundamentalnego prawa fizjologii, które mówi, że właściwe i całkowite wchłanianie pożywienia jest rezultatem działania enzymów trawiennych. Różne rodzaje żywności (nawet pokarmy z tej samej grupy, takie jak dwa rodzaje zbóż) do strawienia wymagają odpowiednich, unikalnych enzymów.

Jeśli podczas tego samego posiłku spożywa się wiele różnych składników, w organizmie powstaje zamęt oraz trudność z wytworzeniem wszystkich potrzebnych enzymów jednocześnie. Trawienie co prawda przebiega nadal, ale częściowo z powodu działania bakterii, które zawsze powodują fermentację i wspomniane wcześniej problemy, jakie się z nią wiąza.

Kiedy białko z pożywienia jest trawione za pomocą enzymów, w rezultacie organizm uzyskuje dostęp do aminokwasów, które służą regeneracji i utrzymaniu zdrowia. W wyniku trawienia bakteryjnego także uzyskuje się aminokwasy, ale dodatkowo powstają trujące produkty uboczne, takie jak ptomaina i leukomaina. Podobnie bakteryjna fermentacja skrobi skutkuje powstaniem substancji trujących – alkoholi, kwasu octowego, kwasu mlekowego i dwutlenku węgla. Prawidłowy proces trawienia skrobi przez enzymy dostarcza tylko cukry proste. Nie należy mylić fermentacji trawiennej z korzystną, kontrolowaną fermentacją, jaka zachodzi przy tworzeniu produktów na zakwasie, kiszzonej kapusty, miso czy tempeh.

Niektórzy ludzie tolerują pewne połączenia pokarmów, inni nie. W czasie osłabienia lub choroby konieczne może być bardziej restrykcyjne niż zazwyczaj przestrzeganie zasad zdrowego łączenia pokarmów. W każdym razie kiedy oparta na zbożach bądź warzywach dieta nie przynosi oczekiwanych rezultatów, przyczyną jest zazwyczaj nieodpowiednie łączenie pokarmów.

Przedstawimy teraz trzy plany łączenia pokarmów: plan A jest przeznaczony tylko dla tych, których trawienie przebiega prawidłowo i którzy nie cierpią na poważniejsze choroby; plan B, najskuteczniejszy program ulepszania trawienia, jest przydatny dla osób z osłabionym trawieniem i większymi problemami zdrowotnymi; plan C, oparty na potrawach jednogarnkowych, może zawierać mniej lub bardziej restrykcyjne kombinacje, w zależności od sprawności układu trawiennego danej osoby. Plan ten najbardziej pasuje do osób z niedoborem płynów *Yin*.

Zasady łączenia pokarmów w planie B odzwierciedlają wzorce odżywiania naszych najdawniejszych przodków, kiedy to dany pokarm był spożywany albo osobno, albo łączony z jednym tylko lub co najwyżej dwoma innymi składnikami. Takie prymitywne wzorce odżywiania obowiązywały przez dziesiątki tysięcy lat.

i stanowią podstawę naszego trawiennego potencjału. Dla osób osłabionych lub zestresowanych najkorzystniejszą i najbardziej naturalną metodą jest powrót do takiego prostego planu dietetycznego.

Prosty styl odżywiania utrzymywany w czasie zdrowia jest również sposobem na zachowanie sił życiowych. Posiłek składający się z kilku produktów nie oznacza niedostatku składników odżywczych, ponieważ każdy następny posiłek może zawierać inne pokarmy niż te, które spożyliśmy poprzednio.

Niektórzy z najzdrowszych ludzi jedzą prosto, tak jak dzieci, które mają lepszy kontakt ze swoimi instynktami. Instynkty nasilają się podczas choroby – stąd chorzy zazwyczaj sami dobrze wiedzą, czego im potrzeba (często wybierają najprostszy wikt). Większość osób skorzysta najbardziej, kiedy po zbadaniu swojej tolerancji na dane połączenia pokarmowe wybierze odpowiadające sobie części z każdego z poniższych planów.

Zasady planu A uwzględniają fakt, że dla osiągnięcia zadowalającego trawienia wielu ludzi potrzebuje przyjmować pokarmy w określonym połączeniu i kolejności.

Plan A: Łączenie pokarmów dla lepszego trawienia

Podstawowa zasada: prostsze posiłki trawi się lepiej.

Zasada 1. Pokarmy wysokobiałkowe spożywaj na początku posiłku.

Wysokobiałkowe pokarmy mają pierwszeństwo, ponieważ do strawienia wymagają dużej ilości kwasów żołądkowych, podczas gdy w porównaniu z nimi skrobia i inne pokarmy potrzebują ich całkiem niewiele. Generalnie pokarmy z wysoką zawartością białka to rośliny strączkowe, orzechy, nasiona i produkty pochodzenia zwierzęcego. Kiedy pożywienie zasobne w białka jest przyjmowane po skrobi i innych pokarmach, zabraknie dostatecznej ilości kwasów żołądkowych do ich strawienia.

Zasada 2. Słone pokarmy powinny być jedzone przed potrawami o innych smakach.

Na początku posiłku można zjeść niewielką ilość zupy, jeśli zawiera słone, wysokobiałkowe i bogate w enzymy produkty, takie jak miso czy sos sojowy, które aktywizują i wspomagają trawienie. W przeciwnym razie zupa rozcieńcza soki trawienne, potrzebne do rozkładania białek, i dlatego powinna być podawana na końcu posiłku. Słone pokarmy jemy przed potrawami o innych smakach, ponieważ sól ma silne właściwości kierowania energii w dół (*Yin*) i opada na dno żołądka, pobudzając wydzielanie soków żołądkowych niezbędnych do trawienia innych pokarmów. Kiedy na koniec posiłku w małych ilościach spożywa się słony produkt, taki jak ogórek kiszony lub solona śliwka, pomaga to zlikwidować chaos pokarmowy powstały z przejedzenia lub połączenia zbyt wielu produktów.

Kiedy funkcje żołądka ulegają zakłóceniu, tradycyjna medycyna chińska uczy, że normalnie kierująca się w dół energia tego narządu zaczyna się chorobliwie „wznosić”, czego objawami są odbijanie się, wymioty czy zgaga. W takich przypadkach sól może być pomocna, jednak zbyt duża jej ilość nasili dolegliwości. Najlepiej używać soli w połączeniu z innymi pokarmami na początku posiłku; przyjmowanie jej dla wspomagania trawienia na końcu posiłku pozostawiamy tylko na specjalne okazje. Rośliny strączkowe lepiej spożywać przed zbożami nie tylko z powodu wysokiej zawartości białek, lecz także dlatego, że na ogół są one przygotowywane z użyciem większej ilości soli dla poprawy ich smaku i trawienia.

Zasada 3. Białka, tłuszcze i skrobie najlepiej łączyć z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami.

Zielone warzywa to pokarm, który najlepiej spożywać jednocześnie z białkami lub skrobią: jednakże ludzie z normalnym trawieniem nie są przyzwyczajeni do oddzielania białek od skrobi oraz spożywania ich na początku posiłku i tylko w połączeniu z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami. Rozdzielanie tych pokarmów może być bardzo pomocne, jednak w minimalnym stopniu plan A zostanie zrealizowany, gdy w posiłku złożonym z białka, skrobi i warzyw zielonych pokarmy białkowe będą przeważać na jego początku i będą przyjmowane wraz ze sporą ilością zielonych warzyw, aby wspomóc trawienie. Związek pomiędzy warzywami zielonymi a trawieniem białek został omówiony w rozdziale dotyczącym białka i witaminy B₁₂.

Należy również wziąć pod uwagę związek między pokarmami białkowymi a skrobią, ponieważ na przebieg trawienia tych substancji wpływa proporcja każdego ze składników. Skoncentrowane białko trawi się dużo łatwiej, jeśli spożywa się je w stosunkowo małych ilościach. Na przykład wiele osób dużo lepiej trawi posiłek złożony z fasoli i zboża, gdy proporcja fasoli do zboża wyraża się co najwyżej stosunkiem 1:2, chociaż często zaleca się proporcje tak niskie, jak 1:7. (Opisany dalej plan B jest przeznaczony dla osób, którym nie wolno łączyć białek ze skrobią).

W każdym posiłku pokarmy białkowe są trudne do całkowitego strawienia. Nadmierna ilość spożywanych białek, szczególnie pochodzenia zwierzęcego, jest główną pokarmową przyczyną niestrawności i chorób na Zachodzie oraz w innych częściach świata. Problem białka w postaci produktów zwierzęcych polega na tym, że prawie zawsze zawiera ono duże ilości tłuszczów nasyconych. Te i większość innych tłuszczów oraz olejów znacznie spowalniają trawienie białek. Proces przebiega jeszcze gorzej, gdy produkty zwierzęce, same już zasobne w tłuszcz, zostaną usmażone na olejach spożywczych. Kluczem do stosowania tłuszczów i olejów (np.: masło, śmietana, oleje do smażenia i do sałatek) jest zmniejszenie do minimum ich spożycia, zwłaszcza w posiłkach bogatych w białka.

Skrobie, podobnie jak białka, tłuszcze i oleje, dobrze łączą się z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami, a gorzej z innymi skrobią, ponieważ każdy rodzaj skrobi wymaga nieco innego środowiska trawienno. Jako idealne postępowanie zaleca się jedzenie jednego rodzaju skrobi podczas jednego posiłku, chociaż większość zdrowych ludzi toleruje zestawienie dwóch zbóż czy zboża i innej skrobi w postaci warzywa. Na przykład wartość odżywcza i strawność posiłku, który zawiera chleb żytni i buraki – dwa rodzaje skrobi – niekoniecznie byłyby lepsze, gdyby chleb zawierał inne zboże, takie jak pszenica, ponieważ mniej skuteczne trawienie obu zbóż będzie ograniczało wpływ dodatkowych składników odżywczych pszenicy. Odnosi się to szczególnie do osób z osłabionym trawieniem.

Zasada 4. Owoce i pokarmy słodzone powinny być jadane osobno albo w małych ilościach na końcu posiłku.

Z powodu względnie prostej struktury węglowodanowej, owoce i skoncentrowane substancje słodzące stwarzają szczególny problem, kiedy łączy się je z innymi pokarmami. Spożywane w czasie posiłku, zostają strawione jako pierwsze i mają tendencję do monopolizowania wszystkich funkcji trawiennych; a wtedy pozostałe pokarmy, czekając na swoją kolej, ulegają fermentacji. Owoce i słodziki najgorzej łączą się ze skrobią i białkami; zestawianie ich z zielonymi warzywami niekoniecznie jest niewłaściwe. Na przykład wielu ekspertów w dziedzinie łączenia pokarmów uważa, że sałata i seler naciowy wspomagają trawienie owoców i cukrów prostych. Jeśli spożywa się posiłek złożony z białka lub skrobi, zalecamy jedzenie

owoców tudzież deseru na końcu posiłku, najlepiej poprzedzonych sporą porcją sałatki z zielonej sałaty. Ta kolejność ma związek ze wznoszącą i rozszerzającą naturą smaku słodkiego. W rzeczywistości zielona sałata byłaby dużo lepszym zakończeniem całego białkowego lub skrobiowego posiłku.

Owoce – czy to surowe, czy gotowane – oraz produkty przygotowane z dodatkiem substancji słodzących najlepiej jeść osobno jako odświeżającą przekąskę lub mały energetyzujący posiłek. Weźmy

Plan A: zalecana kolejność jedzenia

I	Białka	
	Zupa miso*	Jedzone z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami (gotowanymi lub surowymi)
	Fasole, orzechy	
	Ser, jajka	
	Ryby, mięso	
II	Skrobia	
	Ryż	Kapusta włoska
	Chleb	Kapusta
	Ziemniaki	Brokuły
	Dynia	Liście rzepy
		Grzyby
		Rzodkiew
III	Sałatki	
	Surowe warzywa	
	Kielki	
IV	Desery	
	Owoce	
Dania słodzone owocami, suszonymi owocami i/lub skoncentrowana substancja słodząca, taką jak melasa		

Powyższe przedstawienie czterech faz planu A nie oznacza, że wszystkie wymienione kategorie powinny pojawić się w zrównoważonym posiłku. Prawie w każdym przypadku im mniej rodzajów pożywienia w posiłku, tym lepiej przebiega jego trawienie.

*Zupę należy spożywać na początku, jeśli jest ona słona i bogata w enzymy, na przykład przygotowana z miso i sosem sojowym. Lekką zupę warzywną lepiej jeść na końcu posiłku.

Uwagi: 1) Dalsze przykłady białek, skrobi, zielonych i nieskrobiowych warzyw pojawiają się później w tym rozdziale. 2) Część książki poświęcona przepisom przedstawia dużą różnorodność dań wegetariańskich, poczynając od bardzo prostych do względnie złożonych. Bardziej skomplikowane przepisy są przeznaczone dla ludzi z dobrym trawieniem, a w szczególności dla tych, którzy przechodzą ze złożonej diety i nadal potrzebują silnych smaków w pożywieniu. Nawet wtedy przepisy te są polecane tylko na specjalne okazje.

na przykład ciasteczka owsiane z rodzynkami i migdałami z amasake jako słodzikiem.

Tęgo rodzaju połączenie skrobi, owoców, białek i skoncentrowanej substancji słodzącej, chociaż może świetnie smakować, stanowi wielkie wyzwanie dla każdego układu trawiennego, nawet jeśli krostek tych nie jemy po posiłku składającym się z kilku innych składników.

Plan B: Łączenie pokarmów dla najlepszego trawienia

Plan B – z niektórymi elementami planu A, ale przestrzeganymi bardziej rygorystycznie – jest podstawowym programem odżywiania dla osoby z bardzo wrażliwym albo bardzo słabym trawieniem. Jest on również niezastąpiony dla każdego w czasie choroby.

Osoby z dobrym zdrowiem mogą oczywiście zdecydować się na dietę zgodną z planem B, aby zwiększyć swoją witalność. Jest to również świetny program żywieniowy polecany w okresie, kiedy występuje potrzeba większego skupienia i przejrzystości umysłu. Dla niektórych osób pomocne okazało się przestrzeganie planu B przynajmniej przez jeden dzień w tygodniu.

Plan B ma dwie podstawowe zasady: 1) Pokarmy białkowe i skrobiowe spożywaj podczas oddzielnych posiłków, każde z nich z dodatkiem zielonych i nieskrobiowych warzyw; 2) Owoce jedz oddzielnie. Jednakże istnieje kilka wyjątków od tych reguł, które sprawiają, że plan B może być stosowany dosyć elastycznie.

Plan B łączenia pokarmów: wyjątki

Specjalne połączenia dla wysokotłuszczowych białek, tłuszczów i olejów

Do pokarmów białkowych bogatych w tłuszcze – czyli „wysokotłuszczowych białek” – zalicza się ser, mleko, jogurt, kefir, orzechy i nasiona oleiste. One również najlepiej komponują się z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami, chociaż mają jeszcze dodatkową cechę: dosyć dobrze łączą się z kwaśnymi (kwasowymi) owocami. Stąd połączenie migdałów i kwaśnych jabłek, pełnego masła sezamowego i soku z cytryny, jogurtu i truskawek, twarożku i grejpfruta – to przykłady dopuszczalnych zestawień wysokotłuszczowych białek z kwaśnymi owocami.

Kwas opóźnia trawienie białek, jednak nie bardziej niż nadmiar tłuszczu w wysokotłuszczowym pokarmie białkowym. Co więcej, kwasy pomagają w trawieniu tłuszczów, a jeśli zostaną połączone z białkiem jeszcze przed jego spożyciem, wspomagają też rozrywanie łańcuchów białkowych. Z drugiej strony przyjmowanie kwasów w czasie trawienia białek powstrzymuje wydzielanie soków żołądkowych, które są potrzebne do pełnego strawienia białek. Jednakże marynowanie w occie lub innym kwasie białek takich jak mięso czy fasola sprawia, że kwasy łączą się z łańcuchami białkowymi i rozkładają je, jeszcze zanim te dotrą do żołądka, a zbyt mało kwasu pozostaje w stanie wolnym, żeby móc zahamować wytwarzanie kwasów żołądkowych podczas trawienia. Szczególnie odnosi się to do mięs, które gotuje się po wcześniejszym marynowaniu (co opisano w rozdziale *Białko i witamina B₁₂*).

W tym rozdziale „tłuszczami” i „olejami” będziemy nazywać te pokarmy, których energia kaloryczna prawie w całości pochodzi ze znajdujących się w nich kwasów tłuszczowych. Należy je odróżnić od wcześniej wspomnianych wysokotłuszczowych białek, ponieważ tłuszcze i oleje zawierają stosunkowo mało białek. Jako przykład można wymienić smalec, masło, oliwki, awokado, śmietankę, kwaśną śmie-

tanę i oleje (z siemienia lnianego, sezamowy, oliwa z oliwek, kokosowy, *ghee* [masło klarowane]). Tłuszcze i oleje, w przeciwieństwie do białek i białek wysokotłuszczowych, nie opóźniają zbytnio trawienia skrobi. Stąd też chleb z masłem, ryż z oliwkami, ziemniaki z awokado i śmietana lub świeży olej z siemienia lnianego do owsianki stanowią dosyć dobre połączenia. Trawienie tłuszczów i olejów, podobnie jak wszelkich pokarmów białkowych, można znacznie ułatwić, jeśli spożywa się je razem z zielonymi warzywami. Dlatego też jeśli tłuszcze występują w posiłkach skrobiowych, są trawione najlepiej, kiedy towarzyszą im obfite ilości zielonych warzyw liściastych.

Tłuszcze i oleje dobrze zestawiać z kwaśnymi owocami. To połączenie często występuje w olejowo-cytrynowych sosach do sałaty.

Bez względu na to, jak dobrze zestawimy je z innymi pokarmami, nadmiar tłustego i oleistego pożywienia uszkadza wątrobę.

Mleko pij osobno

Według Starego Testamentu mleko nie powinno być spożywane razem z mięsem. W przyrodzie ssaki przyjmują mleko osobno; nawet w przejściowym okresie odzwyczajania się od pokarmu matki nie spożywają mleka w czasie przyjmowania innych pokarmów. Mleko, które łączymy z innym pożywieniem, ma tendencję do zsiadania się wokół niego, uniemożliwiając jego strawienie. Zsiadłe (fermentowane) produkty mleczne, takie jak ser, jogurt i maślanka, nie powodują tego rodzaju problemów i, podobnie jak inne białka, dobrze komponują się z zielonymi warzywami.

Wyjątki wśród owoców

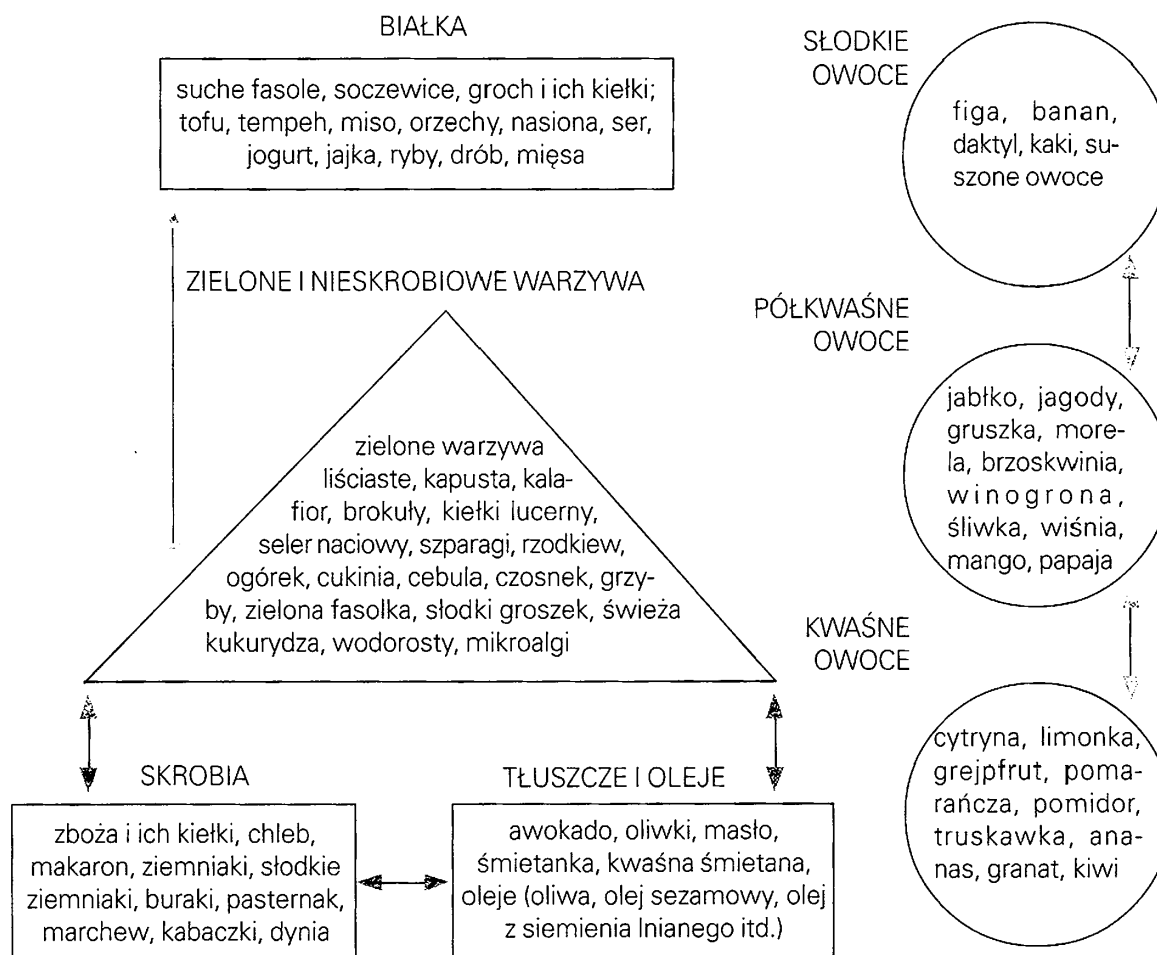
Melony należy spożywać osobno, ponieważ są trawione bardzo szybko. Wszelkie inne pożywienie, z którym zostałyby połączone, opóźnia ich trawienie, powodując fermentację.

Cytryny, limonki i pomidory są kwaśnymi pokarmami, które łączą się z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami. Ta informacja przyda się przy przygotowywaniu sałatek, zwłaszcza ze składnikami wysokobiałkowymi, ponieważ wiemy już, że kwaśne owoce można zestawiać z wysokotłuszczowymi białkami. Na przykład skład sałatki o dużej zawartości białka może obejmować zieleninę i wysokotłuszczowe białko (orzechy, nasiona, awokado lub jogurt) połączone z cytryną, limonką lub pomidorem.

Seler naciowy i sałata, jak już wcześniej wspomniano, są warzywami, które ogólnie mogą być jedzone z owocami, ponieważ nawet wzmacniają trawienie owoców i cukrów prostych. Według tradycyjnej medycyny chińskiej sałata i seler mają zdolność wysuszania wilgoci, włączając w to fermentację w przewodzie pokarmowym, która zwyczajowo występuje, kiedy spożywa się słodkie pożywienie. (Sałata i seler zostały opisane w rozdziale *Równoważenie słodkich pokarmów i utrzymywanie wapnia* na s. 273).

Picie soków owocowych pomiędzy posiłkami może zaburzyć trawienie, chyba że minęły dwie godziny od posiłku skrobiowego lub cztery godziny od posiłku zawierającego skoncentrowane białka. Ci, którzy potrzebują oczyszczających i ochładzających właściwości większości owoców – osoby przegrzane, zatrute i z objawami *nadmiaru* spowodowanego spożyciem zbyt dużej ilości mięsa i innych kalorycznych produktów – dobrze robią, jeśli będą spożywać jeden posiłek dziennie, zazwyczaj pierwszy, składający się w całości z owoców. Jest to szczególnie korzystne dla tych, którzy jedzą owoce lub piją soki owocowe w złym zestawieniu, z pokarmami takimi jak zboża i warzywa lub tuż po nich; dużo lepiej jest spożywać całkowicie owocowy lub sokowo-owocowy posiłek. O ogrzewających/ochładzających i innych właściwościach popularnych owoców można przeczytać w rozdziale *Owoce* w części poświęconej przepisom.

Łączenie pokarmów dla maksymalnej strawności (Plan B)



Pokarmy, które mogą być zestawiane w jednym posiłku, są *bezpośrednio* połączone strzałkami*.

Ograniczenia i specjalne połączenia:

- W czasie posiłku przyjmuj najwyżej 1 składnik białkowy lub 1 skrobiowy.
- Melony jedz osobno.
- Mleko pij osobno.
- Cytryna, limonka i pomidor (które są kwaśnymi pokarmami) dobrze łączą się z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami.
- Sałata i seler naciowy (które są zielonymi warzywami) dobrze komponują się ze wszystkimi owocami.
- Orzechy, nasiona oleiste, ser, jogurt, kefir i inne fermentowane produkty mleczne (które zalicza się do wysokotłuszczowych białek) dobrze łączą się ze wszystkimi kwaśnymi owocami.

* Przykłady: Zarówno białko, jak i skrobia dobrze łączą się z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami, ale nie w tym samym posiłku (nie ma wy kropkowanego połączenia pomiędzy skrobią i białkami); podobnie nie pasują do siebie słodkie i kwaśne owoce.

Plan B – Przykłady

Posiłki białkowe

- Jogurt z nasion sezamu na kapuście włoskiej gotowanej na parze i kielki lucerny
- Brokuły z sosem migdałowo-cytrynowym
- Zupa z soczewicy i wodorostów hijiki, kiszona kapusta
- Zupa z hatcho miso (tylko z soi), wodorostów i grzybów
- Sałatka z kielków fasoli mung, sałaty i pietruszki
- Potrawa z tofu, kapusty, świeżego, słodkiego groszku
- Rukiew wodna z sosem z tempeh, rzodkiewki i spiruliny
- Plasterki pomarańczy w jogurcie
- Tarty ser kozi w sałatce z endywii i pomidora

Posiłki skrobiowe

- Kasza gryczana i zupa z kapusty i grzybów
- Słodkie ziemniaki z masłem z awokado, posypane natką pietruszki
- Sałatka z poszatowanego buraka, liści buraka i kielków rzodkiewki
- Roladki z ryżu i wodorostu nori
- Marchewki, słodka kukurydza i zielona fasolka ze świeżym olejem lnianym
- Chleb ze skielkowanej pszenicy
- Kasza quinoa z brukselką i kalafiozem
- Dynia z liśćmi rzepy
- Ziemniaki i kwaśna śmietana
- Kanapka z awokado i kielkami
- Płatki owsiane z dulse i masłem

Zielone liściaste i niskoskrobiowe warzywa

Ta grupa ma najszersze możliwości łączenia się z innymi pokarmami i wspomaga trawienie białek oraz skrobi (patrz: przykłady w posiłkach białkowych i skrobiowych). Każdy składnik tej grupy również dobrze komponuje się z pozostałymi składnikami, chociaż dla zapewnienia najlepszego trawienia należy mieszać co najwyżej trzy lub cztery z nich. Posiłki składające się tylko z zielonych i nieskrobiowych warzyw to zazwyczaj sałatki albo gotowane dania warzywne. W tej grupie dostępne są też relatywnie duże źródła białek: świeża, słodka kukurydza, świeży groszek i zielona fasolka, a także wodorosty i mikroalgi, takie jak spirulina czy chlorella. Spożywanie pokarmów należących tylko do tej grupy działa bardzo oczyszczająco; jeszcze bardziej oczyszczające są owoce.

Posiłki owocowe

- Duszone suszone morele i rodzynki
- Sok jabłkowo-gruszkowy
- Melon kantalupa
- Sałatka z pomidorów i sałaty
- Krojone w kostkę jabłka i seler naciowy
- Rozdrobnione ananasy i migdały
- Czarne jagody amerykańskie
- Świeże figi
- Banany i brzoskwinie

W tabelce znajdującej się na następnej stronie plan B został podsumowany i dla porównania zestawiony z planem A.

Plany A i B łączenia pokarmów

Grupa pokarmów	Przykłady	Plan A: łączenie pokarmów dla lepszego trawienia	Plan B: łączenie pokarmów dla maksymalnej strawności
<i>Białka</i>	Rośliny strączkowe (fasole, soczewice, groch), kielki fasoli, tofu, tempeh, miso, sos sojowy, wszystkie mięsa, ryby, jajka	Najlepiej łączą się z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami. Pokarmy białkowe najlepiej jeść przed skrobią i tłuszczami. Najwyżej dwa rodzaje białek w posiłku.	Wszystkie białka łączy się tylko z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami; wyjątkiem są wysokotłuszczowe białka, które komponują się również z kwaśnymi owocami. Na posiłek przypada tylko jeden pokarm białkowy.
Wysokotłuszczowe białka	Orzechy, oleiste nasiona, produkty mleczne		
Tłuszcze i oleje	Awokado, masło, śmietanka, kwaśna śmietana, oleje (oliwa, olej sezamowy, olej lniany, ghee itd.)	Najlepiej łączą się z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami. Dostatecznie dobrze komponują się ze skrobią i kwaśnymi owocami. Jeść w małych ilościach.	Łączą się tylko z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami, skrobią i kwaśnymi owocami. Tylko jeden rodzaj tłuszczu lub oleju przypada na posiłek.
<i>Skrobia</i>	Wszystkie zboża i ich płatki, włączając chleb, makaron i skiełkowane zboża, ziemniak, słodki ziemniak, burak, marchew, pasternak, dynia, kabaczek	Najlepiej łączą się z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami, powinny być jedzone po pokarmach białkowych. Najwyżej dwa rodzaje skrobi w posiłku.	Łączą się tylko z zielonymi i nieskrobiowymi warzywami, tłuszczami i olejami. Dozwolony jeden skrobiowy składnik w posiłku.

Zielone liściaste i nieskrobiowe warzywa – oś łączenia pokarmów

Zielone warzywa liściaste	kapusta włoska, pietruszka, rukiew wodna, sałata, kapusta, kapusta pekińska; rzepa, gorczyca, jarząz i zielone części buraka; kielki lucerny, kapusty, rzodkiewki i gorzycy; wodorosty i mikroalgi (spirulina, sinice, chlorella); zielone pędy pszenicy i jęczmienia	Łączą się ze wszystkimi innymi pokarmami.	Łączą się ze wszystkimi innymi warzywami, białkami, skrobią, tłuszczami, olejami i trzema kwaśnymi owocami – cytryną, limonką i pomidorem.
---------------------------	---	---	--

Nieskrobiowe warzywa	Ogórek, brokuły, kalafior, seler, rzepa, rzodkiew, cebula, zielona fasolka, słodka kukurydza, słodki groszek, cukinia, por, czosnek, bakłażan, papryka słodka, grzyby, szparagi, dynia, okra (ketmia jadalna)	Łączą się ze wszystkimi innymi pokarmami.	Łączą się tak samo jak zielone warzywa liściaste wymienione powyżej.
-----------------------------	---	---	--

Owoce

Słodkie:	Banan, świeża figa, rodzynki, wszystkie suszone owoce, daktyl, persymona (kaki)	Najlepiej jeśli są jedzone osobno, chociaż mogą być spożywane na końcu posiłku; idealnie, jeśli poprzedza je sałatka z zielonych warzyw*.	Należy jeść jako oddzielny posiłek. Wyjątki: wszystkie owoce łączą się z sałatą i selerem naciowym, a kwaśne owoce komponują się z tłuszczami, olejami i wysokotłuszczowymi białkami. Wszystkie owoce łączą się z innymi owocami, za wyjątkiem słodkich i kwaśnych, które nie powinny być mieszane, a melony najlepiej jeść oddzielnie. Zestawiaj tylko dwa lub trzy owoce na raz.
Półkwaśne:	jabłko, jagody, morela, brzoskwinia, winogrona, śliwka, gruszka, wiśnia, mango, papaja, nektarynka	Owoce łączą się z innymi owocami zgodnie z zasadami planu B.	
Kwaśne:	pomarańcza, cytryna, limonka, grejpfrut, ananas, porzeczka, granat, pomidor, kwaśne jabłko, truskawka, kiwi		
Melony:	arbuz, melon kantalupa, melon kasaba itd.		

Skoncentrowane substancje słodzące

Miód, syrop klonowy, syrop ryżowy, słód jęczmienny, amasake (fermentowany ryż i koji), suszony, nierafinowany sok trzciniowy, syropy i soki owocowe, zioła: stevia i lukrecja	Dla lepszego trawienia produkty słodzone, takie jak ziołowe herbatki z miodem i desery, powinny być spożywane oddzielnie. Jeśli są łączone z posiłkiem, przyjmuje się je na końcu w małych ilościach, najlepiej poprzedzone sałatką z zieleniny*.	Przyjmowane oddzielnie (na przykład napój amasake) – nie z innymi pokarmami, za wyjątkiem herbaty ziołowej lub wody.
---	---	--

* Zielone warzywa polecane do tej sałatki to sałata zielona i seler naciowy.

Plan C: Posiłek jednogarnkowy

Tradycyjnie w Indiach i Chinach wieloskładnikowe pożywienie jest używane w celach leczniczych, pod warunkiem że zostanie właściwie przygotowane.

W planie C, tak jak w planie A, można łączyć kilka pokarmów w jednym posiłku. Jednak zamiast koncentrować się na kolejności spożywania produktów, tutaj zaleca się, aby wszystkie składniki posiłku gotować w jednym naczyniu z dodatkiem obfitych ilości wody. Typowymi przykładami dań jednogarnkowych są zupy, gulasze i kleiki zbożowe (zob. *Kleiki ryżowy – congee* w części poświęconej przepisom). Jednogarnkowe posiłki w Azji Wschodniej mogą zawierać składniki takie jak zboża, warzywa, rośliny strączkowe, nasiona, zioła i mięso. Sposób, w jaki działa ten program żywieniowy, aby zminimalizować problemy trawienne wynikające z łączenia odmiennych składników, został wyjaśniony przez Roberta Svobodę w książce *Prakriti, Your Ayurvedic Constitution* (Geocom, 1989): w posiłku jednogarnkowym „(...) różne pokarmy pokonują różnice między sobą w garnku, zwalczając to, co musi być zwalczone, dochodzą do konkluzji, którą ty potem konsumujesz”. Plan ten różni się od diety składającej się z jedzenia gotowanego w małej ilości wody lub w ogóle bez niej tym, że pod wpływem wolnego gotowania wodne medium pozwala pełniej oddziaływać na siebie elementom chemicznym składników. W pewnym sensie pożywienie zostaje wstępnie przetrawione w garnku.

Plan C zaleca się osobom wątłym albo przewlekle chorym. Jeśli trawienie jest osłabione, posiłki planu C powinny być prostsze, ale niekoniecznie zestawiane według tak rygorystycznych zasad jak w planie B, gdyż harmonizujący efekt zapewnia im wolne gotowanie pokarmów w dużej ilości wody. Dzięki wodnistej konsystencji dania te są doskonałe dla osób z syndromem niedoboru płynów *Yin*, tak również dla tych, którzy nie mogą należycie przeżuwać pokarmów.

Sztuka prezentacji

Jednym aspektem łączenia pokarmów jest ogólny wygląd dania – sposób, w jaki składniki pożywienia zostają zestawione pod względem struktury, konsystencji, rozmiaru, koloru i kompozycji. Danie, które jest niecierpliwie przygotowywane, bez poczucia odpowiedzialności za jego odżywczy aspekt, będzie adekwatnie do tego nastawienia wyglądało i smakowało. Ponadto nie najlepiej wpłynie na zdrowie tych, którzy je spożywają.

Przekładanie wagi do sposobu podania posiłku przemienia go – zjadamy mniej, a jednocześnie otrzymujemy większe odżywienie. Odpowiednio podany posiłek będzie bardziej ceniony i dlatego też przyjmowany bardziej świadomie, co na poziomie fizycznym przekłada się na lepsze wchłanianie. Dzięki temu zwiększa się moc intuicji, w wyniku czego dokonuje się lepszych wyborów dotyczących jakości, połączenia i ilości pokarmów, które mają zostać zjedzone.

Jeśli doprowadzi się tę sztukę do mistrzostwa, okazuje się, że prezentacja pożywienia najbardziej efektywna jest w swojej prostocie. W tej dziedzinie nie ma żadnych sztywno określonych reguł, a porady wskazówki są tylko wybranymi propozycjami, które służą pobudzeniu twojej kreatywności.

- Przygotowuj posiłki w prosty sposób, a zarazem tak, aby przyciągały wzrok i były wystarczająco urozmaicone, żeby pobudzić apetyt i odżywić ciało.
- Podawaj tylko kilka potraw w czasie jednego posiłku, podczas następnego zaoferuj coś odmiennego.
- Prezentuj każde danie tak, żeby istniało samodzielnie, a jednocześnie równoważyło cały posiłek.
- Do kompozycji wykorzystuj kontrast kolorów, kształtów i tekstury, włączając wszystkie pięć smaków w odpowiednich ilościach (zob. rozdział 23, *Lecznicze zastosowanie pięciu smaków*).
- Podawaj lekkie potrawy z ciężkimi, słodkie z kwaśnymi. Równoważ miękkie dania potrawami chrupiącymi. Łagodne potrawy ożywiaj jaskrawymi kolorami.

Trzeba pamiętać, że łączenie i prezentowanie pokarmów to istotne wymiary planowania posiłków. Również niezmiernie ważne jest wybieranie takich pokarmów, które równoważą specyficzne stany organizmu i osobiste konstytucje. Na przykład osobom, które są *niedoborowe*, *wyziębione* lub cierpią z powodu przerostu drożdżowców, nie będą raczej służyć wychładzające owoce.

Alergie i łączenie pokarmów

Studia nad alergiami stały się jednym ze sposobów rozumienia prawie każdego problemu zdrowotnego. Powszechnie spotykane reakcje alergiczne na pokarmy i inne substancje obejmują częste przeziębienia, katar sienny, ból gardła, problemy ze śluzem, aż po choroby skórne, zmęczenie, depresję, bezsenność, bóle głowy i zaburzenia trawienia.

Ogólnie rzecz biorąc, reakcja alergiczna na pożywienie to po prostu przesłanie płynące z organizmu, że dany pokarm nie jest odpowiedni. Reakcje na nienaturalne, rafinowane i niezrównoważone pożywienie są właściwie pomocne, ponieważ dzięki nim wiemy, że taki pokarm niszczy nasze zdrowie i możemy świadomie z niego zrezygnować. Jednakże mogą także wystąpić reakcje alergiczne na pewne, jak się zdaje, pełnowartościowe pokarmy, takie jak pełnoziarnista pszenica, kukurydza, soja i wiele innych, nieprzetworzonych pokarmów, co prowokuje do pytania, dlaczego takie produkty nie mogą być tolerowane.

Odkryliśmy, że ludzie alergicznie reagujący na pewne pokarmy nie zawsze są na nie rzeczywiście uczuleni, a stan chorobowy powoduje złe zestawianie pokarmów.

Weźmy na przykład pełną pszenicę: ludzie rzadko łączą ją tylko z zielonymi warzywami liściastymi lub warzywami nieskrobiowymi. Najczęściej występuje ona w postaci chleba – jako kanapka w połączeniu z takimi rodzajami białek, jak ser, mięso lub masło orzechowe. Rano jest spożywana w formie tostów towarzyszących tradycyjnej jajecznicy z bekonem. Wegetarianie często do smarowania chleba używają masła z orzechów albo nasion bądź też serwują go z roślinami strączkowymi.

Aby odkryć, na jakie pożywienie jesteśmy nadwrażliwi, na początku należy zastosować w diecie plan B, czyli najprostsze łączenie pokarmów. Na tym etapie większość alergii znika. Jeśli to nastąpi, można trochę rozszerzyć dietę i sprawdzić, które połączenia pokarmów są tolerowane. Z drugiej strony, jeśli mimo ścisłego przestrzegania planu B uczulenie nadal występuje, wtedy zaczniemy eliminować podejrzane pokarmy, zaczynając od tych, na które mamy największy apetyt (zazwyczaj to właśnie one są powodem reakcji alergicznych). Można prowadzić codzienne zapiski dotyczące spożywanych produktów i wszelkich zmian w reakcjach organizmu. Kiedy alergen zostanie już zidentyfikowany, może trzeba go będzie usunąć z diety, a może nie.

Alergie a pokarmy skiełkowane

Jeśli pomimo zastosowania planu B nie zniknęły reakcje alergiczne na pszenicę i podobnego rodzaju pokarmy, warto skorzystać z innej możliwości – kiełkowania. Kiedy pszenica (lub jakiegokolwiek inne nasiona) zostanie skiełkowana, rzadko wywołuje uczulenie. Ze skiełkowanej pszenicy można robić chleby (zob. przepisy) lub ugotować danie zbożowe; w cieplejszych klimatach i porach roku nadaje się nawet do spożywania na surowo, jest to szczególnie dobre dla osób z gorącym klimatem wewnętrznym. Metodę kiełkowania można wypróbować na innych potencjalnie alergizujących pokarmach, takich jak ziarna soi, soczewica, zboża i rozmaite nasiona. W części poświęconej przepisom zalecamy, aby przygotowując potrawy z pełnych ziaren lub roślin strączkowych, najpierw przez kilka godzin wstępnie namaczać te składniki. Moczenie usuwa kwas fitynowy*, a także zapoczątkowuje proces kiełkowania.

W zależności od tego, jak bardzo pozwoli się wykiełkować nasieniu, w końcu przemienia się ono z białka lub skrobi w zielone liściaste lub nieskrobiowe warzywo. Dla celów łączenia pokarmów większość skiełkowanych zbóż jest nadal zaliczana do skrobi, a kiełki roślin strączkowych – do białek, ponieważ normalny czas kiełkowania nie przekształca ich do tego stopnia, by miały wykroczyć poza swoją pierwotną grupę klasyfikacji. Jednakże kiełkowanie zamienia większą ilość ich skrobi w cukry proste, a białka w wolne aminokwasy; tymczasem z tłuszczu tworzą się wolne kwasy tłuszczowe. Wzrasta ilość witamin i minerałów, jak również różnorodnych związków minerałów z aminokwasami (formy chelatacji).

Z tego właśnie powodu kiełkowanie zbóż, roślin strączkowych i innych nasion czyni je łatwiejszymi do strawienia. Już samo namaczanie zbóż i roślin strączkowych przed gotowaniem może wystarczyć, aby nie dopuścić do reakcji alergicznej, ale czasem konieczne jest dalsze kiełkowanie. Opis metody kiełkowania zamieszczono w rozdziale *Kiełki* w części poświęconej przepisom. Ponadto ważne jest, aby zwrócić uwagę na ochładzającą i oczyszczającą naturę kiełków; przynoszą one wyraźne korzyści wybuchowym i krępkim osobom, ale kiedy przyjmuje się je w nadmiarze, mogą osłabić trawienie i pogorszyć stan osób, które są *niedoborowe* i *wyziębione*. Ochładzające i oczyszczające właściwości kiełków można zmniejszyć dzięki lekkiemu ich podgotowaniu.

Plan czterodniowy i sześciotygodniowy

Większość alergii dotyczy pokarmów, których nie można skiełkować – najczęstsze to uczulenia na jajka i nabiał. Kiedy alergie na te produkty utrzymują się pomimo stosowania prostego łączenia pokarmów, oczywiście należy ich unikać. W przypadku tych, jak i innych alergenów, może trzeba będzie jedynie okresowo z nich zrezygnować. Wielu alergików odkrywa, że przestają być już nadwrażliwi na dane pożywienie, jeśli występuje ono w ich dietach nie częściej niż raz na cztery dni. Inni z kolei zauważają, że uczulenia na pewne produkty znikają, jeśli przez sześć tygodni całkowicie się od nich powstrzymują.

* Kwas fitynowy zawarty w ziarnach i roślinach strączkowych upośledza wchłanianie minerałów, a zwłaszcza cynku.

Fizyczne i umysłowe przyczyny alergii

W ciągu ostatnich kilku dekad coraz więcej ludzi zgłasza nadwrażliwość na niemal wszystkie substancje, jakie tylko można sobie wyobrazić. Reakcje alergiczne pojawiają się w związku z przyjmowanym pożywieniem, lecz także pod wpływem sierści zwierzęcej, kurzu, wody, promieni słonecznych itd. Na poziomie psychologicznym te fizyczne dolegliwości mogą mieć źródło w uczuciach izolacji, oddzielenia, a nawet arogancji – niemożności zaakceptowania świata takim, jaki jest. Fizjologicznie odzwierciedlają one słabą odporność i poważne zaburzenia funkcji wątroby, niezdolnej do dezaktywowania antygenów. (Interesująca jest napotykana tutaj zbieżność poglądów Wschodu i Zachodu, ponieważ zgodnie ze starożytną chińską fizjologią arogancja również jest związana ze złym funkcjonowaniem wątroby).

Być może najważniejszym remedium na uczulenia jest praca nad zmniejszeniem odczuć oddzielenia i nadmiernego przejmowania się sobą. Następnie, jeśli stale przestrzega się prostej, a zarazem wartościowej diety, wątroba stopniowo się odbuduje i odnowi swoje zdolności do neutralizowania substancji alergicznych. Aby przyspieszyć ten proces, można w diecie zwrócić większą uwagę na pokarmy bogate w chlorofil, takie jak mikroalgi i młode pędy zbóż. Pomagają one pozbyć się alergii, ponieważ wzmacniają odporność i mają właściwości przeciwzapalne, jak również zawierają znaczną ilość kwasów tłuszczowych omega 3 oraz GLA (co opisano w rozdziale *Produkty z pokarmów zielonych*).

Przerost drożdżowców (*Candida albicans*) też jest związany z powstaniem wielu nasilonych alergii. Aby określić, czy kuracja przeciwko drożdżowcom będzie w tym przypadku wskazana, należy sprawdzić *Objawy przerostu drożdżowców* na s. 101.

Posty i oczyszczanie

Poszczenie i oczyszczanie może być podnoszącym na duchu doświadczeniem, które wzmacnia zdrowie i poprawia nastawienie umysłu, w zależności od tego, dlaczego i jak jest przeprowadzane. Można pościć, nie jedząc nic, spożywając tylko jeden pokarm lub eliminując jeden bądź kilka pokarmów z diety. Post może trwać od jednego do kilku dni, a nawet kilka tygodni. Prawie wszyscy współcześni, zamożni ludzie potrzebują postu, który oderwałby ich od trwającego całe życie codziennego schematu trzech posiłków dziennie, uzupełnianych przekąskami. Niemal każda tradycja lecznicza lub religijna zaleca post jako metodę przynoszącą korzyści terapeutyczne czy duchowe¹.

Wielu naszych prymitywnych przodków pościło. W okresie wiosennym, kiedy wyczerpywały się zimowe zapasy, pościli nawet kilka tygodni, żywiąc się jedynie wodą i wiosenną zieleniną. Współczesne poszczenie zazwyczaj wiąże się ze spożywaniem dużych ilości soków warzywnych i owocowych. Jednakże nadmierne poszczenie z zastosowaniem soków może poważnie osłabić szybkość metabolizmu i siły trawienne (czyli „trawienny ogień śledziony-trzustki” według medycyny chińskiej), wychłodzić i osłabić ciało, a czasami powodować nienormalny przyrost wagi po okresie postu. Aby uniknąć takich niekorzystnych reakcji, należy dostosować rodzaj postu do konkretnej osoby.

Oczyszczanie i budowanie

Skuteczność poszczenia wiąże się z przyspieszeniem procesu oczyszczania i odnawiania organizmu poprzez spowolnienie normalnych czynności trawiennych. „Oczyszczanie” jest terminem względnym. Ogólnie oznacza oczyszczenie z toksyn i pozostałości nagromadzonych w naszym ciele z powodu spożywania nadmiernej ilości pokarmu budującego (czyli bogatego w tłuszcze i białka, które najszybciej przyczyniają się do wykształcania nowych tkanek). Chociaż pożywienie budujące i oczyszczające najlepiej stosować naprzemiennie, w większości przypadków ludzie spożywają o wiele więcej pokarmów budujących niż oczyszczających. Z tego względu pokarmy oczyszczające i metody takie jak post są zazwyczaj remediami na większość chorób pochodzących z nadmiaru. Powszechnie zakłada się, że lepsze jest szybsze oczyszczenie i dlatego większość ludzi pragnących bezzwłocznie uzyskać rezultaty ucieka się do błyskawicznych metod oczyszczających, takich jak zastosowanie soków owocowych czy warzywnych. Choć szybsza metoda pod względem terapeutycznym może być wartościowa, odkryliśmy, że wolniejsze, łagodniej działające posty, podczas których wprowadza się do diety wybrane pełnowartościowe produkty, sprzyjają rozwijaniu wytrzymałości i wiary w mądrość życia prowadzonego zgodnie z łagodniejszymi cyklami. Takie posty mogą przynieść znaczące uzdrawiające rezultaty szczególnie u tych osób, których życie przepełnione jest stresem.

Cykle oczyszczania i budowania mogą zostać oddzielone: kiedy najpierw spożywa się duże ilości kalorycznych, budujących pokarmów, a potem przechodzi się nagle na ścisły post, doświadczają się dwóch oddzielnych faz. Oczyszczanie i budowanie zgodnie z zasadami podanymi w tej książce integrują oba cykle. Przewagę w każdej diecie powinno stanowić pożywienie, które w pewnym stopniu posiada obie właściwości. Warzywa są uważane za oczyszczające, chociaż są również umiarkowanie budujące, ponieważ zawierają znaczne ilości białka, skrobi, minerałów i tłuszczów – materiału, z którego jesteśmy zbudowani i który podtrzymuje funkcjonowanie naszego organizmu. Z drugiej strony zboża, fasole, orzechy i nasiona są pokarmami budującymi, ale zawierają siarkę, błonnik i inne oczyszczające składniki. Mimo to budujące i oczyszczające oddziaływania rzadko występują w tym samym stopniu nasilenia w danym okresie. Na przykład w miesiącach zimowych budowanie będzie przeważało, a w okresach cieplejszych niewątpliwie prym będzie wiodło oczyszczanie.

Kiedy osiągnie się stabilność w sposobie odżywiania dzięki zastosowaniu zrównoważonej, pozbawionej skrajności diety, ekstremalne oczyszczanie stanie się mniej atrakcyjne niż wcześniej. Po ograniczeniu przez pewien czas przyjmowania produktów o silnych właściwościach budujących, automatycznie osiąga się pewien poziom równowagi, a najbardziej odpowiednie posty następują w okresach, kiedy przez dzień lub dwa po prostu jemy tylko zboża albo kilka warzyw bądź owoców.

Poszczenie a pokarmy kwaso- i śluzotwórcze

Ze względu na to, że wielu z nas przez większość życia przyjmowało pewien rodzaj pożywienia, niektóre grupy pokarmów działają lepiej podczas postów niż inne, zależnie od tego, jakie pozostałości trzeba wyeliminować. Pozostałości te często pochodzą z pożywienia należącego do kategorii kwasotwórczego, wysokotłuszczowego i śluzotwórczego. Przykłady takich pokar-

mów to mięsa, ryby, drób, jajka, większość nabiału*, większość zbóż i roślin strączkowych**, cukier rafinowany, leki i substancje chemiczne***. Kiedy w wyniku spożywania tych pokarmów dochodzi do nadmiernego zakwaszenia organizmu, rozwijają się choroby i infekcje. Dotyczy to szczególnie stanów artretycznych i reumatycznych.

Organizm powinien być lekko zasadowy, aby mógł dysponować alkalicznymi rezerwami na kwasotwórcze warunki, takie jak stres, brak ruchu albo złe nawyki żywieniowe. Najbardziej alkalizującymi produktami są owoce, warzywa, kielki, młode pędy zbóż oraz zioła. (Zob. tabelę *Pokarmy oczyszczające i budujące* zamieszczoną dalej w tym rozdziale). Równowaga kwasowo-zasadowa może ulec gwałtownej zmianie na skutek prostych praktyk, takich jak moczenie umiarkowanie kwasotwórczych pokarmów, na przykład pełnych zbóż i roślin strączkowych, przed gotowaniem (zgodnie z niezmiennymi zaleceniami podawanymi w przepisach tej książki). Namaczanie zapoczątkowuje proces kiełkowania, który jest alkalizujący. Innym wysoko zasadowym procesem jest dokładne przeżuwanie takich węglowodanów złożonych, jak zboża, warzywa czy rośliny strączkowe w celu zmieszania ich ze śliną, która jest wysoko zasadowym płynem. Trudno ustalić w diecie właściwą proporcję pokarmów kwaso- i zasadowotwórczych, ponieważ równowaga pomiędzy nimi ulega zmianie na skutek przeżywania pożywienia, przygotowania pokarmów, ćwiczeń i stylu życia, a nawet poziomu naszego pozytywnego myślenia. Jednakże ci, którzy są podatni na infekcje, atak wirusów, problemy z nadmiarem śluzu i inne ogólnie toksyczne stany związane z kwaśnym środowiskiem, powinni zwiększyć ilość ćwiczeń fizycznych, stać się uważniejsi i przejść na lżejszą, bardziej zasadową dietę.

Dla zdrowia organizmu ważna jest jakość nalotu na błonach śluzowych. Produkty pochodzenia zwierzęcego mogą przyczyniać się do wytwarzania ciężkiego śluzu, który zakłóca oddychanie, blokuje zatoki, układ moczowy i ogólnie trawienie. Wiele węglowodanów złożonych (zboża, fasole, soczewica, nasiona) także wpływa na tworzenie się śluzu, chociaż działają raczej korzystnie niż zatykająco, zwłaszcza jeśli niewielkie ilości tego rodzaju pożywienia będą właściwie przeżywane. Pomocne jest również praktykowanie innych, „nieśluzotwórczych” zwyczajów, takich jak niejadanie późno w nocy. Mimo że zboża są ogólnie w pewien sposób śluzo- i kwasotwórcze, mogą być bardzo pomocnymi pokarmami postnymi dla osób pozbawionych problemów ze śluzem, jeśli zastosuje się te oraz inne, dalej podane, zalecenia.

Wiele osób utrzymuje, że podczas postu powinno się przyjmować tylko wodę lub co najwyżej soki. Jednakże odkryliśmy, że poszczenie na warzywach, owocach i zbożach przynosi bardzo dobre rezultaty. Jest to wtedy przeprowadzany z umiarkowaniem eksperyment, który minimalizuje możliwość wystąpienia napadu obżarstwa po poście. Innymi słowy, taki rodzaj poszczenia – choć nie daje efektów tak szybko jak większość bardzo intensywnych postów – jest bezpieczniejszy i dodatkowo mniej stresujący dla tych, których wcześniejsza dieta była bardzo kaloryczna i obfita.

Ostatnia kwestia, jaką należy rozważyć, to ogólnie tonizujące i budujące właściwości zbóż w porównaniu z eliminującą naturą warzyw i owoców. Jeśli u kogoś występują objawy *gorąca* (czuje, że jest

* Większość produktów mlecznych jest kwasotwórcza. Mleko jest w przybliżeniu neutralne pod względem równowagi kwasowo-zasadowej, ale ma wysokie właściwości śluzotwórcze, np. z powodu zawartości tłuszczu.

** Proso i prażona gryka są lekko alkalizujące. Soja i fasola lima są mocno alkalizujące.

*** Wiele leków i substancji chemicznych – choć nie wszystkie – jest kwasotwórczych.

mu zbyt gorąco, nie lubi upałów, pije ogromne ilości chłodnych napojów orzeźwiających, ma czerwoną cerę) lub *nadmiaru* (osoba krzepka, o mocnym głosie, z silnym pulsem, grubym nalotem na języku), rozsądniejszym rozwiązaniem będzie spożywanie w okresie postu surowych warzyw, owoców lub ich soków. Ci, u których występują objawy zimna (dreszcze, błądź, awersja do zimna i niezwykle upodobanie do ciepła), lepiej zrobia, poszczając na gotowanych warzywach lub zbożach, ewentualnie z dodatkiem ogrzewających herbatek ziołowych, opisanych dalej w tym rozdziale. Osoby z przewagą oznak *niedoboru* (osłabione, wychudzone – ponad 5 kg niedowagi, blade, z niewielkim nalotem na języku lub całkiem bez nalotu) nie powinny pościć. Ludzie z niewielkimi oznakami *niedoboru* mogą przeprowadzać krótkie posty z zastosowaniem zbóż i z dodatkiem mikroalg – chlorelli lub spiruliny – jako możliwego uzupełnienia. Szukając pomocy w wyborze odpowiednich pokarmów do przeprowadzenia postu, sprawdź ich terapeutyczne właściwości w części poświęconej przepisom w rozdziałach *Zboża*, *Warzywa* i *Owoce*.

Kiedy przeprowadza się post tylko z zastosowaniem płynów, drugiego lub trzeciego dnia pojawia się uczucie głodu, które potem znika. Kiedy później głód pojawi się ponownie, jest to znak, że organizm pościł już wystarczająco długo. Z powodu nagromadzenia nadmiaru kwasów, tłuszczów, śluzu, trucizn, pozostałości infekcji, leków i metali ciężkich, które zalegają w organizmie współczesnego człowieka, zalecamy post nie dłuższy niż 7-dniowy na płynach lub 14-dniowy na określonych pokarmach stałych, jeśli nie korzysta się z porady doświadczonej osoby. Intensywny proces uwalniania się toksyn może bowiem przewyższać możliwości układów wydalniczych organizmu. Krótsze posty, jednodniowe lub nawet trwające pół dnia, mogą być bardzo pomocne, jeśli przeprowadza się je co tydzień.

Pięć postów

I. Post na surowych owocach, warzywach lub płynach

Tym, którzy zmieniają dietę obfitującą w produkty pochodzenia zwierzęcego na odżywianie oparte przede wszystkim na pełnowartościowych produktach wegetariańskich i nie mają objawów zimna lub niedoboru, można polecić post sałatkowy z surowych warzyw lub owoców, takich jak marchewki, kapusta, jabłka itd. Herbatki ziołowe, woda, soki mogą być przyjmowane, gdy pojawia się pragnienie. Osoby z przerostem drożdżowców muszą unikać owoców i soków owocowych.

Uwaga: Większość owoców i warzyw nie łączy się dobrze ze sobą w tym samym posiłku – wyjątek stanowią sałata i seler naciowy, które mogą być spożywane z owocami; zob. rozdział *Łączenie pokarmów*.

Mocna osoba z oznakami nadmiaru może wypróbować jedną lub kilka z poniższych propozycji:

A. Soki owocowe; soki warzywne; i/lub napoje z młodych pędów jęczmienia lub pszenicy przygotowane ze sproszkowanych lub świeżo wyciskanych traw tych zbóż. Najpopularniejsze soki warzywne to sok z marchwi, buraka, selera, kapusty, pietruszki i innych. Sok z marchwi jest jednym z najbezpieczniejszych w użyciu. Mniejsze ilości innych warzyw są często wyciskane razem z marchewką dla urozmaicenia smaku i dla korzyści płynących z ich specyficznych właściwości. Oczyszczające, uzdrawiające właściwości owoców, warzyw i soków z traw zbożowych wykorzystanych do przeprowadzenia postu przynoszą rezultaty szybciej niż sama woda.

B. Przepisy na herbatki ziołowe: 2 części korzenia łopianu (*Arctium lappa*) i 1 część kwiatów błotnej koniczyny (*Trifolium pratense*) – na zanieczyszczoną krew, choroby skóry, zapalenie sta-

wów i nadwagę; 2 części korzenia mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinalis*), 1 część nasion kopru włoskiego (*Foeniculum vulgare*), 1 część siemienia lnianego (*Linum usitatissimum*), 1 część nasion kozieradki (*Trigonella foenumgraecum*) i pół części korzenia lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*) – na nadmiar śluzu, słabe płuca, stany zapalne żołądka i jelit, nadmiary wątroby, głód podczas kilku pierwszych dni głodówki i szybsze oczyszczanie; można też wybrać inne zioła według własnych potrzeb.

C. Czysta woda lub woda z dodatkiem soku wyciśniętego z cytryny.

Całkowita dzienna ilość spożywanych soków, herbatek i/lub wody w czasie postu płynnego powinna wynosić od sześciu do ośmiu szklanek, chociaż jeśli pojawia się pragnienie, można wypijać więcej. Najlepiej jest, kiedy $\frac{1}{2}$ lub $\frac{2}{3}$ całkowitej ilości płynów pochodzi z owoców, warzyw i soków traw, a pozostała część to herbatki i woda. Wypijane płyny powinny mieć temperaturę pokojową, nie mogą być zimne. Aby spowolnić tempo oczyszczania, soki można rozcieńczyć pół na pół wodą.

II. Post na warzywach gotowanych na parze

Jeśli dawniej stale się przejadałeś, spożywając nadmierne ilości słodczy, orzechów, fasoli, zbóż, nabiału lub jajek, a twoja kondycja kieruje się lekko w stronę *wychłodzenia* i *niedoboru*, rozważ pomysł postu z zastosowaniem wybranych przez siebie warzyw, które będą delikatnie gotowane na parze. Używaj najwyżej trzech rodzajów warzyw na raz, chociaż najlepiej jest stosować tylko jeden rodzaj lub dwa. Pij wodę albo herbatki ziołowe, gdy poczujesz od swojego pragnienie.

III. Post na pełnych ziarnach zbóż

Osoba, która chce poprawić zdolność skupienia umysłowego i której konstytucja znajduje się w przedziale od dość zrównoważonej do lekko *niedoborowej* i szczupłej lub *zimnej*, zazwyczaj największą korzyść odnosi z trwającego co najmniej trzy dni postu na pełnych ziarnach zbóż. Przeżuwasz każdy kęs od 30 do 50 razy. Do tego rodzaju postu można użyć ryżu lub innych zbóż. Ze względu na alkalizującą i detoksykacyjną naturę polecane jest także proso. Kiełki pszenicy i innych zbóż również są alkalizujące – będą mniej wychładzające, jeśli zostaną lekko ugotowane na parze. Gdy pomiędzy posiłkami odczuwasz pragnienie, pij wodę lub napój zbożowy. Ogrzewające herbatki z ziół, takich jak kora cynamonowa czy suszony korzeń imbiru, mogą być stosowane przez osoby z oznakami *zimna*. Najlepszy rodzaj chleba jadanego w czasie postu to tradycyjny, razowy chleb na zakwasie i chleb esseński ze skiełkowanych ziaren. Post zbożowy z chleba i wody, spożywanych przez dzień lub dwa dni w tygodniu, był polecany na całym świecie przez dzieci, które doświadczyły objawienia „Naszej Pani z Medjugorie” w Jugosławii². (Przesłania dotyczące duchowego odnowienia dane dzieciom w Medjugorie przypominają te, które we wcześniejszych okresach minionego wieku zostały przekazane w Lourdes we Francji i w Fatimie w Portugalii).

Post z zastosowaniem fasoli mung i ryżu, powszechnie stosowany przez joginów, jest nazywany „pożywieniem bogów” z powodu równoważącego efektu, jaki wywiera na każdy aspekt ciała i umysłu. W czasie postu fasola mung jest cenniejsza niż inne rośliny strączkowe ze względu na swoje zdolności usuwania toksyn z organizmu. Gotowanie jej z niewielkim dodatkiem wodorostów dodatkowo zwiększa jej detoksykacyjną naturę. Ryż można zastąpić innymi zbożami. Lepsze rezultaty uzyskuje się wtedy, gdy fasola mung i zboże jadane są oddzielnie podczas kolejnych posiłków, a jako ostatni posiłek dnia spożywa się fasolę, na przykład w postaci zupy. Dla osób o zimnej konstytucji ochładzające dzia-

anie fasoli mung można zmniejszyć przez dodanie ogrzewających przypraw na 20 minut przed końcem gotowania. Wypróbuj czarny pieprz, koper, kminek lub suszony imbir.

IV. Post na mikroalgach

Jest to dobry post dla osób z zaburzeniami poziomu cukru we krwi i towarzyszącym temu stanowi pożywieniem cukru, a także dla tych, którzy mają trudności z poszczeniem. Mikroalgi często łączy się z sokiem warzywnym bądź owocowym, herbatą ziołową lub innym napojem stosowanym podczas postu płynnego. Kiedy mikroalgi przyjmuje się podczas postu opartego na gotowanych zbożach lub warzywach, takie połączenie staje się najbezpieczniejszym rodzajem postu dla osób, które są nieco osłabione lub wychudzone. Jest on także idealny dla ludzi, którzy w czasie poszczenia muszą utrzymać napięty rozkład dnia. Stosując tę metodę, rzadko doświadcza się głodu lub innych niedogodności. Przyjmuj mikroalgi wymieszane z płynem dwa lub trzy razy dziennie. Za każdym razem bierz około 5 g spiruliny, 1,5 g chlorelli albo 1-1,5 g sinicy (*Aphanizomenon flos-aquae*). Na początku postu podziel tę dawkę na pół i stosuj przez trzy dni, jeśli nie jesteś jeszcze przyzwyczajony do spożywania mikroalg. Zajrzyj do rozdziału *Produkty z pokarmów zielonych*, aby dowiedzieć się, które mikroalgi są dla ciebie najwłaściwsze.

V. Post całkowity

Nasycenie organizmu tlenem, do którego dochodzi w czasie tego „powietrznego” postu, jest najlepsze dla osób, u których występuje nadmiar *wilgoci* w postaci zatrzymania wody, przerostu drożdżowców, nadwagi, nadmiernej śluzu lub ociężałości. Post całkowity nie jest odpowiedni dla osób wychudzonych i *przeprzanych*. Bez przygotowania i ścisłego nadzoru poszczenie trwające nie dłużej niż półtora dnia (36 godzin) jest bezpieczne. W tym czasie post ten doprowadza do takich rezultatów, jak inne posty po kilku dniach. Nie jedz i nie pij nic przez 36 godzin: zacznij o godzinie 18.00 lub 19.00, zakończ podczas drugiego poranka.

Post całkowity jest najgłębszym postem, jakiemu towarzyszy najmniejsza ilość czynników rozpraszających. Porzuca się wtedy każdy aspekt stałego i płynnego pożywienia, a utrzymuje się tylko za pomocą oddechu życia. Jest to zatem post, który najlepiej zachęca do skupienia się na podstawowej, absolutnej naturze rzeczywistości.

Żelazni mieszkańcy Ameryki zwyczajowo pościli, żywiąc się tylko powietrzem przez cztery dni (96 godzin), a post ten kończyli, wypijając 3-4 l herbaty ziołowej (w tym celu dobra jest mięta *peperowa*), a następnie prowokowali wymioty i udawali się do łaźni parowej. Wymioty pomagają usuwać toksyny z żołądka, a pocenie się sprzyja pozbywaniu się trucizn, które nagromadziły się w układzie limfatycznym pod skórą. W ciągu wielu lat byliśmy świadkami, jak mnóstwo ludzi z powodzeniem przeprowadzało takie czterodniowe posty połączone z modlitwami, które odbywały się w odizolowanym namiocie tipi na świętych terenach obrzędowych w północnej Kalifornii. Każdego dnia duchowy nauczyciel przekazuje inną naukę, a także sprawdza kondycję poszczącego.

Starożytny rytuał ze Środkowego Wschodu obejmował 40-dniowy post całkowity, któremu poświęcali się najbardziej rozwinięci duchowo członkowie wysoko zdyscyplinowanej społeczności z *Państwa Esseńskiej*. Inni esseńczycy także pościli przez 40 dni, z tym że na soczystych owocach przez 10 dni, soku owocowym (przez 10 do 17 dni) i wodzie (przez 3 do 10 dni)³. Życie pełne rytuałów i czysto wegetariańskiego pożywienia dobrze przygotowało wszystkich członków wspólnoty do poszczenia. Uważa się, że sekta esseńczyków została założona przez proroka

Eliasa⁴. Jej członkowie odznaczyli się długowiecznością i często dożywali 120 lat. Według istniejących zapisów Mojżesz i Jezus Chrystus także odbyli 40-dniowy post całkowity⁵.

Aby dobrze pościć

A. Używaj czystej wody i pożywienia. Najlepsze są świeżo wyciskane soki, chociaż można także stosować nierafinowane, ekologiczne soki w butelkach.

B. Bardzo dokładnie przeżuвай pożywienie. Dotyczy to także „przeżuwania” płynów – czyli mieszania ich ze śliną – przed połknięciem.

C. Ilość płynów i pożywienia może być do pewnego stopnia ustalana intuicyjnie – podczas postu zdolność intuicyjnego postrzegania znacznie się wzmacnia. Mimo to w czasie postów na pełnych owocach, warzywach lub zbożach nigdy nie jedz do momentu, w którym poczujesz się syty. Staraj się jeść nie więcej niż dwa razy dziennie, jeśli nie odczuwasz silnego głodu.

D. Zapewnij sobie odpowiednią ilość odpoczynku umysłowego i fizycznego i utrzymuj ciepło. Kiedy poczujesz chłód, dodaj świeżo zmielony czarny pieprz do składników posiłku w czasie postu na pełnowartościowym pożywieniu albo wypij herbatkę z rozgrzewających ziół, takich jak czarny pieprz, suszony imbir, kora cynamonowa, koper, kozieradka lub rozmaryn.

E. Postom tradycyjnie towarzyszą codzienne lewatywy. Najczęściej są przydatne osobom, których trawienie jest spowolnione, chociaż nie są one tak ważne dla poszczających na zbożach, warzywach i owocach, co dla tych, którzy stosują tylko herbatę, wodę czy soki. Bóle głowy, które występują podczas postu, mogą być spowodowane zastojem w jelitach. Lewatywy są wówczas szybko działającym remedium.

Do lewatyw można użyć czystej wody lub dla lepszego rezultatu – naparów z rumianku, krwawnika czy kocimiętki przygotowanych na wodzie, która nie zawiera chloru ani fluoru. Innymi pomocnymi procesami, które przyspieszają oczyszczanie, są masaż suchą szczotką do kąpieli, kąpiele i sauna; spacer i umiarkowane ćwiczenia; kąpiele słoneczne i powietrzne. Unikaj wykonywania ciężkiej pracy, chociaż lekka praca jest możliwa do zniesienia dla większości ludzi. Osoby poszczące na płynach lub powietrzu powinny unikać prowadzenia pojazdów i obsługiwanie sprzętów, które wymagają normalnego refleksu, ponieważ podczas tego rodzaju postów szybkość reakcji ulega spowolnieniu.

F. Przeprowadź serię krótkich postów, zanim zdecydujesz się na długi.

G. Zaczynaj i kończ post stopniowo, przeznaczając jedną trzecią długości postu na wychodzenie z niego (jeden dzień dla trzydniowego postu), dodając pokarmy z innych grup postów w ilościach mniejszych niż stosowane w czasie postu (tabela *Pokarmy oczyszczające i budujące*). Na przykład w czasie przygotowań do postu na sokach warzywnych lub owocowych i podczas wychodzenia z niego można wybrać każdy inny płyn, surowe warzywa, kielki i gotowane warzywa. Kiedy zaczyna się i kończy post na surowych warzywach, można włączyć do diety surowe lub gotowane warzywa, kielki i niewielką ilość zbóż. Post zbożowy może być rozpoczynany i kończony typowo wegetariańskimi pokarmami, takimi jak zboża, warzywa, rośliny strączkowe, kilka migdałów czy produkt pochodzenia zwierzęcego, na przykład jogurt. Kiedy już kończymy post, najważniejszą zasadą jest, żeby się nie przejadać. Powodzenie postu zależy od tego, w jaki sposób się go kończy, ponieważ może ogarnąć nas nagła chęć objadania się. Jeśli ktoś natychmiast z powrotem uzupełni wszystkie nadmiary, których pozbył się dzięki postowi, korzyści z jego przeprowadzenia będą nikłe.

Pokarmy oczyszczające i budujące

Grupy postów	Pokarmy	
Powietrze i światło – post całkowity		
Płyny	Herbatki ziołowe oczyszczające krew Napoje z sinicy Napoje z trawy pszenicznej lub jęczmiennej Soki owocowe Soki warzywne Woda – oczyszczona lub z czystego źródła Napoje ze spiruliny i chlorelli Bulion warzywny	
Surowe pokarmy	Owoce Kielki Warzywa	<i>Bardziej oczyszczające</i> zasadotwórcze
Gotowane pokarmy	Gotowane na parze warzywa liściaste Gotowane na parze warzywa korzenne Zboża – zwłaszcza ryż i proso Rośliny strączkowe – zwłaszcza fasola mung	<i>Bardziej budujące</i> kwasotwórcze
(Nie do poszczenia)	Orzechy i oleiste nasiona Ser Ryby Czerwone mięso i drób Jajka	

Powody do poszczenia

- Aby przezwyciężyć emocjonalne przywiązanie do jedzenia.
- Aby wyleczyć fizyczny i umysłowy zastój, który manifestuje się poprzez słaby apetyt, apatię, zmęczenie, depresję umysłową i wiele innych przewlekłych dolegliwości.
- Dla oczyszczenia ciała przed zmianą diety służącą poprawie zdrowia.
- Jako sezonowe oczyszczanie: pożywienie jedzone latem i zimą ma bardziej ekstremalne działanie. Niektórzy ludzie odkryli, że korzystne jest poszczenie tuż po tych porach roku, aby złagodzić przejście do następnej, bardziej umiarkowanej pory – wiosny czy jesieni. Na przykład post

wiosenny uwalnia organizm od wpływu ciężkich, tłustych i słonych potraw jadanych zimą i przygotowuje go do wzmożonej aktywności podczas lata. Jesienny post usuwa pozostałości po nadmiarze słodkich i wychładzających pokarmów spożywanych latem i przygotowuje do zimowej pory gromadzenia zapasów. Właściwe działanie uzdrawiające, które należy podjąć jesienią, to wybór postu zbożowego lub warzywnego. Ponieważ post ten opiera się na dużej zawartości błonnika, jest szczególnie korzystny dla okrężnicy (zob. rozdział *Element Metalu*).

- Ze względów duchowych: aby wzmocnić praktykę duchową, modlitwę i medytację; przed celebrowaniem oraz w trakcie uroczystości, takich jak ślub, ceremonia zrównania dnia z nocą i specjalne dni świąteczne.
- Aby zwiększyć świadomość umysłową, poprawić sen i kontrolę nad marzeniami sennymi.

Kiedy nie pościć

- Podczas zimnej pogody długotrwały post może być szkodliwy.
- W trakcie poważnych chorób fizycznych lub umysłowych – chyba że za radą znającego się na poszczeniu lekarza lub innego wykwalifikowanego doradcy.
- Gdy ktoś głoduje lub jest pozbawiony właściwego odżywiania.
- Podczas ciąży lub okresu karmienia. Dużo korzystniej jest w tym czasie odżywiać organizm dietą wspierającą zdrowie.

Uważa się, że właściwe poszczenie może uleczyć praktycznie każdą chorobę związaną z nadmiarem, jak również zwiększyć długość życia, ale przy dłuższych postach trzeba zachować wzmożoną uwagę. Bez względu na podjęte procedury poszczenia, ogromnie ważnymi czynnikami są nastawienie umysłu i nauki pobierane podczas długiego postu, włączając w to przekonanie o konieczności wcielenia w codzienne życie tego, czego się nauczyliśmy.

Pożywienie podczas praktyk duchowych i odosobnienia

Post lub przynajmniej zachowanie powściągliwości w odżywianiu się niemal w każdej kulturze były stosowane do wspierania praktyk duchowych. Ponieważ praktyki duchowe rozjaśniają umysł i energetyzują ciało, poszczenie i wszelkie wybory żywieniowe stają się dużo prostsze.

Szczególnością okazją do przemiany jest stan odosobnienia lub podobne działanie ukierunkowane na rozwijanie natury duchowej danej jednostki. W czasie takich praktyk nie powinno się nadmiernie podkreślać znaczenia pożywienia; jednakże istnieją pewne rodzaje pokarmów i sposoby ich przygotowania, które mogą korzystnie wpłynąć na cały proces. Poniższe zalecenia są wzorowane na kilku wschodnioazjatyckich tradycjach. Można je zastosować podczas każdego wegetariańskiego odosobnienia.

Możliwe, że „trzy guny” występujące w starożytnej filozofii wschodnioindyjskiej stanowią najważniejsze wskazówki, jakie można wykorzystać, rozpatrując wpływ pożywienia na świadomość. Guna tamas jest związana z ciemnymi cechami osobowości, podatnością na rozdrażnienie i stanami emocjonalnymi prowadzącymi do degeneracji. Pożywienie tamasowe, czyli wzmacniające wyżej wymienione cechy, jest

słabej jakości, rozgotowane, bardzo przetworzone lub częściowo zepsute. Mięso jest tamasowe, jeśli jest konserwowane lub pochodzi od ociężałych zwierząt, które są karmione nienaturalnymi substancjami, takimi jak leki czy hormony. Ogólnie rzecz biorąc, pokarmy tamasowe pogarszają nastrój.

Guna radžas charakteryzuje tych, którzy są agresywni i materialistyczni. Ich energia pochodzi z pożywienia o nadmiernie pobudzającym działaniu, a nie z duchowej świadomości. Pożywienie radžasowe musi mieć przyzwoitą jakość i powinno być świeżo przyrządzone. Charakteryzuje się bogatym smakiem i jest dobrze ugotowane z dużą ilością aromatów i przypraw. Jednak pożywienie radžasowe z natury nie jest ekstremalne – nadmiernie przyprawione i mocno rozgotowane pokarmy zalicza się do pożywienia o naturze tamas. Mięsa radžasowe pochodzą ze świeżo złowionych ryb i dziczyzny.

Guna sattwa zaspokaja potrzeby tych, którzy zajmują się działalnością duchową i naukową. Pożywienie zaliczane do tej kategorii wpływa na świadomość w szczególnie podnoszący sposób. Takie pokarmy wprowadzają równowagę; nie czerpią energii z ciała ani też nie wpływają nadmiernie na umysł. Ten, kto przyjmuje pożywienie sattwiczne, potrafi lepiej wsłuchiwać się w głos swego wewnętrznego przewodnika, ponieważ takie pokarmy umożliwiają uspokojenie umysłu. Sattwiczna żywność jest świeżo przygotowana, umiarkowanie gotowana i nienadmiernie przyprawiona czy posolona. Zalicza się do niej świeżo dojrzałe mleko, owoce, zboża, warzywa, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona. Ważny jest sposób przygotowania. Na przykład ani przemysłowo przetwarzane mleko, ani wstępnie gotowane pokarmy w puszkach nie są uważane za sattwiczne. Dalsze omówienie guny sattwy – w *Podsumowaniu* w rozdziale 52.

Odosobnienie, które wiąże się z długotrwałymi medytacjami i innymi, rozciągniętymi w czasie praktykami duchowymi, pociąga za sobą dodatkowe wymagania dietetyczne. Ciało praktykującego staje się bardziej skurczone i wytwarza większe ilości ciepła wewnętrznego. Konieczne jest więc przyjmowanie odpowiednich ilości płynów i potraw ochładzających, aby utrzymać równowagę, ale jednocześnie unikać utraty koncentracji. Podczas sesji medytacyjnych i modlitw wzmacnia się trawienne wchłanianie, zatem bardzo proste pokarmy są wtedy najbardziej wskazane. Mimo że ściśle reguły dotyczące łączenia pokarmów rzadko są przestrzegane przez większość adeptów duchowych, to często kierują się oni podobnymi zasadami w czasie swoich postów i programów odżywiania składających się z prostych posiłków. Na przykład posiłki jadane podczas sesji chińskiej medytacji *zuo ch'an* zawierają zboża podawane z naziemnymi warzywami liściastymi gotowanymi w zupie z minimalnym dodatkiem korzeni i fasoli.

Gdy w czasie odosobnienia zajdzie potrzeba spożycia fasoli, dwa najbardziej użyteczne jej rodzaje to ziarna soi w formie tofu lub tempeh albo kielki fasoli mung. Dostarczają one znacznych ilości płynów organicznych (*Yin*) i są orzeźwiające. Wartościowe są również wszystkie zboża – szczególnie jęczmień i proso, które nawilżają i odświeżają ciało. Pszenica także orzeźwia, a jednocześnie uspokaja i umacnia ducha oraz wzmacnia serce i umysł, a dzięki temu poprawia skupienie umysłu i rozwój świadomości duchowej. Doskonałą postacią pszenicy są jej gotowane kielki. Owoce najlepiej jeść rano lub po południu, jako samodzielny posiłek. Mleko również najlepiej przyjmować oddzielnie, chociaż inne produkty mleczne, takie jak jogurt czy ser, dobrze łączą się w posiłku z cytrusami.

Gotowane pożywienie jest stosowane prawie wyłącznie w tradycyjnych klasztorach i przez prawie wszystkich uznanych mistrzów medytacji. Nawet starożytni esseńcy, którzy zamieszkiwali piaszczyste, jałowe tereny, lekko gotowali kielki pszenicy, wykorzystując energię promieni słonecznych. Chociaż w surowym pożywieniu znajduje się więcej składników odżywczych, jednak możliwe jest,

że w porównaniu z nieco podgotowanym pokarmem zostaje przyswojona mniejsza ich ilość. Według medycyny chińskiej gotowane pożywienie wzmacnia trawienne wchłanianie i przekazywanie składników odżywczych. Dla poszukiwacza duchowego oznacza to, że pokarmy gotowane dostarczają lepszych składników odżywczych dla układu nerwowego i ośrodków hormonalno-wydzielniczych. Bez takiego odżywienia świadomość może łatwo popaść w stan nierównowagi; osoba staje się wtedy mniej spokojna i dlatego trudniej jej skupić się na swojej Prawdziwej Naturze (Bogu). Całkiem możliwe, że z powodu tych właśnie zasad Budda Gautama w sutrze *Shurangama* zaleca jedzenie gotowanego pożywienia, które zapobiega denerwowaniu się. Oczywiście nie oznacza to, że nigdy nie powinno się spożywać surowych pokarmów. Świeże, nieugotowane pożywienie ma istotną wartość leczniczą o wielkim znaczeniu dla osób nadmiarowych i jest im niezbędne. Do tej kategorii zalicza się większość ludzi odżywiających się ciężką dietą, składającą się z mięs i wysoko przetworzonej żywności. Stąd też niewielka ilość surowych lub co najwyżej lekko gotowanych pokarmów przyczyni się do dietetycznej równowagi u większości uczestników odosobnień przeprowadzanych w Ameryce i Europie.

Ostatnią wskazówką jest postulat ograniczenia lub całkowitego wyeliminowania silnie działających składników, takich jak sól, olej i pikantne przyprawy. Unikaj mocno rozgotowanych potraw, jak również tych o bardzo ostrym smaku (cebule, szczypior, czosnek, por, cebulki szalotki), ponieważ mogą wywoływać nadmierne pragnienie i w konsekwencji utratę koncentracji (zob. *Rośliny cebulowate* w części poświęconej przepisom). Pożywienie najlepiej przyjmować tylko raz lub dwa razy dziennie. Jednak o innych porach można wypijać bulion lub różne herbaty ziołowe. Jeśli wolisz, podczas posiłków możesz zachowywać milczenie.

Pożywienie dla dzieci

Dziecko może być wychowywane na wegetarianina, o ile jego rodzice się na tym znają i będą postępować sumiennie. W diecie dziecka nie ma miejsca na niepełnowartościowe, „śmieciowe” produkty, nadmierną ilość słodczy czy też przypadkowy dobór pożywienia. Proces wzrastania dziecka wymaga odpowiedniej dawki kalorii i białek, żeby pomóc mu budować mocne narządy wewnętrzne, utrzymywać zdrowie organizmu i zapewniać prawidłowy rozwój.

Nauka dobrych nawyków żywieniowych

- Wiele najwcześniejszych nawyków zostaje zaszczepionych niemowlęciu podczas karmienia piersią. Jeśli matka jest opanowana i spożywa pełnowartościowe pożywienie, dziecko nie tylko otrzyma odżywczy pokarm, ale będzie także odczuwać spokój matki uzyskany dzięki diecie. W ludo-

w medycynie chińskiej istnieje powiedzenie, że kiedy mleko zagniewanej matki umieści się na słońcu, wysuszy się ono na kolor purpurowy – zwykle mleko schnie na białło.

- Pierwsze stałe pożywienie determinuje pokarm, jaki później będzie dla dziecka szczególnie atrakcyjny. Jeśli jako pierwsze pożywienie podasz swojemu dziecku żywność zawierającą substancje słodzące, olej czy sól, odtąd zawsze będzie ono domagało się bardzo słodkiego, tłustego czy słonego pokarmu.
- Po odstawieniu dziecka od piersi w dalszym ciągu zapewnij sobie właściwą dietę, a twoje dziecko niewątpliwie to wyczuje. Łatwiej będzie mu wtedy zaakceptować twoje dążenie do stosowania pełnych, odżywczych produktów.
- Wsłuchuj się w potrzeby swoich dzieci i pozwól im zmieniać ich własne wzorce odżywiania. Kiedy będą starsze, pozwól im samodzielnie wybierać pożywienie i zachęć je do zastanowienia się, w jaki sposób różne pokarmy wpływają na ich zachowanie – które potrawy im szkodzą, a po których czują się dobrze.
- Wspierające, harmonijne środowisko jest często najważniejszym czynnikiem w diecie dziecka. Więzy rodzinne wzmacniają się dzięki co najmniej jednemu wspólnemu posiłkowi, jadane-
mu o tej samej porze. Pobłogosławienie pożywienia, trzymanie się za ręce w kręgu i zabawa z repertuarem przedobiadowych piosenek wprowadzą wiele ważnych wartości do dziecięcego życia, a także pomogą ukształtować właściwą postawę wobec jedzenia. Podczas posiłków nigdy nie wyrażaj pretensji ani nie prowadź gniewnych dyskusji bądź kłótni.
- Nawet jeśli dzieci są jeszcze bardzo małe, zachęcaj je, żeby dobrze przeżuwały pokarm lub przynajmniej trzymały go w ustach tak długo, aż zostanie dokładnie zmieszany ze śliną. Żuj razem z nimi i spraw, aby ta czynność zamieniła się w zabawę.
- Rodzice, którzy zmuszają swoje dzieci, żeby jadły zbyt wiele lub zbyt szybko albo wtedy, kiedy są pobudzone czy zmęczone, mogą w ten sposób doprowadzić do tego, że będą one wybrzydzać przy jedzeniu. Bądź elastyczna i pozwól dzieciom odpoczywać lub bawić się do chwili, kiedy poczują się głodne, albo pozwól im czasami pominąć jakiś posiłek. Brzdące mają małe żołądki. Lepiej podawać im mniejsze posiłki, a jeśli to konieczne, również odżywcze przekąski.
- Czasami zdarza się, że potrawa jest niezbyt smaczna, rozwodniona lub po prostu okropnie nudna z punktu widzenia dziecka. Spróbuj przygotowywać pożywienie tak, aby było ciekawsze i smaczniejsze. Nie zmuszaj dziecka do jedzenia czegoś tylko dlatego, że według ciebie ten właśnie pokarm jest zdrowy. To jest całkiem normalne u dzieci, że co pewien czas na kilka dni tracą apetyt.
- Żeby pobudzić kreatywność, a jednocześnie zainteresowanie pożywieniem, pozwól swoim dzieciom pomagać ci podczas gotowania (na przykład przy mieszaniu czy formowaniu ciasta w śmieszne kształty). Z głównego posiłku uczyn najciekawsze i najważniejsze wydarzenie dnia.
- Nakładaj dzieciom małe porcje, tak aby prosiły o dokładkę, albo pozwól im, żeby same sobie dobierały.
- Nie przekupuj dziecka deserem jako nagrodą za zjedzony posiłek czy za innego rodzaju dobre zachowanie. Jeśli będziesz odmawiać dziecku deseru, traktując to jako rodzaj kary, wtedy wpoisz mu przekonanie, że deser jest najlepszym, bo przecież zakazany specjałem. Powiązanie słodkich nagród z dobrym zachowaniem uczy dzieci utożsamiać pożywienie – a szczególnie słodczyce – raczej ze strawą emocjonalną niż z rozwojem biologicznym, co powoduje rozmaite zaburzenia odżywiania.

- Nowe pokarmy podawaj dziecku po raz pierwszy w małych ilościach. Jeśli protestuje, nie rozstrząsaj tego zdarzenia, lecz następnym razem nałóż nieco mniej. (Nie dziw się, jeśli pewnego dnia dziecko polubi niechciany dotąd pokarm).
- Poproś przyjaciół i rodzinę, żeby nie podawali twojemu dziecku słodczy czy innego rodzaju niepełnowartościowego, „śmieciowego” jedzenia, ale raczej odżywcze przekąski lub desery.
- Kiedy dziecko zmienia swoje nawyki żywieniowe, może to być normalny etap rozwoju lub pierwsza oznaka choroby. Najlepiej wtedy podawać mu proste pokarmy i pozwolić odpocząć do czasu, aż to minie, albo poradzić się specjalisty.

Pożywienie dla niemowląt

Wraz z nastaniem epoki matek stawiających na karierę zawodową, często nieobecnych przy swoich niemowlętach, sprawą najwyższej wagi dla zachowania zdrowia ich dzieci staje się troska o jak najlepsze ich odżywianie. Złe wybory w kwestii żywienia niemowlęcia zazwyczaj oznaczają problemy zdrowotne przez całe jego życie, nie wspominając o dodatkowych kosztach i czasie, jakie trzeba poświęcić na opiekę nad chorującym dzieckiem. Pracująca zawodowo matka może więc podjąć mądrą, a jednocześnie pod względem finansowym rozsądną decyzję o zwolnieniu się z pracy na okres od sześciu miesięcy do roku, żeby ten czas spędzić blisko swojego niemowlęcia. Oto zalecana metoda karmienia dziecka i odstawiania go od piersi:

Podczas pierwszych sześciu miesięcy idealna dieta dla niemowlęcia to niemalże wyłącznie mleko matki. Gdy dziecko rozpocznie szósty miesiąc życia, zaleca się podawanie mu zmiksowanych na papkę warzyw i innych pokarmów, tak że spożycie mleka matki może naturalnie i stopniowo spaść do poziomu 50% diety, kiedy dziecko skończy pierwszy rok życia. Pomiędzy 12. a 18. miesiącem mleko ma nadal wielką wartość, ale ilość jego spożycia w zależności od potrzeb dziecka może spaść do poziomu mniej więcej 25% diety. Około 18. miesiąca zazwyczaj pojawiają się pierwsze zęby trzonowe, które sygnalizują zapoczątkowanie procesu wydajniejszego wytwarzania enzymów trzustkowych. Po następnych sześciu miesiącach dzieci coraz bardziej tracą apetyt na mleko i potrafią same odstawić się od piersi.

Ten dwuletni program jedynie w przybliżeniu przedstawia kwestię karmienia dziecka piersią. W konkretnych przypadkach proces będzie różnił się w zależności od indywidualnego tempa rozwoju danego dziecka. Niektóre dzieci będą same odrzucać pierś po sześciu lub ośmiu miesiącach albo też w ogóle nie dadzą się dobrowolnie odstawić. Obecnie spotyka się wiele sytuacji, kiedy to matka nie jest w stanie wytworzyć mleka albo też dziecko nie może przyjąć mleka, które jest mu podawane. W tym ostatnim przypadku bardzo często skorygowanie diety matki wystarczy, żeby jej mleko stało się lepiej przyswajalne. Może ona tak komponować posiłki, żeby było w nich jak najmniej połączeń pokarmowych (zob. rozdział *Łączenie pokarmów*) oraz unikać oczyszczonego i przetworzonego pożywienia.

Chińska receptura ziołowa, poprawiająca zdolność trawienia mleka przez niemowlę, składa się ze skielkowanego jęczmienia, który przygotowuje się zgodnie z przedstawioną dalej w tym rozdziale metodą preparowania kielków. Należy zastosować pełny jęczmień (jęczmień łuskany nie wykiełkuje). Jęczmień można zastąpić ryżem, ale jego wykiełkowanie zabiera więcej czasu i kielki ryżowe są nieco

mniej skuteczne. Innym remedium jest zbożowa herbatka z prażonego ryżu: w rondelku upraż 1 część ryżu, aż stanie się ciemnobrazowy, dodaj 3 części wody i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut, następnie odlej uzyskany wywar i raz lub dwa razy dziennie podawaj dziecku 25–100 ml.

Kiedy mleko matki jest nieosiągalne

Jeżeli nie ma możliwości uzyskania mleka od matki albo z jakichś powodów dziecko nie może go przyjąć, istnieją jeszcze cztery inne rozwiązania:

1. Mleko innej matki (mamki).
2. Mleko kozie, najlepiej od ekologicznie hodowanych kóz.
3. Najwyższej jakości mleczna mieszanka zastępcza.
4. Niehomogenizowane mleko krowie, najlepiej od ekologicznie hodowanych krów.

Wszystkie cztery zastępcze możliwości będą zazwyczaj wymagały uzupełnienia – pierwsza w najmniejszym stopniu, a każda kolejna w coraz większym. Wybór rodzaju uzupełnienia zależy od wieku dziecka i obejmuje produkty sojowe, kielki, nasiona, orzechy, mleko z różnego rodzaju kielków oraz produkty zwierzęce, co zostanie dalej szczegółowo omówione. Wymienione rodzaje zastępczego mleka mogą także uzupełniać się nawzajem. Na przykład jeśli brakuje odpowiedniej ilości mleka mamki, można zastosować kozie mleko, aby wyrównać powstały niedobór. W przypadku gdy stosowane jest mleko zwierzęce – dotyczy to zwłaszcza mleka krowiego – jego przydatność można znacząco poprawić, dodając do diety dziecka pożywienie zawierające chlorofil, takie jak gotowane zielone warzywa. To połączenie pokarmowe zostało opisane w rozdziale *Wapń*. (Najmłodszym dzieciom warzywa powinny być podawane w postaci soku).

Nie sugerujemy, że podczas jednego karmienia należy łączyć wiele odmiennych pokarmów, ale że mogą być one włączane do diety przy różnych okazjach. Na przykład mleko jest przyswajane najlepiej, gdy jest spożywane oddzielnie. Trawienie u dzieci, a w szczególności u niemowląt, to proces niezwykle delikatny. Wiele „nagłych zaburzeń” i kolek u niemowląt to rezultat nieprawidłowego łączenia pokarmów. Zdrowe dzieci w każdym wieku na ogół wolą proste posiłki.

Mleko surowe i pasteryzowane

Sattwiczne pożywienie w ajurwedzie – świeże mleko krowie – ma podobno sprzyjać rozwojowi świadomości. Według nauczycieli tej starożytnej sztuki leczniczej mleko jest przeznaczone dla tych spośród obdarzonych silnym trawieniem, którzy potrzebują zwiększyć swoją wagę. Ponadto, żeby było przydatne dla ciała, musi być najwyższej jakości – idealne byłoby świeżo wydobre od dobrze traktowanych krów, niehomogenizowane i spożywane w umiarkowanych ilościach. Mleko może być ciężkostrawne dla każdego, a szczególnie dla niemowląt – ze względu na ich niedojrzałe jeszcze narządy trawienne. Aby ułatwić jego trawienie, zastosuj ajurwedycką recepturę zalecającą, żeby mleko gotować i przyprawić szczyptą ziół rozgrzewających, takich jak kardamon, imbir, kurkuma czy gałka muszkatołowa. U większości niemowląt gotowanie na wolnym ogniu cebuli w mleku wywołuje podobny, choć łagodniejszy skutek – ogranicza wytwarzanie śluzu i zwiększa przyswajalność mleka.

Z punktu widzenia diety surowe mleko krowie przewyższa mleko pasteryzowane pod względem zawartości dobroczynnych enzymów, ale musi posiadać świadectwo, że nie zawiera szkodliwych

mikroorganizmów. Gdy nie ma takiej pewności, sterylizacja mleka poprzez krótkie zagotowanie nie tylko zniszczy bakterie, ale także usunie pewne niebezpieczne drobnoustroje, które nie giną w wyniku pasteryzacji. Jeśli robi się to szybko, a następnie ochłodzi zagotowane mleko, nastąpi minimalna utrata składników odżywczych.

Mleko ludzkie zawiera czterokrotnie więcej białka serwatkowego niż mleko krowie oraz zaledwie połowę ilości kazeiny, jaką zawiera mleko krowie. Białko serwatkowe jest rozpuszczalne w wodzie i łatwo strawne, podczas gdy kazeina jest nierozpuszczalna i trudniejsza do rozłożenia. Fakt ten częściowo wyjaśnia, dlaczego w wielu regionach świata krowie mleko – nawet bardzo czyste – jest zawsze krótko zagotowywane, a następnie schładzane.

Doprowadzenie mleka do wrzenia całkowicie rozrywa łańcuchy białek, co sprawia, że są łatwiejsze do przyswojenia i nie wywołują tylu reakcji alergicznych. Przygotowane w ten sposób mleko jest bezpieczniejsze dla wszystkich niemowląt, a dla dzieci z osłabionym trawieniem dodatkowo staje się lepiej przyswajalne. Pasteryzacja zachodzi poniżej temperatury wrzenia, dlatego też tylko częściowo rozkłada strukturę białka. Tego typu niepełny rozkład sprawia, że mleko jest nawet trudniejsze do strawienia. Zatem jeśli używa się mleka pasteryzowanego, ważne jest, żeby poprzez krótkie zagotowanie dokończyć proces rozrywania łańcuchów białkowych.

W przeciwieństwie do mleka krowiego surowe mleko kozie już samo w sobie występuje w postaci ułatwiającej jego przyswajanie przez większość ludzi z osłabionym trawieniem, a jego właściwości nie poprawiają się pod wpływem ogrzewania. Niemniej jednak doprowadzenie go do wrzenia jest zalecane, jeśli z jakichś powodów mleko nie jest czyste. Kozy są zazwyczaj zdrowe, a do zanieczyszczenia mleka prawdopodobnie dochodzi już po wydojeniu.

Mleko homogenizowane

Podczas toczącego się konfliktu koreańskiego amerykański personel medyczny zaszokowało następujące odkrycie. Otóż sekcje zwłok niektórych młodych amerykańskich żołnierzy wykazały obecność złożeń i uszkodzeń w obrębie tętnic, czyli schorzenie, o którym dotąd sądzono, że występuje tylko u osób starszych². Współcześnie niektórzy badacze podejrzewają, że istotną rolę w procesie degeneracji naczyń krwionośnych może odgrywać mleko homogenizowane³.

Homogenizacja umożliwia znajdującemu się w tłuszczach mleka enzymowi, oksydazie ksantynowej, wnikięcie bezpośrednio do krwi, choć powinien on zostać wydalony, tak jak normalnie się to dzieje w przypadku świeżego mleka. Kiedy ów enzym wnika do serca i tętnic, niszczy błony śluzowe, przyczyniając się do powstania zbliznowaciałych tkanek. Na tych bliznach gromadzi się cholesterol, który stopniowo zatyka naczynia³.

W ajurwedzie istnieje przekonanie, że homogenizacja doprowadza tłuszcz zawarty w mleku do postaci niemal niestrawialnej i kiedy takie mleko zostanie spożyte, w ciele formują się toksyczne osady (*ama*)⁴.

Jakość produktów mlecznych

Jedną z najistotniejszych kwestii dotyczących mleka jest jego jakość. Mleko współcześnie żyjących zwierząt zawiera do 400% więcej pestycydów niż równoważna próbka zbóż czy warzyw. Ludzkie mleko,

szczególnie pochodzące od kobiet spożywających mięso, zawiera znacznie więcej pozostałości pestycydów niż mleko zwierząt. Oprócz pestycydów, które zwierzęta przyjmują, jedząc spryskane rośliny i zanieczyszczone nimi pasze, inwentarz hodowany w celu uzyskania mięsa, jajek lub mleka otrzymuje regularnie dawki hormonów, które mają pobudzać wzrost i rozwijać pożądane cechy, oraz antybiotyków chroniących przed chorobami. Wiele matek po zbadaniu jakości ich mleka słyszy od lekarzy, że powinny ograniczyć spożycie produktów zwierzęcych, by zawartość metali ciężkich, sterydów, pestycydów i antybiotyków w ich mleku wróciła do bezpiecznego poziomu⁵.

Mleko zwierzęce kontra mleko ludzkie

Kiedy zwierzęta dojne są hodowane bez leków czy antybiotyków, karmione nieopryskanymi roślinami i paszami, a dzieci po spożyciu ich mleka nie wykazują reakcji alergicznych ani nie wytwarzają nadmiaru śluzu, wtedy mleko zwierzęce może stanowić cenne uzupełnienie ich diety. Natomiast jeśli byłoby ono stosowane jako jedyne źródło pożywienia dla dzieci, mielibyśmy pewne zastrzeżenia, ponieważ wyższa zawartość białek w mleku zwierzęcym sprzyja o wiele szybszemu przyrostowi kośćca i ciała przy wolniejszym rozwoju umysłowym zwierzęcia (w ciągu pół roku cielę czterokrotnie powiększy wagę ciała, podczas gdy dziecko w tym czasie tylko ją podwoi). Mleko matki, zawierające od czterech do pięciu razy więcej kwasu linolenowego*, przyczynia się do szybszego rozwoju układu nerwowego i mózgu niemowlęcia.

Mleko krowie

W porównaniu do mleka ludzkiego, w mleku krowim znajduje się mniejsza ilość laktozy i witamin B₁, C, E oraz A. Badania wykazują co najmniej trzy istotne różnice pomiędzy proporcjami minerałów. Na przykład fosfor i wapń w mleku krowim występują w równej ilości, podczas gdy w mleku matki jest dwa i pół razy więcej wapnia niż fosforu. Również typ laktozy zawartej w mleku krowim, nazywany alfa-laktozą, nie wytwarza w jelitach dzieci niezbędnej flory bakteryjnej, związanej ze szczepami *Bacillus bifidus*. Natomiast mleko matki, które zawiera beta-laktozę, wspiera rozwój korzystnych szczepów bakterii.

Istnienie tych oraz wielu innych różnic nie oznacza, że mleko krowie jest pozbawione wszelkich korzyści, ale jasne jest, że nie może zastąpić mleka matki. Powinno ono stanowić jedynie uzupełniającą część dziecięcej diety. Według wschodnioazjatyckich tradycji krowie mleko uważa się za środek wzmacniający, zalecany w przypadku słabości i *niedoboru*. Istnieje też przekonanie, że jest ono zdrowym pokarmem dla osób, które są raczej szczupłe i *wysuszone*. Jednakże do stosowania w tym, jak i w wielu innych celach, zazwyczaj o wiele lepiej nadaje się mleko kozie.

Mleko kozie

Chociaż mleko kozie i krowie posiadają w pewnym stopniu podobne właściwości odżywcze, mleko kozie różni się od krowiego pod względem wielu podstawowych cech, takich jak smak, zawartość minerałów i ogólny skład chemiczny.

* Podstawowy kwas tłuszczowy, jakim jest kwas linolenowy, oraz pochodzący od niego inny kwas tłuszczowy, gamma-linolenowy, w ludzkim mleku występują w znacznej ilości, a kwasy te są niezbędne do prawidłowego rozwoju tkanki nerwowej.

Kozy są bardzo czystymi zwierzętami, a jeśli zapewni się im dostęp do bogatej flory, pasąc się, będą skubać rozmaite krzaki, zioła i kory obfitujące w minerały i inne składniki, których zazwyczaj brakuje w organizmie człowieka. Na przykład kozie mleko jest jednym z najlepszych źródeł fluoru, którego jest w nim niemal 10 razy więcej niż w mleku krowim. Fluor przyjmowany w pożywieniu wspomaga układ odpornościowy, chroni zęby i wzmacnia kości, jednakże w wyniku pasteryzacji minerał ten zostaje utracony. Fluor w postaci związku chemicznego, fluorku sodu, który dostarczany jest wraz z wodą pitną, nie posiada takich samych właściwości leczniczych.

W wielu tradycyjnych kulturach kozie mleko było lekarstwem dla ludzi w stanach osłabienia i rekonwalescencji. Stosowano je zwłaszcza w leczeniu wycieńczenia, niedożywienia, anemii, wrzodów żołądka, wyczerpania nerwowego i utraty energii. Ponadto kozie mleko wzbogaca florę bakteryjną jelit i działa korzystnie w przypadku zaparcia. Jednocześnie jego właściwości ściągające mogą również leczyć rozwolnienie. Mleko to, często stosowane w celu wzmocnienia zarówno młodych, jak i starszych osób, jest powszechnie uznawane za pełnowartościowe pożywienie dla dzieci.

Nie każde dziecko toleruje kozie mleko, chociaż większość dobrze się po nim czuje – nawet przewaga tych dzieci, które mają alergię na krowie mleko albo nie tolerują mleka matki. Zdarza się, że kozie mleko jest łatwiejsze do strawienia niż mleko matki, która jest emocjonalnie rozstrojona, zatruta związkami chemicznymi albo w jej organizmie brakuje równowagi. Istotna przewaga mleka koziego nad krowim polega na tym, że kozie mleko zsiada się w postaci miękkiego twarogu i zawiera mniejsze cząsteczki tłuszczu, co czyni je o wiele bardziej lekkostrawnym. Również pod wieloma innymi względami jest o wiele zdrowsze. Można wskazać liczne przykłady rumianych i silnych wegetariańskich niemowląt oraz dzieci, których dieta uzupełniana jest kozim mlekiem i uzyskiwanymi z niego produktami. Dzięki specyficznej naturze struktury tłuszczów kozie mleko w swym naturalnym stanie jest już homogenizowane, chociaż często w celach handlowych zostaje dodatkowo poddane pasteryzacji. Jeśli chcemy uzyskać z niego maksymalne korzyści i zachować jego smak, powinniśmy podawać je jak najświeższe. Picie go zaraz po wydojeniu, jeszcze zanim się ochłodzi, to metoda zalecana osobom, które najbardziej potrzebują jego leczniczych właściwości.

Mleko matki

Chociaż kozie mleko zazwyczaj skutecznie uzupełnia dietę niemowlęcia, kiedy mleko matki jest nieosiągalne lub nieprzyswajalne, ludzkie mleko zawiera szczególnego rodzaju składniki, jakich nie znajdziemy w mleku zwierzęcym ani w mlecznych mieszkankach zastępczych. Wiele badań wykazuje, że u dzieci, które otrzymywały odpowiednią ilość mleka matki, występuje mniejsza skłonność do nagłej śmierci niemowlęcej, lepsza odporność i na ogół niższa zachorowalność w ciągu życia^{6,7}.

Jeżeli w trakcie pierwszych miesięcy po urodzeniu dziecka matka decyduje się na powrót do pracy, jej mleko może być rano odciągane ręcznie albo przez laktator (dostępny w większości aptek) i powinno być trzymane w chłodzie do późniejszego użycia w ciągu dnia. Jeśli matka musi wyjechać na kilka dni, może codziennie odciągać dodatkowe porcje pokarmu i zamrażać je w zamkniętych pojemnikach, ponieważ mleko przechowywane w dodatniej temperaturze już po jednym albo kilku dniach ulega zepsuciu. Chociaż dowiedziono, że mleko matki, odciągane, a następnie podawane w butelce, ma mniej wartości niż wtedy, gdy jest bezpośrednio ssane z piersi⁸, to jasne jest, że mleko

matki – nawet podawane z butelki – jest o wiele lepsze niż butelkowane mleko zwierzęce czy mieszanki zastępcze.

Fermentowane produkty mleczne

U większości dzieci podpuszczka jest wydzielana w żołądku od narodzin do wieku lat siedmiu (dziewczynki) lub ośmiu (chłopcy). Enzym ten ścina mleko i pomaga je strawić. Gdy wydzielanie podpuszczki ustaje, wielu ludzi zaczyna alergicznie reagować na mleko. Jednakże kwaszone produkty mleczne, takie jak maślanka, kefir, jogurt i twarożek wiejski, zostają wstępnie przetrawione dzięki działaniu bakterii mlekowych podczas procesu kwaszenia i dlatego są o wiele łatwiejsze do strawienia przez zdecydowaną większość ludzi, którym brakuje podpuszczki. Ponadto inne właściwości mleka także ulegają przekształceniu pod wpływem kwaszenia: laktoza zmienia się w kwas mlekowy, a kazeina zostaje częściowo rozłożona. U wielu ludzi, szczególnie pochodzących z kultur, w których produkty mleczne nie są rozpowszechnione, występuje nietolerancja laktozy. Niektórzy z nich potrafią jednak trawić przefermentowane mleko (choć mogą istnieć także nieznane czynniki tej nietolerancji). Jeśli produkty mleczne w ogóle mają być spożywane przez starsze dzieci i dorosłych, niemal zawsze zalecamy przefermentowany i przekwaszony, surowy nabiał. Ludzie pochodzący z takich obszarów świata jak Europa Północna, gdzie mleko odgrywało główną rolę w diecie od wielu pokoleń, zazwyczaj o wiele lepiej tolerują wszelkie produkty mleczne.

Podsumowanie informacji na temat mleka i produktów mlecznych

- W żywieniu niemowląt mleko matki prawie zawsze przewyższa różne rodzaje mleka zwierzęcego oraz wszelkie mieszanki zastępcze.
- Dzieci i niemowlęta mogą odnieść korzyść ze spożywania mleka zwierzęcego i uzyskiwanych z niego produktów, jeśli tylko pożywienie to nie będzie stosowane w nadmiarze. Należy unikać nabiału o niskiej zawartości tłuszczu; pełnotłusty nabiał umożliwia wykorzystanie rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A i D – koniecznych do rozwoju kości i zachowania zdrowia dziecka.
- Nie należy łączyć mleka z innymi pokarmami podczas jednego posiłku. Lepiej spożywać je oddzielnie, ale nie powinno być pite na zimno.
- Pokarmy zawierające chlorofil, takie jak zielone warzywa, zwiększają korzystne działanie nabiału.
- Najlepsze jest mleko, które pochodzi od zwierząt hodowanych metodami ekologicznymi. Doprowadzenie krowiego mleka do krótkiego wrzenia, a następnie ochłodzenie go, czyni je łatwiej przyswajalnym, mniej podrażniającym i bezpieczniejszym dla małych dzieci oraz lepiej przyswajalnym przez dzieci z osłabionym i wrażliwym układem trawiennym. Trawienie mleka można wspomóc przez dodanie szczypty przypraw (imbiru, kurkumy, kardamonu itd.) lub – u niemowląt – przez gotowanie w mleku cebuli.
- Przemysłowo pasteryzowane mleko także powinno zostać doprowadzone do wrzenia. Należy unikać mleka homogenizowanego.

- Dzieci z nietolerancją mleka łatwiej trawia przefermentowane lub przekwaszone produkty mleczne, dotyczy to także wszystkich ludzi powyżej siódmego roku życia.
- Mleko pochodzące od kozy jest z reguły o wiele zdrowsze niż krowie mleko.
- Dziecko powinno unikać spożywania nabiału, jeśli produkty mleczne powodują u niego reakcje alergiczne lub problemy z nadmiarem śluzu.

Klasyfikacja pożywienia i jego proporcje

Ilość przyjmowanego przez dziecko mleka na ogół zaczyna się zmniejszać około szóstego miesiąca życia. W owym czasie, aż do wieku 18 miesięcy, najlepszym pożywieniem stosowanym jako dodatek do mleka są produkty o niskiej zawartości węglowodanów złożonych. Zalicza się do nich:

1. kielki zbóż, roślin strączkowych i innych nasion (ich węglowodany zostają przekształcone w cukier);
2. różne rodzaje mleka z kielków, nasion i orzechów – przygotuj według wskazówek podanych dalej w tabeli *Przepisy na potrawy zbożowe lub mleko* oraz w części poświęconej przepisom w rozdziale *Mleko ze zbóż i nasion*;
3. soki warzywne, szczególnie sok z marchwi (złożone węglowodany znajdują się w pulpie warzywnej, pozostałej po odcisnięciu soku), warzywa o niskiej zawartości skrobi oraz niewielka ilość wodorostów;
4. produkty sojowe, w tym tempeh, natto i mleko sojowe;
5. owoce, awokado, a w mniejszym stopniu soki owocowe.

Niemowlętom przed 18. miesiącem życia pokarmy w postaci stałej, takie jak warzywa, kielki, produkty sojowe oraz owoce, najlepiej podawać ugotowane i przetarte na papkę, a jeśli zachodzi taka potrzeba, także rozpuszczone w wodzie. Tofu i tempeh powinny być bardzo dobrze ugotowane, najlepiej duszone długo pod przykrywką na wolnym ogniu. Nadmiar owoców, a zwłaszcza cytrusów oraz wszelkich surowych soków owocowych i warzywnych, może osłabić trawienie. Podawanie surowych soków owocowych jest zazwyczaj najwłaściwsze, jeśli występują wyraźne oznaki *nadmiaru* (zaczerwieniona twarz, płacz, gruby nalot na języku).

Czasami dziecko ma szczególny apetyt na nieskiełkowane zboża i inne pokarmy o wysokiej zawartości skrobi. Tego rodzaju pożywienie może być przygotowane według podanych dalej wskazówek. Zalecane wstępne przeżucie tych pokarmów będzie korzystne w przypadku niemowląt do 18. miesiąca życia.

Po ukończeniu 18. miesiąca życia (wraz z pojawieniem się pierwszego zęba trzonowego) do diety dziecka można stopniowo wprowadzać nieskiełkowane zboża, rośliny strączkowe oraz warzywa o dużej zawartości skrobi. Ważne jest, aby zboża i rośliny strączkowe przed ugotowaniem zostały namoczone, co przynajmniej zainicjuje proces ich kiełkowania – w ten sposób usunie się kwasy roślinne, które obniżają poziom wartościowych minerałów w organizmach dzieci. Przedstawione dalej zalecenia i przepisy są najodpowiedniejsze dla niemowląt, które stopniowo odstawia się od piersi według podanego wcześniej wzorca i które mają około 18 miesięcy lub są starsze. Oczywiście zalecenia te są również dobre dla niemowląt odstawianych od piersi w innym tempie i tych, które domagają się takiego pożywienia wcześniej.

Przygotowanie pożywienia dla niemowląt podczas odstawiania od piersi i po nim

Zalecane proporcje w diecie

40–60%	– zboża i produkty zbożowe
20–40%	– warzywa
5–10%	– rośliny strączkowe (fasole, groszek, soczewica, fermentowane produkty sojowe), nabiał lub inne produkty pochodzenia zwierzęcego
5–10%	– owoce
niewielka ilość wodorostów, orzechów i nasion	

Warzywa, rośliny strączkowe, nasiona i wodorosty powinny być gotowane tak długo, aż staną się bardzo miękkie, a następnie muszą zostać przetarte lub przeżute przez dorosłego do postaci papki na łyżku. Kiedy dzieci są większe i uczą się żuć, przeznaczone dla nich pożywienie w coraz mniejszym stopniu wymaga specjalnego gotowania i rozdrabniania.

Przepisy na potrawy zbożowe lub mleko

Kaszka zbożowa

3 części (po 1 z dowolnego rodzaju) zbóż:

ryż brązowy, słodki ryż brązowy

płatki owsiane

kamut lub quinoa

Kaszka ze zbóż, nasion i wodorostów

90% – pełne płatki owsiane lub brązowy ryż

5% – nasiona sezamu lub migdały

5% – wakame (wodorosty)

Namaczaj wstępnie wszystkie składniki (dotyczy to obu przepisów) przez sześć godzin lub dłużej, a następnie odlej wodę pozostałą po namoczeniu. W przepisie z wodorostami: namocz wakame i wodorosty, potnij na kawałki o długości około 2,5 cm, a wodę po ich namoczeniu wykorzystaj do przygotowania innych dań. Dodaj 6–7 filiżanek (około 1,5 l) wody na każdą filiżankę ziaren. Doprowadź wszystko do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez dwie, trzy godziny albo pozostaw na bardzo małym ogniu (mrugającym) przez całą noc. Rozgnieć i rozpuść do konsystencji śmietany lub mleka.

Mleko ze zbóż: Wyciśnij mleczny płyn przez płótno do odciskania twarogu. (Nie wyrzucaj pozostałości). Jeśli potrzeba, dolej wody.

Przeadmiary: Czasami dodaj trochę syropu ryżowego lub siodu jęczmiennego.

Kaszka lub mleko z kielków: Przygotowując posiłek dla niemowlęcia, zmiksuj lub rozetrzyj na papkę kielki pszenicy, soczewicy, fasolki mung lub jęczmienia wraz z niewielką ilością wody. W celu przygotowania mleka, zmiksuj kielki z wodą albo napojem pszenicznym (wodą, w której moczyły się kielki – o której jest mowa w części dotyczącej przepisów), a następnie odsącz lub wyciśnij przez płótno do odciskania twarogu lub przez nylonową torbę do kielków. Inny sposób przygotowania mleka z kielków polega na wyciśnięciu soku z kielków i dodaniu takiej ilości wody lub płynu pozostałego po namoczeniu kielków, aż uzyska się pożądaną konsystencję. Kielki zawierają dużo witamin, minerałów, enzymów i wspierają szybki rozwój niemowląt i starszych dzieci. Stosuj kielki częściej wiosną i latem, rzadziej jesienią i zimą, a także rzadziej u dzieci i niemowląt, które są słabe, blade i pasywne (*niedoborowe*). Zwłaszcza kielki lucerny (alfalfa) mają zbyt ochładzające i przeczyszczające działanie dla wątłego dziecka. Wskazówki dotyczące przygotowania kielków znajdują się w części książki poświęconej przepisom, w rozdziale zatytułowanym *Kielki*.

Jakość produktów zwierzęcych

Liczne badania przeprowadzone w ciągu minionych 20 lat wykazują, że pożywienie roślinne na ogół zawiera o wiele mniej pozostałości pestycydów i herbicydów niż produkty mleczne (jak zostało to omówione wcześniej), oraz mniej niż $\frac{1}{10}$ ilości tych substancji występujących w czerwonym mięsie, rybach i drobiu^{9, 10}. Pokarmy pochodzenia roślinnego właściwie nie zawierają żadnych hormonów, antybiotyków i innych leków, którymi nasyczone są dostępne w sklepach produkty zwierzęce.

Dzieci podlegają procesowi niezwykle dynamicznego wzrostu, dlatego priorytetem powinno być żywienie ich możliwie najczystszyimi produktami, aby w ten sposób zbudować mocną biologiczną podstawę na resztę ich życia. Jeśli nawet znajdziemy źródło względnie czystych produktów zwierzęcych, problem mogą stanowić substancje powstałe w wyniku ich trawienia, takie jak nadmiar śluzu lub kwasu moczowego. Dlatego też pełne pożywienie pochodzące z królestwa roślin powinno stanowić przeważającą część dziecięcej diety.

Dziecko wegetariańskie

Wszelkie niezbędne składniki odżywcze – białka, tłuszcze, kalorie, minerały, witaminy, enzymy itd. – w pełni zapewnia czysto wegetariańska dieta, może z wyjątkiem witaminy B₁₂ (zob. rozdział *Białko i witamina B₁₂*). Aby zapobiec niedoborowi tej witaminy, raz na tydzień podawaj wegetariańskiemu dziecku 1 tabletkę zawierającą 50 mg B₁₂.

Wiele pokarmów powszechnie stosowanych w diecie dzieci ogranicza wchłanianie składników odżywczych – produkty te zostały wymienione w części *Pożywienie do stosowania z ostrożnością*. Poza tego rodzaju wyjąłkającymi pokarmami przy układaniu diety dla dzieci trzeba również zwrócić uwagę na kilka innych czynników:

Po pierwsze, układ pokarmowy nie jest kompletnie dojrzały aż do drugiego roku życia dziecka, dlatego też nie wchłania białek i węglowodanów tak skutecznie, jak układ pokarmowy osoby dorosłej.

Po drugie, dzieci – a zwłaszcza niemowlęta – jedząc podstawowe pokarmy wegetariańskie, takie jak zboża, rośliny strączkowe i warzywa, rzadko przeżuwiają je na tyle dobrze, żeby zapewnić ich optymalne przyswajanie.

Po trzecie, większość dzieci żyjących w wysoko rozwiniętych krajach Zachodu miała przodków, których dieta obfitowała w produkty zwierzęce, z tego powodu mogą napotkać biologiczne trudności w przestawieniu się na całkowicie wegetariańską dietę. Zwłaszcza że w okresie szybkiego wzrostu i rozwoju potrzebują one olbrzymiej ilości składników odżywczych. Niemniej jednak większość dzieci będzie się świetnie rozwijać na przeważająco wegetariańskiej diecie, składającej się z wartościowych, pełnych produktów, jeżeli tego rodzaju pożywienie zostanie prawidłowo przygotowane (na przykład dla bardzo małych dzieci przetarte na papkę).

Ze względu na podane wyżej przyczyny niemalże każde wegetariańskie dziecko po odstawieniu od piersi wymaga podania *pewnych* produktów pochodzenia zwierzęcego, aby nadal mogło się dobrze rozwijać. Regularne stosowanie koziego mleka i jego przetworów albo innego nabiału wysokiej jakości zazwyczaj w pełni zaspokaja zapotrzebowanie wegetariańskiego dziecka w fazie rozwoju na produkty zwierzęce. Kiedy nabiał nie jest tolerowany, w przypadku niedoborów może być konieczne podanie pewnych szczególnie odżywczych produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.

Pożywienie służące zapobieganiu niedoborom i ich leczeniu

Jeżeli dziecko wykazuje oznaki *niedoborów*, jest blade, słabe, wątłe, mało aktywne i nie rośnie, może mu pomóc zmiana diety. Jeśli *niedoborowe* dziecko jest karmione piersią, wtedy matka powinna skorygować sposób odżywiania albo inne aspekty życia, aby poprawić stan swojego zdrowia.

Niedobór u dzieci często związany jest z brakiem *ojas* (czyt. odžas) – esencji ciała opisanej przez ajurwedę. Na początku życia *ojas* dostarcza odporności, siły i zapewnia rozwój intelektu. Ponieważ *ojas* matki zostaje wchłonięte przez jej nienarodzone jeszcze dziecko podczas ostatnich dwóch miesięcy ciąży, u wcześniaków często występuje niedobór tejże esencji. Po narodzinach najlepszym jej źródłem jest mleko matki. Klarowane masło (*ghee*) i migdały również wzmacniają tę esencję. Wytwarzanie *ojas* jest procesem stopniowym. Aby pomóc dziecku, któremu brakuje właściwej odporności i siły, kilka razy w tygodniu dodawaj do jego posiłków około 1 łyżeczki klarowanego masła lub 50–100 ml mleka migdałowego. (Aby znaleźć odpowiednie przepisy, odszukaj w indeksie hasła: „klarowane masło” i „mleko migdałowe”). Kiedy poprawi się stan *ojas*, wtedy inne wzmacniające pokarmy zostaną lepiej wykorzystane przez ciało.

Przyjmowane w niewielkich ilościach ryby i naturalnie hodowany drób oraz inne rodzaje mięsa mogą być przydatne jako środek wzmacniający, przeciwdziałający *niedoborowi*. Jednakże z powodów podanych w tym rozdziale dzieci mogą rozwijać się o wiele lepiej, jeżeli ich główne potrzeby żywieniowe zostaną zaspokojone przez podawanie nabiału, roślin i pożywienia będącego bogatym źródłem mikroorganizmów.

Wymienione dalej produkty roślinne wspomagają proces leczenia ogólnego stanu *niedoboru*, spowodowanego z nieodpowiednią dietą u dzieci (i innych osób). Oczywiście możliwe są także inne rozwiązania. Jednym z głównych zastosowań tego rodzaju pożywienia jest ograniczenie potrzeby spożywania produktów zwierzęcych u wszystkich dzieci, a nie tylko u tych, które są *niedoborowe*.

Żaden z przedstawionych dalej pokarmów nie powinien być jedynym źródłem pożywienia dla niemowląt czy małych dzieci. W zamierzeniu produkty te mają stanowić jedynie część zrównoważo-

nej diety. Stosowane w celu uzupełnienia niedoborów, najlepiej działają podawane regularnie w umiarkowanych ilościach. Więcej informacji na temat tych produktów można odnaleźć w rozdziale *Białko i witamina B₁₂* oraz w części książki poświęconej przepisom.

Soja

Produkty sojowe, powszechnie stosowane na Zachodzie w przypadku niedożywienia u dzieci, zazwyczaj występują w postaci bardzo niskiej jakości mleka sojowego i dziecięcych mieszanek zastępczych. Jednakże ziarno soi jest dobrym źródłem białka i wapnia, a oprócz tego jest jednym z nielicznych znaczących źródeł roślinnych podstawowego kwasu tłuszczowego – kwasu alfa-linolenowego. Kiedy ów związek lipidowy w wyniku metabolizmu zostanie przekształcony w DHA, staje się istotnym komponentem, potrzebnym do strukturalnego rozwoju mózgu, i musi być dostarczany w odpowiedniej ilości szczególnie podczas pierwszych lat życia (kwasy tłuszczowe zostały omówione w rozdziale *Oleje i tłuszcze*). Soja jest ochładzająca, dlatego trzeba ją łączyć z innymi produktami, inaczej bowiem może osłabić funkcjonowanie nerek i nadnerczy, a przez to spowolnić prawidłowy proces wzrostu. Ziarno soi jest ponadto mocno zasadowe i może być trudne do strawienia.

Soja będzie mniej ochładzająca i łatwiejsza do strawienia, kiedy poda się ją w postaci sfermentowanej, jak tempeh, miso i natto (produkt sojowy podobny do tempeh, który zaczyna być coraz szerzej dostępny). Oprócz innych składników charakterystycznych dla soi, miso zawiera wartościowe enzymy, ale ze względu na wysoką zawartość soli, w diecie dzieci musi być stosowane w bardzo małych ilościach. Niektóre z najbardziej rozpowszechnionych produktów sojowych – mleko sojowe, dziecięce sojowe pokarmy zastępcze, koncentraty białka sojowego – nie są pełnowartościowym pożywieniem; zawierają zdenaturowane białka, są pozbawione minerałów i dlatego nie są zdrowym pokarmem dla dzieci. Tofu dosyć mocno ochładza nerki i nadnercza, powinno więc być podawane w niewielkich dawkach.

Mikroalgi

Prowadzone w Meksyku badania uniwersyteckie i rządowe wykazują, że spirulina jest przydatna w leczeniu niedożywienia u dzieci. Również Chińczycy z powodzeniem podawali spirulinę w przypadkach *niedoboru*, a spirulina w połączeniu z rybą – dzięki wysiłkom doktora Johna McMillina (jego praca została opisana w rozdziale *Oleje i tłuszcze*) – przez ponad 50 lat była stosowana do leczenia najpoważniejszych przypadków dziecięcego niedożywienia.

Być może najcenniejszą odżywczą cechą spiruliny, przyczyniającą się do leczenia *niedoboru*, jest wyjątkowo wysoki poziom kwasu tłuszczowego GLA (gamma-linolenowego). Zawiera ona również podstawowy kwas omega 3 alfa-linolenowy. Ważny dla wzrostu i rozwoju GLA w największej obfitości występuje w mleku matki. Spirulina jest drugim w kolejności źródłem pełnowartościowego pożywienia. Czasami zalecamy podawanie spiruliny ludziom, którzy jako niemowlęta nigdy nie byli karmieni piersią, ażeby wesprzeć rozwój hormonalny i mentalny, który mógł u nich nigdy nie nastąpić ze względu na brak właściwego odżywiania w dzieciństwie.

Mikroalga chlorella także jest przydatna w leczeniu niedoborów i niedożywienia u dzieci. Zawiera wiele podobnych składników odżywczych co spirulina, ale lepiej działa na organizm krańcowo osłabionego i wątłego dziecka, ponieważ jest nieco mniej ochładzająca i oczyszczająca.

Dziko rosnąca sinica (*Aphanizomenon flos-aquae*) to gorzka i silnie oczyszczająca mikroalga, która z powodu swych właściwości nie jest zalecana w przypadkach *niedoboru*. Informacje na temat odżywczych wartości mikroalg znajdują się w rozdziale *Produkty z pokarmów zielonych*.

Dawkowanie mikroalg i produktów sojowych: przed ukończeniem pierwszego roku życia niemowlęta mogą przyjmować po 1/2 łyżeczki (1,25 g) spiruliny lub 1/4 łyżeczki (0,6 g) chlorelli do dwóch razy dziennie; 1/8 łyżeczki lekkiego miso raz na dzień i około 15 g tempeh lub natto raz dziennie. Dawki te mogą być stopniowo zwiększane aż do ich podwojenia, kiedy dziecko osiągnie 18. miesiąc życia. W poważnych przypadkach *niedoboru* można zwiększać ilość tego rodzaju pożywienia przez podawanie go raczej częściej, aniżeli w większych dawkach. Dziecko po ukończeniu siódmego roku życia może przyjmować maksymalnie 1 łyżkę stołową (7,5 g) spiruliny lub półtorej łyżeczki (4 g) chlorelli na dzień, 1 łyżeczkę miso i około 90 g tempeh lub natto na dzień.

Tempeh i natto muszą być ugotowane – najlepiej duszone na małym ogniu pod przykryciem przez 20 minut. Niemowlętom należy je rozgnieść na papkę i wymieszać z jakimkolwiek pożywieniem lub płynem. Aby pokarm został jak najlepiej przyswojony, wymieszaj najpierw miso i mikroalgi z niewielką ilością ciepłej wody, a potem połącz ten roztwór z innymi potrawami lub napojami. Stosuj je, tak jak i wszelkie inne suplementy, maksymalnie przez sześć dni w tygodniu.

Amarantus i quinoa

Suszone i sproszkowane kielki amarantusa są obecnie używane w Meksyku jako dodatek do pożywienia dla niemowląt. Zarówno nasiona amarantusa, jak i quinoa, zawierają więcej wapnia i białka niż mleko (informacje na temat amarantusa i quinoa zamieszczono w rozdziale *Zboża* w części poświęconej przepisom). Dobrze jest łączyć je z innymi zbożami, na przykład z pszenicą, by dzięki temu uzyskać bogatszy profil aminokwasów białkowych niż dostarczany przez mięso. Amarantus i quinoa zapewniają najwartościowsze zrównoważone składniki odżywcze, zwłaszcza gdy używa się ich w postaci kaszek zbożowych lub mleka zbożowego. Ich kielki są bardzo cenne, ale nie zawsze można liczyć na to, że faktycznie zboża te wykiełkują, bowiem szybkość ich wschodzenia zależy od konkretnej odmiany i wieku nasion. Zboża te mają lekko gorzki smak, przez co nie nadają się do samodzielnego podawania w przypadku *niedoboru*. Jednakże ich gorycz zmniejsza się wraz z kiełkowaniem. Kiedy kiełkowanie nie jest możliwe, zalecamy, aby zboża te zawsze podawać z innymi słodkimi zbożami, takimi jak ryż, owies, słodki ryż lub jęczmień. Jeśli taka łączona potrawa zbożowa nadal jest zbyt gorzka dla dziecka i odrzucana ze względu na smak, można dodać do niej nieco syropu ryżowego.

* * *

W przezwyciężaniu *niedoborów* niezwykle ważną rolę odgrywają pewne sprawdzone metody postępowania. Na przykład *niedoborowa* matka może poprawić stan swojego zdrowia po prostu dzięki dokładniejszemu przeżywaniu pożywienia. Również pokarm podawany niemowlęciu może

zostać wstępnie przeżuty przez matkę, co staje się koniecznością, kiedy dziecko karmi się pożywieniem, które nie jest odpowiednio dobrze przetarte na papkę. Przeżuwanie pokarmu dla dziecka może w wielkim stopniu zwiększyć przyswajanie składników odżywczych.

Mleczko pszczele i inne produkty zwierzęce

Jeśli odżywianie produktami wegetariańskimi i prawidłowe metody karmienia nie są w stanie przeciwdziałać *niedoborom* u dzieci, można spróbować podawać im produkty pochodzenia zwierzęcego, zaczynając od przetworów z koziego mleka i innego omawianego wcześniej nabiału. Jednak w przypadku gdy nie można użyć tego rodzaju pokarmów, czasami pomocne bywa włączanie do diety innych produktów odzwierzęcych.

Mleczko pszczele to pokarm, który przekształca zwykłą robotnicę w królową matkę, dzięki czemu dwudziestokrotnie przedłuża się jej życie. Mleczko to uważa się za produkt o najwyższej zawartości kompletnych składników odżywczych spośród wszelkiego rodzaju pożywienia. Wspiera wzrost i rozwój fizyczny i jest powszechnie stosowane w przypadkach zarówno dziecięcego, jak i ogólnego niedożywienia. W handlu dostępne jest pod wieloma postaciami i może być podawane niemowlętom codziennie w dawce około 50 mg, aby uzupełnić niemalże każdy *niedobór*. Dawka dla dzieci wynosi 75 mg na każde 23–25 kg wagi ciała. Niektóre preparaty z mleczkiem pszczelim zawierają również żeń-szeń, który zazwyczaj działa zbyt intensywnie na organizm dziecka, więc tego typu środków należy unikać.

Istnieje pewna metoda, wywodząca się ze starożytnych praktyk, która nadal jest wykorzystywana przez specjalistów od żywienia oraz tych, którzy poznali jej wartość. Polega ona na ekstrahowaniu odżywczej esencji ze zwierząt bez konieczności podawania niemowlęciu czy dziecku trudnego do strawienia mięsa. W tym celu używa się kości z ekologicznie hodowanych zwierząt (preferowany jest drób). Należy je przełamać i gotować nieco poniżej temperatury wrzenia przez 18 godzin. Jeśli to konieczne, można dolać wody. Do gotowania można dodać również warzywa korzeniowe. Lekko kwaśne warzywa, takie jak marchew, seler, dynia i buraki, pomagają w ekstrakcji minerałów i innych składników odżywczych z kości i szpiku kostnego, dzięki czemu składniki te w większej ilości przedostają się do wywaru. Tak samo działa dodatek łyżki stołowej octu z cydru jabłkowego lub soku z cytryny. Po ugotowaniu należy usunąć kości, a wywaru używać samego jako bulionu albo jako bazy do przyrządzenia innych potraw.

Taka oparta na produktach zwierzęcych zupa jest szczególnie polecana ze względu na zawartość wyjątkowych, pochodzących ze szpiku kostnego składników odżywczych, które w Chinach znane są ze swych właściwości wspierania wzrostu i rozwoju. Rosół ugotowany na przełamanych kościach i warzywach nazywany jest tam „zupą długowieczności”. W historii większości tradycyjnych kultur można znaleźć wiele przykładów praktykowania podobnych metod. Indianie Ameryki Północnej dawali swoim dzieciom kości, aby wyssały z nich szpik. Ludzie, którzy są wegetarianami z powodów etycznych, mogą postrzegać tę praktykę jako tylko pośrednio związaną z odbieraniem zwierzętom życia, ponieważ z kości można uzyskać to, co inaczej zostałoby wyrzucone. Ale uwaga: unikaj stosowania produktów ze zwierząt hodowanych w środowisku, w którym przez lata dochodziło do skażenia ołowiem ze spalin samochodowych lub z innych źródeł, ponieważ ołów gromadzi się w kościach

i szpiku kostnym zwierząt. Obecnie, bardziej niż kiedykolwiek, ważna jest wiedza na temat pochodzenia żywności, którą podajesz swoim dzieciom.

Jednym z cennych składników zawartych w szpiku kostnym jest kwas tłuszczowy omega 3 DHA, który jest niezbędny dla rozwoju mózgu, oczu i innych narządów u małych dzieci. Z rozdziału *Oleje i tłuszcze* dowiedzieliśmy się, że współczesnym matkom i ich dzieciom często brakuje odpowiedniej ilości kwasów omega 3. Oleje z pewnych gatunków ryb i nasion lnu są najpowszechniej wykorzystywanymi źródłami tych kwasów tłuszczowych. W latach 40. dzieci otrzymywały pierwszy „suplement witaminowy” – było to po prostu około 10 kropli tranu, czyli tłuszczu uzyskiwanego z wątroby dorsza. Teraz tran podaje się osłabionym niemowlętom i dzieciom, które zapadają na częste przeziębienia, grypy i inne choroby zakaźne. Tran leczy również długotrwałe kolki oraz podrażnienia układu pokarmowego i wszelkich innych tkanek ciała. Występujące w tranie kwasy tłuszczowe omega 3, witaminy A i D oraz inne składniki odżywcze nie tylko przyczyniają się do rozwoju tkanki nerwowej, mózgu i kości, ale także zwiększają siłę wszelkich komórek i ich odporność. Tran uważa się za podstawowy suplement dla wcześniaków i niemowląt karmionych mieszankami zastępczymi.

Matki karmiące również mogą spożywać tran dla dobra swych niedoborowych maleństw. W przypadkach nasilonych niedoborów podczas ciąży i we wczesnym dzieciństwie uważa się, że większą korzyść przynosi zastosowanie tłuszczu z ryb, aniżeli zawierających kwasy omega 3 olejów pochodzenia roślinnego, które mogą w niewystarczającym stopniu przyczyniać się do wytworzenia DHA. Ponadto jeszcze przez wiele miesięcy niemowlęta mogą nie wytwarzać dostatecznej ilości DHA na podstawie roślinnych źródeł kwasów omega 3, z tego powodu tran z wątroby dorsza i inne rybie tłuszcze uważane są za skuteczniejsze. W celu uzyskania jak najlepszych rezultatów, stosuj tran uzyskany z ryb żyjących w czystych obszarach oceanu.

Dzienna dawka tranu z dorsza: Niemowlęta: w przybliżeniu 8 kropli podawanych doustnie z zakraplacza albo w formie specjalnych receptur z tranem; dawka może zostać zwiększona do 12 kropli dla wcześniaków nieotrzymujących mleka matki albo mających osłabioną odporność. Kobiety w ciąży lub karmiące: 1–2 łyżeczki; dzieciom tran podaje się w dawce zmniejszonej proporcjonalnie do wagi ciała. Oleje w postaci emulsji smakują lepiej, ale zawierają tylko jedną trzecią tranu, trzeba je zatem stosować w dawce trzy razy większej niż podana wyżej.

Niektóre problemy rozwojowe, takie jak spowolnienie wzrostu lub niepełne domknięcie kości czaszki, dla Chińczyków są znakiem niewystarczającej ilości *jing*^{*}. Liczne przytaczane w tym rozdziale rodzaje pożywienia, zalecanego w celu przezwyciężenia niedoborów, mogą być stosowane do odbudowania *jing*. Te oraz inne produkty, wraz z wyjaśnieniem koncepcji *jing*, omówiono w rozdziale *Element Wody*. W przypadku poważnego niedoboru *jing*, właściwy wybór pokarmów wzmacniających może stanowić odżywczą podstawę dla działania mocnych toników *jing*, które stosuje się w leczeniu zaburzeń rozwoju u dzieci. (Zob. „poroże jelenia” oraz „skorupa żółwia” na s. 418, 420).

Ze względu na bardzo wzmacniającą naturę produktów pochodzenia zwierzęcego (włączając w to mięso, jajka, kurczaki i ryby), najlepiej traktować je raczej jako lecznicze dodatki, a nie podstawę żywienia dzieci. Lepiej stosować je podczas chłodniejszych pór roku oraz przy przewadze stanów osłabie-

* Wymawiane *dzing* (przyp. tłum.).

nia. Krojenie tego rodzaju pokarmów na kawałeczki o wielkości odpowiedniej dla dziecka i gotowanie ich w zupach lub potrawach duszonych sprawia, że ich działanie jest łagodniejsze i ogólnie bardziej korzystne (zasada ta stosuje się do ludzi w każdym wieku). Jeśli składniki zupy zostały pocięte na zbyt duże kawałki, żeby dziecko mogło je łatwo spożyć, całą zupę można po ugotowaniu zmiksować. Inne sposoby na to, by zmniejszyć radykalne działanie pokarmów pochodzenia zwierzęcego, zostały omówione pod koniec rozdziału *Białko i witamina B₁₂*. Jeśli którykolwiek produkt mięsny rzeczywiście pomaga w przezwycięzeniu *niedoborów* u dziecka, może być stosowany okresowo albo odstawiony, kiedy tylko uzupełnimy *niedobór*, ażeby uniknąć wbudowywania w ciało toksycznych produktów ubocznych.

Pożywienie do stosowania z ostrożnością

- Mąki (szczególnie pszenna) zwiększają u niemowląt ilość śluzu i nasilają alergie. Unikaj ich stosowania przez pierwsze dwa lata życia dziecka. Dzieci, które ukończyły drugi rok życia i źle reagują na pszenicę, czasami tolerują makarony i chleby pieczone z kamutu oraz orkisz. Te dawne zboża i sporządzone z nich produkty są dobrze przyswajane przez większość dzieci, a w coraz większym stopniu zaczynają być dostępne w sklepach ze zdrową żywnością.
- Surowe cebule i czosnek są zbyt pobudzające, żeby dzieci mogły je regularnie spożywać, ale są dobrym lekarstwem na przeziębienie. Czosnek pomaga usunąć pasożyty układu pokarmowego u dzieci, jeśli będzie jadany codziennie przez tydzień. Aby podać czosnek w postaci możliwej do przyjęcia przez dziecko, pokrój go na cieniutkie plasterki i umieść między cienkimi plastrami jabłka, przygotowując w ten sposób jabłkowo-czosnkową kanapkę. (Jabłko ukryje ostry smak czosnku). Większość dzieci toleruje także drobno posiekany czosnek, wymieszany z lekką pastą przygotowaną z wody i miso albo połączony z miodem. Pastylki czy kapsułki z czosnkiem mogą być stosowane u dzieci, które są już wystarczająco duże, żeby je przełknąć. Kiedy matka spożywa czosnek (albo jakieś zioło), podstawowe składniki pożywienia zazwyczaj przedostają się do jej mleka, dlatego podczas karmienia piersią należy zachować wzmożoną ostrożność.
- Nie używaj soli podczas przygotowywania pożywienia dla dzieci poniżej 10. miesiąca życia. Później rozpocznij od podawania jej w minimalnych dawkach (1 gran = 0,06 g) i stopniowo zwiększaj tę ilość. Jak na potrzeby dzieci, wystarczająco dużo naturalnej soli zawierają zboża, warzywa oraz małe ilości wodorostów. Nadmiar soli zbyt intensywnie działa na nerki i może powodować u dzieci spowolnienie wzrostu.
- Unikaj powszechnie stosowanych rafinowanych i zjełczałych olejów do smażenia, a także margaryny, wszelkich smarowideł i wielu innych spotykanych w handlu „przekąsek”, sporządzanych z użyciem uwodornionego oleju. Wszystkie tego typu tłuszcze i oleje blokują przemianę tłuszczu w organizmie, co w rezultacie zwiększa ryzyko niepełnego rozwoju systemu nerwowego, emocjonalnej niestabilności, a w późniejszym wieku chorób degeneracyjnych.
- Nadmierna ilość surowego pożywienia może osłabić dzieci, zwłaszcza niemowlęta i przedszkolaki, poprzez zmniejszenie siły ich trawienia. Dzieci są podatne na zakażenie pasożytami, dlatego ich proces trawienia i ogólne zdrowie może zostać zaburzone przez obecność licznych pasożytów, pojawiających się w układzie pokarmowym w wyniku spożywania surowych warzyw. Sałaty, rzodkiewki, marchewki i ziemniaki – to przykłady roślin często zawierających pasożyty. (Usuwanie

pasożytów z warzyw przeznaczonych na surówki omówiono na s. 634). Kiedy dziecko zdradza oznaki *niedoboru* (szcупłość ciała, niski poziom energii, blada cera, słaby głos, introwersja), marznie lub ma luźne stolce, nieugotowane pożywienie powinno być stosowane w bardzo ograniczonym stopniu. Podczas faz *nadmiaru* (agresja, mocny głos, możliwy płacz lub zawrodozenie, gruby nalot na języku) lub *gorąca* (zaczerwieniona twarz, pragnienie zimnych napojów, tolerowanie tylko lekkich ubrań) dziecko zazwyczaj potrzebuje większej ilości sałatek, owoców i surowych lub tylko lekko ugotowanych kiełków. Soki z warzyw, kiełki lub koncentraty z zielonej trawy jęczmiennej także mogą być wtedy pomocne.

- Unikaj wysoko przetworzonych i oczyszczonych środków słodzących, takich jak fruktoza lub biały cukier.
- Czekolada zawiera podobną do kofeiny substancję – teobrominę oraz kwas szczawiowy, które mogą spowolnić przyswajanie wapnia. Jako produkt cukierniczy niemalże zawsze łączona jest ze składnikami wytwarzającymi śluz, takimi jak rafinowany cukier i przetworzone mleko.
- Surowy miód czasami zawiera niewielkie ilości toksycznej botuliny (jadu kiełbasianego). Jeśli niedużą ilość tej toksyny spożyje osoba dorosła, zneutralizuje ją jej dojrzały układ pokarmowy. Jednakże niedorozwinięty układ pokarmowy większości dzieci nie posiada takiej zdolności, a jad kiełbasiany obecny w surowym miodzie został rozpoznany jako przyczyna śmierci niemowląt (to ostre zatrucie pokarmowe nosi nazwę „botulinizmu”). Jad kiełbasiany może nie zostać całkowicie zniszczony nawet po przegotowaniu miodu, a ponieważ na etykietach nie zawsze jest zaznaczone, czy dostępny w sklepach miód jest surowy czy gotowany, najbezpieczniej jest unikać podawania jakiegokolwiek miodu dzieciom, które mają mniej niż 18 miesięcy.
- Owoce stosuj głównie wtedy, gdy dzieci są w pełni vitalne. Zbyt duża liczba owoców może spowodować skłonność do przeziębień, zakatarzony nos, problemy z uszami i ogólne osłabienie. Podczas zimnej pogody najlepiej podawać je w formie gotowanej, zwłaszcza gdy dajemy je dziecku osłabionemu lub wątłemu.
- Soki owocowe zawsze rozcieńczaj i podawaj ciepłe albo o temperaturze pokojowej. Sok jest mocniej skoncentrowany, a przez to bardziej osłabiający niż cały owoc.
- U niemowląt kilka razy dziennie karmionych z butelki słodkimi sokami, mlekiem lub soki z marchwi istnieje ryzyko utraty zębów przednich na skutek próchnicy¹¹.
- Gryka jest nadmiernie osuszająca i pobudzająca dla większości dzieci – kiedy spożywana jest regularnie, może wywoływać u nich nadaktywność i nerwowość.
- Duszone, smażone albo intensywnie gotowane w szybkowarach pożywienie bywa dla dzieci za bardzo zagęszczone. Najwłaściwsze jest na ogół gotowanie potraw bez oleju.
- Ogranicz mocne przyprawy korzenne albo z nich zrezygnuj.

Układ pokarmowy dziecka jest delikatny i jego stan może diametralnie zmienić się pod wpływem podawania mocno spolaryzowanego pożywienia. Wiele urazów i przeszkód w późniejszym życiu to efekt ekstremalnych doświadczeń z okresu dzieciństwa. Zauważyliśmy, że problemom zdrowotnym i urazowym zazwyczaj towarzyszą żywieniowe skrajności. Dzieci łatwo ulegają wpływom. Jeśli nie się im nadmierną ilość mocno oddziałujących, rozpraszających pokarmów, bardzo szybko traci się koncentrację i słabną (działają tak na przykład mocne przyprawy, rafinowany cukier,

zbyt wiele tropikalnych owoców). Na szczęście niemal tak samo szybko powracają do stanu równowagi. Dotyczy to też nadmiaru bardzo skoncentrowanych pokarmów (mięsa, jajek, soli itd.). Kiedy dzieci wzrastają, balansując pomiędzy żywieniowymi skrajnościami, później o wiele trudniej jest im wykorzenić tendencję do odżywiania się w takim niezrównoważonym stylu. Jednakże – jak zauważyliśmy wcześniej – niewielkie ilości produktów zwierzęcych stosowanych do uzupełnienia niedoborów nie są przykładem takiej skrajności.

Pożywienie a zachowanie

Ludziom, którzy sądzą, że sposób odżywiania ma niewielki wpływ na zachowanie, trzeba zaproponować obserwację zmian, jakie zachodzą u dzieci, które zaczynają odżywiać się według zasad zrównoważonej, pełnowartościowej diety. Dieta taka w podobny sposób działa na osoby dorosłe, ale żeby doszło u nich do widocznych zmian, potrzeba więcej czasu ze względu na inercję organizmu i nagromadzenie toksyn, które należy najpierw usunąć.

Pewne nadaktywne dziecko od kilku lat było stale bałaganiarskie i dosyć niegrzeczne. Jego matka zdecydowała się karmić je głównie nierafinowanym, wegetariańskim pożywieniem i już po trzech tygodniach jego zachowanie ogromnie się zmieniło. Dziecko zaczęło być uprzejme, radosne i stało się dla wszystkich miłym towarzyszem.

Dziecko, które w nadmiernej ilości spożywa złej jakości czerwone mięsa, zazwyczaj jest agresywne i/lub zestresowane z powodu co najmniej jednego czynnika – najczęściej stosowane mięsa zawierają dużo arachidonowego kwasu tłuszczowego, który w ciele przekształca się w podobne do hormonów prostaglandyny serii E2 (co zostało omówione w rozdziale *Oleje i tłuszcze*). Ich nadmiar wywołuje fizyczne i psychiczne stany zapalne, a więc także agresję. Kiedy w wyniku agresji gromadzi się wewnętrzny stres, w późniejszym wieku trujące pożywienie staje się coraz atrakcyjniejsze ze względu na rozluźniające (na pewien czas) właściwości.

Jeśli głównym składnikiem diety jest rafinowany cukier, powszechnie występującym stanem jest zmienność nastrojów spowodowana brakiem równowagi poziomu cukru we krwi i w mózgu. Poprawę zachowania osiąga się już przez samo wyeliminowanie słodczy, innego rafinowanego pożywienia i pokarmów zawierających substancje chemiczne oraz konserwanty. Tego rodzaju praktyki dietetyczne stały się popularne podczas minionej dekady w wielu rejonach Stanów Zjednoczonych i Kanady, często w wyniku zarządzeń lokalnych władz szkolnych.

Z pewnością nie wszystkie problemy związane z zachowaniem dzieci można rozwikłać dzięki prostym zmianom dietetycznym. Dzieci, podobnie jak dorośli, czasami odmawiają jedzenia zdrowego pożywienia. W niektórych przypadkach zmiany dietetyczne mogą być radykalne i przebiegać zbyt ekstremalnie. Można przesadzić ze stosowaniem naturalnych słodczy i soków owocowych, pokarmów słonych i masel orzechowych, albo też jedzenie może być źle przygotowywane.

Niektóre problemy z zachowaniem dzieci mają charakter problemów konstytucjonalnych, które zazwyczaj nie są podatne na szybkie rozwiązanie za pomocą zmiany diety. Jednakże bardzo często dziecko pozornie „nie do poprawienia” oprócz dobrej diety potrzebuje po prostu innego rodzaju pożywki – wpływu rodziców, którzy żyją w stanie emocjonalnej równowagi.

Zalecenia na czas poczęcia i ciąży

Nieźrównoważenie, jakie wielokrotnie uwidacznia się u ludzi w ciągu ich życia, ma swoje źródło w przed-urodzeniowych niedoborach, które często odzwierciedlają rodzaj diety i ogólną witalność ich rodziców w momencie poczęcia oraz u kobiety podczas ciąży¹². Ponieważ uzyskanie dogłębnej poprawy stanu zdrowia tak u mężczyzn, jak i u kobiet wymaga poświęcenia w tym celu całych miesięcy, zalecamy, żeby przyszli rodzice przed poczęciem swoich dzieci należycie się wzmocnili.

Taoistyczne zakazy dotyczące czasu poczęcia¹³

Taoizm to liczący sobie 2600 lat chiński system filozoficzno-religijny. Jego praktyki mają na celu doprowadzenie jednostki do harmonii z *Tao*, czyli nieopisywalną „Drogą”. Podane dalej zakazy zostały sformułowane na podstawie przeprowadzanej przez tysiące lat uważnej obserwacji witalności dzieci. Niektóre z tych zaleceń są powszechnie znane i uznawane na Zachodzie, podczas gdy inne, dotyczące wpływu pogody i zachowania celibatu, mogą wydawać się dosyć dziwne. To, czy spotkają się z większą akceptacją w przyszłości, będzie zależało od doświadczeń stosujących się do tych zaleceń ludzi Zachodu.

Dziecko będzie o wiele zdrowsze, jeśli będzie się unikać uprawiania seksu podczas ciąży. Nie jest to tylko twierdzenie taoistyczne, ale również zalecenie pochodzące z tradycji indyjskiej i tybetańskiej jogi. Sugestia ta często spotyka się z niechętnym przyjęciem ze strony ludzi Zachodu. Jednakże jest to jedno z najważniejszych zaleceń w kulturach, które bacznie przyglądały się jego skutkom. Autor tej książki również opowiada się za tym zakazem i osobiście może poświadczyć występowanie znaczących różnic pod względem emocjonalnej integralności i rozwoju świadomości u dzieci, których rodzice wybrali zachowanie celibatu podczas ciąży, w porównaniu do ich rodzeństwa, które rozwijało się, kiedy rodzice nie stosowali się do tego zalecenia. Oddziaływanie na płód, zachodzące pod wpływem hormonalnych i innych fizjologicznych zmian wynikających z aktywności seksualnej, to rozległy obszar przyszłych badań naukowych. Ponieważ dla większości małżeństw całkowity celibat jest wykluczony, ów zakaz może przynajmniej służyć jako zalecenie zachowania umiarkowania w aktywności seksualnej podczas ciąży.

Partner nie może znajdować się pod wpływem jakichkolwiek napojów alkoholowych ani też nie powinien mieć zwyczaju stosowania tego typu trunków.

Nie poczynajcie dziecka podczas silnych wiatrów lub burz.

Nie poczynajcie dziecka, jeśli partner jest osłabiony albo chory.

Jeśli poczęcie jest utrudnione, może pomóc unikanie aktywności seksualnej, co pozwoli ciału się wzmocnić; częsty i niekontrolowany seks może działać osłabiająco na układ rozrodczy, czego rezultatem jest zmniejszenie płodności.

Podczas ciąży

Kobieta ciężarna w doborze pożywienia powinna kierować się swoją intuicją, która w owym czasie jest u niej spotęgowana. Zazwyczaj najlepiej jest stosować szeroki zakres rozmaitych odżywczych pokarmów. Wegetarianki podczas ciąży mogą odczuwać chęć spożywania nabiału, jajek, ryb i innych produktów zwierzęcych. Dotyczy to szczególnie kobiet będących wegetariankami od niedawna. Często aż 12 lat lub nawet więcej zabiera całkowite przystosowanie się do prawdziwie wegetariańskiej diety, zwłaszcza jeśli dana osoba dziedziczy wpływ – ciągnącego się przez całe wieki – nadmiernego spożywania pokarmów pochodzenia zwierzęcego.

Nie zmieniaj radykalnie diety, ponieważ toksyny uwalniane w trakcie poważnych zmian wpłyną na płód. Natomiast można całkowicie bezpiecznie stosować następujące zalecenia dietetyczne:

- Unikaj wszelkich trunków i mocno działających substancji, włączając w to papierosy, alkohol, marihuanę, kawę, niepotrzebne lekarstwa itd.
- Unikaj stosowania gorzkich ziół, chyba że zostały przepisane w celach leczniczych; wodorosty są zakazane w czasie ciąży, za wyjątkiem leczenia oznak *gorąca* i *nadmiaru* (silny charakter, mocny głos, zaczerwieniona twarz/oczy, ciemnożółty, skąpy mocz, gruby żółty nalot na języku, pełen siły puls).
- Zastąp rafinowane pożywienie świeżymi, pełnowartościowymi pokarmami; na przykład stosuj chleb pełnoziarnisty zamiast białego, bogate w minerały substancje słodzące, takie jak słód ryżowy czy jęczmienny, miód czy melasę zamiast białego, rafinowanego cukru czy syntetycznych słodzików, oraz świeże warzywa zamiast puszkowanych.
- Jedz dostateczną ilość zielonych warzyw. Zawierają one składniki odżywcze, które podczas ciąży potrzebne są w większych ilościach: kwasy tłuszczowe omega 3 (konieczne podczas płodowego rozwoju mózgu), kwas foliowy (współdziała z witaminą B₁₂ podczas budowania komórek krwi i wspiera rozwój płodu) oraz magnez (istotny dla poboru wapnia). Najbezpieczniejszym z wysoko skoncentrowanych i zawierających chlorofil pokarmów do stosowania podczas ciąży są młode pędy pszenicy lub jęczmienia (dawkowanie podano w rozdziale *Produkty z pokarmów zielonych*). Zielone warzywa są równie przydatne w czasie karmienia piersią, a w japońskiej medycynie ludowej stosowane są jako lekarstwo pomagające zwiększyć ilość wytwarzanego pokarmu.
- Unikaj przyjmowania „megadawek” witamin i innych składników odżywczych, jeśli nie istnieją szczególne wskazania lecznicze. Większość preparatów przeznaczonych do stosowania podczas ciąży zawiera bezpieczny poziom składników odżywczych i może być pomocna w sytuacji, kiedy kobieta ciężarna nie ma dostępu do wysokiej jakości diety. Ścisłe wegetarianki (wegan-ki) powinny zażywać jako suplement witaminę B₁₂.
- Kultuwuj codzienną praktykę rozwijania świadomości, taką jak spokojna kontemplacja, medytacja lub modlitwa.
- Regularnie wykonuj umiarkowane ćwiczenia fizyczne, najlepiej na zewnątrz, w świetle słońca i na świeżym powietrzu.

Dziecko w nas

Życie, to, dlaczego i w jaki sposób jednostka wkracza w życie oraz cel kryjący się za prokreacją – to fundamentalne kwestie, których zrozumienie nie jest łatwe nawet dla rodziców. Kiedy chcemy zaakceptować misterium życia na równi z naszą logiczną, wyjaśnialną rzeczywistością, musimy wkraczać w świat dziecka, a wtedy możemy zacząć wzrastać razem z naszymi dziećmi.

Dzieci dosłownie przybywają z naszego wnętrza i nieustannie będą związane z tymi głębokimi obszarami wewnątrz nas, którym poświęcenia uwagi bardzo potrzebujemy. Niespodziewane, a czasami niechciane działania dzieci najczęściej uderzają w te obszary naszej podświadomości, od których całkowicie odwróciliśmy swoją uwagę. Niezwykłym „wstrząsem” może być doświadczenie emocjonalnych i fizycznych przejawień, od których tak mocno się odgradziliśmy.

Uzdrowianie i więzy rodzinne

Wiedzieliśmy, że ludzie, którym potomstwo notorycznie przysparzało mnóstwa problemów, nie przejmali nad sobą. Kiedy rodzice uzdrawiają się, dokonując głębokich zmian w swej postawie, przetransmitują ten proces przez odpowiednie działania w swoim życiu, nieodmiennie dzieci także zaczynają imitować własne wzorce negatywnego zachowania. Ze względu na głębię związków rodzinnych, nie zawsze zachodzi potrzeba bezpośredniej rozmowy na temat tego rodzaju uzdrawiania. Często nie trzeba to odczuć, nawet przebywając w oddaleniu mierzonym tysiącami kilometrów.

A kiedy skutki transformacji rodziców są najmocniej odczuwane przez dzieci? Wtedy, gdy dochodzi do prawdziwie znaczącej zmiany – kiedy przynajmniej najszywniejsze zewnętrzne pokłady mentalne, włączając w to zastałe uwarunkowania mentalne, zaczynają się topić. Widoczne jest to poprzez oczyszczanie z fizycznych toksyn, które wspierały i podtrzymywały dawną mentalność. Czasami ten proces trwa całymi miesiącami, a nawet latami, ponieważ często mówimy, że się zmieniamy, ale w rzeczywistości zaangażujemy się w ten proces w stopniu, który jest konieczny do głębokiej transformacji. Na przykład wielu ludzi będzie rozpoczynało stosowanie nowej diety poprzez wstrzymanie się od zatrujących pokarmów, nadal jednak znajdując sposoby na zachowanie niewłaściwej postawy mentalnej. Kiedy naprawdę się odnowimy, odczujemy to zarówno na poziomie duchowym, jak i w całym naszym ciele.

Równie pozytywne rezultaty odnieśliśmy, zalecając dzieciom rozpoczęcie zmian w celu przyniesienia pomocy ich rodzicom. Wszelkie inne bliskie lub „powiązane” relacje, włączając w to związek pomiędzy żoną a mężem, a nawet między bliskimi przyjaciółmi, także funkcjonują w ten sam sposób.

Związki, które tworzymy we własnej rodzinie, dostarczają nam doświadczeń, nad którymi musimy intensywnie pracować. Wiele współczesnych rodzin wybiera rozpad zamiast wytrwania w chęci rozwiązania powstających problemów. Ci, którym w obecnych czasach wielkich społecznych przemian udało się stworzyć żyjącą w harmonii rodzinę, zyskują zdolność nieograniczonej cierpliwości i uczą się, jak działać z pełnym współczuciem i zrozumieniem.

Najlepszym pokarmem dla dzieci jest życie z rodzicami obdarzonymi takimi właśnie cechami.

część III

Pięć Elementów i systemy narządowe

POWIĄZANIA PIĘCIU ELEMENTÓW

	Pięć Elementów	Drzewo	Ogień	Ziemia	Metal	Woda
C I A Ł O L U D Z K I E	<i>Yin</i> Narządy pełne	Wątroba	Serce-umysł	Śledziona- -trzustka	Płuca	Nerki
	<i>Yang</i> Narządy puste	Pęcherzyk żółciowy	Jelito cienkie	Żołądek	Jelito grube	Pęcherz moczowy
	Narządy zmysłów/ Zmysł	Oczy/ Wzrok	Język/ Mowa	Usta/ Smak	Nos/ Węch	Uszy/ Słuch
	Tkanki	Ścięgna i więzadła	Krew i naczynia	Mięśnie i ciało	Skóra i włosy	Kości
	Emocje	Gniew i niecierpliwość	Radość	Troska i niepokój	Smutek i melancholia	Lęk i strach
	Brzmienie głosu	Krzyk	Śmiech	Śpiew	Płacz	Jęk
	Wydzielany płyn	Łzy	Pot	Ślina	Śluz	Mocz
	Paramita*	Cierpliwość	Mądrość i skupienie	Szczodrość	Wigor	Moralność
N A T U R A	Pora roku	Wiosna	Lato	Późne lato	Jesień	Zima
	Wpływ środowiska	Wiatr	Gorąco	Wilgoć	Suchość	Zimno
	Rozwój	Narodziny	Wzrost	Transformacja	Żniwa	Zapasy
	Kolor	Zielony	Czerwony	Żółty	Biały	Czarny/ciemny
	Smak	Kwaśny	Gorzki	Słodki	Ostry	Słony
	Kierunek	Wschód	Południe	Środek	Zachód	Północ
	Zboże	Pszenica, owies	Kukurydza, amarantus	Proso, jęczmień	Ryż	Fasole

* *Paramita* w sanskrycie oznacza „przechodzić przez”, często w znaczeniu przechodzenia przez morze bólu i cierpienia. Tutaj paramity są sposobami przywracania zaburzonej równowagi elementów. Na przykład w Elemencie Drzewa gniew zostaje przewyższony przez cierpliwość; w Elemencie Ziemi na osłabienie śledziony-trzustki i żołądka może pomóc rozwijanie szczodrości. Paramita moralności oznacza przestrzeganie pięciu tradycyjnych zasad moralnych, dotyczących unikania zabijania, kłamstwa, kradzieży, niewłaściwego życia seksualnego i stosowania używek. Mocne podstawy moralne wspierają silną kondycję biologiczną – w rozdziale *Element Wody* omówimy, w jaki sposób funkcje nerek/nadnerczy stanowią źródło i podstawę całego organizmu.

Pięć Elementów: dostrojenie do pór roku oraz narządy w harmonii i chorobie

Odkryty przez starożytnych Chińczyków system Pięciu Elementów pomaga zrozumieć niekończące się powiązania, jakie przenikają każdy aspekt życia. Omawiając Sześć Kategorii i Sześć Wpływów Zewnętrznych, przedstawiliśmy proste, choć adekwatne wzorce, które opisują konstytucję i kondycję jednostki. System Pięciu Elementów stanowi dalszy etap diagnozy zmierzającej ku całościowemu ogarnięciu i zjednoczeniu danej osoby. Łączy on narządy wewnętrzne, emocje, części ciała i wpływ środowiska, wiążąc te aspekty z pięcioma dynamicznymi kategoriami, które wzajemnie się wspierają i kontrolują poprzez cykle „tworzenia” i „kontroli”.

System Pięciu Elementów został rozwinięty przez chińskich mędrców, którzy postrzegali rzeczywistość w kategoriach najbardziej bezpośrednich związków (i dlatego często przeoczanych). Na przykład zauważyli oni, że zaburzenie równowagi nerek jest związane z lękiem i stanem kości. Na ile dokładny jest to system? Kilka tysięcy lat od jego odkrycia pierwotnie ustanowione związki nadal działają oświecająco na tych, którzy je wykorzystują. Ich prawdziwość została sprawdzona przez niezliczonych lekarzy i terapeutów z powodzeniem praktykujących medycynę chińską.

Tradycyjna medycyna chińska nie poprzestaje na prostej, zawartej w jednym słowie charakterystyce przypisanej każdemu z Pięciu Elementów. Zamiast być rygorystycznym systemem samym w sobie, Pięć Elementów funkcjonuje jako błądzący cień całości chińskiej medycznej filozofii i praktyki, służąc raczej jako przypomnienie pewnych zasad. Z tego względu w celu zastosowania do przypadków klinicznych określenia znajdujące się w tabeli powiązań Pięciu Elementów muszą zostać zinterpretowane i dopasowane do precyzyjnej struktury chińskiej fizjologii. Jednakże w leczeniu diety potrzebna jest tylko znajomość podstawowych i najważniejszych cech tego schematu fizjologii. W następnych zestawieniach dotyczących Pięciu Elementów przedstawimy podstawy chińskiej fizjologii, a omówienie każdego z Pięciu Elementów zostanie poprzedzone opisem ich szczególnych powiązań z porami roku.

Dostrojenie do pór roku

Starożytni Chińczycy wierzyli, że zmiany pór roku wywierają głęboki cykliczny wpływ na rozwój i dobrobyt człowieka – to znaczy, że na nas wszystkich oddziałują zmiany pogody i dlatego powinniśmy żyć z nimi w harmonii. Na przykład kiedy lato (Yang) zbliża się ku końcowi, możemy uzmysłowić sobie fakt, że wkrótce nadejdzie jesień i zima (Yin), tak więc nasze ciało i umysł dzień za dniem mogą się stopniowo przygotowywać do zbliżających się pór roku. Jeśli dana osoba żyje w klimacie, w którym zimy są dosyć chłodne, konieczne jest, aby jej krew stawała się coraz gęstsza wraz z ochładzaniem się pogody. Świadome przygotowanie się na tę zmianę sprawi, że zima będzie piękną i dogodną porą roku, a nie powodem do przerażenia. Proces ten przebiega częściowo dzięki znajomości zasad, którymi należy się kierować, wybierając i przygotowując pożywienie zgodnie z porami roku.

Harmonijny związek z porami roku staje się drugą naturą zrównoważonej osoby. Niestety, większość z nas wyparła się swojej instynktownej świadomości. Tylko dzięki ćwiczeniom, których celem jest ponowne przybliżenie się do cykli przyrody, zaczniemy wyraźnie słyszeć głos własnej natury. Kiedy już stopniowo przyswoimy sobie te ćwiczenia, możliwe będzie uzyskanie pełniejszego zaufania do naszej intuicji. Najwcześniejsze klasyczne dzieła Wschodu (i Zachodu) zalecają, aby podążać za swoim duchowym przewodnictwem (Yang – dziedzina niebios), a jednocześnie pozostawać w zgodzie z naturą (Yin – aspekt ziemi):

„Zasada wzajemnego wpływu czterech pór roku oraz aspektu Yin i Yang stanowi podstawę wszystkiego, co podlega tworzeniu. Zatem mędrcy odżywiają swoje Yang wiosną i latem, a wspierają Yin jesienią i zimą, żeby wypełniać zasadę zasad, dlatego, zjednoczeni ze wszystkim w procesie tworzenia, mędrcy pozostają nieustannie u Bramy Życia”.

Klasyk medycyny wewnętrznej

W odniesieniu do smaków stosowanych w celu dostrojenia się do pór roku często powstaje nieporozumienie. Smak przypisany każdemu Elementowi wpływa na narząd związany z tym Elementem w specyficzny, leczniczy sposób, ale nie jest wykorzystywany dla ogólnego dostrojenia do skojarzonej z danym Elementem pory roku*. Klucz do zrozumienia tego faktu leży w różnicy pomiędzy zastosowaniem specyficznym a ogólnym danego smaku. Na przykład ochładzające, ściągające właściwości Yin smaku gorzkiego są szczególnie przydatne w leczeniu stanów *przegrzania* różnych układów narządowych, zwłaszcza serca, ponieważ gorzki jest przyporządkowany do Elementu Ognia. Jednakże żeby ogólnie przysposobić organizm do lata, trzeba stać się bardziej ekspansywnym, bardziej Yang jak samo lato, dzięki zastosowaniu pikantnych, ogrzewających przypraw. Na szczęście przyprawy takie w rezultacie działają ochładzająco, wywołując poty poprzez doprowadzenie Yang do skrajności. (Pamiętajmy, że Yin i Yang, osiągnąwszy skrajne nasilenie, łatwo przekształcają się w swoje przeciwieństwo).

Jeżeli dostroimy się do lata przez ogrzanie powierzchni swojego ciała, wysoka temperatura letnia będzie łatwiejsza do zniesienia, a jeśli możemy pocić się, kiedy jest to konieczne, smak gorzki będzie potrzebny do ochładzania tylko okazjonalnie, jeśli w ogóle. Z tego powodu w następnych rozdziałach poświęconych Pięciu Elementom można zauważyć różnicę między zastosowaniem danego smaku w celu dostrojenia do konkretnej pory roku a zastosowaniem go w celach leczniczych.

Narządy w harmonii i chorobie

Po rozważaniach na temat pór roku w poszczególnych rozdziałach dotyczących Pięciu Elementów zostanie przedstawiona podstawowa terminologia i diagnostyczne metody stosowane w fizjologii narządów medycyny chińskiej oraz podane remedia na najczęściej spotykane syndromy danych układów narządowych. Związki pomiędzy Pięcioma Elementami będą ukazane w perspektywie wzajemnej współpracy – zobaczymy, że powiązane ze sobą obszary muszą reagować, kiedy tylko dojdzie do zmian w jakimkolwiek obszarze. Na przykład jeśli uda się poprawić funkcjonowanie

* Wyjątkiem jest tu smak słony, który został omówiony w rozdziale *Element Wody*.

wątroby, wtedy polepszy się także stan innych kategorii przypisanych do Elementu Drzewa. Oznacza to, że dana osoba będzie niewątpliwie cierpliwsza i mniej gniewna, może poprawić się jej wzrok, a jej wiązadła i ścięgna staną się silniejsze oraz bardziej giętkie, mogą zniknąć problemy z pęcherzykiem żółciowym itd. I na odwrót – rozwijanie cierpliwości i wzmacnianie wiązadeł oraz ścięgien będzie korzystnie oddziaływało na wątrobę. Jasne jest, że takie proste, łatwe do zaobserwowania powiązania pomiędzy naszymi objawami a narządami wewnętrznymi stanowią nieocenioną pomoc w stawianiu diagnozy. W książce tej duży nacisk kładzie się na zapobieganie, ponieważ prezentowany w niej system Pięciu Elementów i inne metody oceny stanu zdrowia zazwyczaj wykazują występowanie subtelnych zaburzeń równowagi na długo wcześniej, zanim pojawią się poważne problemy zdrowotne.

Cykle stwarzania i kontroli

Ważne są nie tylko powiązania spotykane w obrębie jednego Elementu, lecz także to, że poszczególne Elementy wpływają na siebie nawzajem, o czym wspomniano już wcześniej. To, jak ów wzajemny wpływ się kształtuje, szczegółowo zostało opisane w chińskiej fizjologii. Cykle stwarzania i kontroli Pięciu Elementów stanowią przydatny skrót, pozwalający na szybkie zapamiętanie i zastosowanie tych wpływów.

Poniżej znajduje się wprowadzenie do tych cykli zgodnie z ich wyjaśnieniem przedstawionym w *Nei Ching*, czyli w przywoływanym już wielokrotnie dziele *Klasyk medycyny wewnętrznej*.

Cykl stwarzania

Drzewo pali się, dając
Ogień, z którego powstałe popioły przekształcają się w Ziemię,
z której rodzą się i dobywane są
Metale, które wzbogacają
Wodę, odżywiającą drzewa (Drzewo).

Cykl kontroli

Drzewo jest ścinane przez Metal.
Ogień jest gaszony przez Wodę.
Ziemię przenika Drzewo.
Metal topi się w Ogniu.
Woda jest kanalizowana i obejmowana przez
Ziemię.

Cykl stwarzania: Zauważ na podstawie wcześniejszych zestawień, w jaki sposób narządy zostały przyporządkowane różnym Elementom. Serce jest na przykład związane z Ogniem, wątroba z Drzewem i tak dalej. Cykl stwarzania ukazuje, jak jeden narząd, czasami nazywany „matką”, „stwarza” lub „karmi” następny narząd, czyli swojego syna, poprzez wzmacniający strumień energii. Oto przykład: serce wzmacnia swojego syna, śledzionę-trzustkę; natomiast śledziona-trzustka wspiera swojego syna, płuc. Jeśli w jakimś narządzie wystąpi niedobór, narząd ten może nadmiernie wyciągać energię z poprzedzającego go narządu (swojej matki) i przez to go osłabiać, a jednocześnie nie będzie mieć wystarczającej zdolności do wspierania następnego narządu, czyli swojego syna. Zatem jednym z najlepszych sposobów wzmocnienia serca (Ogień) jest wzmocnienie najpierw jego matki, czyli wątroby (Drzewo).

Podobnie, osłabienie pochodzące z jednej pory roku będzie się uzewnętrzniać podczas następnej pory roku. Przykład: rozwolnienie pojawiające się późnym latem może prowadzić do zapalenia oskrzeli i kaszlu. Wynika to ze związku późnego lata z Elementem Ziemi, który jest także domeną śledziony-

trzustki i żołądka. Jesień to pora roku, w której na pierwszy plan wysuwają się funkcje Elementu Metalu i płuc.

Cykl kontroli (destrukcji): Ten cykl reprezentuje proces, dzięki któremu Elementy wzajemnie się „kontrolują i równoważą”. Kiedy panuje normalna, zdrowa równowaga, mamy do czynienia z cyklem kontroli. Jeśli takiej równowagi brakuje, cykl kontroli staje się cyklem destrukcji. Dochodzi do tego, kiedy jakiś narząd staje się nadaktywny lub w pewien sposób nadmiarowy, i wtedy, zamiast w prawidłowy sposób kontrolować następny występujący w cyklu kontroli narząd, atakuje go. Zobacz cykl kontroli na rysunku.

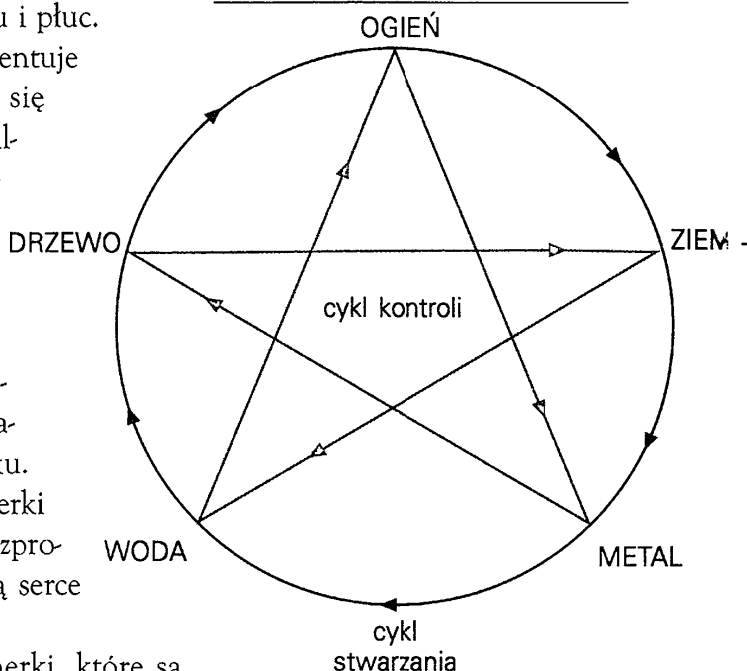
Przykład cyklu kontroli: Zrównoważone nerki chronią serce, ponieważ płyny Yin nerek są rozprzeczane po całym ciele, dzięki czemu chronią serce przed stanem zapalnym.

Przykład cyklu destrukcji: Niewydolne nerki, które są przyczyną zatrzymania nadmiaru płynów w ciele, osłabiają serce (Woda może ugasić Ogień). Związek ten został potwierdzony przez współczesną naukę medyczną i obecnie wielu pacjentom z problemami serca i krążenia, takimi jak nadciśnienie, podaje się leki moczopędne, aby z ich organizmu usunąć nadmiar wody.

W cyklach stwarzania i kontroli możemy dostrzec dynamikę charakterystyczną dla Pięciu Elementów i skojarzonych z nimi układów narządowych – nie są one odrębnymi, ściśle określonymi bytami, ale wzajemnie powiązanymi przepływami energii i substancji, ulegającymi nieustannej transformacji. Do przepływów pomiędzy narządami, jakie zostały opisane w chińskiej fizjologii, zalicza się przepływ energii Qi, płynów, składników odżywczych, emocji i jeszcze wielu innych czynników, które w stanie zdrowia wszystkie przebiegają w uporządkowany i harmonijny sposób.

Zatem chińska fizjologia, w połączeniu z teorią Pięciu Elementów, przedstawia całą osobę – funkcje organizmu, tkanki i narządy, jak również aspekt emocjonalny i umysłowy – jako wzajemnie wpływające na siebie związki. Ten uporządkowany system ukazuje doskonałość kryjącą się za wzajemnymi powiązaniem między wszystkimi rzeczami, zwiększając w ten sposób nasze odczucie zjednoczenia. Taka wizja rzeczywistości daje nadzieję i przejrzystość pojmowania tego, co inaczej mogłoby się wydawać przypadkowym i chaotycznym wszechświatem.

Cykle stwarzania i kontroli



„Mędrcy podążają za prawami natury i dlatego ich ciała wolne są od dziwnych chorób. Nie tracą żadnej ze swych naturalnych funkcji, a ich duch życia nigdy się nie wyczerpuje”.

Klasyk medycyny wewnętrznej

Lecznicze zastosowanie pięciu smaków

Czasami trudno jest opisać smak pożywienia, jednak to właśnie dzięki smakowi możemy zyskać wgląd w terapeutyczne właściwości i działanie danego pożywienia. Podane wcześniej zestawienie różnych powiązań Pięciu Elementów jest poznawczo cenne, jednak pragnąc leczyć dietą, musimy także poznać smaki w odniesieniu do ich natury termicznej (wartość ogrzewająca/ochładzająca), do ich licznych działań leczniczych (nawilżanie, osuszanie, ściąganie, przeczyszczanie, rozpraszanie, wzmacnianie itd.). Musimy także dowiedzieć się, dokąd kieruje się energia danego smaku w organizmie i jak konkretny smak stosuje się w celach leczniczych w przypadku różnych układów narządowych, a nie tylko tych narządów, z którymi jest związany w systemie Pięciu Elementów. Na przykład gorzki smak mniszka lekarskiego ogólnie zmniejsza nasilenie stanów *gorąca i wilgoci*, a szczególnie w obszarach wpływu wątroby, śledziony-trzustki, płuc i serca. Mniszek i inne gorzkie pożywienie charakteryzuje tendencja do kierowania energii do wewnątrz i w kierunku niższych części ciała.

System smaków, jaki będziemy dalej stosować, został rozwinięty przez tradycyjnych chińskich uzdrowicieli. Czasami w systemie tym danemu pożywieniu przypisuje się smak, który nie odpowiada jego smakowi wyczuwanemu w ustach. Dzieje się tak, ponieważ system smaków został po części ułożony w celu odzwierciedlania właściwości pożywienia – i dlatego czasami smaki przypisywane w tym systemie mogą różnić się od ogólnie przyjętych wrażeń smakowych.

Wiele pokarmów posiada dwa smaki lub nawet więcej, które należy uwzględniać w równej mierze, na przykład ocet jest zarówno gorzki, jak i kwaśny. Tego rodzaju pożywienie jest stosowane do leczenia tylko wtedy, kiedy występuje potrzeba jednoczesnego wykorzystania wszelkich jego smaków.

Dwa smaki – ostry i słodki – uważa się za smaki o naturze Yang, czyli raczej ogrzewające i kierujące energię na zewnątrz i w górę ciała. Pozostałe trzy smaki – kwaśny, gorzki i słony – to smaki Yin, ochładzające, kierujące energię w dół i do środka.

Dodatkowo, zarówno według chińskiej fizjologii, jak i teorii Pięciu Elementów, smaki „wchodzą” do narządów wewnętrznych (czyli są najbliższe z nimi związane) w taki oto sposób:

- kwaśny wnika do wątroby i pęcherzyka żółciowego,
- gorzki wnika do serca i jelita cienkiego,
- słodki wnika do śledziony i żołądka,
- ostry wnika do płuc i jelita grubego,
- słony wnika do nerek i pęcherza moczowego.

W diecie zdrowej osoby smaki powinny być mniej więcej zrównoważone, z przewagą smaku słodkiego, ponieważ Element Ziemi i związany z nim smak – słodki – uważane są za najistotniejszy aspekt organizmu i jego odżywienia. Takie zrównoważenie jest dosyć proste. Polega ono na tym, że każdego dnia smakowi słodkiemu – głównemu smakowi węglowodanów, takich jak zboża, warzywa, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona i owoce – powinny towarzyszyć niewielkie ilości pożywienia o smaku gorzkim, słonym, ostrym i kwaśnym. Bardzo często węglowodany, w których dominuje smak słodki, same

już zawierają wystarczającą ilość drugorzędnych smaków. W przeciwnym razie można je odpowiednio doprawić. Przy osłabieniu zdrowia lub podczas ostrej fazy choroby zazwyczaj bardzo pomocna jest zmiana proporcji dwóch smaków, polegająca na zwiększeniu ilości zdecydowanie ważnego dla zdrowia smaku i kategorycznym odrzuceniu smaku, który jest przeciwwskazany.

Smaki nie tylko tworzą równowagę, ale także doprowadzają do zharmonizowania jednostki z wpływami pór roku. Nieodmiennie pojawia się tutaj pytanie, w jaki sposób zrównoważyć smaki, które mają na celu dostrojenie osoby do zmian pór roku, ale nie zaspokajają specyficznych potrzeb danej jednostki. Odpowiedź brzmi następująco: najpierw trzeba zrównoważyć daną osobę, a następnie pracować nad dostrojeniem do pór roku na tyle, na ile jest to możliwe bez naruszania jej „wewnętrznego klimatu”. Na przykład osoba z obrzękami zazwyczaj nie toleruje soli, więc chociaż sól jest zazwyczaj stosowana zimą, to jednak pacjenci z obrzękami nie powinni zwiększać ilości soli w diecie. Zamiast tego mogą zwiększyć dawkę smaku gorzkiego, który działa osuszająco i też pomaga dostrocić organizm do chłodniejszej pogody.

Przy stosowaniu smaków ważna jest ich ilość. Nawet jeśli jakiś smak jest ogólnie korzystny dla funkcji danego narządu, to zbyt duża jego ilość może działać niekorzystnie i osłabiająco. Prawidłowość tę można zaobserwować na przykładzie użycia smaku słodkiego, który jest korzystny dla śledziony-trzustki i funkcji trawiennych. Jednak kiedy spożywa się zbyt dużą jego ilość, rezultatem jest osłabienie wchłaniania trawiennego, nagromadzenie śluzu i zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi, takie jak cukrzyca.

Ostry (obejmujący smak palący, pikantny, rozgrzewający i aromatyczny)

Właściwości: Smak o naturze Yang, rozszerzający, rozpraszający; gdy smak ostry posiada energię rozgrzewającą (przykłady podano dalej), pobudza krążenie energii i krwi, ma tendencję do poruszania energii w górę i na zewnątrz ku peryferyjnym częściom ciała.

Zastosowania smaku ostrego: Pobudza trawienie, rozprasza śluz nagromadzony przez spożywanie bardzo śluzotwórczych pokarmów, takich jak nabiał i mięso; zapewnia ochronę przed stanami związanymi z obecnością śluzu, jak na przykład przeziębienie. Produkty ostre o działaniu napotnym, takie jak mięta, pieprz kajeński, kwiat bzu czarnego, por, czosnek i rumianek, są stosowane w celu wywoływania potów podczas przeziębienia lub innych wpływów zewnętrznych. Produkty te mogą także złagodzić skutki spożycia zbóż, roślin strączkowych, orzechów i nasion, które to wszystkie mają umiarkowaną zdolność tworzenia śluzu. Mogą także poruszyć zastój krwi, a ponadto wzmocnić energię Qi. Niektóre z krańcowo ostrych pokarmów, jak czosnek, bylica pospolita i pieprz kajeński, niszczą lub usuwają z organizmu pasożyty. Na Zachodzie smak ostry jest najczęściej spożywany w postaci napojów alkoholowych. Niestety, chociaż napoje te powodują pewne krótkotrwałe korzystne skutki, w końcu doprowadzają do obumarcia tkanek, szczególnie do śmierci komórek mózgowych.

Funkcje narządowe:

1. Smak ostry wnika do płuc i oczyszcza je ze śluzu (nie wolno stosować smaku ostrego rozgrzewającego [przykłady podano dalej], jeśli gdziekolwiek w ciele występują stany gorąca).
2. Poprawia funkcje trawienne, którymi zarządza śledziona-trzustka i rozprasza gazy z jelit.

3. Według *Klasyki medycyny wewnętrznej* smak ostry „nawilża nerki”, które mają wpływ na wszelkie płyny organiczne. Jednym ze skutków takiego oddziaływania jest zwiększenie ilości śliny i potu po spożyciu pewnych produktów ostrych, na przykład imbiru. Gorące zioła ostre są także dobre na stany skurczowe wywołane *wychłodzeniem* nerek, ponieważ działają ogrzewająco i rozluźniająco.
4. Smak ostry pobudza krążenie krwi i wzmacnia serce.
5. Pomaga usunąć zablokowanie i wzmacnia osłabione funkcje wątroby.

Dostrojenie do pór roku: smak ostry (sprzymierzony ze smakiem słodkim) dostraja jednostkę do nadejścia wiosny. Ten rodzaj smaku ostrego, który jest również rozgrzewający, powoduje zmianę wewnętrznego środowiska na gorące i dostrojenie go do lata; dotyczy to działania pokarmów takich jak pieprz kajeński, czarny pieprz, ostra zielona i czerwona papryka oraz świeży imbir. Smak ostry rozgrzewający można również zastosować – najbardziej suszony imbir i cynamon – w celu przezwyciężenia oznak *zimna*, ponieważ zioła te potrafią dogłębnie ogrzewać organizm przez stosunkowo długi czas. Pieprz kajeński i inne rodzaje pieprzu także są ogrzewające, ale ich działanie jest tak ekstremalne, że po około 30 minutach pojawia się odwrotny skutek, czyli ochłodzenie.

Najbardziej skorzystają z niego: Osoby, które są spowolnione, ośpiałe, ospałe lub nadmiernie ociężałe odniosą korzyści z właściwości smaku ostrego (jak również z dobroczynnego działania smaku gorzkiego). Osoby ze skłonnością do stanów *wilgoci* i *śluzu* w narządach Elementu Metalu (płucach i jelicie grubym) mogą włączyć do diety smak ostry w celu zapobiegania i leczenia tychże stanów. Stan osoby z oznakami *zimna* poprawi się dzięki ogrzewającym pokarmom ostrym.

Pewne rodzaje smaku ostrego mogą być korzystne dla osób *wysuszonych*, szczupłych lub tych ze skłonnością do stanów *wiatru*, objawiających się nerwową, niespokojną aktywnością. Tego rodzaju smak spotykany jest w pewnych nasionach, które rozluźniają układ nerwowy i poprawiają trawienie – zaliczamy do nich koper włoski, kminek, koperek, anyż, kolendrę i kmin rzymski. Korzenie o ostrym smaku, takie jak imbir, cebula (gotowana) i chrzan oraz ziarna czarnego pieprzu, działają jak środki pobudzające i wspierają również ogólną stabilność i swobodny przepływ energii. Jednak nie każdy pokarm o smaku ostrym jest odpowiedni dla osób *suchych* i niestabilnych.

Ostrzeżenia: Niektóre pokarmy o smaku ostrym, do których zaliczamy szalwię, surową cebulę oraz wszystkie pikantne rodzaje pieprzu, a szczególnie pieprz kajeński, pogarszają stan osób *suchych*, *wietrznych*, nerwowych lub szczupłych. *Klasyka medycyny wewnętrznej* zaleca: „Przy chorobach Qi unikaj nadmiaru ostrego pożywienia”. Dotyczy to niedoboru Qi, obejmującego osłabienie lub zastój Qi związany z zablokowaniem i zaciskiem. Przy obecności oznak *gorąca* unikaj także stosowania wielu ostrych pokarmów o właściwościach ogrzewających. Osoby z nadwagą z powodu nadmiernego przejadania się powinny stosować pokarmy o smaku ostrym o naturze ochładzającej.

Przykłady: Ogrzewające pokarmy ostre: mięta zwykła, rozmaryn, por, czosnek i inne rośliny z rodziny cebulowatych, kora i gałązki cynamonu, goździki, świeże i suszone kłącze imbiru, pieprz czarny, wszystkie pikantne pieprze, pieprz kajeński, koper włoski, anyż, koper, natka gorczycy, chrzan, bazylika i gałka muszkatołowa. Ochładzające pokarmy ostre: mięta pieprzowa, majeranek, kwiat bzu czarnego, pieprz biały, rzodkiew i jej liście. Neutralne pokarmy ostre: taro, rzepa i kalarepa.

Ostrość niektórych pokarmów zmniejsza się pod wpływem gotowania. Utratę smaku ostrego podczas umiarkowanego duszenia można łatwo zauważyć w trakcie przygotowywania wielu popularnych warzyw, takich jak rzepa, kapusta, rośliny cebulowate i chrzan. Kiedy tylko łagodnie dusimy te

warzywa na parze, pewien aspekt smaku ostrego zostaje zachowany, ale w celu uzyskania pełnego rezultatu wrażliwe na działanie temperatury pokarmy ostre należy spożywać na surowo lub w postaci marynowanej. Liściaste zioła ostre, takie jak różne rodzaje mięty, powinny być zaparzane, natomiast większość ziół w postaci kory i korzeni, takich jak imbir i cynamon, musi być gotowana.

Słony

Właściwości: Smak o naturze Yin o działaniu ochładzającym kieruje energię w dół i do wnętrza; ma zdolności do „ześrodkowywania”, uziemiania; nawilża suchość, zmiękcza stwardniałe guzy i zeszytnienia; poprawia trawienie; odtruwa organizm; może działać przeczyszczająco na jelita, a także wywołać wymioty.

Zastosowania smaku słonego: Ilość smaku słonego można zwiększyć w diecie w celu zmiękczenia guzów, na przykład stwardniałych węzłów limfatycznych, katarakty i innych stwardnień mięśni i gruczołów. Sól stosuje się wewnętrznie na zaparcia, obrzęk i ból brzucha, a zewnętrznie przy stanach zanieczyszczenia krwi z oznakami *gorąca*, takimi jak większość wyprysków skórnych, na ból gardła (jako płukanka z gorącą wodą) i przy ropotoku (do szczotkowania zębów przy użyciu drobnokrystalicznej soli). Sól przeciwdziała gromadzeniu się toksyn w ciele i jest środkiem poprawiającym apetyt. Niestety jest ona nagminnie nadużywana, szczególnie w postaci powszechnie stosowanej soli kuchennej, zazwyczaj o niskiej jakości. (Dodatkowe informacje na temat zastosowania i natury soli można znaleźć w poświęconym jej rozdziale).

Funkcje narządowe: Smak słony, związany z Elementem Wody, wnika do nerek i jest także uważany za „odpowiedni” smak dla śledziony-trzustki, gdzie poprawia funkcje trawienne. Sól również wzmacnia osłabione serce-umysł i zwiększa zdolność umysłu do skupienia.

Dostrojenie do pór roku: Kierująca w dół, ochładzająca natura smaku słonego dostraja organizm do zimniejszych pór roku i chłodniejszej pogody, więc smak ten powinien być stosowany stopniowo w coraz większej ilości jesienią i zimą.

Najbardziej skorzystają z niego: Pożywienie o smaku słonym nawilża i uspokaja osoby szczupłe, suche i nerwowe.

Ostrzeżenia: Stosowanie soli musi być znacznie ograniczone przez osoby ze stanami wilgoci, nadwagi, ospałości lub z obrzękami, a także przez osoby z nadciśnieniem tętniczym krwi. Wyjątkiem są tutaj wodorosty, które także zalicza się do pożywienia o smaku słonym, ponieważ zawarty w nich jod i inne minerały śladowe przyspieszają metabolizm. Chociaż sól jest z natury Yin, według tradycji ajurwedy użycie nadmiernej ilości soli może wyrzucić odwrotny wpływ, dlatego osoby agresywne powinny stosować sól bardzo oszczędnie. Także u ludzi z zatruciem krwi wskazane jest kontrolowanie spożycia soli. „Przy chorobach krwi nie jedz dużo soli”, zaleca *Klasyk medycyny wewnętrznej*.

Przykłady: Sól, wodorosty (kelp, kombu, morskaczyn, dulse itd.); jęczmień i proso mają pewne właściwości smaku słonego, chociaż są to zboża o przeważającym smaku słodkim. Produkty wytworzone ze znaczącym dodatkiem soli to sos sojowy, miso, marynaty, słona śliwka umeboshi i gomasio (sól sezamowa).

Kwaśny

Właściwości: smak o naturze Yin, ochładzający, wywołuje zaciśnięcie i ma działanie skupiające, ściągające i pochłaniające, dlatego służy zapobieganiu lub odwróceniu nieprawidłowego wpływu substancji organicznych i energii oraz osuszaniu i umacnianiu tkanek.

Zastosowania smaku kwaśnego: Używany w leczeniu nietrzymania moczu, nadmiernego pocenia, krwotoków, rozwolnienia oraz osłabionych, obwisłych tkanek, włączając w to zwiotczałą skórę, wypadanie macicy. Smak kwaśny pochodzi z wielkiej różnorodności kwasów, spośród których najczęściej spotykane to kwas cytrynowy, garbnikowy i askorbinowy (witamina C). Najintensywniejszy kwaśny smak, taki jaki można spotkać w czarnej i zielonej herbacie oraz liściach jeżyn, można zaklasyfikować jako smak „ściągający”. Jednak nie wszystkie środki zatrzymujące krwawienie, ściągające i leczące inne problemy z nadmiernym „rozluźnieniem” mają smak kwaśny lub ściągający – specyficzne remedia na te stany przedstawiono w dalszych rozdziałach.

Funkcje narządowe: Smak kwaśny jest najbardziej aktywny w wątrobie, gdzie przeciwdziała skutkom spożycia ciężkiego i tłustego pożywienia, działając jak rozpuszczalnik i rozkładając tłuszcze i białka. Kwaśność pomaga podczas trawienia rozpuszczać minerały, poprawiając w ten sposób ich przyswajanie, może także być pomocna przy wzmacnianiu osłabionych płuc. Pożywienie kwaśne w smaku może być „odpowiednim pokarmem” dla „serca-umysłu” (to określenie odnosi się do chińskiej koncepcji związku pomiędzy sercem a umysłem), ponieważ odgrywa pewną rolę w uporządkowaniu rozproszonych wzorców umysłowych.

Dostrojenie do pór roku: Kwaśne pożywienie wprowadza jednostkę w stan harmonii z jesienią, zbiorów (żniw) i początkiem okresu skupiania, wraz z nastaniem chłodniejszej pogody.

Najbardziej skorzystają z niego: Smak kwaśny skupia i scala rozproszoną, kapryśnie zmienną świadomość. Pożywienie o smaku kwaśnym zbyt rzadko pojawia się we współczesnej diecie.

Ostrzeżenia: Osoby z wilgocią, ociężałością umysłu i ciała, zaparciami i skurczami powinny bardzo oszczędnie stosować smak kwaśny. „Przy chorobach ścięgien i więzadeł nie jedz dużo kwaśnego pożywienia”, zaleca *Klasyk medycyny wewnętrznej*.

Przykłady: Większość kwaśnego pożywienia zawiera także inne znaczące smaki, jak pokazano poniżej.

Kwaśne	Kwaśne i słodkie
cytryny	chleb na zakwasie
kapusta kiszona	czarna jagoda (borówka)
kwaśne jabłka (dzikie)	fasolka adzuki
kwaśne śliwki	jabłka
limonki	jeżyny
marynaty	jogurt
owoce głogu	malina
owoce róży	mandarynki
	mango
Kwaśne i gorzkie	oliwki
ocet	pomidory
	ser
Kwaśne i ostre	winogrona
por	

Gorzki

Właściwości: Smak o naturze Yin, o działaniu ochładzającym; powoduje skurcz i skłania energię ciała do kierowania się w dół. Działa redukująco na osoby *nadmiarowe* (krzepkie, ekstrawertyczne, z grubym nalotem na języku, donośnym głosem, zaczerwienioną twarzą). Gorycz ma działanie przeciwwgorączkowe, a także wysusza płyny i wyprowadza z organizmu *wilgoć*. Pewne gorzkie pokarmy i zioła mają działanie przeczyszczające i mogą wywołać wypróżnienie.

Zastosowania smaku gorzkiego: To smak pomocny w leczeniu stanów zapalnych, zakażeń i wyszczególnionych poniżej stanów nadmiernej *wilgoci*. Używany także przy zaparciach. Jest to prawdopodobnie najrzadziej stosowany i najmniej doceniany spośród smaków.

Funkcje narządowe: Smak gorzki jest ściśle związany z Elementem Ognia i sercem, w którym usuwa gorąco i oczyszcza naczynia krwionośne z *wilgotnych*, śluzowatych złogów cholesterolu i tłuszczów, na ogół zmniejsza też ciśnienie krwi. (W tym celu specyficznym środkiem leczniczym jest seler naciowy). Smak gorzki usuwa również zastój i ochładza gorąco w wątrobie (zazwyczaj spowodowane przez nadmierne spożycie tłustych pokarmów).

Gorzkie pokarmy i zioła leczą rozmaite stany związane z obecnością wilgoci, objawiające się poprzez przerost drożdżowców *Candida albicans*, pasożyty, śluz, opuchlizny, wypryski skórne, ropnie, narośle, guzy, torbiele, otyłość i wszelkie wilgotne nagromadzenia, łącznie z obrzękami w obszarach zarządzanych przez śledzionę-trzustkę (jelita i tkanki ciała). Smak gorzki nasila skurcze mięśniówki jelit.

Uważa się, że smak gorzki tonizuje i ożywia nerki i płuca. Jest też najlepszy do usuwania stanów *gorącego* śluzu w płucach, o którym świadczy obecność żółtej śluzowej plwociny. Chociaż nawet gorzki jest smakiem, który wnika do serca, według *Klasyki medycyny wewnętrznej* jest to „odpowiedni” smak dla płuc.

Dostrojenie do pór roku: Jesienią i zimą stopniowo zwiększa się używanie smaku gorzkiego, ażeby podczas chłodniejszych pór roku skupić i sprowadzić energię do niższych części ciała. Smak gorzki może zneutralizować objawy *gorąca* pojawiające się podczas którejkolwiek pory roku.

Najbardziej skorzystają z niego: osoby spowolnione, otyłe, ospałe, wodniste (*wilgotne*); także zniechęcane, agresywne osoby pod wpływem smaku gorzkiego mogą się ochłodzić i uspokoić.

Ostrzeżenia: Osoby, które są *niedoborowe*, *zimne*, osłabione, szczupłe, nerwowe i suche, powinny ograniczyć spożycie gorzkich pokarmów. Również „ci z chorobami kości nie powinni jeść dużo gorzkiego pożywienia”, jak zaleca *Klasyk medycyny wewnętrznej*.

Przykłady: Pragnąc zastosować mocny smak gorzki jako pomoc w leczeniu głównych zaburzeń, skorzystaj z powszechnie dostępnych gorzkich ziół, takich jak korzeń lub liście mniszka lekarskiego, korzeń bądź liście łopianu, krwawnik, rumianek, chmiel, waleriana (kozłek lekarski), chaparral, jeżówka i pau d'arco. Przed użyciem należy zapoznać się z ich różnorodnymi właściwościami. Aby gorzkie zioła czy pokarmy były smaczniejsze, można je ugotować z dodatkiem niewielkiej ilości korzenia lukrecji, liści stewii lub innej substancji słodzącej. Dalej przedstawiono pewne popularne gorzkie pokarmy, z których większość zawiera również inne smaki.

Gorzkie

gorzki melon
lucerna (alfalfa)
sałata rzymska
żyto

Gorzkie i ostre

biały pieprz
cebula szalotka
liście rzodkwi
rzepa (także słodka)
skórka cytrusów (także słodka)

Gorzkie i słodkie

amarantus (szarłat)
papaja
quinoa
sałata
seler naciowy
szparagi

Gorzkie i kwaśne

ocet

Słodki

Właściwości: Smak o naturze Yang, zazwyczaj dzielony dodatkowo na słodki pełny (bardziej wzmacniający i tonizujący) oraz słodki pusty (bardziej oczyszczający i ochładzający – jest to smak charakterystyczny dla większości owoców). Smak słodki, szczególnie spotykany w pożywieniu ogrzewającym, pomaga energii kierować się w górę ciała i na zewnątrz. To smak harmonizujący, o działaniu spowalniającym i rozluźniającym. Słodkie pożywienie buduje aspekt Yin organizmu – tkanki i płyny organiczne – i dlatego wzmacnia osoby szczupłe i suche. Pożywienie takie ogólnie pokrzepia osłabiony organizm i uzupełnia niedobór.

Zastosowania smaku słodkiego: Występujące szczególnie w postaci węglowodanów złożonych słodkie pożywienie odgrywa kluczową rolę w większości tradycyjnych diet, ponieważ energetyzuje, a także rozluźnia ciało, nerwy i mózg. Słodycz jest stosowana w celu złagodzenia nieprzyjemnego smaku gorzkich pokarmów oraz zahamowania ostrego przebiegu choroby. Słodkie pożywienie w postaci węglowodanów złożonych, takich jak zboża, warzywa i rośliny strączkowe, o ile nie jest pokarmem ochładzającym, nadaje się do leczenia osób *zimnych* lub *niedoborowych*. Większość nabiału oraz produktów pochodzenia zwierzęcego uważa się za pokarmy o smaku słodkim i właśnie takie produkty mogą być potrzebne w przypadku krańcowych *niedoborów*. Więcej wiadomości na temat smaku słodkiego można znaleźć w rozdziale *Substancje słodzące*.

Funkcje narządowe: smak słodki wnika do śledziony-trzustki i wzmacnia ją; jest to również „odpowiedni” smak dla wątroby, ponieważ łagodzi jej agresywne emocje, takie jak gniew i niecierpliwość. Jest tradycyjnie stosowany do uspokajania nagłych ataków wątrobowych. Słodkie pożywienie nawilża także *suchość* płuc i spowalnia nadaktywne serce i umysł.

Dostrojenie do pór roku: Smak słodki jest wskazany podczas każdej pory roku, a w celu osiągnięcia harmonii jest szczególnie pożądanym w czasie przesilenia letniego i zimowego oraz równonocy jesiennej i wiosennej, jak też podczas późnego lata – pory między latem a jesienią.

Ogrzewająca lub podnosząca natura słodkich pokarmów dostraja do gwałtownej energii wiosny, czyni to także ogrzewające ostre pożywienie. Przykłady ogrzewających słodkich pokarmów, które przystosowują organizm do klimatu wiosny, obejmują miętę (również jest ostra), słodki ryż, słodkie ziemniaki, mochi, amasake, syrop ryżowy, melasę, nasiona słonecznika, orzeszki piniowe, orzechy włoskie i czereśnie. Pożywienie o smaku słodkim, które również wznosi energię, lecz ma neutralną naturę termiczną, to kapusta, marchew, grzyby shiitake, figi, jam i groch. Ponieważ wiosną na większości obszarów o klimacie umiarkowanym nie ma zazwyczaj dostępu do wielu świeżych warzyw i owoców, można zadbać o ich zapasy w postaci suszu, przetworów lub soków. Niektóre z nich można z powodzeniem przechowywać w specjalnych kopcach lub chłodnych piwnicach. Podobnie jak przy innych substancjach leczniczych, zawsze należy brać pod uwagę także inne ich właściwości.

Najbardziej skorzystają z niego: Pełnowartościowe słodkie pożywienie będzie w większej ilości potrzebne osobom *suchym*, *zimnym*, *szcupłym*, osłabionym lub rozproszonym. Na osoby agresywne korzystnie wpłynie spowalniające działanie smaku słodkiego. Kiedy smak słodki stosuje się w postaci zbóż, wtedy pszenica, ryż i owies często są wskazane przy leczeniu obu wymienionych rodzajów zaburzeń.

Ostrzeżenia: Spowolnione osoby z nadwagą lub innymi oznakami *wilgoci* obejmującymi występowanie śluzu powinny stosować słodkie pożywienie bardzo oszczędnie, a także zachowywać daleko idący umiar nawet przy spożywaniu pełnowartościowych węglowodanów złożonych. Dokładne przeżuwanie węglowodanów sprawia, że stają się one o wiele mniej śluzotwórcze, a przez to mają lepszy i mniej *zawilgacający* wpływ na trawienie.

Według chińskiej sztuki leczniczej spożywanie nadmiernej ilości słodkiego pożywienia przyczynia się do uszkodzenia nerek i śledziony-trzustki, osłabia kości i powoduje wypadanie włosów. *Klasyk medycyny wewnętrznej* ostrzega, żeby nie jadać zbyt dużej ilości słodkich pokarmów przy występowaniu chorób tkanek ciała (włączając w to otyłość, guzy i obrzęki).

Przykłady: Do najważniejszych pokarmów o smaku słodkim zalicza się wszelkie zboża, chociaż żyto, quinoa i amarantus (szarłat) są również dosyć gorzkie. Wszystkie rośliny strączkowe (fasole, grochy i soczewice) oraz większość mięs i produktów mlecznych także uważa się za słodkie. Dalej podano przykłady pożywienia o smaku słodkim, które należą do innych grup żywnościowych.

g = również gorzkie, o = również ostre, k = również kwaśne, lk = również lekko kwaśne

Owoce

brzoskwinie (k)
czereśnie
daktyle
figi
grejpfruty (k)
gruszki (lk)
jabłka
morele
oliwki (k)
papaje (g)
pomidory (k)
truskawki (k)
winogrona (k)

Warzywa

bakłażany
buraki
dynia
grzyby shiitake
jam
kapusta (o)
kuzu
marchew
mięta (o)
ogórki
pieczarki
seler (g)
sałaty (g)
ziemniaki
słodkie ziemniaki

Orzechy i nasiona

kasztany jadalne
kokos
migdały
nasiona i olej sezamowy
nasiona słonecznika
orzechy włoskie

Substancje słodzące

amasake
melasa
miód*
słód jęczmienny
syrop ryżowy
pełnowartościowy cukier

* Choć surowy miód w smaku wydaje się słodki, to ma działanie podobne do smaku ostrego, ponieważ po strawieniu działa na organizm osuszająco. Osusza stany związane z wilgocią, nadwagą i śluzem, ale nie jest przydatny dla osób z suchą, niedoborową, nerwową lub przegrzaną konstytucją. Miód, który podczas procesu wytwarzania lub gotowania został podgrzany, działa rozgrzewająco, co jest charakterystyczne także dla innych skoncentrowanych substancji słodzących (skutecznie przewyżających suchą, natomiast pogarszających stany wilgoci czy śluzu).

Element Drzewa

Wiosna

Wiosna to nowy początek – pora roku, w której dobrze jest „wstawać wraz ze słońcem” i udawać się na „żwawe spacer”, które, jak przypomina *Klasyk medycyny wewnętrznej*, są rodzajem aktywności o naturze Yang, odzwierciedlającym wznoszącą się energię i aktywną naturę wiosny. Nie można powstrzymać roślin, które budzą się po zimowej drzemce – można jedynie obserwować pchającą je ku górze siłę wzrostu. Zieleń młodych, delikatnych roślin odżywia duszę poprzez patrzące na ten widok oczy. Dzięki temu zmniejsza się apetyt na pożywienie i ciało w naturalny sposób zaczyna się oczyszczać, nie tylko z pozostałości pokarmów, ale także z nadmiernego pożądania i towarzyszących mu emocji niezadowolenia, zniecierpliwienia i gniewu. Ujmując to metaforycznie, z oczu i umysłu opada zasłona i zaczynamy widzieć wyraźniej. Wszelkie sprawy postrzega się w nowy sposób.

Jest to dobry czas na wejście w swoją prawdziwą naturę i zwrócenie uwagi na rozwój świadomości samego siebie oraz własnej ekspresji. *Klasyk medycyny wewnętrznej* w następujący sposób przedstawia istotne związki, które charakteryzują czas wiosny:

„Nadprzyrodzone siły wiosny stwarzają wiatr w Niebiosach i drzewo na Ziemi. W organizmie tworzą wątrobę i ścięgna, tworzą kolor zielony... umożliwiają głosowi wyrażanie krzyku... tworzą oczy, smak kwaśny i emocję gniewu”.

Pożywienie na czas wiosny

Wiosna to pora roku, w której należy zająć się wątrobą i pęcherzykiem żółciowym. W tym czasie naturalnie jemy mniej lub nawet pościmy, aby oczyścić ciało z tłuszczów i ciężkiego pożywienia zimowego. Dieta powinna być najlżejsza w stosunku do diet stosowanych przez resztę roku. Wskazane jest, by zawierała pokarmy, które podkreślają charakterystyczne dla wiosny właściwości Yang, wznoszenie i ekspansję – czyli młode rośliny, świeżą zieleninę, kiełki i niedojrzałe pędy pszenicy lub trawy innych zbóż. Pokarmy słone, takie jak sos sojowy, miso oraz zawierające dużą ilość sodu mięso powodują opadanie energii w organizmie, dlatego najlepiej unikać spożywania ich wiosną. Zbyt duża ilość ciężkiego pożywienia zatyka wątrobę, w wyniku czego dochodzi do wiosennych kolek i gorączek.

Ekspansywna, wznosząca jakość pokarmów o smaku słodkim i ostrym jest zalecana przez klasyków* jako sposób stworzenia własnego wiosennego klimatu wewnątrz organizmu. W tym celu można użyć niewielkiej ilości skoncentrowanej substancji słodzącej w połączeniu z ostrymi ziołami, na przy-

* Jest to zalecenie Li Szi Czena, wybitnego ziołarza z XIV wieku, który skompilował najobszerniejszy chiński podręcznik ziołolecznictwa, czyli *materia medica*, znany pod tytułem *Pentsao*.

mięty z miodem. Korzystne jest stosowanie wiosną ziół przyprawowych o smaku ostrym, takich jak bazylija, fenkuł, majeranek, rozmaryn, kminek, koper, liść laurowy. Głównym smakiem pokarmów węglowodanów złożonych, typu zboża, rośliny strączkowe i nasiona, jest smak słodki, który nasila się jeszcze pod wpływem kiełkowania. Młode buraczki, marchewki i inne słodkie warzywa, pochodzące z wiosennego przerywania upraw w ogrodzie, dostarczają odświeżającego smaku słodkiego. Pewne intensywnie ostre smaki są tradycyjnie wykorzystywane przez zachodnich lekarzy ludowych jako lekarstwo: spożywanie codziennie przez co najmniej tydzień surowego czosnku i cebuli działa jak kuracja odrobaczająca, pomagająca pozbyć się pasożytów z organizmu. W japońskim środku przeciwpasożytniczym jest mochi, czyli tłuczony słodki ryż z dodatkiem soli.

Odnowa a surowe pożywienie

Stosowanie pożywienia wiosną staje się prostsze. W diecie można stosować większą ilość pokarmów surowych i skiełkowanych. W ajurwedzie takie pożywienie określa się terminem *vatta*, co oznacza „podobne do wiatru”. Zgodnie z poglądami ajurweddy pokarmy takie dopingują do zwiększenia aktywności, przyspieszają ruch i, ogólnie mówiąc, zachęcają do aktywności na zewnątrz. Mają także działanie oczyszczające i ochładzające.

Wiosna, pierwsza pora roku, reprezentuje młodość. Uważa się, że surowe pożywienie powoduje odnowę dzięki przypomnieniu organizmowi wcześniejszych etapów ludzkiego rozwoju, czasu przed zapaleniem i zastosowaniem ognia, kiedy człowiek był wyjątkowo aktywny fizycznie, wytwarzając dzięki dużej ilości wewnętrznego gorąca – z tego względu dawni ludzie odzyskiwali równowagę dzięki ochładzającemu działaniu surowych pokarmów. Wszystkie etapy naszej ewolucji są nadal w nas zachowane: jeśli odnowa ma być pełna, konieczne jest cofnięcie się poprzez poziomy naszej ewolucji do pierwotniejszych stanów biologicznych.

Spożycie surowego pożywienia powinno być zwiększane podczas występowania oznak *gorąca* w organizmie, w cieplejszych klimatach oraz w okresach wzmożonej aktywności fizycznej. Większość ludzi dobrze się czuje, przyjmując co najmniej niewielkie porcje surowego pożywienia codziennie, zwiększając ich ilość w diecie wiosennej i letniej. Niemniej jednak istnieją także pewne ograniczenia – zostaną one dokładniej omówione w rozdziale *Element Ziemi*: nadmierne spożycie nieugotowanego pożywienia może osłabić trawienie i wywołać nadmierne reakcje oczyszczające, dlatego nie powinno być ono stosowane w przypadku stanów zapalnych jelit. Surowe pokarmy muszą być spożywane z ostrożnością przez osoby z oznakami osłabienia i *niedoboru*.

Wiosenne gotowanie

Większość ludzi żyjących w klimacie umiarkowanym, włączając w to znaczące obszary Stanów Zjednoczonych i Europy, aby utrzymać równowagę klimatyczną i trawienną, przeważającą część swojego pożywienia musi poddawać obróbce termicznej, na przykład gotowaniu. Wiosną najlepiej jest gotować pokarmy krócej, za to w wyższej temperaturze – składniki tak przygotowanego posiłku nie zosta-

ją całkowicie ugotowane, szczególnie ich części wewnętrznej. Jeśli do wiosennego gotowania używa się oleju, najwłaściwszym sposobem przyrządzenia jest szybkie obsmażanie w wysokiej temperaturze, czyli metoda *sauté*. Kiedy przygotowujemy pokarmy przy użyciu wody, idealną metodą jest lekkie gotowanie na parze lub krótkie duszenie.

Wątroba w harmonii i chorobie

U współczesnego człowieka ten należący do Elementu Drzewa narząd jest prawdopodobnie najbardziej przeciążony spośród wszystkich narządów ludzkiego organizmu. Zbyt duża ilość tłuszczu, środków chemicznych, używek i wynaturzonego pożywienia to czynniki zakłócające setki skomplikowanych procesów biochemicznych zachodzących w wątrobie. Tradycyjna fizjologia medycyny chińskiej mówi, że zdrowa wątroba zapewnia swobodny i łagodzący przepływ energii przez całą osobę, zarówno jej ciało, jak i umysł. Kiedy wątroba jest zharmonizowana, nigdy nie dochodzi do powstania stresu czy napięcia. Ludzie posiadający zdrową wątrobę są spokojni, potrafią także dokonywać trafnych i nieomylnego osądu, zatem naturalnie mogą być skutecznymi przywódcami i osobami odpowiedzialnymi za podejmowanie decyzji. Kiedy wątroba zostanie zablokowana, ulegnie zastojowi lub przegrzaniu, przepływ energii w wątrobie i w całym ciele zostaje utrudniony, co z kolei doprowadza do licznych problemów na poziomie fizycznym i emocjonalnym.

Objawy zaburzeń wątroby

Emocjonalne: Jedną z pierwszych oznak zaburzenia równowagi wątroby są problemy emocjonalne związane z gniewem: niecierpliwość, frustracja, złość, przemoc, zapalczliwość, nieuprzejmość, dążeń, arogancja, nieustępliwość, agresywność oraz impulsywny lub wybuchowy typ osobowości. Kiedy emocje te są tłumione bez możliwości ich przekształcenia, doprowadzają do depresji. Z wątrobą ogólnie związane są także zmiany nastroju oraz nadmierna emocjonalność.

Fizyczne: Istnieją liczne oznaki zaburzeń funkcjonowania wątroby, od powierzchownych i subtelnych po głębsze i wyraźniejsze. W celu rozpoznania tych oznak oraz reprezentowanych przez nie nieprawidłowości, przyjrzymy się teraz najważniejszym syndromom zaburzeń wątroby oraz dietetycznym zasadom zalecanym w celu ich wyleczenia.

Najczęściej spotykane syndromy wątroby

Zastój wątroby. Wiele chorób wątroby jest związanych z występowaniem jakiegoś rodzaju nadmiaru. Najczęstszy przypadek nadmiaru powstaje na skutek spożycia zbyt dużej ilości pożywienia – szczególnie ciężkiego i tłustego – w wyniku czego wątroba staje się powiększona i spowolniona w swoich próbach zapewnienia swobodnego przepływu energii Qi przez całe ciało. Qi ulega zastojowi w wątrobie i nie jest właściwie rozprowadzana.

Ponieważ to właśnie Qi zarządza przepływem płynów ustrojowych i składników odżywczych, kiedy wątroba jest opuchnięta i jej Qi jest w zastoju, dochodzi również do obrzęków w pewnych obszarach

rach ciała. (Obrzmienie jest oznaką nadmiaru). Obrzęki te są najczęściej umiejscowione w pobliżu meridianów akupunkturowych wątroby i pęcherzyka żółciowego lub w innych częściach ciała związanych z wątrobą. Na przykład gruczoł tarczycy zarządza szybkością spalania tłuszczów w organizmie i w zachodniej fizjologii jest często wiązany z wątrobą. Kiedy wątroba ulega zastoje, może pojawić się odczucie guli w gardle, choć nawet nie można stwierdzić jej fizycznej obecności. Występowaniu wola (powiększonej tarczycy widocznej jako rodzaj obrzmienia z przodu szyi), również jest oznaką zablokowanej wątroby. Może też pojawić się uczucie rozpiekania w klatce piersiowej lub brzuchu albo powiększenie się piersi. Obrzmienia lub grudki mogą wystąpić w obrębie szyi, pachwin, boków ciała i po bocznej stronie ud. Poza tym nagromadzenia takie jak rozwój guzów i rozrost tkanki nowotworowej to procesy związane z wątrobą, chociaż sama ich masa uważana jest za formę patologicznej wilgoci, której obecność na ogół wskazuje na zaburzenia w obrębie śledziony-trzustki.

Wątroba rządzi ścięgnami i oczami. Kiedy w organizmie wystąpi niedobór energii Qi oraz niedostateczny przepływ płynów ustrojowych, wtedy ścięgna nie są odpowiednio „nawilżone”. Może wówczas łatwo dojść do ich zerwania czy do powstania stanów zapalnych. Ponadto może to doprowadzić do nietypowego skurczu lub osłabienia mięśni połączonych ze ścięgnami. Powszechnie spotykanym skutkiem takiego stanu jest pozbawione giętkości, sztywne ciało.

Podobnie oczy ulegają stanom zapalnym, stają się obrzmiałe albo też kontrolujące je mięśnie uniemożliwiają ich skupienie. Ponieważ meridian akupunkturowy wątroby przebiega przez tkanki otaczające oczy, a przez to również wpływa na ich stan, wątroba bezpośrednio oddziałuje na oczy na wiele sposobów. Zaćma, jaskra, stany zapalne, zaczerwienienie lub suchość oczu, kurza ślepota, nadmierne łzawienie, krótko- lub dalekowzroczność i inne zaburzenia wzroku zasadniczo odzwierciedlają kondycję wątroby.

Wielu autorów i terapeutów nauczających metod poprawy wzroku zaleca kurację dietetyczną, która okazała się skuteczna dla większości ludzi Zachodu – co najmniej częściowo z powodu swego etnicznego działania na wątrobę. Kuracja ta obejmuje przede wszystkim stosowanie diety wegetariańskiej z naciskiem kładzionym na spożywanie świeżych surowych warzyw i kielków. Doradza się, aby nie jeść do syta i by ostatni posiłek dnia przyjmować po południu. Jak zostało to omówione wcześniej, jedzenie umiarkowanych ilości pożywienia i unikanie późnego spożywania posiłków zapobiega wątrobie i pęcherzykowi żółciowemu mnóstwo czasu na przygotowanie się do regeneracji podczas ich czterogodzinnego okresu szczytowej energii, który według zegara medycyny chińskiej przypada pomiędzy godziną 23.00 a 3.00.

Z naszej perspektywy energia Qi surowych pokarmów pobudza przepływ energii w zablokowanej wątrobie. Faktycznie, witamina B, znana jako kwas foliowy, przez niektórych badaczy uważana jest za fundamentalny składnik odżywczy w leczeniu krótkowzroczności¹. Witamina ta jest również najbardziej wrażliwa na działanie temperatury i dlatego dostępna jest tylko w pokarmach surowych – w której ilości występuje w zielonych warzywach liściastych i kielkach. (Wszelkie szczegółowe zalecenia dietetyczne zostaną podsumowane dalej w tym rozdziale).

Wątroba przechowuje i oczyszcza krew. Mówi się, że wątroba jest odpowiedzialna za przechowywanie krwi i uwalnianie do krwiobiegu jej dodatkowej ilości podczas zwiększonej aktywności. Kiedy krew jest przechowywana, ulega przetworzeniu i oczyszczeniu. Jednakże jeśli w wątrobie panuje zastoje, wtedy oczyszczanie krwi może przebiegać nieprawidłowo, co prowadzi do wydzielania toksyn

przez skórę. Zanieczyszczona krew jest przyczyną trądziku, egzemy, czyraków, ropni, kwasicy i alergii, poza tym zatruta krew odżywia wszelkie stany zwyrodnieniowe, włączając w to chorobę nowotworową i zapalenie stawów.

Jeśli wystąpi zaburzenie funkcji przechowywania krwi, może to mieć wpływ na zaburzenia miesiączkowania objawiające się miesiączkami nadmiernie obfitymi, nieregularnymi, skąpymi lub całkowitym ich zanikiem. Trzy ostatnie przypadki mogą być rezultatem niedoboru krwi wątroby. Inne oznaki syndromu *niedoboru krwi wątroby* obejmują anemię, ogólne wysuszenie organizmu, skurcze lub drętwienie ścięgien, więzadeł i mięśni (krew nawilża i odżywia tkanki), blade podstawy paznokci i bladość twarzy oraz mroczki w polu widzenia. Przy wielu problemach z wątrobą na ogół brakuje krwi wątroby i jej płynów Yin, które trzeba uzupełnić. Również śledziona-trzustka oraz nerki mogą być przyczyną problemów z krwią, jej wytwarzaniem i przepływem krwi menstruacyjnej. (Kwestia ta została rozwinięta w dalszych rozdziałach książki).

Gorąco wątroby. Długotrwały zastój w wątrobie doprowadza do nadmiernego zużycia całego systemu. Nadwyreżona przez obecność nadmiaru, powiększona wątroba nieustannie walczy o powrót do równowagi i w ten sposób wytwarza *gorąco*. W rzeczywistości większość oznak gorąca u osób stosujących ciężkostrawną i tłustą dietę jest związana z nadmiarem w wątrobie. Objawy *gorąca* wątroby nasilają się pod wpływem nadmiernego spożywania używek, tłuszczów, mięsa, serów i jajek. Choć nawet nie wszystkie tego rodzaju skoncentrowane pokarmy są ogrzewające, przyczyniają się one do rozwoju gorąca, ponieważ blokują normalne funkcjonowanie wątroby. Tego rodzaju skutek zastoju i zablokowania pojawia się najczęściej wtedy, kiedy w diecie przeważają te właśnie pokarmy. *Gorąco* wątroby doprowadza do wystąpienia ogólnych oznak *gorąca* (niechęć do gorąca, czerwony język z żółtym nalotem, zaparcia, wielkie pragnienie zimnych płynów), jak również objawów specyficznych dla wątroby, takich jak stan zapalny oczu, gniew, bóle głowy (zwłaszcza migrena), zawroty głowy albo wysokie ciśnienie krwi.

Ażeby zmniejszyć zastój lub gorąco, nerki – „matka wątroby” – muszą wytworzyć dodatkową ilość płynów Yin, które w tym przypadku działają jako czynnik chłodzący i odblokowujący. Jeśli wątroba nie ma możliwości odpocząć od stanu zastoju, tak samo nigdy nie wypoczywają nerki, co w końcu doprowadza do osłabienia funkcji Yin nerek. Kiedy zmniejsza się ilość Yin wątroby, a jednocześnie nerki przeciążają się, aby zwiększyć produkcję płynów Yin, rozwija się syndrom *niedoboru Yin wątroby* i powstałe w jego rezultacie wtórne oznaki gorąca. Oznaki takiego „*niedoborowego gorąca*” obejmują wszelkie ogólne objawy *niedoboru Yin*: jasnoczerwony kolor języka i policzków, nieznaczne lecz często odczuwane pragnienie, gorące wnętrza dłoni i podeszew stóp oraz bezsenność. Kiedy brak Yin dotyczy wątroby, dodatkowymi objawami mogą być rozdrażnienie, suchość oczu, nerwowość i depresja.

Czasami (*nadmiarowe*) *gorąco* i *niedoborowe gorąco* występują w wątrobie jednocześnie, a wtedy oznaki *gorąca* pojawiają się w jednym obszarze ciała, a oznaki *niedoborowego gorąca* gdzie indziej. Jeśli dojdzie do takiej sytuacji, potrzebne są nie tylko pokarmy ochładzające, ale także te, które wspierają zdolność nerek do wytwarzania płynów Yin.

Oddziaływanie nadmiaru na rodzinę narządów

Nadmiar w wątrobie wywiera silny wpływ nie tylko na stan krwi, ale także na funkcje śledziony i żołądka poprzez atakowanie tych narządów trawiennych zgodnie z cyklem kontroli Pięciu Elementów (Drzewo przenika Ziemię), doprowadzając do powstania wrzodów, stanów zapalnych żołądka, brzoшной, cukrzycy, gazów i ogólnej niestrawności. Ponieważ śledziona-trzustka bezpośrednio oddziałuje na jelita, stany zapalne takie jak zapalenie okrężnicy i jelit mogą także często wynikać z przeciążenia wątroby u nadmiernie zestresowanych i przejeżdżonych ludzi.

W końcu większość przypadków chorób serca jest związana z zastojem wątroby, który utrudnia normalny przepływ energii z wątroby do serca w cyklu tworzenia Pięciu Elementów (Drzewo karmi Ziemię). Nic dziwnego, że niemal u każdego człowieka niedobory serca można postrzegać jako rozwinięcie wzorca zastoju wątroby. Wraz z czasem zastój ten przyczynia się do różnorodnych chorób sercowych, które współcześnie nękają ludzi.

Jeden z najskuteczniejszych sposobów poprawy stanu wątroby polega na stworzeniu wolnego miejsca, do którego jej zastój może się udać, a takim oczywistym miejscem jest to, do którego naturalnie kieruje się energia – czyli do serca, syna wątroby. Z perspektywy Pięciu Elementów nadmiarowa i „zachłanna” wątroba nie tylko okrada z energii swoją matkę, czyli nerki, ale także odmawia przekazania dostatecznej ilości energii swojemu własnemu synowi, czyli sercu. Zatem wzmacniając serce i zachęcając je do przyjęcia energii, wątroba zachęcana jest do uwolnienia swojego nadmiaru, co niejako powoduje odciążenie nerek. Emocjonalny wzorzec, jaki często ma miejsce przy tego rodzaju zaburzeniu, przybiera postać przekształcenia niechęci i stłumionych emocji zastoju wątroby w radość i współczucie ponownie otwartego i skupionego serca. Metody poprawienia funkcjonowania wątroby zostaną przedstawione w rozdziale *Element Ognia*.

Ponieważ stan wątroby ma wpływ na tak wiele różnych chorób, pomocne będzie posłużenie się pewną koncepcją, która wyjaśnia i spaja w całość rozmaite skutki oddziaływania wątroby. „Wiatr” – klimat związany z Elementem Drzewa – jest właśnie jedną z takich koncepcji.

Wiatr a natura zaburzeń wątroby

Wiatr, czynnik klimatyczny o naturze Yang związany z wątrobą i Elementem Drzewa, w klasycznych tekstach chińskich został opisany jako zewnętrzny wpływ środowiskowy, który najczęściej wnika do ciała w połączeniu z innymi wpływami klimatycznymi. Zatem często mówi się o *wietrze* związanym z *gorącem*, *zimnem*, *wilgocią* lub *suchością*. Przykładem jest popularne przeziębienie, które zazwyczaj jest przedstawiane jako połączenie albo *wiatru* i *gorąca*, albo *wiatru* i *zimna*. Nie oznacza to, że wpływ klimatyczny jest tutaj jedynym czynnikiem. Rozwój przeziębienia ulega przyspieszeniu przez kontakt z wirusem, który namnaża się, kiedy obronna Qi danej osoby (odporność) zostanie osłabiona przez samotność lub więcej z wielu możliwych przyczyn, włączając w to nadmierne wystawienie się na działanie wiatru i innych niekorzystnych czynników pogodowych. Remedium na tego rodzaju typowe zachorowanie o umiarkowanym przebiegu jest metoda wywoływania potów, opisana w rozdziale *Wewnętrzne i zewnętrzne*.

Wpływające na wątrobę głębsze stany *wewnętrznego wiatru* mogą także wniknąć do organizmu na skutek narażenia się na działanie wiatru. Jednak najgłębsze zaburzenie noszące miano „wiatru wątroby” to wzorec chaotycznych zmian występujących w organizmie, które są jedynie symbolizowane przez wiatr, a pochodzą z zastoju wątroby i *gorąca*: „*Gorąco* przyczynia się do powstania *wiatru*” – oto jak tradycyjna medycyna chińska opisuje ten związek.

Typowy amerykański wzorec to napędzane *gorącem* wysokie ciśnienie krwi wywołane spożywaniem nadmiernej ilości tłustych, bogatych w cholesterol produktów pochodzenia zwierzęcego. Gdy *gorąco* się nasila, zaburzony stan (*wiatr*) może łatwo rozwinąć się w naczyniach krwionośnych mózgu (zawroty głowy), często doprowadzając do ich pęknięcia (udar). Oczyszczenie naczyń i zmniejszenie tego rodzaju nadciśnienia krwi nie jest trudnym zadaniem, jeśli tylko stosuje się prawidłową dietę. (Zob.: *Odnowa serca i naczyń krwionośnych* w rozdziale 10).

Ogólne oznaki *wiatru* w organizmie odpowiadają charakterystycznym dla wiatru cechom zmiany i fluktuacji: przesuwające się bóle, drgawki, drżenia, drętwienia, apopleksja, udar, emocjonalny zamęt, nerwowość, niepewność, skurcze, świąd, zawroty głowy. Jednakże wiatr, który uszkadza pewne narządy i układy, może doprowadzić do stanów zastoju: sztywności, paraliżu (często występującego po udarze i towarzyszących mu zawrotach głowy), śpiączki i odrętwienia. Takie przypadki mogą unaocznąć niezwykłą siłę wiatru, wystarczającą, by zniszczyć dany układ organizmu, podobnie jak mocny wiatr potrafi złamać maszt żaglowca. (To jeden z przykładów zaczerpniętych ze starożytnych nauk obrazujący, że skrajne Yang przekształca się w Yin i na odwrót).

Objawy *wiatru* mogą pojawić się o każdej porze roku, ale najczęściej występują wiosną. Można zauważyć pewne podobieństwo między niestabilnością *wiatru* a oznakami nerwowości, rozdrażnienia i niezrównoważenia u osoby z niedoborem Yin. Kiedy pamiętamy o tym, że Yin jest tym aspektem, który odżywia, stabilizuje, ochładza i uspokaja, jasne jest, że dostateczna ilość płynów Yin stabilizuje wątrobę i powstrzymuje wytwarzanie czynników o naturze Yang, takich jak *wiatr* i *gorąco*. Zatem niedostatek płynów Yin przyczynia się do powstania zarówno *wiatru*, jak i *gorąca*, które często jest jego źródłem.

Odnowa pęcherzyka żółciowego

Kiedy wątroba nieprzerwanie znajduje się w stanie zastoju, często dochodzi do wytrącania się z żółci osadów, które zbijają się w formę nagromadzeń przypominających kamienie, piasek lub muł zalegający w pęcherzyku żółciowym. Ponieważ pęcherzyk żółciowy działa jako zbiornik żółci, kiedy zostanie atakany przez tego rodzaju osady, zaczyna funkcjonować mniej skutecznie. Jeśli drogi żółciowe łączące pęcherzyk z dwunastnicą zostaną zablokowane przez kamienie żółciowe, wówczas dochodzi do ostrych zaburzeń.

Objawy osadów w pęcherzyku żółciowym: niestrawność, wzdęcia, okresowy ból po przedniej stronie prawej okolicy podżebrowej, napięcie z tyłu barków w pobliżu karku, gorzki smak w ustach, ból w klatce piersiowej. Większość przewlekle chorych osób do pełnego wyzdrowienia potrzebuje oczyszczenia pęcherzyka żółciowego, dotyczy to także ludzi regularnie narażonych na stres.

Stopniowe oczyszczanie pęcherzyka żółciowego: podczas tego procesu unikaj pokarmów o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych i cholesterolu – ciężkich mięs, nabiału i jaj. Najlepiej zrezygnuj

Przeszków ziemnych, natomiast inne rodzaje orzechów i nasion stosuj umiarkowanie, chociaż korzystniej będzie w ogóle je odstawić. Jedz przede wszystkim nierafinowane zboża, warzywa, i rośliny strączkowe. Tego rodzaju dieta stopniowo oczyści pęcherzyk żółciowy. Gruszki, papryka, wodorosty, cytryny, limonki, a z przypraw kurkuma przyspieszają usuwanie kamieni żółciowych – produktów tych można używać w zwiększonej ilości w czasie całej kuracji oczyszczającej. Rodkiew również usuwa złoże i kamienie z pęcherzyka żółciowego. Przez 21 dni zjadaj dziennie do dwóch rodkiewek pomiędzy posiłkami, oprócz tego codziennie wypijaj 3 filiżanki naparu z lepczycy (*Galega officinalis*) lub 5 filiżanek naparu z rumianku szlachetnego (*Anthemis nobilis*). Podczas każdego posiłku polej danie 5 łyżeczkami świeżego, tłoczonego na zimno oleju z siemienia lnianego albo natychmiast w trakcie dnia zastosuj połowę tej miarki do posiłku. Dokładna dawka oleju może różnić się w zależności od wagi osoby (osoba ważąca 75 kg będzie potrzebować około 5 łyżeczek). Olej należy przyjmować sześć dni w tygodniu przez dwa miesiące. Taka dieta dzięki występującym w niej specyficznym pokarmom i ziołom, które rozpuszczają kamienie, zazwyczaj wystarcza, aby usunąć wszelkie osady.

Płukanie pęcherzyka żółciowego opisane poniżej można przeprowadzić wtedy, gdy stosowanie stopniowej metody oczyszczania jest z jakichś względów uciążliwe. Obecność kamieni w pęcherzyku żółciowym należy potwierdzić za pomocą odpowiednich badań lekarskich. W przypadku występowania bardzo dużych kamieni, które nie mogą zostać wypłukane przez drogi żółciowe, najwłaściwszą metodą stopniowego oczyszczania.

Płukanie pęcherzyka żółciowego: W celu szybkiego oczyszczenia pęcherzyka żółciowego z kamieniami i osadami można wykonać jednodniową rytualną ceremonię zwaną płukaniem pęcherzyka żółciowego. Istnieje wiele różnych odmian tej metody, ale poniżej przedstawimy jedną z najprostszą i najskuteczniejszych.

Rozpoczynając od rana, przez cały dzień jedz tylko jabłka, najlepiej uprawiane ekologicznie, ile masz ochotę, ale co najmniej 4 lub 5. Najskuteczniejsze wydają się zielone jabłka, chociaż wszelkie ich gatunki pomogą rozmiękczyć kamienie. Można także przyjmować wodę, herbatki ziołowe lub sok jabłkowy. Przed położeniem się spać ogrzej do temperatury ciała $\frac{2}{3}$ filiżanki oliwy z oliwek: pierwszego tłoczenia i wymieszaj ją ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny. Powoli, małymi sipkami wypij całą mieszaninę, po czym natychmiast idź do łóżka, połóż się na prawym boku z podciągniętą prawą nogą. Rano wszystkie kamienie powinny zostać wydalone ze stolcem. Tego rodzaju płukanie powinno być wykonywane pod kontrolą doświadczonego lekarza lub terapeuty. Właśnie ta metoda bez wątpienia sprawiła, że u tysięcy potencjalnych kandydatów do wycięcia pęcherzyka żółciowego operacja stała się już niepotrzebna. Dodatkową korzyścią tej kuracji jest fakt, że oczyszczanie pęcherzyka żółciowego również z wątroby usuwa osady powstałe w wyniku nadmiaru.

Co łagodniejsza wersja płukania pęcherzyka żółciowego: przez pięć następujących po sobie dni na pusty żołądek przyjmuj 2 łyżki stołowe oliwy, a potem 2 łyżki stołowe soku z cytryny.

Przyczyna dysharmonii

Dotarcie do źródeł zaburzeń wątroby to kwestia zrozumienia podstawowej przyczyny wszelkich chorób. Zbyt wiele pragnień – czy to dotyczących seksu, sławy, władzy, poczucia bezpieczeństwa, pieniędzy, czy smacznego pożywienia – może pobudzać do nadmiernego objadania się. Nawet w przypadku gdy nie jada się zbyt wiele, nadmierne pożądanie może zakłócić prawidłowy osąd, w wyniku czego dokonuje się wyboru złych działań i niewłaściwej diety.

Bez względu na dietę najważniejsze jest to, że same emocje, kiedy napędzane są przez kompleks uczuć towarzyszących pożądanemu – zachłanność, gniew i urazę – mogą w wielkim stopniu uszkodzić funkcje wątroby. Z jednej strony nierozwiązane problemy emocjonalne na poziomie fizycznym są przechowywane jako nadmiarowe osady w wątrobie, ale z drugiej strony emocjonalne oczyszczenie może pomóc odblokować i uwolnić te pozostałości. Dlatego też kiedy dokona się już poprawy sposobu odżywiania, konieczne jest uwolnienie blokad emocjonalnych. W tym celu będą pomocne rozmaite metody rozwoju uważności, na przykład można zastosować praktyki usuwania emocjonalnych przeszkód opisane w rozdziale *Wewnętrzny/zewnętrzny: Budowanie odporności*. Jeśli człowiek odrzuci pracę ze świadomością, może się stać emocjonalnym kaleką, który znajdzie odpowiedni sposób na to, aby nawet zdrową dietę przeinaczyć tak, by wspierała jego zaburzenia.

Podsumowanie najczęstszych syndromów wątroby

Ponieważ różnorodne zaburzenia wątroby mogą się rozwinąć na podstawie tego samego zestawu warunków, przedstawione dalej syndromy są często spotykane jednocześnie u jednej osoby i występują w różnym nasileniu.

Uwaga: oznaki fizyczne nie odpowiadają jednoznacznie oznakom emocjonalnym, z którymi zostały zestawione w tej samej linii.

I. Zastój wątroby – charakteryzowany przez zablokowanie przepływu energii Qi

Oznaki fizyczne

zaburzenia systemu nerwowego
alergie
guzy, obrzmienia, powiększenie węzłów chłonnych,
zapalenie gruczołów piersiowych
napięcie brzucha, klatki piersiowej lub piersi
przewlekła niestrawność
zaburzenia miesiączkowania
stres, napięcie karku i pleców
zmęczenie
sztywne, nieelastyczne ciało
problemy z oczami
zanieczyszczona krew, problemy skórne
problemy z paznokciami u rąk i stóp
opieszale wstawanie o poranku
ból mięśni
problemy ze ścięgnami
strunowaty, napięty puls

Oznaki emocjonalne

tłumienie emocji
gniew
frustracja
uraza
niecierpliwość
drażliwość
depresja
zmienność nastrojów
impulsywność
przywiązanie emocjonalne
błędne osądzanie
trudności w podejmowaniu decyzji
umysłowa sztywność
negacja

Wygląd języka będzie odmienny w zależności od stopnia nasilenia zastoju: od względnie normalnego, jasno-czerwonego koloru do ciemnej barwy, często o niebieskawym, zielonym lub fioletowym odcieniu.

Zalecenia dietetyczne przy syndromie zastoju wątroby (zobacz dalej: *Dietetyczne zasady leczenia wątroby*): A (unikanie diety powodującej zastój wątroby), B (ostre i surowe pożywienie przeciwzastojowe), C (pokarmy harmonizujące), D (gorzkie i kwaśne produkty redukujące nadmiar wątroby), E (pokarmy odtruwające i ochładzające), H (pokarmy odnawiające wątrobę). Uwaga: ochładzające i surowe pożywienie musi być stosowane z ostrożnością przez osoby z oznakami *zimna* lub *niedoboru*.

II. Gorąco wątroby charakteryzowane przez oznaki gorąca

Oznaki fizyczne

zaczerwieniona twarz
czerwone, suche oczy
czerwony język
rozsadzające bóle głowy
bezsenna noc
zaburzenia okresu menopauzy
ból dolnej części pleców, osłabienie nóg
wysokie ciśnienie krwi
niestrawność, zaparcia
szybki puls i inne oznaki *gorąca*

Oznaki emocjonalne

częste zniecierpliwienie i gniew
drażliwość
wybuchowa osobowość
krzyk
samowola
arogancja
grubiaństwo
agresja
przemoc

Zalecenia dietetyczne przy gorącu wątroby (zobacz dalej: *Dietetyczne zasady...*): A (unikanie diety powodującej zastój wątroby), druga część punktu B (surowe pokarmy przeciwdziałające zastojowi), C (pokarmy harmonizujące), D (gorzkie i kwaśne produkty redukujące nadmiar wątroby), E (pokarmy odtruwające i ochładzające) oraz H (pokarmy odnawiające wątrobę).

III. Niedobór krwi i Yin wątroby

Oznaki fizyczne

Oznaki niedoboru Yin wątroby:
zawroty głowy
suchość oczu i osłabienie wzroku
kurza ślepotą
dzwonienie w uszach
problemy okresu menopauzy
suche, łamliwe paznokcie
ogólne oznaki niedoboru Yin:
jasnoczerwone policzki i język
gorące wnętrza dłoni i podeszwy stóp
poty nocne i popołudniowe gorączki
częste nieznaczne pragnienie

Oznaki niedoboru krwi wątroby:

słabe ścięgna i więzadła
skurcze mięśni i palpacje
mroczki w polu widzenia
suche oczy i mętny wzrok
blade podstawy paznokci
dzwonienie w uszach

Oznaki emocjonalne

depresja
nervowość, napięcie
rozdrażnienie

(jak wyżej)

nieregularne miesiączki
skąpe miesiączki lub ich zanik
ogólne oznaki niedoboru krwi:
drętwienie, zawroty głowy
blady język i twarz, sucha skóra
bezsenna i osłabienie pamięci

Zalecenia dietetyczne przy niedoborze Yin i krwi wątroby (zobacz dalej: *Dietetyczne zasady...*): A (unikanie diety powodującej zastój wątroby), C (pokarmy harmonizujące), F (pokarmy odżywiające krew i Yin wątroby – zastępuj odpowiednie remedia na niedobór Yin lub krwi wątroby) oraz H (pokarmy odnawiające wątrobę).

IV. **Wiatr wątroby** – charakteryzowany przez niestabilność i szybki ruch. Zazwyczaj łączy się z *gorącem*, *zimnem*, *wilgocią* lub *suchością*. Może być spowodowany przez zastój wątroby, gorąco lub niedobór organicznych płynów Yin.

Oznaki fizyczne

pojawiający się i znikający ból lub ból wędrujący
skurcze, drgawki
otumanienie, zawroty głowy
drżenia, porażenie, drgawki
pulsujący ból głowy
dzwonienie w uszach
paraliż
suchość w górnej części ciała

Oznaki emocjonalne

stany maniakalno-depresyjne
nerwowość
napady gwałtownych emocji
niestabilna osobowość
„wieczny wędrowiec”
poruszenie
pomieszanie emocjonalne
niezdolność wypełniania zobowiązań
niepokój

Zalecenia dietetyczne przy wietrze wątroby (zobacz niżej *Dietetyczne zasady...*): A (unikanie diety powodującej zastój wątroby), druga część punktu B (surowe pokarmy przeciwdziałające zastojowi), E (pokarmy odtruwające i ochładzające), G (pokarmy zmniejszające *wiatr*) oraz H (pokarmy odnawiające wątrobę). Uwaga: ochładzające i surowe pożywienie musi być stosowane z ostrożnością przez osoby z oznakami *zimna* lub *niedoboru*.

Dietetyczne zasady leczenia wątroby

A. Dietetyczne strategie usuwania zastoju i obrzmienia wątroby mają podstawowe znaczenie, ponieważ niemal wszystkie zaburzenia wątroby, łącznie ze związanym z wątrobą *gorącem*, niedoborem krwi i Yin oraz *wiatrem*, wywodzą się z zastoju. Pierwszym remedium w każdym przypadku (oprócz niedożywienia) jest zmniejszenie ilości jedzenia. Należy także wyeliminować pewne pokarmy, które doprowadzają do zablokowania albo uszkodzenia wątroby, tudzież znacznie ograniczyć ich stosowanie. Dotyczy to: żywności o dużej zawartości tłuszczów nasyconych (ślonina, mięso ssaków, śmietana, ser i jaja – zob.: rozdział *Oleje i tłuszcze*), tłuszczów uwodornionych (utwardzonych) oraz tłuszczów o niskiej jakości (tłuszcze do pieczenia, margaryny, rafinowane i zjełczałe oleje), nadmiernej ilości orzechów i nasion, środków chemicznych w pożywieniu i w wodzie, leków zapisywanych na receptę (zanim przestaniesz je przyjmować, skonsultuj się z lekarzem), wszelkich używek oraz wysoko przetworzonych, rafinowanych produktów.

B. 1) Do pokarmów, które pobudzają wątrobę do wyjścia z zastoju, zalicza się umiarkowanie ostre pożywienie, przyprawy i zioła. Są to: rukiew wodna, wszystkie rośliny z rodziny cebulowatych, karczerek, gorczyca, kurkuma, bazylia, liść laurowy, kardamon, majeranek, kmin rzymski, fenkuł (inaczej koper włoski), koper, imbir, czarny pieprz, chrzan, rozmaryn, różne rodzaje mięty, melisa, korzeń cierniowego litwora (*Angelica archangelica*) oraz kora pochodzącego z Ameryki żółtodrzewu (*Xanthoxylum americanum*). Jednakże zbyt duża ilość ostrego pożywienia, jak palące pikantne papryczki, może zaszkodzić osobom z zastojem wątroby, szczególnie tym z oznakami *gorąca*. Niektóre przeciwdziałające zastojowi pokarmy wcale nie są ostre lub są tylko łagodnie ostre: buraki, korzeń taro, buraczak, ryż, amasake, truskawki, brzoskwinie, wiśnie, kasztany jadalne, orzeszki piniowe oraz warzywa kapustne (z rodziny *Brassicae*) – kapusta, rzepa, kalarepa, kalafior, brokuły i brukselka.

Napoje z zawartością alkoholu są ostre i na chwilę potrafią przewyciężyć zastój wątroby, ale w dłuższym czasie powodują uszkodzenie komórek wątroby, dlatego należy ich unikać.

2) Pokarmy surowe – skielkowane zboża, fasole i nasiona, świeże warzywa i owoce – także pobudzają przepływ energii wątroby.

C. Pokarmy, które harmonizują wątrobę, są niezbędne w celu zapewnienia swobodnego przepływu energii emocjonalnej i fizycznej. Wiele z tych pokarmów jest ze swej natury słodkich. Jak wspomniano przy omawianiu pożywienia stosowanego wiosną, zboża, warzywa, rośliny strączkowe i inne węglowodany złożone to idealny słodki pokarm zapewniający długotrwałą harmonię wątroby. Podczas okresów depresji lub przy ostrych objawach zaburzeń wątroby często pojawia się pożądanie skoncentrowanej słodkości. Szczególnie korzystnie działa wtedy miód, jeśli jest stosowany z umiarem, ponieważ ma właściwości odtruwające. Jeżeli wymieszymy go z octem z cydru jabłkowego, będzie miał jeszcze mocniejsze działanie (zob. poniżej: *Gorzkie i kwaśne pokarmy...*). Inne w minimalnym stopniu przetworzone substancje słodzące, które są przydatne w początkowych etapach odtruwania, to proszek z liści stewii, granulki z nierafinowanego soku z trzciny cukrowej, pełnowartościowy cukier trzcinowy oraz korzeń lukrecji. Słód jęczmienny, syrop daktylowy, melasa i syrop ryżowy to produkty ogrzewające i pobudzające przepływ energii Qi. Mogą być pomocne w leczeniu zastoju w niektórych przypadkach, którym towarzyszy obecność *gorąca* lub z tegoż *gorąca* powstałego *wiatru*.

D. Gorzkie i kwaśne pokarmy zmniejszają nadmiar wątroby. Prawdopodobnie najmocniejszym i najpopularniejszym środkiem służącym do szybkiego usunięcia zastoju wątroby oraz towarzyszącej mu depresji jest ocet. Wybieraj nierafinowany ocet z cydru jabłkowego, brązowego ryżu lub wina czerwonego albo inne octy w dobrym gatunku. Smak octu jest zarazem gorzki i kwaśny. Ocet ma właściwości odtruwające i silnie pobudzające. Jego działanie można poprawić, mieszając go z miodem – po 1 łyżeczce miodu i octu na filiżankę wody. Nie można jednak zawsze zdawać się na dobroczynne działanie octu, zamiast tego należy zweryfikować podstawowy sposób odżywiania. Ponieważ ocet jest ogrzewający, może przyczynić się do pogorszenia stanu osób z oznakami *gorąca* – lepiej wtedy zastąpić go sokiem z cytryny, limonki lub grejpfruta, które także są gorzkie i kwaśne, ale ochładzają i w ogóle ich działanie przebiega stopniowo.

Inne gorzkie pokarmy to: żyto, sałata rzymska, szparagi, amarantus (szarłat), quinoa, lucerna (alfalfa), liście rzodkwi i skórka pomarańczy. Wiele gorzkich ziół, a szczególnie korzeń mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinalis*), przewiercień chiński (*Bupleurum falcatum*, chiń. *chai hu*), chaparral (*Larrea divaricata*), nasiona ostropestu plamistego (*Sylibum marianum*), korzeń mahonii (*Mahonia*

repens) i koszyczki rumianu szlachetnego (*Anthemis nobilis*) mają wybitne właściwości oczyszczające wątrobę. W celu zamaskowania i złagodzenia nieprzyjemnego smaku gorzkich ziół można je łączyć ze słodkim korzeniem lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*).

Uwaga: podane wyżej przykłady pokarmów i ziół o smaku gorzkim muszą być stosowane z daleko idącym umiarem przez osoby wątłe i ogólnie *niedoborowe*. Przewiercień chiński (*Bupleurum*) działa skuteczniej i jest mniej osłabiający przy *niedoborach*, jeśli używa się go jako składnika receptury przeciwdziałającej zastoju, „Uspokajające pigułki z przewiercienia”, opisanej na s. 493. Za działanie tej receptury odpowiedzialny jest także korzeń białej piwonii (*Paeonia lactiflora*, chiń. *bai shao*), który ma smak gorzki i kwaśny. Piwonia jest jednym z niewielu ziół, które leczą wszystkie główne syndromy wątroby.

Piwonia, tonik na Yin i krew, usuwa zastój wątroby łagodnie i harmonijnie – w stylu symbolizowanym przez cechy miękkości i delikatności samego kwiatu piwonii. Korzeń piwonii wzmacnia również działanie każdego z bardzo gorzkich, aromatycznych ziół (włączając w to te wymienione wcześniej), a jednocześnie sprawia, że w mniejszym stopniu osuszają one Yin oraz krew. Można na przykład sporządzić mieszankę składającą się z równych części korzeni mniszka i piwonii z dodatkiem $\frac{1}{3}$ części korzenia lukrecji i kurkumy. Receptura ta łączy powyższe zasady stosowania smaku ostrego, słodkiego, kwaśnego i gorzkiego z dbałością o zachowanie Yin i krwi, dzięki składnikowi takiemu jak korzeń piwonii (zamiast piwonii można zastosować również inne toniki na krew i Yin, wymienione dalej w punkcie F). Jeszcze łagodniej działająca receptura na usunięcie zastoju wątroby lub gorąca u nadwrażliwych czy wrażliwych osób składa się tylko z 2 części piwonii przypadających na 1 część lukrecji. Popularne zioła, takie jak melisa, mięta pieprzowa i rumianek, działają łagodnie, chociaż są skuteczniejsze, niż się powszechnie uznaje, jednak brakuje im charakterystycznego dla piwonii działania wzmacniającego.

E. Pokarmy odtruwające i ochładzające wątrobę: fasolka mung i jej kielki, seler naciowy, wodorosty (kelp jest bardzo pomocny w leczeniu zastoju wątroby), sałata, ogórek, rukiew wodna, tofu, proso, śliwki, pokarmy z dużą zawartością chlorofilu (zob.: punkt H), grzyby†, łodygi lub korzeń rzewienia dłoniastego (*Rheum palmatum*)†, rzodkiew i rzodkiew daikon†.

Cztery ostatnie z wymienionych pokarmów (zaznaczonych „†”) szczególnie skutecznie zmniejszają zatrucie powstałe w wyniku nadmiernego spożycia mięsa. Spośród tych środków najsilniej działają korzeń i łodyga rzewienia, które mają również właściwości przeczyszczające.

F. Pokarmy odbudowujące Yin i krew wątroby. Niedostateczna ilość Yin wątroby – powodująca „niedoborowe gorąco” – wymaga zastosowania pokarmów, które ogólnie wzmacniają płyny organiczne Yin. Spośród wymienionych w punkcie E odpowiednie będą: fasolka mung i jej kielki, pokarmy bogate w chlorofil, ogórek, tofu i proso, natomiast wodorosty, rukiew wodna i śliwki poprawiają metabolizm wody w organizmie. Świeży, tłoczony na zimno olej lniany oraz ekstrahowany olej z nasion ogórecznika, wiesiołka lub czarnej porzeczki znacząco polepszają stan Yin wątroby. Ogólnie pomocne jest przyjmowanie dostatecznej ilości płynów. Toniki krwi, zaznaczone niżej symbolem „*”, także odbudowują Yin wątroby. W przypadkach niedoboru Yin wątroby zawsze korzystne jest poprawienie funkcji nerek związanych z aspektem Yin. Żel z liści aloesu należy do najlepszych ziołowych toników Yin nerek, które można także zastosować do odbudowania Yin wątroby (zob. *Niedobór Yin nerek*, s. 411).

Kiedy wystąpi niedobór krwi wątroby (stanowiącej pewien aspekt Yin, który należy rozpatrywać oddzielnie), może ona zostać odbudowana dzięki zastosowaniu ogólnych toników krwi, takich jak spirulina i inne pokarmy o dużej zawartości chlorofilu, ciemne winogrona, czarne jagody, jeżyny, maliny i czarna melasa. W poważnych przypadkach pomoże użycie żelatyny* lub wątroby* pochodzącej od ekologicznie hodowanych zwierząt. Do przydatnych ziół należą korzeń *dang gui* (arcydziegla chińskiego, *Angelica sinensis*), spreparowany korzeń remanii kleistej* (*Rehmannia glutinosa*), korzeń piwonii*, korzeń szczawiu kędzierzawego (*Rumex crispus*). Trzy wymienione chińskie zioła – acydiegiel chiński, remania i piwonia – mogą być stosowane pojedynczo, ale są jeszcze skuteczniejsza, kiedy przyjmuje się je razem (w równych proporcjach). Taka ziołowa kombinacja jest szczególnie korzystna dla *zimnych*, wątłych lub *niedoborowych* osób. Wskazówki dotyczące ogólnego odbudowania krwi – zob.: *Niedobór krwi*, s. 444.

G. Pokarmy i zioła zmniejszające objawy wiatru wątroby: seler (o), bazylia (r), szalwia (n), fenkuł suszony lub świeży imbir (r), anyż (r), owies (r), czarna soja (n), nasiona czarnego sezamu (n), kuzu (n), orzeszki piniowe (r), kokos (n), świeżo tłoczony olej lniany (n), krewetki (r). Do popularnych ziół uspokajających wiatr zalicza się: rumian szlachetny (*Anthemis nobilis*) (n), korzeń chińskiej piwonii (n), stróżkę rozdętą (*Lobelia inflata*) (n), tarczycę amerykańską (*Scutellaria laterifolia*) (n), kozłka lekarskiego (*Valeriana officinalis*) (r). Te pokarmy i zioła na ogół skutecznie przeciwdziałają *wiatrowi*, jednakże jeśli *wiatr* pojawi się w połączeniu z *gorącem* (chodzi tu także o *gorąco* powstałe na skutek *niedoboru Yin*), wtedy można dodać ochładzające pokarmy, takie jak wymienione wyżej w punkcie E, a jednocześnie należy unikać rozgrzewających (r) środków leczniczych. I na odwrót – należy zrezygnować z ochładzających (o) remediów w przypadku stanów *wiatru* z towarzyszącymi oznakami *zimna*. W obu przypadkach mogą być stosowane remedia neutralne (n).

Do pokarmów, które szczególnie pogarszają stan *wiatru*, zalicza się jajka, mięso kraba oraz grykę.

H. Pokarmy, które przyspieszają odnowę wątroby: pożywienie bogate w chlorofil, włączając w to zieleninę i produkty z nich sporządzone (takie jak sproszkowany sok z młodych pędów pszenicy lub jęczmienia), a także mikroalgi – spirulina, sinica (*Aphanizomenon*) i chlorella. Pokarmy te są bardzo przydatne w większości przypadków *nadmiaru*, zastoju, *gorąca* i *wiatru* wątroby. Ograniczenia w ich stosowaniu zostały omówione w rozdziale *Produkty z pokarmów zielonych*. Preferowane są produkty z traw zbożowych i mikroalg, które są wytwarzane w niskich temperaturach, ponieważ w ten sposób lepiej są zachowane składniki odżywcze, zwłaszcza kwasy tłuszczowe omega 3 i kwas gamma-linolenowy. Korzystne działanie mają także inne zielone pokarmy, na przykład pietruszka, kapusta włoska, rukiew wodna, lucerna i jarmuż.

Kiedy wątroba zostaje znacznie osłabiona w rezultacie poważnego niedożywienia spowodowanego wyjątkowo ubogą dietą lub alkoholizmem, wtedy można zastosować kilka wypróbowanych remediów: a) świeże mleko kozie, krowie lub owcze; b) spirulina w połączeniu z rozdrobnionym mięsem; c) zupa lub kleik zbożowy z dodatkiem wątroby pochodzącej od zwierząt hodowanych metodami ekologicznymi, na przykład wątroby owczej, wołowej lub kurzej (jeśli występują oznaki *gorąca*, takie jak te, które często towarzyszą alkoholizmowi, należy unikać wątroby z kurczaków ze względu na jej rozgrzewającą naturę). Te remedia są szczególnie odpowiednie, kiedy u danej osoby stwierdza się niepokojące oznaki *niedoboru*: słaby puls, bledność, znużenie, słaby głos i oddech oraz introwertyczną postawę.

* * *

Zaburzenia funkcjonowania wątroby u niektórych ludzi mogą być związane z brakiem mleka matki w okresie niemowlęstwa. Osoby, które nie były karmione piersią, narażone są na zwiększone ryzyko wystąpienia osłabienia odporności, alergii i pozostałych zaburzeń związanych z wątrobą^{2,3,4}. Przez stosowanie znacznych ilości spiruliny i innych pokarmów chlorofilowych można dostarczyć wątrobie podnoszących odporność niezbędnych kwasów tłuszczowych – szczególnie kwasów omega 3 oraz kwasu gamma-linolenowego (GLA) – których w organizmie może brakować od urodzenia. Wprowadzenie takich pokarmów do diety osób cierpiących na niedobory niezbędnych kwasów tłuszczowych, bez względu na wiek danego człowieka, pobudza wątrobę do sprawnego funkcjonowania.

Wątroba osoby uzależnionej od alkoholu i narkotyków

Wyjątkowy przypadek odnowy wątroby można prześledzić na przykładzie Phillipa Raphaela, muzyka mającego za sobą osiemnastoletnią historię uzależnienia od heroiny oraz następujący później dwunastoletni okres alkoholizmu i zażywania jeszcze innych narkotyków. Po 30 latach nadużywania takich substancji i osłabieniu zdrowia Phillip czuł się ciężko chory. Dwóch lekarzy zdiagnozowało go jako umierającego z powodu niewydolności wątroby bez nadziei na przeżycie, w wyniku czego powziął on mocne postanowienie, że podejmie walkę o życie. Przedstawiony dalej plan ukazuje główne zasady programu oczyszczania – niektórych części planu Phillip przestrzegał od roku do trzech lat. (Wszystkie części planu były ściśle wypełniane przez co najmniej rok).

1. Jego dieta składała się z trawy pszenicznej, soku z trawy pszenicznej, spiruliny i świeżych soków warzywnych, w tym do 1 l soku z marchwi dziennie; w mniejszej ilości przyjmował również soki owocowe. Regularnie spożywał niewielkie porcje brązowego ryżu, który stanowił jego jedyne gotowane pożywienie.
2. Przez 7–10 dni każdego miesiąca pościł, pijąc tylko soki z owoców, warzyw i trawy pszenicznej.
3. Stosował recepturę ziołową, składającą się z ziół poruszających Qi (fenkuł, anyż i pieprz kajeński), harmonizujących i łagodzących (lukrecja i kozieradka) oraz mocno oczyszczającego zioła gorzkiego (chaparral).
4. Raz na tydzień wykonywał irygację okrężnicy lub lewatywę.
5. Okresowo stosował płukanie wątroby/pęcherzyka żółciowego (metodą opisaną wcześniej w tym rozdziale).

Od samego początku procesu oczyszczania Raphael czuł, że powraca do niego życie. Przez kilka następnych lat stopniowo wprowadzał do swojej diety inne pokarmy: rozmaite kielki, surowe warzywa, tofu, tempeh oraz większą ilość brązowego ryżu. Po około roku stosowania stałych pokarmów zaleciliśmy mu, żeby zwiększył ilość gotowanego pożywienia przez włączenie do diety lekko gotowanych na parze warzyw. Natychmiast odczuł, że jego trawienie przebiega łatwiej i poprawiło się wchłanianie. Wydaje się, że gotowane pożywienie przyspieszyło proces zdrowienia, mając szczególnie korzystny wpływ na stan jelita grubego. Zyskał więcej wewnętrznego ciepła i poprawiła się jego zdolność do skupienia umysłu.

Inne ważne czynniki w procesie zdrowienia to prawidłowe łączenie pokarmów, unikanie podjadania przekąsek między posiłkami oraz skromny ostatni posiłek w ciągu dnia.

Leopold nie zaleca się przeprowadzania takiego ekstremalnego i długotrwałego procesu oczyszczania, jeśli nie jest on absolutnie niezbędny. W przytoczonym przypadku Raphael na początkowych etapach tego procesu był niemal bliski śmierci. W ciągu pierwszych pięciu lat jego zdrowienia przeważało oczyszczanie, dzięki któremu jego organizm powrócił do normalnego funkcjonowania. Podczas kilku następnych lat Phillip osiągnął wyższy poziom zdrowia i zaczął odnawiać subtelny rytm odnowy komórek. (Ponieważ pacjent posiadał niezwykle mocną konstytucję i przez dłuższą część procesu zdrowienia towarzyszyły mu oznaki *nadmiaru* i *gorąca*, stosowano oczyszczającą dietę, składającą się w większości z surowego, nieugotowanego pożywienia, które dla niego bardzo wskazane. Osobom *niedoborowym* i *wychłodzonym* większą korzyść przyniesie gotowane pożywienie).

Przytoczyliśmy ten przykład, aby zademonstrować skuteczność licznych zasad wymienionych wcześniej w punktach dotyczących odnowy wątroby, obejmujących pokarmy pobudzające Qi, ochładzające i harmonizujące i zawierające dużą ilość chlorofilu. W przypadkach ogólnego *nadmiaru* często skuteczną metodą jest poszczenie i oczyszczanie jelita grubego.

Element Ognia

Lato

Skorzystaj z latem, porą roku o naturze Yang, *Klasyk medycyny wewnętrznej* radzi, żebyśmy przestrzegali zasady Yang – ekspansję, wzrost, lekkość, zewnętrzne aktywności, jasność i twórczość. Przedstawione dalej zalecenia dotyczące sposobu odżywiania i stylu życia odzwierciedlają tę zasadę.

Lato jest okresem wspaniałego wzrostu. Aby być w harmonii z atmosferą lata, wstań wcześniej niż zwykle, idź na słońce, by się nakarmić i rozkwitnąć, tak jak czynią to ogrody. Pracuj, baw się, bądź radosny i rozwijaj się w kierunku bezinteresownej służby innym. Obfitość bogactw naturalnego świata wniknie w nas i nas ożywia.

Pożywienie na czas lata i jego przygotowanie

Włącz do diety wiele letnich owoców i warzyw o jaskrawych barwach i ciesz się tworzeniem pięknych kompozycji – sporządź zachwycający obraz dzięki doborowi kolorów pożywienia i ozdób stół kwiatami. Jedz lekkie posiłki i regularnie dodawaj trochę smaku pikantnego, ostrego lub nawet palącego.

Jeśli stosujesz smażenie typu *sauté*, używaj wysokiej temperatury przez bardzo krótki czas, także gdy gotujesz na parze lub dusisz pod przykrywką, rób to tak szybko, jak to tylko możliwe. Używaj mało soli i wody.

Lato oferuje wielką różnorodność pokarmów, która powinna znaleźć zastosowanie w sposobie odżywiania. Wraz z potem organizm wydziela również minerały i oleje, a ich utrata może doprowadzić do osłabienia, jeśli składniki te nie zostaną uzupełnione dzięki stosowaniu zróżnicowanej diety. By łatwiej czuć się lepiej, pij gorące napoje i bierz ciepłe prysznice, żeby wywołać poty i w ten sposób ochłodzić organizm. Gorąco lata w połączeniu ze zbyt dużą ilością zimnych pokarmów osłabia narządy trawienne. Zimno powoduje skurcz, a przez to przytrzymuje w środku pot i gorąco, a także zakłóca trawienie. Lodowato zimne napoje i lody faktycznie doprowadzają do skurczu żołądka i zatrzymują proces trawienia. (Najlepiej więc ich unikać).

W najgorętsze dni podczas posiłków stwórz chłodną atmosferę (posiłki na piknikach, na zewnątrz, w cieniu w ogrodzie itd.) i podawaj więcej świeżych, ochładzających pokarmów, takich jak sałaty, kiełki (zwłaszcza kiełki fasolki mung, soi i lucerny), owoce, ogórki, tofu oraz herbatki z kwiatów i liści, na przykład z chryzantemy, mięty i rumianku. Popularne owoce, które najlepiej ochładzają w porze upałów, to jabłka, arbuzy, cytryny i limonki. Innym szczególnym remedium na upały jest wywar lub napar z fasolki mung. Uważa się, że na najcieplejsze dni odpowiednie są również rozpraszające, ostre w smaku przyprawy. Najpierw powodują zwiększenie odczucia ciepła, ale ostatecznie kierują wewnętrzne gorąco ku powierzchni ciała, skąd może ono zostać rozproszone. Kiedy gorąco znajduje się na powierzchni, ciało odzwierciedla panujący latem klimat i dzięki temu zewnętrzne ciepło ma mniejszy wpływ na organizm. W tym celu idealne są czerwone i zielone pikantne papryczki, czerwony pieprz kajeński, świeży (nie suszony) imbir, chrzan oraz czarny pieprz. Jednakże jeśli przyjmuje się zbyt wiele pokarmów rozpraszających, w rezultacie doprowadza to do osłabienia i utraty Yang, przez co traci się zdolność do zachowania ciepła i żywotności w chłodniejszych porach roku.

Z kolei ciężkie pokarmy spożywane podczas gorących dni powodują ospałość. Do pokarmów takich zalicza się mięso, jaja oraz duże ilości orzechów, nasion i zbóż. Jedzenie mniejszych porcji lżejszego pożywienia w czasie upalnych słonecznych dni jest naturalną, zdrową praktyką – wzorcem, o którym łatwo się zapomina, kiedy nie zwracamy uwagi na nasze wewnętrzne rytmy ani nie zmieniamy się zgodnie z nimi.

Kiedy stan *gorąca* wywołany gorącą pogodą, nieprawidłową dietą lub innymi czynnikami zostanie uwięziony we *wnętrzu* ciała, wtedy pojawiające się oznaki i sposób ich leczenia jest taki sam, jak opisany przy omawianiu *gorąca* w rozdziale na temat Sześciu Kategorii. *Gorąco późnego lata*, stan powstały na skutek nadmiernego wystawienia się na wpływ wysokich temperatur, zostało opisane w rozdziale *Dalsze podstawy diagnostyki: Sześć Wpływów* (s. 129). Według *Klasyka medycyny wewnętrznej* tak oto przedstawiają się główne powiązania z Elementem Ognia:

„Nadprzyrodzone siły Lata tworzą gorąco w Niebiosach i ogień na Ziemi; tworzą serce i puls wewnątrz ciała... czerwony kolor, język i zdolność wyrażania śmiechu... tworzą smak gorzki i emocje szczęścia i radości”.

Serce w harmonii i chorobie

Element Ognia zarządza sercem i jelim cieniowym. W tradycji medycyny chińskiej serce nie obejmuje tylko samego narządu, ale pod pojęciem tym mieści się również koncepcja – podzielana przez ludzi Zachodu – serca jako ośrodka umysłowo-emocjonalnego, co znajduje odzwierciedlenie w różnych wyrażeniach językowych, na przykład: „Miej serce!”, „Włóż w to trochę serca!” itd. Doktor medycyny Dean Ornish, specjalista w zakresie wiedzy o sercu z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco, na podstawie własnego doświadczenia doszedł do podobnych spostrzeżeń: „Myślę, że umysł jest tam, gdzie dla wielu ludzi zaczyna się choroba serca”⁵. Romańska transkrypcja chińskiego wyrazu oznaczającego serce to *xin*, co często jest tłumaczone jako „serce-umysł”. Zatem według definicji medycyny chińskiej serce nie tylko reguluje krążenie krwi, ale także kontroluje świadomość, ducha, sen, pamięć i mieści w sobie umysł. W ten sposób serce, wraz z wątrobą, jest związane z systemem nerwowym i mózgiem. O przewadze tej rozszerzonej definicji decyduje to, że takie podejście pełniej odpowiada rzeczywistości – nakłucie punktów na meridianie akupunkturowym serca oddziałuje zarówno na stan fizyczny serca, jak i na umysł. Powszechnie wiadomo, że emocje wpływają na funkcjonowanie serca, co można zaobserwować poprzez zmianę szybkości i siły tętna. Uznając tę rozszerzoną definicję „serca-umysłu” za właściwą, będziemy dalej odnosić się do różnych jej aspektów.

Serce w harmonii: Osoby o zdrowym sercu są prawdziwie życzliwe. Są również skromne – nie z powodu przyjętej konwencji, ale ponieważ naprawdę czują się niepozorne w porównaniu z cudami, które postrzegają swymi otwartymi sercami i uważnymi umysłami. Przejrzystość umysłu jest najważniejszą cechą ludzi obdarzonych harmonijnym sercem-umysłem. Wydaje się, że bez wysiłku potrafią oni wskroś przejrzeć każdy problem, dochodząc do błyskotliwych rozwiązań.

Ogólne objawy zaburzeń serca-umysłu

- rozproszony i zmałowany umysł
- nadmiar śmiechu lub jego brak
- zaczerwieniona lub bardzo blada twarz
- problemy z mową (jąkanie, gadatliwość, splątana mowa)
- depresja
- choroba umysłowa
- utrata pamięci
- słabe krążenie
- słabość ducha
- niechęć wobec gorąca

Choroby serca – na poziomie fizycznym – stanowią największy problem zdrowotny w Stanach Zjednoczonych. Jeśli do tego dodalibyśmy zaburzenia umysłowego aspektu serca, udział ten ogromnie by się zwiększył. Ponadto rozpowszechnienie przewlekłych stanów zwyrodnieniowych, takich jak choroba nowotworowa, zapalenie stawów i zaburzenia umysłowe, które często powstają z powodu braku umysłowej przejrzystości, sprawia, że według wschodnioazjatyckiej medycyny wzmacnianie systemu serca-umysłu jest priorytetem leczenia tych i innych chorób degeneracyjnych.

Liczne badania dotyczące składników odżywczych wykazują, że problemy serca i układu nerwowego są związane z metabolizmem wapnia. Kawa, alkohol, tytoń, rafinowana sól, cukier, rafinowana mąka, aluminium, pestycydy, marihuana i inne używki to substancje, które zakłócają wchłanianie

wapnia. Nadmiar białka w diecie ma równie szkodliwy wpływ. W regionach, w których przeważnie stosuje się dietę wysokobiałkową, u ludzi stwierdza się podwyższony poziom występowania chorób serca i osteoporozy. Więcej wiadomości na temat lepszego wykorzystania wapnia zawartego w pożywieniu znajduje się w rozdziale *Wapń*.

Aspekt fizyczny, który znamy jako chorobę serca, został dobrze zdefiniowany, natomiast o wiele trudniej rozpoznaje się zaburzenia aspektu umysłowego. Aby opisać ducha, który króluje w sercu i jest odpowiedzialny za jakość świadomości danej osoby, Chińczycy stosują termin *shen*.

W przeciwieństwie do występujących zazwyczaj w wątrobie *nadmiarów*, większość problemów serca wiąże się z *niedoborem*. Kiedy w medycynie chińskiej leczone są zaburzenia serca, bardzo często nie leczy się bezpośrednio samego serca. Jeśli chodzi o odżywianie i zasilanie energią, serce uzależnione jest od innych narządów, zatem przeważająca część problemów serca jest spowodowana przez zaburzenia występujące w innych układach narządowych i dlatego też problemy te leczy się przez oddziaływanie na owe układy. Poniżej zostały przedstawione najpowszechniejsze zaburzenia serca.

Najczęściej spotykane syndromy serca-umysłu

Niedobory Yin i krwi serca. Zarówno Yin, jak i krew mają podobny wpływ na stan ducha (*shen*). Będąc z natury Yang, duch potrzebuje aspektu Yin oraz krwi dla zachowania stabilności, inaczej „ucieka” z serca, powodując tym samym nieustanne błądzenie umysłu. W bardziej skrajnych przypadkach niestabilność ducha jest powodem bezsenności, utraty pamięci, nieregularnej lub przyspieszonej pracy serca, nadmiernej ilości marzeń sennych, irracjonalnego zachowania lub niepoczytalności. (Remedia służące ustabilizowaniu ducha zostaną wymienione dalej). Oto różnica pomiędzy niedoborem Yin a niedoborem krwi: u osób z niedoborem Yin występują mniejsze oznaki gorąca – jasnoczerwony język i policzki, szybki i cienki puls, gorące wnętrza dłoni i podeszew stóp oraz gwałtowne lub nerwowe zachowanie; natomiast osoby z niedoborem krwi charakteryzuje błądzenie języka, twarzy i podstaw paznokci, słaby puls i znużenie.

Często uważa się, że nadciśnienie i nadczynność tarczycy są po części spowodowane niedostatkami Yin. Ochładzająca właściwość aspektu Yin chroni serce przed stanem zapalnym. Bardzo często brak Yin pojawia się na skutek nadmiarowej wątroby, która zużywa zbyt wiele Yin. Inną przyczyną może być niedobór panujący w nerkach, ponieważ nerki stanowią główne źródło zarówno aspektu Yin, jak i Yang. Chcąc wzmocnić Yin, trzeba przede wszystkim zmniejszyć wszelkie możliwe nadmiary występujące w wątrobie (s. 370–373). Następnie należy unikać rozgrzewających substancji, które przyczyniają się do osłabienia Yin: kawy, alkoholu, tytoniu i innych produktów wymienionych przy *Niedoborze Yin nerek* (s. 411). Środki, które wzmacniają Yin nerek, poprawiają także stan Yin serca. Szczególnie przydatne są świeże kielki pszenicy, ziarna pszenicy (jako pokarm lub wywar) oraz fasolka mung. Oprócz ziół wykorzystywanych przy niedoborze Yin nerek, można też stosować bulwy chińskiej lilii (gatunku z rodziny liliowatych, chiń. *bai he*) albo surowy korzeń remanii (*Rehmannia glutinosa*, chiń. *sheng di huang*). Wskazane jest także stosowanie zamiennie bulwy lilii tygrysiej lub innych odmian, co zostanie dokładniej omówione w rozdziale poświęconym Elementowi Metalu.

Niedobór krwi najczęściej wynika z osłabienia śledziony-trzustki albo nerek (oba te narządy odgrywają ważną rolę w procesie wytwarzania krwi). Podstawowy plan wzmocnienia krwi został przedstawiony w części *Niedobór krwi* na stronach 444–446. Trzy zioła, które wyjątkowo dobrze odżywiają krew i transportują ją do serca, to: korzeń dang gui (arcydzięgla chińskiego, *Angelica sinensis*), spreparowany korzeń remanii (*Rehmannia glutinosa*, chiń. *sheng di huang*) oraz korzeń chińskiej czerwonej szalwii (*Salvia miltiorrhiza*, chiń. *dan shen*). Każde z tych ziół może być stosowane samodzielnie. Dang gui w połączeniu ze spreparowaną remanią stanowi rozgrzewającą recepturę, która szczególnie skutecznie działa na osoby z oznakami *zimna*. Korzeń czerwonej szalwii, jako zioło gorzkie, jest bardziej przydatny w tendencji do rozwijania się w organizmie nadmiaru *wilgoci* lub śluzu.

W ciągu ostatnich stu lat napięcie i nadaktywność stały się pożądanymi cechami osobowości, natomiast aspekty Yin – receptywność, rozluźnienie, kobiecość i sama ziemia – były niedoceniane. W odpowiedzi na tę tendencję w języku pojawiły się liczne wyrażenia idiomatyczne, które zdają się przeciwdziałać, a nawet pobudzać w ciele procesy o naturze Yin. Używany najpierw w kręgach mustrznych, a obecnie szeroko rozpowszechniony termin *cool*¹, który pojawia się w zwrotach typu *cool*, nabrał znaczenia „spokojny, opanowany i rozluźniony”, a słowa te dokładnie opisują to, w jaki sposób płyny Yin wpływają na funkcjonowanie umysłu i ducha.

Niedobory energii Qi i Yang serca. Oba te zaburzenia powodują zakłócenie ducha z oznakami zaburzeń serca, takimi jak palpacje, nieregularny i słaby puls, bledy język i ospałość. Brak Yang (aspektu ogrzewającego) będzie obejmował również oznaki *zimna*. U współczesnych ludzi zazwyczaj niedobór energii Qi serca albo też nie jest ona właściwie rozprowadzana. To Qi kieruje strumień krwi płynący poprzez serce, zatem osłabiony przepływ Qi także może być przyczyną objawów niedoboru Yin i krwi, o których wspomniano wcześniej.

Choroby opisane przez współczesną medycynę, które często odpowiadają oznakom niedoboru Qi i Yang serca, to: zeszytnienie i zgrubienie naczyń wieńcowych serca, nasilone bóle w klatce piersiowej, zaburzenia układu nerwowego, ogólne osłabienie organizmu oraz depresja.

Yang serca jest w dużym stopniu dostarczany przez nerki, dlatego niedobór Yang serca jest związany z niedoborem Yang nerek. Natomiast Qi serca pochodzi od płuc i śledziony-trzustki, dlatego osłabienie tych narządów zawsze powoduje niedobór Qi serca. Takie problemy mogą stanowić część *warcza* zastoju wątroby, który uniemożliwia swobodne przekazywanie Qi do serca.

Istnieje jeszcze ważniejsza przyczyna osłabienia przepływu Qi aniżeli wymienione wcześniej zaburzenia funkcjonowania narządów – jest nią słabość ducha. W medycynie chińskiej mówi się, że duch kieruje przepływem Qi, a zatem cechy ducha danej osoby są odpowiedzialne za niezakłócony i mocny przepływ Qi w jej organizmie.

Silny strumień Qi często można zaobserwować u adeptów jogi lub tai-chi, którzy w znaczącym stopniu potrafią zmienić rytm uderzeń swojego serca i wpłynąć na inne funkcje życiowe, ponieważ dzięki, jakim się oddają, wzmacniają siłę ich ducha. Na przykład w tai-chi „wiodącą zasadą jest podążanie za duchem”.

¹ Węgelskie słowo *cool* w funkcji przymiotnikowej dawniej oznaczało przede wszystkim „chłodny, orzeźwiający, ostudzony” (przyp.

„Kontrolowanie ducha ułatwia poruszenie Qi”.

Klasyk medycyny wewnętrznej

Podsumowując, leczenie niedoboru Qi serca powinno uwzględnić możliwość występowania niedoboru energii Qi śledziony-trzustki (s. 395), niedoboru Qi płuc (s. 405) oraz zastoju Qi wątroby (s. 370). Dla ożywienia Qi serca niezbędne może być poprawienie stanu ducha (*shen*). (Zalecenia dotyczące wzmacniania ducha można znaleźć dalej w tym rozdziale, w części *Uzdrawianie serca*).

Zastój krwi serca

Stan ten często powstaje wtedy, kiedy jest zbyt mało energii Qi lub Yang serca, aby prawidłowo wprawiać krew w ruch. Typowe objawy to przeszywające bóle, fioletowa twarz lub język, omdlenia, palpacje i spłycony oddech. Przyczyną zablokowania przepływu krwi może być także śluz – w takim przypadku nalot na języku będzie gruby i tłusty. Jeśli występuje śluz, trzeba uwzględnić możliwe jego źródła – niewłaściwie trawione pożywienie lub nadmiar pokarmów śluzotwórczych. Ponieważ śluz jest substancją *wilgotną*, należy unikać tych składników diety, które przyczyniają się do powstania *wilgoci* (s. 398). Wzorce zastoju krwi serca często dotyczą przypadków choroby wieńcowej serca, zapalenia mięśnia sercowego i dusznicy bolesnej (*Angina pectoris*).

Ogólny stan zastoju krwi oraz specyficzny stan zastoju krwi serca został przedstawiony w części *Zastój krwi* na stronach 450–453. Korzeń chińskiego arcydziegła *dang gui* oraz korzeń czerwonej chińskiej szafwii *dan shen*, zalecane do leczenia niedoboru krwi serca, są również znakomitymi środkami przeciwdziałającymi zastojowi krwi.

Zimny lub gorący pienisty śluz. Są to łejsze postaci „śluzu”. Kiedy „atakują” serce, dezorganizują funkcjonowanie ducha/świadomości (*shen*). Chorobom umysłowym często towarzyszy zamroczenie ducha przez „niewidzialną śluzową pianę”. Wzorce związane z obecnością śluzu mogą także obejmować oznaki takie jak gruby nalot na języku, nienormalne zachowanie, a czasami splątana mowa.

W przypadkach gorącego śluzu piana blokuje układ nerwowy, doprowadzając do zaburzeń typu zapalenie mózgu czy wywołane przez *wiatr* udar mózgu i padaczka. Stanom tym towarzyszą oznaki *gorąca* i ogólnie Yang: żółty nalot na języku, szybki puls, nagłe, silne lub gwałtowne ruchy. Zimny śluz jest z natury cięższy, bardziej zagęszczony i objawia się poprzez zachowania typu Yin – bierność, obsesje na swoim punkcie, stępienie odczuć, spowolniony charakter, mówienie do siebie, zwolniony puls, biały nalot na języku.

Większość stanów związanych ze śluzem ulega wyraźnej poprawie, jeśli ograniczy się spożycie mocno śluzotwórczych pokarmów, takich jak: mleko i nabiał, lody, jaja, mięso, cukier, orzeszki ziemne oraz produkty rafinowane jak biała mąka. W przypadkach gorącego śluzu należy unikać ogrzewających substancji, do których zalicza się papierosy, kawę, alkohol i czerwone mięso. Przy zimnym śluzie należy stosować więcej rozgrzewających pokarmów i przypraw, a szczególnie trzeba unikać chłodniejszych pokarmów wytwarzających śluz – nabiału, jaj i rafinowanej mąki. Powinno się również wystrzegać nawyków, które przyczyniają się do powstania nadmiaru śluzu, jak na przykład spożywania bardzo złożonych posiłków, niezbyt dokładnego przeżuwania pokarmów oraz popijania posiłków zimnymi napojami. (Zalecenia dla obu przypadków: gorącego i zimnego śluzu znajdziesz w części *Czynniki dietetyczne przyczyniające się do powstania wilgoci*, s. 393).

Uzdrawianie serca

Jak omówiono wcześniej, niedobory Qi, Yang, krwi i płynów serca mogą zostać wyleczone, kiedy przywróci się równowagę innym narządom: nerkom, śledzionie-trzustce, płucom lub wątrobie. Poza tym spożywanie mniejszej ilości pokarmów śluzotwórczych odcina problemy ze śluzem od ich źródła, jednak dosyć często w sercu i naczyniach krwionośnych pozostają złogi tłuszczowe i śluzowe. To, w jaki sposób pozostałości te wpływają na syndromy serca i wzorce zaburzeń, uzależnione jest od danej jednostki. Czasami wskazane bywa zastosowanie metod podanych w rozdziale *Oleje i tłuszcze*, służących odnowie układu krążenia w celu stworzenia solidnej podstawy do leczenia syndromów serca, oraz innych kuracji przedstawionych w tym rozdziale.

Oprócz przywrócenia równowagi sercu poprzez oddziaływanie na inne narządy i oczyszczanie naczyń krwionośnych istnieją również specyficzne sposoby oczyszczania ducha. Jeden z nich wykorzystuje mowę, która, jak się uważa, wywodzi się z serca. Stan serca odzwierciedla świadomość wypowiedzianych słów. I odwrotnie – przez zwiększenie świadomości naszej mowy, wzmacniamy serce. Rozproszony umysł i jego duch mogą zostać skupione i uporządkowane za pomocą wzorców uważnej mowy. Oto przykłady takich wzorców oraz innych praktyk służących skupieniu ducha: modlitwa, medytacja, śpiewy religijne, mantry (zaśpiewy), afirmacje i cicha kontemplacja podnoszących na duchu wyobrażeń.

Aby praktyki te miały korzystne działanie, trzeba wykonywać je z zachowaniem pełnej uwagi, nie mechanicznie. Ustabilizowanie silnego, spokojnego i przejrzystego umysłu wspiera skutecznie uzdrawianie wszelkich układów narządowych. Posiadanie takiego umysłu niesie ze sobą również inną korzyść terapeutyczną – umysł umożliwia lepsze znoszenie bólu.

Na początku każdej kuracji leczniczej dobrze jest najpierw uspokoić umysł i zrównoważyć ducha. Na przykład niektóre szkoły akupunktury czy akupresury zalecają rozpoczynanie zabiegu w górnej części pleców, w pobliżu punktu akupunktururowego (Pęcherz moczowy 15) związanego z sercem. Punkt ten jest znany ze swych właściwości uspokajania serca i ducha. Przeprowadzane w ten sposób zabiegi dostarczają następujące stwierdzenie z *Klasyki medycyny wewnętrznej*: „wszelkie prawidłowe nakłuwanie [i uzdrawianie] najpierw leczy ducha”. Większość tradycyjnych zabiegów leczniczych zwyczajowo rozpoczyna się modlitwą, która ma na celu podwyższenie świadomości duchowej. Podobny skutek wywołuje także dziękczynna modlitwa przed posiłkami.

Uspokajanie i skupianie umysłu

Żyjąc w „epoce informacji”, mamy skłonność do nadaktywności umysłowej. Energia pochodząca z nadmiernego myślenia i zmartwień w zawrotnym tempie krąży w naszej głowie, podczas gdy serce podupada. W poważnych przypadkach aspekty Yang serca – *gorąco*, energia Qi i duch – wznoszą się do głowy. Nadmiar tych cech może spowodować gorączkę, ból głowy, rozdrażnienie, bezsenność i zaburzenia umysłowe. Na ogół kuracja dietetyczna w tym przypadku polega na wzmocnieniu Yin serca w celu przytrzymania w nim ducha dzięki ochronnej barierze esencji Yin, która jednocześnie pozwala utrzymać w ryzach wznoszące się *gorąco* i Qi.

Kiedy duch zostanie w wystarczającym stopniu skupiony w sercu, powstrzymane zostaje powierzchowne myślenie i pojawiają się bardziej zintegrowane myśli. Jednostka *staje się* w pełni obecna

i zamiast myśleć o „rzeczywistości”, czuje, że jej myśli stają się rzeczywistością. Ostatecznie doświadczając myśli jako kreacji rzeczywistości, człowiek czuje się szczęśliwy (szczęście to emocja związana ze zdrowym sercem), ponieważ żyje w tak bezpośredni i prosty sposób. Oczywiście na drodze do pełnego zjednoczenia istnieją niezliczone poziomy świadomości. Według ogólnie przyjętych kategorii u danej osoby stwierdza się zdrowie umysłowe, kiedy dobrze funkcjonuje, postępuje racjonalnie i nie cierpi na „chorobę umysłową”. Jednakże dzięki zastosowaniu podstawowych praktyk rozwijania świadomości i pewnej codziennej dietetycznej dyscypliny można z łatwością odkryć, że zdrowie umysłowe sięga obszarów, które daleko wykraczają poza ten neutralny stan.

Zalecenia dietetyczne w celu uspokojenia i skupienia umysłu: Prosta dieta z okresowymi lekkimi postami pozwala przemierzyć długą drogę do uzyskania głębokiego, spokojnego sposobu myślenia. Dodatkowo powinno się unikać nawyków żywieniowych, które doprowadzają do rozproszenia umysłu lub przegrzania ciała, osłabiając w ten sposób płyny Yin. Zbyt wiele składników w posiłku, bardzo pikantne lub ciężkie pożywienie, rafinowany cukier, alkohol, kawa, jedzenie późno w nocy, obfite wieczorne posiłki – mogą spowodować zarówno bezsenność, jak i nadmiar umysłowej paplaniny podczas dnia. Następujące substancje zmniejszają nerwowość, leczą bezsenność, poprawiają zdolność skupienia umysłu poprzez uspokojenie ducha i pomaganie mu w tym, by pozostał ześrodkowany w sercu.

- Muszla ostrygi: doskonały środek na odbudowanie Yin serca. Pozwala również kierować w dół wznoszące się Yang, jak zostało to opisane wcześniej. Może być spożywana w postaci „wapnia z muszli ostryg”, który jest dostępny w sklepach z suplementami dietetycznymi.
- Zboża: pełna pszenica, brązowy ryż oraz owies łagodnie, ale za to dogłębnie uspokajają umysł.
- Grzyby: niemal każda postać grzybów oddziałuje na centralny układ nerwowy. *Poria cocos* (chiń. *fu ling*) stanowi jedno z najpopularniejszych chińskich „zioł” i jest stosowany w celu ustabilizowania nerwów i poprawienia równowagi płynów ustrojowych. Występujący w Chinach grzyb *ling zhi* (w Japonii nazywany *reishi*), który jest coraz bardziej znany na Zachodzie jako środek wzmacniający odporność, bezpośrednio odżywia serce, rozjaśnia ducha i uspokaja umysł.
- Pożywienie zawierające krzem: napar ze słomy owsianej, kleik jęczmienny, napar z płatków owsianych, ogórek, seler naciowy, sałata oraz sok z sałaty i selera. Krzemowe pokarmy poprawiają metabolizm wapnia i wzmacniają nerwy oraz tkanki serca.
- Owoce: morwy i cytryny uspokajają umysł (owoce morwy mają mocniejsze działanie). Owoce cytryńca chińskiego (*Schisandra chinensis*, chiń. *wu wei zi*) koją umysł i według chińskiego ziołolecznictwa są zalecane w celu leczenia bezsenności i poprawienia zdolności zapamiętywania oraz koncentracji. Ich ściągająca natura jest wykorzystywana w leczeniu częstomoczu, rozwolnienia i nadmiernego pocenia się.
- Nasiona: nasiona głożyny pospolitej, inaczej jujuby (*Ziziphus jujuba/spinosa*, chiń. *suan zao ren*) są powszechnie stosowanym chińskim remedium ziołowym na uspokojenie umysłu, uważa się też, że bezpośrednio odżywiają serce. Nasiona chia (szałwi argentyńskiej, *Salvia columbiana*) także mają działanie uspokajające.
- Przyprawy: koper i bazylia mogą być używane jako dodatek do posiłków lub w formie naparów ze względu na ich kojące działanie.

- Zioła: regularne stosowanie rumianu szlachetnego (*Anthemis nobilis*), kocimiętki (*Nepeta cataria*), tarczycy (*Scutellaria laterifolia*) lub kozłka lekarskiego (*Valeriana officinalis*) jest pomocne dla nerwowych i cierpiących na bezsenność osób, dopóki ich sposób odżywiania nie poprawi się w wystarczającym stopniu, by zioła nie były już potrzebne. Dodanie do tych ziół owocu dzikiej róży dostarcza witaminy C, uspokajającej nerwy.
- Produkty pochodzenia zwierzęcego: dobrej jakości krowie i kozie mleko oraz klarowane masło (*ghee*) odżywiają ducha serca u osób, które dobrze tolerują te pokarmy. W przypadku bezsenności klasyczne zalecenie medycyny ludowej i zarazem najlepsza metoda przyjmowania mleka polega na wypijaniu go na ciepło przed snem.

Uspokajające działanie pełnowartościowego pożywienia

Z tabeli powiązań Pięciu Elementów wiemy, że gorzki smak jakiegokolwiek pożywienia „wnika” do serca i na nie wpływa. Do rozmaitych funkcji, jakie w sercu pełni gorzki smak, zaliczamy: oczyszczanie ze zatorów serca i związanych z nim naczyń krwionośnych; uspokajanie i kierowanie w dół energii Yang z głowy i skupianie jej w sercu (gorycz ma właściwości obniżające i ześrodkowujące); ochładzanie przegrzanego serca; tonizowanie zastoju wątroby, dzięki czemu zyskuje się więcej energii dla serca poprzez cykl tworzenia. Aspekt goryczy zbóż takich jak pszenica i ryż znajduje się w ich zarodkach i otrębach, jednak części te zostają usunięte podczas procesu rafinacji przeprowadzanego w celu uzyskania białej maki i białego ryżu. Również niezbędne kwasy tłuszczowe zawarte w zarodkach zbóż oraz witamina B, która znajduje się przede wszystkim w zarodkach i otrębach, działają leczniczo i oddziałują na nerwy.

Magnez zawarty w pożywieniu wpływa uzdrawiająco na serce, ale zostaje całkowicie utracony podczas mielenia zbóż i rafinacji większości innych pokarmów. Magnez umożliwia prawidłowe działanie wapnia w tkankach serca i nerwach; powstrzymuje także wydzielanie „enzymu niepokoju”, czyli kompleksu aminokwasów występujących w mózgu, które prawdopodobnie przyczyniają się do powstania stanu niepokoju⁶. Zielone pokarmy zawierają dużo magnezu, ponieważ minerał ten stanowi centralną część każdej cząsteczki chlorofilu – co ciekawe, w terapii kolorami zieleń uważa się za barwę wprowadzającą spokój i harmonię.

W ostatnich latach aminokwas L-tryptofan był powszechnie przyjmowany jako suplement diety w celu uspokojenia umysłu, poprawienia jakości snu i złagodzenia objawów depresji. To jego lecznicze działanie jest związane z serotoniną, neurotransmiterem występującym w mózgu, który powstaje dzięki obecności L-tryptofanu. Syndrom eozynofilii-mialgii, bolesna choroba krwi prawdopodobnie wynikająca z zaburzeń syntezy L-tryptofanu, w 1989 roku został wykryty u setek ludzi przyjmujących tę substancję w postaci suplementu⁷. Bezpieczniejszy sposób uzupełnienia L-tryptofanu polega na pozyskiwaniu go z pożywieniem, w którym został wytworzony przez naturę wraz ze wszystkimi towarzyszącymi mu czynnikami, niezbędnymi do jego prawidłowego funkcjonowania. Większość pokarmów zawiera L-tryptofan, ale inne aminokwasy występujące w wysokobiałkowej diecie rywalizują z jego wykorzystaniem w celu wytworzenia serotoniny. Badania wykazały, że dieta wysokowęglowodanowa maksymalnie zwiększa obecność L-tryptofanu w mózgu. Ludzie, którzy stosują dietę opartą na

węglowodanach, składającą się z pełnowartościowych pokarmów w dobrym gatunku, nieodmiennie są spokojni, rzadko wpadają w depresję, a ich sen jest mocny i regenerujący.

Depresja umysłowa. Melancholia, rozpacz i inne aspekty depresji umysłowej występują dziś częściej niż kiedykolwiek wcześniej. I rzeczywiście, według Martina Seligmana, profesora psychologii na Uniwersytecie Pensylwańskim i autora wydanej w 1990 roku książki *Learned Optimism* (Wyuczony optymizm), u ludzi urodzonych po drugiej wojnie światowej depresja ma miejsce prawie dziesięć razy częściej niż w pokoleniach ich rodziców i dziadków. Oprócz tego u kobiet stwierdza się dwukrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji niż u mężczyzn. Z pewnością u każdego człowieka delikatny, kobiecy aspekt Yin może zostać z łatwością zniszczony przez nadmierne współzawodnictwo i stres. Jednakże Yin jest aspektem dominującym u większości kobiet i dlatego łatwiej dotrzeć do niego z zewnątrz – z tego powodu zasadniczo kobiety (i wrażliwi mężczyźni) szczególnie muszą chronić się przed różnymi formami niszczących wpływów z zewnątrz.

Depresja umysłowa jest doświadczana w umyśle, ale jej przyczyna zazwyczaj tkwi w zastoju wątroby. W tej sytuacji właściwe będzie zastosowanie środków zaradczych służących do usunięcia zastoju, jakie zostały przedstawione wcześniej w rozdziale *Element Drzewa*. Jednocześnie można przyjmować pokarmy, które zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie są zalecane do złagodzenia objawów depresji, jako tymczasowe remedia podczas stopniowego przywracania równowagi w wątrobie. Pokarmy te są skuteczne w leczeniu umiarkowanych stanów depresji, których od czasu do czasu doświadczają każdy z nas. Zaliczamy do nich: brązowy ryż, ogórki, jabłka, kapustę, świeże zarodki pszenicy, korzeń kuzu, mikroalgi sinice (*Aphanizomenon flos-aquae*) oraz ocet jabłkowy. Zazwyczaj wystarcza włączenie któregoś z tych pokarmów do każdego posiłku. Sinice i ocet działają bardziej specyficznie niż inne pokarmy. Dawkowanie: łyżeczka octu wymieszana z niewielką ilością wody, przyjmowana do trzech razy dziennie w trakcie doświadczania stanów depresyjnych; 1,5 g sinic do trzech razy dziennie. Poważnej, przewlekłej depresji często towarzyszą głębsze zaburzenia i w takim przypadku należy zasięgnąć porady specjalisty, który postawi profesjonalną diagnozę.

Element Ziemi

„Element Ziemi reprezentowany przez śledzionę-trzustkę reguluje „środek” – ten, który jest stały, skąd harmonizuje skutki działania czterech pór roku”.

Klasyk medycyny wewnętrznej

Późne lato: okres przemiany wszystkich pór roku

Późne lato, krótka i względnie nierozpoznana „pora roku” w przybliżeniu przypada na ostatni miesiąc lata i środek roku według kalendarza chińskiego*. Jest to punkt przejścia *Yang* w *Yin*, między fazą ekspansywnego wzrostu, jaki dominuje wiosną i latem, a bardziej skupionym do wewnątrz, chłodnym i tajemniczym okresem jesieni i zimy. To przyjemna, wypełniona spokojem i dostatkiem pora, w której czas jakby się zatrzymał, a wszystkie aktywności dokonują się bez wysiłku, jak we śnie. Między skrajnościami nastaje okres jedności, harmonii i środkowej drogi.

Aby dostroić się do późnego lata, można wsłuchiwać się w jego subtelne rytmy – to jakby żyć w chwili, w której wahadło zawraca, by zacząć kołysać się w drugą stronę. Odkryj rytmy i cykle, które sprzyjają, że życie staje się proste i harmonijne. Szytywne lub nieharmonijne stany psychiczne czy fizyczne mogą zostać przekształcone za pomocą ześrodkowujących praktyk, które uwalniają jednostkę od wszelkich uwarunkowań – przykładem może być medytacja w stylu zen, polegająca na oddychaniu jak niemowlę, do brzucha, czyli naszego fizycznego centrum.

Przemiany pór roku

W czasie roku Element Ziemi wywiera silny wpływ na 15 dni otaczających dwa przesilenia słoneczne (przed i po równonocy (7,5 dnia przed i po)**). Dni te stanowią neutralne bufory między porami roku, które zmieniają się w czasie przesilen i równonocy. Te okresy przemiany reprezentują osiowe pauzy między porami roku, jakich doświadczamy ze strony słońca, centrum naszego układu słonecznego.

* W kalendarzu chińskim rok rozpoczyna się w lutym, a dokładna data pierwszego dnia roku w każdym roku jest nieco inna. (Jest to kalendarz księżycowy, w którym rachuba czasu jest związana z cyklem obiegu księżyca wokół Ziemi i pierwszy dzień roku przypada na wiosenny now – przyp. tłum.).

** Gdy zsumujemy wszystkie okresy 15 dni otaczających przesilenia i równonocy, otrzymamy 60 dni. Dodatkowo miesiąc późnego lata zbieżny z ostatnim miesiącem lata, zapewnia Elementowi Ziemi panowanie nad taką samą ilością dni, jaka przypada władaniu pozostałymi elementami.

Późne lato i okresy przemiany: pożywienie i jego przygotowanie

Aby dostosować się do tych pór roku, do każdego posiłku dodawaj pokarmy, które są harmonizujące i reprezentują centrum – żywność łagodnie słodką, żółtą lub złotą, okrągłego kształtu oraz taką, która znana jest z właściwości harmonizowania środka: proso, kukurydzę, marchew, groch garbanzo, soję, dynię, ziemniaki, fasolkę szparagową, jam, tofu, słodkie ziemniaki, słodki ryż, ryż, amarantus (szarłat), groch, kasztany jadalne, orzechy ziemne, morele i melony kantalupa.

Potrawy należy przygotowywać w prosty sposób, z minimalną ilością przypraw, ponieważ powinny mieć łagodny smak. Unikaj skomplikowanych dań i bardzo złożonych połączeń pokarmowych. Umiarkowanie powinno być zasadą odnoszącą się także do wszelkich innych aspektów przygotowania pokarmów, włączając w to czas gotowania, metody przyrządzania, temperaturę oraz wykorzystanie wody i oleju. Oczywiście można postępować według tych zaleceń zawsze, kiedy pragnie się utrzymać równowagę i pogłębić doświadczenia związane z kroczeniem środkową ścieżką.

Okresy zmian pór roku to w wielu kulturach tradycyjny czas oczyszczania. Krótki, trzydniowy post zbożowy z nadejściem jesieni i zimy oraz post warzywny bądź owocowy na początku wiosny i lata działają „ześrodkowująco” podczas cyklu przemian pór roku.

Oto główne powiązania Elementu Ziemi wymienione w *Klasyku medycyny wewnętrznej*:

„Tajemnicze siły Ziemi stwarzają wilgoć w Niebiosach i żyzną glebę na ziemi; tworzą mięso ciała i brzuch [i śledzionę-trzustkę]. Tworzą kolor żółty... i dają głosowi zdolność do śpiewu... tworzą usta [i zmysł smaku], smak słodki oraz uczucie niepokoju i zmartwienia”.

Śledziona-trzustka w harmonii i chorobie

Narządy związane z Elementem Ziemi, śledziona-trzustka* i żołądek, są przede wszystkim odpowiedzialne za trawienie i rozprowadzanie składników pokarmowych. Energia Qi i inne esencje ekstrahowane podczas trawienia są wykorzystywane przez organizm do tworzenia energii *wei qi* (odporności), witalności, ciepła i wykształcenia tkanek ciała oraz rozwinięcia funkcji umysłowych.

Osoby ze zrównoważoną śledzioną-trzustką: są na ogół pracowite, praktyczne i odpowiedzialne. Lubią rozwijać siebie i innych, są mocne, aktywne i stabilne. Są to ludzie o dużej wytrzymałości. mający dobry apetyt i trawienie, o silnych kończynach. Zazwyczaj lubią porządek i dokładność, często celują w twórczych działaniach. Mają bogatą wyobraźnię.

* „Śledziona” to błędny termin wczesnych tłumaczeń; kiedy stosujemy termin „śledziona-trzustka”, odnosi się on jedynie do trzustki i całego spektrum jej aktywności, tak jak są one postrzegane zarówno w chińskiej, jak i współczesnej fizjologii. Łączny zapis „śledziona” i „trzustki” jest tu stosowany w celu zachowania kontynuacji terminologicznej wielu tekstów, w których pozostał termin „śledziona” zaczerpnięty z pierwszych tłumaczeń. Funkcją przechowywania krwi, spełniana przez śledzionę według współczesnej fizjologii, stanowi część funkcji wątroby według medycyny chińskiej, zatem można uważać śledzionę za oddzielny płat wątroby. Chińczycy tradycyjnie sądzili, że wątroba znajduje się po obu stronach ciała.

Osoby z ogólnymi oznakami zaburzenia równowagi śledziony-trzustki charakteryzuje przewlekłe zmęczenie, fizyczny i umysłowy zastój oraz kompulsywne, „zablokowane” zachowania, które „chronią” je przed kreatywnością rozwijającą ich osobowość. Typowe jest dla nich osłabienie trawienia, któremu często towarzyszą nudności, brak apetytu, stępiony zmysł smaku, wzdęcia, twarde guzy w brzuchu i luźne stolce. Częścią tej charakterystyki mogą być wahania poziomu cukru we krwi. Osób tych dotyczą problemy z wagą ciała – mają skłonność do nadwagi bez przejadania się albo są zbyt szczupłe i nie mogą przytyć. Często mają ziemistą cerę i niechlujny wygląd, żyją w bałaganie i gromadzą bezużyteczne przedmioty.

Specyficzne syndromy śledziony-trzustki

Niedobór energii Qi śledziony-trzustki występuje powszechnie wśród niedostatecznie odżywionych ludzi, włączając w to osoby niedożywione z powodu stosowania diety składającej się z rafinowanych i wysoko przetworzonych pokarmów. Śledziona-trzustka zarządza ekstrakcją energii Qi i innych składników odżywczych z pożywienia, zachodzącą w przewodzie pokarmowym. Działanie większości tradycyjnych chińskich lekarstw na jelita skierowane jest także na śledzionę-trzustkę. Aby zrozumieć zależność pomiędzy śledzioną-trzustką a jelitami, zastanówmy się nad istotną funkcją trzustki, polegającą na wydzielaniu enzymów trzustkowych do jelita cienkiego. Stan zdrowia trzustki jest czynnikiem determinującym ilość i moc jej enzymów, które z kolei w wielkim stopniu decydują o tym, w jakim stopniu składniki pokarmowe są wchłaniane przez jelito cienkie.

Objawy osłabienia śledziony-trzustki: luźne stolce, ogólne osłabienie, zmęczenie, bledy język i blady, cienki biały nalot, słaby puls oraz wymienione wyżej wszelkie pozostałe ogólne oznaki zaburzenia śledziony-trzustki. Nieprawidłowości często spowodowane przez słabą Qi śledziony-trzustki to: nadwrażliwość na pewne pokarmy, nerwowa niestrawność, anemia, przewlekła biegunka lub dysenteria, wrzody oraz ból w górnej części brzucha.

Osobom z niedoborem Qi śledziony-trzustki grozi ryzyko wystąpienia dodatkowych zaburzeń. Energia Qi śledziony-trzustki, często zwana „środkową Qi”, ożywia peryferyjne części ciała. Od tej właśnie Qi zależy siła rąk i nóg, zatem słabe kończyny wskazują na jej niedobór. Inna funkcja środkowej Qi polega na utrzymywaniu narządów wewnętrznych na właściwym miejscu; opadanie, między innymi hemoroidy i opadanie macicy, nerek, żołądka lub jelit, jest zazwyczaj rezultatem niedostatecznej ilości środkowej Qi.

Zalecenia dietetyczne przy niedoborze Qi śledziony-trzustki: Leczenie dietą stanu niedoboru Qi polega na zastosowaniu pożywienia, które ma naturę albo ogrzewającą (oznaczone poniżej znakiem „+”), albo co najmniej neutralną. Pokarmy o właściwościach ochładzających osłabiają trawienie. Podobnie pożywienie, które jest zimne, gasi „trawienny ogień”. Faktycznie już sam proces jedzenia zimnego pożywienia pochłania znaczącą ilość energii trawiennej organizmu.

Zalecana jest również żywność, która uzupełnia niedobór, włączając w to większość złożonych węglowodanów i pewne produkty pochodzenia zwierzęcego. Pokarmy takie są zasadniczo słodkie lub ostre. Jednym z najlepszych toników stopniowo wzmacniających śledzionę-trzustkę jest dobrze ugotowany ryż (zob. *Kleiki zbożowe* w części poświęconej przepisom). Doskonale

działa również owies †, orkisz †, słodki ryż † oraz tłuczony słodki ryż (mochi) †. Inne korzystne pokarmy to:

1. Warzywa o dużej zawartości węglowodanów: dynia †, marchew, brukiew, pasternak †, rzepa, groch garbanzo, czarna fasola †, groch, słodkie ziemniaki †, jam, kabaczki.
2. Ostre warzywa i przyprawy: cebula †, por †, czarny pieprz †, imbir †, cynamon †, fenkuł †, czosnek †, gałka muskatołowa †;
3. Niewielkie ilości pewnych substancji słodzących i gotowanych owoców: syrop ryżowy †, słód jęczmienny †, melasa †, czereśnie † i daktyle †.
4. Jeśli *niedobór* jest poważny, pomocne mogą być umiarkowane ilości produktów pochodzenia zwierzęcego, przygotowanych w postaci zupy lub kleiku, tzw. *congee*: makrela, tuńczyk, halibut, sardele (anchovies) †, wołowina †, wątroba lub nerki wołowe †, kurczak †, indyk † lub jagnięcina †. Spośród nabiału zalecane jest jedynie masło †.

Pożywienie musi być dobrze przeżuwane i przyjmowane w łatwo strawnej postaci. Małe, za to często jadane posiłki są niezbędne na początku procesu zdrowienia, a wszelkie produkty powinny być przynajmniej umiarkowanie ugotowane. Słaba śledziona-trzustka wskazuje na odrzucenie lub ignorancję Elementu Ziemi na poziomie pożywienia. Odpowiednie przyrządzanie pożywienia z dbałością o zapewnienie jego wzmacniających właściwości stanowi istotę procesu powrotu do zdrowia.

Niedobór trawiennego ognia: Jeśli dopuści się do pogorszenia niedoboru energii Qi śledziony-trzustki, stan ten może przekształcić się w zaburzenie nazywane niedoborem trawiennego ognia. Kiedy brakuje ognia – *Yang*, aspektu ogrzewającego – zaburzenie obejmuje wszelkie objawy niedoboru Qi, ale niedoborowi trawiennego ognia towarzyszą oznaki *zimnego* trawienia, dzięki którym stan ten daje się wyraźnie odróżnić. Oznaki te obejmują wodniste stolce (częściej niż luźne), czasami zawierające niestrawione resztki pokarmów. Inne oznaki *zimna* to: niechęć do chłodnej pogody, zimne dłonie i stopy, jasny mocz, bladość; także język jest blady, obrzmiały, z odciskami zębów widocznymi na jego bokach.

Aby zrównoważyć brak ognia, przestrzegaj podanych wcześniej zaleceń dla niedoboru Qi śledziony-trzustki – wyłączając jedynie słodki ryż, który jest przeciwwskazany przy niedoborze trawiennego ognia. Dodatkowo zwiększ ilość ogrzewających ziół i pokarmów, takich jak te oznaczone symbolem „†” we wcześniej wymienionych *Zaleceniach dietetycznych*. Jeśli stosujesz imbir, pamiętaj, że dla wzmocnienia trawiennego ognia lepszy jest imbir suszony (dostępny jako przyprawa) niż świeży.

Żywność, którą należy ograniczyć przy niedoborze Qi lub ognia śledziony-trzustki to: warzywa-owoce (szczególnie cytrusowe), kielki i trawy zbożowe; ochładzające pokarmy, takie jak pomidory, szpinak, tofu, proso, amarantus, wodorosty, mikroalgi, sinice i sól; nadmierne ilości bardzo słodkich pokarmów, płynów oraz produktów mlecznych; ocet. Należy dbać o to, żeby nie doprowadzać wątroby do stanu nadmiaru. Trzeba unikać obfitych posiłków i ciężkostrawnych pokarmów; orzechy, nasiona i oleje należy zjadać w małych ilościach, aby nie dopuścić do „cyklu destrukcyjnego”, czyli ataku nadmiarowej wątroby na śledzionę-trzustkę. Nadmiar wątroby jest prawdopodobnie główną przyczyną osłabienia śledziony-trzustki.

Wilgoć, śluz i mikroby

Istota i jakość *wilgoci* obecnej w układzie pokarmowym i w całym organizmie stanowią kolejną miarę zdrowia śledziony-trzustki i ogólnie całego trawienia. Koncepcja *wilgoci* łączy wiele odrębnych zaburzeń związanych z obecnością w organizmie śluzu, bakterii, wirusów i drożdżowców, ponieważ do leczenia ich wszystkich wystarcza kilka prostych zaleceń dietetycznych.

Wilgoć, zaburzenie o naturze *Yin*, obejmuje nadmiernie mokre lub wilgotne stany w organizmie. Mogą one pochodzić z zewnętrznych wpływów środowiska, z niewłaściwej diety lub osłabienia narządów wewnętrznych. Nadmiar *wilgoci* w układzie pokarmowym, płucach, pęcherzu moczowym, narządach rozrodczych i innych narządach organizmu najczęściej występuje jako: 1) różnego rodzaju śluzowe lub wilgotne nagromadzenia, takie jak obrzęki, torbiele, guzy i nowotwory; 2) przerost drożdżowców, wirusów, bakterii gnilnych, ameb lub pasożytów. Obie wymienione grupy są ze sobą wzajemnie powiązane, ponieważ niemal każdemu przewlekłemu stanowi *wilgoci* czy śluzu towarzyszy nadmierny rozwój mikroorganizmów⁸⁻¹⁴.

Objawy wilgoci: *Wilgoć* może wnikać do stawów i kanałów akupunkturowych, co powoduje utrudnienia ruchu ciała, może pojawić się drętwienie, a jeśli występuje ból, dotyczy konkretnego miejsca. Na części ciała lub na całej jego powierzchni mogą wystąpić *wilgotne* obrzmienia lub opuchlizna. *Wilgoć* w postaci śluzu wpływa także na serce oraz płuca i jest przyczyną większości powszechnie spotykanych zaburzeń funkcjonowania tych narządów. (Objawy zostały opisane w rozdziałach *Element Ognia* i *Element Metalu*). Kiedy *wilgoć* atakuje śledzionę-trzustkę – mówiąc inaczej, jelita i trawienie w ogóle – objawy mogą obejmować obrzmienia, odczucie ociężałości (szczególnie w obrębie głowy), utratę apetytu, wzdęty brzuch i wodniste stolce; gruby, a nawet trudny lub tłusty nalot na języku. W wielu przypadkach przyczyną trawiennej *wilgoci* jest omawiany wcześniej wzorzec niedoboru Qi lub trawiennego ognia. Choroby związane z obecnością *wilgoci* zazwyczaj charakteryzują się cechami ociężałości i zastoju, zatem wyleczenie ich często wymaga dużo czasu.

Wilgoć a choroby degeneracyjne

Wiele przewlekłych chorób obejmuje występowanie *wilgoci*. Dwie trzecie typowej diety w Stanach Zjednoczonych składa się z produktów pochodzenia zwierzęcego, które przyczyniają się do rozwoju każdego spośród wymienionych wcześniej rozmaitych rodzajów *wilgoci*. Poza tym *wilgoć* często łączy się z *gorącem*, *wiatrem* lub *zimnem*, dlatego kiedy układa się plan diety leczniczej, należy uwzględnić również te dodatkowe czynniki. Choroba nowotworowa, stwardnienie rozsiane, AIDS, syndrom przewlekłego zmęczenia, reumatoidalne zapalenie stawów i pozostałe choroby zwyrodnieniowe, które wydają się łączyć z obecnością wirusów lub innych mikroorganizmów, zazwyczaj obejmują występowanie patogennej *wilgoci* w połączeniu z rozmaitymi czynnikami przyczyniającymi się do danego zaburzenia.

Niestety z tego rodzaju stanami, odpowiadającymi naturze głęboko umiejscowionej *wilgoci*, niełatwo sobie poradzić, zarówno za pomocą tradycyjnych metod leczniczych, jak i środków współczesnej medycyny. Każdy przypadek musi być diagnozowany i leczony indywidualnie. Jednakże wydaje

się, że w zaburzeniach tych można wyróżnić podobne elementy: większość tych stanów rozpoczyna się od nadmiernego rozrostu drożdżowców w układzie pokarmowym i także przy większości z nich można zaobserwować pozytywne reakcje na dietę nieprzyczyniającą się do powstawania śluzu, to jest dietę o niskiej zawartości tłuszczu i pokarmów śluzotwórczych, z dużą ilością pełnowartościowej, nieprzetworzonej żywności roślinnej. Niemalże wszyscy pacjenci odczuwają poprawę stanu zdrowia, kiedy do diety włączą pokarmy, które doprowadzają do ogólnego zmniejszenia *wilgoci* w organizmie. Dodatkowo dla każdego pacjenta można indywidualnie dobrać najkorzystniejszy rodzaj terapii: specyficzne zioła, akupunkturę, ćwiczenia fizyczne czy metody rozwoju uważności.

Ćwiczenia fizyczne są bardzo ważne. Tak samo jak mokre ubranie nie zatęchnie, jeśli wywiesi się je na dworze w strumieniu krążącego powietrza, tak też odpowiednie ćwiczenia nasycają organizm tlenem. (Metody nasycania tlenem zostały omówione w rozdziale *Wewnętrzny/zewnętrzny: Budowanie odporności*). Dobrze znane jest korzystne oddziaływanie aktywności fizycznej na popularny stan *wilgoci*, jakim jest otyłość. Dalej zostaną wymienione czynniki dietetyczne, jakich należy unikać przy występowaniu wilgoci, a następnie te, które są wówczas zalecane. Wskazówki te stanowią dietetyczną podstawę wyleczenia licznych zaburzeń, w których *wilgoć* odgrywa istotną rolę.

Czynniki dietetyczne przyczyniające się do powstania wilgoci

- Zbyt wiele surowego, zimnego, słodkiego lub śluzotwórczego pożywienia.

Trawienny *ogień* śledziony-trzustki zostaje ugaszony przez spożywanie nadmiaru surowego pożywienia, włączając w to zbyt wiele surowych owoców, warzyw, kiełków i soków, które powodują powstanie rzadkiego, wodnistego śluzu lub *wilgoci*. Podobny efekt wywołuje nadmierna ilość zbyt zimnego pożywienia – zaleca się, by pokarm miał temperaturę pokojową lub wyższą. Właściwa zawartość surowego pożywienia w diecie zależy od siły i kondycji danej osoby, klimatu oraz indywidualnego poziomu aktywności. Na krzepkie i *przegrzane* osoby zazwyczaj dobrze działa zwiększenie ilości suchych pokarmów. Ciepły klimat i wzmożona aktywność fizyczna także poprawiają zdolność do tolerancji surowego pożywienia w diecie.

Oznaki nadmiernego spożycia surowej żywności to osłabienie, wychłodzenie oraz wodniste stolce. Wielu zagorzałych zwolenników surowego pożywienia wegetariańskiego poważnie nadważyło swoje zdrowie, ponieważ nie wiedzieli, kiedy należało wprowadzić nieco więcej gotowanych pokarmów. Jednocześnie trzeba podkreślić, że liczne stany chorobowe obejmujące ogólny *nadmiar* (krzepka, ekstrawertyczna natura, zaczerwieniona twarz, gruby nalot na języku, mocny puls) zostały wyleczone dzięki oczyszczającemu i leczniczemu działaniu surowej żywności.

Należy ograniczyć spożycie bardzo słodkich i innych śluzotwórczych pokarmów, do których zaliczają się: mięso, jaja, nabiał, tłuszcze takie jak słonina i masło (należy zrezygnować z tłuszczów uwodornionych typu margaryna), oleje, oleiste pokarmy, takie jak orzechy i nasiona (zwłaszcza orzeszki ziemne), oraz pokarmy zawierające skoncentrowane substancje słodzące. Jeśli w nadmiarze przyjmuje się cukry proste, które występują w słodzikach i owocach, cukry te także wzmagają rozwój infekcji i drożdżowców. Osoby cierpiące na zaburzenia związane z przerostem *Candida albicans* powinny stosować plan dietetyczny przeciw drożdżowcom (s. 102), który działa silniej niż przedstawiana tu dieta.

Obecność niewielkiej ilości śluzu w układzie pokarmowym i na powierzchni błon śluzowych jest jednak niezbędna. Umiarkowana zawartość węglowodanów złożonych (zbóż, warzyw, roślin strączkowych) w diecie zapewnia powstanie lekkiej i zdrowej powłoki śluzowej, natomiast ich przesadne ilości doprowadzają do wytworzenia nadmiarowych złogów śluzowych. Nadmierne spożywanie nabiału, jaj lub mięsa jest przyczyną powstania najgrubszego i najbardziej lepkiego śluzu. Inne czynniki sprzyjające wytwarzaniu śluzu to:

- Pokarmy rafinowane lub wysoko przetworzone, zepsute, nieświeże, zakażone pasożytami lub traktowane środkami chemicznymi;
- Zbyt duża ilość składników w posiłku (nieprawidłowe łączenie pokarmów);
- Jedzenie późno w nocy;
- Przejadanie się.

Wydaje się, że produkty posiadające kilka właściwości przyczyniających się do *wilgoci* mają o wiele gorsze działanie, niż można by się spodziewać jedynie po sumie ich właściwości. Na przykład lody są bardzo słodkie, zimne, w wysokim stopniu śluzotwórcze i często nasyczone dodatkami chemicznymi. Ponadto występujące w nich skoncentrowane substancje słodzące, przeważnie w połączeniu ze słodkimi owocami, nie stanowią dobrego zestawienia z nabiałem, będącym kombinacją białka i tłuszczu. Według doświadczenia autora, zebranego podczas praktyki uzdrawiania, regularne spożywanie lodów przyczynia się do powstawania w obrębie brzucha guzów, torbieli i ogólnie wszelkich innych stanów *wilgoci*. Produkty mające zastępować lody, nawet jeśli są wytworzone z wysokiej jakości składników, też są bardzo słodkie i zimne i dlatego również zwiększają stan wilgoci, zatem osoby podatne na jej wpływ powinny tych produktów unikać.

Pożywienie, które osusza wilgoć: żyto, amarantus (szarłat), kukurydza, fasolka adzuki, seler, sałata, dynia, por, lucerna, rzepa, kalarepa, biały pieprz, surowy miód; wszystkie gorzkie zioła takie jak *śaparral* (*Larrea divaricata*), rumian szlachetny (*Anthemis nobilis*), pau d'arco (*Tabevulia*) oraz miarki *dunaliella* i *sinica* (*Aphanizomenon*). Surowe kozie mleko jest jedynym produktem mlecznym, który zazwyczaj nie przyczynia się do wytworzenia stanów wilgoci w organizmie.

Zewnętrzna wilgoć: Stany wilgoci nie są związane jedynie ze sposobem odżywiania. Nadmierne wystawienie się na wpływ wilgoci ze środowiska zewnętrznego będzie pogarszać wewnętrzne stany wilgoci. „Wilgotne otoczenie” nie odnosi się tylko do wpływów pogody, ale także do innych sytuacji sprzyjających wilgoci, jak na przykład zbyt długie siedzenie na zimnej i wilgotnej ziemi.

Marnotrawstwo a Element Ziemi

Element Ziemi reprezentuje opiekuńcze i receptywne aspekty życia o naturze *Yin*. Z tej perspektywy znacząca się hipoglikemia, choroby nowotworowe, zaparcia i inne dolegliwości związane z nieprawidłowym odżywianiem ustępują miejsca zdrowiu wraz z kultywowaniem ogólnego szacunku dla Ziemi dla pożywienia, jakie ona oferuje, oraz dla ludzkiego ciała, które jest stworzone z ziemskiej materii. Ci, którzy szanują szczodrość Ziemi, nie marnują żywności ani żadnej innej przydatnej rzeczy. Spożywając tylko to, co jest potrzebne, ludzie ci minimalizują zatrucie toksynami i niszczenie gleby, z czym związane są wielkie uprawy dla przemysłu spożywczego. Szacunek i uważność wobec własnego

ciała powodują odrzucenie wynaturzonego, rafinowanego pożywienia, natomiast współczucie wpływa na ograniczenie spożycia mięsa do poziomu, który nie wykracza poza ilość uzasadnioną względami leczniczymi.

Aby w ogóle zatrzymać niszczenie żeńskich jakości Yin, pomocne jest postrzeganie całego procesu swojego życia na Ziemi jako ekwiwalentu za to, co od niej otrzymujemy dla naszego zdrowia i bezpieczeństwa. Zdumiewające, jak wielu ludzi walczących o zachowanie środowiska naturalnego nie widzi niczego złego w zjadaniu lukrowanych, tłustych pączków z białej mąki, jednocześnie poświęcając się oczyszczaniu pól i strumieni. Nasze własne strumienie krwi i środowisko wewnętrzne także muszą zostać oczyszczone, aby doprowadzić do całkowitej i jednolitej przemiany, która spowoduje połączenie świadomości jednostkowego ducha z duszą Ziemi.

Element Metalu

Jesień

Jesień jest porą żniw, czasem chowania się do środka i skupiania się w sobie na wszystkich poziomach, czasem gromadzenia paliwa, pożywienia i ciepłych ubrań, czasem, w którym trzeba się przygotować na nadchodzący bezruch zimy. Wszystko w przyrodzie kurczy się i kieruje swoją esencję w dół i do środka. Opadają liście i owoce, schną nasiona, a soki drzew spływają do korzeni. Trawy zaczynają tracić swój głęboki zielony kolor, stając się coraz jaśniejsze i suchsze.

„Siły jesieni tworzą suchość w Niebiosach i metal na Ziemi; tworzą płuca i skórę na ciele... i nos oraz biały kolor i smak ostry... emocję gniewu i zdolność do wyrażania płaczu”.

Klasyk medycyny wewnętrznej

Jesienne pożywienie

Aby przygotować pożywienie, które odzwierciedla cechy jesieni, musimy uzmysłwić sobie obfitość kurczącej się już natury. Świadomość ta może zostać wzmocniona przez wybór bardziej ściągających i skupiających smaków i pokarmów. Dodatkowo należy stosować metody gotowania, które dostarczą większą ilość energii, jakiej wymaga chłodniejsza pora roku.

Esencja pożywienia jest odbierana poprzez zmysł węchu, który jest związany z Elementem Metalu i płucami. Ciepłe aromaty pieczonego i smażonego pożywienia pobudzają apetyt, a skoncentrowane pokarmy i korzenie zagęszczają krew, co jest odpowiednim przygotowaniem do chłodniejszej pogody.

Jesień jest czasem uporządkowania otwartych i, co prawdopodobne, rozproszonych wzorców, jakie panowały w poprzednich ciepłych porach roku. Aby pobudzić tę aktywność w organizmie, by na poziomie umysłu rozwijać skupienie oraz rozpocząć proces ściągania energii do środka, do posiłków włączaj więcej pokarmów o smaku kwaśnym. Zalicza się do nich chleb na zakwasie, kapustę kiszoną, oliwki, ogórki kiszone, pory, fasolkę adzuki, solone marynowane śliwki, herbatę z owocu róży, ocet, ser, jogurt, cytryny, limonki, grejpfruty oraz kwaśne odmiany jabłek, śliwek i winogron. Ostrożnie stosuj skrajnie kwaśne pokarmy, ponieważ nawet niewielkie ich ilości mają silne działanie.

Zazwyczaj gotuj z użyciem mniejszej ilości wody i na mniejszym ogniu, za to przez dłuższy czas. Ten rodzaj przygotowania pomaga w skupieniu uwagi na sprawach wewnętrznych. Podobnie smak gorzki i słony kierują energię mocno do wewnątrz i w dół. Najlepiej byłoby, gdyby coraz większe ich ilości stopniowo wprowadzać do diety w okresie, kiedy jesień zaczyna przemieniać się w zimę. Pożywienie o smaku słonym i gorzkim zostanie omówione w następnym rozdziale: *Element Wody*.

Suchość

Kiedy jesienią przeważa suchy klimat, ważne jest, by wiedzieć, jak przeciwdziałać jego wpływowi. Jeśli dana osoba znajduje się w stanie *suchości*, jest on zazwyczaj związany z płucami, a jego przyczyną może być nie zrównoważona dieta, nadmierna aktywność, niekorzystny klimat lub zaburzenia funkcjonowania narządów wewnętrznych. Główne objawy *suchości* w organizmie to pragnienie, suchość skóry, nosa, warg i gardła oraz świąd. Osoby przewlekłe *suche* mają tendencję do szczupłej konstytucji ciała.

Aby przeciwdziałać wpływowi suchej pogody i leczyć stan *suchości* w organizmie podczas którejkolwiek z pór roku, należy spożywać przede wszystkim pokarmy nawilżające, którymi są: szpinak, jęczmień, proso, gruszki, jabłka, persymona, wodorosty, czarne i białe chińskie grzyby, migdały, orzeszki piniowe, orzechy ziemne, nasiona sezamu, miód (gotowany), słód jęczmienny, syrop ryżowy, mleko i produkty mleczne, jaja, małże, kraby, ostrygi, mięczaki, śledzie i wieprzowina. Używanie niewielkiej ilości soli do gotowania także ma działanie nawilżające *suchość*.

Nabiał i inne produkty pochodzenia zwierzęcego są odpowiedniejsze dla tych, u których *suchość* towarzyszy osłabienie, wątłość i inne oznaki *niedoboru*. Stan suchej osoby jest często rezultatem niewystarczającej ilości płynów *Yin* w organizmie, dlatego wiele spośród remediów wzmacniających *Yin* także leczy *suchość*. Osoby z objawami *suchości* powinny ostrożnie stosować pożywienie gorzkie, aromatyczne i rozgrzewające. Pokarm, który zawiera w sobie wiele przypraw i ziół, osusza ciało.

Płuca w harmonii i chorobie

Płuca otrzymują życiową siłę *Qi* powietrza i mieszają ją z *Qi* pochodzącą z ekstrakcji pożywienia. Tak połączona *Qi* wraz z towarzyszącymi jej składnikami odżywczymi zostaje następnie rozprowadzona po całym organizmie. Spełnia ona szczególną rolę, polegającą na ochronie powierzchni ciała (również błon śluzowych i wewnętrznych powierzchni płuc) przed wirusami, bakteriami i innymi patogennymi czynnikami atakującymi organizm. Siła płuc jest uzależniona od *Qi*.

W zdrowiu energia Qi płuc charakteryzuje się zdolnością do konsolidowania, zbierania razem, utrzymywania siły i jednoczenia się w walce przeciwko chorobie na każdym poziomie, włączając w to odporność komórkową. Na osobowość ludzi obdarzonych mocnymi płucami ma wpływ Qi tego narządu – osoby te wydają się zjednoczone, nie zbaczą z obranej drogi, stwarzają wokół siebie porządek i są skuteczne w tym, czym się zajmują. To, na ile potrafimy „trzymać się” i „odpuszczać sobie”, może zostać określone w kategoriach emocjonalnego przywiązania. Narządem *Yang* związanym z płucami jest jelito grube, którego oczywistą funkcją jest wydalanie tego, co nie jest już potrzebne. W chińskiej tradycji uzdrawiania wydalanie dotyczy zarówno poziomu emocjonalnego i psychicznego, jak i fizycznego.

Przywiązanie jako wskaźnik witalności płuc

Osoby ze zdrowymi płucami zazwyczaj trzymają się swoich zasad i wypełniają zobowiązania, ale gdy nadchodzi czas porzucenia danego przedmiotu lub związku, potrafią wyczuć ten moment i przechodzą przez to bez zbędnego tłumienia emocji. Odczuwają związany z rozstaniem żal i smutek, ale umieją szybko sobie z nimi poradzić. Dla porównania, osoby ze słabymi płucami mogą doświadczać utraty w stanie pomieszenia. Próbuje tłumić smutek, przez co nigdy nie zdołają danej sytuacji zostawić za sobą. Jednocześnie osoby te mają skłonność do bałaganiarstwa albo łatwo gubią swoje rzeczy, albo też kurczowo się ich trzymają ze względu na nieuzasadnione przywiązanie.

Radzenie sobie z żalem i smutkiem

Żal należy do emocji związanych z płucami i jelitem grubym. Żal, który został wyrażony i w końcu rozproszony, wzmacnia wewnętrzną podstawę zdrowia, natomiast tłumiony, powoduje długotrwały skurcz w płucach, który zakłóca ich funkcję, polegającą na rozprowadzaniu składników odżywczych i Qi. Ostatecznie dochodzi do tego, że płuca zostają zablokowane przez nierozprowadzoną materię. Dosłownie każdy, kto ma problemy z płucami i jelitem grubym, bez względu na źródło danego problemu, odczuwa również jakiś rodzaj smutku, który powinien zostać rozproszony. Zrozumienie wewnętrznej natury tego uczucia daje wskazówkę, w jaki sposób należy z nim pracować.

Zaciskająca siła żalu, jeśli jest stosowana konstruktywnie, nie dopuszcza do tłumienia uczuć. Zachęca nas do spojrzenia w głąb siebie, do rozpoznania nieukończonych smutków i do ich przekształcenia poprzez proste zwrócenie ku nim naszej uwagi. Dzielenie się uczuciami z innymi ludźmi także może pomóc je rozprościć. Dzięki wewnętrznemu skupieniu uzdrawia się te obszary, w których inaczej rozwijałaby się poważna choroba. Przeszkadzające emocje i myśli mogą zostać oczyszczone za pomocą długiego, głębokiego oddychania. Podczas przechodzenia przez proces oczyszczania się z żalu przydatna będzie rozpraszająca właściwość pożywienia o smaku ostrym – czyli tym, który „wchodzi” do płuc.

Fizyczne oznaki witalności płuc

Zanim określi się witalność płuc, należy uwzględnić trzy dodatkowe związki, w jakich występuje ten narząd:

1. Mówi się, że płuca „otwierają się do nosa” – oznacza to, że płuca wpływają również na zatoki, oskrzela, drogi oddechowe i sam nos.
2. Zdrowie skóry, łącznie z błonami śluzowymi i ich naturalną odpornością, jest odzwierciedleniem zdrowia płuc.
3. Z płucami jest związana ilość i jakość śluzu.

U osoby ze zdrowymi płucami utrzymywana jest lekka, wilgotna warstwa ochronna na błonach śluzowych. Błony te wraz z dobrze odżywioną i naenergetyzowaną skórą strzegą organizm przed negatywnym wpływem ekstremalnych warunków pogodowych, jak i przed wirusami i innymi czynnikami patogennymi. Taka osoba jest chroniona przed chorobami infekcyjnymi, typu przeziębienia i grypy, i w ogóle ma dobrą odporność.

W przeciwieństwie do tego, zarówno suchość, jak i nadmiar śluzu na błonach śluzowych, problemy z zatokami, zatkany nos, choroby płuc i oskrzeli, częste przeziębienia oraz podatność na zakażenia to oznaki wskazujące na zaburzenie równowagi energetycznej płuc.

Qi i składniki odżywcze kierowane przez zrównoważone płuca odżywiają peryferyjne części ciała, dlatego osoba z mocnymi płucami ma miękką, błyszczącą skórę i lśniące włosy. Sucha, matowa lub szorstka skóra jest objawem zaburzenia funkcji płuc.

Przyczyny najczęstszych chorób płuc

Oprócz nierozwiązanego problemu z żalem, przyczyną wielu chorób płuc (i jelita grubego) jest siedzący tryb życia. Niedostateczna aktywność fizyczna doprowadza do osłabienia funkcji oddychania i wydalania. Problemy płuc i jelita grubego pogarszają się w wyniku popełniania błędów dietetycznych: objadania się, unikania zjadania niestrawialnych części pokarmów, spożywania zbyt dużej ilości mięsa, nabiału i innych doprowadzających do zastoju pokarmów, stosowania leków i wysoko przetworzonej żywności oraz palenia papierosów. Na skutek złych nawyków żywieniowych w płucach odkłada się śluz, który blokuje prawidłowe ich funkcjonowanie. W rezultacie mogą pojawić się między innymi takie problemy, jak przeziębienia, alergie, schorzenia zatok, zapalenie oskrzeli i astma. Ponadto w końcu dochodzi do nagromadzenia w płucach i jelicie grubym toksyn, które są przyczyną napięcia, wyczerpania, kłopotów ze skórą i włosami oraz bladości cery. Przedstawione dalej syndromy dokładniej ilustrują to, w jaki sposób te różne stany objawiają się w płucach, dzięki czemu jednocześnie wyjaśnione zostaną możliwości ich leczenia. (Problemy jelita grubego i układu żołądkowo-jelitowego są omówione w rozdziałach *Element Ziemi* oraz *Choroby i ich leczenie za pomocą diety*).

Najczęstsze syndromy płuc

Pierwszy syndrom płuc, początek takich stanów, jak popularne przeziębienie i grypa, został wcześniej opisany jako wniknięcie *zewnątrznego wiatru* do płuc (zob. s. 96). Jeśli takie zewnętrzne stany nie zostaną odpowiednio wcześnie usunięte, mogą przekształcić się w *gorąco* w płucach.

Gorąco blokujące płuca to stan, w którym zazwyczaj występują *zewnątrzne* objawy, takie jak gorączka i dreszcze, czerwony język z suchym, żółtym nalotem. Dodatkowo może pojawić się suchy kaszel, spłycony oddech i ból gardła, a także gęsta, żółtozielona ropna płwocina lub nawet cuchnąca

ropa z krwią i żółta wydzielina z nosa. Leczenie polega na włączeniu do diety pokarmów i ziół, które ochładzają gorąco oraz przekształcają wydzielinę w płucach.

Korzystne pokarmy i zioła: rukiew wodna, melony kantalupa, jabłka, persymony, brzoskwinie, gruszki, owoce cytrusowe, wodorosty (np. agar, nori, kelp), grzyby, rzodkiew daikon, marchew, dynia, kudzu, kapusta, kapusta pekińska, kalafior, papaja i białe grzyby, a z ziół – liście szanty zwyczajnej (*Marrubium vulgare*) i gwiazdnicy pospolitej (*Stellaria media*).

Dieta w większości powinna składać się z zup. Zupy i kleiki zbożowe z prosa, jęczmienia lub ryżu ochładzają i łagodzą gorąco płuc. Najskuteczniejsze z wymienionych pokarmów to rukiew wodna i białe chińskie grzyby. Białe grzyby (*bai mu er*) są dostępne w wielu sklepach spożywczych i zielarskich. Bardzo pomocne będzie także picie dowolnych ilości naparów z liści szanty lub gwiazdnicy.

Należy unikać: ogrzewających lub blokujących pokarmów, między innymi kawy, alkoholu, jagnięciny, kurczaka, ryb o naturze ogrzewającej (np. pstrąga, łososia, sardeli), roślin z rodziny cebulowatych (szczególnie czosnku), cynamonu, imbiru, fenkułu oraz innych rozgrzewających pokarmów i przypraw.

Śluz w płucach najczęściej pojawia się w wyniku osłabienia trawienia (osłabienia Qi śledziony-trzustki) prowadzącego do wytworzenia nadmiaru śluzu. Jego przyczyną może być także spożywanie nadmiernej ilości pokarmów śluzotwórczych. W każdym z tych przypadków ostatecznie dochodzi do nagromadzenia śluzu w płucach. Objawy tego stanu są następujące: kaszel, spływanie oddechu, świszczący oddech lub astma, której towarzyszy odkrztuszanie lepkiej flegmy. Nalot na języku jest tłusty i biały, jeśli śluz jest zimny, natomiast tłusty żółty nalot wskazuje na obecność gorącego śluzu. Leczenie obejmuje dodanie do diety pokarmów i ziół, które przekształcają, redukują lub usuwają śluz.

Korzystne pokarmy, przyprawy i zioła: fenkuł (r), kozieradka (r), siemię lniane (n), pieprz kajeński (r), rukiew wodna (o), czosnek i inne rośliny z rodziny cebulowatych (r), chrzan (r), rzepa (n), świeży imbir (r), rzodkiew (o), rzodkiew daikon (o), grzyby (n), trawy zbożowe (o) i wodorosty (o); z ziół – pokrzywa (o), podbiał (n), korzeń omanu (r) i liść dziewanny drobnolistnej (o). Pokarmy ochładzające zostały oznaczone literą „o”, rozgrzewające – „r”, a neutralne – „n”.

Dieta ogólnie powinna składać się z pokarmów, które są łatwostrawne i nie przyczyniają się do dodatkowego obciążenia organizmu przez śluz. Do pożywienia takiego zaliczamy warzywa, owoce i kiełki. Niewielkie ilości roślin strączkowych, zbóż i migdałów są również dobrze tolerowane. Najlepiej jeść proste, niewielkie porcje. Spośród podanych wyżej pokarmów, te o naturze ochładzającej są przydatne w leczeniu gorącego śluzu, natomiast rozgrzewające służą do leczenia zimnego śluzu. Żywność o neutralnej naturze termicznej można stosować do leczenia zarówno gorącego, jak i zimnego śluzu. W herbatkach leczniczych możemy łączyć ze sobą zioła, przyprawy i nasiona. Na przykład w przypadku gorącego śluzu mieszajmy liść dziewanny drobnolistnej (*Verbascum thapsus*), podbiał (*Tussilago farfara*), pokrzywę (*Urtica urens*) i siemię lniane, a w przypadku zimnego śluzu – oman wielki (*Inula helenium*), świeży imbir i kozieradkę.

Należy unikać: wszelkiego nabiału, mięsa ssaków, orzeszków ziemnych, tofu, tempeh, miso, sosu sojowego, mleka sojowego i innych produktów sojowych, amasake i pozostałych substancji słodzących oprócz liści stewii.

Niedobór Yin płuc – do stanu tego dochodzi, kiedy przewlekłe brakuje aspektu Yin, który służy do chłodzenia i odżywiania płuc. Bardzo często stan ten jest rezultatem chronicznej infekcji płuc,

zapalenia lub innej długotrwałej choroby płuc, która doprowadza do wyniszczenia Yin w organizmie. Niedostateczna ilość Yin płuc (lub jakiegokolwiek innego narządu) wskazuje na niedobór Yin nerek, które są odpowiedzialne za dostarczenie aspektu Yin całemu organizmowi. Typowe objawy to suchy kaszel bez plwociny lub z niewielką jej ilością (czasami zabarwioną krwią), okresowe gorączki, częste odczuwanie pragnienia, jasnoczerwone policzki i język, gorące wnętrza dłoni i podeszwy stóp, poty nocne, cienki i szybki puls. Leczenie polega na uzupełnieniu diety o pokarmy, które wzmacniają Yin płuc oraz Yin nerek, będące źródłem wszelkiego Yin w ciele.

Korzystne pokarmy i zioła: porost irlandzki i inne wodorosty, mikroalgi spirulina i chlorella, pomarańcze, brzoskwinie, gruszki, jabłka, arbuzy, pomidory, banany, fasolka szparagowa, mleko sojowe, tofu, tempeh, cukier trzcinowy (i nierafinowany sproszkowany sok z trzciny cukrowej), syrop ryżowy, siemię lniane, masło i inne produkty nabiałowe, jaja, ostrygi, małże i wieprzowina; spośród ziół korzeń prawoślazu lekarskiego, kora wiązu czerwonego, bulwy lilii tygrysiej i innych odmian lilii, korzeń remanii (surowy) i korzeń kokoryczki.

Aby całkowicie wyleczyć niedobór Yin płuc, potrzeba konsekwentnego wysiłku. Z podstawowej diety powinno się wykluczyć wszelkie ogrzewające pokarmy i przyprawy, należy również unikać w opisanym wcześniej przypadku *gorąca* blokującego płuca. Zbyt wiele smaku gorzkiego w diecie działa osuszająco i dlatego duże jego ilości także są przeciwwskazane. Jeśli używa się bardzo gorzkich ziół, takich jak gorzknik kanadyjski, mniszek, jeżówka czy łopian, należy zachować dużą ostrożność. Jaja i produkty nabiałowe, jeżeli są w ogóle tolerowane, powinny być najwyższej jakości i przyjmowane tylko w niewielkich ilościach.

Prawoślaz lekarski (*Althea officinalis*) jest cennym remedium w większości przypadków osłabienia Yin płuc, a dodatkowo jest ziołem przeczyszczającym. Kanadyjski wiąz czerwony (*Ulmus fulva*) ma wielką wartość odżywczą i może być zalecany w przypadkach ekstremalnego wyniszczenia. Kokoryczka (*Polygonatum officinale*) jest najbardziej energetyzującym spośród wymienionych toników Yin, tradycyjnie stosowanym w Chinach i na Zachodzie. Według *Planetary herbology* Michaela Tierry większość rodzajów bulw lilii (roślin z rodziny liliowatych) jest jadalna oprócz lilii „calla”, która nie jest prawdziwą lilią. Bulwa lilii, zioło powszechnie dostępne w Chinach, ma działanie uspokajające, co sprawia, że jest szczególnie przydatna w przypadku niedoboru Yin z towarzyszeniem nerwowości lub bezsenności. Inne popularne chińskie zioło, surowa remania (*Rehmannia glutinosa*), może być także stosowana w przypadku krwotoków wywołanych przez *gorąco*, zaparć lub bólu gardła z powodu niedoboru Yin oraz owrzodzeń jamy ustnej i języka. Należy unikać surowej remanii w stanach zimna lub osłabionego trawienia (niedobór Qi śledziony-trzustki) i przy anemii towarzyszącej ciąży.

Niedobór Qi płuc jest przewlekłym i często wyniszczającym typem zaburzenia płuc. Objawy obejmują osłabienie, zmęczenie, cichy głos i małomówność, kaszel i spłycenie oddechu. Jeśli jednocześnie zostanie osłabiona Qi obronna, mogą pojawić się spontaniczne poty przy aktywności fizycznej oraz obniżenie odporności na przeziębienia i grypy. Niedobór Qi płuc może być rezultatem długotrwałych chorób, szczególnie tych z oznakami *gorąca* (łącznie z oznakami niedoborowego *gorąca*, powstałego na skutek opisanego wyżej niedoboru Yin). Do tego syndromu może także doprowadzić ogólny brak Qi w organizmie. Źródłem energii Qi całego organizmu są nerki-nadnercza, które z kolei są uzależnione od Qi pochodzącej z pożywienia – czyli od funkcji śledziony-trzustki.

Leczenie polega na uzupełnieniu energii Qi płuc dzięki zastosowaniu takich pokarmów i metod ich przygotowania, które wzmacniają Qi płuc i poprawiają absorpcję Qi z pożywienia.

Korzystne pokarmy i zioła: ryż, słodki ryż, owies, marchew, natka gorczycy, słodkie ziemniaki, jam, ziemniaki, świeży imbir, czosnek, melasa, syrop ryżowy, słód jęczmienny, śledzie. Zioła takie jak korzeń omanu, aralia (*Aralia racemosa*, *A. californica* i pokrewne gatunki) oraz lukrecja (*Glycyrrhiza glabra* i pokrewne gatunki) – są skuteczne zarówno stosowane oddzielnie, jak i w połączeniach. Typowa receptura składa się z 1/2 części lukrecji zmieszanej z 1 częścią omanu albo aralii.

Ochrona płuc i jelita grubego

U większości ludzi można dostrzec oznaki osłabienia płuc i jelita grubego – ich skóra nie jest witalna. chowają w sobie dawne zale, utrzymują chorobliwe przywiązanie do rzeczy i ludzi, a także mają skłonność do problemów ze śluzem. Ich stan może nie objawiać się poważnymi oznakami zewnętrznymi i może nie najlepiej pasować do omówionych wcześniej syndromów.

Według naszego doświadczenia znaczna liczba ludzi, którzy dowiedzieli się, że chorują na raka, w rozmowach ze swoimi przyjaciółmi wiadomość tę komentują mniej więcej takim zdaniem: „Ale ja w życiu nie przechorowałem choćby jednego dnia, nigdy się nawet nie przeziębilem!”. Ludzie żyjący w Ameryce, którzy nigdy się nie przeziębiali, są albo wyjątkowo zdrowi, albo – o wiele częściej – gromadzą w swoim ciele toksyny, które później przyczynią się do poważnych chorób. Jedno lub może nawet dwa przeziębienia w ciągu roku nie powinny być od razu uważane za oznakę braku zdrowia, szczególnie jeśli poziom toksyn w miejscu, w którym dana osoba żyje i pracuje, jest dosyć wysoki. Jednakże przeprowadzane raz do roku łagodne oczyszczanie płuc i jelita grubego, połączone z regularnym stosowaniem ochronnego pożywienia, może sprawić, że unikniemy tego rodzaju przeziębienia i grypy. Poprawi się również rozprowadzanie energii Qi i składników odżywczych oraz zmniejszy się niezdrowe emocjonalne przywiązanie. Co najważniejsze, takie działanie będzie chroniło przed późniejszym rozwojem o wiele poważniejszych chorób.

Pożywienie ochronne i oczyszczające

Pokarmy ostre: w celu oczyszczania i ochrony wybieraj pokarmy, które szczególnie wpływają na płuca i jelito grube. Ostre pożywienie pomaga rozproszyć zastoja, zablokowaną przez śluz energię tych narządów. Ta tradycyjna mądrość została potwierdzona przez współczesne odkrycia: według badań doktora Irwina Zimenta, profesora Wydziału Medycznego na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles, wśród palaczy pochodzenia latynoskiego, zamieszkujących obszar Los Angeles, stwierdza się zaskakująco niski poziom występowania chorób dróg oddechowych. W oparciu o swoje odkrycia przez ostatnich 10 lat profesor Ziment zapisywał papryczki chili jako lekarstwo przy problemach związanych z płucami¹⁵.

Wszelkie ostre pokarmy, takie jak pikantne pieprze i papryczki chili, można wykorzystać w celu ochrony płuc, ale powinno się także dodawać przynajmniej niewielką ilość białych pokarmów ostrych, ponieważ kolor ten szczególnie oddziałuje na Element Metalu. Do takich białych pokarmów zaliczamy rośliny z rodziny cebulowatych, zwłaszcza czosnek, również rzepę, imbir, chrzan, kapustę*, rzod-

rukiew*, rzodkiew daikon* i biały pieprz*. Ochładzające pokarmy oznaczone „*” powinny być stosowane wtedy, gdy występują oznaki gorąca (żółty śluz w niewielkich ilościach, odczucie gorąca, zaczerwieniona twarz, ból gardła, gorące dłonie i stopy, poty nocne, okresowe gorączki) – w innym przypadku odpowiednie będą wszystkie z wymienionych pokarmów. Spożywanie ostrego pożywienia na surowo zwiększa jego rozpraszające działanie. Pokarmy te jednak nadal zachowują swoją moc, jeśli zostaną tylko lekko ugotowane, a jest to lepszy sposób ich przygotowania dla osób *niedoborowych*.

Pokarmy śluzowate są ważne dla odnowy błon śluzowych płuc i jelita grubego. Usuwają one stare, grube złoże śluzowe i zastępują je czystą, wilgotną powłoką śluzową. Spośród nich najlepsze to wodorosty oraz niektóre zioła i nasiona, na przykład kombu, korzeń prawoślazu lekarskiego, siemie lniane i kozieradka.

Ciemnozielone i żółtopomarańczowe warzywa posiadają działanie ochronne ze względu na dużą zawartość beta-karotenu (prowitaminy A). Jak zostało to omówione w rozdziale *Produkty z pokarmów zielonych*, beta-karoten chroni powierzchnie i błony śluzowe organizmu. Jego ochronne działanie poprawia aktywność Qi polegającą na zapewnieniu odporności w peryferyjnych częściach ciała. Według wielu najnowszych badań pokarmy o dużej zawartości beta-karotenu wydają się chronić płuca i jelito grube przed chorobą nowotworową¹⁶⁻¹⁹. Do pokarmów z beta-karotenem, które dodatkowo mają istotne znaczenie ochronne dla płuc i jelita grubego, należą marchew, dynia, kabaczek, brokuły, pietruszka, kapusta włoska, rzepa i natka gorczycy, rukiew wodna, trawa pszeniczna lub jęczmienna, zielone, niebieskozielone i złote mikroalgi oraz zioła: liść yerba santa, liść dziewanny drobnolistnej i pokrzywa.

Szczególnie cenne w tej grupie są pokarmy zielone, ponieważ znajdujący się w nich chlorofil powstrzymuje rozwój wirusów i pomaga płucom wydaląc pozostałości oparów chemicznych, pyłu węglowego, dymu tytoniowego itd. (Zioło yerba santa jest specyficznym remedium zalecanym w tym celu). Zielone pokarmy poprawiają także trawienie białek i tłuszczów, które – jeśli są spożywane w nadmiarze – mogą przyczynić się do rozwoju raka jelita grubego¹⁶.

Błonnik: Aby oczyścić płuca i jelito grube, należy zwiększyć ilość pożywienia o dużej zawartości błonnika. Odpowiednia dawka błonnika w diecie zmniejsza ryzyko wystąpienia niektórych rodzajów choroby nowotworowej o ponad 60%. W związku z tym American Cancer Society (Amerykańskie Stowarzyszenie Przeciwnowotworowe) obecnie zaleca zwiększenie o 30% ilości błonnika w przeciętnej diecie. (U Amerykanów jelito grube i płuca to narządy o największym wskaźniku występowania raka). Błonnik to niestrawialna część pożywienia, na przykład otręby zbóż, mięs owoców, ściany komórkowe warzyw. Chociaż wszelkiego rodzaju błonnik poprawia funkcjonowanie jelit, to jednak pewne odmiany błonnika różnią się między sobą. Otręby pszenne mają nieznaczne oddziaływanie na poziom cholesterolu, podczas gdy pektyna, substancja błonnikowa występująca w jabłkach, czereśniach, marchwi i innych roślinach, usuwa cholesterol z układu pokarmowego. Takie działanie ma także błonnik zawarty w owsie.

Badania stanu jelita grubego wykazały, że błonnik jest korzystny w leczeniu i zapobieganiu zapalenia wyrostka robaczkowego, raka jelita grubego*, uchyłkowatości (uchyłków jelita grubego), zaparc

* Badania wskazują także, że błonnik obecny w produktach spożywczych może zapewnić ochronę przeciwko chorobie nowotworowej piersi, żołądka, jajników, endometrium, odbytu, jamy ustnej i gardła²⁴.

i hemoroidów²⁰⁻²⁶. W jelitach błonnik wspiera rozwój korzystnych szczepów bakterii, które pomagają w przyswajaniu składników odżywczych i wytwarzaniu kwasów jelitowych odpowiedzialnych za odporność na raka. Błonnik jest także źródłem czynnika przeciwnowotworowego – pentozy. Chociaż nawet przyjmowanie czystego błonnika może mieć lecznicze działanie w skrajnych przypadkach, najbardziej racjonalne podejście polega na spożywaniu całej gamy odmian błonnika w postaci pełnowartościowego pożywienia roślinnego. (Wszystkie przepisy przedstawione w dalszej części książki uwzględniają dużą zawartość błonnika). W celach profilaktycznych dobrze jest stosować wszystkie pokarmy błonnikowe. Aby przeprowadzić skuteczny kilkudniowy post oczyszczający, należy wybierać najmniej śluzotwórcze pokarmy błonnikowe, warzywa i owoce.

Spożywanie w codziennej diecie urozmaiconej żywności z podanych wyżej grup wspomaga odporność oraz funkcje płuc i jelita grubego. Osobom z umiarkowanymi oznakami osłabienia płuc i jelita grubego, odżywiającym się zazwyczaj wysokokalorycznym pożywieniem, dobrze zrobi post składający się z warzyw i owoców przeprowadzany przez kilka dni w każdej porze roku. Najlepiej wybierać te rośliny, które są ostre, białe, żółtopomarańczowe i zielone. Można je uzupełnić pokarmami i ziołami o dużej zawartości składników śluzowych. Przykładowe posiłki: zupa z brokułów, marchwi, rzodkwi daikon i kelpu; jabłka i gruszki (oprócz skórki zaliczane do grupy pokarmów białych). W przypadku odczucia głodu między posiłkami można pić napoje ze spiruliny albo trawy jęczmiennej lub wywar z korzenia prawoślazu i siemienia lnianego.

Taki rodzaj krótkiego postu nie powoduje ekstremalnych skutków, jednak jest najodpowiedniejszy dla osób, które mają skłonność do problemów ze śluzem, słabe napięcie skóry, co najmniej umiarkowanej grubości nalot na języku i nie są zbyt wężkie lub w inny sposób *niedoborowe*. (Dodatkowe zalecenia zostały podane w rozdziale *Posty i oczyszczanie*). Specyficzne zaburzenia płuc i jelita grubego wymagają odrębnego omówienia.

* * *

U współczesnych ludzi Element Metalu wydaje się najsłabszym z elementów. Zastąpienie przedstawionego wcześniej pożywienia, które przyczynia się do typowych zaburzeń płuc i jelita grubego, pełnowartościowym pożywieniem ochronnym i połączenie takiej diety z aktywnym trybem życia, prowadzi do stopniowej odnowy płuc i jelita grubego. Z wyjątkiem ostrych stanów chorobowych tych narządów, powolny i równomierny proces z reguły działa najlepiej. Jeśli zaś chodzi o emocjonalne przywiązanie, uwarunkowane zaburzeniem energetycznej równowagi płuc i jelita grubego, to nie jest ono łatwe do wykorzenienia. Jeżeli nagle usuniemy dietetyczną przyczynę nadmiernego przywiązania za pomocą metod intensywnie oczyszczających, takich jak posty i irygacje jelita grubego, pojawia się wielkie ryzyko, że z łatwością wkrótce ją odbudujemy przez spożycie jeszcze większej ilości ciężkostrawnych, przyczyniających się do wytwarzania śluzu i wzmagających przywiązanie pokarmów.

Element Wody

Zima

Zima kończy wszystkie pory roku. Aby zjednoczyć się z zimą, większy nacisk kładzie się na jakości Yin – bycie bardziej receptywnym, introspektywnym, nastawionym na gromadzenie. Oziębia się powierzchnię ciała, a ogrzewa jego wnętrze. Zimno i ciemność skłaniają do poszukiwania wewnętrznego ciepła. To pora odpoczynku, głębokiej medytacji, doskonalenia esencji duchowej i gromadzenia energii fizycznej – w formie niewielkiego przybrania na wadze – na czas chłódów. Choć przeważają wówczas powolne procesy Yin, trzeba pozostawać na tyle aktywnym, by utrzymać giętkość kręgosłupa i stawów.

„Siły zimy stwarzają zimno w Niebiosach i wodę na Ziemi. Tworzą nerki i kości w ciele... uczucie lęku i zdolność do wyrażania jęku”.

Klasyk medycyny wewnętrznej

Zimowe pożywienie i jego przygotowanie

Mówi się, że nerki „otwierają się do uszu”, co oznacza, że zmysł słuchu jest związany ze zdrowiem nerek, na które najsilniej wpływa zima. W czasie chłodnych, cichych miesięcy wyostrza się zdolność wyraźnego słyszenia. Dźwięki towarzyszące gotowaniu i głosy dobiegające z kuchni pobudzają apetyt. Ciepłe, gęste zupy, pełne zboża i podprażone orzechy to dobra strawa na zimne dni. Suszone pokarmy, małe ciemne fasole, wodorosty i przyrządzone na parze zimowe warzywa wzmacniają nerki zimą. Gotuj posiłki dłużej, w niższej temperaturze i mniejszej ilości wody.

Słony i gorzki: smaki na czas zimy

Zarówno słone, jak i gorzkie pokarmy są odpowiednie na zimę, ponieważ wspierają one ześrodkowujący ruch energii w dół, dzięki czemu zwiększa się zdolność do gromadzenia. Takie pożywienie ochładza zewnętrzne warstwy ciała i sprowadza ciepło organizmu głębiej do środka. Posiadając chłodniejszą powierzchnię skóry, nie odczuwa się tak bardzo wpływu zewnętrznego zimna. Jednakże sól należy stosować z ostrożnością – jej nadmierna ilość wywołuje stany skórczowe narządów Elementu Wody (nerek i pęcherza moczowego), powodując zimno i wzmożone pragnienie wody, co osłabia te narządy i jednocześnie negatywnie wpływa na serce. W czasie zimy ważne jest zapewnienie ochrony sercu-umysłowi, co można uzyskać dzięki niewielkiej ilości gorzkich pokarmów, mówi się bowiem, że ich smak „wchodzi do serca”.

Większość popularnych gorzkich pokarmów nie jest całkowicie gorzka, ale stanowi połączenie smaku gorzkiego z innymi smakami. Do takich pokarmów zaliczamy sałatę, rukiew wodną, endywię, cykorię liściastą, rzepę, seler naciowy, szparagi, lucernę, górną część korzenia marchwi, żyto, owies, quinoa i amarantusa. Gorzki smak znajduje się również w powłoce ochronnej niektórych roślin, na

przykład w skórkach owoców cytrusowych i zewnętrznych liściach kapusty (rzadko spotykanych na kapustach dostępnych w zwykłych sklepach). Najintensywniejszą gorycz można spotkać wśród ziół. Popularne przykłady to korzeń cykorii (*Cichorium intybus*), korzeń łopianu (*Arctium lappa*), ziele skrzypu (*Equisetum arvense*) i chaparral (*Larrea divaricata*). Podprażony i zmielony korzeń cykorii jest składnikiem wielu powszechnie dostępnych kaw zbożowych – substytutów naturalnej kawy.

Do słonego pożywienia zaliczamy miso, sos sojowy, wodorosty, sól, proso, jęczmień oraz wszelkie pokarmy, które swój słony smak zawdzięczają dodatkowi soli. W typowej diecie zazwyczaj nadużywa się soli, podczas gdy smak gorzki jest stosowany dosyć rzadko. Chociaż poza przypadkami pewnych zaburzeń zwykle nie trzeba spożywać dużych porcji gorzkiego pokarmu, to jednak regularne przyjmowanie niewielkich jego ilości zimą prowadzi do pogłębienia wewnętrznych doświadczeń i zachowania radości w sercu.

Przyzwyczajając organizm do zimy za pomocą odpowiednich metod przygotowania żywności oraz większej ilości pokarmów słonych i gorzkich, *zimna* osoba może odczuwać wychłodzenie, ponieważ w jej organizmie zabraknie ogrzewającego potencjału Yang. W takim przypadku należy wzbogacić dietę o pokarmy ogrzewające, których przykłady zostały podane dalej w tym rozdziale w części *Niedobór Yang nerek*. Umiarkowane oddziaływanie zimna na zdrowe ciało poprawia funkcje nerek-nadnerczy, jednak nadmiar zimna osłabia te narządy.

Nerki w harmonii i chorobie

Narządami Elementu Wody są nerki i pęcherz moczowy. Według fizjologii medycyny chińskiej narządy te zarządzają metabolizmem wody i kontrolują układ moczowy. Dodatkowo nerki są postrzegane jako korzeń i podstawa całego organizmu. Są odpowiedzialne za dolną część ciała, łącznie z narządami rozrodczymi i ich funkcją rozmnażania. Dostarczają również energię i ciepło. Taka koncepcja „nerek” wykracza poza tradycyjną wiedzę zachodniej fizjologii. Aby znaleźć uzasadnienie dla tych dodatkowych funkcji nerek, chińskiej koncepcji nerek przypisuje się także aktywność gruczołu nadnerczy. Nadnercza biorą udział w tworzeniu energii, ciepła, seksualności i innych cech organizmu. Połączenie między nerkami a nadnerczami jest oczywiste, ponieważ nadnercza są umiejscowione bezpośrednio na nerkach i wytwarzają hormony, które umożliwiają nerkom działanie.

Nerki, reprezentujące korzenie organizmu, stanowią podstawę wszelkich jakości Yin i Yang. Zatem Yin nerek wspiera Yin całego ciała i wpływa na nie, a Yang nerek jest podłożem całego Yang w ciele. Zgodnie z tym medycyna chińska opisuje nerki jako „pałac Ognia i Wody”, a w każdej diagnozie stanu nerek bierze się pod uwagę oba ich aspekty, czyli zarówno Yin, jak i Yang. Na przykład osoba ze zdrowymi, witalnymi nerkami jest aktywna – choć spokojna oraz odważna – choć delikatna, osiąga wiele bez stresu i potrafi połączyć działanie asertywne ze wsparciem dla innych.

Wszelkie problemy z nerkami uwidaczniają się poprzez jeden lub więcej specyficznych obszarów organizmu, jego emocji i wzorców rozwoju. Poznanie tych obszarów jest nieocenione dla oszacowania witalności nerek.

Ogólne objawy zaburzenia równowagi energetycznej nerek:

- wszelkie problemy z kośćmi, szczególnie z kolanami, dolną częścią pleców i zębami;
- utrata słuchu oraz infekcje i choroby uszu;
- problemy z owłosieniem głowy – wypadanie włosów, rozdawanie się ich końcówek, przedwczesne siwienie;
- wszelkiego rodzaju zaburzenia układu moczowego, rozrodczego i funkcji seksualnych;
- spowolnienie umysłowego i fizycznego wzrostu i rozwoju, przedwczesne starzenie się;
- nadmierny lęk i brak poczucia bezpieczeństwa.

Uczuciem przypisanym Elementowi Wody jest lęk. Tak jak nerki, lęk również jest głęboko zakorzeniony – bardzo często nie uświadamiamy sobie nawet ogromu lęku i niepewności. Niewielki zdrowy lęk chroni nas i trzyma z dala od zbędnego ryzyka. Jednak gdy uczucie to jest zbyt silne, wtedy „uszkadza” nerki. Z jednej strony na podstawie lęku rozwija się ogólne poczucie braku bezpieczeństwa w życiu. Z drugiej zaś słabe nerki są odpowiedzialne za powstanie lęku, który z kolei blokuje możliwość doświadczania miłości. Można to wyjaśnić za pomocą cyklu destrukcji: zestresowane, przepełnione lękiem nerki (Element Wody) nie potrafią usunąć nadmiaru wody, która gasi ducha serca (Element Ognia) i jego normalną zdolność do wyrażania miłości i radości. Wielu ludzi poddaje się psychoterapii, próbując odkryć przyczynę głębokiego poczucia niepewności i ją zlikwidować. Często nie przynosi to oczekiwanego rezultatu, ponieważ nie został jednocześnie uzdrowiony układ nerek-nadnerczy. Jeśli w zauważalnym stopniu odbuduje się siłę nerek, zazwyczaj odczuwa się wielką radość, kiedy odpłyną już ciemne chmury lęku.

Najczęstsze syndromy nerek

Zaburzenia równowagi nerek najpierw objawiają się w postaci niedoborów. Na ogół przeważa niedostatek Yang oraz Yin, równie ważny jest brak energii Qi. U współczesnych ludzi powszechnie występuje niedobór esencji Jing, chociaż stan ten jest zazwyczaj bagatelizowany.

Niedobór Yin nerek wskazuje, że nerki nie potrafią prawidłowo dostarczyć odpowiedniej ilości płynów organicznych Yin. Wpływa to na stan całego organizmu, ale szczególnie na te układy narządowe, które najbardziej potrzebują Yin – czyli na wątrobę, serce i płuca. I odwrotnie, te właśnie narządy wobec braku własnego Yin pobierają Yin z nerek, osłabiając w nich ten aspekt. Taki wzorzec zaburzenia zbyt często spotyka się na Zachodzie w przypadkach nadmiaru wątroby, który sięga po uspokajające, ochładzające właściwości organicznych płynów Yin w celu zrównoważenia panującego w wątrobie stanu przegrzania i zablokowania. Oprócz zmniejszania wpływu *ciepła* i działania uspokajającego, Yin nerek spełnia również inne funkcje, które ogólnie charakteryzują aspekt Yin. Są nimi objęcie ochrona, nawilżanie, wzmacnianie, stabilizowanie i budowanie tkanek.

Objawy niedoboru Yin nerek to zawroty głowy, dzwonienie w uszach, suchość gardła, gorączka, ból dolnej części pleców, osłabienie nóg, mimowolny wypływ nasienia, spontaniczne poty, słaby i szybki puls oraz wyraźnie czerwony język. Oznaki krańcowego niedoboru Yin to wycieńczenie i mocno zaczerwieniony język.

Emocjonalne i inne cechy niedoboru Yin nerek: niedobór uspokajającej, receptywnej i ugruntowującej zasady Yin może objawiać się poprzez pobudzenie, rozdrażnienie, nerwowość, niepewność i lęk. Osobie takiej brakuje zakorzenienia czy stabilności i nie można na niej polegać. Ponadto ze względu na głębokie, często nierozpoznane poczucie braku pewności i bezpieczeństwa ma ona skłonność do przechodzenia od jednego problemu, miejsca czy związku do następnego, nie podejmując nawet próby dotarcia do istotnych kwestii.

Pożywienie, które wzmacnia Yin nerek: proso, jęczmień, tofu, fasolka szparagowa, czarna fasola, czarna soja, fasolka mung i jej kielki, fasolka kidney i większość innych rodzajów fasoli, korzeń kudzu, arbuzy, melony, czarne jagody, morwy, jagody amerykańskie, jeżyny, kasztan wodny, zarodki pszenicy, ziemniaki, wodorosty, spirulina, chlorella, nasiona czarnego sezamu, sardynki, mięso kłaba, małże, jaja, wieprzowina i ser. Zalecane zioła obejmują korzeń prawoślazu (*Althea officinalis*), spreparowany korzeń remanii (*Rehmannia glutinosa*, chiń. *shu di huang*), korzeń asparagusa (*Asparagus cochinchinensis*, chiń. *tian men dong*), żel z liści aloesu oraz srebro koloidalne.

Uwagi: Nasiona czarnego sezamu są najlepsze dla osób ze suchymi stolcami lub zaparciem. Jest to szczególnie dobry środek dla starszych osób cierpiących na takie zaburzenia, jak również dla ludzi przechodzących osłabiające choroby odznaczające się niedoborem Yin. Osłabienie związane z niedoborem Yin jest często rezultatem zakażenia pasożytami i mikroorganizmami, a w takim wypadku szczególnie na korzyść może przynieść zastosowanie żelu z aloesu i srebra koloidalnego (zob. s. 498 i 721).

Korzeń zwykłego szparaga (nie jego łodygi) może zastąpić wymieniony wyżej korzeń chińskiego asparagusa. Zarówno korzeń asparagusa, jak i prawoślazu są bardzo pomocne w sytuacji, kiedy niedobór Yin nerek osłabia Yin płuc. Spreparowany korzeń remanii jest głównym składnikiem popularnej chińskiej receptury „Remania – 6” lub „Pigułki 6 smaków” będącej połączeniem sześciu ziół. Środek ten można kupić w aptekach posiadających w ofercie leki chińskie lub w sklepach zielarskich. Jest to prawdopodobnie najpowszechniej stosowany tonik Yin. Zawiera on również zioła, które wzmacniają Qi nerek i śledziony. Zioła zalecane w tym rozdziale – jeśli nie zaznaczono inaczej – należy stosować według wskazówek podanych w części *Przejście na nową dietę* w rozdziale *Standardowe metody przygotowania ziół* na s. 143.

Produkty pochodzenia zwierzęcego – zwłaszcza jaja, wieprzowinę i ser – należy spożywać w niewielkich ilościach, aby zapobiec stanowi *gorąca* lub zastoju w wątrobie, który zużywa Yin nerek. Z podobnego powodu, jeśli tylko jest to możliwe, trzeba unikać nadmiaru emocji, które drażnią wątrobę – zniecierpliwienia, gniewu, stresu i zdenerwowania.

Ponieważ Yin nerek wpływa na stan Yin całego organizmu, można dostrzec, że wiele spośród wymienionych powyżej remediów zbiega się z zaleceniami podanymi wcześniej w rozdziale *Sześć Kategorii* na stan ogólnego *niedoboru Yin*.

Należy unikać: zbyt wielu rozgrzewających pokarmów, takich jak kawa, alkohol, tytoń, jagnięcina, cynamon, goździki, imbir i inne ostre przyprawy, oraz przejadania się.

Niedobór Yang nerek wskazuje na niewydolność spełnianych przez nerki funkcji ogrzewania, energetyzowania i kontrolowania. Yang nerek jest często porównywane do ognia, który rozpala ducha i ożywia wszelkie procesy życiowe.

Typowe objawy: oznaki *zimna*, takie jak niechęć do wystawiania się na wpływ zimna, zimne kończyny, blada cera, słabe kolana i dolna część pleców, otępienie umysłowe i słabość ducha, brak

pożądania seksualnego, nieregularne miesiączki, bezbarwne upławy z pochwy, bezpłodność, częstomocz, jasny kolor moczu, niezdolność do wydalania moczu, obrzęki, astma, brak siły woli i ukierunkowania oraz powiększony, blady język. Osoba z niedoborem Yang jest raczej nieaktywna, ma trudności z podejmowaniem decyzji i jest mało wydajna.

To śledziona-trzustka dostarcza nerkom Yang, ponieważ umożliwia skuteczne trawienie i wchłanianie składników pokarmowych o naturze Yang, które zasilają Yang nerek. Z tego powodu niedobór Yang nerek nie może zostać wyleczony bez poprawienia stanu „trawienno-ognia”, jak zostało to omówione w rozdziale *Element Ziemi*. Kiedy funkcja nerek-nadnerczy zostanie zaktywizowana przez swoje cechy Yang i Qi, „przechwytuje” i przyswaja Qi rozprowadzaną przez płuca. Osoba z niedoborem Yang lub Qi nerek może nie potrafić głęboko oddychać. Ponadto może się u niej rozwinąć „nerkowy mechanizm” astmy lub nawykowego płytkiego oddechu.

Pożywienie i przyprawy, które ogrzewają Yang nerek: goździki, nasiona kozieradki, nasiona kopru włoskiego, nasiona anyżu, czarny pieprz, imbir (najlepiej suszony), kora cynamonu, orzechy włoskie, czarna fasola, rośliny z rodziny cebulowatych (czosnek, cebula, szczypior, szalotka, por), quinoa, kurczak, jagnięcina, pszczoła i łosoś.

Uwagi: Orzechy włoskie szczególnie wzmacniają Yang nerek, a zwłaszcza ich zdolność do „przechwytywania Qi” i dlatego są niezastąpionym środkiem na przewlekły kaszel, świszczący oddech i inne objawy astmy wywołanej przez zimne i niedoborowe nerki. Dawkowanie: 10–30 g dziennie. Uwaga: spożycie zbyt wielkiej ilości orzechów włoskich może spowodować bolesne „owrzodzenia” jamy ustnej.

Skuteczna receptura wegetariańska na wzmocnienie Yang nerek: do zupy z czarnej fasoli i wodorostów dodaj kilka wcześniej wymienionych ogrzewających przypraw i pokarmów, na przykład suszony imbir, różne cebule i nasiona kopru włoskiego. Kiedy zamierzamy ogrzać Yang nerek, dobrym sposobem jest dodawanie do potraw toniku Yin – na przykład wodorostów – aby chronić aspekt Yin.

Należy unikać: ochładzających pokarmów i owoców, surowego pożywienia, nadmiaru soli; wodorosty stosujemy z rozwagą.

Niedobór Qi nerek wskazuje, że nerkom brakuje wystarczającej ilości energii, aby kontrolować wypływ moczu i nasienia. Stan ten może być rezultatem wady wrodzonej, nadmiernej aktywności seksualnej, podjęcia aktywności seksualnej w zbyt młodym wieku lub utraty kontroli wraz z postępującym wiekiem.

Typowe objawy: ból dolnej części pleców, słabe kolana, blady język, słaby puls, oznaki wtórnego zimna, częstomocz, nietrzymanie moczu, niezdolność do wydalania moczu, kapiący mocz, mimowolny wypływ nasienia i inne problemy z funkcjonowaniem dróg moczowo-płciowych.

Zalecane pożywienie i zioła: pietruszka, ziarna pszenicy i słodki ryż; spośród ziół owoce dzikiej róży, muszle ostryg, muszle małży, owoc cytryńca chińskiego, liście malin i jeżyn oraz korzeń sadzka.

Uwagi: Słodki ryż jest łagodnie działającym środkiem – najsilniejsze właściwości ściągające posiada korzeń tej rośliny. Ziarno pszenicy ma nieco mocniejsze działanie niż słodki ryż, ale nie jest tak skuteczne, jak inne zalecane środki. Może być spożywane w postaci chleba przyrządzonego na zakwasie, gotowanego ziarna lub w innej nierafinowanej formie, można z niego także przyrządzać leczniczy wywar. Rozdrobnione lub całe muszle ostryg (*Ostrea gigas*, chiń. *mu li*) oraz muszle małży (*Meritrix meritrix*, chiń. *hai ge ke*) są dostępne w sklepach z chińskimi ziołami albo mogą być zbierane na

czystych plażach oceanów. Jeśli są całe, przed ugotowaniem z nich wywaru najpierw należy je rozdrobić. Można także zażywać wapniowe suplementy z muszli ostryg, sprzedawane najczęściej w sklepach z odżywkami. W postaci leczniczych herbat można przyjmować owoce dzikiej róży (różnych gatunków z rodziny *Rosa*), owoc cytryńca chińskiego (*Schisandra sinensis*, chiń. *wu wei zi*), korzeń sadziszki purpurowego (*Eupatorium purpureum*) oraz liście malin i jeżyn (*Rubus idaeus* i *Rubus villosus*). Wskazane jest spożywanie świeżej pietruszki lub przyrządzonego z niej wywaru.

Niedobór Qi nerek jest związany z niedoborem Yang (Yang zawiera w sobie Qi), ale nie jest tak zaburzenie tak głębokie, jak niedobór Yang.

Gorąco-wilgoć w pęcherzu moczowym (infekcja pęcherza moczowego) wskazuje na to, że stan wilgoci w pęcherzu moczowym połączył się z gorącem. Na ogół stan ten objawia się w postaci infekcji i częściej dotyczy kobiet, ponieważ cewka moczowa u kobiet jest krótsza i dlatego łatwiej ulega infekcjom. **Gorąco-wilgoć** pojawia się także u osób cierpiących na zapalenie stawów, dnę mocznicową i inne stany chorobowe związane z nadmiernym zakwaszeniem organizmu. Objawy **gorąco-wilgoci** bardzo często charakteryzują również choroby przenoszone drogą płciową.

Objawy: pieczenie lub ból podczas częstego wydalania moczu; parcie na pęcherz nawet po oddaniu moczu; możliwa gorączka, osłabienie apetytu, wielkie pragnienie, mocz mętny, a nawet zabarwiony krwią.

Zalecenia: infekcje rozwijają się w *wilgotnym* środowisku, do którego przyczynia się spożycie zbyt dużej ilości zakwaszających pokarmów: rafinowanego cukru i innych stężonych słodzików, nadmiernej ilości mięsa, tłustych, oleistych pokarmów oraz zbyt wiele skrobi.

Gorzkie, ochładzające i zasadowotwórcze pożywienie oczyszcza organizm z infekcji (**gorąco-wilgoci**), dlatego też w diecie powinny przeważać warzywa i pokarmy, które usuwają *wilgoć* i *gorąco*. Są to zazwyczaj pokarmy ochładzające, zawierające trochę goryczy. Przejadanie się także wzmacnia **gorąco-wilgoć**, zatem podczas ostrej fazy zaburzenia zaleca się lekką dietę polegającą na stosowaniu jedynie czystych zup (wywarów) i herbatek ziołowych. Składniki na zupę można wybrać spośród następujących pokarmów: fasolka adzuki (szczególnie skuteczna w usuwaniu *gorąco-wilgoci*), fasola lima, seler, marchew, dynia, ziemniaki ze skórą, szparagi, grzyby i inne warzywa, które nie są ogrzewające.

Zalecane owoce: cytryna (sok rozcieńczony wodą), żurawina (sok lub tabletki), borówki. Dobre czynniki herbatki ziołowe: z mącznicy lekarskiej (*Arctostaphylos uva ursi*), liścia mniszka (*Taraxacum officinalis*), liścia babki zwyczajnej (*Plantago major*), pipsissewy (*Chimaphila umbellata*), siemienia lnianego i nasion arbuza.

Uwagi: Najskuteczniejsze z ziół to mącznica i pipsissewa, chociaż długotrwałe stosowanie mącznicy lekarskiej może działać drażniaco na drogi moczowe. Pipsissewa jest lepsza w przypadku przewlekłego zapalenia pęcherza moczowego i infekcji nerek, ponieważ może być długo stosowana. Liście mącznicy można także zastąpić liśćmi będącymi jej bliskim krewniakiem – krzewinką mączniczaną (*Arctostaphylos manzanita*), która rośnie na amerykańskim wybrzeżu Oceanu Spokojnego. Liście mniszka i babki stanowią dobry dodatek do warzywnych wywarów – choć często traktowane jako zwykłe trawnikowe chwasty, są niemal tak samo skuteczne w leczeniu infekcji dróg moczowych, jak mącznica. Większość dostępnych w handlu soków z owoców żurawiny zawiera substancje słodzące, dlatego najlepiej byłoby znaleźć niesłodzony sok żurawinowy lub stosować żurawinę w postaci tabletek.

Przewlekłe infekcje pęcherza moczowego i nerek sugerują niedobór Yin lub Yang nerek. W przypadkach chorób przenoszonych drogą płciową należy zastosować zmodyfikowany program leczenia opryszczki (zob. *Opryszczka narządów płciowych*, s. 501).

Jing: źródło vitalności nerek

Wraz z poprawą stanu Qi, Yin lub Yang nerek, poprawia się również Jing, czyli głębszą esencję. To właśnie nerki przechowują w sobie Jing, która determinuje żywotność człowieka, jego odporność na choroby i długowieczność. Jing jest także zgromadzona w mózgu, komórkach jajowych, nasieniu i szpiku kostnym. Człowiek rodzi się z „wrodzoną” Jing, która wpływa na jego indywidualną konstytucję i rozwój osobniczy, a ilość owej wrodzonej Jing, którą otrzymał, zależy od stanu zdrowia i konstytucji jego rodziców. Jing nie można niczym zastąpić, a jej ilość ma wystarczyć na całe życie – kiedy zostanie zużyta, życie się skończy. Jednakże „nabytą” Jing można uzyskać z pożywienia. Może ona w wielkim stopniu zwiększyć aktywność nawet małej ilości wrodzonej Jing. Jing jest bardziej podstawową jakością niż Qi, krew lub inne substancje organiczne. Z niedoborem Jing nie wiążą się ewidentne objawy *gorąca* lub *zimna*.

Niedobór Jing upośledza procesy wzrostu i rozwoju i może być przyczyną wad wrodzonych u potomstwa, opóźnienia w rozwoju fizycznym i umysłowym, powolnego lub niecałkowitego dojrzewania, nieprawidłowych funkcji mózgu, słabości nóg i kości, impotencji i innych problemów z rozmnażaniem oraz przedwczesnego zniedołężnienia. Nigdy nie ma zbyt wiele Jing.

Inne objawy niedoboru Jing to zawroty głowy, utrata zębów, wypadanie włosów, dzwonienie w uszach oraz słabe, obolałe kolana i dolna część pleców.

Stosowanie metod leczniczych na odbudowanie Jing nie jest tak ważne, jak zachowanie wrodzonej Jing i utrzymanie stanu zdrowia nerek poprzez unikanie szkodliwych nawyków.

Czynniki, które osłabiają Jing

1. Stres, lęk, brak poczucia bezpieczeństwa i przepracowanie.
2. a) Zbyt duża utrata nasienia u mężczyzn w wielkim stopniu zmniejsza Jing, zwłaszcza gdy dochodzi do tego w starszym wieku.
b) „Zbyt wiele” porodów u kobiet, szczególnie bez okresów odbudowy po każdym porodzie. „Zbyt wiele” oznacza więcej niż pozwala na to cielesna konstytucja danej kobiety bez doprowadzenia do osłabienia jej zdrowia.
3. Trujące substancje w pożywieniu i wodzie; używki, takie jak alkohol, marihuana, kokaina, kawa i tytoń; metale ciężkie, jak rtęć i ołów; aluminium (zazwyczaj pochodzące ze sprzętów kuchennych).
4. Nadmiar słodzonego pożywienia.
5. Za dużo białka w diecie.

* Jako określenie dwóch różnych rodzajów esencji Jing w literaturze dotyczącej tradycyjnej medycyny chińskiej spotyka się również odpowiednio terminy „przedurodzeniowa” i „pourodzeniowa” (przyp. tłum.).

Wzmacnianie Jing

Każdy pragnie więcej witalności – w tym przypadku nie istnieje górna granica – i dlatego każdy potrzebuje wzmocnienia esencji Jing. Bez odpowiedniej ilości Jing, czyli podstawowej esencji, nic nie będzie w organizmie funkcjonowało prawidłowo. Ponieważ wszelkiego rodzaju zdrowe pożywienie przyczynia się do wzmocnienia nabytej Jing, pojawia się pytanie, które pokarmy najlepiej odbudowują Jing, kiedy ulegnie osłabieniu?

Zanim nawet najlepsze toniki Jing zadziałają, najpierw muszą zostać strawione, przyswojone i właściwie zmetabolizowane. Zatem przede wszystkim trzeba oszacować stan śledziony-trzustki pod względem jej siły trawiennej (Qi i trawiennej ognia). Wątroba także pomaga w trawieniu, a ponieważ u większości ludzi narząd ten nie funkcjonuje prawidłowo, zazwyczaj wymaga on odnowienia, zanim będzie można skutecznie odbudować Jing. Podstawowy związek pomiędzy wątrobą a nerkami w chińskich tekstach medycznych został objaśniony przez wyrażenie: „wątroba i nerki pochodzą z tego samego źródła”. Tłumaczy to, dlaczego liczne toniki nerek wzmacniają także wątrobę.

Nie można powiedzieć, że jakikolwiek pojedynczy pokarm zawiera w sobie wszystkie składniki odżywcze zapewniające optymalną odnowę Jing, ponieważ potrzeba do tego całej gamy składników pochodzących z rozmaitych pokarmów. Jednakże chińska tradycja lecznicza zna pożywienie, które szybko odbudowuje Jing, kiedy wystąpi jej poważny niedobór. Inne pokarmy także wzmacniają Jing, ale działają stopniowo.

Aby odbudować Jing, niektórzy ludzie, w zależności od ich konstytucji i kondycji, potrzebują jednych pokarmów, podczas gdy inne są dla nich nieodpowiednie. Na przykład na Zachodzie wielu ludzi po sześćdziesiątce zachowuje znaczne siły witalne. Występują u nich objawy zaliczane do *nadmiarowych*: mają mocny głos, silny puls, błyszczącą, zaczerwienioną cerę, są towarzyscy i na ogół krzepcy. Jednak ich zęby i większość włosów wypadły już wiele lat wcześniej, mają niewielki popęś pęciowy i przewlekły ból dolnej części pleców – czyli wszystkie oznaki niedoboru Jing.

Ich *nadmiarowe* cechy zazwyczaj są wspierane przez wysokokaloryczną dietę i ciężką pracę. Jak wkrótce zobaczymy, pewne rodzaje mięsa, jeśli są spożywane w niewielkich ilościach, wzmacniają Jing. Jednakże wspomniani ludzie zazwyczaj jedzą zbyt dużo mięsa i stosują środki pobudzające, takie jak kawa i rafinowany cukier. Chociaż dzięki prowadzeniu takiego trybu życia uzyskują sporo pozorowanej energii, stres i używki wyczerpują głębokie zasoby Jing. Oprócz tego nerki ledwie nadążają ze spełnieniem tak wysokich wymagań energetycznych, a przez to nie są w stanie zgromadzić głębszej esencji Jing. Dodanie do diety tych ludzi większej ilości mięsa, nabiału lub innych produktów pochodzenia zwierzęcego jako środków na odżywienie Jing byłoby błędem, ponieważ do niedoboru esencji doszło u nich w wyniku nadużywania tychże pokarmów. Krzepkiej osobie z oznakami *nadmiaru* najlepiej zrobią roślinne toniki Jing, a jeśli wystąpi taka potrzeba, również podawanie niewielkich ilości produktów pochodzenia zwierzęcego, aby uniknąć gwałtownej reakcji organizmu na radykalną zmianę diety.

Odkrycie własnego sposobu wzmacniania Jing

Odbudowywanie esencji Jing za pomocą diety wymaga zastosowania pokarmów, które przyczyniają się do wzrostu i rozwoju ciała oraz umysłu. Pożywienie takie powinno także zapewniać organizmowi odnowę, długowieczność, zwiększać zdolności reprodukcyjne i chronić przed przedwczesnym starzeniem. Oto żywność, która w różnym stopniu posiada takie właściwości.

1. Mikroalgi (chlorella, spirulina, sinice), ryby, wątroba, nerki, mózg, kości i ich szpik oraz trawy zbożowe. Pokarmy te zawierają bogactwo kwasów nukleinowych (RNA, DNA), które chronią ciało przed degeneracją. Kwasy nukleinowe zawierają wzór odnowy komórkowej, wykazano również, że inicjują odwrócenie procesów starzenia²⁷. Wymienione tu produkty pochodzenia zwierzęcego są bogate w witaminę B₁₂. Zachodnia nauka o odżywianiu dowiodła wpływu witaminy B₁₂ na wytwarzanie kwasów nukleinowych²⁸, jest to również witamina znana z właściwości inicjowania procesów wzrostu i rozwoju.

Witamina A, dostarczana w dużej ilości dzięki spożywaniu wymienionych wcześniej pokarmów roślinnych i zwierzęcych, korzystnie wpływa na rozwój płciowy i zdolność do rozmnażania, jednocześnie chroni przed powstaniem wad wrodzonych²⁹ – wszystkie te cechy zalicza się do aktywności spełnianych przez esencję *Jing*. Większość wymienionych pokarmów obfituje w kwasy tłuszczowe omega 3, które w organizmie są obecne wszędzie tam, gdzie znajduje się skoncentrowana *Jing* – w nasieniu, mózgu, wątrobie, nerkach i szpiku kostnym. Kwasy omega 3 przyczyniają się do rozwoju i prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, oczyszczają naczynia krwionośne i zapewniają komórkową integralność.

Uwagi: Jak zostało omówione w rozdziale *Białko i witamina B₁₂*, badania potwierdziły, że mikroalgi są najlepszym źródłem witaminy B₁₂ spośród wszelkich pokarmów. Jednakże większość występującej w nich witaminy B₁₂ może być w rzeczywistości nieskutecznym związkiem analogowym, dlatego należy przyjmować suplementy tej witaminy, jeśli poza mikroalgami w diecie nie ma żadnych innych jej źródeł. Dotyczy to szczególnie osób starszych, które mają większe zapotrzebowanie na tę witaminę.

Trawy zbożowe posiadają znaczne ilości kwasów nukleinowych, choć bez porównania mniejsze niż mikroalgi. Trawy zbożowe zostały tu wymienione ze względu na zawartość cząstki „P4D1” omówionej w rozdziale *Produkty z pokarmów zielonych*, która – jak się uważa – naprawia w organizmie uszkodzone kwasy nukleinowe. Młode pędy zbóż są także źródłem olejów bogatych w kwasy omega 3 i prowitaminę A. Jednym z najważniejszych dietetycznych powodów stosowania trawy pszenicznej lub jęczmiennej w celu pobudzenia wytwarzania *Jing* jest ich „czynnik soku z trawy”, czyli działanie polegające na przyspieszaniu wzrostu i wzmacnianiu procesów reprodukcji – efekt zmierzony przez naukowców, choć nadal nie w pełni zrozumiany³⁰⁻³³.

„Czynnik wzrostu chlorelli” obecny w tej mikroaldze wywołuje podobne zjawisko, polegające na zwiększeniu witalności opisanej uprzednio w koncepcji *Jing*.

Wymienione wcześniej produkty pochodzenia zwierzęcego zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie uważane są za silne toniki potęgujące procesy wzrostu i rozwoju.

Jeżeli stosujemy nerki, wątrobę i inne rodzaje mięsa zwierząt, ważne jest, żeby były to zwierzęta hodowane w gospodarstwach ekologicznych. Jest to szczególnie istotne, gdy używamy do przyrządzania potraw kości i szpiku kostnego (zob. przepis na zupę długowieczności ze szpiku na s. 344).

Według medycyny chińskiej istnieje ścisły związek pomiędzy krwią a Jing, dlatego też niektóre toniki Jing są zarazem tonikami krwi, jak na przykład wspomniane wyżej witamina B₁₂, mikroalgi, trawa pszeniczna i wątroba, nerki. Według innego powiązania między krwią a Jing chińska medycyna uzależnia zdrowie włosów zarówno od jakości krwi, jak i witalności oraz zasobności nerek w Jing.

2. Kokoryczka, migdały, mleko, klarowane masło (ghee). Plan odżywienia *Jing* może obejmować pokarmy, które odbudowują kości i pełnią funkcję spożywczych toników. Jednym z takich toników jest znane na Zachodzie zioło kokoryczka wonna (*Polygonatum officinale*, chiń. *yu zhu*). To szeroko stosowane na Wschodzie zioło jest ważnym składnikiem receptury ułożonej przez zamieszkujących góry taoistów, która rzekomo miała pomóc w nauce lewitacji. Każdy z takich wyczynów wymaga nadzwyczajnej witalności, która w terminologii medycyny chińskiej jest wyrażana poprzez *Jing* i stopień jej przemiany w inne substancje i energie organizmu.

Migdały, mleko i klarowane masło wzmacniają *ojas*, esencję organizmu opisaną w ajurwedzie, a koncepcja ta w wielkim stopniu pokrywa się z koncepcją Jing. Mleko każdego zwierzęcia ściśle odzwierciedla subtelna transformację jego krwi. Niemowlęta zazwyczaj całość odżywienia przez Jing otrzymują z mleka matki w kilku pierwszych miesiącach życia. Nabiał uzupełnia Jing, pod warunkiem że jest w najlepszym gatunku i dobrze toleruje go organizm danej osoby. Kiedy klarowane masło stosuje się jako olej do gotowania, poprawia wchłanianie składników odżywczych, co stanowi najważniejszy czynnik kształtowania Jing.

3. Pokrzywa. Liście pokrzywy używane na Zachodzie jako środek na nerki zwiększają porost włosów głowy i ilość krwi, co wskazuje na ich zdolność uzupełniania Jing. Milarepa, starożytny mędrzec z Tybetu, pościł, spożywając tylko pokrzywy, aż jego skóra przybrała lekko zielonkawy odcień. Ostatecznie rozwinął on legendarne fizyczne i psychiczne moce. W Europie pokrzywa była szeroko stosowana w celu zwiększenia witalności. Można ją spożywać ugotowaną (lekkie gotowanie na parze usuwa parzące właściwości pokrzywy) lub przyjmować jako zioło.

4. Mleczko pszczele i pyłek kwiatowy. Uważa się, że spośród wszelkich pokarmów te właśnie produkty pszczele zawierają najpełniejszy zestaw składników pokarmowych. Mleczko pszczele ma większe stężenie składników odżywczych niż pyłek. Oba pokarmy wzmacniają energię i są stosowane w przypadkach ogólnego *niedoboru*. Mleczko pszczele wyjątkowo korzystnie wpływa na procesy fizycznego wzrostu, zdolności reprodukcyjne i długowieczność królowej pszczoł. U ludzi także silnie pobudza seksualność i może również pomagać w przedłużaniu życia³⁵. Pyłek kwiatowy posiada wiele podobnych do mleczka pszczelego właściwości odżywczych, ale w mniejszych ilościach, jest zatem odpowiedni dla utrzymania poziomu Jing i w przypadkach umiarkowanego niedoboru Jing.

5. Nasiona kianianki chińskiej (*Semen cuscudae chinensis*, chiń. *tu si zi*), spreparowany korzeń remanii (*Rehmannia glutinosa*, chiń. *shu di huang*), poroże jelenia (*Cornu cervi*, chiń. *lu rong*), skorupa żółwia (*Plastrum testudinis*, chiń. *gui ban*), kurczaki i małże. Nasiona kianianki i poroże jelenia to szczególnie silne chińskie toniki Jing przeznaczone dla osób o poważnie wyniszczonych organizmach. Spreparowany korzeń remanii jest środkiem działającym stopniowo, podobnie jak kurczak i małże.

6. Podstawą dla podanych wyżej toników Jing i innych mocnych toników, powinno być pożywienie, które działa ogólnie wzmacniająco i kieruje energię do nerek. Według powiązań Pięciu Elemen-

tów w tym celu należy jadać fasole, a zwłaszcza pokarmy o ciemnym zabarwieniu i słonym smaku, na przykład czarną fasolę gotowaną z wodorostami i szczyptą nierafinowanej soli morskiej. Spośród powszechnie stosowanych pokarmów ziołolecznictwo chińskie zaleca następujące produkty jako ogólnie korzystnie działające na nerki: proso, pszenicę, nasiona czarnego sezamu, czarną soję, kasztany jadalne, owoce morwy, maliny, truskawki i orzechy włoskie.

Czarny lub ciemny kolor ubrań bądź pożywienia odżywia nerki i zachowuje Jing.

7. Idealny plan odżywienia Jing musi także obejmować praktyki duchowe, które potrafią zmobilizować Jing, natchnąć ją energią i duchem oraz przekształcić w Qi i *shen*.

Ponieważ aktywność seksualna (szczególnie wytrysk nasienia) zużywa Jing, konieczność zachowania celibatu przez niektórych poszukiwaczy duchowych miała służyć dawniej utrzymaniu Jing zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. Jednakże osoby posiadające dużą ilość Jing mogą być mocno pobudzone przez seksualne pożądanie, dopóki nie zostanie ono przekształcone w esencję duchową. Pozostający w celibacie jogini, mnisi, zakonnice i inne osoby osiągają tę przemianę różnymi drogami, na przykład poprzez oddanie służbie innym, praktyki religijne i dyscyplinę duchową.

Mówiono, że najdoskonalsi mistrzowie duchowi pochodzący z Indii i Chin wytwarzali *sharira* – krystaliczne klejnoty w swoich ciałach – które miały być ich zageszczoną Jing. Według pewnej teorii *sharira* wskazuje na stopień duchowej koncentracji. *Sharira* mogą być niezwykle zjednoczoną substancją, która – kiedy zostanie zintegrowana z żyjącym organizmem – doprowadza do głębokiego jasnowidzenia i otwiera na duchowe przewodnictwo. Jedynie najwięksi spośród współczesnych mistrzów posiadali jeden lub co najwyżej kilka *sharira*, które znajdowano w prochach pozostałych po kremacji ich ciał. Natomiast dawniej niektórzy z najwyżej cenionych nauczycieli posiadali znaczną liczbę owych mistycznych kamieni. Uważa się, że Budda miał aż 10 000 *sharira*. Ponieważ wydaje się, że *sharira* wykazują cudowne właściwości, traktuje się je z taką czcią, jaką na Zachodzie otacza się kości świętych uznawane za cenne relikwie. (Kości zawierają szpik i dlatego posiadają też szczególne właściwości Jing danego człowieka).

Wybór odpowiednich toników Jing

Osoby z oznakami *gorąca* (nietolerowanie gorąca, wielkie pragnienie, czerwony język, żółty nalot na języku, zarumieniona twarz lub zaczerwienione oczy) albo z oznakami wtórnego *gorąca* z powodu *niedoboru Yin* (gorące wnętrza dłoni i podeszwy stóp, popołudniowe lub falujące gorączki, nieznaczne, lecz częste pragnienie, poty nocne, jasnoczerwone policzki i język) powinny unikać rozgrzewających remediów na Jing, ewentualnie stosować je z rozwagą. Zalicza się do nich poroże jelenia, kurczaki, wątrobę i nerki wołowe lub jagnięce, orzechy włoskie, małże, pstrąga, łososia i inne ogrzewające ryby. Najodpowiedniejszymi tonikami Jing dla osób z oznakami niedoboru Yin są: spreparowana remania, kokoryczka wonna, zupa z kości ze szpikiem, chlorella, spirulina i czarna fasola gotowana z wodorostami. Wymienione toniki, z wyjątkiem spreparowanej remanii, są także korzystne dla osób z oznakami *gorąca*. Przy oznakach *gorąca* dodatkowo pomocne są: trawa pszeniczna i mikroalga sinica.

Osoby z oznakami *nadmiaru* (krzepkie, z zaczerwienioną cerą, silnym pulsem, o mocnym głosie i grubym nalocie na języku) powinny stosować niektóre z następujących remediów: produkty z trawy pszenicznej lub jęczmiennej, mikroalgi (spirulinę, chlorellę lub sinice), pokrzywę, wodorosty, pyłek

pszczeli, migdały, kokoryczkę, zupy z kości ze szpikiem, ryby i nerki. Nasiona kianianki chińskiej i poroże jelenia mają zbyt wzmacniające działanie, żeby zalecać je w przypadkach *nadmiaru*.

Osoby z oznakami *niedoboru* (wątłe, o bladej lub ziemistej cerze, słabym pulsie, introwertyczność osobowości i nieznacznym nalocie na języku lub całkiem pozbawione tego nalotu) najbardziej skorzystają z dobroczynnego działania nasion kianianki (szczególnie przy ryzyku poronienia lub przy skłonności do luźnych stolców), spreparowanej remanii, mlecza pszczelego, pyłku kwiatowego, mleka klarowanego masła oraz poroża jelenia. Najlepiej jednak, żeby osoby te unikały produktów z traw zbożowych i mikroalg sinic.

Osoby z oznakami *zimna* (częste odczuwanie zimna, niechęć do chłodu, blada cera, pociąg do ciepłego pożywienia i napojów) odniosą największą korzyść ze stosowania nasion kianianki, klarowanego masła, poroża jelenia, ogrzewających owoców morza (szczególnie muszli, a także łososia, sardeli i pstrąga), kurczaka, wątroby (zwłaszcza kurzej lub jagnięcej) i nerek (szczególnie jagnięcych). Osoby te powinny unikać stosowania produktów z traw zbożowych, sinic, wodorostów, pokrzywy i kokoryczki.

Poważny niedobór Jing u dzieci objawia się jako zahamowanie wzrostu, opóźnienie w rozwoju umysłowym, niezdolność do uczenia się, spowolniony ruch, osłabienie i deformacje kości, problemy z zamykaniem się ciemiączka (kości czaszki). Specyficzne remedium na takie stany stanowi poroże jelenia. W przypadku niedomykania się ciemiączka najlepsza jest skorupa żółwia, która leczy również zahamowania w rozwoju kości.

Uwagi: Jeśli jako tonik Jing stosuje się jakiegokolwiek rodzaj mięsa, należy postępować według wskázówek dotyczących jego przygotowania, dawkowania, jakości oraz związanej z tym świadomości, które zostały omówione na końcu rozdziału 9 – *Białko i witamina B₁₂*. Zalecane zioła są zazwyczaj dostępne w formie klasycznych, gotowych receptur, które jeszcze bardziej wzmacniają ich działanie. Na przykład spreparowana remania jest czasami ciężkostrawna, dlatego często przyjmuje się ją w postaci zalecanej wcześniej receptury (na s. 412) o nazwie „Pigułki 6 smaków”. W jej składzie znajdują się bulwy pochryznu chińskiego (*Dioscorea*), które wzmacniają trawienie.

Proces starzenia

Proces starzenia jest w Ameryce powszechnie traktowany wyłącznie jako proces niszczenia. Chociaż starzenie zazwyczaj związane jest z fizycznym schyłkiem, istnieje wielu ludzi, którzy do późnego wieku zachowują niemal pełne zdrowie fizyczne i psychiczne. Głównym tego powodem może być pierwotna konstytucja danej osoby. Wydaje się jednak, że pewne praktyki znacząco przyczyniają się do utrzymania vitalności w zaawansowanym wieku.

Kiedy ludzie starzeją się godnie, spadek sił fizycznych jest rekompensowany przez rozwój mądrości. Jeśli przyjrzymy się wiekowym mistrzom sztuk walki, którzy z łatwością potrafią obronić się przed atakami młodszych i lepiej umięśnionych przeciwników, widzimy, że ich umiejętności nie wynikają z siły fizycznej lub szybkości, ale ze zdolności do bardziej „przejrzystego widzenia”. Dzięki niemu dana sytuacja jest im już „znana” w momencie, w którym się rozgrywa, albo zanim jeszcze do niej dojdzie.

Może do zwiększania witalności w starszym wieku najbardziej przyczyniają się te praktyki, które pogłębiają świadomość duchową, oraz nastawienie się na konsekwentne wprowadzanie owych zmian w życie codzienne.

Ważną rolę u starszych osób odgrywają także czynniki dietetyczne, ponieważ wraz z wiekiem zmniejsza się zdolność wchłaniania składników odżywczych. Prawidłowe odżywianie, w każdym wieku jest konieczne dla budowania życiowej esencji (Jing) nerek. Bez tej esencji starość nadchodzi bardzo szybko.

Ajurveda opisuje starzenie się jako proces nasilenia się *vatta*, czyli tendencji do stawania się osobą bardziej „wysuszoną”, szczupłą, nerwową i niespokojną, ze zmniejszonym apetytem, większym lękiem i płytszym snem. Ze względu na suchość zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia zaparć. Te objawy starzenia się według terminologii medycyny chińskiej można tłumaczyć jako *niedobór Yin*. Podobnie, choć nie tak szybko jak Yin, wraz z wiekiem zmniejszają się ogrzewające, energetyzujące i kontrolujące właściwości Yang, dlatego osoby starsze mogą odczuwać wzmożoną wrażliwość na zimno, mogą mieć mniej fizycznej energii, a czasami również problemy z kontrolowaniem procesów wydalniczych.

Jak wspomniano wcześniej, proces starzenia przebiega różnie u poszczególnych osób. Najlepiej byłoby przechodzić ten etap łagodnie, nie doświadczając negatywnych skutków starzenia. Przedstawiony dalej plan, mający na celu spowolnienie utraty Jing oraz konstytucjonalnego aspektu Yin i Yang, może przyczynić się do łagodnego i godnego starzenia się. Plan ten kładzie nacisk na najważniejsze kwestie, jakie należy uwzględnić, wkraczając w wiek starości.

Zalecenia dietetyczne służące zachowaniu witalności u osób starszych

1. Unikaj przejadania się, które jest główną przyczyną starzenia się w zamożnych krajach (zob. s. 297). Nigdy nie jedz do syta. To zalecenie nieprzypadkowo znajduje się na pierwszym miejscu, jest bowiem najważniejsze.

2. Nie jedz późno w nocy. Ostatni posiłek w ciągu dnia staraj się spożywać tak wcześnie, jak to możliwe – powinien być niewielki, ale odżywczy.

3. Unikaj nagłych, radykalnych zmian w diecie. Najlepiej toleruje się stopniowe zmiany.

4. Pożywienie powinno być łatwo strawne. Dla osób, które nie mogą dobrze gryźć i przeżuwać, konieczne będzie przygotowanie zbożowych kremów i przecierów.

5. Unikaj osłabiającego pożywienia i znacznie ogranicz ilość pokarmów ochładzających. Oto przykłady osłabiającego pożywienia: rafinowany cukier i wytworzone z niego produkty, używki takie jak kawa i alkohol, nadmiar soli, wysoko przetworzone produkty spożywcze. Do ochładzającego pożywienia zalicza się większość surowych warzyw, owoców i soków. Surowe pokarmy i owoce mogą być stosowane w większym zakresie przy objawach *ciepła* i *nadmiaru*.

Starsi ludzie często mają skłonność do zwiększania ilości soli i cukru w diecie. Jednym z wielu możliwych uzasadnień tego faktu jest to, że obie te łatwo dostępne substancje nawilżają organizm. Ponadto wraz z wiekiem osłabia się zmysł smaku, a dodanie większej ilości cukru i soli sprawia, że smak potrawy odpowiada zachowanym o nim wspomnieniom. Jednak nadmiar soli w diecie przy-

spiesza proces starzenia poprzez podwyższanie ciśnienia krwi, ograniczanie wchłaniania minerałów z innych pokarmów i pogarszanie nastroju. Niewielka ilość miodu lub innych substancji słodzących wysokiej jakości nawilża, wzmacnia i harmonizuje ciało oraz umysł, podczas gdy zbyt wiele słodzików – szczególnie rafinowanego cukru – osłabia wszystkie układy narządowe (zob. rozdział *Substancje słodzące*). Zamiast spożywać mocno działające substancje, rozsądniej byłoby stosować takie nawilżające pokarmy, jakie zalecamy w punkcie 9.

6. Dieta wysokobiałkowa, oparta na spożywaniu ciężkich mięs, osłabia kości osób starszych i znacząco obciąża narządy odpowiedzialne za trawienie, oddychanie i krążenie. Młodszy ludzie łatwiej trawiają mięso ze względu na silniejszą energię trawienną śledziony-trzustki. Osoby potrzebujące mięsa z powodu stanu osłabienia i *niedoboru* powinny stosować je w niewielkich ilościach. Najłatwiejsze do strawienia są narządy wewnętrzne zwierząt, ryby i zupy na szpiku (jeden z omówionych wcześniej toników Jing).

7. Minerale organiczne (uporządkowane przez życie roślinne) to najbardziej podstawowe składniki odżywcze. U zwierząt morskich, których dieta jest najbogatsza we wszelkiego rodzaju minerały spotykane w wodorostach i innych algach, nie widać wyraźnych oznak starzenia się komórek, a zwierzęta te zazwyczaj nie umierają ze starości. Struktura komórkowa dorosłych walenii jest niemal identyczna ze strukturą nowonarodzonych osobników tego gatunku³⁶. Natomiast u dorosłych ludzi stwierdza się ogromne spustoszenia na poziomie komórkowym w porównaniu ze stanem komórek u niemowląt. Jedne z najbogatszych i najpełniejszych źródeł minerałów organicznych to wodorosty, takie jak kelp, kombu i wakame, mikroalgi sinice oraz produkty z trawy pszenicznej i jęczmiennej. (Szczerbiec, wątlę i *wychłodzonym* ludziom zaleca się unikać sinic, a trawy zbożowe stosować szczególnie ostrożnie). Cukier rafinowany – prawdopodobnie bardziej niż inne popularnie spożywane produkty – przyczynia się do obniżania poziomu minerałów w organizmie.

8. Zgodnie z zaleceniem podanym w punkcie 3, dotyczącym stopniowych zmian, można wprowadzić dietę składającą się w większości z węglowodanów, takich jak pełnoziarniste zboża, warzywa, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, wodorosty i regionalne owoce. Różnorodność takich bogatych w błonnik węglowodanów przyczynia się do oczyszczenia serca i naczyń krwionośnych oraz zapewnia bezproblemowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Jeśli dodatkowo przyjmuje się produkty pochodzenia zwierzęcego, zioła lub inne pokarmy, węglowodany złożone stanowią dla nich dobrą podstawę odżywczą.

Najlepiej, żeby ludzie starsi spożywali kielki zbóż, roślin strączkowych i nasion, ponieważ podczas procesu kiełkowania tłuszcze, białka i skrobie zostają rozłożone do łatwo strawnej postaci. W czasie kiełkowania poziom kwasów nukleinowych (RNA i DNA) może wzrosnąć nawet dziesięciokrotnie. Przed spożyciem kielki należy lekko ugotować – zalecenie to nie dotyczy osób z oznakami *gorąca* i *nadmiaru*. Jadanie niedojrzałych pokarmów, włączając w to kielki, pędy traw zbożowych (wszelkie produkty z traw pszenicznych i jęczmiennych są wytworzone z młodziutkich zielonych pędów) i młode warzywa, takie jak miniaturowa marchewka, odpowiada starożytnej zasadzie, stosowanej zarówno w dawnej tradycyjnej medycynie Dalekiego Wschodu, jak i w nowoczesnych klinikach odnowy biologicznej w Europie i Ameryce. Zasada ta mówi, że niedojrzałe pożywienie zachowuje młodość osoby, która je spożywa. Podobnie przebywanie w towarzystwie młodych ludzi oraz fizyczna, umysłowa i społeczna aktywność przyczyniają się do zachowania vitalności przez całe życie.

9. Osoby, które mają tendencję do bycia „wysuszonymi” i wychudzonymi, powinny jeść pokarmy, które poprawiają nawilżanie (aspekt Yin) i metabolizm płynów organicznych: proso, jęczmień (w postaci zupy), tofu, czarną soję, fasolkę mung, wodorosty (bardzo skuteczne), mikroalgi – spirulinę lub chlorellę, zarodki pszenne i ziemniaki. Można stosować także nasiona czarnego sezamu lub siemę lniane, szczególnie jeśli z powodu suchości dochodzi do zaparc. Orzechy włoskie także nawilżają jelita i w Chinach są popularnym środkiem zaradczym na zaparcia u osób starszych. Banany leczą suche zaparcia i wraz z migdałami, awokado i kokosem są dobre dla starszych ludzi o konstytucji *vatta* (czyli o skłonności do bycia osobą „wysuszoną”, wychudzoną, niespokojną i nerwową). W skrajnych przypadkach wyczerpania pomocne bywa wzbogacenie diety w sardynki, jaja i inne wymienione wcześniej produkty pochodzenia zwierzęcego, które budują Yin. Trzeba unikać długotrwałego stosowania bardzo pikantnych przypraw.

10. Do diety należy włączyć pokarmy odbudowujące Jing. Chcąc uzyskać najlepsze rezultaty, postępuj według wskazówek podanych wcześniej w rozdziale *Wybór odpowiednich toników Jing*. Niektóre z tych toników są również pokarmami wzmacniającymi Yin. Osoby potrzebujące produktów pochodzenia zwierzęcego mogą wybrać te spośród nich, które szczególnie wspierają Jing. W przeciwieństwie do mięsa, produkty pszczele – mleczko pszczele i pyłek kwiatowy – są w tym celu szczególnie wskazane, ponieważ w trakcie ich trawienia nie powstają szkodliwe śluzowe produkty uboczne. Miód, chociaż nie jest zaliczany do toników Jing, jest jedną z najlepszych substancji słodzących, ponieważ zawiera śladowe ilości unikalnych składników, znajdujących w pyłku i mleczku pszczelim. Miód również nawilża jelita. Najlepszej jakości produkty mleczne, jeśli tylko są dobrze tolerowane przez organizm, mogą działać korzystnie na osoby starsze (zob. wskazówki w rozdziale *Białko*). Ponieważ wraz z wiekiem nasila się nietolerancja laktozy, zazwyczaj najlepsze są fermentowane rodzaje nabiału: jogurt, maślanka, kwaśne mleko, kefir, twaróg itd. Krzepkie osoby starsze i te, które wcześniej stosowały dietę wysokotłuszczową, powinny jadać nabiał w ograniczonych ilościach.

11. Przy zniedołężnieniu starczym i innych poważnych problemach związanych z zaawansowanym wiekiem pomocne będą toniki Jing, takie jak poroże jelenia, nasiona kianianki chińskiej, spreparowana remania, zupy długowieczności, małże i kurczak. Nawet jeśli produkty te nie zadziałają leczniczo, to chociaż stworzą dobrą podstawę wartościowego odżywienia dla innych remediów. Jednym z takich remediów są liście z japońskiego drzewa miłorzębu dwuklapowego (*Ginkgo biloba*), które – jak wykazały eksperymenty kliniczne – zwiększają przepływ krwi w mózgu i intensywność przekazów między neuronami^{37,38}. Wyciąg z liści miłorzębu, najstarszego żyjącego obecnie gatunku drzewa, łagodzi objawy starości, takie jak utrata pamięci, zawroty głowy, dzwonienie w uszach, depresja i brak uważności^{39,40}. W niektórych przypadkach zniedołężnienia korzystne może być także zastosowanie mikroalg: sinic i chlorelli. Suplementy dietetyczne, które też bywają pomocne, szczególnie gdy dieta danej osoby jest dosyć uboga, najlepiej jest przyjmować według zaleceń opartych na profesjonalnie przeprowadzonej diagnozie.

12. U 60% mężczyzn pomiędzy 40. a 60. rokiem życia występuje powiększenie prostaty, a około 70. roku życia problem ten dotyka już niemal 90%. Stan ten, znany jako łagodny przerost prostaty, może wynikać z zaburzenia równowagi hormonalnej, prowadzącego do nadmiernego rozrostu komórek prostaty. Objawy obejmują obrzmienie, utrudnione i częste oddawanie moczu oraz kapiący mocz. W medycynie chińskiej powiększenie gruczołu krokowego uważane jest zazwyczaj za „gorącą wilgoć

w dolnym ogrzewaczu” i niedobór nerek (zob. przedstawione wcześniej w tym rozdziale syndromy nerek (s. 411), a zwłaszcza niedobór Yang i Qi).

Do łagodnego przerostu prostaty znacząco przyczynia się spożywanie alkoholu, stres i podwyższony poziom cholesterolu. Zaburzenie to można kontrolować przez stosowanie zrównoważonej diety, która obniża poziom cholesterolu (zob. s. 196–219), a także zawiera oleje bogate w niezbędne kwasy tłuszczowe, dostarcza odpowiedniej dawki minerałów, szczególnie cynku, i które obejmuje podane wyżej zalecenia dla osób starszych. Należy unikać: alkoholu, rafinowanej soli, nadmiaru soli (wszelkiego rodzaju), mięczaków, smażonego pożywienia, nadmiaru tłuszczów, pokarmów przyczyniających się do powstania *wilgoci* (zob. s. 398–399), pokarmów niepochochodzących z upraw ekologicznych (pestycydy zaostwiają podrażnienie prostaty).

Ostatnie badania naukowe dowodzą, że wyciąg ze śliwy afrykańskiej *Pygeum africanum* skutecznie leczy przerost prostaty⁴². Przez całe dekady kora tej rośliny była używana w Europie i nie wywoływała niepożądanych skutków ubocznych. Standardowa dawka wyciągu z kory wynosi 100–200 mg na dzień przyjmowanych przez kilka miesięcy. Palma sabałowa to odmładzający tonik stosowany w przypadku impotencji i bezpłodności. Jest to słodkie i ogrzewające zioło, często łączone w recepturach ze śliwą afrykańską. Inne zioła tradycyjnie stosowane w recepturach na zaburzenia prostaty to chaparral (*Larrea divaricata*), korzeń sadźca (*Eupatorium purpureum*) oraz hortensja (*Hydrangea arborescens*). Codziennie można spożywać lekko podprażone nasiona dyni, ze względu na występujące w nich niezbędne kwasy tłuszczowe i cenny cynk.

część IV

Choroby i ich leczenie za pomocą diety

Zaburzenia poziomu cukru we krwi

Cukrzyca

Cukrzyca (*Diabetes mellitus*) to stan utraty przez organizm zdolności do właściwego metabolizowania cukru. Najbardziej widoczne objawy tego zaburzenia to nasilone pragnienie i częste wydalanie moczu (inne symptomy zostały wymienione poniżej). Do powikłań związanych z cukrzycą zalicza się utratę wzroku, choroby serca, niewydolność nerek i problemy z krążeniem krwi w kończynach. Przy cukrzycy trzustka nie jest w stanie wytworzyć wystarczającej ilości insuliny – hormonu, który kontroluje poziom cukru we krwi.

Cukrzyca najczęściej rozwija się według dwóch podstawowych wzorców. W cukrzycy młodzieńczej (ujawniającej się we wczesnym wieku) uszkodzeniu ulega część trzustki produkująca insulinę, co jest powodem jej niedostatku. Cukrzyca tego typu jest trudna do wyleczenia. Niemniej jednak jeśli stosuje się właściwą dietę, zawierającą odpowiednie ilości skrobi i błonnika, można o około jedną trzecią zmniejszyć dawkę przyjmowanej insuliny, jak też zredukować częstotliwość występowania i nasilenie powikłań cukrzycowych¹⁻⁴.

W częściej spotykanym rodzaju cukrzycy – rozwijającej się u dorosłych, w odniesieniu do której będziemy dalej stosować ogólny termin „cukrzyca” – wytwarzana jest wystarczająca ilość insuliny, ale jej wykorzystanie przez komórki organizmu zostaje zablokowane pod wpływem skutków stosowania wysokotłuszczowej diety^{5,6}. (Spożywanie nadmiernej ilości rafinowanego, białego cukru i innych cukrów prostych także przyczynia się do rozwoju cukrzycy, ponieważ nadmiar cukrów przekształca się w organizmie w tłuszcz). Dzięki stosowaniu przez kilka tygodni niskotłuszczowej diety, opartej na węglowodanach złożonych, takich jak nierafinowane zboża, warzywa i rośliny strączkowe, w przybliżeniu 80% cukrzyków może przestać brać insulinę i inne leki na cukrzycę, a pozostałe 20% może zmniejszyć ilość przyjmowanych leków⁷⁻⁹.

Zarówno w cukrzycy ujawniającej się w wieku młodzieńczym, jak i u dorosłych zbyt dużo cukru przenika do krwi, toteż nerki starają się wydalić go wraz z płynami i dlatego pojawia się częste wydalanie dużej ilości moczu. Spadkowi ilości płynów ustrojowych często towarzyszą pragnienie, stany zapalne, infekcje, chudnięcie, zaczerwienienie języka i inne podobne objawy (które pasują do opisu syndromu *niedoboru płynów Yin* w medycynie chińskiej).

Wysokotłuszczowa dieta, która często przyczynia się do rozwoju cukrzycy, powoduje również zastój w wątrobie, będący stanem nadmiaru, który poprzez cykl destrukcji Pięciu Elementów doprowadza do zaburzenia równowagi energetycznej śledziony-trzustki. W konsekwencji zmniejsza się wydzielnicza zdolność trzustki, między innymi do wytwarzania insuliny.

Oczywistą metodą leczenia jest ograniczenie pożywienia, a zwłaszcza tych pokarmów, które obciążają wątrobę i osłabiają śledzionę-trzustkę. Należy zatem ograniczyć tłuste i przyrządzane na tłuszczu pokarmy (mięsa, jaja, ser, masło, nadmiar oleju, orzechy i nasiona) i najlepiej zrezygnować z pokarmów przetworzonych (rafinowanej „białej” maki i cukru, uwodornionych, syntetycznych tłuszcz-

czów jak margaryna i tłuszcze do pieczenia, używek i składników chemicznych) oraz pokarmów bardzo słodkich, słonych i pikantnych. Trzeba unikać jedzenia późno w nocy oraz złożonych połączeń pokarmowych. Małe, ale często jadane posiłki (cztery lub pięć razy dziennie) pobudzają wytwarzanie insuliny.

Dietetycy odkryli, że chrom, cynk i mangan kontrolują poziom cukru we krwi. Minerale te zostają usunięte podczas procesu rafinacji, jaki stosuje się przy produkcji białego cukru, białej mąki, rafinowanej soli i wielu innych wysoko przetworzonych produktów spożywczych. W pełnych ziarnach zbóż minerale te znajdują się w otrębach. W Chinach, gdzie spożywa się głównie rafinowane zboża, wprowadzono mało znaną, a zaczerpniętą z amerykańskiej medycyny ludowej innowacyjną metodę leczenia cukrzycy¹⁰. Polega ona na dodawaniu do pożywienia otrąb pszennych. Jak wykazano, dodatek otrąb obniża poziom cukru we krwi – całkiem możliwe, że dzieje się tak z powodu występującej w nich dużej zawartości minerałów kontrolujących poziom cukru we krwi¹¹. Otręby są także bogatym źródłem krzemu – pierwiastka, któremu część naukowców przypisuje zdolność poprawiania funkcji trzustki¹². (Inne pokarmy zawierające krzem omówiono w rozdziale 15 pt. *Wapń*).

Aby maksymalnie zwiększyć wchłanianie minerałów, można wykorzystać właściwości chlorofilu, który w ludzkim organizmie poprawia przyswajanie wszelkich składników odżywczych¹³ i w ten sposób znacząco wspiera leczenie cukrzycy^{14,15}. Ponieważ chlorofil katalizuje odnowę komórkową¹³, daje też lepsze perspektywy na całokształt przebiegu tej choroby, gdyż pomaga w odbudowie uszkodzonej trzustki. Z cukrzycą często wiążą się zakwaszenie krwi¹⁶, ogólne zatrucie organizmu i rozmaite stany zapalne, dlatego alkalizujące, odtruwające i przeciwzapalne właściwości chlorofilu także są bardzo przydatne w leczeniu tej choroby. Wykazano, że nawet sam czysty, płynny ekstrakt chlorofilu jest skuteczny w leczeniu cukrzycy¹⁷, chociaż pokarmy o wysokiej zawartości chlorofilu – szczególnie trawa pszeniczna i jęczmień, spirulina oraz chlorella – zawierają bardzo ważne dodatkowe minerały, enzymy i inne składniki odżywcze. Wykorzystując produkty chlorofilowe w leczeniu cukrzycy, należy stosować górny zakres dawkowania w odniesieniu do dziennych dawek zalecanych w rozdziale 16, *Produkty z pokarmów zielonych*.

Podstawową praktyką poprawiającą wchłanianie składników pokarmowych jest prawidłowe przeżuwanie. Dotyczy to szczególnie węglowodanów złożonych, których trawienie rozpoczyna się dzięki ślinie w jamie ustnej. Dokładne żucie jest niezbędne dla całkowitego ich rozłożenia na mniejsze cząstki, co umożliwia wchłanianie zawartych w nich minerałów i innych cennych składników. Kiedy osoba chorująca na cukrzycę zaspokoi swoje potrzeby żywieniowe, zmniejszy się u niej ryzyko nadmiernego objadania się i łatwiej przyjdzie jej wyrzec się obfitych posiłków, które nasilają chorobę.

Cukrzyca niedoborowa: Niemal wszystkie przypadki cukrzycy charakteryzują się jedną lub wieloma oznakami niedoboru Yin. „Niedoborową cukrzycę” charakteryzują oznaki niedoboru śledziony-trzustki: osłabiony apetyt, zmęczenie, luźne lub wodniste stolce, słaby puls, bladość i introwersja. W krajach zamożnych nie są to typowe objawy cukrzycowe, chociaż czasem również się zdarzają. Indywidualne zróżnicowanie objawów cukrzycy wynika z unikalnej konstytucji i odmiennych warunków odżywiania każdego człowieka. W krajach Trzeciego Świata cukrzyca nie występuje często, choć niedoborowa cukrzyca może się rozwinąć u wątłych osób z powodu niezdrowej diety, składającej się głównie z produktów przetworzonych – białego ryżu, pokarmów z rafinowanego cukru – i niewielkiej ilości owoców i warzyw. Matki chorujące na cukrzycę mają czasami objawy „niedoborowej cu-

krzycy”, ponieważ ciąża i poród zużywają wytwórczą siłę śledziony-trzustki. Faktycznie cukrzyca o wiele częściej występuje u matek niż u pozostałych kobiet. Na przykład u kobiet, które urodziły trójkę dzieci, istnieje dwukrotnie większe ryzyko rozwoju cukrzycy niż u kobiet bezdzietnych, a u kobiet mających sześcioro dzieci ryzyko zachorowania na cukrzycę zwiększa się aż sześciokrotnie¹⁸. Z tego względu dwie trzecie cukrzyków to kobiety.

Aby wyleczyć niedoborową cukrzycę, wszystkie warzywa i owoce należy spożywać w postaci gotowanej oraz stosować dietę wzmacniającą śledzionę-trzustkę, służącą przewyciężeniu osłabienia Qi (s. 398–399). Pozostałe zalecenia dietetyczne podane w tym rozdziale, poczynając od części *Korzystne oleje*, także są odpowiednie dla cukrzyków, a regularne przyjmowanie niewielkich ilości którychkolwiek spośród wymienionych dalej produktów pochodzenia zwierzęcego może być pomocne na początkowych etapach powrotu do zdrowia. Wysokiej jakości nabiał z mleka krowiego jest szczególnie wskazany przy obecności oznak ogólnego *niedoboru* (wątłości, szczupłości, osłabieniu i wyniszczeniu). Jednakże jeśli występują luźne stolce lub nadmiar śluzu, należy unikać nabiału krowiego i stosować zamiast niego produkty z surowego mleka koziego – o ile są dostępne i dobrze tolerowane przez organizm. Spośród zalecanych ziół korzystnie działają wszystkie oprócz korzenia i liści mniszka lekarskiego, który jest zbyt gorzki i za bardzo oczyszczający.

Cukrzyca nadmiarowa: Odmienny obraz cukrzycy często spotyka się u osób silnych, które bez umiaru stosowały bogatą w mięsa i tłuszcze dietę, składającą się głównie z pokarmów rafinowanych. Może u nich wystąpić jeden lub więcej objawów niedoboru Yin. Dodatkowo osoby te mają zazwyczaj nadwagę i cierpią na zaparcia oraz wykazują ogólne oznaki nadmiaru, takie jak zaczerwieniona cera, gruby (prawdopodobnie żółty) nalot na języku, mocny puls i towarzyska, ekstrawertyczna osobowość.

W przypadku cukrzycy typu nadmiarowego należy stosować dietę obfitującą w pokarmy oczyszczające, takie jak surowe warzywa i owoce. Z wyjątkiem bananów, które mają doskonałe właściwości odtruwające, wszystkie owoce powinny być kwaśne lub lekko kwaśne, ponieważ kwaśny smak obniża poziom cukru we krwi (przykłady podano dalej). Cytryny i grejpfruty obniżają poziom cukru we krwi tak szybko, że przy jednoczesnym stosowaniu insuliny trzeba uważać, aby jej nie przedawkować. Zalecane produkty pochodzenia zwierzęcego to umiarkowane ilości koziego mleka lub koziego jogurtu. W poważnych przypadkach przydatne będą zupy lub kleiki z mały albo trzustki wołowej, wieprzowej, jagnięcej bądź kurzej. Przy cukrzycy typu nadmiarowego należy unikać pozostałych produktów zwierzęcych wymienionych w tabeli na stronie 431, chyba że przygotowujemy z nich zupy do stosowania w okresie zmiany wysokokalorycznej diety. Również w tego rodzaju cukrzycy rezygnujemy z wszelkich substancji słodzących, wyjątek stanowią produkty z liści stewii i korzeń lukrecji w postaci proszku lub wywaru. Powszechnie stosowane przez cukrzyków syntetyczne słodziki po pewnym czasie wywołują zastój wątroby.

Korzystne oleje

Choć spożywanie nadmiaru tłuszczów złej jakości w znacznym stopniu przyczynia się do rozwoju cukrzycy, to jednak małe ilości olejów wysokiej jakości mogą przyspieszyć powrót do zdrowia. We wczesnym etapie procesu zdrowienia trzeba bardzo umiarkowanie używać olejów, ponieważ ich nadmiar obciąża wątrobę, która bardziej wymaga odnowy. Z rozdziału *Oleje i tłuszcze* dowiedzieliśmy

się, że oleje zawierające GLA regulują wydzielanie insuliny i, jak się wydaje, chronią przed cukrzycowym uszkodzeniem serca, oczu i nerek oraz że oleje te wraz z olejami zawierającymi kwasy tłuszczowe omega 3 pomagają w oczyszczaniu serca i naczyń krwionośnych. Inny kwas tłuszczowy, popularny kwas linolowy, pozwala zaoszczędzić insulinę poprzez zwiększenie jej skuteczności¹⁹.

Świeży olej lniany jest jednym z najlepszych źródeł wysokiej jakości kwasów tłuszczowych, w tym linolowego i kwasów omega 3. Kwas tłuszczowy GLA występuje także w oleju z nasion wiesiołka, ogórecznika i czarnej porzeczki oraz w spirulinie. (Dawkowanie kwasów tłuszczowych zostało omówione w rozdziale *Oleje i tłuszcze* – GLA na s. 213, oleju lnianego na s. 204). Uwaga: cukrzycy muszą bardzo oszczędnie stosować bogate w kwasy omega 3 ekstrahowane tłuszcze rybne, zawierające dużą ilość EPA i DHA, aby uniknąć gwałtownych reakcji ozdrowieńczych. W ciągu pierwszego miesiąca stosowania bezpieczna dawka wynosi 1 g na dzień. Spożywanie ryb bogatych w oleje omega 3 na ogół nie powoduje niekorzystnych skutków, ponieważ oleje te są zjadane wraz z minerałami, aminokwasami i różnymi innymi składnikami mięsa rybiego, które pomagają w trawieniu kwasów tłuszczowych i dlatego łagodzą możliwe niepożądane reakcje.

Czynniki zdrowienia

W zależności od zaawansowania objawów, u większości cukrzyków, którzy decydują się na harmonizny sposób życia i odżywiania, obserwuje się znaczącą poprawę stanu zdrowia najpóźniej w ciągu kilku miesięcy. Pacjenci stosujący insulinę zazwyczaj mogą *stopniowo* zmniejszać jej dawkę (pod kontrolą lekarza). Jak wspomniano wcześniej, nie jest wcale rzadkością, że przyjmowanie insuliny staje się w końcu niepotrzebne.

Niedoborowy i nadmiarowy typ cukrzycy nierzadko występują łącznie. Kiedy mamy do czynienia z równoczesnym występowaniem obu typów, zazwyczaj jeden z nich dominuje. Oprócz tego nadmiarowy typ cukrzycy może przekształcić się w typ niedoborowy. Trzeba również wziąć pod uwagę inne objawy, a zwłaszcza należy zbadać, czy nie doszło do poważnego zaburzenia równowagi energetycznej w sercu lub innych układach narządowych. Jeśli występuje syndrom *niedoboru* Yin lub *niedoboru* Yin nerek, należy włączyć do diety pożywienie wzmacniające Yin i zastosować odpowiednie receptury ziołowe (s. 93 i 412–413).

Spożywanie pokarmów wymienionych w tabeli na następnej stronie przyczynia się do wzmocnienia trzustki, uregulowania poziomu cukru we krwi, a zarazem do poprawienia metabolizmu płynów ustrojowych. (Właściwości wielu z tych pokarmów zostały szczegółowo przedstawione między innymi w części poświęconej przepisom). Cukrzycy powinni codziennie wzbogacać swoją dietę o pokarmy roślinne: nierafinowane zboża, warzywa, rośliny strączkowe, owoce, zioła oraz niewielką ilość orzechów i nasion.

Aktywność Energiczne ćwiczenia fizyczne mają równie duże znaczenie co odpowiednia dieta. Aktywność fizyczna obniża poziom cukru we krwi i dlatego zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę. Ćwiczenia poprawiają też krążenie krwi, które u pacjentów z cukrzycą jest zazwyczaj osłabione.

Pożywienie powszechnie stosowane w leczeniu cukrzycy

Zboża i rośliny strączkowe	Warzywa i owoce	Zioła
proso	fasolka szparagowa	korzeń i liście mniszka
ryż	marchew	nasiona cedru
słódki ryż	rzodkiew	kwiaty krwawnika
owies	topinambur	liście borówki/jagody
świeża kukurydza	(słonecznik bulwiasty)	amerykańskiej
pełna pszenica i jej otręby	rzepa	
tofu i produkty sojowe	szparagi	Substancje słodzące
fasolka mung	pochrzyn (jam)	korzeń lukrecji – proszek lub wywar
groch garbanzo	szpinak	liście stewii – proszek lub ekstrakt
	awokado	
Pokarmy chlorofilowe	gruszka	Produkty zwierzęce
trawa pszeniczna lub jęczmienna	śliwka	małże, ślimak abalone
spirulina	cytryna	krowie mleko, jogurt
chlorella	grejpfrut	trzustka jagnięca, wieprzowa,
płynny wyciąg chlorofilu	fasola lime	wołowa lub drobiowa
	jagoda amerykańska	nerki jagnięce
	borówka czernica (czarna jagoda)	kurczak lub gęś
		wołowina

Hipoglikemia

Hipoglikemia – niski poziom cukru we krwi – często rozwija się na podstawie tych samych dietetycznych zaniedbań, które powodują cukrzycę, ale zamiast cukrzycowego niedostatku insuliny w tym przypadku występuje jej nadmiar. Jeśli nadprodukcja insuliny trwa przez dłuższy czas, trzustka przepracowuje się i traci zdolność do wytwarzania wystarczającej ilości insuliny albo jej odpowiedniej jakości, w wyniku czego dochodzi do rozwoju cukrzycy.

Aby poradzić sobie ze stanem hipoglikemii, trzeba kontrolować wytwarzanie insuliny. Sprawdzone metodą jest unikanie przetworzonej, rafinowanej żywności, pozbawionej minerałów i cennych składników odżywczych, które kontrolują wszelkie procesy metaboliczne organizmu, łącznie z produkcją insuliny. Na przykład rafinowana mąka lub cukier składa się głównie z węglowodanów, które dostarczają energię i ciepło (Yang). Minerale, które zostają usunięte podczas rafinacji, mogłyby być użyte do budowy krwi, hormonów i różnych płynów organicznych (Yin), służących do chłodzenia, nawilżania i kontrolowania procesu przekształcania cukrów w energię. W hipoglikemii organizm okrada własne tkanki z tych tak potrzebnych minerałów, tracąc w ten sposób swoje głębokie zasoby, które mają za zadanie stabilizować jego stan osłabiony stresem lub złą dietą. Osoby z niskim poziomem cukru we krwi mogą zaobserwować duże wahania tego poziomu w zależności od tego, co wcześniej zjadły.

Istnieje wiele objawów hipoglikemii – przedstawiona dalej lista jest niekompletnym, choć zrentatywnym ich zestawieniem, jakie najczęściej spotyka się w literaturze medycznej dotyczące zaburzeń poziomu cukru we krwi. W lewej kolumnie umieściliśmy te zaburzenia, które czasami mogą stanowić niedobór Yin w organizmie.

Objawy hipoglikemii

bezsenna	blada skóra
poty	ból głowy
szybki puls	niskie ciśnienie krwi
uderzenia gorąca	łaknienie słodczy
nadwrażliwość na hałas lub światło	chłodna, wilgotna skóra
dzwonienie w uszach	zaburzenia umysłowe
napady gniewu	krótki oddech
suche lub piekące usta	utrata apetytu lub nieustający głód
zmartwienie, niepokój	zamazany wzrok
zawroty głowy	depresja
rozbieganie	okresy wzmożonej płaczliwości
niezdolność do koncentracji	zanik czucia, zwłaszcza w ustach
nadaktywność	zimne dłonie i stopy
rozdrażnienie	senność
utrata pociągu płciowego	obrziałe stopy
impotencja	ból oczu
siabość nóg	zaburzona ocena sytuacji
ból mięśni lub skurcze	napiecie w klatce piersiowej
uczucie trzepotania w klatce piersiowej	zmęczenie

Jako kurację na hipoglikemię zalecano dawniej (a czasami zaleca się nadal) stosowanie diety niskobiałkowej, ponieważ białko jest trawione wolno, dzięki czemu stopniowo dostarcza energii i nie budza trzustki do nadmiernego wytwarzania insuliny. Jednak dieta wysokobiałkowa powoduje poważne problemy, co omówiliśmy wcześniej w rozdziałach *Białko i witamina B₁₂* oraz *Wapń*. Problem o dużej zawartości białka i prawdopodobnie najlepszym długofalowym działaniu to zalecane w pokarmy chlorofilowe – spirulina, chlorella, sinice i produkty z traw zbożowych. (Wskazówki dotyczące ich stosowania zamieszczono w rozdziale 16, *Produkty z pokarmów zielonych*).

Głównym dietetycznym środkiem zaradczym na hipoglikemię są węglowodany złożone w wartościowej postaci. Proces trawienia i metabolizowania zbóż, warzyw i roślin strączkowych nie jak trawienie białka zwierzęcego, wymaga trochę czasu, a pokarmy te także zawierają składniki, które regulują wytwarzanie insuliny. Te same zalecenia dietetyczne, dzięki którym skutecznie się cukrzyce, można zastosować w leczeniu hipoglikemii: dokładne przeżuwanie pokarmów, często jadać posiłki (sześć lub siedem dziennie) oraz proste połączenia pokarmowe. Główna w diecie polega na dodatku *nieco* większej ilości tłustych pokarmów w przypadku hipoglikemii, którzy nie mają nadwagi. Dobrą przekąską będzie dla nich niewielka ilość sera, orzechów i regularnie mogą używać też innych tłuszczów, na przykład masła i awokado. Umiarkowane

tego rodzaju pokarmów zapewniają dostęp do stopniowo wyzwolanej, długo utrzymującej się energii, a w przypadku nadaktywności mają ogólnie spowalniające działanie.

Spożycie soli trzeba ograniczyć, ponieważ obniża ona poziom cukru we krwi. Korzystne są jednak wodorosty, także zaliczane do pokarmów o smaku słonym, ze względu na dużą zawartość białka i minerałów.

Przy hipoglikemii należy jeść tylko całe owoce, natomiast nie powinno się pić soków owocowych, które posiadają zbyt duże stężenie cukrów prostych i brakuje im błonnika oraz minerałów występujących jedynie w surowych owocach. Jednak stosowanie w nadmiernych ilościach nawet pełnowartościowych owoców może wywołać duże wahania poziomu cukru we krwi, dlatego ich spożycie także powinno być ograniczone. Owoce cytrusowe szybko obniżają poziom cukru, dlatego należy ich unikać.

Większość osób z hipoglikemią toleruje skoncentrowane pełnowartościowe słodziki, pod warunkiem że stosuje je okazjonalnie i w umiarkowanych ilościach. Najlepsze z nich najwolniej ulegają przemianie metabolicznej i są w najmniejszym stopniu przetworzone, zawierają więc najpełniejszy zestaw składników odżywczych. Zaliczamy do nich melasę, syrop ryżowy, sód jęczmienny i miód.

Pośród wymienionych wcześniej pokarmów stosowanych do leczenia cukrzycy w przypadku hipoglikemii przydatne są niemal wszystkie oprócz owoców cytrusowych, śliwek, rzodkwi, rzepy, szpinaku, słodkiego ryżu, kwiatów krwawnika i liści mniszka (ale już korzeń mniszka działa korzystnie).

U osób chorujących na hipoglikemię występuje niedobór nie tylko minerałów, ale także niezbędnych kwasów tłuszczowych, co często przejawia się poprzez jedną lub więcej następujących oznak: suche włosy i skóra, niska waga ciała, osłabienie funkcji wydzielniczych (zwłaszcza trzustki i nadnerczy), zaburzenia związane z wątrobą/pęcherzykiem żółciowym (według medycyny chińskiej), takie jak rozdrażnienie, depresja, nerwowość, bóle i skurcze. Odpowiednią ilość niezbędnych kwasów tłuszczowych zazwyczaj zapewnia dieta oparta na nierafinowanych warzywach, zbożach, roślinach strączkowych oraz orzechach i nasionach. W początkowych fazach leczenia hipoglikemii pomocne jest jednak wzbogacenie diety o dodatkowe porcje niezbędnych kwasów tłuszczowych wysokiej jakości, na przykład zawartych w świeżym, tłoczonym na zimno oleju lnianym.

Przy hipoglikemii, podobnie jak przy cukrzycy, powszechnie występują objawy *niedoboru Yin*, dlatego, kiedy jest to wskazane, należy dodać do diety pokarmy i zioła wzmacniające aspekt Yin.

Osobowość hipoglikemiczna

Osoba z hipoglikemią zazwyczaj długo nadużywała cukru. Bardzo często jej pociąg do stosowania cukru wynika z próby załagodzenia głęboko ukrytej emocjonalnej dysharmonii. Z kolei hipoglikemia staje się w końcu przyczyną powstania nowych, związanych z nią problemów. Do właściwego funkcjonowania mózgu potrzeba stale utrzymującego się odpowiedniego poziomu cukru we krwi, dlatego niski poziom cukru wpływa na przebieg procesów umysłowych. Przy niedostatecznym dla komórek mózgowych poziomie cukru, osoba hipoglikemiczna ma skłonność do rozwijania dziwnych koncepcji lub może posiadać zaburzone poczucie moralności²⁰. U dzieci niedostatek cukru we krwi może prowadzić do opóźnienia w rozwoju i jest często związany z przestępczością nieletnich²¹. Alkoholizmowi, opartemu na nadmiernym spożyciu cukru w postaci alkoholu, niemal zawsze towarzyszą objawy hipoglikemii²².

Niski poziom cukru we krwi występuje powszechnie u osób z takimi zaburzeniami, jak schizofrenia^{*}, uzależnienie od narkotyków i otyłość²². Według propagatora zdrowia Bernarda Jensena objawy hipoglikemii występują u co najmniej połowy ludności Ameryki²³. Osoby najbardziej dotknięte tą chorobą, stanowiące małą część populacji – na przykład niektórzy alkoholicy lub osoby chore psychicznie – mają duże trudności we wprowadzeniu korzystnych zmian. Dlatego też powodzenie kuracji na początku zależy przede wszystkim od mądrości tych, którzy ich leczą. Na szczęście wśród terapeutów coraz powszechniejsza jest świadomość, że wiele uzależnień i zaburzeń umysłowych ścisłe wiąże się z długotrwałymi błędami w sposobie odżywiania.

Jasne jest, że z nadmiernym spożyciem cukru wiąże się duże spożycie mięsa. W poprzednich rozdziałach omówiliśmy, w jaki sposób nadmierna ilość mięsa w diecie powoduje wzmożone łaknienie cukru, będące próbą zachowania w organizmie równowagi białkowo-węglowodanowej. Dowiedzieliśmy się również, że spożywanie nadmiernych ilości mięsa doprowadza do wytworzenia prostaglandyn odpowiedzialnych za ból, stany zapalne i depresję oraz że cukier i alkohol mogą przez pewien czas zmniejszyć ciężar tych problemów.

Przewyciężenie takiego hipoglikemicznego cyklu wymaga świeżego spojrzenia i inspiracji do zmian. Być może najważniejszym czynnikiem w leczeniu hipoglikemii i jej dietetycznych przyczyn jest rozwój świadomości, wynikający z refleksji nad sposobem spędzania życia na Ziemi (zob. rozważania na ten temat w części *Marnotrawstwo a Element Ziemi* na s. 399).

Żołądek i jelita

Według chińskiej tradycji lecznictwa żołądek oraz śledziona-trzustka współdziałają razem jako para narządów. Żołądek otrzymuje pożywienie i kontynuuje rozpoczęty już w ustach proces trawienia go na coraz mniejsze cząstki. Starożytni Chińczycy opisywali żołądek jako narząd, który ekskluzywnie „czystą esencję”^{***}, jaka jest dalej przesyłana do śledziony-trzustki, aby tam ulec przekształceniu w krew i energię Qi.

Żołądek przekazuje na wpół strawione pożywienie do jelit, gdzie nastąpi dalsze wchłanianie, na które wpływ wywiera siła śledziony-trzustki. We współczesnej terminologii „siłę śledziony-trzustki” można prawdopodobnie wyrazić jako ilość i jakość enzymów trzustkowych, które są wydzielane do jelita cienkiego. Zatem większość problemów z jelitem cienkim można rozwiązać za pomocą zmian dietetycznych, które mają na celu poprawienie stanu śledziony.

^{*} Schizofrenicy często cierpią również na celiakię (nietolerancję glutenu), co zostanie omówione dalej.

^{***} Według względnie najnowszej wiedzy o fizjologii esencja ta może być odpowiednikiem niewielkiej ilości wody, soli i innych składników, które są wchłaniane przez błonę śluzową żołądka²⁴.

Kiedy w żołądku brakuje równowagi, pojawia się skłonność do jego „przegrzania” – posługując się terminologią medycyny chińskiej. Stan ten łagodzą napoje ochładzające i pokarmy nawilżające. Jednak pożywienie takie może szybko osłabić śledzionę-trzustkę, będącą narządem Yin szczególnie wrażliwym na wpływ *wilgoci*, na którą zazwyczaj korzystnie działa żywność o właściwościach ogrzewających i osuszających. Aby odzyskać równowagę najrozsądniej jest wybierać pokarmy, które nie doprowadzają do nadmiernego przegrzewania żołądka i tym sposobem uniknąć potrzeby spożywania wielkich ilości wody i zimnych napojów.

„Ogień żołądka” i wrzody wywołane przez gorąco

Objawy: „Ogień żołądka” jest bolesnym zaburzeniem obejmującym pieczenie w żołądku, krwawienie z dziąseł, nadmierny apetyt, nieprzyjemny zapach z ust i zaparcia. Język jest zazwyczaj czerwony, z grubym, żółtym nalotem. Ogień żołądka często powoduje stany zapalne, takie jak owrzodzenia żołądka, dwunastnicy i jamy ustnej (ropiejące rany), chociaż stany zapalne wywołują również zimno żołądka oraz inne przyczyny.

Zalecenia dietetyczne na ogień żołądka i owrzodzenia: Unikaj smażonych pokarmów, podgrzanych do wysokiej temperatury; niskiej jakości olejów roślinnych, czerwonego mięsa, kawy, pikantnych, rozgrzewających przypraw (takich jak cynamon, chili, czarny pieprz i gorczyca), alkoholu, nadmiaru soli, octu, owoców cytrusowych, śliwek i żucia tytoniu. Aby wyleczyć stan zapalny śluzowej wyściółki żołądka, stosuj łagodzące, powlekające pokarmy i odpowiednie metody ich przygotowania: wywary, zupy lub kleiki z owsa, jęczmienia albo ryżu; wodę z miodem, banany, awokado, tofu i mleko sojowe; mleko, kwaśne mleko lub jogurt – wszelki nabiał powinien być z mleka koziego; szpinak, ogórki, ziemniaki i sałatę; produkty bogate w chlorofil, na przykład trawy zbożowe, mikroalgi i płynny wyciąg chlorofilu; herbatki ziołowe z korzenia lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*), kanadyjskiego wiązcu czerwonego (*Ulmus fulva*), korzenia prawoślazu (*Althea officinalis*), liści maliny (*Rubus idaeus*), siemienia lnianego (*Linum usitatissimum*) lub rumianu szlachetnego (*Anthemis nobilis*).

Sok z surowej kapusty, natychmiast po wyciśnięciu wypity na pusty żołądek, skuteczniej leczy owrzodzenia żołądka niż gotowana kapusta. Jednak pełnowartościowe pokarmy surowe mogą wywoływać podrażnienia, dlatego pozostałe produkty stosowane w diecie leczniczej – zboża, warzywa i słodkie owoce – powinny być dobrze ugotowane, miękkie (nawet przetarte na purée, jeśli zachodzi taka potrzeba) i łatwe do strawienia. Zaleca się spożywanie wyłącznie wyżej wymienionych pokarmów podczas okresów nasilenia stanu zapalnego. Typowa dieta może składać się wówczas z kleiku ryżowo-kapuscianego, koziego mleka, herbatki z lukrecji, prawoślazu i siemienia lnianego oraz spiruliny. Kiedy minie już ostra faza zaburzenia i rozpocznie się proces zdrowienia, można kontynuować stosowanie jednego lub wielu zalecanych pokarmów jako istotnych składników diety wspierającej leczenie.

* „Ogień” w tym kontekście oznacza nadmiarowe gorąco w żołądku. Pojawiający się w innym miejscu książki termin „ogień trawien-ny” jest używany jako miara dostępu do poprawiającej trawienie energii Yang.

Nalot na języku a trawienie

Nalot na języku jest odzwierciedleniem stanu śledziony-trzustki i całego układu pokarmowego. Badając nalot na języku, Chińczycy doszli do następujących wniosków, które nadal są powszechnie uznawane:

- Biały nalot, jeśli jest cienki, lekko wilgotny i równomiernie rozłożony, jest normalny; jednak podczas choroby tego rodzaju nalot może wskazywać na *niedobór*. Jeżeli biały nalot jest bardzo wilgotny, wskazuje na zimno, wilgoć, niedobór ognia trawiennego lub innego rodzaju niedobór Yang w organizmie. Natomiast jeśli jest suchy, świadczy o obecności gorąca lub niedoboru płynów organicznych.
- Gruby nalot wskazuje na stan *nadmiaru*.
- Żółty nalot jest oznaką *gorąca*.
- Czarny lub szary nalot jest objawem albo krańcowego *gorąca* (nalot jest suchy, a język jest czerwony), albo krańcowego *zimna* (nalot jest mokry, a język blady).
- Gruby i tłusto wyglądający nalot świadczy o nagromadzeniu śluzu lub innych stanów *wilgoci* w organizmie.
- „Nagi” język – pozbawiony nalotu, o błyszczącym wyglądzie – wskazuje na syndrom niedoboru Yin lub osłabione trawienie (niedobór Qi śledziony-trzustki).
- Nalot, który wygląda, jakby był warstwą położoną na powierzchni języka, jest oznaką słabego trawienia (niedobór Qi śledziony-trzustki). Normalny nalot jest wtopiony w powierzchnię języka.

Zapalenie okrężnicy i jelita cienkiego

Do stanów zapalnych jelita grubego i jelita cienkiego można doprowadzić przez tłumienie emocji, którego konsekwencją jest zastój wątroby. Takie stany zapalne są często ściśle związane z obecnością w diecie zbyt dużej ilości mięsa, co powoduje nagromadzenie kwasu arachidonowego w organizmie (zob. rozdział *Oleje i tłuszcze* oraz część *Zastój wątroby* w rozdziale *Element Drzewa*). Typowe objawy stanu zapalnego jelit to ból brzucha i skurcze, rozwolnienie, a w poważnych przypadkach krwawienie z odbytu. Ponieważ pożywienie nie jest prawidłowo wchłaniane, często dochodzi do chudnięcia i osłabienia.

Zapalenie jelit, na które wskazują oznaki *gorąca*, takie jak żółty nalot na języku, leczy się tak samo jak stan ognia żołądka. Szczególnie zalecane są produkty chlorofilowe – trawy zbożowe, mikroalgi i fitoplankton. Jednakże inne zaburzenia bez oznak *gorąca* także mogą spowodować *enterocolitis* (czyli zapalenie jelita cienkiego i grubego) – najczęściej są nimi niedobór ognia trawiennego lub energii Qi śledziony-trzustki albo nadmiar *wilgoci*. W takim przypadku należy stosować się do podanych wcześniej zaleceń dotyczących tych zaburzeń (s. 395–398), a jednocześnie przejść na dietę, za pomocą której się ogień żołądka. Trzeba jednak wyeliminować z niej najbardziej ochładzające produkty: sałatę, buraki, produkty sojowe, szpinak, ogórki, trawy zbożowe, mikroalgi, prawoślaz i jogurt.

Przy wszelkiego rodzaju stanach zapalnych jelit dokładne żucie pokarmów przyczynia się do lepszego rozłożenia go na podstawowe składniki. Dzięki temu pożywienie działa mniej podrażniająco, pobudza prawidłową aktywność wydzielniczą trzustki i dostarcza dobrze nasączonych śliną węglowodanów złożonych, które na wyściółkę śluzową jelit działają jak uzdrawiający eliksir. Wiele objawów zapalenia jelita cienkiego i zapalenia okrężnicy może być rezultatem nietolerancji nabiału, która czasami bywa po prostu nietolerancją niskiej jakości produktów mlecznych (zob. *Zalecenia dotyczące spożywania nabiału* na s. 186).

Spośród środków roślinnych, które pomagają leczyć ogień żołądka, siemię lniane wymaga specjalnego sposobu przygotowania. Pozwoli on zachować bogactwo zawartego w siemieniu kwasu linołenowego, który przeciwdziała zapaleniu wywoływanemu przez nadmiar kwasu arachidonowego, co zostało omówione wcześniej.

Wyciąg z siemienia lnianego uzyskany za pomocą ciepłej wody: Do 1 l czystej ciepłej wody wsyp 1/4 filiżanki siemienia lnianego i pozostaw na osiem godzin, następnie odcedź uzyskany płyn.

Napój z siemienia lnianego jest niezwykle skutecznym środkiem stosowanym w medycynie ludowej w Europie. Pomaga na owrzodzenia żołądka i jelit, stany zapalne i krwawienia (w przypadku krwawień skonsultuj się z lekarzem). Można zastosować go także jako wlew łagodzący stany podrażnienia jelit. Płyn uzyskany poprzez gotowanie wywaru z siemienia lnianego na małym ogniu też jest pomocny, choć nie tak skuteczny jak wyciąg przygotowany tylko przy użyciu ciepłej wody.

Należy wspomnieć jeszcze o dwóch innych środkach przydatnych w leczeniu stanów zapalnych jelit: 1) spożywaniu kilku świeżych fig dziennie (zamiennie można stosować suszone figi dobrze namoczone w wodzie) i 2) wypijaniu łyżeczki mocnego wywaru z czarnej lub zielonej herbaty, cztery razy dziennie (zob.: *Herbata* na s. 253).

Uchyłkowatość jelit (uwypuklenie mięśniówki jelit) oraz syndrom drażliwego jelita (jelito spastyczne)

Te powszechnie spotykane zaburzenia jelit objawiają się poprzez wzdęcia, skurcze, bóle brzucha oraz zaparcia występujące na przemian z rozwolnieniem. W zaburzeniach związanych z problemami mięśniowymi, takich jak przepukliny i skurcze, na ogół istotną rolę odgrywa stan wątroby.

Niektórzy dietetycy nadal zalecają w takim przypadku dietę zawierającą mało elementów resztkowych (błonnik) i składającą się z produktów rafinowanych: nabiału, mięsa, pokarmów z białej mąki i miękkich warzyw. Jednak badania antropologiczne wykazały, że ludy stosujące dietę o dużej zawartości substancji resztkowych rzadko cierpiały na tego rodzaju zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Potwierdza to teorię, że miękkie i pozbawione błonnika pożywienie jest przyczyną tych dolegliwości, a nie lekarstwem na nie.

Badania przeprowadzone w ciągu kilku ostatnich dekad pokazują, że przy zaburzeniach tych pomaga dieta oparta na nierafinowanych produktach o dużej zawartości błonnika²⁶⁻²⁸. Zaletą takiej diety jest to, że pokarmy o wysokiej zawartości elementów resztkowych, takie jak pełnoziarniste zboża, warzywa, rośliny strączkowe i kiełki, o wiele łatwiej i łagodniej przechodzą przez jelita, dzięki

czemu znacząco zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia skurczów i przepuklin. Pokarmy zawierają elementy błonnikowe, które przesuwając się wzdłuż jelit, oczyszczają miejsca wokół uwypukleń jelitowych. Zmniejsza się zatem ryzyko wystąpienia infekcji i stanów zapalnych. Oprócz utrzymywania wysokobłonnikowej diety należy uważać, by nie podrażniać wątroby poprzez stosowanie wódek oraz pokarmów bogatych w tłuszcze i oleje albo zawierających tłuszcze niskiej jakości. (Więcej o temat diagnozowania i odnowy wątroby – w części *Syndromy wątroby* na s. 370–378).

Celiakia (nietolerancja glutenu)

Celiakia to zaburzenie polegające na niezdolności do trawienia glutenu, białka spotykanego w niektórych rodzajach zbóż. Chociaż nie jest to często diagnozowane schorzenie, w rzeczywistości celiakia może występować o wiele częściej niż wskazują dane naukowe. Jej objawy – rozwolnienie, ból brzucha, wzdęcia, utrata wagi, anemia, skurcze mięśni i drgawki – przypominają objawy innych przewlekłych zaburzeń jelitowych i dlatego łatwo mogą zostać błędnie zdiagnozowane.

Gluten jest mocnym i elastycznym białkiem występującym w pszenicy, życie i jęczmieniu. Owsa także zawiera znaczną ilość glutenu, ale z niewiadomych przyczyn nie wywołuje problemów u osób z nietolerancją glutenu²⁹. W celiakii gluten występujący w wymienionych wyżej zbożach (z wyjątkiem owsa) nie jest w ogóle trawiony, prawdopodobnie z powodu braku enzymów trzustkowych. Jednakże brak odpowiedniego trawienia nie jest tu jedynym problemem: podczas rozwoju choroby uszkodzone kosmki jelita cienkiego, co doprowadza do upośledzenia procesu wchłaniania składników odżywczych z wszelkiego rodzaju pożywienia. Występuje także wiele przypadków, w których pierwotne uszkodzenie jelit doprowadza do rozwoju celiakii – uszkodzenie to może być wywołane przez wpływ napięcia umysłowego, długotrwałe stosowanie środków przeczyszczających, infekcje lub zakażenia pasożytami, picie nadmiernej ilości kawy i niedobory białka wynikłe z jadłowstrętem psychicznego (anoreksji) lub stosowania niektórych diet odchudzających.

Z punktu widzenia medycyny chińskiej niezdolność do trawienia jakiegokolwiek zdrowego pożywienia wskazuje na osłabioną śledzionę-trzustkę, której brakuje energii lub ognia trawiennego. Wymienione wcześniej objawy celiakii, mianowicie rozwolnienie, ból brzucha, wzdęcia, utrata wagi, anemia, są także oznakami osłabienia energii Qi śledziony-trzustki. Pacjenci chorujący na celiakię mają takie objawy powinni stosować się do zaleceń, które służą wzmocnieniu śledziony-trzustki: należy ograniczyć pokarmy ochładzające i bardzo śluzotwórcze (niektórych przypadków celiakii nie da się wyleczyć, jeśli wraz z glutenem nie odstawi się również mleka) i wprowadzić więcej pokarmów rozgrzewających. (Odpowiednie zalecenia dietetyczne można znaleźć na s. 395 w części *Niedobór energii śledziony-trzustki*).

U chorujących na celiakię często występuje niedobór witamin z grupy B i innych składników odżywczych dostarczanych przez pełnoziarniste zboża. Niedobór ten nie musi stanowić problemu, ponieważ zawsze można w diecie zastosować inne, niekleiste rodzaje zbóż, takie jak ryż, kukurydza, proso, gryka, quinoa i amarantus, jak również owies. Wśród wymienionych pokarmów leżących pod znakiem niedoboru Qi śledziony-trzustki (powyżej) i niedobór krwi (poniżej) znajduje się słodki ryż – kleistym rodzajem lepkiego, kleistego zboża, które nie zawsze jest tolerowane przez chorych na celiakię.

jest więc, że osoby z celiakią, które mają takie niedobory, a jednocześnie nie tolerują słodkiego ryżu, powinny go unikać i zamiast niego przyjmować inne zalecane zboża.

Z powodu złego wchłaniania składników odżywczych w leczeniu celiakii należy uwzględnić prawdopodobieństwo wystąpienia anemii i niedożywienia. Dlatego też można uzupełnić dietę o pokarmy służące do odbudowy krwi (zob.: *Niedobór krwi*, s. 444). Aby poprawić funkcjonowanie jelita cienkiego i całego układu pokarmowego, należy uwzględnić w zaleceniach dietetycznych pokarmy na zastój wątroby (s. 378–379) i zastosować wywar z siemienia lnianego. Odnowę kosmków jelitowych szczególnie pobudza napar z liści pokrzywy (*Urtica urens*), który jednak nie jest wskazany przy występowaniu oznak *zimna*.

Wydaje się, że wielu schizofreników cierpi również na celiakię³⁰. Często występują u nich podobne objawy ze strony układu trawiennego, a dokładne badania wykazują, że jeśli stosują pożywienie niezawierające glutenu, na ogół szybciej osiągają poprawę stanu zdrowia^{31,32}.

Całkiem możliwe, że spośród milionów ludzi uczulonych na pszenicę, spora część cierpi z powodu niezdolności do trawienia glutenu. Ponieważ objawy celiakii na przemian pojawiają się i znikają, zaburzenie to może powszechnie występować wśród całej populacji w zróżnicowanym stopniu, zależnym od indywidualnych zmian sposobów odżywiania oraz zdrowia emocjonalnego. Osoby podejrzewające u siebie nietolerancję glutenu powinny przez co najmniej dwa miesiące unikać kleistych zbóż i wszelkich wytworzonych z nich produktów, aby sprawdzić, czy objawy nie miną. Osoby z zaawansowaną celiakią mogą spodziewać się, że znacząca odnowa potrwa rok lub nawet parę lat nieustannych starań.

Dyzenteria

Dyzenteria, czyli biegunka zakaźna, to ostre zaburzenie polegające na zakażeniu układu pokarmowego przez bakterie lub ameby. W dyzenterii *wilgoć* łączy się z *gorącem*, co objawia się poprzez wodnistą, piekącą biegunkę, w której zazwyczaj znajduje się również krew. Język jest czerwony, z żółtym nalotem. Aby zapobiec dyzenterii, w czasie podróży należy spożywać niewielkie posiłki – przejedzenie bowiem może być czynnikiem sprzyjającym schorzeniom układu pokarmowego. Szczególnie spożywanie nadmiaru surowych pokarmów studzi trawienny ogień, zwiększa ryzyko zakażenia i stwarza korzystne warunki dla rozwoju mikroorganizmów, które powodują dyzenterię. Jeśli istnieje podejrzenie, że może dojść do zakażenia przez pożywienie, doskonałą ochronę zapewni ząbek czosnku jedzony przed każdym posiłkiem. Zapobiegawczo działa także przyjmowany na czczo świeży sok z cytryny lub limonki.

Następujące środki przeciwko dyzenterii należy przyjmować trzy do pięciu razy dziennie.

a) Początkowe fazy dyzenterii bakteryjnej i wszystkie fazy dyzenterii amebowej zwykle można wyleczyć, stosując surowy czosnek.

b) Pokarmy i zioła leczące ostre objawy dyzenterii to: figi, zupa z boćwiny szerokoogonkowej (*swiss chard*), rzodkiew, bakłażan lub pochrzyn (jam); kapsułki lub napar z gorzknika kanadyjskiego (*Hydrastis canadensis*), liści pokrzywy (*Urtica urens*) lub mięty pieprzowej (*Mentha piperita*). Korzystnie działa także mocny wywar z czarnej lub zielonej herbaty (zob.: *Herbata*, s. 253). W leczeniu przewlekłej dyzenterii przydatne są gotowane tofu lub wywar ze skórki owocu granatu. Jeśli występu-

ją oznaki *niedoboru*, dreszcze, niestrawione resztki pokarmów w stolcu i nalot na języku w kształcie pasów, można pić napar z suszonego kłącza imbiru. Aby zachować siły podczas dyzenterii, można spożywać wywar z owsa i rzadką owsiankę ugotowaną z dodatkiem tofu.

Rozwolnienie

To zaburzenie jest naturalną reakcją, dzięki której organizm oczyszcza się z niezdrowego pożywienia lub jego nadmiaru. Zepsute, trujące lub zanieczyszczone bakteriami pokarmy są często przyczyną ostrych stanów biegunkowych. Przewlekłe biegunki w większości przypadków są spowodowane osłabieniem układu pokarmowego, co zostało omówione w rozdziale *Element Ziemi* jako niedobór *Qi* lub ognia śledziony-trzustki i jako nadmiar *wilgoci*.

- Ogólne remedia na wszelkiego rodzaju biegunki: rzadki kleik z ryżu lub jęczmienia, sok z jeć-czosnek (szczególnie dobry na biegunki wywołane zakażeniem bakteryjnym), pory*, fasolka szparagowa, bakłazan*, nasiona słonecznika, śliwka umeboshi, dzikie jabłka*, oliwki*, fasolka adzuki, słodki ryż, pieczarki i pochrzyn (jam); marchew i kasza gryczana są przydatne w leczeniu przewlekłej biegunki.
- Rozwolnieniu często towarzyszą oznaki *gorąca* lub *zimna*, dlatego można zastosować specyficzne środki odpowiednie dla danego stanu.
- Pożywienie lecznicze na „zimną” biegunkę (wodniste stolce, obfita ilość przejrzystego moczu, dreszcze z odczuciem zimna, biały i wilgotny nalot na języku): pieprz czerwony, czarny lub kajeński, kora cynamonu, chiński lub koreański żeń-szeń, suszony imbir, gałka muszkatołowa, jaja kurze.
- Pokarmy lecznicze na „gorącą” biegunkę (wydalaniu stolca towarzyszy pieczenie odbytu; żółty nalot na języku, żółty mocz, niechęć do gorąca, pragnienie zimnych napojów): kleik z prosa tofu, fasolka mung, persymona*, ananas oraz ziołowe napary lub kapsułki z liści maliny (*Rubus idaeus*), majeranku (*Origanum majorana*), mięty pieprzowej (*Mentha piperita*) lub pokrzywy (*Urtica urens*).

Podstawowa dieta podczas rozwolnienia powinna składać się z małych posiłków, które są dobrze przeżuwane. Szczególnie pomocne są kaszki lub kleiki z ryżu, jęczmienia albo owsa, które mogą być gotowane z dodatkiem odpowiednich z wymienionych wcześniej pokarmów. Należy pić dużo płynów, aby zapobiec ewentualnemu odwodnieniu organizmu. Pokarmy, których należy unikać: alkohol, miód, szpinak, krowie mleko, morele, śliwki (tylko śliwka umeboshi działa korzystnie), nasiona sezamu, oleje i wszelkie inne ciężkostrawne pokarmy.

Zaparcia

Nieregularne lub utrudnione wypróżnianie najczęściej jest spowodowane przez jedno z dwóch zaburzeń występujących w organizmie:

1) **Zaparcia typu nadmiarowego:** Ten najczęściej spotykany rodzaj zaparcí wywołany jest nadmiarem wątroby, któremu towarzyszy stan *gorąca* albo zastoju. *Gorąco* wątroby ogólnie wysusza

ny organiczne, a wtedy stolec staje się zbyt suchy i dlatego przesuwanie go w jelitach jest utrudnione. Oznaka *gorąca* wpływającego na jelita to czerwony suchy język z żółtym nalotem.

Zastój wątroby hamuje prawidłowy przepływ energii Qi, co z kolei przyczynia się do zmniejszenia perystaltyki, czyli rytmicznych, falowych skurczów mięśni jelitowych (ruchów robaczkowych). W stanie zastoju nalot na języku jest gruby, podczas gdy wygląd samego języka może być różnorodny: od normalnego (jasnoczerwonego) koloru do ciemnoczerwonego z fioletowym lub sinozielonym odcieniem.

Zalecenia dietetyczne na zmniejszenie nadmiaru wątroby obejmują ograniczenie spożycia mięsa, tłuszczów i innych rodzajów tłustego pożywienia oraz włączenie do diety rozmaitych pokarmów oczyszczających i pobudzających (s. 327 i 379). Ziołowe środki przeczyszczające, które ochładzają gorąco i wzmagają perystaltykę, to wywary z korzenia berberysu (*Berberis vulgaris*), korzenia rzewienia (*Rheum palmatum*), kory drzewa cascara sagrada (*Cascara sagrada*) i korzenia mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinale*) – bardzo łagodnie wywołującego wypróżnienie. (Podsumowanie wiadomości na temat ziół i innych zalecanych środków na zaparcia znajduje się w tabeli umieszczonej na końcu tego podrozdziału). Zioła te najlepiej jest łączyć z ziołami powlekającymi, które chronią śluzową wyściółkę jelit, a zalegającą na nich grubą i ciężką okrywą śluzową zastępują warstwą lżejszego i czystszej śluzu. Takim powlekającym i nawilżającym ziołem jest korzeń lukrecji, który posiada także inne cenne właściwości: tonizuje ostre działanie gorzkich ziół oraz działa łagodnie przeczyszczająco. Popularna receptura ziołowa to wywar z równych części ziół przeczyszczających, takich jak cascara sagrada, nawilżających nasion, takich jak siemie lniane oraz korzeń lukrecji, przyjmowany w ilości 1 filiżanki dwa lub trzy razy dziennie. Wszystkie cztery wymienione wyżej zioła przeczyszczające działają ochładzająco, ale gdy występuje bardzo nasilone *gorąco*, najlepiej sprawdza się korzeń rzewienia. (Rzewień jest także popularnym chińskim lekiem na zapalenie wyrostka robaczkowego). Wszystkie zalecane tutaj zioła przeczyszczające są bezpieczne do stosowania nawet u dzieci, oczywiście po odpowiednim zmniejszeniu przeznaczonej dla nich dawki.

Inne wartościowe rodzaje pożywienia służącego do leczenia zaparć typu nadmiarowego to: a) pokarmy, które nawilżają jelita; b) pokarmy, które odnawiają i ożywiają florę bakteryjną jelit; oraz c) pokarmy, które ogólnie korzystnie wpływają na perystaltykę jelit. W przypadku nasilonych zaparć zaleca się spożywanie co najmniej kilku z wymienionych produktów, aż do wystąpienia wyraźnej poprawy stanu zdrowia. Przy przewlekłych zaparciach można codziennie jadać kilka z tych pokarmów oprócz stosowania podstawowej diety opartej na pełnoziarnistych zbożach, warzywach i pokarmach, które usuwają zastój wątroby. Zioła przeczyszczające mogą przyspieszyć proces zdrowienia, chociaż nie powinno się na nich poprzestawać. Aby układowi trawiennemu zapewnić zdrowie, trzeba porzucić nawyki przyczyniające się do zastoju wątroby.

2) **Zaparcia typu niedoborowego** są spowodowane przez brak odpowiedniej ilości organicznych płynów Yin lub krwi w organizmie. Kiedy organizmowi brakuje którejkolwiek z tych substancji, pożywienie w jelitach zostaje pozbawione płynów, czego następstwem jest suchość, a w rezultacie również zaparcia. Przyjmowanie większej ilości wody czasami bywa pomocne, ale nie rozwiązuje przyczyny problemu. Ponad pół wieku temu Jethro Kloss w swoim klasycznym przewodniku uzdrawiania *Back to Eden* (Powrót do raj) w przypadku zaparć zalecał metodę nawilżania jelit, polegającą na dokładnym żuciu suchych zbóż (ugotowanych w minimalnej ilości wody) i zakazywał picia jakichkolwiek płynów podczas posiłków.

Pożywienie powinno być dokładnie przeżute i nierozpuszczone w żadnym płynie. Taki sposób odżywiania nie tylko dobrze nawilży jelita dzięki wpływowi odpowiednio nasączonych śliną pokarmów, ale także wzmocni śledzionę-trzustkę, która z kolei wydzieli do jelit więcej enzymów trzustkowych. Enzymy te zapewniają jeszcze lepsze nawilżenie i poprawiają trawienie, maksymalizując dostępność składników potrzebnych do budowy większej ilości oraz lepszej jakości krwi. Inną zaletą takiej praktyki jest zwiększenie ilości Qi niezbędnej do rozprowadzania płynów w organizmie. Taka metoda jedzenia uczy prawidłowego żucia, bez tej umiejętności bowiem dosyć trudno spożywa się suche pokarmy. Przyda się tutaj włączenie do diety wyjątkowo suchych pokarmów, takich jak pełnoziarniste zbożowe krakersy lub wafle ryżowe.

Leczenie zaparc typu niedoborowego jest trudniejsze niż tych związanych z nadmiarem wątroby, ponieważ zamiast prostego oczyszczenia organizmu z nadmiaru wymagają dłuższego procesu odbudowywania płynów organicznych Yin oraz krwi. Niedoborowym zaparciom mogą towarzyszyć oznaki niedoboru Yin i niedoboru krwi: jasnoczerwony lub blady język, blada twarz z możliwym zaczerwienieniem policzków, nieznaczny nalot na języku lub jego brak, szczupłe ciało. Ten rodzaj zaparc najczęściej spotyka się u kobiet. Zalecenia służące zwiększeniu ilości płynów Yin obejmują stosowanie takich pokarmów, jak proso, ryż, wodorosty, czarna fasola, buraki, ziemniaki, ser i wieprzowina (zob.: *Niedobór Yin*, s. 91). Metody lecznicze stosowane przy niedoborze krwi zostaną podane dalej (s. 444).

Wymienione w tabeli zioła przeczyszczające to zioła gorzkie i dlatego należy stosować je z ostrożnością, ponieważ u osób z *niedoborami* mogą spowodować jeszcze większe osłabienie. Spośród innych grup pokarmowych w przypadku niedoborowego zaparcia najważniejsze są te pokarmy, które nawilżają i powlekają jelita śluzem. Podobnie do tych pokarmów działają śluzowe zioła nawilżające, które – jak omówiono wcześniej – odnawiają śluzową wyściółkę jelit. Nasiona lnu, kozieradki i babki jajowatej (*Plantago ovata*) stanowią bardzo odżywczy i nawilżający pokarm. Po zjedzeniu zwiększają swoją objętość, dzięki czemu dobrze oczyszczają jelita i pobudzają je do ruchu. Nasiona należy przed zjedzeniem namoczyć albo, można też spożywać je w postaci wywaru. Najskuteczniejszą metodą jest zmieszanie wszystkich trzech rodzajów nasion w równej proporcji – zalecana dawka to 3 łyżki stołowe mieszanki przyjmowane raz lub dwa razy dziennie. Każde z wymienionych nasion może być pomocne także wtedy, gdy jest przyjmowane oddzielnie – dotyczy to zwłaszcza siemienia lnianego. Jeśli stosujemy tylko jeden rodzaj nasion, ich dawkowanie to również 3 łyżki raz lub dwa razy dziennie.

W uporczywych zaparciach najlepiej sprawdzają się nasiona czarnego sezamu. Pełną łyżkę stołową tych nasion można dodawać do gotowania potraw lub używać do posypywania posiłków, dwa razy dziennie. Nasiona czarnego sezamu są powszechnie dostępne w sklepach ze wschodnioazjatycką żywnością i ziołami. W przypadku nasilonego stanu skutecznie może podzielać łyżka oleju rycynowego wypita przed położeniem się spać, ale w przeciwieństwie do wymienionych wcześniej nasion, olej ten właściwie nie działa na przyczynę niedoborowego zaparcia. Należy unikać stosowania oleju rycynowego podczas ciąży, ponieważ może wywołać poronienie.

Otręby i wlew: Otręby z różnych zbóż są często stosowane do leczenia zaparc i chociaż mogą być pomocne w przezwyciężeniu objawów, to w celu zapewnienia długofalowego działania zapobiegawczego lepsze jest spożywanie pełnych ziaren. Występujący w zbożach kwas fitynowy znajduje się właśnie w ich otrębach, z tego powodu przyjmowanie nawet umiarkowanych ilości otrąb będzie prowadziło do sporego nagromadzenia w organizmie kwasu fitynowego, który jest odpowiedzialny za uszczu-

Pokarmy leczące zaparcia

Pokarmy, które nawilżają jelita	Produkty wywołujące wypróżnienie	Zioła powlekające	Pokarmy wzmacniające florę bakteryjną jelit
szpinak	kapusta	korzeń prawoślazu	miso
banany	papaja	siemię lniane	kiszona kapusta**
sezam: nasiona/olej	groch	nasiona kozieradki	jogurt mleczny
miód	nasiona czarnego sezamu	nasiona babki jajowatej	jogurt z nasion
gruszki	orzech kokosowy	korzeń lukrecji	napój pszeniczny
brzoskwinie	słodkie ziemniaki		kultury <i>acidophilus</i> ***
jabłka	szparagi	Zioła	kefir
morele	figi	przecyszczające	pokarmy chlorofilowe, np.
orzechy włoskie	otręby owsiane, pszenne lub	korzeń mniszka	produkty z trawy pszenicznej,
orzeszki piniowe	ryżowe	korzeń rzewienia	ciemnozielone warzywa,
migdały	olej rycynowy	kora cascary	mikroalgi (sinice i spirulina),
kiełki lucerny		kora berberysu	natka lucerny
soja i jej produkty			
marchew			
kalafior			
burak			
okra			
pełne świeże mleko*			
wodorosty			

* Nadmierne spożywanie niskiej jakości produktów mlecznych jest główną przyczyną zaparc; jednakże umiarkowane spożywanie mleka, które nie było pasteryzowane, homogenizowane, odtłuszczane lub w inny sposób przetwarzane, może pomóc osobom cierpiącym na zaparcia z powodu suchości, pod warunkiem że osoby te nie są uczulone na nabiał.

** Surowa kapusta kiszona i niepasteryzowane warzywa kiszone działają korzystnie na florę bakteryjną jelit. (Zob. *Kiszonki* w części poświęconej przepisom).

*** Oprócz *Lactobacillus acidophilus* także inne rodzaje bakterii pomagają odnowić biokultury jelitowe, między innymi *L. bifidus*, *L. bulgaricus*, *S. faecium*, *L. rhamnosa*, *L. sporogenes* oraz *B. Laterosporus*. Jeden lub więcej rodzajów tych bakterii często spotyka się w składzie dostępnych w handlu preparatów z kulturami *acidophilus*. Spośród wymienionych kultur najskuteczniejsze w leczeniu zaparc są *L. sporogenes* i *B. Laterosporus*, które stają się coraz powszechniej dostępne w sklepach oferujących suplementy dietetyczne.

planie zasobów cynku i innych minerałów. Kwas fitynowy można zneutralizować dzięki procesowi przygotowywania chleba na zakwasie oraz namaczania pełnych ziaren przed ugotowaniem. (Obie metody zostały opisane w części poświęconej przepisom).

Wlewy (lewatywy) i płukanie okrężnicy to pomocne metody, stosowane podczas zaparc wynikających z nadmiaru *gorąca* jelit (na co wskazuje gruby i żółty nalot na języku). Bardzo *niedoborowe* osoby (blade, ze słabym pulsem, cienkim lub pasmowym nalotem na języku) powinny unikać tych

zabiegów albo wykonywać je tylko w czasie poważnych stanów. Nawykowe stosowanie lewatyw u każdej osoby może w końcu wywołać osłabienie. Przez kilka dni po zastosowaniu wlewu lub płukania jelita konieczne jest przyjmowanie pokarmów, które wspierają rozwój korzystnej flory bakteryjnej jelit (tabela na s. 443).

Ćwiczenia: Spowolnione trawienie i ogólnie spowolniały organizm to rezultat siedzącego trybu życia. Regularna aktywność fizyczna wzmacnia napięcie mięśni i siłę odruchów, podtrzymując działanie perystaltyki. Ćwiczenia fizyczne wypalają także nadmiar wątroby i usprawniają metabolizm płynów.

Pokarmy, których należy unikać we wszystkich rodzajach zaparc: wszelkie produkty przygotowane z użyciem sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia, alkohol, herbata, pieczywo drożdżowe (stosuj chleby na zakwasie lub przygotowany z kielków chleb esseński) oraz rafinowane „białe” produkty – wszystkie pokarmy z białej mąki, biały cukier i biały ryż.

Zaburzenia związane z krwią

Niedobór krwi

W tradycyjnej medycynie chińskiej koncepcja krwi obejmuje również zrozumienie przynależnej jej energii. Krew jest wytworzona między innymi ze składników odżywczych ekstrahowanych w układzie pokarmowym w wyniku działania śledziony-trzustki. Kiedy składniki te połączą się z esencją nerek znaną jako Jing, dochodzi wówczas do ukształtowania się krwi. Większość aspektu Jing jest przetwarzana w organizmie w szpiku kostnym, co odpowiada współczesnej zachodniej wiedzy medycznej, według której krew jest właśnie wytwarzana w szpiku.

Oznaki niedoboru krwi: blade wargi, podstawy paznokci, język i ogólnie skóra; szczupłość ciała, plamki w polu widzenia, nadmierne wypadanie włosów, przedwcześnie siwiejące i cienkie, suche włosy, sucha skóra oraz drżenie albo drętwienie rąk lub dłoni. Zaburzenia związane z niedoborem krwi to anemia, nerwowość, ból dolnej części pleców i ból głowy. Miesiączki są bolesne, a czasem z powodu nasilonego niedoboru krwi zanikają.

Przyczyną niedoboru krwi jest przyjmowanie nieodpowiedniej ilości składników odżywczych, niezdolność do wchłaniania tychże składników lub utrata krwi poprzez krwawienie z układu pokarmowo-jelitowego albo zbyt obfite krwawienie menstruacyjne. Ponadto niedobór krwi wywołują przewlekłe choroby i zastój krwi, który powstrzymuje tworzenie nowej krwi.

Istnieją dwa sposoby, aby wzmocnić i odbudować krew poprzez odżywianie: poprawienie trawienia składników pokarmowych oraz dodanie do diety wybranych pokarmów, które budują zdrową krew. Żeby pobudzić wchłanianie, trzeba odbudować energię Qi śledziony-trzustki i zmniejszyć stany wilgoci i śluzu (s. 395–396, 398). Składniki najczęściej potrzebne do uzupełnienia niedoborów krwi

Węglowod. kwas foliowy i witamina B₁₂. Niezbędne jest także dostarczanie odpowiedniej ilości białka. Niedostatek żelaza jest najczęstszą przyczyną anemii, chociaż nie zawsze zaburzenie to można wyleczyć po prostu przez zwiększenie dawki żelaza w diecie. Do prawidłowego wchłaniania żelaza potrzebna jest również odpowiedniej ilości miedzi i witamin z grupy B, jak też witaminy C.

Wśród pokarmów roślinnych występują takie, które są cennym źródłem żelaza. Należą do nich warzywa, rośliny strączkowe, zboża, orzechy i nasiona. Ponadto jeśli pożywienie będzie się spożywać w postaci nierafinowanej, zyska się dostęp do obfitych zasobów białka, miedzi i witamin B niezbędnych do absorpcji żelaza. W niektórych pokarmach znajduje się także pożądana ilość witaminy C (zob. s. 454). W początkowej fazie leczenia niedoboru krwi dietę można uzupełnić o bogatsze źródła żelaza, jakimi są glony – zarówno większe wodorosty, jak i mikroalgi takie jak spirulina.

Kwas foliowy w dużych ilościach jest obecny w mikroalgach, kiełkach, zielonych warzywach liściastych i ogólnie pokarmach bogatych w chlorofil, ale podczas długiego gotowania łatwo zostaje zniszczony. Regularne spożywanie surowych lub lekko ugotowanych na parze zielonych warzyw bądź zielonych herbat zapewnia obfitą ilość kwasu foliowego w diecie.

Jednym ze sposobów uzyskania wysokiego poziomu witaminy B₁₂ w organizmie jest przyjmowanie tabletek z tą witaminą pochodzącą od bakterii (co zostało omówione na s. 177). Większość niedoborów krwi ulega szybkiej poprawie dzięki dodatkowi nawet niewielkich ilości wymienionych powyżej kluczowych pokarmów odbudowujących krew – główne ich przykłady to zboża, rośliny strączkowe, kiełki, pokarmy zielone i warzywa.

Zwłaszcza zboża i zielone warzywa są cennymi tonikami krwi z paru innych przyczyn. Po pierwsze, są one bogatym źródłem manganu, którego właściwości są przydatne w procesie tworzenia krwi. Dodatkowo, jeśli tylko teoria biologicznej transmutacji pierwiastków jest prawdziwa, mangan może przekształcić się w żelazo. Ta koncepcja, chociaż kontrowersyjna, wydaje się wiarygodna – wspomnieliśmy już o niej wcześniej przy omawianiu związku wapnia z krzemem w rozdziale 15. Po drugie, zielone pokarmy o dużej zawartości chlorofilu przez wieki były z powodzeniem stosowane do leczenia anemii i odbudowywania krwi. Ich działanie lecznicze może być związane z chemiczną strukturą cząsteczki chlorofilu, która jest niemal identyczna ze strukturą hemu, czyli barwnika, który w połączeniu z białkiem tworzy hemoglobinę. Główna różnica pomiędzy chlorofilem a hemem polega na odmienności centralnie umiejscowionego atomu – w chlorofilu pozycję tę zajmuje atom magnezu, a w hemie atom żelaza. Anemia charakteryzuje się zmniejszeniem całkowitej ilości hemoglobiny w strumieniu krwi albo zmniejszeniem liczby krwinek czerwonych. Ponieważ pokarmy chlorofilowe zawierają znaczne ilości żelaza i manganu, są doskonałymi źródłami składników koniecznych do produkcji krwi.

Niektóre z zielonych i zbożowych środków odbudowujących krew mają za sobą długą historię stosowania. Japończycy łączą tłuczony słodki ryż (mochi) z bylicą pospolitą (*Artemisia vulgaris*), z czego powstaje specyfik na odbudowę krwi. Połączenie to usuwa także pasożyty, będące częstą przyczyną niedoborów krwi. „Mochi z bylicą” jest dostępne jako gotowy produkt na terenie Stanów Zjednoczonych, można go też z łatwością przygotować samodzielnie, dodając do mochi sproszkowane liście bylicy (zob. *Mochi* w części poświęconej przepisom). Japońska odmiana bylicy jest nieco mniej gorzka niż bylica rosnąca w Ameryce i dlatego jest lepsza na wzmocnienie krwi, ale za to nie tak skuteczna w zwalczaniu pasożytów. (Jeśli bylica jest niedostępna, można ją zastąpić innym popularnym ziołem – pokrzywą [*Urtica urens*]).

Kiedy niedobór krwi się nasila, może wystąpić konieczność zastosowania produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak mleczko pszczele, żelatyna, zupa z karpia, małże, ostrygi, wątroba wołowa, jagnięcia lub kurza, kurze żołądki. Jeśli występują oznaki osłabienia nerek, między innymi zmęczenie, wychłodzenie i ból dolnej części pleców, korzystnie działają także nerki wołowe lub jagnięce. Dzienna dawka żelatyny to 10-15 g. (Właściwości, sposób przygotowania i dawkowanie mięsa omówiono na s. 192-195). Inne skuteczne ogólne toniki krwi to pokarmy i zioła budujące krew wątroby, opisane na s. 380.

Włosy a jakość krwi

Włosy są jednym ze wskaźników jakości krwi. W medycynie Wschodu mówi się, że włosy są przedłużeniem krwi i dlatego wpływa na nie stan śledziony-trzustki oraz nerek. Ponadto włosy na głowie również w inny sposób podlegają bezpośredniemu wpływowi nerek, co zostało omówione w rozdziale *Element Wody*. Zdrowe włosy są lśniące i grube. Wypadanie włosów i przedwczesne siwienie nie można leczyć poprzez poprawienie jakości krwi i wzmocnienie śledziony-trzustki oraz nerek.

W celu zapobiegania siwieniu włosów tradycyjnie stosowano określone pokarmy, na przykład wodorosty hijiki, czarną melasę z trzciny cukrowej (jej nadmiar może spowodować efekt przeciwny), pokrzywę i trawę pszeniczną. Pokarmy te zawierają wyjątkowo dużo budującego krew związku żelaza, a pokrzywa i trawa pszeniczna są bogatym źródłem chlorofilu. Spożywanie pokarmów hijiki i trawy pszenicznej uważa się za metodę zapobiegania wypadaniu włosów. Słynny chiński tonik na odbudowę krwi – rdest wielokwiatowy (*Polygonum multiflorum*, chiń. *he shou wu*) jest stosowany do przywrócenia barwy siwym włosom, ale jego czarny korzeń jest zbyt rozgrzewający i wzmacniający, aby był tolerowany przez wątroby większości ludzi Zachodu. W wielu przypadkach wywołuje wręcz depresję i napady gniewu, dlatego też nie jest zalecany. Wyjątek stanowią osoby, które odżywiały się dietą o niskiej zawartości mięsa i tłuszczu oraz nie mają oznak nadmiaru wagi ciała. Inny chiński lek na przedwczesnie posiwiałe włosy to nasiona czarnego sezamu, które jednak mają również dość silne właściwości przeczyszczające i nie powinny być stosowane przez osoby o luźnych stolcach.

Spośród wszystkich ludzi Amerykanie mają największą skłonność do łysienia i jest to nie bez przyczyny zrozumiałe, ponieważ utrata włosów związana jest z wysokotłuszczową i wysokobiałkową dietą, która uszkadza nerki i prowadzi do zakwaszenia krwi. Mięso i nabiał, oprócz dużej zawartości tłuszczu i białka, we wschodniej medycynie są uznawane za pokarmy „słodkie”. Biorąc pod uwagę dodatkowo spożywane słodkie, desery, konserwowane cukrem pokarmy oraz powszechnie nadużywane przez Amerykanów słodzone napoje, można stwierdzić, że smak słodki dominuje w typowej amerykańskiej diecie. *Klasyk medycyny wewnętrznej* przestrzega, że nadmierne pożywienie o smaku słodkim prowadzi do wypadania włosów. Inne ostrzeżenie zaczerpnięte z tego starożytnego tekstu brzmi: „Zbyt wiele soli niszczy krew [i stąd również włosy]”. Jak zostało to omówione w rozdziale *Sól*, Amerykanie spożywają nadmierne ilości soli, która przeważnie jest całkowicie oczyszczona.

Obecny „wiek niepokoju”

Zmartwienia i niepokoje, jako przykład nadmiernego myślenia, w wielkim stopniu uszkadzają śledzionę-trzustkę oraz jej funkcję produkowania krwi i przyswajania składników pokarmowych. (Kiedy uczucie zmartwienia występuje w nadmiarze, jest bardzo szkodliwe dla śledziony-trzustki i Elementu Ziemi). W Chinach powszechnie wiadomo, że zmartwienia prowadzą do siwizny. Podobną prawdę o wpływie zamartwiania się na włosy wyraża porzekadło znane na Zachodzie: „Na ruchliwej ulicy trawa nie rośnie”.

Jednak siwienie czy wypadanie włosów to nie najgorszy skutek zmartwień. Zmartwienia przyspieszają proces starzenia, ponieważ osłabiają krew, która rozprowadza składniki konieczne do regeneracji komórek. Ponieważ uczucie niepokoju uszkadza trzustkę i osłabia jej funkcję wytwarzania enzymów, zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia wszelkiego rodzaju problemów z układem pokarmowym.

Zamartwianie się i inne formy nadmiernego rozmyślenia o problemach niekoniecznie są tym samym, co rozproszony, niezdolny do skupienia umysł, będący objawem osłabienia serca-umysłu. Zmartwienie wynika z koncentrowania się na kłopotach, niemniej jednak stanowi rodzaj powtarzających się, kompulsywnych myśli. Zazwyczaj motywacja, jaka kryje się za zmartwieniem, polega na próbie „wyobrażenia sobie czegoś” z każdej możliwej perspektywy, co spowodowane jest niepewnością i brakiem poczucia bezpieczeństwa. Lecz kiedy posiada się wiarę w to, że życie kieruje się swoją własną doskonałością, wtedy możliwa staje się prawdziwa akceptacja życia takiego, jakim jest, a ciągle zajęty zamartwianiem się umysł może się odprężyć. W rozluźnionej świadomości naturalnie pojawia się większe zrozumienie, a nawet mądrość. W ten sposób wiedza, tak gorączkowo poszukiwana poprzez zamartwianie się, pojawia się w końcu, gdy zmartwienia ustają. Spożywanie posiłków opartych na prostszych połączeniach pokarmowych wspiera głębszy i mniej rozproszony sposób myślenia.

Krwawienie

Z punktu widzenia zachodniej medycyny wiele problemów z krwotokami i ogólnie z krwawieniem wiąże się z osłabieniem naczyń krwionośnych i ze słabą krzepliwością krwi. Według tradycyjnej medycyny chińskiej jedną z głównych funkcji śledziony-trzustki jest „utrzymywanie krwi w jej kanałach”. Nietrudno połączyć ze sobą te poglądy: śledziona-trzustka wpływa na ekstrakcję z pożywienia tych składników odżywczych, które są niezbędne dla zachowania zdrowia krwi i naczyń krwionośnych. Na przykład dietetycy rozpoznali witaminy C i K oraz bioflawonoidy jako trzy kluczowe składniki, które pomagają powstrzymać krwawienie.

Niektóre pokarmy, które zatrzymują krwawienie (czyli inaczej hemostatyki), zawierają wielkie ilości tych składników. Najlepszym przykładem jest pieprz kajeński. Spożywanie pokarmów hemostatycznych wydaje się o wiele skuteczniejsze niż przyjmowanie tych trzech witamin oddzielnie, ponieważ istnieją również inne zasady i składniki odpowiedzialne za synergizm, który przyczynia się do intensywności działania roślin hemostatycznych.

Oto najczęściej spotykane zaburzenia związane z krwawieniem, na ogół wywołane obecnością *gorąca*: 1) krwawienie z układu żołądkowo-jelitowego (oznaką krwawienia z żołądka jest ciemna, podobna do smoły krew w stolcu, podczas gdy objawem krwawienia z jelit jest coraz mniej ciemne i bardziej czerwone zabarwienie, im bliżej odbytu jest umiejscowione jego źródło); 2) krwawienie z dróg moczowych (krew w moczu, hematuria); 3) krwawiące dziąsła; 4) krwawienie z nosa (*epistaxis*); 5) spluwanie lub odkasztuszanie krwią z płuc lub oskrzeli (*hemoptysis*); 6) wymiotowanie krwią (*hematemesis*); 7) krwotoki maciczne (*metrorrhagia*); 8) nadmierne krwawienie menstruacyjne (*menorrhagia*), które wraz z innymi krwawieniami z dolnej części ciała może być spowodowane przez *gorąco*, ale równie często jest rezultatem stanów *niedoboru* lub *zimna*.

Główne przyczyny krwawienia

Gorąca krew pojawia się w wyniku *gorąca*, które wnika głęboko do wnętrza organizmu i nie porusza krwi, zwiększając w ten sposób możliwość wystąpienia krwotoków. Oznaki *gorącej krwi* obejmują szkarłatny kolor języka, wysypki i wypryski skórne, gorączkę, pragnienie i szybki puls. W przypadku *gorącej krwi* wypływająca krew ma jasny, czerwony kolor. Jeżeli krwawienie z powodu *gorącej krwi* jest stanem przewlekłym, dieta powinna zawierać więcej pokarmów ochładzających i mniej tych, które przyczyniają się do powstania *gorąca* (zaliczamy do nich mięso, alkohol, kawę, pikantne przyprawy i inne pokarmy ogrzewające).

Gorącą krew może także spowodować *niedobór Yin*, na co wskazuje język w kolorze *szkarłata*, czerwieni, poty nocne i szybki, cienki puls. W tym przypadku należy dodać do diety pokarmy odbudowujące Yin, takie jak proso, fasolka mung, wodorosty, tofu i jęczmień (więcej przykładów na s. 93).

Krwawienie niedoborowe objawia się przez bladą albo ciemną krew oraz poprzez ogólne osłabienie, *zimno* lub *niedobór*. Dochodzi do niego na skutek niedostatku Qi lub *gorąca*, który należy wyleczyć, uzupełniając niedobory Qi lub ognia trawiennego śledziony-trzustki. W tym rodzaju krwawienia krew i naczynia krwionośne są źle odżywione i dlatego słabe, przez co krew łatwo może wypłynąć. W przypadku niedoborowego krwawienia zalecane są te środki hemostatyczne, które względem natury termicznej są ogrzewające lub przynajmniej neutralne.

Zastój krwi (omówiony dalej) także może być przyczyną krwawienia. Przydatne będą w tym hemostatyki wymienione poniżej.

Zastosowanie hemostatyków: Oprócz zaznaczonych wyjątków, przedstawione dalej środki hamują krwawienie z każdej części ciała, ale wiele z nich działa na specyficzny rodzaj krwawienia. W przewlekłych stanach krwawienia hemostatyki należy przyjmować dwa lub trzy razy dziennie. Gdy ciężej się nasila, środki te można przyjmować tak często, jak potrzeba; zazwyczaj wystarcza stosowanie niewielkiej ich ilości co pół godziny. Na krwawienia z powodu stanu *gorąca krwi* zalecane najlepiej spożywać na surowo albo lekko obgotowane na parze lub uduszone, w przypadku krwawienia niedoborowego hemostatyki można nieco podgotować. Zioła, jeśli nie zaznaczono inaczej, należy przygotowywać według wskazówek podanych w podrozdziale *Standardowe metody przygotowania ziół* na s. 143.

Środki na krwawienia

Pokarmy ochładzające zalecane na krwawienie z powodu gorącej krwi:

- Szpinak ma ogólne właściwości przeciwkrwotoczne.
- Liście lub korzenie pokrzywy (*Urtica urens*) przyjmowane w postaci naparu lub wywaru są szczególnie skuteczne w zatrzymywaniu krwotoków z płuc, nosa, układu pokarmowego i nerek. Ugotowane liście można przykładać bezpośrednio na krwawiące rany.
- Liście maliny (*Rubus idaeus*) to ogólny środek przeciwkrwotoczny, który leczy zwłaszcza nadmierne krwawienie menstruacyjne.
- Bakłażan jest szczególnie skuteczny w leczeniu krwawienia z dróg moczowych i odbytu.
- Burak liściasty (boćwina szerokoogonkowa, ang. *swiss chard*) ma ogólne właściwości hemostatyczne.
- Persymona (kaki) jest wyjątkowo skuteczna w zatrzymywaniu krwawienia z dróg moczowych, przy wymiotach krwią lub odkrztuszaniu krwi z powodu krwawienia w obszarze gardła.
- Aby zatrzymać krwawienie z dziąseł, szciotkuj zęby drobnoziarnistą solą.
- Sok z cytryny rozcieńczony w proporcji 1:1 z wodą i wypijany jak najchłodniejszy jest używany jako ogólny środek przeciwkrwotoczny.
- Seler naciowy i sałata są pomocne przy występowaniu krwi w moczu, ale nie mają innych właściwości hemostatycznych.

Neutralne i ogrzewające środki zalecane na krwawienie niedoborowe:

Uwaga: Neutralne remedia zaznaczone „†” mogą być także stosowane w przypadku krwawienia z powodu gorącej krwi.

- Tasznik pospolity (*Capsella bursa-pastoris*) to powszechnie spotykane zioło, które rośnie dziko na całym obszarze Stanów Zjednoczonych i Europy i jest jednym z najlepszych ogólnych środków na krwawienia z żołądka, jelit, nerek oraz płuc. Jest także dobrym lekarstwem na wymioty z krwią, odpluwanie krwi, krwawienia maciczne, pochwowe i menstruacyjne.
- Oliwki† są pomocne w leczeniu kaszlu z krwią.
- Żelatyna† jest uważana za najskuteczniejszy środek na krwawienia niedoborowe, szczególnie krwawienia z macicy i nadmierne krwawienia menstruacyjne. Jest często stosowana do leczenia trudnych przypadków, takich jak krwotoki z macicy, których przyczyną są mięśniaki. Aby wzmocnić jej działanie, można ją przyjmować razem z herbatą z liści bylicy (opisaną poniżej). Przygotuj żelatynę, rozpuszczając 3–15 g w ciepłej wodzie. Przydatna będzie żelatyna ogólnie dostępna w sklepach spożywczych. Żelatyna ze skóry osła (*Equus asinus*, chiń. *e jiao*) stosowana w chińskim ziołolecznictwie wykazuje lepsze działanie przeciwkrwotoczne.
- Pory mają ogólne działanie przeciwkrwotoczne.
- Pieprz kajeński jest doskonałym środkiem pierwszej pomocy do stosowania wewnętrznego, na wewnętrzne lub zewnętrzne krwawienia spowodowane urazem, a także na krwawienia maciczne, nadmierne krwawienia menstruacyjne, krwawienie z płuc oraz jako środek zapobiegawczy przeciwko udarom i ogólnie wszelkim krwotokom. W przypadku krwawienia wywołanego ura-

zem można przykładąć pieprz kajeński bezpośrednio na ranę, jak również go zażywać. Do stosowania wewnętrznego zaleca się dawkę stosunkowo niewielką: 30 ml naparu (przygotowanego przez zalanie łyżeczki pieprzu kajeńskiego filiżanką wrzącej wody), 400–500 ml w postaci kapsułek lub 10–15 kropli nalewki.

- Liść bylicy pospolitej (*Artemisia vulgaris*) to środek działający przede wszystkim na krwawienia z macicy przy występowaniu oznak *zimna* i *niedoboru*.
- Kasztany jadalne są szczególnie pomocne w leczeniu wymiotów krwią, krwotoków z nosa i występowania krwi w stolcu.
- Owoc gujawy (*Psidium guajava*) ma ogólne właściwości przeciwkrwotoczne.
- Ocet jest pomocny zwłaszcza w leczeniu krwawienia z odbytu, wymiotów krwią i krwotoków z nosa. Dawkowanie: 1 łyżeczka octu rozpuszczona w filiżance wody.

Zastój krwi: zaburzenia ginekologiczne i inne

Zastojowa krew to krew, która uległa skrzepnięciu lub koagulacji, do czego może doprowadzić uraz tkanek ciała, albo niewystarczająca ilość energii Qi, której zadaniem jest poruszanie krwi w naczyniach. Do oznak zastoju krwi należą: przeszywający ból zlokalizowany w jednym miejscu, krwawienia, krwawienia z obecnością ciemnofioletowych skrzepów krwi, ciemnofioletowy język z ciemnymi plamkami, nienaturalnie ciemna cera. Kiedy krew ulega zastojowi, występuje tendencja do tworzenia się skrzepów. Przewlekły zastój krwi doprowadza do rozwoju guzów, torbieli, włókniaków i twardych, nieruchomych mas.

Zastój krwi często występuje u kobiet, szczególnie w dole brzucha (w obszarze narządów reprodukcyjnych). W istocie przeważająca część wszelkich zaburzeń ginekologicznych, zwłaszcza tych bardziej bolesnych, jest związana z zastojem krwi. Przykłady chorób kobiecych o takim podłożu to zanik miesiączkowania (*amenorrhea*), bolesne miesiączki (*dysmenorrhea*), krwawienia z macicy, guzy macicy, takie jak mięśniaki, narośle nowotworowe oraz torbiele jajników. (Zanik miesiączkowania i bolesne miesiączki zostaną omówione w następnym podrozdziale pt. *Zaburzenia miesiączkowania*).

Usunięcie zastoju krwi jest najłatwiejsze we wczesnych fazach zaburzenia, zanim jeszcze nie dojdzie do uformowania się patologicznych mas. We wszystkich przypadkach trzeba poprawić krążenie energii Qi, a jeżeli to wątroba jest przyczyną zastoju, odpowiednie będzie zastosowanie przedstawionych wcześniej środków na zastój Qi wątroby (s. 370).

Inny sposób leczenia zastoju krwi polega na poprawieniu jakości krwi. Krew nasycona toksynami, niepotrzebnymi substancjami i tłuszczem o wiele częściej ulega zastojowi i skrzepnięciu. Jeżeli krew była zdrowa i witalna, trzeba utrzymywać śledzionę-trzustkę w doskonałej formie, ponieważ od jej funkcji w wielkim stopniu zależy proces tworzenia krwi.

Na Zachodzie wilgoć i śluz należą do głównych czynników, które osłabiają trawienie i śledzionę-trzustkę, powodując zanieczyszczenie krwi. W przypadku występowania wilgoci lub śluzu należy znacznie ograniczyć spożywanie pokarmów o niskiej temperaturze, bardzo słodkich i mocznicotwórczych. Zalicza się do nich mięso, nabiał, jaja, lody i inne pokarmy wymienione wcześniej w rozdziale *Element Ziemi*.

W każdym typie zastoju krwi, bez względu na jego przyczynę, podstawową rolę odgrywają prawidłowe nawyki żywieniowe, takie jak dokładne żucie pokarmów oraz przygotowywanie prostych posiłków. Ponadto należy włączyć do diety te pokarmy i przyprawy, które rozpraszają zastój krwi (wymienione dalej). Dodanie do każdego posiłku jednego z tych produktów stanowi skuteczną pomoc w kuracji, która powinna obejmować również zastosowanie ziół, akupunktury i innych zabiegów. Przy łagodniejszych zaburzeniach już same dietetyczne remedia mogą okazać się wystarczające.

Ostrzeżenia i uwagi:

1. Wszystkie pokarmy i przyprawy występujące w podanej dalej liście są ogrzewające, wyjątek stanowią: bakłażan (ochładzający), biały pieprz (ochładzający), fasolka adzuki (neutralna) i nasiona brzoskwini (neutralne). Ogrzewające środki lecznicze, szczególnie czosnek i imbir, należy stosować ostrożnie albo w ogóle z nich zrezygnować w przypadku obecności oznak *gorąca* (nietolerancja gorąca, uczucie nadmiernego rozgrzania, zarumieniona twarz, zaczerwienione oczy; język koloru głębokiej czerwieni, ewentualnie z żółtym nalotem; możliwe także wielkie pragnienie zimnych napojów) lub oznak *niedoboru* Yin (zmienne gorączki, gorące wnętrza dłoni i podeszwy stóp, jasnoczerwone policzki i język; częste, lekkie pragnienie; możliwe poty nocne).
2. Bakłażan usuwa zastój krwi z macicy, ale może osłabić macicę, jeśli nie występuje stan zastoju krwi.
3. Masło jest najbardziej przydatne w przypadkach wychudzenia, osłabienia oraz u osób, które stosowały wcześniej dietę o małym udziale produktów pochodzenia zwierzęcego. Masło jest przeciwwskazane przy nadmiarze wątroby, stanach *wilgoci* i śluzu, dlatego jest rzadko zalecane w krajach, gdzie przeważa dieta wysokokaloryczna.
4. Ocet i słodki ryż są niewskazane przy oznakach niedoboru trawiennego ognia (wodniste stolce; blady, obrzmiały, wilgotny język; uczucie *zimna*).

Pokarmy i przyprawy, które rozpraszają zastój krwi

kurkuma	zielona cebulka	gałka muszkatołowa	mięta zielona
szczypiorek	por	kalarepa	masło
czosnek	imbir	bakłażan	
ocet	kasztany jadalne	biały pieprz	
bazylia	rozmaryn	fasolka adzuki	
nasiona brzoskwini	pieprz kajeński	słodki ryż	

Najczęstsze stany zastoju krwi

Rozpatrując, czy dane zaburzenie obejmuje także zastój krwi, można skorzystać z podanej wcześniej listy charakterystycznych oznak diagnostycznych. Kiedy przy danym zaburzeniu występuje ból, dotyczy on zawsze jednego miejsca. Ból, który zmienia swoją lokalizację, nie jest spowodowany przez zastój krwi.

- Ból serca i zawał serca na ogół często wykazują objawy zastoju krwi, szczególnie kiedy dojdzie do zakrzepu krwi. Typowymi środkami na zastój krwi związany z naczyniami krwionośnymi są fasolka adzuki, wywar z nasion brzoskwini, por i szczypiorek. W celach leczniczych można spożywać także tych produktów. Pieprz kajeński i inne rodzaje czerwonych ostrych papryk także są bardzo przydatne. Jeśli żołądek źle reaguje na pieprz i paprykę, można zastąpić je imbirem.
- Guzy macicy, łącznie z mięśniakami i guzami nowotworowymi, bardzo często obejmują stan zastoju krwi. Do kategorii tej można także zaliczyć torbiele jajników. Dodanie do diety kurkumy pomaga w rozpuszczeniu tego rodzaju narośli. Ponieważ macica i jajniki nie należą do obszarów o dobrym ukrwieniu, umiejscowione w nich zmiany bywają odporne na leczenie. Dla przyspieszenia procesu wchłaniania i zanikania guzów, nowotworów i tym podobnych występujących w dolnej części brzucha niezwykle przydatna jest następująca receptura:

kurkuma* (*Curcuma longa*, chiń. *yu jin*) – 1 część

korzeń lukrecji* (*Glycyrrhiza glabra*, chiń. *gan cao*) – 1½ części

kora cynamonu* (*Cinnamomum cassia*, chiń. *rou gui*) – 4 części

nasiona brzoskwini (*Prunus persica*, chiń. *tao ren*) – 5 części

Uwagi: Wszelkie zioła omawiane w tej części rozdziału przygotowuje się i dawkuje według wskazań z rozdziału *Przejście na nową dietę* (s. 143–144). Zioła oznaczone „*” są powszechnie dostępne u sprzedawców ziół zachodnich i chińskich. Nasiona brzoskwini można zazwyczaj kupić tylko w zielarniach z ziołami chińskimi. Można je także samodzielnie zbierać – poprzez łuskanie pestek brzoskwiń i suszenie nasion na słońcu. Czarny grzyb (o którym jest mowa poniżej) można dostać w sklepach z chińską żywnością i ziołami.

Czarny grzyb i wodorosty są także szczególnie skuteczne w rozpuszczaniu mięśniaków i guzów macicy, można je zatem dodawać do diety w celach leczniczych. Ponadto czarny grzyb dodaje się do wcześniej opisanej receptury (w proporcji 4 części), zwłaszcza gdy obecne są oznaki *gorenia* i *niedoboru Yin*, wówczas jednak z receptury należy usunąć korę cynamonu – zioło silnie ogrzewające. Kompletny program leczenia choroby nowotworowej, który zostanie przedstawiony dalej, powinien być stosowany nie tylko w przypadku raka żeńskich narządów rozrodczych, lecz także w przypadku wszelkiego rodzaju guzów w tej części ciała.

- Zablokowanie jelit, któremu towarzyszą oznaki zastoju krwi, będzie ulegało poprawie pod wpływem powyższej receptury, jeśli zamiast kurkumy dodamy 3 części korzenia rzewienia (*Albizia palmatum*).
- Urazy, takie jak krwaki, kontuzje, złamania kości i skręcenia (naderwanie więzadeł i ścięgna) często powodują zastój krwi. Dają się one szybko wyleczyć za pomocą okładu z octu jabłkowego. Aby przygotować taki ocet, trzeba utłuc w moździerzu świeży lub suszony korzeń żywokostu lekarskiego (*Symphytum officinale*) z taką ilością octu jabłkowego, która wystarczy do dokładnego namoczenia żywokostu. Jeżeli nie mamy moździerza, możemy użyć młyna kamionowego, zwykłej miski i łyżki. Następnie nakładamy masę żywokostową o grubości co najmniej 1 cm bezpośrednio na miejsce urazu i obwiązujemy czystym bawełnianym bandażem. Włoski żywokost będą pomagały w leczeniu urazu, podczas gdy ocet rozproszy zastój krwi. Tę okład można stosować codziennie, pozostawiając go na trzy godziny, chociaż najwygodniej jest nakładać go na noc. Żywokost można zastąpić innymi ziołami, które choć nie działają tak skutecznie, też jednak pomagają – są to liście babki, kapusty, szpinaku i boćwiny.

Szczypiorek i pieprz kajeński są dodatkowymi doskonałymi środkami na urazy z oznakami zastoju krwi. Kiedy dodaje się je obficie do diety, działają wewnętrznie na organizm. Do stosowania zewnętrznego szczypiorek należy drobno posiekać i wycisnąć z niego sok przez gazę albo odwirować w sokowirówce. Następnie w uzyskanym soku trzeba namoczyć bawełnianą szmatkę i przyłożyć ją jako kompres lub nacierać nią miejsce urazu.

Bardzo skuteczne jest również nacieranie chorego miejsca octem kajeńskim. Aby przygotować taki ocet, w przykrytym naczyniu na małym ogniu gotuj 1 łyżeczkę pieprzu kajeńskiego w 0,5 l octu jabłkowego lub ryżowego przez 10 minut, po czym bez odcedzania i na gorąco przelej go do butelek. Nakładaj na miejsce urazu bez nadmiernego pocierania. Nacieranie takim octem dobrze działa także przy zablokowaniu płuc oraz bólach artretycznych i reumatycznych.

Zaburzenia miesiączkowania

Zapobieganie i zdrowe nawyki

Kobiety, które stosują zrównoważoną dietę, wykonują dostateczną ilość ćwiczeń fizycznych i regularnie korzystają z dobrodziejstw światła słonecznego, a oprócz tego pracują nad osiągnięciem emocjonalnej równowagi, rzadko mają zaburzenia miesiączkowania. W czasie miesiączki ujawniają się głębsze cechy hormonalno-emocjonalne, podczas gdy ich fizyczne następstwa zostają wydalone w postaci krwi mieszczonej w sobie gorąco, która jest rezultatem naturalnego procesu oczyszczania. To bardzo kruchy stan – wyłaniające się z wnętrza aspekty Yin, hormonalne cechy istnienia, są delikatne i wrażliwe i potrzebują ochrony przed wpływem klimatu o naturze Yin (zimnem i wilgocią) oraz przed fizycznymi i emocjonalnymi skrajnościami. Dlatego też ważne jest, żeby podczas miesiączki unikać ciężkiej pracy fizycznej, napięcia emocjonalnego i wystawiania się na długotrwały wpływ zimna i wilgoci. Na przykład trzeba utrzymywać w cieple nogi i stopy, okrywać się podczas przebywania w chłodnych pomieszczeniach i w czasie chłodnej pogody, unikać prac wymagających moczenia rąk w zimnej wodzie. Nie należy dopuszczać do wystąpienia zaparć. Trzeba zapewnić sobie wystarczającą ilość odpoczynku i powstrzymać się od uprawiania seksu.

Ograniczenia dietetyczne: W trosce o zdrowie podczas całego cyklu menstruacyjnego należy unikać: alkoholu, tytoniu, kawy, zimnych pokarmów, rafinowanego cukru, uwodornionych tłuszczów, jak tłuszcze do pieczenia i większość margaryn, wielonienasyconych olejów (alternatywy – zob. rozdział 10, *Oleje i tłuszcze*) oraz nadmiaru owoców i surowego pożywienia. Woda fluorowana tłumi aktywność gruczołu tarczycy, co zaburza gospodarkę hormonalną. Z kolei woda chlorowana niszczy witaminę E, będącą składnikiem niezbędnym dla prawidłowego przebiegu menstruacji. Dostępne w sprzedaży czerwone mięsa i drób zawierają pozostałości sterydów składających się ze zwierzęcych żeńskich hormonów płciowych, które zakłócają cykl menstruacyjny u kobiet. Długotrwałe stosowanie doustnych i wewnątrzmacicznych środków antykoncepcyjnych także przyczynia się do zaburzeń miesiączkowania.

Ogólne zasady odżywiania

- Dieta powinna zawierać duże ilości *żelaza* i *jodu*, aby pomóc organizmowi uzupełnić zapasy *krwi* traconej w trakcie miesiączkowania. Rośliny strączkowe, większość warzyw i pełnoziarniste *zboża* a także popularne mikroalgi jak spirulina są bogate w żelazo. Wodorosty, takie jak kelp, *duka* wakame i hijiki, są doskonałym źródłem zarówno żelaza, jak i jodu. Osoby z osłabioną *trawienią* Qi (luźne stolce, przewlekłe zmęczenie) powinny stosować wodorosty w ograniczonych ilościach. Opis metod wzmacniania krwi znajduje się w części *Niedobór krwi* na s. 444.
- Witamina C zwiększa wchłanianie żelaza – do doskonałych jej źródeł zalicza się kapustę, *słodką* paprykę, brokuły, kiełki, pietruszkę i napar z owoców dzikiej róży. Ponadto niemal *wszystkie* świeże owoce i warzywa zawierają tę witaminę. Kiedy jest ona przyjmowana w postaci *pełnowartościowego* pożywienia, organizm otrzymuje również dużą porcję bioflawonoidów. Połączenie bioflawonoidów i witaminy C działa korzystnie przy nadmiernym krwawieniu miesiączkowym oraz przy krwiakach i żylakach pojawiających się w okresie menopauzy. Pomidory, owoce *cytrusowe* i większość innych owoców, które są bardzo ochładzającymi i oczyszczającymi źródłami witaminy C, powinny być stosowane z umiarem – jeśli w ogóle – przez osoby z oznakami *zimna* (objawy to m. in. niechęć do zimna, wrażenie nadmiernego wychłodzenia, bledność twarzy) lub z ogólnym *niedoborem* (osłabienie, wątłość, nieznaczny nalot na języku lub jego brak).
- Na 10 dni przed pojawieniem się miesiączki w organizmie kobiety zaczyna opadać poziom *wapnia* i *cynku*. Aby uzupełnić cynk i magnez (odpowiedni poziom magnezu jest niezbędny dla prawidłowego wchłaniania wapnia – zob. rozdział *Wapń*), należy spożywać pełnoziarniste *zboża*, rośliny strączkowe i nasiona. Dobrym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia są natomiast wodorosty, zielone warzywa i rośliny strączkowe.
- Dla harmonijnego przebiegu cyklu menstruacyjnego konieczna jest również odpowiednia ilość witamin z grupy B i witaminy A. Składniki te pomagają wątrobie przekształcić silne hormony pojawiające się przed miesiączką w mniej drażniące substancje. Szczególne znaczenie ma witamina B₆ i kwas foliowy: witamina B₆ w dużych ilościach obecna jest w pełnoziarnistych *zbożach*, kwas foliowy i witamina A (w postaci prowitaminy) w dużym stężeniu występują w *warzywach* zielonych. Bogactwa prowitaminy A dostarczają również warzywa w kolorze ciemnozielonym i pomarańczowym. W celu uregulowania gospodarki hormonalnej szczególnie przydatna jest marchew. Dostateczna ilość witaminy B₁₂ jest niezbędna do prawidłowego przebiegu *cyklu* menstruacyjnego. (Oznaki niedoboru tej witaminy i inne informacje na jej temat – zob. s. 172–180). Jeśli nie spożywa się zbyt wiele słodczy, alkoholu i przetworzonego pożywienia, wtedy dieta oparta na nierafinowanych zbożach i warzywach zapewnia wystarczającą ilość białka. Na osoby osłabione, szczupłe, z niedoborem krwi i bez problemów ze śluzem na ogół korzystnie wpływa spożywanie dobrego gatunkowo nabiału. Najlepiej trawione są fermentowane produkty mleczne, takie jak jogurt, kwaśne mleko i kefir. W przypadkach krańcowego *niedoboru* konieczne może być zastosowanie innych wysokiej jakości ekologicznych produktów pochodzenia zwierzęcego. (Właściwości i sposób przygotowania produktów zwierzęcych – zob. s. 192–195).
- Kwas tłuszczowy *alfa- i gamma-linolenowy* jest istotny w procesie wytwarzania podobnych *hormonów* prostaglandyn PGE₁ i PGE₃. Substancje te pomagają wyleczyć skurcze i bóle związane

ne z nadmiarem kwasu arachidonowego i prostaglandyny PGE_2 , występującym u osób jadających zbyt dużo mięsa. Kwas alfa-linolenowy – kwas tłuszczowy omega 3 – występuje w warzywach zielonych, pokarmach chlorofilowych, jak mikroalga chlorella i koncentraty trawy pszenicznej i jęczmiennej, w siemieniu lnianym oraz tłoczonym na zimno oleju lnianym. Inne kwasy omega 3, a mianowicie EPA i DHA, będące metabolitami kwasu alfa-linolenowego, są również cenne i w dużej ilości występują w niektórych gatunkach ryb (np. w łososiu, tuńczyku, sardynkach, węgorzu, pstrągu, makreli, sardelach i rybie maślanej), jak i rybich tłuszczach. Główne źródła kwasu gamma-linolenowego (GLA) to olej z nasion wiesiołka, czarnej porzeczki i ogórecznika oraz mikroalga spirulina. Dodatkowe przykłady i zastosowanie można znaleźć w rozdziale 10, *Oleje i tłuszcze*.

- *Miód*, tak jak GLA, wydaje się pobudzać wytwarzanie prostaglandyny PGE_1 , co tłumaczy stosowanie go jako ludowego środka leczniczego na ogólne problemy menstruacyjne. Jednak w porównaniu z GLA działanie miodu jest łagodniejsze. Dzienna dawka to 1 łyżeczka miodu rozpuszczona w filiżance ciepłej wody lub herbaty ziołowej.
- *Witamina E* jest niezbędna dla utrzymania odpowiedniej konsystencji krwi zapewniającej jej swobodny przepływ. W rezultacie zmniejsza się tendencja do tworzenia skrzepów i ryzyko zastoju krwi. Witamina ta również koi bolesne stany zapalne i często występujące guzy piersi spowodowane przez leukotrieny powstające z kwasu arachidonowego. Posiadając takie właściwości, witamina E ma działanie podobne do wymienionych wcześniej dwóch kwasów tłuszczowych. Pomaga w leczeniu poważnych zaburzeń miesiączkowania: nadmiernego lub zbyt skąpego miesiączkowania, uderzeń gorąca w okresie menopauzy i nieregularnych miesiączek.

•ródła witaminy E to pełnoziarniste zboża, zwłaszcza pszenica, ryż, owies i quinoa; zewnętrzne liście kapusty, brokułów i kalafiora (czyli części, które są rzadko jądane); kiełki, szpinak, zielone części mniszka, nać marchwi i mięta. Orzechy i nasiona, takie jak migdały, orzechy laskowe i nasiona słonecznika, także są doskonałymi źródłami tej witaminy, ale trzeba je stosować z umiarem, by uniknąć nadmiernego obciążenia wątroby przez zawarte w nich tłuszcze. Najbogatsze źródła witaminy E to zarodki ziarna pszenicy i wytłoczony z nich olej. Produkty te bardzo szybko się psują, dlatego po otwarciu opakowania powinny być przechowywane w ciemności i chłodzie, najlepiej w szczelnym naczyniu. Dostarczają one pełnowartościowego kompleksu witaminy E. Standardowa dzienna dawka wynosi 1 łyżkę stołową oleju z zarodków pszennych, to jest 30 I.U. witaminy, która działa o wiele skuteczniej niż ta sama ilość witaminy E dostarczana w postaci suplementów. Większość suplementów witaminy E, nawet tych wytworzonych z ekstraktów roślinnych, nie zawiera pełnego kompleksu tej witaminy.

Niemniej jednak witamina E występująca w preparatach wyprodukowanych z naturalnych źródeł może być przydatna, szczególnie przy bardzo nasilonych zaburzeniach miesiączkowania. Typowa i zazwyczaj skuteczna dawka takich suplementów wynosi 50–150 I.U., chociaż przy niektórych specyficznych zaburzeniach czasami stosuje się o wiele większą ilość tej witaminy.

W organizmie witamina E ulega zniszczeniu pod wpływem wody chlorowanej, zjełczałych olejów (czyli większości wielonienasyconych olejów), doustnych środków antykoncepcyjnych (związków estrogenów) i zanieczyszczeń środowiska. Osoby żyjące na terenach skażonych lub spożywające produkty, które niszczą witaminę E, mają większe zapotrzebowanie na tę witaminę. Kiedy wyeliminuje się

szkodliwy wpływ środowiska oraz porzuci niezdrowe nawyki, organizm powróci do równowagi, a wtedy powinna mu wystarczyć taka ilość witaminy E, jaka występuje w pełnowartościowej żywności.

- Na całym świecie w celu przezwyciężenia problemów z miesiączkowaniem kobiety nadal stosują różne zioła i przyprawy. Przy zaburzeniach, które zostaną omówione dalej, zaleca się liczne popularne zioła używane jako przyprawy, takie jak koper, majeranek i imbir. Można je dodawać do potraw albo przyjmować w postaci naparów, kapsułek lub nalewek. Wszystkie zioła wymienione w tej części, o ile na zaznaczono inaczej, powinny być stosowane według standardowych wskazówek dotyczących ich przygotowania i dawkowania, które przedstawiono w rozdziale *Przejsie na nową dietę* na s. 143–144. Zioła te można przyjmować przez cały miesiąc, aby zrównoważyć pełen cykl hormonalny. W przypadkach nasilonego dyskomfortu można stosować zwiększone dawki, rozpoczynając od szóstego dnia przed wystąpieniem miesiączki.

Istnieje niezwykle cenna chińska receptura, zwana „Mieszką czterech ziół”, którą zażywa się między innymi na rozmaite zaburzenia miesiączkowania. Zawiera ona:

3 części korzenia *dang gui** (Arcydziegła chińskiego, *Angelica sinensis*)

3 części spreparowanego korzenia remanii (*Rehmannia glutinosa*; chiń. *shu di huang*)

2 części korzenia białej piwonii (*Paeonia lactiflora*, chiń. *bai shao*)

$\frac{1}{5}$ części korzenia marchwicy chuanxiong (*Ligusticum wallichii*; chiń. *chuan xiong*)

Zioła występujące w tej recepturze należą do jednych z najpopularniejszych i najłatwiej dostępnych ziół w Chinach, a cała receptura stanowi część różnych innych chińskich i zachodnich mieszanek ziołowych (w Europie badania nad *dang gui* rozpoczęto w latach 20. minionego wieku). Receptura ta jest szczególnie skuteczna przy występowaniu osłabienia, bladeści i *niedoboru*, natomiast nie jest zalecana przy oznakach *nadmiaru* (silna, ekstrawertyczna osobowość, zaczerwieniona cera, gruby nalot na języku, mocny głos i silny puls). Mieszanka czterech ziół jest wskazana w przypadku nieregularnego miesiączkowania, bolesnych miesiączek, zaniku miesiączkowania, opóźnionych lub skąpych miesiączek, urazów z oznakami zastoju krwi, bólu brzucha z powodu zastoju krwi, stanów zastoju Qi wątroby, nienormalnych krwawień z macicy (do mieszanki należy wówczas dodać bylicę i żelatynę) oraz zastoju krwi w ogóle. (Metodę przygotowania żelatyny opisano w części *środków na krwawienia* na s. 449).

Korzeń arcydziegła chińskiego *dang gui* jest często stosowany samodzielnie do leczenia zaburzeń miesiączkowania, którym towarzyszą objawy niedoboru krwi (anemia, bladeść, bezsenność, nerwowość, wychudzenie). Chinki czasami gotują zupy z dodatkiem tego korzenia. Jeśli wykorzystuje się cały korzeń (nie zaś sproszkowany lub inaczej rozdrobniony), można go gotować kilka razy, ponieważ charakteryzuje go nadzwyczajna gęstość. Kiedy całkiem zmięknie, zazwyczaj jada się go z ryżem. Popularne zachodnie zioło arcydziegła litwor (*Angelica archangelica*) jest rośliną pokrewną *dang gui*. Można więc zastąpić korzeń zachodnim ziołem, pamiętając jednak, że jest ono mniej skuteczne przy obecności oznak niedoboru krwi.

* Istnieje kilka wersji zromanizowanej pisowni nazwy tego zioła, między innymi *dong quai* oraz *tang kuei*.

Specyficzne zaburzenia miesiączkowania

Ból i skurcze (bolesne miesiączki, *dysmenorrhea*). Przedstawione wcześniej wskazówki i zalecenia dietetyczne zapobiegają bólom i skurczom, jakie mogą wystąpić w dowolnym momencie cyklu menstruacyjnego. Trzy z wymienionych składników odżywczych – wapń, magnez i niezbędne kwasy tłuszczowe – pomagają w leczeniu ostrego bólu podczas miesiączkowania. Przyczyn takich dolegliwości może być kilka:

Bolesne miesiączkowanie z powodu zimna/niedoboru: *Zimno* lub *niedobór* w organizmie może wywołać zastój krwi, w wyniku którego powstaje odczucie bólu. Objawy *zimna* to: skąpa ilość fioletowoczarnej krwi menstruacyjnej; skurcze ustępujące pod wpływem gorących kompresów; duża ilość jasnego moczu; potrzeba gorąca oraz ciepłych pokarmów i napojów. Objawy *niedoboru*: skąpa ilość bladej krwi menstruacyjnej; osłabienie, słaby puls, pozbawiony nalotu błyśnięcie języka, bladość twarzy. Przy bólu zarówno z powodu zimna, jak i niedoboru należy unikać surowych i zimnych pokarmów oraz ochładzających owoców (zwłaszcza cytrusowych), a wybierać raczej ogrzewające pokarmy i przyprawy takie jak owies, słodki ryż, czarny pieprz, koper, kminek, bazylia, czarna fasola i masło. Konieczne może się okazać zastosowanie niewielkich ilości nabiału lub innych produktów pochodzenia zwierzęcego. Pomocne zioła to korzeń arcydzięgla litwora (*Angelica archangelica*), liść bylicy pospolitej (*Artemisia vulgaris*), mięta zielona (*Mentha viridis*) i korzeń arcydzięgla chińskiego *dang gui* (*Angelica sinensis*). W tego rodzaju zaburzeniach miesiączkowania przydatna będzie także przedstawiona wcześniej „Mieszanka czterech ziół”.

Przy bolesnym miesiączkowaniu spowodowanym zimnem lub niedoborem trzeba dbać o to, by kończyny były ciepłe i suche oraz należy utrzymywać ciepło całego ciała.

Bolesne miesiączkowanie z powodu gorąca/nadmiaru: Objawy *gorąca*: zbyt wczesne i obfite miesiączki, jasnoczerwona lub ciemnoczerwona krew; skąpa ilość ciemnego moczu, czerwony język z żółtym nalotem, pragnienie, zaparcia, pożądanie zimna i niechęć wobec gorąca. Objawy *nadmiaru*: skąpe miesiączki z ciemnofioletowymi skrzepami, sinawy odcień języka, bolesne i powiększone piersi; silny puls; gruby nalot na języku. Kobiety z objawami *gorąca* lub *nadmiaru* powinny ograniczyć spożywanie czerwonego mięsa, nabiału, jaj, słodczy i innych pokarmów, które przyczyniają się do rozwoju *nadmiaru* i *gorąca*.

Przy bolesnym miesiączkowaniu tego typu należy jadać więcej ochładzających pokarmów roślinnych, takich jak szpinak, sałata, seler, boćwina, kapusta włoska, jarmuż, pietruszka, marchew, fasolka mung, tofu, spirulina i proso. Pomocne zioła: siemę lniane (*Linum usitatissimum*) pluskwica (*Cimicifuga racemosa*), stroiczka rozdęta (*Lobelia inflata*), serdecznik (*Leonurus cardiaca*) i bylica (*Artemisia apiaceae*). Pluskwica, serdecznik i bylica mogą być stosowane osobno, ale skuteczniejsza jest następująca mieszanka: napar przygotowany z równych części siemienia lnianego, pluskwicy i serdecznika oraz połowy części stroiczki. Kiedy bolesnemu miesiączkowaniu towarzyszą zaparcia, bardzo przydatny jest miód, który nawilża i powleka jelita.

Zanik miesiączkowania (*amenorrhea*): [Ta część dotyczy kobiet, u których doszło do zatrzymania miesiączkowania lub jest ono bardzo skąpe bądź się opóźnia]. Zanik miesiączkowania jest często związany ze stosowaniem niskotłuszczowej diety³³. Kobiety na ścisłej diecie wegetariańskiej często przechodzą okresy zaniku miesiączkowania, dopóki ich organizm nie przyzwyczai się do wchłaniania

niezbędnych składników z pożywienia roślinnego. Zbyt forsowne ćwiczenia fizyczne, praca w stresującej atmosferze współzawodnictwa i inne aktywności o przeważającej naturze Yang także mogą negatywnie wpłynąć na żeńskie hormony i spowodować zanik miesiączkowania³⁴. Wiele takich przypadków występuje wśród sportswomenek. Oprócz tego kobiety, które są zbyt szczupłe (z oznakami niedoboru krwi), często mają bardzo skąpe miesiączki lub nie mają ich wcale – przybranie na wadze sprawia, że cykl menstruacyjny zazwyczaj wraca do normy. Dalej zostaną przedstawione dwa główne wzorce zaniku miesiączkowania.

Niedoborowy typ zaniku miesiączkowania, spowodowany przez niedostateczną ilość krwi i ogólny *niedobór*, ma następujące objawy: gorące wnętrza dłoni, nerwowość, blada lub ziemista cera, suchość, niska waga ciała, napadowe gorączki, słaby puls, nieznaczny nalot na języku lub jego brak, zawroty głowy, plamki w polu widzenia i słabe kończyny.

Aby wzmocnić organizm kobiety z tego rodzaju niedoborem, trzeba odbudować jej krew i energię. Odpowiednie pokarmy to słodki ryż, brązowy ryż, owies, mochi z bylicą i – jeśli są tolerowane – także dobrej jakości produkty mleczne; w skrajnych przypadkach może być konieczne zastosowanie żelatyny oraz jajek, ryb lub mięsa zwierzęcego w małych ilościach (zalecane produkty zwierzęce – zob. *Niedobór krwi* na s. 444). Bardzo gorzkie, kwaśne lub słone pokarmy powinno się zdecydowanie ograniczyć. Zbyt duża ilość karotenu, będącego dosyć gorzką substancją, może przyczynić się do zaniku miesiączkowania³⁵. Kobiety z niedoborowym typem zaniku miesiączkowania powinny unikać spożywania dużej ilości zielonych i żółtych warzyw, takich jak marchew, ciemnozielone warzywa liściaste i mikroalgi.

Do sporządzenia leczniczych mieszanek ziołowych na niedoborowy zanik miesiączkowania używa się następujących ziół w równej proporcji: 1) arcydzięgiel chiński *dang gui* (*Angelica sinensis*) lub korzeń arcydzięgla litwora (*Angelica archangelica*) w połączeniu z serdecznikiem (*Leonurus cardiaca*); 2) bylica pospolita (*Artemisia vulgaris*) w połączeniu z korzeniem lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*) lub melasą. Dla zwiększenia skuteczności można połączyć te dwie receptury; 3) Opisana wcześniej „Mieszanek czterech ziół” też jest wyjątkowo pomocna w tym przypadku.

Nadmiarowy typ zaniku miesiączkowania to stan zastoju energii i krwi, w którym dochodzi do zablokowania przepływu krwi. Objawy mogą obejmować ból i obrzmienie dolnej części brzucha, niezbyt żołądka, fioletowawy język, gorzki smak w ustach, a na poziomie emocjonalnym – przygnębienie. Do takiego stanu doprowadza długotrwałe nadmierne spożywanie pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Należy unikać ciężkich mięs i wszelkiego nabiału, a także owoców ochładzających – szczególnie cytrusowych – i surowych warzyw. Zielone i żółte warzywa o dużej zawartości beta-karotenu oraz mikroalgi, przeciwwskazane w typie niedoborowym, dla nadmiarowego typu zaniku miesiączkowania są bardzo korzystne.

Przy zaniku miesiączkowania wywołanym *nadmiarem* można dodać do diety pokarmy, zioła i przyprawy, które pobudzają krążenie Qi i pomagają przezwyciężyć zastój krwi. Szczególnie dobre są następujące pokarmy i przyprawy: szczypiorek, bakłażan, kurkuma, gałka muskatołowa, czosnek, rozmaryn, oregano, majeranek oraz imbir. Skuteczne zioła to: pennyroyal (*Hedeoma pulegioides*), korzeń rzewienia (*Rheum palmatum*), serdecznik (*Leonurus cardiaca*), pluskwica (*Cimicifuga racemosa*), rumian szlachetny (*Anthemis nobilis*), wrotycz pospolity (*Tanacetum vulgare*). Wszystkie te środki spożywcze, z wyjątkiem bakłażana, najskuteczniej działają, kiedy są przyjmowane w postaci gorącej

naparów, których zadaniem jest wywołanie menstruacji. Pokarmy i przyprawy można oczywiście stosować do przygotowania posiłków. Sześć wymienionych wyżej ziół ma ogólnie mocniejsze działanie. Mogą być używane do leczenia uporczywych i długo utrzymujących się zaburzeń. Nadużycie wrotyczu grozi zatruciem, dlatego można go stosować tylko przez kilka dni. Korzeń rzewienia działa korzystnie w przypadku zaparć towarzyszących zanikowi miesiączkowania. Przy zaniku miesiączkowania z umiarkowaniem nasilonymi objawami zazwyczaj wystarcza zastosowanie wywaru z imbiru i kurkumy lub naparu z majeranku.

Uwaga: W przypadku obu typów zaniku miesiączkowania, zarówno nadmiarowego, jak i niedoborowego, pomocne są gorące niasiadówki lub kąpiele stóp. Poza tym należy utrzymywać ciepło nóg i stóp.

Nieregularny cykl menstruacyjny może wynikać z: a) zmiany w sposobie odżywiania, b) znaczących zmian w aktywności fizycznej lub emocjonalnej, c) zmian cyklu związanych z porami roku – na przykład wraz z nastaniem chłodniejszej pogody miesiączka może przesunąć się z pełni księżyca na now lub odwrotnie. Jednakże jeśli cykl jest nieregularny bez widocznych przyczyn, zazwyczaj wskazuje na chaotyczny lub zaburzony sposób odżywiania, który powoduje zastój wątroby i dodatkowo stan niedoboru określonych składników odżywczych.

Przy zastoju wątroby często występuje osłabienie gruczołu tarczycy i niedobór jodu – w takich przypadkach pomocne może być przyjmowanie kelpu i innych wodorostów, jak również zastosowanie się do zaleceń służących zasileniu zastojowej wątroby energią. W celu wyregulowania cyklu menstruacyjnego często stosuje się witaminy B₆, B₁₂ oraz cynk – składniki te pomagają wyleczyć zastój wątroby. W dużych dawkach dostarczone są w zróżnicowanej diecie składającej się z pełnowartościowych pokarmów (zob. *Ogólne zasady odżywiania*, s. 454).

Zastój krwi, który jest przyczyną bólu i fioletowawych skrzepów, może też wywołać nieregularne miesiączkowanie (podstawowe remedia – zob. *Zastój krwi* na s. 450). Specyficznym środkiem na nieregularne miesiączki spowodowane zarówno zastojem wątroby, jak i zastojem krwi jest herbata z płatków róży. Omawiana wcześniej „Mieszanka czterech ziół” jest także bardzo pomocna w obu rodzajach nieregularnego miesiączkowania u wątłych i *niedoborowych* kobiet.

Pokarmy chlorofilowe regulują cykl menstruacyjny prawdopodobnie dzięki właściwościom przeciwdziałania zastoju w wątrobie. Korzystny wpływ mają również warzywa zielone, spirulina, chlorella lub płynny wyciąg z chlorofilu. Produkty te przyczyniają się też do odbudowy krwi i stabilizują florę bakteryjną jelit, niezbędną do przekształcania i przyswajania wszelkich składników odżywczych.

Czarna fasola jest tonikiem krwi, ale ponieważ równie mocno wzmacnia aspekt Yin – wspierającą i stabilizującą zasadę organizmu – przydaje się także do wyregulowania nieprawidłowego cyklu menstruacyjnego. W tym celu przez około 10 tygodni można regularnie używać niewielkich jej ilości do przygotowywania codziennych posiłków. Tak samo skuteczny jest wywar z czarnej fasoli, jeśli pija się go dwa razy dziennie po 1 filiżance. Wywar przygotowuje się następująco: na małym ogniu pod przykryciem przez półtorej godziny gotuje się 1 część czarnej fasoli z 6 częściami wody, następnie należy odlać uzyskany płyn. (Nie wyrzuca się pozostałej fasoli, można dodać trochę wody i ugotować fasolę do miękkości).

Nadmierne krwawienie menstruacyjne (menorrhagia). Zgodnie z chińską tradycją nadmierne krwawienie menstruacyjne jest związane często z zaburzeniem funkcjonowania wątroby, która już nie

jest w stanie dłużej przechowywać krwi, lub zaburzeniem funkcjonowania śledziony-trzustki, która przestaje utrzymywać krew w naczyniach. Przyjrzyjmy się, dlaczego dochodzi do zaburzenia funkcjonowania tych narządów.

Typowe przyczyny nadmiernego krwawienia menstruacyjnego:

1) Zastój Qi wątroby jest najczęstszą przyczyną nadmiernego krwawienia menstruacyjnego. Stan ten objawia się poprzez ciemny kolor języka z możliwym sinym, zielonkawym lub fioletowym odcieniem, obrzmienia i guzy, napięcie brzucha, sztywne, mało giętkie ciało, puls strunowaty oraz wiele innych fizycznych i emocjonalnych oznak (inne objawy i ogólne zalecenia dietetyczne przedstawiono w części *Zastój wątroby* na s. 370 i 376). W tym przypadku szczególnie pomocny jest kelp i inne wodorosty oraz pokarmy, które pobudzają Qi. Należy natomiast unikać pokarmów i zgubnych nawyków, które niszczą wątrobę (niskiej jakości olejów i tłuszczów, objadania się, nadmiaru mięsa i tłustych pokarmów, nadużywania przypraw, alkoholu, narkotyków i składników chemicznych).

Zarówno przy tym, jak i przy innych rodzajach nadmiernego krwawienia menstruacyjnego można zastosować ogólnie działające środki przeciwkrwotoczne, takie jak ziele tasznika i liść maliny. (Inne specyficznie działające hemostatyki zostały opisane w części *Krwawienie* na s. 447).

2) *Niedobór* i *zimno* także powodują nadmierne krwawienie menstruacyjne. Do jego objawów należą osłabienie, dreszcze i odczucie zimna, błądź, słaby i wolny puls oraz jasny moc. Ten typ nadmiernego krwawienia menstruacyjnego jest często związany z osłabioną śledzioną-trzustką, która nie potrafi już dłużej „utrzymywać krwi w naczyniach”. W takim przypadku należy stosować prostą, wzmacniającą i ogrzewającą dietę w celu zwiększenia wydajności układu trawiennego, aby składniki, które są odpowiedzialne za wzmacnianie naczyń krwionośnych i powstrzymywanie krwawienia, były prawidłowo wchłanianie, a następnie przekształcane (metabolizowane). Należy unikać pokarmów ochładzających i podawanych na zimno; pokarmów gorzkich, słonych lub nadmiernie kwaśnych; cytrusów i innych owoców ochładzających oraz surowego pożywienia. Odpowiednie będą pokarmy rozgrzewające: owies, quinoa, orzeszki piniowe, pasternak, masło, czarna fasola, cynamon, anyż, koper włoski, suszony imbir, czarny pieprz, melasa, a w skrajnych przypadkach mięso zwierzęce. Inne przykłady oraz dodatkowe wskazówki znajdują się w części *Niedobór Qi śledziony-trzustki* i *Niedobór trawiennego ognia* na s. 395 i 396. Jeżeli występuje nadmierne krwawienie menstruacyjne z powodu *niedoboru* i *zimna* podstawowym środkiem leczniczym jest żelatyna z naparem z liści bylicy pospolitej. (Oddzielnie podawany napar z bylicy lub sama żelatyna także są pomocne). Jeszcze lepszy skutek daje przedstawione w części *Ogólne zasady odżywiania* połączenie żelatyny, „Mieszanki czterech ziół” oraz bylicy.

Cennym remedium jest też fasolka adzuki, która wzmacnia śledzionę-trzustkę. Zajmujący się ziołolecznictwem Naboru Muramoto, który często wykorzystuje leki japońskiej medycyny ludowej, zaleca codzienne spożywanie pięciu surowych nasion fasolki adzuki na raz jako kurację na nadmierne i przedłużające się krwawienie menstruacyjne. Trzeba jednak pamiętać, by bardzo dokładnie przeżuć nasiona fasoli.

3) Zastój krwi także może spowodować nadmierne krwawienie menstruacyjne. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, kiedy w obrębie macicy występują guzy lub narośle nowotworowe wywołane przez zastój krwi. W takich poważnych przypadkach krwotoki często skutecznie zatrzymuje spożywanie żelatyny, jak również stosowanie opisanych wcześniej metod na usunięcie zastoju krwi (s. 450–453). Oznaki nadmiernego krwawienia menstruacyjnego spowodowanego przez zastój krwi obejmują występujące

miejscowo, przeszywający ból w dolnej części brzucha, ciemną krew menstruacyjną ze skrzepami, ciemnofioletowy oraz miejscami czerwony język.

4) *Gorąco* i *nadmiar* mogą wywołać pojawiającą się przedwcześnie, obfitą miesiączkę, charakteryzującą się dużą ilością jasnoczerwonej krwi. W takim przypadku trzeba zwiększyć w diecie zawartość pokarmów ochładzających, takich jak szpinak, boćwina, wodorosty, seler, ogórek i herbata z liści maliny. Należy wykluczyć czerwone mięso, alkohol, kawę i wszelkie pokarmy ogrzewające.

Zespół napięcia przedmiesiączkowego (ZNP). Zmiany nastroju, zmęczenie, napięcie, ból pleców, skurcze w obrębie brzucha i inne zaburzenia, które mogą pojawiać się w czasie owulacji lub w okresie poprzedzającym miesiączkę, są wywołane wahaniami poziomu hormonów. Jak zostało to omówione w rozdziale *Oleje i tłuszcze*, zbyt duża ilość prostaglandyny PGE₂ dostarczana do organizmu przez spożywanie nadmiaru produktów pochodzenia zwierzęcego, to jeden z czynników zaburzających równowagę hormonalną, a tym samym powodujących ZNP. Inną przyczyną niezrównoważonej gospodarki hormonalnej to zastój energii, do którego dochodzi wówczas, gdy wątroba ulegnie podrażnieniu, powodując wtedy zastój krwi, skrzepy oraz bolesne fizyczne i emocjonalne objawy ZNP. Remedia, które kontrolują nadmiar PGE₂, to oleje bogate w kwasy omega 3 oraz GLA (ich źródła – zob. s. 203 i 213).

Zastój Qi wątroby został omówiony w części *Nadmierne krwawienie menstruacyjne*. Owoce niepokalanka (*Vitex agnus-castus*) są specyficznym ziołowym środkiem, leczącym większość objawów ZNP. Uważa się, że zioło to potrafi u niektórych kobiet łagodzić stan niepokoju związany z pożądaniem seksualnym.

W przezwyciężeniu ZNP kluczowym czynnikiem jest zrównoważona dieta. Aby osiągnąć trwałe rezultaty, należy postępować zgodnie ze wskazówkami podanymi w częściach *Ograniczenia dietetyczne* i *Ogólne zasady odżywiania*.

Problemy okresu menopauzy. Menopauza to okres naturalnego zakończenia cyklu menstruacyjnego. Zazwyczaj występuje ona pomiędzy 42. a 52. rokiem życia kobiety. W tym czasie stopniowo obniża się poziom żeńskiego hormonu płciowego estrogenu, wytwarzanego głównie przez jajniki, nadnercza natomiast zaczynają wytwarzać zastępczo estrogen i androgen. U zdrowej kobiety proces ten przebiega łagodnie i bezproblemowo. Jednak kiedy zmiany te nie zachodzą harmonijnie, mogą wystąpić rozmaite objawy. Do najczęściej spotykanych zalicza się uderzenia gorąca, bóle głowy, rozdrażnienie, depresję, bezsenność, nerwowość, skurcze nóg, poty nocne, krwawienie z nosa, skłonność do krwaków i żylaków. Oprócz odpowiedniej liczby ćwiczeń fizycznych i zdrowej diety, bardzo pomocny w przezwyciężeniu objawów menopauzy jest bezstresowy, pozbawiony napięć styl życia. Dla wielu kobiet, które cierpią na zaburzenia okresu przekwitania, pocieszeniem może być fakt, że większość nieprzyjemnych objawów zazwyczaj mija po kilku miesiącach lub po roku.

Standardowe leczenie problemów okresu menopauzy opiera się na podawaniu estrogenu uzyskiwanego od zwierząt, który łagodzi niektóre objawy. Terapia estrogenowa wydaje się także pomagać na zmniejszone wchłanianie wapnia w okresie przekwitania. Niemniej jednak wykazano, że tego rodzaju uzupełnianie poziomu estrogenów zwiększa ryzyko wystąpienia rozmaitych zaburzeń, między innymi chorób pęcherzyka żółciowego oraz raka piersi, macicy i wątroby³⁶. Ponadto przyjmowanie estrogenu blokuje zdolność nadnerczy do wytwarzania tego hormonu. Na szczęście istnieją również bezpieczniejsze środki, które wspierają naturalną produkcję hormonów przez nadnercza.

Według medycyny chińskiej objawy menopauzy wskazują na niedobór ustrojowych płynów Yin, a zwłaszcza tych, które koją i rozluźniają wątrobę. Pomocną strategią dietetyczną jest zatem stosowanie pokarmów, które najlepiej „odbudowują Yin”. Zaliczamy do nich: zarodki pszenne i uzyskany z nich olej, fasolkę mung, kielki fasolki mung, fasolkę szparagową, wodorosty, spirulinę, proso, czarną fasolę, tofu, fasolę kidney, jęczmień oraz nasiona czarnego sezamu. Jednocześnie należy przestrzegać wymienionych wcześniej ograniczeń dietetycznych dotyczących alkoholu, papierosów, kawy, mięsa, a zwłaszcza mięsa niskiej jakości itd.

Spośród pokarmowych źródeł niezbędnych składników, zalecanych w części *Ogólne zasady odżywiania* (s. 454), w leczeniu dolegliwości okresu menopauzy najważniejsze są witaminy E, B-kompleks, C i A, a z minerałów – wapń. Z powodu obniżonego wchłaniania wapnia, do którego dochodzi w pierwszych fazach menopauzy, należy uwzględnić te dietetyczne czynniki, które maksymalnie zwiększają wchłanianie wapnia. Odpowiednia ilość magnezu i witaminy D ze światła słonecznego jest niezbędna w metabolizmie wapnia. Niezwykle wartościowym składnikiem jest też witamina E, ponieważ pobudza wytwarzanie estrogenu. Szczególnie cennymi źródłami tej witaminy są zarodki pszenne oraz uzyskany z nich olej, gdyż pokarmy te również wzmacniają aspekt Yin. Sama pełnoziarnista pszenica działa korzystnie w jeszcze inny sposób – uspokaja ducha (łagodzi nerwowość) i wzmacnia funkcje nerek-nadnerczy. Jeśli pomimo stosowania zdrowej diety zawierającej dużą ilość witaminy E dolegliwości menopauzy nadal są uporczywe, wtedy zwiększone dawki witaminy E w postaci suplementu zazwyczaj ograniczają uderzenia gorąca i inne główne dolegliwości. Aby uzyskać taki skutek trzeba przyjmować około 300 I.U. witaminy E trzy razy dziennie, najlepiej w porze posiłków.

Bardzo pomocne są również kuracje ziołowe. Zaobserwowaliśmy, że stosowanie arcydzięgla chińskiego *dang gui* (*Angelica sinensis*) przynosi ulgę we wszystkich objawach menopauzy, nawet w poważnych przypadkach. Środki ostrożności zalecane przy stosowaniu *dang gui* oraz dodatkowe informacje na temat tego zioła zostały podane na s. 267. Inne korzystnie działające zioła to serdecznik (*Leonurus cardiaca*) i droga przyprawa – szafran (*Crocus sativus*). Oba są skuteczne, gdy używa się ich oddzielnie, jednak moc łagodzenia napięć okresu menopauzy zostaje uwydatniona, jeśli połączy się je z *dang gui*. Szafran należy przyjmować w bardzo małych dawkach, typowa ilość to około 300 mg (w przybliżeniu 1/3 g albo 1/10 małej łyżeczki) na dzień. W Indiach ta jasnożółta przyprawa jest tradycyjnie dodawana do ryżu z warzywami, gorącego mleka z miodem lub ghee (klarowanego masła). Jest to cudowna przyprawa, przywołująca receptywny, pełen współczucia i oddania charakter Yin – cenzone lekarstwo dla tych kobiet, u których okres menopauzy zdominowało uczucie rozdrażnienia. Aby zachować lecznicze właściwości szafranu, nie wolno gotować go z potrawami czy herbatami ziołowymi, tylko dodać trochę tuż po ugotowaniu, kiedy są jeszcze gorące.

Ochładzające, łagodzące i wzmacniające Yin działanie żelu z liści aloesu było od wieków wykorzystywane w Indiach i Ameryce Łacińskiej do leczenia dolegliwości okresu przekwitania. Jednak ten jest zbyt ochładzający dla kobiet z oznakami zimna lub skłonnością do luźnych stolców. Dawkowanie: 2 łyżeczki żelu z aloesu należy wymieszać z filiżanką wody i przyjmować dwa lub trzy razy dziennie.

Mleczko pszczele, pokarm pszczelej królowej matki, znacząco poprawia żeńską gospodarkę hormonalną. Chińskie ziołolecznictwo zalicza je do pokarmów, które budują Yin (ciało, jego tkanki i płyny) i wzmacniają energię Qi. Mleczko pszczele aż trzydziestokrotnie przedłuża życie królowej

matki – w porównaniu do okresu życia innych pszczoł – i zapewnia jej nadzwyczajną płodność oraz zdolność do rozmnażania. Te właściwości są często wykorzystywane również do wzmocnienia układu hormonalnego i rozrodczego kobiet.

Kiedys wysuwano tezy, że można opóźnić wystąpienie menopauzy o 10 lub nawet 20 lat dzięki stosowaniu optymalnej diety i innych praktyk prozdrowotnych³⁷. Koncepcja ta stanowi jeden z aspektów teorii długowieczności, która sugeruje, że ludzie na ogół umierają przedwcześnie i że pewne funkcje organizmu, takie jak wydzielanie hormonów, zanikają zbyt szybko. Kiedy do wspierającej długowieczność diety dodaje się mleczko pszczele, większość osób cierpiących na niedobór hormonów zauważa zwiększoną aktywność gospodarki hormonalnej, odczuwaną jako poprawa samopoczucia i zwiększona energia.

Sposób dawkowania mleczka pszczelego oraz więcej informacji na jego temat znajduje się na s. 189.

Rak i diety regeneracyjne

Niegdyś rak nie był rozpowszechnioną chorobą, był natomiast uważany za chorobę wieku dojrzałego. Obecnie choroby nowotworowe atakują ponad 25% populacji w Ameryce i dosięgają osób w każdym wieku, nawet dzieci. Badania wskazują, że obserwowane ostatnio rozprzestrzenianie się raka wśród społeczeństwa spowodowane jest nasilaniem się takich zjawisk, jak siedzący tryb życia, nadmierne objadanie się tłustym pożywieniem, wyjałowienie gleby, nowoczesne metody przetwarzania żywności, wszechobecne promieniowanie o niskim natężeniu, zwiększona podatność na infekcje oraz zanieczyszczenie środowiska. Statystyczny wzrost odnotowywanych przypadków raka jest częściowo rezultatem wykorzystania lepszych metod diagnostycznych.

Przez stulecia do leczenia chorób nowotworowych stosowano rozmaite formy terapii dietą. Jednak dopiero na początku XXI wieku medycyna akademicka ostatecznie ustaliła swoje oficjalne stanowisko, potwierdzając, że pewne substancje chemiczne, palenie tytoniu, zbyt duża ilość tłustego pożywienia oraz niedostateczna ilość warzyw, owoców, pełnoziarnistych zbóż i roślin strączkowych w diecie to czynniki przyczyniające się do rozwoju raka³⁸.

Każdy, kto studiuje nowoczesne metody leczenia raka za pomocą pożywienia, powinien zapoznać się z pracą Maksa Gersona (zmarłego w 1959 roku). W tym rozdziale będziemy wielokrotnie powoływać się na jego odkrycia, ponieważ przez ponad 30 lat z powodzeniem leczył on ludzi w zaawansowanym stadium choroby nowotworowej jedynie dzięki odpowiedniej diecie, zyskując tym samym olbrzymie doświadczenie kliniczne. Albert Schweitzer, słynny filantrop, lekarz i laureat Nagrody Nobla, nazwał Maksa Gersona „jednym z najwybitniejszych geniuszy w historii medycyny”. Pełną teorię dotyczącą chorób nowotworowych oraz wdrażanych stopniowo zaleceń w trakcie leczenia można

znaleźć w *A Cancer Therapy and The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy: Results of Fifty Cases*³⁹ Maksa Gersona. Rozwinął on swoją metodę na podstawie własnego doświadczenia. Inspiracje czerpał ze starożytnych i współczesnych terapii, ale stosował tylko te metody, które w praktyce klinicznej okazały się prowadzić do odnowienia narządów wewnętrznych. W ten sposób stany zwyrodnieniowe, które są przyczyną raka, zostają usunięte, dzięki czemu organizm sam powraca do zdrowia.

Dla uzyskania maksymalnej skuteczności Gerson zalecał, żeby ściśle przestrzegać wszystkich zasad jego terapii. Jednak liczne prezentowane w tym rozdziale metody lecznicze wykraczają poza jego oryginalną koncepcję, na przykład pomysł stosowania ziół miejscowych i sprowadzanych: używanie skielkowanych nasion, zbóż i roślin strączkowych; rola wodorostów, mikroalg i traw zbożowych; zasada prostego łączenia pokarmów; metoda nasycania tlenem i inne. Być może najbardziej uderzająca różnica pomiędzy zaleceniami Gersona a naszymi polega na zastosowaniu diagnozy tradycyjnej medycyny chińskiej w celu jak najlepszego dopasowania pożywienia i sposobu jego przygotowania do stanu i konstytucji pacjenta. Ponadto mocniej podkreślamy znaczenie niektórych pokarmów ze względu na ich szczególne właściwości przeciwnowotworowe, znane w chińskim i ajurwedyjskim systemie leczniczym. Zalecenia przedstawione w tym rozdziale różnią się zasadniczo od terapii Gersona, niemniej jednak znaczna część opisanych tu kuracji opiera się na jego odkryciach.

Jednym z dokonań Gersona było odkrycie znaczenia leczenia niespecyficznego – jego terapia była ukierunkowana na odnowę całego organizmu. Zatem w taki sam sposób leczy się również postacie choroby nowotworowej. Na podstawie swojego doświadczenia klinicznego Gerson odkrył też, że po dokonaniu niewielkich zmian jego metoda działa leczniczo na większość pozostałych chorób zwyrodnieniowych. Wielu innych terapeutów, reprezentujących holistyczne podejście do chorób zwyrodnieniowych, także wykorzystywało podstawowe zasady odnowy organizmu w celu leczenia różnorodnych zaburzeń. Podobnie nasz program leczenia raka, wraz z różnymi wariantami umożliwiającymi dostosowanie go do indywidualnych wymagań, może zostać zmodyfikowany na potrzeby leczenia innych poważnych stanów zwyrodnieniowych. Stanowi on także doskonałą podstawę dietetyczną dla innych zalecanych terapii, takich jak akupunktura, homeopatia, ziołolecznictwo oraz oficjalne metody medycyny zachodniej. Osoby, których objawy wyraźnie odpowiadają któremuś z syndromów narządowych opisanych w rozdziale *Pięć Elementów*, mogą odnieść wyraźne korzyści zdrowotne dzięki połączeniu podanych tam specyficznych remediów z przedstawionym w tej części ogólnym programem leczniczym.

U ludzi, którzy nadal są aktywni i witalni, rak czasami daje się wyleczyć dosyć łatwo. Jednakże jeśli doszło do poważnego stanu zwyrodnieniowego i gwałtownego spadku sił życiowych, leczenie jest trudny do wyleczenia bez względu na metodę. Tak jak Gerson, inni pionierzy leczenia zaawansowanej choroby nowotworowej dietą (najbardziej znany Amerykanin Jethro Kloss, jak i liczni Europejczycy) doradzali stosowanie oczyszczającej diety, składającej się ze świeżych warzyw i owoców, szczególnie w postaci soków. Do diety zazwyczaj dodawano też owies i pełnoziarniste zboża. Mięso i inne produkty pochodzenia zwierzęcego były zakazane, za wyjątkiem przypadku skrajnego niedoboru, chociaż dieta Gersona zawierała zarówno ekstrakt, jak i sok z wątroby. Stosowano też inne metody oczyszczające, zwłaszcza wlewy doodbytnicze.

Od czasów Gersona zmieniło się kilka czynników wpływających na stany nowotworowe. W latach 60. w bogatych krajach Zachodu zaczęło rosnąć spożycie czerwonego mięsa, po czym opadło o 25% w ciągu kolejnych 15 lat. W tym samym czasie zanotowano wzrost spożycia olejów roślinnych, jak również zwiększyła się ilość substancji chemicznych, hormonów i antybiotyków dodawanych do pożywienia. Gleba stawała się coraz bardziej wyjałowiona, co wpłynęło na obniżenie jakości roślinnych i zwierzęcych produktów spożywczych. Dramatycznie zwiększyła się też liczba miast zaopatrywanych w wodę fluorowaną bądź w inny sposób zanieczyszczoną. Wśród całej populacji gwałtownie rozpowszechniały się zakażenia pasożytami. Wielokrotnie zwiększyło się nasycenie środowiska różnymi typami promieniowania pochodzącego z telewizorów i monitorów komputerowych (promieniowanie niskiej częstotliwości), sprzętu telekomunikacyjnego i rozmaitych urządzeń domowych. Ciągłe wzrastała liczba rodzin, w których wszyscy dorośli członkowie pracowali poza domem, zabrakło więc kogoś, kto zadbałby o zdrowe i pełnowartościowe posiłki.

Spośród wymienionych powyżej przemian, prawdopodobnie najmniej rozpoznany jest fakt ciągłego wzrastającego spożywania zjełczałych wielonienasyconych olejów roślinnych o niskiej jakości – niektóre z nich są jeszcze bardziej psute poprzez proces uwodornienia do postaci margaryny, tłuszczu do pieczenia i innych produktów syntetycznych (zob. rozdział *Oleje i tłuszcze*).

Każdy, u kogo zdiagnozowano raka, przechodzi przez tę próbę na swój sposób. Odkąd amerykański Narodowy Instytut Zwalczenia Raka ostatecznie uznał, że dieta odgrywa główną rolę w rozwoju choroby nowotworowej, wielu ludzi stara się zreformować swoje podejście do odżywiania. Nawet onkolodzy, stosujący chemioterapię i inne radykalne metody lecznicze, zaczynają również zalecać zmianę diety. Czasami połączenie zabiegów terapeutycznych z odpowiednią dietą i innymi kuracjami holistycznymi przynosi pożądane efekty. Oczywiście radykalne metody lecznicze najlepiej stosować u silnych osób z oznakami *nadmiaru* (mocna konstytucja, rumiana cera, wyraźny puls oraz aktywna i towarzyska osobowość), u których rak rozwija się bardzo szybko. Gerson i wielu innych terapeutów zauważyli, że naświetlania, chemioterapia i operacje doprowadzają do osłabienia organizmu, dlatego takie metody lepiej znoszą osoby ze stanami *nadmiaru*.

Tradycyjne podejście medycyny Wschodu zakłada odbudowanie całego systemu organizmu, żeby mógł on naturalnie przezwyciężyć nowotwór. Jednakże ze względu na to, że organizmy wielu ludzi charakteryzuje znaczny nadmiar, czasami skuteczne okazują się ekstremalne terapie niszczące ów nadmiar, a wraz z nim rozrost zwyrodniałej tkanki nowotworowej. Z pewnością terapie sokami owocowymi i warzywnymi również doprowadzają do redukcji nadmiarów. Kiedy dołączy się do nich jeszcze kuracje tlenowe i zioła oczyszczające, osiąga się działanie równe nietoksycznemu rodzajowi chemioterapii, która konsekwentnie niszczy nowotwór, stopniowo wchłaniając go i rozpuszczając do strumienia krwi (trawienie pozajelitowe). Natomiast guzy umiejscowione w przewodzie pokarmowym mogą zostać po prostu rozłożone i wydalone z organizmu. Terapie nowotworowe nie powinny być zatem postrzegane w kategoriach opozycji „naturalne” kontra „nienaturalne”. Właściwszy pogląd rozpatruje je jako pewnego rodzaju kontinuum rozmaitych kuracji – od najłagodniejszych aż po najsilniej oczyszczające.

Diety regeneracyjne na nowotwory i inne choroby zwyrodnieniowe

Przedstawione dalej trzy plany dietetyczne podają tylko ogólne informacje. W celu właściwego wyboru zbóż, warzyw, roślin strączkowych, owoców, ziół, traw zbożowych, produktów pochodzenia zwierzęcego oraz innych odpowiednich czynników należy uwzględnić konkretne zalecenia przedstawione w dalszej części tego rozdziału.

DIETA A: Przede wszystkim zboża, warzywa, wodorosty, rośliny strączkowe, kielki, zioła, mikroalgi, pokarmy i oleje bogate w kwasy tłuszczowe omega 3 i GLA oraz małe ilości przypraw. Ta dieta może zawierać trochę pokarmów surowych lub kielków, jeśli pacjent ma na nie ochotę, jednak większość pożywienia powinna być gotowana. Dla osób z oznakami nasilonego *zimna* lub *niedoboru* żywności może być w miarę dobrze ugotowana, a dla wszystkich pozostałych osób tylko lekko podgotowana. Zalecane zioła (wyszczególnione dalej) to zioła łagodnie oczyszczające, ale jednocześnie wzmacniające i budujące odporność. Można przyjmować wodorosty, jeśli nie występuje rozwolnienie. Całe owoce (a nie soki) można zjadać w umiarkowanych ilościach – w przypadkach krańcowego osłabienia mogą być duszone. Jeśli owoce powodują zaostrzenie objawów drożdży lub luźne stolce, należy je odstawić. Konieczne może być uzupełnianie diety mięsem ryb i innymi produktami pochodzenia zwierzęcego. Proporcje pokarmów w codziennej diecie: 45% zbóż, 35% warzyw, 10% owoców, 5% fasoli i innych roślin strączkowych, 5% innych zalecanych pokarmów.

Działanie: Dieta ta łagodnie usuwa toksyczny nadmiar, który stanowi pożywkę dla komórek nowotworowych, organizmów patogennych i wszelkich innych chorób zwyrodnieniowych u osób słabych, wątłych, anemicznych, *wychłodzonych* lub w inny sposób *niedoborowych*. Dieta A jest najbardziej zrównoważona i przygotowuje do zastosowania mocniej działających metod (np. przedstawionych poniżej kuracji D, E i F).

DIETA B: Owoce i warzywa oraz ich soki, sok z traw zbożowych, wodorosty, kielki z nasion, zboża i roślin strączkowych, a także pokarmy i oleje zawierające kwasy omega 3 i GLA oraz odpowiednie mikroalgi, przyprawy i zioła, które usuwają toksyny i wzmacniają odporność. Gotowane zboża spożywa się raz dziennie, a codzienny jadłospis składa się głównie z lekko ugotowanych warzyw i kielków oraz sałatek z surowych warzyw i kielków. Jeśli z powodu nadmiernego obciążenia organizmu uwalnianymi toksynami pojawi się ból, można wykonać lewatywę (wlew doodbytniczy). Dawkowanie soków: do 6 szklanek (1,5 l) soku z owoców i warzyw na dzień. Trawa pszeniczna: 30 ml soku z trawy trzy razy dziennie lub czubata łyżeczka sproszkowanego soku z trawy pszenicznej bądź jęczmiennej trzy razy dziennie. Proporcje pokarmów w codziennej diecie: 35% skielkowanych zbóż, roślin strączkowych i nasion; 45% warzyw i owoców oraz ich soków; 10% gotowanych zbóż; 10% innych zalecanych pokarmów.

Działanie: Dieta ta szybciej usuwa wywołujące chorobę toksyny niż dieta A i jest odpowiednia dla silnych osób o mocnym pulsie, u których nie występują luźne stolce ani żadne inne oznaki *wychłodzenia* (dreszcze, niechęć do zimna, błądź i odczuwanie potrzeby gorąca).

DIETA C: Taka sama jak dieta B z wyjątkiem tego, że: wszystkie zboża są skielkowane i wszelkie pokarmy są zjadane w postaci surowej oprócz zupy warzywnej spożywanej raz dziennie. Stosuje się również mocno oczyszczające i przeczyszczające zioła oraz regularnie wykonuje się lewatywy. Dawkc-

wanie soków: do 10 szklanek (2,5 l) soków z warzyw i owoców na dzień. Trawa pszeniczna: 60 ml świeżego soku z trawy trzy razy dziennie lub 2 czubate łyżeczki sproszkowanego soku z trawy pszenicznej lub jęczmiennej trzy razy dziennie.

Działanie: dieta C bardzo szybko usuwa nadmiary i toksyny i jest najodpowiedniejsza dla osób mających częste zaparcia, będących stosunkowo silnymi jednostkami, wykazujących oznaki *nadmiaru*, takie jak gruby nalot na języku, donośny głos, wyraźny puls, osobowość ekstrawertyczna, u których mogą też występować oznaki *gorąca* – niechęć do gorąca, zaczerwieniona twarz, nasilone prągnięcie, ciemnoczerwony język lub żółty nalot na języku.

Czynniki lecznicze w dietach regeneracyjnych

1. Przedstawione wyżej zasady diet A, B i C nie muszą być traktowane bardzo sztywno. Może pojawić się konieczność połączenia różnych ich elementów w celu dostosowania sposobu żywienia do indywidualnych potrzeb. Rak i inne choroby zwyrodnieniowe stanowią zazwyczaj kombinację wielu nadmiarów i niedoborów, dlatego najlepiej jest wybrać taki poziom oczyszczania, jaki jest najłatwiejszy do zaakceptowania przez pacjenta. Bardzo często pacjent całkiem dobrze znosi gruntowne oczyszczanie przez kilka pierwszych tygodni, ale po tym okresie potrzebuje zastosowania diety A. W skutecznym leczeniu zaawansowanych przypadków raka całkowita remisja i odnowienie sił życiowych trwa około dwóch lat. Oczywiście powrót do zdrowia może zająć więcej czasu, jeśli nie przestrzega się optymalnej diety i innych niezbędnych zasad. Wszystkie przypadki zaparc, łącznie z zaparciami typu „nadmiarowego” i „niedoborowego”, leczy się za pomocą specjalnych pokarmów i ziół wymienionych na s. 440–444.
2. Wybierając odpowiednie środki lecznicze na zaparcia lub inne podane niżej zaburzenia, które mogą towarzyszyć chorobom zwyrodnieniowym, najlepiej dobierać takie pokarmy, które zalecane są również w aktualnie stosowanej diecie regeneracyjnej.
3. U osób cierpiących na długotrwałe choroby często rozwija się syndrom „niedoboru Yin” (jasnoczerwone zabarwienie policzków i języka, bezsenność, gorące wnętrza dłoni i podeszew stóp, zmienna gorączka, poty nocne). W takich przypadkach w diecie należy zwrócić większą uwagę na pokarmy odbudowujące Yin, takie jak proso, jęczmień, wodorosty, czarna fasola, fasolka mung i jej kiełki, kiełki soi, a w poważnych przypadkach zastosować produkty pochodzenia zwierzęcego, zalecane na s. 482. (Inne przykłady – zob. *Produkty, które szczególnie wzmacniają Yin* na s. 93).
4. Osoby z oznakami zastoju krwi (fioletowawy język z czerwonymi plamkami, przeszywający ból odczuwany w jednym miejscu, tendencja do krwotoków [najczęściej występuje, jeśli zastój dotyczy żeńskich narządów rozrodczych], sine lub fioletowe zabarwienie warg lub innych obszarów skóry) powinny dodać do diety pokarmy i zioła, które usuwają zastój krwi (zob. *Zastój krwi: zaburzenia ginekologiczne i inne* na s. 450). Proszę zwrócić uwagę, że kilka środków na zastój krwi pojawi się również na następnych stronach, ponieważ do stanu zastoju odnosimy się z wielu różnych perspektyw.
5. Należy zastosować program oczyszczania z pasożytów (omówiony na s. 717), który uwalnia organizm od licznych potencjalnych czynników chorobotwórczych. Program ten współdziała z dietami regeneracyjnymi, usuwając z organizmu nadmiar toksyn i *wilgoci*.

6. Zaleca się zapoznanie się z wiadomościami na temat odporności w rozdziale 5 w celu uświadomienia sobie najistotniejszych właściwości układu odpornościowego, a szczególnie jego aspektu umysłowo-duchowego. Z zasad Elementu Ognia wiemy, że osoby ze stanami zwyrodnieniowymi muszą wzmocnić swoje *shen*, czyli ducha serca-umysłu. Wiedza o tym, że fizyczne i psychiczne niedogodności towarzyszą skutecznym metodom leczenia, wzmacnia chęć wytrwania w procesie odnowy zdrowia. (zob. *Reakcje ozdrowieńcze*, s. 138).
7. W skrajnych przypadkach niedoboru (osłabienie, przygnębienie, krótki oddech, błąda lub niezdrowo żółta cera) należy przestrzegać zaleceń z rozdziału *Zalecenia dla leczenia zaawansowanych niedoborów*, s. 124.
8. Osoby, które podczas stosowania diet regeneracyjnych nie spożywają produktów pochodzenia zwierzęcego, powinny przyjmować wraz z posiłkami około 25 mikrogramów witaminy B₁₂ trzy razy w tygodniu. Czasami trudno uzyskać właśnie taką dawkę, toteż trzeba po prostu podzielić większe tabletki. Chociaż witamina B₁₂ przyjmowana nawet w większych dawkach nie jest toksyczna, jej duży nadmiar może niepotrzebnie obciążać organizm. Witamina B₁₂ zawarta w suplementach pochodzi z mikroorganizmów i jest jednym z nielicznych popularnych pełnowartościowych preparatów uzupełniających dietę w postaci tabletki. Odpowiednia ilość tej witaminy pomaga chronić struktury komórkowe przed zniekształceniami, które mogą wywołać proces nowotworowy, starzenie, urazy lub choroby zwyrodnieniowe.
9. Jeżeli nie zaznaczono inaczej, należy stosować standardowe dawki i metody przygotowania (zob. s. 143–144).

Inne kuracje

KURACJA D: terapie nasycania organizmu tlenem, takie jak doustne lub dożylnie podawanie wody utlenionej (nadtlenku wodoru H₂O₂) oraz kuracje ozonowe. Dla bezpieczeństwa terapię najlepiej stosować łącznie z przeciwutleniaczami. Należą do nich: pożywienie o dużej zawartości witamin A (beta-karotenu), C oraz E; flawonoidy – wyciąg z nasion winogron oraz pyknogenol, które mają działanie przeciwnowotworowe i są jednymi z najsilniejszych znanych przeciwutleniaczy, a także zmniejszają opuchliznę i stany zapalne towarzyszące procesom degeneracyjnym; sproszkowane soki z trawy pszenicznej i jęczmiennej, w których występuje duże stężenie przeciwutleniającego enzymu dysmutazy nadtlenkowej (SOD) (więcej wiadomości na temat terapii tlenowych – zob. *Nasycenie tlenem*, s. 108).

KURACJA E: chemioterapia i naświetlania. Przed niektórymi wyniszczającymi skutkami stosowania tych terapii chronią minerały oraz algi występujące w kelpie i innych wodorostach. Wysuszone i sproszkowane soki z trawy pszenicznej lub jęczmiennej także przeciwdziałają negatywnym skutkom naświetlania promieniowaniem i oczyszczają organizm z pozostałości po chemioterapii. Herbata z nasion kopru włoskiego lub spożycie kilku nasion kopru po uprzednim dokładnym ich przetworzeniu świetnie łagodzi podrażnienia żołądka spowodowane każdym rodzajem terapii. Według badań przeprowadzonych w Chinach korzeń traganka błoniastego (*Astragalus membranaceus*, chiń. *huang qi*) przyspiesza proces zdrowienia zarówno po chemioterapii, jak i po naświetlaniach. Może być w

celu stosowany samodzielnie lub dla większej skuteczności jako składnik receptury podanej dalej w tym rozdziale. Na s. 454 znajdują się również ważne wiadomości na temat zażywania witaminy C.

KURACJA F: operacja chirurgiczna. W okresie powrotu do zdrowia po operacji zalecana jest Dieta A, która dostatecznie wzmacnia oraz zawiera odpowiednią ilość przeciwutleniaczy i innych składników powstrzymujących odrastanie guza. (W trakcie operacji bardzo często dochodzi do przedostania się komórek nowotworowych do strumienia krwi⁴⁰). Żel z liści aloesu przyspiesza gojenie się blizn pooperacyjnych.

Kuracje D, E i F są niekiedy skuteczne nawet bez wprowadzania zmian w diecie, jednakże do zapewnienia sobie długotrwałego zdrowia konieczne są solidne podstawy w postaci dobrych nawyków żywieniowych.

Tradycyjne i współczesne podejście do leczenia choroby nowotworowej

Przedstawione dalej różnorodne koncepcje choroby nowotworowej wykazują znaczące różnice, ale też zdumiewającą zbieżność poglądów medycyny wschodniej, współczesnej wiedzy o żywieniu oraz głównych założeń dietetycznego planu Maksa Gersona.

- Zaawansowana choroba nowotworowa i inne poważne choroby zwyrodnieniowe dotyczą całego organizmu pacjenta, ponieważ zostają zaatakowane wszystkie jego układy narządowe. W czasie obserwowanych przez nas kuracji pacjenci, którym udało się przezwyciężyć chorobę, niezmennie skupiali swego ducha na odpowiednim sposobie odżywiania, emocjach i rozwoju świadomości. Często decydującym czynnikiem jest obecność lub brak wsparcia ze strony rodziny i przyjaciół – dotyczy to zwłaszcza tych osób, które wybierają odbiegające od standardowych metody leczenia raka, nieakceptowane ani przez lekarza, ani przez przyjaciół. Napięcie, które towarzyszy przeciwstawianiu się grupie wspierających zazwyczaj osób, może przeważać nad korzyściami, jakie dana kuracja przyniosłaby przy akceptacji otoczenia. Problemu tego można jednak uniknąć poprzez wybór lekarza stosującego holistyczne podejście do leczenia, a jednocześnie korzystanie z pomocy i porad innych specjalistów, na przykład doświadczonych zielarzy, naturopatów lub terapeutów znających się na metodach przekształcania negatywnych emocji.
- Choroba nowotworowa może być rezultatem przekarmienia, szczególnie pokarmami wspierającymi wzrost, takimi jak mięso, tłuszcze, produkty mleczne, słodkie i w ogóle pożywienie kaloryczne. Przejadanie się tego rodzaju pokarmami można traktować jako przykład nadmiarowego stylu życia w ogóle. Organizmowi dostarcza się więcej substancji budulcowych niż jest on w stanie spożytkować z dobrym skutkiem dla zdrowia, przez co zostaje sprowokowany nieprawidłowy rozrost tkanek (rak). W chorobach zwyrodnieniowych nadmiar często jest związany z występowaniem rozmaitych form *wilgoci* – takich jak otyłość, śluz, obrzęki – chociaż zazwyczaj towarzyszy mu również *niedobór*.

Klasyczne dzieła medycyny chińskiej opisują raka jako pewnego rodzaju zastój wody lub *wilgoci*; inne przyczyny nowotworu to zastój krwi, zastój Qi, zastój śluzu – czyli różnorodne postacie zastoju.

Jak zostało omówione w rozdziale *Element Drzewa*, niezwykle istotne jest, aby uwolnić i oczyścić wszystkie stare, zalegające urazy i tłumione emocje. Wszelkie skrajne emocje, łącznie ze stresem, niekorzystnie wpływają na funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

- Nasycanie organizmu tlenem osusza *wilgoć* i dlatego jest prawdopodobnie najważniejszym biologicznym czynnikiem w leczeniu raka i wielu chorób zwyrodnieniowych. Ponieważ złośliwe komórki rakowe żyją w środowisku beztlenowym, dostarczenie tlenu zabija je i inicjuje przepływ Qi (tlen pobudza Qi organizmu). Według teorii Gersona: „u pacjentów z chorobą nowotworową stwierdza się zaburzenia w funkcjonowaniu enzymów utleniających”. Zawartość tlenu w tkankach zwiększa się pod wpływem umiarkowanych ćwiczeń fizycznych, życia w środowisku o czystym powietrzu, spożywania lekko ugotowanych lub surowych, świeżo przygotowanych pokarmów oraz odpowiednich ilości pokarmów bogatych w chlorofil i german. Stosowane w diecie mąka lub płatki zbożowe, powinny być świeżo zmielone lub rozdrobnione. Koniecznie trzeba unikać przejadania się. (Zob. *Nasycanie tlenem*, s. 108).
- Objawy wewnętrznej *wilgoci*, takie jak rak, ulegają pogorszeniu na skutek życia w warunkach, w których panuje wilgoć. Pomieszczenia mieszkalne powinny być suche. Pomocne może być także przebywanie w suchym klimacie.
- Rak i inne poważne zwyrodnienia są czasami rezultatem stosowania diety wegetariańskiej, szczególnie spożywania jajek i produktów mlecznych o niskiej jakości oraz nienaturalnych produktów pochodzenia roślinnego: rafinowanego cukru i mąki, zepsutych olejów i dodatków chemicznych.
- Do chorób zwyrodnieniowych może doprowadzić nie tylko nadmiar zbyt kalorycznych i nienaturalnych pokarmów, ale także niekorzystne połączenia. W wielu domach każdy posiłek składa się z co najmniej pięciu grup pokarmowych, np. mięsa, mleka/jajek, cukru, chleba/pieczywa, kawy lub alkoholu. Nawet osoby wyposażone w sprawny układ trawienny pod wpływem tak złożonych posiłków zaczną w końcu odczuwać poważne zaburzenia. Złożone pożywienie doprowadza w jelitach do fermentacji, która jest pożywką dla wirusów, drożdżowców, grzybów i napędza proces nowotworowy (zdrowe trawienie przebiega w wyniku działania enzymów, a nie fermentacji). Przy chorobach zwyrodnieniowych ważne jest, aby kilka razy na tydzień zapewnić narządom trawiennym przerwę poprzez stosowanie monodiety, podczas której posiłki składają się albo tylko z owoców, albo warzyw, albo kielków. Inne posiłki powinny być układane ściśle według zaleceń łączenia pokarmów planu B, przedstawionego w rozdziale 19. Osoby z *niedoborami* mogą także zastosować plan C (posiłki jednogarnkowe), który jest najlepszy, jeśli jada się mięso lub ryby.
- Gerson odkrył, że w przypadkach zaawansowanej choroby nowotworowej większość preparatów uzupełniających poziom minerałów i witamin była albo zbędna, albo szkodliwa. Wyjątek stanowiła niacyna i witamina B₁₂ oraz określone połączenie związków potasu. Gerson zrozumiał, że składniki zawarte w pożywieniu są niezbędne do uzdrowienia, jednak gdy są podawane w skoncentrowanej postaci, np. tabletek, mogą działać drażniaco na poważnie chorą osobę. Odkrył też, że tabletki zawierające witaminy A, E i D oraz pewne suplementy wapniowe powodują negatywne skutki. Badania wykazują, że specyficzne pokarmy zawierające owe składniki mogą wzmacniać odporność i zapobiegać rozwojowi nowotworu, jednakże podobne badania przeprowadzone z zastosowaniem preparatów witaminowych potwierdzają odkrycia Gersona: wyod-

rębnione witaminy często nie przeciwdziałają skutecznie nowotworom, a nawet mogą się przyczynić do ich rozwoju^{98,99,100}.

Gerson wykazał, że witamina C jest kolejnym wyjątkiem od powyższej reguły, dlatego zalecał podawanie tej witaminy w małych dawkach (100 mg) cztery razy dziennie przez pierwsze dni kuracji, kiedy potrzebne było działanie uśmierzające ból. Witamina C nie jest uważana za prawdziwą witaminę, ale za czynnik metabolizmu wątroby, który obniża poziom cholesterolu i pomaga wątrobie w przyswajaniu białek i tłuszczów. Witamina C w postaci suplementów okazała się bardzo przydatna w kuracjach przeciwnowotworowych⁴¹, ponieważ daje efekt podobny do nasycania tlenem: zwiększa ilość nadtlenku wodoru w organizmie i odtruwa krew. W niektórych kuracjach przeciwnowotworowych stosuje się dosyć duże ilości syntetycznej witaminy C, często w dawce przekraczającej nawet 5 g na dzień.

Obecnie wiadomo, że popularne postaci syntetycznej witaminy C mogą być w jednej piątej tak skuteczne, jak jej nowsze „estryfikowane” formy. Jednakże witamina C w najlepszej postaci występuje w pełnowartościowym pożywieniu. Taka jej postać, według naszych wcześniejszych szacunków przedstawionych w rozdziale *Witaminy i suplementy*, ma co najmniej dziesięciokrotnie większą moc niż popularna syntetyczna witamina C. Zatem 5 g syntetycznej witaminy C może wcale nie być skuteczniejsze od 500 mg (0,5 g) tej witaminy pochodzącej z pełnowartościowych pokarmów. Trzy- lub czterokrotnie większą ilość witaminy C można z łatwością uzyskać, stosując codziennie dietę bogatą w kiełki, świeże owoce, warzywa oraz wyciśnięte z tych produktów soki⁴². Nie wszystkie pokarmy muszą być surowe, aby dostarczały witaminy C – większość witaminy zostaje zachowana podczas krótkiego gotowania na parze lub duszenia (przez około 10 minut).

Określenie, czy dana osoba powinna wzbogacać omówione wyżej trzy diety przeciwnowotworowe preparatami z witaminami i minerałami, wymaga porady doświadczonego dietetyka. (Trzeba pamiętać o doświadczeniach Gersona z pewnymi suplementami w przypadkach *zaawansowanej* choroby nowotworowej). Można jednak powiedzieć, że osoby cierpiące na raka i choroby zwyrodnieniowe, które najczęściej wymagają dodatku witaminy C, to: ci, którzy nadal odżywiają się nienaturalnym pożywieniem i jedzą duże ilości mięsa, jajek, sera lub drobiu; silne osoby z oznakami *nadmiaru* lub *gorąca*, które ograniczyły pokarmy pochodzenia zwierzęcego, ale spożywają niewystarczającą ilość świeżych warzyw, soków, kiełków i innych źródeł witaminy C.; osoby przechodzące chemioterapię lub radioterapię – witamina C podawana w dużych dawkach pomaga wątrobie zneutralizować pojawiające się w ogromnych ilościach trujące produkty uboczne tych terapii.

Beta-karoten i inne karotenoidy odgrywają kluczową rolę w spowalnianiu rozwoju choroby nowotworowej⁴³⁻⁴⁵. Lecnicze dawki tych substancji są dostarczane przez spożywanie rozmaitych żółtych i zielonych pokarmów roślinnych (zob. rozdział 16, *Produkty z pokarmów zielonych*).

Leczenie każdej choroby degeneracyjnej wymaga zrównoważonego połączenia wszystkich składników odżywczych, chociaż należy konsekwentnie unikać tych produktów, które przyczyniają się do rozwoju danej choroby. Zatem najlepsze rezultaty przynosi stosowanie diety o niskiej zawartości białek zwierzęcych, tłuszczu i pokarmów rafinowanych i dużej zawartości witamin, minerałów, błonnika i enzymów.

- Nadmierne ilości pożywienia zaklasyfikowanego jako posiadające smak słodki (zob. rozdział 23, *Lecnicze zastosowanie pięciu smaków*) mogą przyczynić się do rozwoju raka, ponieważ działają

nawilżająco oraz wzmagają proces gromadzenia wilgoci i śluzu. Otto Warburg, dwukrotny laureat Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny, stwierdził, że: „Pierwotną przyczyną choroby nowotworowej jest zastąpienie oddychania tlenowego, jakie zachodzi w normalnych komórkach organizmu, przez proces fermentacji cukru”. Medycyna tybetańska w przypadku nowotworów ostrzega przed stosowaniem słodkich, białych pokarmów, a szczególnie białego cukru⁴⁶.

- Sól i ogólnie nadmiar sodu jest według Gersona główną przyczyną raka. Jego zdaniem wszystkie przewlekłe choroby rozpoczynają się od utraty potasu z komórek. Na skutek tego dochodzi do negatywnego wpływu sodu wraz z wodą na organizm (obrzęki). To z kolei doprowadza do zniesienia potencjału elektrycznego, niewłaściwego kształtowania enzymów i zmniejszenia utleniania komórek. Z perspektywy chińskiej sztuki leczniczej sól jest nawilżająca i doprowadza do nagromadzenia *wilgoci*, które, jak wspomniano wcześniej, przyczynia się do rozwoju nowotworu. Diety o niskiej zawartości soli lub bezsolne wyciągają wodę z komórek i dlatego mogą pomagać w zapobieganiu chorobom nowotworowym, szczególnie u osób ze stanem *wilgoci*.
- Aby przyspieszyć proces usuwania nadmiaru wody, można dodać do diety pokarmy o dużej zawartości potasu. Pokarmy te uwalniają komórki od soli, a wraz z nią od wody. To kolejna przyczyna, dla której Gerson zalecał spożywanie owoców i warzyw, będących najbogatszym źródłem potasu. Aby jeszcze bardziej wesprzeć proces wewnętrznego osuszania, zapisywał pacjentom jod i wyciąg z tarczycy zwierząt, które wzmagają metabolizm komórkowy, dzięki czemu komórki pobierały więcej potasu i utleniających enzymów.
- Według Gersona świeżo wyciśnięty sok z wątroby cielęcej jest najlepszym źródłem utleniających enzymów. Zawiera on również dużą ilość olejów z kwasami omega 3. Jednak głównie z powodu trudności w znalezieniu źródeł nieskażonej wątroby zwierzęcej od jego czasów zwiększyło się wykorzystanie roślinnych źródeł utleniających enzymów: kiełków, produktów z traw zbożowych oraz surowej, niesolonej kapusty kiszzonej.
- Gerson sądził, że wątroba jest głównym narządem, który wymaga leczenia. Pewną niezwykłą cechą wątroby jest jej zdolność do niemal całkowitej regeneracji. Gerson był świadkiem procesów odnowy wątroby trwających od pół roku do dwóch lat, w trakcie których powstało 15 nowych pokoleń komórek wątrobowych (komórki odnawiają się co 4–5 tygodni).
- U większości współczesnych ludzi występują poważne zaburzenia pracy wątroby, a zastosowanie jodu oraz wyciągu z wątroby zwierzęcej pokrywa się ze wschodnimi i zachodnimi zaleceniami na zastój w wątrobie. Jednak zamiast syntetycznych preparatów uzupełniających jod w tradycyjnej medycynie chińskiej w leczeniu raka stosuje się kelp i inne wodorosty (naturalne, bogate źródła jodu). (Wodorosty zostaną omówione dalej).
- Nasycone tłuszcze zwierzęce, tłuszcze uwodornione (np. margaryna) oraz nadmiar białek bardzo zaburzają metabolizm wątroby, a u osób z chorobami zwyrodnieniowymi często nie dochodzi do całkowitego rozłożenia tych pokarmów. Tylko częściowo strawione substancje wnikają do krwi i mogą stać się przyczyną patologicznego ukształtowania tkanek, jakim jest rak, szczególnie w uprzednio osłabionych lub uszkodzonych narządach. Tłuszcze zwierzęce zawierają kwas arachidonowy, który przekształca się w organizmie w prostaglandynę PGE₂. Substancja ta pobudza podział komórek i dlatego kiedy występuje w nadmiarze, wpływa na rozrost nowotworu, który zasadniczo polega na niekontrolowanym rozmnażaniu się komó-

rek. Działanie PGE_2 można zneutralizować za pomocą olejów o dużej zawartości kwasów omega 3 oraz GLA.

- Produkty o dużej zawartości olejów: Jak zostało wyjaśnione w rozdziale *Oleje i tłuszcze*, kluczowym czynnikiem tak w leczeniu raka oraz wszelkich chorób zwyrodnieniowych, jak i zapobieganiu im jest unikanie tłuszczów, które powodują intensywne wytwarzanie wolnych rodników: margaryn, tłuszczów do pieczenia oraz wielonienasyconych olejów do sałatek i gotowania, takich jak olej krokoszowy, słonecznikowy, kukurydziany, z nasion bawełny, sojowy i inne. Oleje o najlepszej jakości zawarte są w pełnowartościowym pożywieniu. Jednak w przypadku choroby nowotworowej przyjmowanie codziennie łyżeczki olejów o dużej zawartości kwasu oleinowego – oliwy extra virgin albo nierafinowanego oleju sezamowego – jest do przyjęcia, pod warunkiem że nie będziemy podgrzewać tych olejów do temperatury przekraczającej 120°C (zob. metoda smażenia na wodzie na s. 513). Według badań cytowanych w „Journal of the National Cancer Institute” (Dzienniku Narodowego Instytutu Zwalczenia Chorób Nowotworowych) kwasy oleinowe wykazują działanie przeciwnowotworowe, chociaż w mniejszym zakresie niż źródła kwasów omega 3 i GLA (zalecane poniżej)⁴⁷.

Orzechy i nasiona oleiste należy stosować z zachowaniem ostrożności ze względu na występującą w nich wysoką zawartość białka i oleju. Zarówno według obserwacji Gersona, jak i wiedzy ajurwedyjskiej osoby chorujące na raka czują się lepiej, kiedy nie jedzą pokarmów o dużej zawartości oleju lub tłuszczu. Jeśli pacjent chce spożywać orzechy, to uważa się, że spośród wszystkich ich rodzajów tylko migdały odgrywają pewną rolę w leczeniu nowotworów, pod warunkiem że się ich nie nadużywa – bezpieczna liczba to zazwyczaj sześć migdałów dziennie. Należy unikać spożywania orzeszków ziemnych (arachidowych), ponieważ często zawierają składnik rakotwórczy – aflatoksynę i ogólnie spowalniają przebieg metabolizmu. W medycynie chińskiej orzechy ziemne są przeciwwskazane przy obecności zastoju lub *wilgoci*.

Istnieje jednak kilka istotnych wyjątków dotyczących nasion oleistych. Jednym z najważniejszych jest siemię lniane, ponieważ zawiera wzmacniającą odporność kwasu omega 3. Len jest również jednym z najlepszych źródeł lignin roślinnych, będących włóknistymi substancjami o właściwościach przeciwnowotworowych, przeciwestrogenowych i przeciwutleniających^{48,49}. Len wydaje się ogólnie przydatny w leczeniu choroby nowotworowej, ale jest pomocny szczególnie w leczeniu raka jelita grubego i raka piersi, gdyż komórki tych rodzajów raka posiadają receptory estrogenu⁵⁰ i dlatego ich rozwój może zostać zahamowany przez przeciwestrogenowe składniki występujące w ligninach lnu.

Siemię lniane jest powszechnie dostępne w sklepach z ziołami i zdrową żywnością – najlepiej poszukać siemienia z ekologicznej uprawy. Dawkowanie: 3–4 łyżki stołowe namoczonego lub rozdrobnionego siemienia na dzień (należy je dokładnie przeżuć) albo 1 łyżeczka świeżo tłoczonego oleju lnianego dwa razy dziennie. Nie powinno się stosować oleju lnianego do gotowania, nadaje się on natomiast do polewania potraw. Siemię lniane ma działanie powlekające i pomaga przy zaparciach, szczególnie suchego „niedoborowego” typu. Pod koniec życia Gerson odkrył, że dodatek oleju lnianego w wielkim stopniu ułatwiał proces rozpuszczania guzów nowotworowych u jego pacjentów. Badania wykazały, że oleje z zawartością kwasów omega 3 pochodzące z tkanek mięsa ryb, które zazwyczaj są mniej zanieczyszczone niż oleje pochodzące z wątroby, również mają

właściwości przeciwnowotworowe, ale najbezpieczniej jest stosować środek z kwasami omega 3 o największej notowanej klinicznie skuteczności, czyli olej z siemienia lnianego.

Kwas gamma-linolenowy GLA, który pod pewnymi względami jest podobny do olejów omega 3 (według badań cytowanych wcześniej w rozdziale *Oleje i tłuszcze*), również wzmacnia odporność i może być pomocny w leczeniu choroby nowotworowej. Źródła i dawkowanie GLA zostały podane w rozdziale *Oleje i tłuszcze* na s. 213. Chociaż GLA i oleje bogate w kwasy tłuszczowe omega 3 mają pewne wspólne działania, to w organizmie funkcjonują w odmienny sposób. Podczas leczenia nowotworu najrozsądniej jest dodać do diety oba rodzaje olejów, a jeśli są wskazane – także do leczenia innych chorób zwyrodnieniowych. Kiedy osiągnie się zadowalający stopień regeneracji, nie trzeba dłużej przyjmować GLA, ponieważ uleczona wątroba samodzielnie wytworzy go z powszechnie występującego linolowego kwasu tłuszczowego. Jednakże siemię lniane lub świeżo wytłoczony z niego olej można dalej stosować w celach ochrony i wspomagania odporności organizmu w dawkach o połowę mniejszych. Kwasy omega 3 oraz kwas alfa-linolenowy, które znajdują się w nasionach lnu, to niezbędne kwasy tłuszczowe, wnikających ilościach występujące współcześnie w pożywieniu i niesyntetyzowane w organizmie z innych kwasów tłuszczowych.

- Syntetyczne hormony zawarte w mięsie pochodzącym ze zwierząt hodowlanych, chociaż występują w minimalnych ilościach, mogą mieć negatywne oddziaływanie. Gerson zastosował bardzo polecaną przeciwnowotworową kurację hormonami płciowymi i na początku zaobserwował znaczącą poprawę, jednakże w końcu okazało się, że hormony te prawdopodobnie powodują rozprzestrzenianie się raka. Potem odkrył, że mleczko pszczele równoważy i wzmacnia gospodarkę hormonalną bez powodowania skutków ubocznych. Ostatnie badania naukowe sugerują, że nadmiar hormonów płciowych, szczególnie estrogenu, może być odpowiedzialny za niektóre rodzaje raka: „Rak piersi jest związany z żeńskim hormonem płciowym, estrogenem, o ile nie jest przez niego wywoływany” – jak twierdzi dr Louise Brinton z Narodowego Instytutu Zwalczenia Chorób Nowotworowych w Stanach Zjednoczonych. Estrogen jest składnikiem większości pigułek antykoncepcyjnych i przez 50 lat stanowił podstawę hormonalnej terapii zastępczej dla kobiet w okresie menopauzy. Kobietom stosującym antykoncepcję hormonalną lub inne leki hormonalne czasami podaje się kelp, który zapobiega rozwojowi nowotworu.
- Przy ścisłej diecie Gersona, składającej się z soków owocowych i warzywnych, odtruwanie organizmu przebiega tak gwałtownie, że bez jednoczesnego stosowania lewatyw może być śmiertelne w skutkach. Podczas procesu uzdrawiania tak wiele trucizn zostaje uwolnionych do krwiobiegu, że blokują one i zatrują wątrobę, powodując ból w wielu różnych częściach ciała (zdrowa wątroba wzmaga swobodny przepływ Qi przez całe ciało, a zakłócenia przepływu Qi wywołują skurcze i drgawki). Aby pobudzić wątrobę (i w ten sposób odblokować przepływ Qi), Gerson co sześć godzin stosował lewatywy z kawy wykonywane w ciągu dnia i w nocy, a w przypadku nasilonego bólu nawet co dwie godziny. Wlewy z kawy stały się odtąd standardową metodą leczenia raka, ponieważ otwierają przewody żółciowe, pozwalając toksynom wypłynąć z wątroby, wspierają. Ponadto dializę toksycznych substancji z krwi poprzez ścianę jelita grubego. Sposób przygotowania lewatywy z kawy: Przez 20 minut gotuj na wolnym ogniu 3 łyżki stołowe zwykłej mielonej kawy w 1 l wody. Następnie uzyskany wywar przecedź i ochłódź do temperatury ciała,

zrób wlew doodbytniczy, leżąc na prawym boku z kolanami podciągniętymi do brzucha. Płyn powinno się utrzymać wewnątrz przez 15 minut.

- Terapeuci praktykujący medycynę chińską na Zachodzie na ogół zalecają umiarkowaną dietę przeciwnowotworową, opartą na gotowanych zbożach i warzywach, z mniejszą ilością surowych pokarmów, owoców i soków, uzupełnianą ziołami i akupunkturą. Taka dieta powoduje wolniejsze uwalnianie toksyn, dlatego lewatywy można stosować rzadziej albo nawet w ogóle z nich zrezygnować. Ponieważ terapia ta jest podobna do diety A, najbardziej przydatna jest dla tych, którzy są poważnie osłabieni.
- U pacjentów z nowotworami nie powinny być wykonywane intensywne masaże (typu masaż szwedzki), ponieważ mogą przyczynić się do rozwoju choroby. Jednakże akupresura oraz akupunktura są często bardzo przydatne. Gerson zalecał codzienne pocieranie powierzchni skóry octem winnym i spirytusem (po 2 łyżki każdego z płynów rozpuszczone w szklance wody). Taka terapia pomaga skórze uwolnić toksyny.

Zalecane grupy pokarmów

O ile to możliwe, wszelkie stosowane w diecie warzywa, owoce, zboża i inne pokarmy powinny być uprawiane metodami ekologicznymi na żywej glebie. Ponadto tylko czysta woda powinna być spożywana i stosowana do przygotowania posiłków (zob. rozdział *Woda*). Wodę można pić, gdy odczuwa się pragnienie, chociaż lepszy skutek leczniczy przynosi zaspokajanie pragnienia sokami, herbatami ziołowymi i zupami.

Kiełki: Od bogactwa składników w kiełkach jeszcze ważniejsza jest ich biodostępność. Proces kiełkowania zamienia ich białka i tłuszcze w łatwo strawne składniki, które są przyswajane nawet w przypadku niepełnego trawienia charakterystycznego dla chorób zwyrodnieniowych. Kiełki inicjują przepływ Qi w zastojowej wątrobie, zawierają również mnóstwo nitrylozydów, czyli substancji, które w organizmie rozkładają się na związki chemiczne (benzaldehydy), niszczące jedynie komórki nowotworowe⁵¹.

Przykłady kiełków zalecanych do stosowania: kiełki fasolki mung, lucerny, fasolki adzuki i innych rodzajów fasoli; wszystkie kiełki zbożowe, kiełki kapusty i koniczyzny. W sklepach oprócz kiełków coraz częściej można kupić młode pędy gryki i słonecznika, które również mają bardzo korzystne działanie. (Wskazówki dotyczące samodzielnego hodowania kiełków – zob. *Kiełki* w części poświęconej przepisom). Kiełki grochu garbanzo i inne duże kiełki najlepiej jest trochę podgotować, natomiast mniejsze mogą być lekko ugotowane, kiedy są stosowane przez osoby z oznakami *wychłodzenia* lub nasilonego niedoboru.

Rośliny strączkowe: Oprócz soi można spożywać wszystkie, ale ponieważ rośliny strączkowe zawierają dużo białka i nie są łatwo strawne, należy ograniczyć ich ilość. Najłatwiejsze do strawienia fasole – mung i adzuki (oraz ich kiełki) – można stosować w miarę regularnie. Soja, z wyjątkiem jej kiełków, nie jest wskazana w chorobach nowotworowych ze względu na niezwykle wysoką zawartość białka oraz właściwości przyspieszające procesy wzrostu.

Algi: W różnych orientalnych i zachodnich kulturach algi były cenionym środkiem wykorzystywanym w leczeniu raka, a współczesne odkrycia naukowe potwierdzają to tradycyjne podejście⁵².

Kelp i inne wodorosty były stosowane przez Chińczyków do zmękczenia i usuwania stwardniałych mas w organizmie. Zawierają one pełną gamę minerałów, łącznie z minerałami śladowymi, których niedobór często występuje u osób z chorobami zwyrodnieniowymi. Bez minerałów, witamin i enzymów żaden proces w organizmie nie może przebiegać prawidłowo.

Wodorosty stanowią również bogate źródło jodu, który był omawiany wcześniej jako jeden ze środków leczniczych stosowanych przez Gersona w celu pobudzenia funkcjonowania tarczycy i nasycenia komórek tlenem. Jednak wodorosty zawierają też dużo sodu, powinny być więc przyjmowane regularnie, ale w niewielkich ilościach. Jeśli spożywa się kelp, jego dzienna dawka wynosi 3 g w postaci tabletek lub kapsułek albo pełną łyżeczkę granulek. Zastosowanie innych wodorostów zostanie omówione w części poświęconej przepisom. Wodorosty są przeciwwskazane w przypadku osłabienia Qi śledziony-trzustki lub niedoboru trawiennego ognia (oznaka są luźne lub wodniste stolce).

Podczas leczenia choroby nowotworowej całą ilość soli w diecie najbezpieczniej jest przyjmować w postaci wodorostów i innego pożywienia. Nie powinno się w ogóle dodawać soli do posiłków. Najlepiej również unikać bardzo słonych produktów spożywczych, takich jak miso i sos sojowy. Zasada ta dotyczy także innych poważnych zaburzeń, które wymagają zastosowania diet regeneracyjnych, chyba że dla zaburzeń tych istnieją specjalne zalecenia.

Trawa pszeniczna i jęczmienna: Koncentraty z trawy pszenicznej i jęczmiennej mają wyjątkowe działanie odtruwające, niezwykle cenne przy chorobach zwyrodnieniowych. Kiedy w leczeniu nowotworów stosuje się którykolwiek z tych produktów, zmniejsza się objawy kryzysu ozdrowieńczego, a proces odtruwania przebiega o wiele łagodniej. Zawarty w trawach chlorofil pomaga w nasyceniu tlenem tkanek i przyczynia się do rozwoju korzystnej flory bakteryjnej jelit. Trawy zbożowe zawierają również dużą ilość przeciwutleniającego enzymu dysmutazy nadtlenkowej (SOD), jednej z najlepszych broni przeciwko patologicznym procesom chorób degeneracyjnych, związanym z obecnością wolnych rodników. Trawy zbożowe są ochładzające i oczyszczające, dlatego osoby z luźnymi stolcami lub ogólnymi oznakami *wychłodzenia* lub *niedoboru* powinny stosować je z zachowaniem szczególnej ostrożności. Trawy zbożowe są wyjątkowo pomocne w leczeniu rozrostu drożdżowców typu *Candida albicans*. Dobre są też dla osób z oznakami *gorąca*, takimi jak zaczerwieniona cera, szybki puls, czerwony język, nietolerancja gorąca, gorączka i zwyrodnieniowe stany zapalne, np. zapalenie stawów (artretyzm).

Wysuszony i sproszkowany sok z trawy pszenicznej lub jęczmiennej, rozpuszczony w wodzie lub soku warzywnym, może być stosowany w zastępstwie świeżych soków. (Osoby z objawami wzrostu drożdżowców powinny spożywać sproszkowany sok).

Dawkowanie i sposób przyjmowania: Rozpocznij od 30 ml soku (lub czubatej łyżeczki sproszkowanego soku) na dzień i stopniowo zwiększaj dawkę do 30 lub 60 ml soku (1–2 czubatek łyżeczek sproszkowanego soku) przyjmowanych trzy razy dziennie, na godzinę przed posiłkiem lub trzy godziny po nim. Pij powoli, dobrze mieszając płyn ze śliną. Wskazówki, jak wyhodować trawę pszeniczną, podano w rozdziale 16 pt. *Produkty z pokarmów zielonych*.

Niektóre mikroalgi posiadają profil składników odżywczych, który jest bardzo przydatny w leczeniu nowotworów i wzmacnianiu odporności. Spirulina, chlorella i sinica (*Aphanizomenon flos-aquae*) ochraniają strukturę komórkową dzięki wyjątkowo dużej zawartości beta-karotenu (witaminy A) i chlorofilu. Dunaliella jest najbogatszym spośród wszystkich znanych naturalnych

źródeł beta-karotenu. Chlorella, najlepsza alga dla osób z największymi niedoborami, pobudza odporność w leczeniu wszelkich chorób zwyrodnieniowych dzięki „czynnikiowi wzrostu chlorelli”. Spirulina zawiera dużo fitocyjaniny, barwnika o właściwościach przeciwnowotworowych. Jest ona również najobfitszym roślinnym źródłem kwasu gamma-linolenowego (GLA) – kwasu tłuszczowego, który wzmacnia odporność i powstrzymuje nadmierny podział komórek. Sinica jest lekko gorzka, podczas gdy dunaliella jest bardzo gorzka – gorycz tych glonów sprawia, że mogą one służyć do osuszania nadmiernej wilgoci tkanek, która jest podłożem rozwoju wirusów, bakterii i grzybów. Każda z tych gorzkich mikroalg dobrze łączy się ze spiruliną bądź chlorellą. (Wskazówki dotyczące wyboru odpowiednich mikroalg – zob. *Dawkowanie mikroalg* oraz *Ogólne wskazówki* na s. 283 i 288).

Warzywa są ogólnie pomocne w leczeniu choroby nowotworowej. Zawierają niewiele tłuszczu i białka, ale za to obfitują w minerały, witaminy i inne cenne składniki pokarmowe. W kuracjach przeciwnowotworowych prawdopodobnie najczęściej stosowanym warzywem jest marchew. Dobrej jakości marchew zawiera bardzo dużo przeciwutleniacza, jakim jest beta-karoten. Obecny jest w niej też olejek eteryczny, który niszczy pasożyty i niezdrowe szczepy bakterii jelitowych oraz według medycyny chińskiej potrafi usuwać nagromadzenia (np. guzy). Mary C. Hogel z Salt Lake City w stanie Utah, „nieuleczalnie chora” na raka, była jednym z pierwszych pacjentów wyleczonych za pomocą soku z marchwi⁵³. Było to w czasach poprzedzających rozpowszechnienie sokowirówek i cały sok – co najmniej litr dziennie – był uzyskiwany przez ścieranie marchwi na tarce i wyciskanie warzywnej pulpy przez gazę.

Sok z marchwi jest też dobrą podstawą do tworzenia mieszanek – bardzo często łączy się go z mniejszymi ilościami soków z innych warzyw, na przykład pietruszki, selera, buraka, kapusty, słodkiej papryki, jarmużu, natki buraka i rzepy, sałaty rzymskiej, kielków, rzodkwi, czosnku i innych. Aby maksymalnie wykorzystać zawarte w sokach utleniające enzymy, trzeba spożywać je świeże, w ciągu trzech godzin od wyciśnięcia. Soki przechowywane przez dwie lub trzy godziny należy trzymać w zamkniętym naczyniu w lodówce, a przed ich wypiciem trzeba poczekać, aż nabiorą temperatury pokojowej.

Soki z marchwi i z innych warzyw mogą nie posiadać dostatecznej ilości utleniających enzymów, aby były wystarczająco skuteczne, jeśli uzyskiwano je w sokowirówkach wykorzystujących siłę odśrodkową. Obracające się z dużą szybkością metalowe części popularnych obecnie sokowirówek elektrycznych o wysokiej prędkości obrotowej nasycają soki powietrzem, a oprócz tego powodują wytworzenie statycznych ładunków elektrycznych, które obniżają wartość zdrowotną uzyskiwanego w ten sposób soku. Pacjenci Gersona odczuwali pogorszenie stanu zdrowia, kiedy spożywali sok uzyskany za pomocą sokowirówek elektrycznych, a nie z maszyny do rozdrabniania warzyw i osobnej prasy do soków. Dopuszczalne jest stosowanie urządzeń elektrycznych, w których sok uzyskuje się przez obroty wału niewykonanego z metalu. Jednak najlepsze są ręczne młynki i prasy.

Grzyby: Pierwsi badacze podchodzili sceptycznie do właściwości grzybów, ponieważ jako organizmy pasożytnicze i bardzo szybko rosnące wydawały się posiadać podobne właściwości co rak. Obecnie uważa się, że właśnie te cechy grzybów mogą wskazywać, iż są one przydatne w leczeniu chorób nowotworowych. Grzyby bardzo często zawierają german – pierwiastek o silnych właściwościach utleniających. Chiński grzyb Ling zhi (*Ganoderma lucidum*, jap. *reishi*), japońskie grzyby shiitake (*Len-*

tinus edodes) i maitake (*Grifola frondosa*) są najczęściej używane w leczeniu chorób nowotworowych i innych poważnych zaburzeń odporności. To tradycyjne zastosowanie lecznicze zostało dokładnie zbadane przez naukowców, którzy odkryli, że wielocukry zawarte w grzybach wykazują właściwości przeciwnowotworowe^{54,55}. Grzyby zasadniczo neutralizują pozostałości toksyczne gromadzące się w organizmie na skutek jedzenia mięsa.

Chiński ziołarz Moashing Ni nawet popularnym pieczarkom przypisywał działanie przeciwnowotworowe. Niedawno udowodniono leczniczą wartość pewnego rodzaju huby (*Colorius versicolor*), która rośnie na pniach spróchniałych drzew. Grzyb ten może być ususzony, sproszkowany i zjadany jako pokarm lub przygotowywany jak zioło w postaci wywaru.

W leczeniu nowotworów często zaleca się buraki. Zarówno korzeń, jak i natka buraka (boćwina) oczyszczają wątrobę i krew. Korzeń buraka jest dodatkowo ceniony za zdolność wzmacniania serca i działania uspokajającego. Sok z buraka jest bardzo skoncentrowany i może być mieszany z sokiem z marchwi w proporcji 1:3. Doskonale działają również plastry buraka marynowane w occie jabłkowym lub winnym. Ponieważ burak nawilża i powleka jelita, jest zalecany przy zaparciach, które często towarzyszą chorobie nowotworowej.

Różne rodzaje cebuli i czosnek to bogate źródła mocnego przeciwnowotworowego bioflawonoidu – kwercetyny⁵⁶. Spożywanie jednej cebuli dziennie powstrzymuje rozrost złośliwych komórek nowotworowych. Gotowanie nie niszczy skuteczności kwercetyny. Czosnek zawiera także wielkie ilości składników przeciwwirusowych, przeciwbakteryjnych i przeciwgrzybiczych, na przykład allicyliiny^{57,58}, jest zatem szczególnie przydatny w leczeniu raka, któremu towarzyszy nadmierny wzrost drożdżowców. Wydaje się, że składniki czosnku działają też skutecznie przeciwko białaczce⁵⁹.

Jednakże ze względu na skrajnie ostry smak czosnek może uszkodzić żołądek i wątrobę, jeśli spożywa się go za wiele. Dotyczy to szczególnie osób z oznakami *gorąca*. Aby jak najbardziej skorzystać z wszelkich cennych właściwości czosnku, należy jeść go na surowo. Większość ludzi najlepiej toleruje czosnek i jego piekący, ostry smak, kiedy spożywa go z posiłkami. Połówka ząbku czosnku zjadana dwa razy dziennie to skuteczna i bezpieczna dawka, odpowiednia do długotrwałego stosowania. Aby nieco zmniejszyć intensywny zapach czosnku, po zjedzeniu połóż kilka nasion kopru włoskiego lub spożyj trochę pokarmu z zawartością chlorofilu, na przykład trawę zbożową lub natkę pietruszki. Osoby, które nie są w stanie zjeść czosnku na surowo, mogą w pewnym stopniu skorzystać z jego właściwości, gdy będą jadać zupy lub wywary ziołowe zawierające lekko ugotowany czosnek. Fermentowane i długo przechowywane produkty z czosnku, jak również wysokiej jakości proszki, wyciągi i kapsułki z czosnkiem często nie są tak skuteczne jak świeży ząbek⁵⁷. Czosnek jest wyjątkowym źródłem germanu. Trzeba jednak wziąć pod uwagę to, że nadmierne spożywanie czosnku działa negatywnie na umysł (s. 254).

Rzodkwie, zarówno zwyczajna, jak i daikon oczyszczają organizm z gęstego, toksycznego śluzu, będącego pozostałością po pokarmach pochodzenia zwierzęcego, który stanowi pożywkę dla guzów i nowotworów.

W leczeniu raka stosowano także szparagi. Wykazują one właściwości odtruwające oraz korzystne działanie moczopędne, usuwające obrzęki komórkowe i wilgoć, jak też wzmacniające krążenie krwi. Zawierają obfitość przeciwutleniającej witaminy E. Już około 50 g szparagów dziennie stanowi skuteczną dawkę.

Każde warzywo należące do rodziny psiankowatych jest w leczeniu raka przydatne także z innego względu. Gerson podkreśla znaczenie ziemniaków z powodu dużej zawartości potasu. Warzywa te równoważą negatywne skutki spożywania czerwonego mięsa, ponieważ, jak się uważa, potrafią uwolnić organizm od toksycznych substancji powstałych w procesie trawienia mięsa. Skórka ziemniaka zawiera kultury bakterii *acidophilus*, które przyczyniają się do odnowienia flory bakteryjnej jelit.

Pomidory są bardzo ochładzające i zawierają mnóstwo witaminy C. Ich kwaśny smak korzystnie wpływa na osoby *przegrzane* z powodu *nadmiaru* wątroby (zewnątrzne oznaki to czerwona twarz, język i oczy). Pomidory są odtruwające i usuwają zastój pożywienia, który powstał przez niedostateczne wydzielanie kwasów żołądkowych.

Bakłażany leczą stany zastoju krwi w obrębie macicy, takie jak guzy i mięśniaki.

Słodka papryka poprawia apetyt i usuwa zastój pożywienia w przypadkach choroby nowotworowej z bardzo osłabioną funkcją trawienia. Papryka również zmniejsza obrzęki, wzmacnia krążenie krwi i zawiera dużo witaminy C.

Trzy wymienione wyżej rośliny psiankowate – ziemniak, bakłażan i słodka papryka – są zbyt ochładzające i osłabiające dla osób z luźnymi stolcami (niedoborem Qi śledziony-trzustki lub niedoborem trawiennego ognia).

Warzywa kapustne (gatunku *Brassica*) – kapusta, rzepa, kapusta włoska, kalafior, brokuły, bruksełka – są ogólnie zalecane przez amerykański Narodowy Instytut Zwalczenia Chorób Nowotworowych w celu zapobiegania rozwojowi raka. Warzywa te zawierają ditioliony, grupę związków o właściwościach przeciwnowotworowych i przeciwutleniających; indole, substancje chroniące przez rakiem piersi i jelita grubego, oraz siarkę o działaniu antybiotycznym i przeciwwirusowym. Ta rodzina roślin łagodnie pobudza wątrobę i inne tkanki, wyprowadzając je ze stanu zastoju. Szczególnie przydatna jest kapusta i jej sok, ponieważ pomaga rozjaśnić umysł i uwalnia od depresji. Inne lecznicze zastosowanie kapusty polega na spożywaniu kapusty kiszanej bez dodatku soli (zob. *Warzywa kiszone* w części poświęconej przepisom). Taka kapusta wspomaga wchłanianie składników odżywczych i rozwój zdrowej flory bakteryjnej jelit. Dzięki pozytywnemu działaniu tego produktu fermentowanego przyspiesza się odnowa układu żołądkowo-jelitowego, a dodatkowo wszystkie korzystne właściwości kapusty przybierają na sile.

Pacjenci z chorobami nowotworowymi nie powinni jadać ogórków, ponieważ potęgują one rozwój *wilgoci*, szczególnie u osób bardzo osłabionych.

Do leczenia nowotworów można stosować wszystkie pozostałe warzywa, w zależności od ich przydatności dla konkretnego pacjenta. Jeśli występują bardzo nasilone objawy wzrostu drożdżowców, należy unikać bardzo słodkich warzyw, takich jak pochrzyn (jam) lub słodkie ziemniaki (bataty).

Jako sosu do sałatek można używać niewielkiej ilości octu winnego (najwyżej 1 łyżkę stołową). Ocet silnie pobudza przepływ Qi, co jest szczególnie przydatnym działaniem w stanie zastoju.

Owoce działają jeszcze bardziej oczyszczająco niż warzywa, ale jednocześnie mogą przyczynić się do zakażenia drożdżycą i osłabić energię trawienną. Niemniej jednak przy nowotworach i chorobach zwyrodnieniowych tradycyjnie zalecano spożywanie owoców i soków w znacznych ilościach. Mogło to wynikać z faktu, że w przeszłości większość ludzi chorujących na te choroby potrzebowała tego rodzaju oczyszczenia – byli to osoby z zaparciami, *przegrzane*, o silnej i *nadmiarowej* konstytucji. Obecnie spotyka się wielu pacjentów z chorobą nowotworową i innymi poważnymi zaburzeniami

(jak AIDS), których stan jest inny. Osoby te wykazują objawy *niedoboru*, takie jak osłabienie, wątpliwość i słabe trawienie z luźnymi stolcami. W takich przypadkach owoce, a szczególnie soki, należy stosować bardzo umiarkowanie, a najlepiej z nich zrezygnować. Kiedy występują objawy drożdżycy, należy w ogóle unikać owoców. W przypadku choroby nowotworowej i innych chorób zwyrodnieniowych związanych z obecnością *wilgoci* trzeba odstawić owoce, które są zbyt wodniste i powodują powstanie oraz nagromadzenie *wilgoci* (wszystkie rodzaje melonów, ananas [ściśle zakazany], gruszki, brzoskwinie, świeże figi i wszystkie owoce cytrusowe) lub które są zbyt tłuste (awokado i kokos), zbyt słodkie (rodzynki i inne suszone owoce – wyjątkiem są suszone figi) lub zawierają niekorzystne kwasy (jagody i śliwki).

Szczególnie zalecane owoce: Jabłka usuwają śluz, rozpraszają depresję i wzmacniają „serce-umysł”, który przy chorobach zwyrodnieniowych jest zazwyczaj przygaszony i osłabiony. Osobom tolerującym spożywanie owoców można polecić ekologicznie uprawiane jabłka jako główny owoc i źródło soku w terapii raka oraz podobnych zaburzeń (należy unikać „delikatesowych”, czyli mocno opryskiwanych odmian jabłek). Owoce morwy mają dwie ważne właściwości: uspokajają i odtruwają organizm. Papaja zawiera enzymy, które pomagają rozłożyć niestrawione białko, oraz niszczy pasożyty i ogólnie osusza *wilgoć*. Inne korzystne owoce to żurawina, granat, persymona (kaki), wiśnie, figi (suszone), winogrona i mango.

Najlepiej, żeby owoce i soki owocowe stanowiły odrębny posiłek, ponieważ często zakłócają proces trawienia innych pokarmów. Osoby stosujące całodzienne kuracje sokami, rano powinny pić soki owocowe, a po południu – soki warzywne. Jeśli w ciągu dnia spożywa się również posiłek węglowodanowy, soki powinny być wypijane co najmniej godzinę przed posiłkiem lub trzy, cztery godziny po nim.

Zboża w pełnoziarnistej postaci są zasadniczo korzystne w leczeniu raka i chorób zwyrodnieniowych. Pełne zboża stanowią cenne źródło lignin roślinnych (grupy składników wspominanych wcześniej przy omawianiu siemienia lnianego), które posiadają właściwości przeciwnowotworowe i przeciwutleniające. Duża zawartość błonnika w zbożach doprowadza do wytworzenia krótko łańcuchowych kwasów tłuszczowych, między innymi w formie maślanów, octanów i propianów, które powstrzymują wzrost drożdżowców typu *Candida*. Maślany wykazały wyjątkowe działanie tłumiące wzrost raka jelita grubego u ludzi, a u zwierząt – wszelkich form nowotworów⁶⁰⁻⁶².

Amerykański zielarz Jethro Kloss zalecał osobom z chorobą nowotworową i ogólnym osłabieniem spożywanie owsa. W wielu europejskich klinikach zboże to jest stosowane w postaci codziennej owsianki na śniadanie, w kuracjach stosował je również Max Gerson. Jedno z korzystnych działań owsa polega na uspokajaniu, które pomaga pacjentowi zrelaksować się. Wysoka zawartość błonnika w owsie przyczynia się do oczyszczania naczyń krwionośnych i innych obszarów ciała ze złożeń śluzowych. Owies wzmacnia i reguluje energię Qi, która w przypadku choroby nowotworowej często ulega zastojowi. W pierwszych latach minionego stulecia owies był używany do zwiększania odporności na choroby. Kloss wiązał to działanie owsa z jego zdolnością do odkażania, która umożliwia skuteczne odparcie atakujących mikroorganizmów. Wywar z owsa lub rzadka owsianka, ze względu na właściwości powlekające i odbudowujące błony śluzowe, usuwa stan zapalny i uśmierza podrażnienia nadwrażliwego przewodu pokarmowego, jakie mogą pojawić się w początkowych etapach odtruwania.

Zaraz po owsie, za jedno z najlepszych zbóż w leczeniu raka uznaje się żyto ze względu na jego gorzki smak i zdolność osuszania *wilgoci*. Łatwostrawną postacią żyta jest chleb żytni przygotowany na naturalnym zakwasie. (W przepisie na chleb żytni na zakwasie, zamieszczonym w części poświęconej przepisom, można zastąpić sól sproszkowanymi wodorostami dulse). Nie wolno stosować chlebów pieczonych na drożdżach.

Pszenica w zasadzie nie jest stosowana w leczeniu chorób nowotworowych, ponieważ często wywołuje reakcje alergiczne i wspiera rozrost tkanek. Niemniej jednak jej zdolność do odżywiania serca i uspokajania umysłu sprawia, że jest zalecana dla niespokojnych, niestabilnych i cierpiących na bezsenność osób. Pszenica leczy poty nocne i inne formy pocenia się, które wynikają z niedoborów. W przypadku takich zaburzeń, nawet jeśli występuje uczulenie na pszenicę, można skorzystać z jej najmniej alergizujących postaci: świeżych zarodków pszennych, wstępnie namoczonych i ugotowanych ziaren orkisz lub kamutu (pierwotnych odmian pszenicy), ugotowanych kielków pszennych i chleba esseńskiego ze skiełkowanej pszenicy. Fermentowany napój z ziaren pszenicy (opisany na s. 674) przyczynia się do rozwoju zdrowej flory bakteryjnej jelit.

Kukurydza ma działanie moczopędne, dzięki czemu usuwa zastój wody w organizmie. Według medycyny ajurwedyjskiej kukurydza pobudza metabolizm i proces utleniania.

Proso i prażone ziarno gryki (kasza gryczana) są jedynymi zbożami zasadotwórczymi. Ponieważ choroby nowotworowe i degeneracyjne często rozwijają się na tle nadużywania produktów kwasotwórczych, spożywanie właśnie tych zbóż jest szczególnie zalecane. Są one także bogatym źródłem błonnika i krzemionki, które odtruwają jelita i tworzą korzystne maślany.

Brazowy ryż wzmacnia ciało i umysł i jest zalecany osobom z niedoborami, luźnymi stolcami, osłabieniem, bladością oraz depresją.

Jęczmień w medycynie chińskiej jest czasami stosowany w celu zmniejszania i usuwania guzów. Ogólnie wzmacnia trawienie i leczy rozwolnienie, jednak nie jest wskazany w przypadku zaparcia. Jęczmień jest świetnym składnikiem zup. Roślina o podobnym działaniu, a nawet skuteczniejsza w leczeniu raka⁶³ (i reumatoidalnego zapalenia stawów) to łzawica ogrodowa (inaczej „łzy Hioba”, *Coix lacryma-jobi*), w medycynie chińskiej znana pod mandaryńską nazwą *yi yi ren*. Nasiona łzawicy, sprzedawane czasami pod błędną nazwą „perłowy jęczmień”, można spotkać w sklepach z chińskimi i zachodnimi ziołami. Przygotowuje się z nich leczniczy wywar. Kielki jęczmienia (jak również ryżu i prosa) są szczególnie korzystne w leczeniu osłabionego trawienia z zastojem pożywienia i objawami drożdżycy, ponadto pobudzają przepływ Qi w zastoju wątroby.

Amarantus (szarłat), posiadający nasiona podobne do ziaren zbóż, jest dosyć gorzki i dlatego jest jednym z najlepszych „zbóż” służących do usuwania nadmiarów związanych z chorobami zwyrodnieniowymi. Quinoa, będąca rośliną pokrewną, zawiera dużo tłuszczu i białka, dlatego należy stosować ją w umiarkowanych ilościach.

Trzeba bardzo dokładnie przeżuwać zboża, aby zaktywizować ich lecznicze właściwości.

Produkty pochodzenia zwierzęcego nie są zalecane podczas oczyszczających etapów kuracji przeciwnowotworowej, chyba że występują poważne *niedobory* – w takim przypadku jednym z najbardziej lekkostrawnych produktów zwierzęcych jest kozie mleko. Tłuszcz zawarty w kozim mleku jest łatwiejszy do strawienia niż tłuszcz mleka krowiego. Kozie mleko ma również łagodne właściwości ściągające i dlatego nie powoduje tak nasilonego wytwarzania śluzu, jak inne rodzaje nabiału lub

mięso. Nie oznacza to, że kozie mleko jest pokarmem o działaniu ukierunkowanym na leczenie raka i pozostałych poważnych zwyrodnień. Jednakże może być zaliczane do najmniej szkodliwych produktów pochodzenia zwierzęcego i wybierane jako pokarm dla osób w okresie rekonwalescencji, które wyzdrowiały, ale nadal są osłabione i *niedoborowe* albo występuje u nich syndrom *niedoboru*. Jeśli z powodu poważnego osłabienia uzasadnione jest stosowanie mięsa zwierzęcego, można spożywać świeże ryby bogate w kwasy omega 3: sardynki, sardele, pstragi, śledzie, łososie, dorsze, ryby maślane i węgorze. (Sposób przygotowania i dawkowanie – zob. s. 195).

Substancje słodzące: Substancje słodzące powinny być stosowane z umiarem, inaczej mogą przyczynić się do rozprzestrzenienia się infekcji i przerzutów. Najlepszym słodzikiem podczas terapii przeciwnowotworowej są liście stewii i produkty z nich wytworzone, jest to też jedyna substancja słodząca tolerowana przez osoby z objawami wzrostu drożdżowców. Bardzo silne osoby z wyraźnymi oznakami *nadmiaru* (dieta C) powinny używać wyłącznie liści stewii lub surowego (niepasteryzowanego) miodu.

Osoby z *niedoborami* lub osłabieniem (dieta A) lub z oznakami siły (dieta B) mogą oprócz stewii i surowego miodu stosować w ograniczonych ilościach także inne słodziki: syrop klonowy, sód jęczmienny, syrop ryżowy i melasę. Jeśli to możliwe, należy wybierać ekologiczne produkty o najwyższej jakości.

Przyprawy: Niektóre aromatyczne przyprawy pomagają usunąć zastój wątroby, osuszyć *wilgoć* będącą pożywką dla mikroorganizmów oraz urozmaicić potrawy. Jednakże zbyt duża ilość przypraw, szczególnie pikantnych, może podrażnić wątrobę i pobudzić proces rozprzestrzeniania się nowotworu, jak i innych poważnych chorób. Przedstawione dalej łagodne zioła aromatyczne, jeśli tylko przyjmowane są w niewielkich ilościach, delikatnie pobudzają energię Qi wątroby, dzięki czemu przezwyciężają jej zastój: anyż, koper, koper włoski (fenkuł), kolendra, majeranek, szalwia, szafran, tymianek, rozmaryn, liść laurowy, kurkuma, gałka muskatołowa, ziele angielskie. Spośród nich szczególnie cenna jest kurkuma (zob. s. 255). Jako przyprawę można również w umiarkowanych ilościach stosować natkę pietruszki i szczypiorek, ponieważ zawierają siarkę oraz inne składniki przeciwwirusowe.

Zioła: Skutecznie działające zioła, wykorzystywane w kuracjach przeciwnowotworowych oraz w leczeniu poważnych zaburzeń wirusowych i większości chorób zwyrodnieniowych, obejmują zioła o właściwościach przeciwwirusowych i przeciugrzybiczych, utleniających, wzmacniających odporność, usuwających zastój m.in. krwi, śluzu, wilgoci i Qi. Są to z reguły zioła gorzkie lub aromatyczne, gdyż smaki te pomagają usunąć nadmiar wilgoci z organizmu. Ponad 20 lat temu indiański uzdrowiciel z Lava Hot Springs w stanie Idaho, podróżując przez Zachodnie Góry Skaliste, wyleczył z chorób nowotworowych wielu pacjentów, a jako główne zioło w kuracji stosował chaparral (*Larrea divaricata*). Chaparral, będący skrajnie gorzkim ziołem, zawiera kwas nordihydrogwajaretowy (NDGA), który jest substancją o właściwościach przeciwnowotworowych. Uważa się też, że zioło to spośród wszystkich znanych roślin zawiera najwięcej przeciwutleniającego enzymu SOD (dysmutazy nadtlenkowej).

Zioła powszechnie stosowane w leczeniu nowotworów w Ameryce Południowej, również przez lekarzy, to *pau d'arco* (*Tabevulia*) i suma (*Pfaffia paniculata*). Zioła te są mniej gorzkie niż chaparral i działają poprzez wzmocnienie odporności. Suma jest tradycyjnie wykorzystywana w leczeniu niemal wszystkich chorób przewlekłych. Uwaga: „Suma” jest zarówno nazwą handlową, jak i najpopularniejszym określeniem zioła *Pfaffia paniculata*, które czasami – bardziej właściwie – występuje pod nazwą

pfaffia. Receptura lecznicza na wzmocnienie odporności o szerokim działaniu to wywar z równych części:

- liści chaparralu,
- pau d'arco (wewnętrzna część kory),
- korzenia sumy (pfaffii),
- suszonych grzybów Ling Zhi (Reishi, *Ganoderma lucidum*), maitake lub shiitake,
- nasion brzoskwini.

Każde zioło składające się na tę recepturę jest przydatne w leczeniu raka i chorób wirusowych i może być stosowane oddzielnie, jednak ich połączenie jest najskuteczniejsze. Receptura ta złożona jest z ziół powszechnie wykorzystywanych w leczeniu AIDS, drożdżycy typu *Candida*, nowotworów, reumatoidalnego zapalenia stawów, stwardnienia rozsianego i skłonności do przeziębień oraz infekcji. Nasiona brzoskwini (*Prunus persica*, chiń. *tao ren*) to ziarna zamknięte w pestce jej owocu – działają szczególnie skutecznie przy oznakach zastoju krwi. W Chinach są one również popularnym ziołem przeciwnowotworowym. Aby zdecydować, który z wymienionych grzybów jest najodpowiedniejszy, musimy wziąć pod uwagę ich właściwości: ling zhi kieruje swoje działanie na wątrobę i serce-umysł, maitake jest najbardziej oczyszczający i wpływa korzystnie na wątrobę i płuca, natomiast shiitake jest najbardziej wzmacniający, przydatny zwłaszcza w celu wzmocnienia osłabionego trawienia i przyswajania. Wszystkie te rodzaje grzybów pobudzają immunologiczne funkcje obronnej energii Qi.

Ze względu na wyjątkową gorzkość chaparralu, najlepiej zioło to przyjmować w postaci kapsułek lub tabletek. Pau d'arco i suma najczęściej są sprzedawane jako wyciągi, tabletki albo kapsułki. W takiej formie dostępne są też wymienione wcześniej grzyby, które można kupić również w świeżej postaci. Ważne jest to, żeby wszystkie zioła i grzyby przyjmować razem, aby uzyskać efekt synergii (wzajemnego wzmocnienia działania). Podana dalej receptura jest odpowiednia dla osób stosujących dietę B lub podobne sposoby odżywiania. Osoby potrzebujące większego wzmocnienia i stosujące dietę A, mogą wzbogacić poniższą recepturę sumą i grzybami w celu zwiększenia zawartości ziół tonizujących. Na mieszankę tę składają się równe części:

- korzenia sumy (pfaffii),
- suszonych grzybów Ling zhi (Reishi), maitake lub shiitake,
- nasion ławicy ogrodowej (*yi yi ren*),
- korzenia amerykańskiego żeń-szenia,
- korzenia traganka błoniastego (*Radix Astragali*).

Traganek błoniasty (*Astragalus membranaceus et al.*, i in. *huang qi*) odbudowuje energię, wzmacnia trawienie i odporność na choroby i jest przydatny w stanach wyczerpania. Żeń-szeń amerykański (*Panax quinquefolium*) także odbudowuje energię i jednocześnie odnawia ciało. Zioło to leczy syndrom *niedoboru Yin*, w którym doszło do wyniszczenia płynów i tkanek organizmu. Osłabione osoby często najlepiej przyswajają tę recepturę, jeśli zostanie ona ugotowana wraz z zupą lub potrawą zbożową, taką jak kleik ryżowy. (Należy wtedy do gotującej się zupy lub kleiku dodać standardową dawkę ziół). Przedstawiona dalej receptura może być stosowana wspomagająco w silnie oczyszczających programach dietetycznych, takich jak dieta C.

Korzeń powszechnie znanego zioła, mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinale*), ma właściwości przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze i często odznaczał się skutecznością w leczeniu chorób nowotwo-

rowych. Korzeń szkarłatki jagodowej (*Phytolacca acinosa*, chiń. *shang lu*), inne bardzo cenne ziele przeciwnowotworowe, ma silne działanie oczyszczające, ale jest toksyczne przy nadużywaniu. Zioło to było stosowane w Chinach i Ameryce do leczenia raka oraz obrznięć węzłów chłonnych i gruczołów. Doktor John Christopher, słynący z leczenia ziołami, zalecał na choroby nowotworowe recepturę składającą się z 2 części korzenia szkarłatki i po 1 części korzenia mniszka oraz korzenia goryczki żółtej (*Gentiana lutea*)⁶⁴. Ze względu na moc i toksyczność korzenia szkarłatki, wywar z tych ziół przyjmuje się w dawce 1 łyżki stołowej trzy razy dziennie. Jeśli przedawkuje się tę recepturę ziołową, mogą pojawić się gorączka i nudności, a w skrajnych przypadkach majaczenie gorączkowe. Negatywne skutki przedawkowania można złagodzić, jedząc fasolkę mung lub jej kielki. Lukrecja (*Glycyrrhiza glabra*) także przynosi ulgę przy objawach niepożądanych.

Goryczka według Christophera zapewnia prawidłowe dostarczanie tlenu do tkanek. Receptura ta jest najbardziej przydatna w ciągu kilku pierwszych tygodni odtruwania dla osób z zaparciami typu nadmiarowego (suchy, twardy stolec i oznaki gorąca, takie jak czerwony, suchy język z żółtym nalotem). Osoby, które mają ogólne oznaki nadmiaru i gorąca (zaczerwieniona twarz, donośny głos, zaparcia, mocna osobowość, żółty, gruby nalot na języku, wyraźny puls itd.) mogą ją stosować przez dłuższy czas. Jeśli jej smak jest trudny do zniesienia, należy dodać 1/4 łyżeczki sproszkowanych łask stewii na filiżankę wywaru albo jeszcze podczas gotowania receptury - 1/2 części korzenia lukrecji.

Zachowanie zdrowia

Po pokonaniu choroby nowotworowej lub choroby zwyrodnieniowej niezbędne jest dalsze stosowanie jak najlepszej diety i wszelkich wskazówek podanych na początku tego rozdziału, dotyczących unikania zanieczyszczonej wody, niskiej jakości olejów, rafinowanej żywności, nadmiaru produktów pochodzenia zwierzęcego itd. Choroby zwyrodnieniowe mają skłonność do nawrotów, jak tylko organizm zostanie poddany negatywnemu wpływowi nieprawidłowej diety lub pełnego skrajności stylu życia. Oczywiście po uzdrowieniu nie trzeba kontynuować rygorystycznego stosowania takich mocnych działających lub oczyszczających pokarmów, jak czosnek, papaja, pomidory, grzyby, rzodkiew i inne przeczyszczające. Jeśli dieta oczyszczająca składała się głównie z pokarmów surowych, należy stopniowo wprowadzać pożywienie gotowane, aż do osiągnięcia całkowicie zrównoważonego sposobu żywienia.

Inne choroby zwyrodnieniowe

Lista chorób zwyrodnieniowych, które powszechnie występują w wysoko rozwiniętych krajach, jest bardzo długa. Niektóre z najczęściej spotykanych, oprócz choroby nowotworowej, to AIDS, stwardnienie rozsiane, zaburzenia artretyczne i reumatyczne, zespół przewlekłego zmęczenia (i niewydolności systemu odpornościowego), choroba wirusowa Epsteina-Barra, choroba Alzheimera, alkoholizm

i uzależnienie od innych używek, astma, schizofrenia, poważne choroby skóry oraz niewydolność nerek. Podobne do nowotworów, choć o wiele mniej niebezpieczne, są torbiele i łagodne guzy. Leczy się je w ten sam sposób co raka, ale ich usunięcie zabiera o wiele więcej czasu. Dotyczy to szczególnie mięśniaków macicy i włókniaków.

Jak zostało wcześniej omówione, nie ma potrzeby układania odrębnych programów dietetycznych dla każdej z wymienionych chorób degeneracyjnych. O wiele praktyczniejsze jest uwzględnianie indywidualnych potrzeb pacjenta i odpowiednie połączenie trzech ogólnych diet regeneracyjnych: diety A, B i C (s. 466–467). Aby zrównoważyć specyficzne zaburzenia, dla których powyższe diety nie są w pełni właściwe, można rozszerzać zalecenia dietetyczne o dodatkowe warianty. Trzy wspomniane diety ułożone są tak, aby leczyły główne problemy, jakie najczęściej towarzyszą chorobom zwyrodnieniowym:

1. degenerację całego systemu,
2. niewydolną odporność,
3. oznaki *nadmiaru* często występujące z poważnymi *niedoborami*,
4. powolny i utrudniony proces zdrowienia, wymagający leczenia wszystkich narządów i układów,
5. syndromy związane z obecnością *wilgoci*, takie jak infekcje wirusowe, drożdżycowe, grzybicze i pasożytnicze, oraz inne objawy zastoju obejmujące obrzęki, śluz i zastój energii oraz krwi. (Interesująca koncepcja wzajemnego oddziaływania pomiędzy „pleomorficznymi” mikroorganizmami a środowiskiem ciała została przedstawiona w przypisie do rozdziału 26).
6. niedotlenienia.

Aby przy zaburzeniach tych program dietetyczny mógł przynieść efekty lecznicze, konieczne jest zastosowanie terapii oczyszczającej, usunięcie pasożytów, spożywanie świeżego wegetariańskiego pokarmu, ograniczenie lub odstawienie produktów pochodzenia zwierzęcego oraz przeprowadzenie kuracji wzmacniających odporność, które obejmują przyjmowanie odpowiednich ziół, olejów zawierających kwasy omega 3 i GLA, pokarmów o dużej zawartości chlorofilu, regularnego wykonywania umiarkowanych ćwiczeń fizycznych, niedojadania, prostych połączeń pokarmowych – czyli całego programu diet A, B i C. Zatem wybór kuracji dietetycznych i ziołowych zależy od kondycji pacjenta, co zostało opisane w części poświęconej dietom regeneracyjnym w kategoriach *nadmiaru*, *niedoboru* i innych czynników diagnostycznych. W dalszej części tego rozdziału zostaną przedstawione czynniki, na które należy zwrócić szczególną uwagę przy stosowaniu diet regeneracyjnych w przypadku poszczególnych chorób zwyrodnieniowych.

Reumatyzm i zapalenie stawów

Reumatyzm charakteryzuje się bólem kości, stawów, mięśni, więzadeł lub nerwów i często obejmuje również inne zaburzenia, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów, dnę moczanową, zapalenie torebki stawowej, zapalenie nerwów i rwę kulszową. Wszystkie te dolegliwości cechuje zaburzenie poziomu minerałów w zaatakowanych tkankach, a przydatnym wskaźnikiem zawartości minerałów w organizmie jest poziom wapnia.

Zatem w każdej z tych chorób należy unikać inhibitorów wapnia: nadmiernej ilości mięsa lub białka z wszelkich źródeł, używek (alkoholu, tytoniu, kawy, marihuany itp.); rafinowanego, białego

cukru i nadmiaru słodczy oraz soli. Należy zrezygnować także z pokarmów o dużej zawartości kwasu szczawiowego, takich jak rabarbar, żurawina, śliwka, boćwina i szpinak.

Warzywa z rodziny psiankowatych – szczególnie pomidory, ale też bakłażany, słodka papryka i ziemniaki – często są przyczyną rozmaitych problemów zdrowotnych. Aby określić, czy są one pierwotnymi czynnikami alergizującymi, należy unikać ich spożywania przez sześć tygodni, po czym dodawać przez kilka dni do diety, ale tylko po jednym pokarmie na raz. Jeżeli objawy bólu i obrzmienia narastają, wtedy trzeba unikać spożywania danego warzywa. Jeśli ponowne dodanie roślin psiankowatych do diety nie powoduje zauważalnych problemów, to i tak rozsądniej jest stosować je w ograniczonych ilościach, ponieważ zawierają solaninę, będącą inhibitorem wapnia.

Z rozdziału *Wapń* dowiedzieliśmy się, że problemy z niedoborem wapnia wymagają zrównoważenia poziomu wszystkich minerałów i że magnez oraz krzem odgrywają kluczową rolę w gospodarce wapniowej. Wiemy również, że produkty mleczne ze względu na wysoką zawartość tłuszczu (49% kalorycznej wartości pełnego mleka stanowi tłuszcz) są czasami przyczyną, a nie lekarstwem na zaburzenia związane z niedoborem wapnia. Zналиśmy pacjentów, którzy pomimo przestrzegania stosunkowo zdrowej diety nie mogli uwolnić się od artretyzmu czy reumatyzmu, dopóki nie zrezygnowali ze spożywania nabiału. Jednakże w wielu przypadkach korzystne jest stosowanie świeżego mleka koziego, ponieważ jego tłuszcz jest łatwiejszy do strawienia, oraz zawiera dużą ilość fluoru i szeroki zestaw minerałów.

Równie ważne są spożywanie pokarmów obfitujących w chlorofil, korzystanie ze słońca i umiarkowana aktywność fizyczna. Produkty z trawy pszenicznej i jęczmiennej ze względu na liczne właściwości przeciwzapalne i odtruwające mają ogromne znaczenie w leczeniu niemal wszystkich rodzajów zapalenia stawów i reumatyzmu. Lucerna (alfalfa) w postaci tabletek lub wywaru w większości przypadków również wykazuje korzystne działanie. Posiadająca neutralną naturę termiczną lucerna jest skuteczna w leczeniu zaburzeń zarówno z oznakami *gorąca*, jak i *zimna*.

Odpowiednie diety A, B i C (s. 466–467) są pomocne w regenerowaniu uszkodzonych tkanek. Są one również doskonałym źródłem zalecanych powyżej minerałów i produktów chlorofilowych. Spośród specyficznych pokarmów składających się na te plany dietetyczne (zob. *Zalecane grupy pokarmów*, s. 475) najlepiej byłoby unikać wymienionych wcześniej warzyw i owoców o dużej zawartości kwasu szczawiowego i znacznie ograniczyć spożywanie warzyw psiankowatych. Wszelkie pozostałe zalecane warzywa i owoce, kielki, wodorosty i mikroalgi, trawy zbożowe, zboża, słodziki i produkty pochodzenia zwierzęcego są na ogół korzystne (chyba że istnieją konkretne przeciwwskazania przy syndromach występujących u danego pacjenta). Należy ograniczyć spożywanie wszystkich orzechów oleistych nasion, masła orzechowego i podobnych produktów spożywczych, które wzmagają *zastój wilgoci*. Wyjątkiem od tej zasady są migdały (maksymalnie 5–6 dziennie) oraz nasiona z przewagą kwasów tłuszczowych omega 3 i GLA.

Inne przyczyny i remedia:

1) *Wiatr* i *wilgoć* stanowią część typowego obrazu diagnostycznego zaburzeń reumatycznych i artretycznych. Wewnętrznie wytwarzany *wiatr* jest często oznaką zastoju wątroby, przy którym energia Qi nie jest prawidłowo rozprowadzana, przez co powoduje nerwowość i rozmaite niekorzystne objawy. *Wilgoć* jest zazwyczaj wytwarzana przez toksyczne, podobne do śluzu pozostałości niepełnego trawienia pokarmów nabiałowych, mięsa, rafinowanego cukru (łącznie z alkoholem) oraz niskiej jakości tłuszczów i olejów. (Warto zauważyć, że niektóre z tych produktów znajdują się także na

podanej wcześniej liście inhibitorów wapnia). *Wilgoć* i *wiatr* doprowadzają do zablokowania nerwów i innych kanałów służących do przekazywania energii, łącznie z meridianami akupunkturoowymi. Przewlekłe zablokowanie prowadzi do bólu i stanu zapalnego nerwów, kości oraz ścięgien.

W wielu przypadkach *wilgoć*, *wiatr* lub inne wpływy patogenne w obrazie choroby łączą się ze sobą, a żaden z nich nie dominuje nad pozostałymi. Niekiedy jednak jeden z patogennych wpływów wyraźnie przeważa. Na przykład jeśli *wilgoć* wywiera najsilniejszy wpływ, pojawiają się opuchlizna i obrzęki, otyłość, uczucie ociężałości kończyn, spowolnienie i tępy ból. Nadmiar *wilgoci* można usunąć poprzez stosowanie każdej z omawianych diet regeneracyjnych, a szczególnie korzystnie działają pokarmy o smaku ostrym, wymienione niżej przy „niedoborowym typie” zaburzeń.

Jeśli przeważającym wpływem jest *wiatr*, wtedy ból przemieszcza się w organizmie albo też pojawia się i znika, często występują także zawroty głowy. Każda dieta regeneracyjna pomaga również usunąć *wiatr*, należy jednak zrezygnować z gryki ze względu na jej tendencję do wzmagania *wiatru*. Pokarmy, przyprawy i zioła, które gaszą wiatr, zostały opisane w rozdziale *Element Drzewa* na s. 381.

Kiedy w obrazie choroby przeważają oznaki *gorąca* (gorączka lub rozpalone, obrzmiałe stawy), najlepsza jest dieta B lub C, a gdy *gorąco* zostanie już opanowane, należy wówczas przejść na dietę A. Osoby z dolegliwościami reumatycznymi lub artretycznymi są szczególnie wrażliwe na niekorzystny wpływ pogody i dlatego powinny unikać wystawiania się na działanie wiatru, wilgoci i wszelkich innych wpływów, które odzwierciedlają stan panujący w ich organizmie. Wiatr jest nośnikiem wszelkich zewnętrznych wpływów – łącznie z wilgocią – które wraz z nim zostają wprowadzone do wnętrza ciała.

2) Dieta bogata w tłuszcze zwierzęce nie tylko wzmacnia blokowanie przez *wiatr* i *wilgoć*, o czym wspomniano wcześniej, ale także w inny sposób bezpośrednio przyczynia się do bólu tkanek i rozwoju stanów zapalnych. Tłuszcze zwierzęce są głównym źródłem kwasu arachidonowego, który poprzez różne procesy metaboliczne przebiegające w organizmie zapoczątkowuje wytwarzanie wywołujących ból i stany zapalne niekorzystnych prostaglandyn (PGE_2) oraz leukotrienów (co zostało omówione w rozdziale *Oleje i tłuszcze*). Leukotrieny są najważniejszą spośród odkrytych dotąd w organizmie przyczyn stanów zapalnych, a ich wytwarzanie można powstrzymać za pomocą kwasów tłuszczowych omega 3 oraz GLA, zalecanych jako istotny składnik diet regeneracyjnych. W próbach klinicznych po zastosowaniu kwasów tłuszczowych omega 6 i omega 3 większość pacjentów chorujących na reumatoidalne zapalenie stawów całkowicie odstawiła lub zmniejszyła o połowę liczbę stosowanych wcześniej leków przeciwzapalnych⁶⁵. W tym celu często stosuje się połączenie oleju lnianego (53% omega 3) z olejami o dużej zawartości GLA (80% omega 6). We wszystkich postaciach artretyzmu i reumatyzmu zaobserwowano poprawę pod wpływem spożywania ryb oraz olejów roślinnych „omega 3” i olejów „GLA”, które działają przeciwzapalnie oraz wzmacniają odporność⁶⁶⁻⁶⁹. Można także w umiarkowanych ilościach używać innych olejów, zwłaszcza nierafinowanych olejów jednonienasyconych (wskazówki na temat ich stosowania – zob. *Produkty o dużej zawartości olejów*, s. 473-474).

3) Wewnętrznie wytwarzane na bazie *wilgoci* toksyny wnikają czasami do krwiobiegu poprzez „sitowate jelita”, czyli stan, w którym częściowo przetrawione pożywienie przenika przez osłabione ściany jelit i przedostaje się do krwi. W reakcji na to układ odpornościowy wywołuje stany zapalne, które są próbą przeciwdziałania tym pochodzącym z pożywienia antygenom. Syndrom sitowatych jelit wydaje się pogarszać pod wpływem regularnego stosowania niesterydowych leków prze-

ciwzapałnych⁷⁰, które są przyjmowane przez wielu pacjentów cierpiących na przewlekłe zapalenie stawów. Niewystarczająca ilość błonnika w diecie jest główną przyczyną osłabienia jelit.

Leczenie ziołami. Dopóki nie występują poważne *niedobory*, a chcemy usunąć nadmiar *wiatru* i *wilgoci* oraz inne toksyny nieco szybciej niż przez stosowanie samej diety, możemy wykorzystać specjalne zioła „przeciwreumatyczne”, które działają skuteczniej niż receptury wchodzące w skład diet regeneracyjnych. Zalicza się do nich zioła, które osuszają *wilgoć* (np. chaparral i korzeń łopianu), zmniejszają stan zapalny (np. diabelski pazur, łopian i pluskwica), wywołują poty w celu wydalania zewnętrznych toksyn umiejscowionych w ścięgnach i stawach (np. sasafras i pluskwica), uspokajają *wiatr* o działaniu rozkurczowym (np. pluskwica i imbir) i pobudzają krążenie krwi w celu usunięcia zastoju i zablokowań (np. żółtodrzew i imbir).

Przedstawiona dalej receptura składa się z ziół tradycyjnie stosowanych na Zachodzie do leczenia zaburzeń reumatycznych i artretycznych.

4 części liści chaparralu (*Larrea divaricata*)

2 części korzenia diabelskiego pazura (*Harpagophytum procumbens*)

2 części kory korzenia sasafras lekaarskiego (*Sassafras albidum*)

2 części suszonego kłącza imbiru (*Zingiber officinale*)

1 część korzenia pluskwicy (*Cimicifuga racemosa*)

1 część korzenia łopianu (*Arctium lappa*)

1 część kory żółtodrzewu amerykańskiego (*Xanthoxylum americanum*)

Uwaga: Jeśli receptura ta jest zbyt gorzka w smaku, należy dodać 1 część korzenia lukrecji albo przyjmować chaparral – najbardziej gorzki spośród składników tej receptury – w postaci kapsułek lub tabletek. Inna możliwość polega na przygotowaniu kapsułek zawierających wszystkie składniki receptury. (Zalecenia stosowania ziół przedstawione w tej części odpowiadają standardowym metodom przygotowania i dawkowania podanym na s. 143–144).

Powyższa receptura jest najlepsza dla osób z przeważającymi oznakami *wilgoci*, *gorąca* lub ogólnie *nadmiaru* (o mocnej, krzepkiej konstytucji, donośnym głose i grubym nalocie na języku). Należy ją przyjmować tylko do momentu ustąpienia tychże oznak.

Niedoborowy typ zaburzenia. Powyższa receptura nie jest jednak odpowiednia dla osób, które są ogólnie *niedoborowe* (słabe, o wątej konstytucji, bladej twarzy, z nieznacznym nalotem na języku lub jego brakiem, o introwertycznej osobowości) bądź osób z osłabionym trawieniem i luźnymi stolcami albo nasilonymi oznakami *zimna* (odczuwającymi stały, mocny ból stawów, który poprawia się pod wpływem gorąca; o bladej twarzy, z nietolerancją zimna i zimnych pokarmów). W takich przypadkach najlepsza jest dieta A, a pokarmy powinny być średnio lub dobrze ugotowane. Szczególnie wartościowe pożywienie to: ostre pokarmy, które usuwają zablokowanie przez *wilgoć* lub *zimno*, takie jak czarny pieprz (świeżo zmielony), koper, koper włoski (fenkuł), kolendra, majeranek, szałwia, szafran, tymianek, rozmaryn, liść laurowy, cebula, szczypior, czosnek, chrzan (najlepiej marynowany w occie) oraz kłącze imbiru; zboża, warzywa i rośliny strączkowe o ogólnie gorącej bądź neutralnej naturze termicznej: owies, orkisz, quinoa, ryż, kukurydza, natka gorczyca, pietruszka, pasternak i czarna fasola. Spośród wymienionych pokarmów czosnek lub chrzan okazują się często bardzo skuteczne już po kilku tygodniach regularnego stosowania (dwa razy dziennie). Bioflawonoid kwercetyna, występujący w dużej ilości w czosnku i cebuli, zmniejsza wytwarzanie

nie wspomnianych wcześniej prostaglandyn i leukotrienów^{71,72}, które w organizmie przyczyniają się do powstawania stanów zapalnych.

Żywica sosny lub jodły to lek medycyny ludowej na dolegliwości reumatyczne: raz lub dwa razy dziennie należy spożywać kawałek żywicy wielkości grochu, ale nie wolno przyjmować jej dłużej niż przez pięć tygodni (dłuższe stosowanie może spowodować łagodne zatrucie). W leczeniu osób *wychłodzonych* lub *niedoborowych* sprawdzają się ryby o ogrzewającej lub neutralnej naturze termicznej i dużej zawartości olejów z kwasami omega 3: pstrąg, sardele, sardynka, łosoś, tuńczyk i ryba maślana. Pomocne może być także mięso kurczaka. Niewielkie ilości traw zbożowych i wodorostów, chociaż są ochładzające, również mają działanie korzystne, jeśli tylko nie powodują wystąpienia luźnych lub wodnistych stolców. Odpowiednie zioła wytwarzają ciepło i poprawiają krążenie (arcydzięgiel, kora cynamonu, żółtodrzew), osuszają *wilgoć* (serdecznik i suma), uspokajają *wiatr* (osha/marchwica i arcydzięgiel), działają napotnie (arcydzięgiel i osha/marchwica) i wzmacniają odporność (suma i żeń-szeń syberyjski).

4 części korzenia sumy (*Pfaffia paniculata*)

4 części serdecznika (*Leonurus cardiaca*)

4 części kory żółtodrzewu (*Xanthoxylum americanum*)

4 części korzenia osha/marchwicy chińskiej (gatunki pokrewne *Ligusticum*)

2 części korzenia arcydzięgla (*Angelica archangelica*)

$\frac{1}{2}$ części żeń-szenia syberyjskiego (*Eleutherococcus senticosus*)

$\frac{1}{2}$ części kory cynamonu (*Cinnamomum cassia*)

Chociaż na ogół najskuteczniej działa połączenie różnych ziół, na przykład takie jak podana receptura, to suma, lubczyk, arcydzięgiel, serdecznik i żeń-szeń syberyjski działają korzystnie, także gdy są przyjmowane oddzielnie. W przypadkach poważnego *niedoboru* można zastosować recepturę zawierającą żeń-szeń amerykański (s. 483). Marchwica osha (*Ligusticum porteri*) działa o wiele mocniej niż spokrewniona z nią chińska roślina *Ligusticum wallichii* (chiń. *chuan xiong*). Niemniej jednak chińska odmiana marchwicy także jest skuteczna, a ponieważ jest dostępna w sklepach z ziołami chińskimi i zachodnimi, można nią zastąpić rzadziej spotykaną, dziko rosnącą marchwicę osha.

Przyspieszenie procesu leczenia w stanach reumatycznych i artretycznych, jak też zmniejszenie nasilenia objawów tych zaburzeń można uzyskać poprzez stosowanie rozmaitych okładów, maści i innych nakładanych zewnętrznie środków zawierających kamforę, olejki z mięty pieprzowej, eukaliptusa, gaulterii rozesłanej, cynamonu, krzewu herbacianego (*Oleum camelliae*, zwykła herbata) oraz pieprz kajeński, bylicę i stroiczkę (zob. ocet kajeński na s. 453).

* * *

Uważa się, że podobnie jak przy innych stanach zwyrodnieniowych, reumatoidalnemu zapaleniu stawów towarzyszy nadmierny rozwój rozmaitych szkodliwych mikroorganizmów⁷³; w niektórych przypadkach może on być kontrolowany za pomocą leków chemicznych (np. siarczanu hydroksychlorochinonu i clotrimazolu⁷⁴). Ponieważ każdy lek wywołuje określone skutki uboczne, zalecamy stosowanie ich tylko w ostateczności. O wiele lepiej jest rozpocząć kurację od podanych wyżej receptur

ziołowych i przestrzegania zaleceń podanych w dietach regeneracyjnych. Należy położyć nacisk na nasycanie tlenem i stosowanie czosnku, które to metody niszczą szeroką gamę mikroorganizmów patologicznych.

Beta-karoten pomaga zapobiegać niszczeniu tkanek w reumatoidalnym zapaleniu stawów⁷⁵. Źródłami pokarmowymi o dużej zawartości beta-karotenu i właściwościach przeciwzapalnych są trawy zbożowe oraz mikroalgi spirulina i sinica. Korzystną kuracją może być również okresowe stosowanie diety wegańskiej⁷⁶. (Nie słyszeliśmy o żadnym przypadku artretyzmu, w którym objawy bólowe utrzymywałyby się dłużej niż kilka miesięcy po zastosowaniu ścisłej diety warzywno-zbożowej, składającej się z produktów wysokiej jakości – takiej jak dieta A). Należy unikać spożywania nasion i kielków lucerny (alfalfa), ponieważ zawierają aminokwas kanawaninę, który może wzmacniać reakcje zapalne w chorobach reumatycznych (również w toczeniu rumieniowatym)⁷⁷. Jednakże liście lucerny i inne kielki na ogół działają korzystnie.

Alkoholizm i inne uzależnienia od używek

Skłonność do stosowania mocno działających substancji, które w końcu prowadzą do uzależnienia, powstaje na bazie zaburzenia równowagi, mającego najczęściej postać umysłowo-fizyczno-duchowych zablokowań i zastoju. Sposób żywienia, który wspiera tego rodzaju zastoje, polega na spożywaniu pokarmów zbyt ciężkich i o przeważającej naturze Yin, czyli znacznego nadmiaru soli, mięsa, tłuszczów, niskiej jakości lub uwodornionych olejów oraz konserwantów chemicznych. Substancje te potęgują proces gromadzenia w organizmie nadmiarów *gorąca*, *wiatru* i *wilgoci* oraz pogłębiają towarzyszącą im depresję, gniew, ból i stany zapalne. Większość używek przynosi tylko krótkotrwałą ulgę w odczuwaniu tych nieprzyjemnych objawów, związanych z występującym w ciele i umyśle zablokowaniem. Należy więc unikać takich nawyków żywieniowych i takiego stylu życia, który przyczynia się do zablokowania i sprawia, że używki wydają się atrakcyjne.

Do uzależnienia może prowadzić mnóstwo używek i innych substancji; do najpopularniejszych zaliczają się alkohol, marihuanę, kokainę, LSD, amfetaminę, heroinę i metadon. Nawet najczęściej nadużywane produkty, takie jak tytoń, kawa i cukier rafinowany, przy odstawianiu mogą przysporzyć niemal równie wiele problemów co najgroźniejsze narkotyki. Kiedy uzależnienie od danego środka zakorzeni się w organizmie, całe istnienie człowieka ulega degeneracji i pojawiają się rozmaite zaburzenia, a zwłaszcza⁷⁸:

- Zastój *Qi* wątroby (obrzemienia, guzy, uczucie rozpierania w brzuchu i klatce piersiowej, napięcie, problemy z tarczycą, stłumione emocje, frustracja, gniew, niecierpliwość), który z czasem prowadzi do *gorąca* wątroby (zaczerwieniona twarz, oczy i język, bezsenność, uczucie pęknięcia głowy z powodu bólu, zaparcia, agresja, przemoc), *wiatru* wątroby (przesuwający się lub zmienne bóle, pulsujący ból głowy, skurcze, drgawki, zawroty głowy, stany maniako-depresyjne) lub *niedoboru Yin* wątroby (suchość oczu, osłabiony wzrok, kurza ślepotą, suche i kruche paznokcie oraz inne ogólne oznaki *niedoboru Yin*). Sposoby leczenia – zob.: *Podsumowanie najczęstszych syndromów wątroby* od s. 376.
- Obciążenie układu nerki-nadnercza, prowadzące do niedoboru Yin nerek (dzwonienie w uszach, suchość gardła, zawroty głowy, ból w dolnej części pleców, słabość nóg, czerwony język).

poczucia bezpieczeństwa, nerwowość), niedoboru Yang nerek (zimne kończyny, nietolerancja zimna, osłabienie kolan i dolnej części pleców, częste wydalanie moczu, powiększony, blady język, brak siły woli) oraz niedoboru Jing (niedostateczny rozwój fizyczny lub umysłowy, zaburzenia funkcjonowania mózgu, przedwczesne znieoależnienie, impotencja, zawroty głowy, poluzowanie zębów, wypadanie włosów na głowie). Przeżycie wielu narkotykowych odurzeń niszczy olbrzymie ilości esencji Jing. Sposoby leczenia – zob.: *Najczęstsze syndromy nerek* od s. 411.

- *Niedobór Yin płuc* (suchy kaszel, okresowa gorączka, częste odczuwanie pragnienia, jasnoczerwone policzki, poty nocne, gorące wnętrza dłoni) jest najczęściej rezultatem uzależnienia od palenia marihuany lub tytoniu. Sposoby leczenia – zob. *Niedobór Yin płuc*, s. 405–406.
- Pomieszanie ducha serca-umysłu (brak zdolności do skupienia umysłu, zapominalstwo, zaburzenia rytmu snu, choroby umysłowe, problemy z mową, rozdrażnienie podczas odtruwania). Metody leczenia – zob. *Uspokajanie i skupianie umysłu* od s. 389.
- Ogólny *niedobór* (wątłość, osłabienie, słaby głos i krótki oddech, nieznaczny nalot na języku lub jego brak, brak motywacji) oraz *niedobór krwi* (blade usta, podstawy paznokci, język i cera; szczupłość ciała, cienkie, suche włosy; plamki w polu widzenia, nieregularne miesiączkowanie). Metody leczenia ogólnego *niedoboru* – zob. s. 91, *niedobór krwi* – s. 387.

Jeśli występują co najmniej dwa z powyższych objawów, unikaj środków leczniczych, które są przeciwwskazane przy którymkolwiek z syndromów. Wszystkie wymienione sposoby leczenia mogą zostać połączone z dietami regeneracyjnymi opisywanymi od s. 466.

Uzależnienia od mocno działających substancji i narkotyków – włączając w to leki – które doprowadzają do poważnego zatrucia organizmu i silnego zastoju mogą być leczone za pomocą odpowiedniej diety regeneracyjnej. Główną uwagę należy skupić na dostosowaniu programu dietetycznego i kuracji ziołowych do kondycji pacjenta. Ponieważ używki czasami wywołują niezwykle syndromy jednocześnie występującej siły i słabości w organizmie, trzeba zachować elastyczność w doborze zaleceń dietetycznych. Osoby przyjmujące leki przy ich odstawianiu powinny zasięgnąć porady lekarza prowadzącego.

Jednym z głównych celów w pracy z uzależnieniami jest umożliwienie swobodnego przepływu Qi przez całe ciało i umysł, który pokonuje wszelkie zablokowania, tak aby nie pojawiło się ponownie pożądanie używek. Polega to na oczyszczaniu wątroby, która zarządza niezakłóconym przepływem energii Qi przez organizm. W wątrobie znajdują się chemiczne pozostałości odzwierciedlające historię życia osoby, pełną nierozwiązanych problemów, konfliktów, urazów i tłumienia emocji, które zostały zamaskowane przez używki.

Diety regeneracyjne, które kładą nacisk na stosowanie traw zbożowych, wodorostów, kiełków, światła, wzmacniających metabolizm olejów zawierających kwasy omega 3 i GLA, pokarmów o dużej zawartości chlorofilu, a jednocześnie ograniczają spożywanie wzmagających zastój ciężkich i tłustych pokarmów, są optymalne dla usunięcia zastoju wątroby oraz towarzyszących mu problemów emocjonalnych i fizycznych.

W części *Zalecane grupy pokarmowe* dotyczącej diet regeneracyjnych dla osób leczących się z uzależnień nie zostały wymienione żadne ograniczenia w stosowaniu produktów, dlatego wszelkie zboża, warzywa, owoce lub rośliny strączkowe można spożywać dopóty, dopóki są one odpowiednie dla konstytucji lub syndromów pacjenta. Jednakże należy ściśle przestrzegać zaleceń podanych w rozdziale *Produkty o dużej*

zawartości olejów (s. 473-474). Zbyt wiele tłuszczów, orzechów i nasion oleistych lub niedostateczna ilość kwasów omega 3 i GLA może negatywnie oddziaływać na proces odnowy. Jeśli dla przezwyciężenia niedoboru i osłabienia potrzebne są pokarmy pochodzenia zwierzęcego, jednymi z najlepiej usuwających są „ryby omega 3” (wymienione na s. 482) i produkty z surowego koziego mleka.

Jak zostało omówione wcześniej, wielu ludzi z poważnymi uzależnieniami to hipoglikemicy (s. 433-434), którzy mają poważne niedobory wszelkich składników odżywczych. Diety regeneracyjne dostarczają obfitości witamin, minerałów, enzymów, aminokwasów i innych niezbędnych składników w najświeższej i najlepiej przyswajalnej postaci. Jeśli nie stosuje się takich metod żywienia, pomocne może być także po prostu dodanie do zwykłej diety pokarmów o dużej zawartości cennych składników, takich jak mikroalgi, kelp i inne wodorosty, trawy zbożowe, zioła i świeżo tłoczony olej lniany. Przy bardzo ubogiej diecie, wskazane jest zastosowanie preparatów uzupełniających brakujące składniki pokarmowe.

Terapie ziołowe. Dwie pierwsze receptury (s. 483), które są zalecane w dietach regeneracyjnych, wykazują dobroczynne działanie w trakcie wychodzenia z większości uzależnień. Receptura zawierająca chaparral jest odpowiednia dla przeważającej liczby nałogowców. Chaparral jest niezwykle skuteczny w odtruwaniu i, jak się uważa, potrafi oczyszczać organizm z pozostałości wszelkich substancji toksycznych, łącznie z marihuaną, LSD i kokainą. Najbardziej osłabione osoby powinny stosować recepturę z żeń-szeniem amerykańskim. Osoby z oznakami *nadmiaru* (o krzepkim, mocnym grubym nalocie na języku, czerwonej cerze) i zaparciami najlepszy skutek odniosą z podanej receptury z gorzknikiem kanadyjskim.

Dwa środki lecznicze opierają się na właściwościach korzenia gorzknika kanadyjskiego (*Thalictrum canadensis*), który jest intensywnie gorzkim, ochładzającym, przeciwzapalnym, antybiotycznym i łagodnie przeczyszczającym ziołem. Gorzknik jest najbardziej zalecany względnie mocnym osobom ze stanami *nadmiaru*, obejmującymi infekcje, problemy trawienne, zastój wątroby lub ogólne *gorąca* (zaczerwieniona twarz, żółty nalot na języku, zaparcie, nietolerancja gorąca, agresja). Pierwsza mieszanka ziołowa to połączenie równych części gorzknika z pieprzem kajeńskim (*Capsicum* *scens*) – jest ona stosowana w leczeniu alkoholizmu. Receptura ta pobudza przepływ Qi, która likwiduje zastoje, zmniejsza nadmiary w wątrobie i osusza większość postaci *wilgoci*, obejmującą śluz, otyłość, obrzęki, pasożyty i płytki miażdżycowe w naczyniach krwionośnych.

Inna receptura oparta na gorzkniku kanadyjskim, przeznaczona do leczenia uzależnień od narkotyków, heroiny i metadonu, ma w składzie zioła, które odtruwają wątrobę i usuwają zastój oraz (gorzknik i mięta), zmniejszają napięcie poprzez nawilżanie Yin płuc i nerek (korzeń prawoślazu – *Althea officinalis*), usuwają zablokowania (skórka pomarańczy lub skórki innych cytrusów – *Citrus reticulata*, chiń. *chen pi*), oczyszczają płuca i układ limfatyczny (liść dziewanny – *Verbascum sp.*), uspokajają umysł, ułatwiają trawienie i poszerzają świadomość dzięki właściwościom rozprężającym (liść mięty – *Mentha virides*). Proporcje ziół w tej recepturze to 2 części gorzknika, 1 część prawoślazu oraz 1 część skórki pomarańczy i mięty. Obie powyższe receptury mają bardzo gorzki smak, dlatego mogą zostać zmielone na proszek i przyjmowane w postaci kapsułek. Osobom pragnącym smacznej, prostej, a zarazem leczniczej herbaty do picia w ciągu dnia dla uspokojenia nerwów, ustabilizowania trawienia i łagodnego usunięcia zastoju wątroby, poleca się herbatę z roślin spokrewnionych z miętą: melisę, miętę zieloną, miętę pieprzową lub kocimiętę.

Inna terapia ziołowa, działająca stopniowo w porównaniu z recepturami z chaparralem lub gorzknikiem, opiera się na korzeniu przewiercienia chińskiego (*Bupleurum*, chiń. *chai hu*). Zioło to usuwa ogólny *nadmiar*, ale nie działa tak radykalnie oczyszczająco jak gorzknik czy chaparral, nie ma również właściwości przeczyszczających. Z tego powodu przewiercień jest lepszy w przypadkach nie tak skrajnego *nadmiaru*, czyli nadaje się do zastosowania po wstępnym usunięciu zaparcia i intensywnych oznak *nadmiaru* za pomocą innych ziół.

Przewiercień jest specyficznym środkiem leczniczym na zastój wątroby oraz zaburzenia związane z obecnością *gorąca* i *wiatru*, ponieważ reguluje wszystkie dolegliwości emocjonalne i fizyczne, rozluźnia napięte tkanki ciała, a jednocześnie uspokaja emocje wątroby, przywracając jej równowagę. Przewiercień kieruje energię ku górze i dlatego leczy stany opadania narządów, a na poziomie umysłu – przygnębienie.

Ważna receptura dla wielu osób z uzależnieniami to „Uspokajające pigułki z przewiercieniem”, w Chinach znane również jako pigułki „Wolnego i swobodnego wędrowca” (*Xiao Yao Wan*). Zioła składające się na tę recepturę pokonują stres pochodzący z zablokowania wątroby, rozluźniają nerwy, uspokajają emocje i odtruwają z toksyn (przewiercień, piwonie, lukrecja, mięta pieprzowa), poprawiają krążenie krwi (imbir i arcydzięgiel chiński *dang gui*), odbudowują krew (*dang gui* i korzeń piwonii), wzmacniają trawienie i zmniejszają hipoglikemię (kłącze atraktyloda), wzmacniają Qi (lukrecja i atraktylod) i uspokajają umysł (grzyb poria i mięta pieprzowa). Receptura ta w postaci pigułek jest dostępna w sklepach zielarskich zaopatrzonych w zioła chińskie. Dla osób wolących samodzielnie skomponować tę mieszankę ziołową w formie wywaru lub kapsułek podajemy proporcje składników „Wolnego i swobodnego wędrowca”:

- 5 części przewiercienia chińskiego (*Bupleurum falcatum*, chiń. *chai hu*)
- 5 części korzenia arcydzięgla chińskiego (*Angelica sinensis*, chiń. *dang gui*)
- 5 części korzenia piwonii (*Paeonia lactiflora*, chiń. *bai shao*)
- 5 części grzyba Poria Cocos (*Poria cocos*, chiń. *fu ling*)
- 5 części korzenia atraktyloda wielkogłówkowego (*Atractylodes macrocephalis*, chiń. *bai zhu*)
- 5 części korzenia imbiru (*Zingiber officinale*; chiń. *gan jiang*)
- 4 części korzenia lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*, chiń. *gan cao*)
- 1 część liści mięty pieprzowej (*Mentha piperita*, chiń. *bo he*).

Ćwiczenia fizyczne i aktywność grupowa: Regularne ćwiczenia fizyczne pobudzają krążenie Qi, dzięki czemu usuwają zablokowanie energii, wypalają substancje toksyczne, pomagają w trawieniu pokarmów i zmniejszają przygnębienie. Zajęcia prowadzone w grupach (np. joga, modlitwy, medytacje), związane ze wzniosłymi ideami i celami życiowymi często są bardzo pomocne w rozwijaniu nowych postaw i inspirują do zmiany wcześniejszego stylu życia, pełnego nadużyć i uzależnień.

Alkoholizm: Fizyczne objawy tego uzależnienia mogą obejmować każde z wymienionych wcześniej zaburzeń charakterystycznych dla uzależnienia od używek. Oprócz tego alkoholizm niemal zawsze cechuje obecność *gorąca* połączonego z toksyczną *wilgocią*, dlatego w diecie należy położyć nacisk na pokarmy ochładzające, które jednocześnie osuszają *wilgoć*. Skuteczna w tym przypadku może być dieta A, chociaż jeśli dana osoba jest wystarczająco silna, lepsze będą diety B i C ze względu

na ich bardziej ochładzającą i oczyszczającą naturę. Najlepiej byłoby stosować dietę B lub C z ich zmniejszenia oznak *gorąca* – zazwyczaj przez kilka pierwszych tygodni odtruwania.

W leczeniu alkoholizmu medycyna chińska zaleca pokarmy ochładzające i odtruwające: mung, fasolkę mung, świeże zarodki pszenne, sałatę rzymską, banany, cukier lub suszony, nierafinowany sok z trzciny cukrowej, gruszki i szpinak. Spożywanie małej ilości aż do uzyskania zaspokojenia podczas okresów kaca zmniejsza pragnienie ponownego sięgnięcia po alkohol. Również kwas tłuszczowy GLA (omówiony w rozdziale *Oleje i tłuszcze*) pomaga zmniejszyć głód alkoholu. Bardzo dobre są zupy, które mogą być świetnym sposobem włączenia do diety tofu, fasolki mung, sałaty rzymskiej i szpinaku. Żeń-szeń amerykański (*Panax quinquefolium*) ceniony w Azji Wschodniej za zdolność leczenia alkoholizmu – zioło to może być stosowane z przedstawionymi wcześniej recepturami z chaparralem lub gorzknikiem kanadyjskim. W przypadku krańcowego osłabienia zaleca się stosowanie amerykańskiego żeń-szenia jako składnika receptury dla diety regeneracyjnej (s. 483). (Nie stosuj chińskiej lub koreańskiej odmiany żeń-szenia *Panax ginseng*, ponieważ posiada naturę ogrzewającą). Należy unikać rozgrzewających przypraw, takich jak imbir, cynamon i czarny pieprz.

Po zastosowaniu programu oczyszczającego, który usuwa także inne oznaki *nadmiaru*, można po roku lub dwa lata dodać do diety pokarmy będące źródłem odżywczego białka. Ma to na celu odtruwanie wątroby. Szczególnie korzystna jest spirulina lub inne zielone mikroalgi. Przy osłabieniu konieczne może być przyjmowanie niewielkich ilości (30–100 g) pokarmów pochodzenia zwierzęcego o wysokiej zawartości kwasów omega 3, trzy albo cztery razy na tydzień. Do pokarmów takich zaliczamy sardynki, makrele, tuńczyki, wątrobę wieprzową oraz nerki wieprzowe i wołowe.

Uzależnienie od tytoniu: W przypadku nałogu tytoniowego szczególnie korzystne jest stosowanie stroiczki rozdętej (*Lobelia inflata*). Występujący w stroiczkach (lobelii) związek chemiczny, lobelina, budową bardzo przypomina nikotynę i dlatego zmniejsza potrzebę dostarczania organizmowi nikotyny. Podczas napadów głodu nikotynowego lub ogólnie kilka razy w ciągu dnia można wypijać niewielkie szklanki naparu ze stroiczki lub przyjmować 10–20 kropli nalewki rozpuszczonych w niewielkiej ilości wody.

Wykazano, że regularne spożywanie owsa pomaga opanować pragnienie palenia papierosów. Może to być związane z właściwościami uspokajającymi tego zboża. Nikotyna dociera do wszystkich tkanek ciała i doprowadza do ich uszkodzenia, przypominając tym działaniem wpływ innych narkotyków. W celu odtrucia organizmu i osiągnięcia odnowy komórkowej zaleca się stosowanie czystego pożywienia i odpowiednich ziół wskazanych przy dietach regeneracyjnych.

Astma

Zarówno według wschodnich, jak i zachodnich metod diagnostycznych astma obejmuje zaburzenie jednego lub wielu układów narządowych: 1) ośrodka trawienia (śledziona-trzustka, żołądek i jelita), 2) nerek-nadnerczy i wątroby-pęcherzyka żółciowego oraz 3) serca i płuc. Najczęściej spotyka się zaburzenie funkcjonowania wszystkich wymienionych układów, z przewagą jednego. Aby wyleczyć te

burzenia i przywrócić równowagę tak wielu narządom, należy przestrzegać podanych niżej wskazówek leczenia głównych rodzajów astmy. *Uwaga:* omówienie diet A, B i C rozpoczyna się na s. 466; zioła powinny być stosowane według standardowych dawek i metod przygotowania (s. 143–144).

Astma typu zimnego: Charakterystyczne cechy tego zaburzenia to występowanie białego, przezroczystego lub pianistego śluzu, zimne kończyny, blada twarz i częste odczucie marznięcia. Zaleca się zmodyfikowaną dietę A – wszystkie pokarmy powinny być lekko bądź dobrze ugotowane. Szczególnie wskazane są: czosnek, natka gorczycy, anyż, majeranek, bazylia, świeży imbir, ciemna melasa z trzciny cukrowej, migdały, nasiona słonecznika, orzechy włoskie, chiński lub koreański żeń-szeń (*Panax ginseng*), czarna fasola i owies. Orzechy i nasiona należy jeść regularnie, ale tylko w małych ilościach. W przypadku „zimnego” rodzaju astmy najlepsze są orzechy włoskie.

Astma typu gorącego: Charakterystyczne cechy tego zaburzenia to szybki, ciężki oddech, zaczerwieniona twarz, odczuwanie gorąca w ciele, żółty śluz, suchy stolec, skąpy mocz. Szczególnie pomocne pokarmy i zioła to: rzodkiew daikon, kielki, morele (co najwyżej 5 dziennie), limonka, cytryna, tofu, liść pokrzywy (*Urtica urens*), szanta zwyczajna (*Marrubium vulgare*). Należy stosować dietę B lub C aż do usunięcia gorąca, a następnie przejść na dietę A.

Astma typu śluzowego: Charakterystyczne cechy tego zaburzenia to obfita ilość śluzu, często uchylone usta, trudności z oddychaniem w pozycji leżącej, gruby i tłusty nalot na języku. Szczególnie pomocne pokarmy i zioła: chrzan, cytryna, limonka, surowy miód, fasolka adzuki, kielki lucerny (alfalfa), wywar z kory czerwonego wiąz kanadyjskiego (*Ulmus fulva*) oraz podana poniżej receptura ziołowa zalecana we wszystkich rodzajach astmy. Jeśli „śluzowemu” typowi astmy towarzyszy *niedobór*, należy zastosować podaną niżej zmodyfikowaną dietę A, w innych wypadkach odpowiednia jest dieta B lub C.

Astma typu niedoborowego: Charakterystyczne cechy tego zaburzenia to słaby puls, nieznaczny nalot na języku lub jego brak, blada twarz, płytki oddech, zasypianie tylko z głową wyżej podpartą, trudności w oddychaniu pojawiające się przy niewielkim wysiłku fizycznym. Szczególnie korzystne pokarmy i zioła: owies, ryż, jęczmień, pyłek kwiatowy (należy rozpocząć od stosowania bardzo małej ilości, stopniowo zwiększając ją do kilku łyżeczek dziennie), czarna fasola, orzechy (zwłaszcza orzechy włoskie i migdały), gryka, figi oraz chiński lub koreański żeń-szeń. Zalecane jest stosowanie diety A, ale zmodyfikowanej: pokarmy powinny być dobrze ugotowane.

Uwaga: Spośród tych czterech rodzajów astmy na Zachodzie najbardziej rozpowszechniona jest astma typu śluzowego, często spotykana w połączeniu z astmą typu *niedoborowego*. Dla tych rodzajów astmy najodpowiedniejsza jest dieta A. Dopóki nie występują oznaki *gorąca*, osoby z astmą typu niedoborowego lub śluzowego mogą korzystać ze środków leczniczych wymienionych przy astmie typu *zimnego*.

Dla wszystkich typów astmy: Proste połączenia pokarmowe (zob. *Plan B* w rozdziale *Łączenie pokarmów*), ćwiczenia na pogłębienie oddechu, aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, regularne stosowanie ciepłych kąpiei zakończonych krótkim, zimnym prysznicem ochładzającym tylko powierzchnię ciała. Należy unikać wdychania oparów chemicznych, dymu, kurzu, a także marznięcia. Trzeba ponadto zrezygnować z lodów, krowiego mleka i produktów mlecznych, choć zazwyczaj surowe kozie mleko jest tolerowane. Pokarmy o dużej zawartości chlorofilu i witaminy A (spirulina, sinica, morele [nie więcej niż 5 dziennie], dynia, marchew, natka gorczycy i ogólnie wszystkie warzywa zielo-

ne) chronią płuca i wspierają odnowę komórkową. Kwasy tłuszczowe omega 3 i GLA są doskonałym środkiem przynoszącym ulgę w skurczach i zaciśnięciu oskrzeli, które często towarzyszą atakom astmy. (Źródła pokarmowe i dawkowanie tych olejów zamieszczono na s. 202 i 213).

W przypadku astmy dobre efekty daje często metoda wywoływania wymiotów (emesis). Nie gdy objawy ulegną gwałtownemu nasileniu bezpośrednio po spożyciu posiłku. Aby doprowadzić do wymiotów, należy wypić filiżankę naparu z mięty lub gorącą lemoniadę, a następnie 2 filiżanki wywaru ze stroiczki (lobelii) – można je zastąpić 2 filiżankami ciepłej wody z solą – a jeśli jest to konieczne, trzeba sprowokować odruch wymiotny poprzez włożenie do gardła środkowego palca. Aby leczyć napady drgawek, które mogą wystąpić przy ataku astmatycznym, można wypić 2 filiżanki naparu ze stroiczki lub 10–20 kropli nalewki rozpuszczonych w niewielkiej ilości wody.

Astma jest często związana z niskim poziomem cukru we krwi (zob. objawy i zalecenia w rozdziale *Hipoglikemia* na s. 431). Ataki astmy mogą być także spowodowane przez alergie (zob. *Alergie i zalecenie pokarmów*, s. 318). Jeżeli objawy astmy odpowiadają któremuś z „syndromów płuc” (s. 432), zalecane dla nich środki lecznicze można włączyć do kuracji przedstawionych w tym rozdziale.

Bardzo przydatna receptura ziołowa z ziół i nasion, stosowana w leczeniu astmy typu śluzowego i niedoborowego, składa się z równych części:

- nasion kopru włoskiego (*Foeniculum vulgare*)
- siemienia lnianego (*Linum usitatissimum*)
- nasion kozieradki (*Trigonella foenumgraecum*)
- korzenia lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*)
- nasion lub liści stroiczki rozdętej (*Lobelia inflata*)
- liści lub kwiatów dziewanny drobnokwiatowej (*Verbascum thapsus*).

Jeśli z receptury tej usuniemy zioła ogrzewające (nasiona kopru włoskiego i kozieradki), będzie ona również przydatna w leczeniu astmy typu gorącego. Ponieważ liście dziewanny pokrywają śluzówki nosa i gardła, przed wypiciem naparu należy przecedzić przez gazę lub tkaninę bawełnianą.

AIDS

W przeciwieństwie do opinii rozpowszechnionej w środowisku lekarskim, my wyrażamy nadzieję, że osoby z AIDS mogą wyzdrowieć dzięki właściwemu odżywianiu i zrównoważonemu stylowi życia. Większość pacjentów z AIDS i naukowców badających tę chorobę dokłada nadzwyczajnych starań, poszukując cudownego leku. Jeśli ten cel całkowicie zaprzęta uwagę, łatwo można zapomnieć o niezbędnej pracy nad sposobem odżywiania i uzdrawianiem poprzez kultywowanie odpowiedniej diety i stylu życia.

Tak jak w przypadku każdej choroby zwyrodnieniowej, szansa na powodzenie kuracji jest większa, im wcześniej rozpocznie się program odnowy organizmu. Jeśli leczenie rozpoczyna się w początkowych stadiach AIDS, kiedy występuje krańcowy niedobór objawiający się rozvolnieniem, wyniszczeniem, gorączką, potami nocnymi, drożdżycą, utratą apetytu i uporczywym kaszlem: 1) wskazane jest zastosowanie diety A, a pożywienie powinno być co najmniej umiarkowane ugotowane lub gotowane na parze, jeśli jest to życzenie pacjenta, dobrze ugotowane (omówienie diet regeneracyjnych rozpoczyna się w rozdziale 1).

s. 466); 2) należy uwzględnić zalecenia dietetyczne dla syndromu „niedoboru Yin” (s. 467); 3) receptura ziołowa z korzeniem traganka (s. 483) przynosi doskonałe rezultaty w leczeniu wszystkich chorób wyniszczających.

Prawidłowa dieta może być decydującym czynnikiem w leczeniu AIDS i innych chorób wirusowych. Osłonka wirusa HIV wywołującego AIDS zawiera dużą ilość cholesterolu. Nie dziwi więc fakt, że diety obniżające poziom cholesterolu mogą być zapowiedzią skutecznej terapii AIDS⁸¹. Niskotłuszczowe diety regeneracyjne obfitujące w błonnik potrafią skutecznie obniżyć poziom cholesterolu i przyczyniających się do jego powstania tłuszczów nasyconych. Składniki tych diet – kwasy tłuszczowe omega 3 i GLA, różne rodzaje grzybów, wodorosty, kielki i zioła oczyszczające – usuwają nadmiar cholesterolu na jeszcze głębszym poziomie, powstrzymując w ten sposób aktywność wirusa HIV.

Tradycyjna medycyna chińska oferuje szersze spojrzenie na wartość diet regeneracyjnych, ponieważ według niej czynniki patogenne najlepiej rozwijają się w wilgotnym i zastojującym środowisku. Diety regeneracyjne w połączeniu z programem przeciwpasożytniczym nie tylko niszczą owe patogeny, lecz także zawierają znikomą ilość – lub nie zawierają wcale – produktów spożywczych wytwarzających wilgoć i zastój, takich jak żywność rafinowana, ciężkostrawne tłuszcze, produkty nabiałowe, mięso, natomiast składają się z pełnowartościowego świeżego pożywienia, które przyspiesza metabolizm.

U osób będących nosicielami wirusa HIV nie zawsze muszą się rozwinąć objawy AIDS – w niektórych przypadkach nie występują one nawet po wielu latach od zakażenia. Oczywiście układ odpornościowy takich osób jest wystarczająco silny, aby na jakiś czas unieszkodliwić groźnego wirusa. Kiedy pojawiają się objawy AIDS, głównym celem leczenia powinno być odbudowanie odporności, tak aby obecność HIV przestała być zagrożeniem lub nawet by całkowicie usunąć go z organizmu. Sprawne funkcjonowanie układu odpornościowego można osiągnąć dzięki odpowiedniej ilości wypoczynku i ćwiczeń fizycznych, zdrowym nawykom żywieniowym, praktykom rozwijającym uważność i wzmacniającym ducha, unikaniu wyczerpujących czynników, takich jak wpływ stresu, stosowanie używek i rozwiązłość seksualna. (Temat ten został szerzej omówiony w części *Odporność* na s. 99–119).

Ze względu na ryzyko infekcji spowodowanych przez bakterie, wirusy, pasożyty, drożdźce i grzyby, które namnażają się w organizmach ludzi z osłabioną odpornością, na niektórych pacjentów z AIDS bardzo korzystnie wpływają właściwości czosnku⁸². Czosnek powstrzymuje rozwój większości chorobotwórczych rodzajów wymienionych wyżej mikroorganizmów, czasami o wiele skuteczniej i bezpieczniej niż leki chemiczne⁸³. Wirus HIV bardzo szybko zaraża komórki organizmu, rozprzestrzeniając się poprzez zlepienia limfocytów. Zawarty w czosnku związek rozbija te zlepienia⁸⁴. Dawkowanie: 10 g (w przybliżeniu 3 średniej wielkości ząbki) czosnku raz dziennie lub po 5 g dwa razy dziennie, przez sześć dni w tygodniu. Proszę zauważyć, że dawka czosnku dla pacjentów z AIDS jest o wiele wyższa niż podana w części *Zalecane grupy pokarmowe* – różne sposoby przyjmowania czosnku opisano na s. 478. Dziesięciogramowa dawka jest odpowiednia tylko dla osób, które stosują diety regeneracyjne lub podobne programy oczyszczające. Kiedy dana osoba odżywia się bardzo tłustymi i kalorycznymi pokarmami, skuteczna dla niej dawka czosnku może sięgać nawet 60–80 g dziennie.

Czosnek wykazuje krańcowo ogrzewającą naturę termiczną i z tego powodu może doprowadzić do uszkodzenia płynów organicznych Yin, które – jak wcześniej wspomniano – i tak mogą być już osłabione u osób z długo utrzymującymi się infekcjami, jak dzieje się to przy AIDS. Kiedy występują oznaki *niedoboru Yin* (wyniszczenie, okresowe stany podgorączkowe, częste odczuwanie pragnienia,

poty nocne), czosnek może być nadal tolerowany, pod warunkiem że zostanie zrównoważony poprzez codzienne spożywanie pokarmów i ziół odżywiających Yin. W większości przypadków szczególnie przydatnym tonikiem Yin jest żel z liści aloesu, który posiada silne właściwości przeciwwirusowe i wzmacnia odporność, a cechy te zawdzięcza składnikowi znanemu pod nazwą acemannan⁸⁵. Ponadto żel aloesowy ma szerokie działanie przeciugrzybicze i przeciwbakteryjne, które okazuje się bardzo przydatne w leczeniu licznych infekcji towarzyszących AIDS. Ochładzająca natura termiczna tego żelu przeciwdziała stanom zapalnym i związanemu z nimi bólowi⁸⁶. Tylko nierafinowany, mający gorzki smak żel aloesowy posiada opisane wyżej właściwości lecznicze. Podobne działanie przeciwmikrobiotyczne i zachowujące Yin wykazuje srebro koloidalne, omówione w Dodatku A na s. 726.

Osoby chorujące na AIDS (oraz zakażone wirusem Epsteina-Barra [EBV]) powinny zwrócić uwagę na właściwości dziurawca (*Hypericum perforatum*), który zawiera krwistoczerwony olejek eteryczny hyperycynę, skutecznie przeciwdziałającą retrowirusom, takim jak HIV czy EBV⁸⁷. (Właściwość hyperycyny, rzadko spotykanej w innych roślinach leczniczych, umożliwia jej przeniknięcie bariery pomiędzy krwią a mózgiem, co pozwala na leczenie objawów „zmęczenia mózgu” u pacjentów z EBV). Zioło to zawiera także barwnik o działaniu przeciwdepresyjnym, który wpływa na system nerwowy, skutecznie zmniejszając niepokój, histerię i przygnębienie. W przeszłości dziurawiec był stosowany do oczyszczania ciała z wpływu „złych duchów”, jak niegdyś określano poważne choroby. Pomijając tę archaiczną terminologię, dziurawiec został prawidłowo rozpoznany jako zioło o wielkiej wartości w leczeniu skomplikowanych zaburzeń. Najnowsze badania naukowe nad przeciwwirusowymi właściwościami dziurawca potwierdzają wartość wiedzy medycznej, jaką posiadali nasi przodkowie. Dziurawiec może być przyjmowany oddzielnie lub dodawany do receptur leczniczych, łącznie z ziołami przedstawianymi w tym rozdziale.

Innym często zalecanym ziołem jest korzeń lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*, chiń. *gan cao*). Ten nieśladki korzeń harmonizuje wątrobę i w wielkim stopniu pomaga w odtruwaniu organizmu. Leczy także owrzodzenia i czyraki, poprawia trawienie (wzmacnia Qi śledziony-trzustki, szczególnie gdy jest nie uprażony na suchej patelni), nawilża suche płuca, powstrzymuje kaszel, zmniejsza stany zapalne i usuwa ból gardła. Badania wykazują, że lukrecja może przeciwdziałać różnym wirusom, również wirusowi opryszczki (*herpes simplex I*) i HIV⁸⁸. Lukrecję najlepiej jest przyjmować w niewielkich dawkach, można ją także dodawać do różnych receptur ziołowych, na przykład zalecanych przy stosowaniu ziół regeneracyjnych, w ilości pół części. Nie powinno się jej przyjmować przy nadciśnieniu tętniczym i obrzękach (zatrzymaniu wody) i jeśli takie objawy wystąpią, należy zaprzestać jej używania. Przy rezerwowaniu lukrecję można stosować tylko po uprzednim uprażeniu na sucho. Nie należy mylić tego zioła z popularnymi cukierkami „lukrecjowymi”, które często w ogóle nie zawierają prawdziwej lukrecji.

Podobnie jak czosnek, olejek z lebidzki (oregano) oraz wyciąg z nasion owoców cytrusowych zapewniają szerokozakresowe przeciwmikrobiotyczne działanie skierowane przeciwko robakom, grzybom, amebom i wirusom (zob. s. 682 i 726), dlatego mogą być bardzo przydatne w leczeniu AIDS. Zwłaszcza osoby nietolerujące czosnku mogą odnieść szczególną korzyść ze stosowania tych skoncentrowanych i mocno działających środków.

Inne składniki diet regeneracyjnych, na stosowanie których należy położyć duży nacisk, obejmują:

1) Algi posiadające właściwości przeciwnowotworowe; ponadto siarczanowe wielocukry zawarte w poroście islandzkim, kelpie i innych popularnych wodorostach wydają się przeciwdziałać wirusom.

HIV⁸⁹. Kelp, porost islandzki i ogólnie wszelkie jadalne wodorosty działają łagodząco na płuca i układ pokarmowy dzięki zdolności do ochładzania i usuwania stanów zapalnych. Odrzuwające właściwości wodorostów są pomocne w większości chorób zwyrodnieniowych, o ile nie występuje rozwolnienie.

2) Zioła zalecane przy dietach regeneracyjnych należą do najsilniejszych toników układu odpornościowego, zaliczamy do nich grzyby maitake, shiitake, ling zhi oraz traganka, amerykański żeń-szeń, sumę, pau d'arco. Diety te obejmują również stosowanie mocnych środków oczyszczających dla osób z nasilonymi nadmiarami: korzeń szkarłatki amerykańskiej wyjątkowo dobrze oczyszcza układ limfatyczny, a poza tym posiada właściwości pobudzania funkcji wydzielniczych i prawdopodobnie właściwości przeciwnowotworowe oraz przeciwdziałające HIV⁹⁰; chaparral, mniszek lekarski oraz goryczka to skrajnie gorzkie i przeciwwirusowe zioła, które usuwają *wilgoć* nagromadzoną w postaci nadmiaru tłuszczu, cholesterolu, śluzu oraz toksyn i zwiększają utlenowanie tkanek.

3) Pyłek pszczeli przeciwdziała wyniszczeniu organizmu i *niedoborowi*, a jego energetyzująca natura równoważy działanie mocno oczyszczających środków leczniczych. Pyłek pomaga w formowaniu esencji Jing, pełniącej rolę rezerwuaru sił odpornościowych, które przeciwdziałają przewlekłym stanom chorobowym. Przydatne jest również zastosowanie kurkumy, ponieważ zioło to powstrzymuje replikację wirusa HIV-1 (zob. s. 255).

Chorzy na AIDS zażywają duże dawki antybiotyków i zazwyczaj bardzo dobrze reagują na poprawienie stanu korzystnej flory bakteryjnej jelit za pomocą pokarmów o dużej zawartości chlorofilu, takich jak mikroalgi i trawy zbożowe, oraz pokarmów fermentowanych, jak niesolona kapusta kiszona, napój pszeniczny oraz szczepów bakterii *Lactobacillus sporogenes*, *Lactobacillus acidophilus* lub *Bacillus laterosporus*.

Metody leczenia syndromu przewlekłego zmęczenia są na ogół takie same jak metody leczenia AIDS.

Stwardnienie rozsiane (*Sclerosis multiplex*)

Stwardnienie rozsiane i podobne zaburzenia związane z uszkodzeniem nerwów, jak choroba Parkinsona, są niezwykle trudne do wyleczenia, jeśli doszło już do poważnego zniszczenia tkanki nerwowej. Zazwyczaj można jednak zatrzymać rozwój choroby, a w mniej nasilonych przypadkach nawet odwrócić jej bieg.

U osób cierpiących na stwardnienie rozsiane bardzo często stwierdza się przerost drożdżowców *Candida albicans* i właśnie to zaburzenie należy leczyć jako pierwsze. Pacjenci mają skłonność do różnych alergii, szczególnie do uczulenia na gluten, który w uczulającej formie występuje w pszenicy, życie, jęczmieniu i słodkim ryżu. Aby określić, czy stan pacjenta nie ulegnie poprawie po wyeliminowaniu glutenu, należy usunąć te zboża z diet regeneracyjnych (s. 466). (Objawy nadwrażliwości na gluten zostały opisane w podrozdziale *Celiakia*). W diecie trzeba skoncentrować się na pokarmach, które łagodzą i wzmacniają nerwy. Należą do nich namoczony surowy owies, skiełkowana pszenica (jeśli nie występuje uczulenie na gluten), ryż i surowe kozie mleko.

U pacjentów ze stwardnieniem rozsianym powstają niedobory różnych kwasów tłuszczowych⁹¹, szczególnie niedobór dość powszechnie występującego wielonienasyconego kwasu linolowego. Jed-

na z przyczyn tego faktu jest rozwinięcie się stanu zapalnego, najprawdopodobniej na podstawie wywołanego przez wolne rodniki procesu utleniania przy niewystarczającej ilości przeciwutleniaczy lub z powodu prostaglandyn zapalnych wytwarzanych z kwasów tłuszczowych pochodzenia zwierzęcego. W wyniku stanu zapalnego dochodzi do uszkodzenia okalających nerwy osłonek mielinowych, a w końcu do naruszenia samej tkanki nerwowej.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe w swoim naturalnym stanie działają na nerwy jak ochładzające toniki Yin, dlatego ich brak może predysponować niektóre osoby do zachorowania na stwardnienie rozsiane. I odwrotnie, stan zapalny związany z tą chorobą może uszczuplać zapasy tychże kwasów tłuszczowych. Ochładzające pokarmy o dużej zawartości oleju, takie jak świeże zarodki pszenne lub uzyskiwany z nich olej, wykazały bardzo korzystne działanie. Tak samo pomocne są oleje o działaniu przeciwzapalnym, takie jak olej lniany i oleje o dużej zawartości kwasu gamma-linolenowego (GLA). Dodanie do diety olejów o dużej zawartości GLA znacznie przyspiesza proces zdrowienia u osób ze stwardnieniem rozsianym, co zostało omówione w rozdziale *Oleje i tłuszcze*. Kiedy stosuje się zarówno olej lniany, jak i zarodki pszenne, najlepiej przyjmować je osobno, na zmianę przez kolejne dni. (Dawkowanie oleju lnianego i olejów z GLA – zob. s. 204 i 213). Można także używać innych wielonienasyconych olejów roślinnych, ale wszystkie (łącznie z olejem z zarodków pszennych) powinny być świeżo tłoczone, nierafinowane, trzymane w chłodzie i chronione przed dostępem światła.

W organizmach pacjentów ze stwardnieniem rozsianym bardzo często brakuje także lecytyny, dlatego pomocne może być jej codzienne uzupełnianie (3 łyżki stołowe granulatu). Produkty sojowe, takie jak tofu, tempeh, kielki sojowe i mleko sojowe, jak też kapusta i kalafior, to bogate źródła lecytyny, które zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Jaja są kolejnym cennym źródłem lecytyny, ale nie są aż tak korzystne ze względu na dużą zawartość tłuszczów nasyconych.

Według medycyny chińskiej nerwami zarządza wątroba i Element Drzewa, dlatego stany zapalne nerwów można załagodzić nie tylko olejami o działaniu przeciwzapalnym, ale także innymi pokarmami i ziołami odbudowującymi Yin wątroby. Toniki Yin najprzydatniejsze w leczeniu stwardnienia rozsianego to: zielone warzywa liściaste, fasolka mung, kielki fasolki mung, proso, wodorosty, koncentraty traw zbożowych, mikroalgi, a w przypadkach znacznego *niedoboru* pomocna może być także żelatyna lub wątroba uzyskiwana z ekologicznie hodowanych zwierząt. Pomiędzy chińską teorią medyczną a odkryciami współczesnej nauki występuje ciekawa zbieżność – w przytoczonej grupie pokarmów odżywiających Yin pokarmy zielone i wątroba należą do najlepszych źródeł enzymu dysmutazy nadtlenkowej (SOD), który kontroluje aktywność wolnych rodników i posiada działanie przeciwzapalne.

Według chińskiej tradycji leczniczej skurcze i paraliż towarzyszące stwardnieniu rozsianemu wskazują na osłabienie nerwów lub obecność *wiatru*. Pokarmy i zioła uspokajające *wiatr* (i nerwy) zostały przedstawione w rozdziale *Element Drzewa* na s. 381. Ziołem o działaniu rozkurczowym i „przeciw-wiatrowym”, szczególnie przydatnym w leczeniu stwardnienia rozsianego, jest dziurawiec (*Hypericum perforatum*). Wszystkie tego rodzaju zioła mogą zostać dołączone do receptur ziołowych zalecanych w dietach regeneracyjnych. Dwie pierwsze z tych receptur (których opis rozpoczyna się na s. 483) nadają się do stosowania w terapii stwardnienia rozsianego, jednakże trzecia receptura zawierająca korzeń szkarłatki amerykańskiej, która jest ziołem bardzo gorzkim i mocno osuszającym, może tak bardzo nadważyć zasoby aspektu Yin w organizmie, że u pacjentów ze stwardnieniem rozsianym istnieje ryzyko podrażnienia nerwów.

Opryszczka narządów płciowych

Tę bardzo zaraźliwą przenoszoną drogą płciową chorobę niekoniecznie zalicza się do chorób zwyrodnieniowych, ale zostanie tutaj omówiona, ponieważ wymaga tak samo dogłębnego i wytrwałego leczenia. Aby zmiany skórne i inne objawy bezpowrotnie zniknęły, przez co najmniej sześć miesięcy trzeba ściśle przestrzegać zaleceń diety leczniczej, takiej jak zmodyfikowana dieta A (przedstawiona poniżej).

W tradycyjnej medycynie chińskiej opryszczkę określa się jako *wilgoć* połączoną z *gorącem* i występującą w „dolnym ogrzewaczu”, czyli obszarze ciała związanym z funkcjami rozmnażania i wydalania. W zastępstwie ziół zalecanych przy diecie A, zastosuj wywar z równych części korzeni kolcowoju (*Smilax officinalis*), ziela mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinalis*) i goryczki (*Gentiana officinalis*). Jeśli stolec zaczyna być luźny, zastosuj jedynie kolcowój. Podczas ostrej fazy zmian skórnych opryszczki bardzo skutecznym środkiem do stosowania zewnętrznego jest mocny napar z czarnej herbaty, wykorzystywany do kąpieli lub nasiadówek. Aby przygotować kąpiel leczniczą, do bardzo gorącej wody w wannie wrzucić co najmniej 200 g liści zwykłej czarnej herbaty, poczekać aż woda przestygnie do bezpiecznej temperatury i przebywać w kąpieli około godziny.

Elementy diety regeneracyjnej A (s. 466), na które należy położyć nacisk lub które trzeba zmodyfikować: unikaj wszelkich używek (łącznie z kawą i papierosami), wszystkich skoncentrowanych substancji słodzących (dozwolone tylko liście stewii), wszelkich owoców (łącznie z pomidorami), wszelkich orzechów (zwłaszcza orzeszków ziemnych) i nasion olcistych z wyjątkiem siemienia lnianego i wytłoczonego z niego na zimno oleju. Unikaj także oleju sezamowego (dopuszczalne jest stosowanie niewielkich ilości oliwy). U osób z opryszczką spirulina wywołuje wilgoć w obszarze dolnego ogrzewacza, ale chlorella i sinica są często pomocne w przezwyciężeniu tej infekcji (wskazówki stosowania mikroalg – zob. rozdział 16).

Po sześciu miesiącach stosowania diety A (pod warunkiem że opryszczkowe zmiany skórne nie pojawiły się co najmniej przez sześć tygodni) można ją rozszerzyć – jeśli jest taka potrzeba – o owoce, nabiał z koziego mleka i małe ilości innych pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Program ten na ogół daje świetne rezultaty, o ile jest konsekwentnie stosowany. Co prawda, nigdy do końca nie wiadomo, czy wirus opryszczki został całkowicie usunięty z organizmu, ale w wielu przypadkach objawy jego obecności znikają na zawsze. Nasycenie organizmu tlenem, szczególnie przez zastosowanie ozonu, to skuteczna terapia w uporczywych przypadkach. Dostarczanie suplementów zawierających aminokwas lizynę może ograniczyć częstotliwość występowania objawów zewnętrznych. Jednakże zastosowanie lizyny powstrzymuje tworzenie argininy, aminokwasu niezbędnego do wytwarzania białych krwinek, które odgrywają istotną rolę w układzie immunologicznym organizmu⁹².

Za wyjątkiem zewnętrznego zastosowania czarnej herbaty, dietetyczne i ziołowe kuracje lecznicze na wiele innych chorób przekazywanych drogą płciową są takie same, jak w leczeniu opryszczki, ponieważ obraz diagnostyczny niemal wszystkich z nich obejmuje występowanie *gorącej wilgoci* w „dolnym ogrzewaczu”. Podobne leczenie można zastosować w przypadku kiły, rzeżączki, brodawek narządów płciowych spowodowanych przez wirusa brodawczaka ludzkiego i zakażenia chlamydia (*Chlamydia trachomatis* to rodzaj bakterii pasożytniczej). Kuracje zalecane w tym podrozdziale mogą uzu-

pełniać standardowe środki lecznicze stosowane do przezwyciężenia wymienionych chorób, ale nie powinny ich całkowicie zastępować, chyba że pacjent znajduje się pod opieką lekarza lub innego kompetentnego terapeuty.

Poważne choroby skóry

Przy niektórych chorobach skórnych narządy wewnętrzne są tak bardzo osłabione, jak przy występowaniu chorób zwyrodnieniowych, a w innych przypadkach narządy pozostają stosunkowo zdrowe. W każdym razie zazwyczaj występują takie *nadmiary* jak *wilgoć*, *gorąco* i *wiatr*. Z tego powodu niemal zawsze zaleca się diety regeneracyjne A, B lub C (ich omówienie rozpoczyna się na s. 466), gdyż właśnie one przeznaczone są do usuwania tego typu nadmiarów. Przy oznakach osłabienia lub innych cechach *niedoboru* należy stosować dietę A, a jeśli dana osoba jest mocniejsza i nieco zdrowsza oraz charakteryzuje ją bardziej nasilone oznaki (gruby nalot na języku, nadwaga, donośny głos, ekstrawertyczna osobowość), należy wybrać dietę B lub C.

Większość chorób skóry przeważnie jest rezultatem nieprawidłowego metabolizmu tłuszczów. Aby poradzić sobie z tym zaburzeniem, powinno się spożywać pokarmy o dużej zawartości kwasów tłuszczowych omega 3 i GLA. Nasiona sezamu, bogate w oleinowe kwasy tłuszczowe, także są korzystnym składnikiem diety, a olej sezamowy można traktować jako środek leczniczy i stosować go w umiarkowanej ilości do doprawiania sałatek lub gotowania.

Pokarmy zawierające prowitaminę A, czyli beta-karoten, również wykazują działanie lecznicze w chorobach skóry – szczególnie tych, którym towarzyszą stany zapalne. W diecie należy zwiększyć spożywanie żółtych i zielonych pokarmów z beta-karotenem, do których zalicza się marchew, botwinkę, szpinak, kapustę włoską, boćwinę liściastą i rukiew wodną. Korzystny wpływ wywierają także mikroalgi o głębokiej niebieskozielonej barwie, takie jak spirulina i sinica. Wszelkie warzywa zielone zawierają bogactwo chlorofilu, który oczyszcza krew z toksyn będących przyczyną chorobowych zmian skórnych. Zaleca się regularne stosowanie wodorostów ze względu na ich ochładzającą i odtruwającą naturę.

Inne pokarmy, które można dowolnie dodawać do diety, obejmują fasolkę mung, fasolkę adzuki i pokrojony w cienkie plastry, nieobraty ze skórki ogórek. W przypadku trądziku można zastosować kiełki lucerny i soi. Przy objawach chorób skórnych najlepszym pokarmem pochodzenia zwierzęcego jest nabiał z koziego mleka. Z diety trzeba wyeliminować produkty ostre i tłuste bądź przygotowane na tłuszczu, należy też unikać wszelkich słodczy, owoców cytrusowych i niektórych owoców morza – ostryg, śledzi i krewetek.

Ponieważ choroby skórne umiejscowione są na najbardziej zewnętrznej części ciała, w ich leczeniu przydatne bywa wywoływanie potów, aby doprowadzić do usunięcia toksyn poprzez pory skóry. Zioła o działaniu napotnym najczęściej stosowane przy wypryskach skórnych obejmują:

- korzeń kolcowoju (*Smilax officinale*)
- korę korzenia sasafrasu lekarskiego (*Sassafras albidum*)
- nasiona łopianu (*Arctium lappa*)
- liście i kwiaty krwawnika (*Achillea millefolium*)

Chociaż witalność skóry jest związana z płucami, do wyprysków i wysypek skórnych dochodzi przede wszystkim z powodu zaburzenia funkcji oczyszczania krwi, spełnianej przez wątrobę i nerki. Narządy te mają za zadanie odtruwać krew, ale kiedy są przeciążone, nadmiar toksyn krążących we krwi zostaje wydalony przez skórę. Aby proces oczyszczania krwi przebiegał sprawniej, należy w diecie położyć nacisk na stosowanie wspomnianych wcześniej pokarmów zawierających chlorofil. Oprócz tego przydatne mogą być zioła oczyszczające krew, do których zalicza się wymienione wyżej zioła napotne. Inne wartościowe zioła służące oczyszczeniu krwi to:

korzeń mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinale*)

korzeń gorzknika kanadyjskiego (*Hydrastis canadensis*)

liście chaparralu (*Larrea divaricata*)

ziele bratka trójbarwnego (*Viola tricolor* - dla dzieci)

korzeń jeżówki (*Echinacea angustifolia* i pokrewne gatunki)

korzeń szczawiu kędzierzawego (*Rumex crispus*)

korzeń łopianu (*Arctium lappa*)

kwiat czerwonej koniczyny (*Trifolium pratense*)

liście szanty (*Marrubium vulgare*)

korzeń szkarłatki amerykańskiej (*Phytolacca species*; stosuj co najwyżej łyżkę stołową wywaru ze szkarłatki dwa razy dziennie).

Zioła te oczyszczają i ochładzają toksyczne gorąco oraz osuszają wilgotne złogi śluzowe występujące we krwi i układzie limfatycznym. Przy ostrych stanach wyprysków skórnych zazwyczaj wystarcza zastosowanie pojedynczego zioła, na przykład korzenia mniszka, korzenia łopianu lub liści chaparralu. Za wyjątkiem kwiatów czerwonej koniczyny i ziół napotnych, wszystkie wymienione zioła wzmagają perystaltykę i ułatwiają wypróżnianie. Jeśli zaparcia są uporczywe, można zamiast tych ziół zastosować korzeń rzewienia (zob. również *Zaparcia* od s. 440).

U osób cierpiących na najpoważniejsze, przewlekłe choroby skóry dochodzi do wyczerpania organicznych płynów Yin oraz krwi, charakteryzującego się zmniejszeniem masy ciała, częstym odczuwaniem pragnienia, bezsennością, potami nocnymi oraz gorącymi wnętrzami dłoni i podeszwami stóp. Przy występowaniu takiego stanu należy uzupełnić dietę o pokarmy i zioła odbudowujące Yin i krew (s. 93 i 444-445), szczególnie korzeń prawoślazu, korę wiązu czerwonego i korzeń szczawiu żółtego - zioła te można łączyć z którymkolwiek z wcześniej wymienionych ziół. Tradycyjna zachodnia receptura lecznicza na przewlekłe choroby skóry, która łączy w sobie wszystkie podane wcześniej zalecenia lecznicze, składa się z równych części korzenia kolcowoju, korzenia żółtego szczawiu, kory korzenia sasafrasu, korzenia prawoślazu i kwiatów czerwonej koniczyny.

Leczenie zewnętrzne

Aby wspomóc działanie środków stosowanych wewnętrznie, można wykorzystać pewne metody oddziaływania zewnętrznego w celu oczyszczenia lub odżywienia skóry albo w celu usunięcia z powierzchni skóry bakterii wywołujących dane zaburzenie.

Łuszczycza: Zmienione chorobowo miejsca obmyj wywarem z korzenia kolcowoju lub wodą morską; do nacierania używaj oleju czosnkowego lub oleju z orzechów włoskich; stosuj kąpiele w wodzie

morskiej lub mineralnej albo dodaj kilka filiżanek nierafinowanej soli morskiej do kąpieli w wannie; unikaj nadmiernego wystawiania się na działanie promieni słonecznych. Przepis na olej czosnkowy: do 100 ml oleju sezamowego wrzucić kilka zmiażdżonych ząbków czosnku i pozostawić do naciągnięcia na trzy dni, po czym uzyskany olej przecedzić przez gazę lub płótno.

Egzema: Stosuj zewnętrznie surowy miód lub wywary z korzenia gorzknika kanadyjskiego albo szkarłatki amerykańskiej; nacieraj zmienione miejsca plasterkami świeżej papai; zastosuj okład ze startej i rozdrobnionej rzodkwi daikon lub surowego ziemniaka – sok z rzodkwi lub ziemniaka może być również stosowany do przemywania.

Trądzik: Zastosuj sok z cytryny; myj się łagodnymi mydlami na bazie oliwy lub olejów roślinnych albo innymi mydlami niezawierającymi detergentów; zastosuj pastę z bentonitu (pyłu wulkanicznego) albo zielonej lub innej glinki namoczonej wyłącznie w occie z cydru jabłkowego – pozostaw okład na co najmniej pół godziny, następnie zmyj go ciepłą wodą.

Łuszczyca, egzema i pokrzywka: Zmienione chorobowo miejsca pocieraj plastrami ogórka; kilka razy dziennie zwilżaj je octem; unikaj stosowania mydła i szamponu – myj się samą wodą.

Schizofrenia i inne choroby umysłowe

Pojawiający się w tym podrozdziale termin „schizofrenia” odnosi się do szerokiego zakresu poważnych zaburzeń umysłowych, zdefiniowanych przez terapeutę dr. Carla Pfeiffera jako „zaburzenia percepcji o nieznanym przyczynie”. W przypadku zaburzeń umysłowych (łącznie ze schizofrenią) z objawami nerwowości, niepokoju, przygnębienia, majaczeń i innych zaburzeń postrzegania korzystny wpływ mają zalecenia podane w rozdziale *Element Ognia*. Kiedy choroby te doprowadzają do wyniszczenia, bardzo często obejmuje ono wszystkie układy organizmu. W takim przypadku rozsądnym rozwiązaniem jest zastosowanie dogłębnego oczyszczania i odbudowania organizmu za pomocą odpowiednich diet regeneracyjnych A, B lub C (s. 466).

Ogólnie pomocna kuracja lecznicza została wynaleziona przez zwolenników medycyny „ortomolekularnej”. Carl Pfeiffer, pionier tej metody, nadzorował proces leczenia ponad 25 000 pacjentów, spośród których wielu było schizofrenikami. Jego skuteczny i dość prosty sposób leczenia różnych rodzajów schizofrenii (opisany w *Nutrition and Mental Illness*, Healing Art Press, 1987) obejmował stosowanie dużych dawek niektórych składników odżywczych, na przykład cynku, manganu, witamin B₁, B₆, B₁₂, C i kwasu foliowego. Dodatkowo terapeuci stosujący metody ortomolekularne często zauważali, że objawy schizofrenii mijały wraz z wyleczeniem hipoglikemii, alergii lub drożdżycy u pacjentów.

Dzięki stosowaniu programu regeneracyjnego pacjenci chorzy na schizofrenię mogą zmniejszyć swoje uzależnienie od leków i syntetycznych składników uzupełniających dietę. W dietach A, B i C bogactwa wymienionych wyżej składników dostarczają zboża, kiełki, owoce, warzywa, wodorosty, pokarmy chlorofilowe, świeże oleje i rośliny strączkowe. Składniki pochodzące z pełnowartościowego pożywienia występują w naturalnym otoczeniu enzymów, minerałów, kwasów tłuszczowych i innych korzystnych czynników. Osoby leczone systemem ortomolekularnym, a jednocześnie stosujące program odnowy organizmu poprzez pełnowartościową dietę mogą oczekiwać lepszych rezultatów niż osoby używające jedynie wyizolowanych składników.

Co ciekawe, dwa składniki zalecane przez Pfeiffera i jego współpracowników dla każdego rodzaju schizofrenii to mangan i cynk, które czasami podaje się, aby wypłukać nadmiar miedzi z organizmu. W diagnostycznym obrazie schizofrenii bardzo często występuje nadmiar miedzi przy jednoczesnym niedoborze manganu i cynku. Jednakże pierwiastki te można bezpiecznie podawać nawet schizofrenikom z niskim poziomem miedzi w organizmie, ponieważ zazwyczaj występuje u nich niedobór tych składników.

Niedobór minerałów ma jeszcze jedną przyczynę: w organizmach pacjentów cierpiących na schizofrenię bardzo często brakuje prostaglandyny PGE_1 ⁹³. Procesy syntezy kwasu linolowego w kwas gamma-linolenowy (GLA) i przekształcania GLA w PGE_1 są ściśle uzależnione od obecności cynku⁹⁴. Dodatkowo pomocny jest mangan, który ogólnie pomaga w syntetyzowaniu kwasów tłuszczowych. Przyjmowanie w diecie kwasów tłuszczowych GLA także zwiększa poziom PGE_1 u schizofreników⁹⁵ (zalecenia stosowania GLA – zob. s. 213).

Nagromadzenie miedzi w tkankach może pochodzić z miedzianych rur wodociagowych, antykoncepcyjnych wkładek wewnątrzmacicznych lub sprzętów kuchennych. Według Pfeiffera stosowanie pigułek antykoncepcyjnych oraz niedobór witamin C lub B_3 zmieniają chemię organizmu tak, że dochodzi do zatrzymywania w nim miedzi. Osoby pijące wodę płynącą przez miedziane rury wodociagowe powinny zmienić ją na czystą wodę naturalną lub oczyszczoną i ponownie wzbogacić minerałami (zob. *Oczyszczona woda jako środek oczyszczający*, s. 161).

Histadelia*, której często towarzyszy niedobór miedzi, występuje w około 20% wszystkich przypadków schizofrenii i charakteryzuje się objawami takimi jak obsesje, kompulsje, tendencje do depresji samobójczej. Histadelicy mogą uzyskać miedź z takich źródeł, jak nierafinowane zboża, zielone warzywa i rośliny strączkowe. Miedź pochodząca ze źródeł nieorganicznych, na przykład z rur wodociagowych lub miedzianych wkładek wewnątrzmacicznych może nie działać tak korzystnie i zdrowotnie, jak miedź pozyskiwana z pokarmów.

Ze względu na duże prawdopodobieństwo występowania celiakii (nietolerancji glutenu) u schizofreników najlepiej unikać stosowania zbóż o właściwościach kleistych (pszenicy, żyta, jęczmienia i słodkiego ryżu). Zamiast nich można wykorzystywać ryż, proso, grykę, kukurydzę, owies**, quinoa i amarantus (szarłat). Z innych powodów występuje często również uczulenie na kukurydzę – jeśli pojawiają się niekorzystne reakcje, należy z niej zrezygnować. Inne przyczyny powstawania alergii i metody ich leczenia zostały przedstawione w części *Alergie i łączenie pokarmów* na s. 318.

Stan hipoglikemii i drożdżycy układowa także często przyczyniają się do rozwoju schizofrenii. (Objawy i zalecenia znajdują się w części *Wzrost drożdżowców i Hipoglikemia* na s. 100 i 431).

W rozdziale *Element Ognia* zostały omówione najczęstsze syndromy serca-umysłu i inne wzorce obejmujące też zaburzenia umysłowe. Podane tam zalecenia można dołączyć do przedstawionych wyżej wskazówek. Z perspektywy psychologii zakres rodzajów i przyczyn zaburzeń umysłowych wydaje się ogromny, ale większość „problemów umysłowych” powstaje na podstawie zaburzeń fizycznych

* Złożony zespół objawów psycho-emocjonalnych i zakłóceń czynności fizjologicznych, spowodowany wysokim poziomem histaminy we krwi, występujący głównie u mężczyzn (przyp. tłum.).

** Jak zostało zaznaczone w części poświęconej celiakii (s. 438), owies także zalicza się do zbóż kleistych, ale wyjątkowo nie powoduje on pogorszenia objawów nietolerancji glutenu.

i chemicznych, które mogą zostać wyleczone dzięki zastosowaniu odpowiedniego pełnowartościowego pożywienia.

Następująca receptura ziołowa może zastąpić zioła zalecane przy dietach regeneracyjnych: napar z 1 części tarczycy amerykańskiej (*Scutellaria laterifolia*), $\frac{1}{2}$ części stroiczki rozdętej (*Lobelia inflata*) i 1 części kłącza tataraku (*Acorus calamus* i gatunki pokrewne). Każde z ziół występujących w składzie tej receptury było tradycyjnie stosowane (oddzielnie) jako środek leczniczy na zaburzenia umysłowe. W Indiach i Chinach już od dawna zalecano tatarak w celu usprawnienia funkcji centralnego układu nerwowego. Tatarak pomaga też odnowić tkanki mózgu uszkodzone przez narkotyki, urazy lub udar^{96,97}.

część V

Przepisy i właściwości żywności roślinnej

Gotowanie wibracyjne

Różne sposoby gotowania i stosowane temperatury przyczyniają się do wytworzenia różnorodnych wibracji w pożywieniu. Aby uzyskać delikatny smak, gotuj szybko z niewielką ilością soli lub bez niej. Pożywienie będzie miało jakość aktywizującą i jednocześnie relaksującą, dlatego będzie bardziej odpowiednie dla osoby ospałej, lecz zarazem napiętej. Dzieci, z natury aktywne, radosne i posiadające niewyczerpane zasoby energii, mają szybką przemianę materii, która jest wspierana przez tę cechę pożywienia. Stymuluje ona ich procesy umysłowe oraz nerwy, a także pomaga w kształtowaniu siły woli.

Aby uzyskać bardziej zharmonizowany i słodszy smak, gotuj przez dłuższy czas na małym ogniu bez mieszania. Taki posiłek wzbogaci się o cechę cierpliwości, dzięki czemu może wyciszyć osobę zagniewaną oraz uspokoić osobę niecierpliwą.

Dłuższe gotowanie, zastosowanie ciśnienia, soli, oleju, większej ilości ciepła i czasu powoduje skoncentrowanie energii pożywienia. Jakość pożywienia będzie solidna i wzmacniająca, a posmak pikantny. Taki posiłek działa leczniczo na ludzi nieaktywnych lub słabych oraz na tych, którzy stracili zainteresowanie jedzeniem i życiem. Potrzebują oni ludzkiego ciepła i empatii, a także różnorodności interesującego pożywienia. Czynności takie jak podrzucanie i przewracanie na patelni, tłuczenie, robienie purée, mieszanie oraz ugniatanie pomagają wymieszać oraz naenergetyzować pożywienie. A kiedy posiłki robione są z miłością i zaangażowaniem, mogą pobudzić słaby układ trawienny oraz chęć do radośniejszego i aktywniejszego życia.

Aby nadać pożywieniu zróżnicowaną i zrównoważoną właściwość, stosuj rozmaite kombinacje powyższych wskazań, które powinny być dostosowane do pór roku oraz potrzeb tych, dla których gotujesz. Każdy z nas w różnym wieku ma odmienny temperament i stan zdrowia. Zrównoważenie odprężających i energetyzujących jakości pożywienia pomaga dostroić się do naturalnych cykli oraz wywołać natychmiastowe zmiany, szczególnie u dzieci.

Właściwe nastawienie umysłu jest tak samo ważne, jak jakość pożywienia i techniki gotowania. Sztuka i praktyka przygotowywania dobrego pożywienia wpływa na jakość twojego życia. Kucharz dodaje do posiłku niewidzialną energię, która oddziałuje na każdego, kto go spożywa. Pomocne jest uświadomienie sobie swoich intencji. Wygląd, smak, równowaga i sposób podania pożywienia oraz to, jak każdy czuje się po zjedzeniu przygotowanego przez siebie posiłku, są odzwierciedleniem twojego stanu fizycznego, umysłowego, emocjonalnego i duchowego.

- Pożywienie przyrządzone w gniewie przekazuje gniew.
- Jeśli kucharz jest zbyt oszczędny i nie zaspokaja potrzeb żywieniowych każdej osoby, może wywołać uczucie niedostatku, a następnie nadmierne obżarstwo (niezbyt pożywym jedzeniem), co prowadzi do większych wydatków.
- Jeśli kucharz czuje się odrzucony, najprawdopodobniej pożywienie również zostanie odrzucone.
- Chaotyczne przyrządzanie pożywienia w pośpiechu może spowodować pojawienie się niespokojnych, chaotycznych myśli i działań.

Gotowanie może być czasem na refleksję. Jeśli czujesz, że zaczynasz tracić równowagę, masz możliwość zmiany swojego stanu poprzez samo uczestniczenie w procesie gotowania. Pamiętaj tylko o tym, co chcesz osiągnąć, i skoncentruj się na posiłku oraz na tym, jak chcesz go przygotować i podać. Najprawdopodobniej zmienisz się i będziesz cieszyć się przyrządzaniem pożywienia, a posiłek stanie się przyjemnością.

Jak zacząć cieszyć się z gotowania

- Szanuj to, co robisz, i bądź zadowolony z gotowania, niezależnie od tego, jak jest proste.
- Bądź wdzięczny za możliwość gotowania, dzięki któremu ofiarujesz pożywienie oraz dobre samopoczucie sobie i innym.
- Odpręż się i odłóż na bok swoje kłopoty. Poświęć czas wyłącznie na przygotowanie posiłku.
- Zrób porządek ze sobą i z kuchnią. Podwiń rękawy, zwiąż długie włosy, załóż fartuszek, wyłącz głośną muzykę, która zagłusza odgłosy gotowania, oraz pozbadź się zapachów, które przytłaczają aromat pożywienia. Pozwól, aby dźwięki skwierczenia, parowania, kipienia itp. tworzyły muzykę, a powietrze pachniało jedzeniem.
- Zaplanuj dania, zanim rozpoczniesz gotowanie.
 1. Weź pod uwagę stan zdrowia oraz nastrój osób, które będą spożywać posiłek, porę dnia, pogodę oraz wydarzenia następnego dnia (czy jest jakiś zaplanowany wyjazd, egzaminy w szkole albo wolne dni?). Pożywienie zjadane dzisiaj przygotowuje nas na kolejny dzień. Czy jesteś w nastroju melancholii? Może zechcesz upiec ciasto z przyprawami, aby dodać dniu słodczy i smaku. Jeśli chodzi o funkcjonowanie w społeczności, spożywanie urozmaiconego i słodsze pożywienia pomaga być bardziej zgodnym i towarzyskim. Nauce i skupieniu sprzyja pożywienie proste i bardziej skoncentrowane.
 2. Działaj intuicyjnie. Pozwól, aby prowadziły cię kolory, smaki, kształty i zapachy.
 3. Zaplanuj przebieg gotowania: kiedy dodać fasolę, namoczyć wodorosty, przyrządzić sosy, gotować warzywa na parze i tak dalej, tak aby wszystko było gotowe na czas posiłku.
 4. Miej wcześniej przygotowane wszystkie składniki, naczynia do gotowania i talerze do podania posiłku. Gdy tylko jedzenie jest gotowe, ustaw wszystko na stole tak, by wyglądało atrakcyjnie. Na koniec wnieś gorącą zupę i inne dania.
- Zachowaj prostotę i umysł początkującego. Daj sobie dużo czasu i nie obciążaj się skomplikowanymi przepisami. Książki kucharskie i odmierzanie składników są przydatnymi wskazówkami, użyj jednak własnej kreatywności i zaufaj sobie, aby gotować dobrze bez tych pomocy.
- Utrzymuj porządek w kuchni, sprzątając po sobie w trakcie gotowania lub przed podaniem posiłku. Odkładaj rzeczy na miejsce.
- Kiedy korzystasz z piekarnika, naucz się słuchać wewnętrznego głosu, który powie ci, kiedy pożywienie będzie gotowe.
- Unikaj podjadania lub smakowania jedzenia w trakcie przyrządzania. Pełny żołądek przeszkadza w tworzeniu i pozbawia cię szansy doznawania przyjemności ze smakowania pierwszego kęsa potrawy, kiedy już zostanie podana.
- Unikaj smakowania, poprzez branie jedzenia łyżką lub widelcem prosto z naczynia, a potem z powrotem wkładanie tam sztuczków. Enzymy zawarte w ślinie źle wpłyną na pożywienie, które

niając jego wibracje. (Dotyczy to także dodawania do świeżego posiłku resztek pożywienia z wcześniejszych posiłków).

- Strawienie niektórych produktów rafinowanych, takich jak skrobia kukurydziana, biały ryż lub kluski, makaron czy chleb z białej mąki zajmuje dwa razy więcej czasu niż strawienie pełnych ziaren i daje uczucie pełnego żołądka. Powoduje to złudzenie bycia odżywionym i ogrzanym. Niestety tego rodzaju pożywienie tworzy lepki śluz, który zbiera się w jelitach, wywołując zimno, zaparcia i brak połotu. Niemniej jednak dla niektórych osób ważne jest utrzymanie uczucia sytości aż do momentu, kiedy będą mogły zaakceptować uczucie lekkości i jasności, które powstaje w wyniku spożywania pełnych ziaren zbóż.
- Poznaj działanie i uzdrawiającą moc każdego rodzaju pożywienia, a następnie staraj się wydobyć jego naturalny smak i siłę życiową bez wprowadzania dużych zmian. Twórz różnorodne posiłki, ale stosuj proste połączenia pokarmowe i delikatne przyprawy. Mieszanie zbyt wielu składników na raz doprowadza do powstania dziwnych smaków i chaosu bodźców dla kubków smakowych oraz całego układu trawienia. Po takim posiłku można zauważyć, że myślenie przebiega chaotycznie.
- Naucz się gotować poszczególne zboża. Istotę gotowania wibracyjnego odzwierciedla prostota pojedynczego pożywienia.
- Aby nauczyć się dobrze gotować, gotuj dla kogoś, kto cię inspiruje... dla kogoś, na kim ci zależy.

Metody gotowania

Wszystkie metody gotowania służą przyrządzaniu pożywienia tak, aby było łatwiejsze do przyswojenia. Każda metoda dodaje także pożywieniu jakości ciepła, dzięki czemu po zjedzeniu dostarcza ono organizmowi więcej ciepła niż dałoby w postaci surowej. Jednak gotowanie nie zmienia pożywienia ochładzającego na ogrzewające. Ponadto każdy sposób gotowania przyczynia się do wzmocnienia cech wilgoci, suchości lub charakteryzuje się innymi cechami, wymienionymi poniżej.

Gotowanie na parze

Wnosi wilgotną jakość Yin; uwydatnia smak i zapach każdego warzywa; wiąże się z krótkim okresem gotowania.

- Wlej do garnka 1,25–2,5 cm wody. Zagotuj do wrzenia.
- Włóż warzywa do naczynia do gotowania na parze. Zmniejsz ogień i przykryj.
- Gotuj na parze, aż warzywa będą kruche, ale nie za długo, bo stracą swoją moc. Gotuj 10 minut i sprawdź, czy są już prawie miękkie. (Groszek zielony gotuje się około 10 minut; buraki 30 minut).
- Woda po gotowaniu zawiera minerały i witaminy rozpuszczalne w wodzie, dlatego powinna być wykorzystana do gotowania lub przyrządzania innego pożywienia lub napojów.

Sugestie:

- Aby przyspieszyć gotowanie, pokrój warzywa na małe kawałki lub plasterki.
- Warzywa liściaste zwiń razem i ustaw pionowo, aby para mogła swobodnie przez nie przenikać.
- Małe dynie, fasolka szparagowa i małe ziemniaki mogą być gotowane w całości.
- Sosy można podawać osobno lub wykorzystać do polania warzyw.

Gotowanie w niewielkiej ilości wody

Wnosi jakość wodnistego Yin; stosuje się krótszy czas gotowania niż przy gotowaniu na parze i ~~mało~~ wody; warzywa mogą być pokrojone na większe kawałki lub pozostawione w całości.

- Wlej do garnka niewielką ilość wody. Zagotuj, ale nie doprowadzaj do wrzenia.
- Dodaj przyprawy, potem składniki.
- Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu, aż składniki nabiorą jasnych kolorów i będą prawie miękkie.
- Zachowaj wodę po gotowaniu do ponownego użycia.

Gotowanie bez wody

Jedna z najlepszych metod. Warzywa gotują się we własnych sokach. Silnie uwydatnia to ich ~~smak~~ i zapach, wartość żywieniową oraz wygląd.

- Najpierw rozgrzej ciężki garnek i dodaj 2 łyżki stołowe wody, tak aby utworzyła się para, zanim warzywa puszczą soki.
- Doprowadź wodę do wrzenia. Dodaj przyprawy i warzywa. Zmniejsz ogień.
- Przykryj i gotuj powoli, aż warzywa będą kruche, a ich kolor stanie się jasny.

Do tego celu doskonałe są naczynia „do gotowania bez wody” lub „do kontroli pary”.

Smażenie z mieszaniem lub podsmażanie

Szybka metoda gotowania smacznych potraw z użyciem oleju, zatrzymująca w pożywieniu jego ~~naturalne~~ smaki i soki. Uważaj, aby nadmiernie nie gotować oleju, ponieważ nabiera odczynu kwaśnego i ma tendencję do zagęszczania krwi. Ta metoda jest dobra dla osób, którym często jest zimno. ~~Smażenie~~ z mieszaniem jest bowiem jednym ze sposobów rozgrzewania za pomocą gorącego oleju i ~~energicznego~~ gotowania. (Osoby, które mają problemy z wątrobą, powinny unikać gotowania na oleju). Można ~~także~~ zastosować dłuższe, łagodniejsze podsmażanie z użyciem niewielkiej ilości oleju lub bez niego.

Szybkie podsmażanie

- Rozgrzej ciężki rondel i cienko posmaruj wewnątrz olejem.
- Utrzymuj wysoką temperaturę i dodaj warzywa.
- Przez 5 minut delikatnie obracaj je pałeczkami lub drewnianą łyżką z jednej strony na drugą.

- Jeśli chcesz, żeby były miękkie, przykryj rondel i pozwól, aby warzywa gotowały się na średnim ogniu przez około 10 minut.
- Ewentualnie możesz też ciągle mieszać przez kolejnych 8 minut, by były bardziej chrupiące.
- Sos lub przyprawy mogą być dodane na końcu gotowania. Przykryj rondel na minutę, aby przeniknęły się różne zapachy.

Długa metoda (Nituhe – podsmażanie po japońsku)

Możesz w ten sposób przygotować większe ilości warzyw pokrojone na większe kawałki. Warzywa duszą się na wolnym ogniu bez żadnych zakłóceń. Daje im to uspokajającą jakość, słodszy smak i miększą teksturę.

- Rozgrzej ciężki rondel. Posmaruj go wewnątrz cienką warstwą oleju.
- Dodaj warzywa. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 30–35 minut. (Lub dodaj około pół kubka płynu, przykryj, zagotuj i gotuj na małym ogniu przez 30–45 minut).
- Od czasu do czasu potrząśnij rondlem w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara, aby zapobiec przypaleniu.
- Przyprawy dodaj 5 minut przed końcem gotowania.

Podsmażanie bez oleju

Metoda 1: W dno rondla wetrzaj kawałek namoczonego kombu długości 7,5 cm. Pozostaw go w naczyniu podczas smażenia, aby zapobiec przypalaniu. Ustaw średni ogień. (Na końcu usuń kombu).

Metoda 2: Rozgrzej ciężki rondel i obracaj delikatnie warzywa na niskim lub średnim ogniu. (Jeśli chcesz, dolej trochę wody).

Smażenie na wodzie i oleju

- Pokryj dno ciężkiego rondelka wodą. Podgrzej.
- Na wodę wlej trochę oleju.
- Smaż zwykłą metodą, uważając, aby zbyt nie rozgrzać oleju.
- Uzyskuje się smak i zapach taki, jak przy metodzie smażenia z mieszaniem, ale bez nadmiernego rozgrzania oleju.

Chińskie smażenie z mieszaniem (trzy kroki)

1. Wysoka temperatura

- Rozgrzej ciężki rondel lub wok, aż będzie gorący (30 sekund).
- Dodaj 1 łyżkę stołową oleju i pokręć naczyniem, aby pokryć olejem całą jego powierzchnię. Nie dopuść, żeby olej zaczął dymić.

- Wsyp dodatki, takie jak szalotka, czosnek i imbir, i potrząśnij naczyniem, aby nasycić olej ich aromatem.
- Dodaj główne składniki, ale nie wszystkie na raz, tak by temperatura gwałtownie się nie obniżyła.
- Podrzucaj, szybko obracaj i potrząsaj zawartością rondla albo mieszaj długimi pałeczkami lub drewnianą łyżką, aby pokryć żywność olejem, dzięki temu naturalne smaki i zapachy zostaną zamknięte przez wysoką temperaturę i nie dojdzie do przypalenia. Ruchy te dodają ducha przyrządzanym w ten sposób potrawom.

2. *Energiczne gotowanie na parze*

- Szybko dodaj przyprawy i płyn.
- Doprowadź do wrzenia. Przykryj. Zmniejsz ogień.
- Gotuj energicznie na wolnym ogniu przez 1–4 minuty. Trzaskanie w rondlu zasugeruje, że płyn się wygotował.

3. *Końcowe doprowadzenie*

- Zdejmij pokrywkę i dołóż kuzu lub marantę (rozpuszczone w płynie) albo kilka kroppli oleju sezamowego dla dodania aromatu.
- Kilka razy szybko zamieszaj składniki na dużym ogniu, aby się dobrze zeszkliły.
- Dania przyrządzane metodą smażenia z mieszaniem nigdy nie są wodniste, chyba że w zamierzeniu mają być podane w sosie.
- Natychmiast wyjmij potrawę z woka, aby jedzenie nie ściemniało lub nie nabrało metalicznego posmaku.
- Podawaj w podgrzanym naczyniu.

Używanie piekarnika

Przyrządzanie potraw w piekarniku wnosi jakość wysuszającą i bardziej ogrzewającą niż gotowanie na parze, duszenie w małej ilości wody lub na wolnym ogniu; uwydatnia słodki smak; zmniejsza wilgoć. Do większości podstawowych metod gotowania można używać piekarnika. Wystarczy umieścić składniki w piekarniku na średnim ogniu, a potem podawać w naczyniu, w którym się piekły.

Pieczenie	Nie dodawaj płynów (pieczenie zwykle bez przykrycia).
Smażenie w piekarniku	Posmaruj olejem i piecz.
Gotowanie na parze	Rozgrzej piekarnik i naczynie do pieczenia. Polej warzywa dużą ilością gorącego płynu. Natychmiast przykryj, aby zatrzymać parę.
Duszenie	Potrawę do połowy zalej płynem i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem.

Gotowanie pod ciśnieniem

Powoduje koncentrację składników odżywczych i soków; szybkie gotowanie; oszczędza czas i paliwo.

Gotowanie pod ciśnieniem warzyw:

- W odkrytym naczyniu do gotowania pod ciśnieniem zagotuj kilka łyżek stołowych wody.
- Włóż warzywa. Przykryj i doprowadź do powstania ciśnienia pary.
- Zmniejsz ogień i krótko gotuj lub zdejmij z ognia. (Czas gotowania jest uzależniony od rodzaju warzywa).
- Natychmiast ochłódź, wstawiając naczynie do gotowania pod ciśnieniem pod strumień zimnej wody.
- Od razu wyjmij warzywa.

Prażenie

Szybkie gotowanie; wysoka temperatura i suchość sprawiają, że pożywienie staje się bardziej ogrzewające, niż kiedy jest gotowane w wodzie. Jedzenie gotuje się we własnych sokach, ale poziom wilgoci zostaje znacznie zredukowany. Posmaruj warzywa sosem, aby uchronić je przed nadmiernym wysuszeniem i zatrzymać wartości odżywcze. Podawaj je natychmiast, ponieważ kiedy ostygną, pomarszczą się i nie będą już wyglądać tak apetycznie.

Naczynia do gotowania

Najlepsze naczynia do gotowania to naczynia ceramiczne, szklane lub gliniane bez zawartości ołowiu. Nie powinny wchodzić w żadne reakcje chemiczne z pożywieniem, które się w nich gotuje. Procesy elektrochemiczne powodują, że wolne jony wchodzi w reakcję z innymi materiałami organicznymi. Enzymy zawarte w pożywieniu, surowym lub gotowanym, są bardzo aktywne chemicznie i reagują z jonami metalu w metalowych naczyniach, powodując nieprzyjemny metaliczny posmak i zatruwając pożywienie do tego stopnia, że naczynie staje się nośnikiem substancji toksycznych. Jeśli decydujesz się na gotowanie w metalowym naczyniu, używaj garnków z lanego żelaza o wysokiej gęstości (bez pokrycia z grafitu) lub z wysokiej jakości stali nierdzewnej bądź chirurgicznej albo naczyń pokrytych dobrej jakości emalią.

- Gotując w naczyniach z metalu, wyjmuj jedzenie zaraz po ugotowaniu, tak aby nie nabrało metalicznego posmaku.
- Nie dodawaj cytryny, ananasa, pomidorów, octu lub innych kwaśnych produktów do naczyń z lanego żelaza, bo spowoduje to powstanie silnego metalicznego posmaku, a jedzenie szernieje.
- Unikaj gotowania w naczyniach z aluminium, złej jakości stali nierdzewnej, niskiej jakości garnkach pokrytych cienką warstwą emalii, teflonem lub w innych naczyniach powlekanych materiałami syntetycznymi. Zawierają one substancje toksyczne, które wchodzi w reakcje z pożywieniem lub łuszczą się i zostawiają odpryski w pożywieniu. Szczególnie szkodliwe są naczynia aluminiowe oraz folia aluminiowa.

- Najlepsze naczynia mają grube dno. Zabezpiecza ono przed spalaniem podczas gotowania na dużym ogniu oraz zapewnia równomierne rozprowadzanie ciepła.
- Do przyrządzania herbat ziołowych używaj naczyń szklanych lub ceramicznych.

Gliniany garnek do gotowania

Gliniany garnek wykonany jest ze specjalnej, porowatej, nieglazurowanej gliny, co pozwala mu oddychać podczas gotowania. Gliniany garnek przed gotowaniem należy zamoczyć w wodzie. W trakcie gotowania z jego ścianek uwalniają się cząstki wody, przenikając i mieszając się z naturalnymi sokami pożywienia, dzięki czemu pogłębia się aromat oraz zwiększa kruchość potrawy. Można w nim gotować zupy, potrawki, piec chleb, ciasta, przyrządzać warzywa i owoce.

Stosowanie:

- Zamocz gliniany garnek w wodzie na 10–15 minut.
- Dodaj składniki.
- Włóż do zimnego piekarnika i gotuj według uznania.

Ceramiczny garnek do gotowania Ohsawy

Zaprojektowany specjalnie do stosowania razem z naczyniami do gotowania pod ciśnieniem.

- Zapobiega metalicznemu posmakowi oraz reakcji z metalem.
- Można w nim gotować warzywa i owoce bez wody.
- Do gotowania zup, zbóż i ziaren oraz do pieczenia chleba na parze.

Stosowanie:

- Włóż składniki do garnka ceramicznego i przykryj.
- Wsadź garnek do naczynia do gotowania pod ciśnieniem. Dolej wody do połowy wysokości garnka. Zabezpiecz pokrywę.
- Doprowadź do normalnego ciśnienia i gotuj według zaleceń.

Uwaga: Pokrywa dokładnie przylega do garnka, tak że woda z naczynia nie dostanie się do jedzenia. Garnek można wkładać do innych naczyń.

Naczynie do gotowania bez wody

Wykonane z wielowarstwowej stali nierdzewnej. Posiada uszczelnienie przeciw uciekaniu wilgoci, dzięki czemu można gotować bez wody czy oleju i na mniejszym ogniu.

Kontrola pary

Specjalny garnek wykonany z wysokiej jakości stali nierdzewnej z wolną przestrzenią między dwiema ściankami. Przestrzeń wypełnia się częściowo wodą oraz powietrzem. Utrzymuje stałą temperaturę.

Przybory kuchenne

- Jeśli chcesz nadać posiłkowi bardziej odprężającą, ziemską jakość Yin, używaj raczej pałeczek lub drewnianych łyżek niż przyborów metalowych.
- Korzystaj z czystej deski do krojenia używaj ulubionego noża, który jest naostrzony.
- Do mielenia i tłuczenia używaj młódkierza i tłuczka lub japońskiego suribachi.
- Do gotowania na parze stosuj naczynie z bambusa lub gliny.

Mycie garnków, naczyń i kuchni

- Myj w ciepłej wodzie z mydłem i wypłucz w zimnej wodzie, żeby usunąć mydło.
- Używaj tylko środków do mycia wyprodukowanych ze składników ulegających biodegradacji.
- Unikaj stosowania szorstkich ściereczek oraz metalowych gąbek do szorowania, które rysują powierzchnię garnków. Używaj tylko szczotek z naturalnych materiałów lub plastikowych gąbek do szorowania.
- Jeśli przypalone jedzenie przywarło do dna garnka, dodaj wody i sody oczyszczonej lub popiołu drzewnego i zagotuj.
- Porcelanę myj we wrzątku z dodatkiem popiołu drzewnego, aby odświeżyć i zachować biel.
- Naczynia z przyklejoną owsianką zamocz przed myciem w zimnej wodzie.
- W razie utrzymujących się zapachów zamocz naczynie we wrzątku ze sproszkowaną gorczycą, solą, sokiem z cytryny lub sodą oczyszczoną.
- Tłuste ściany, podłogi i szafki myj gorącą wodą z dodatkiem amoniaku.

Słowniczek

Maranta – sproszkowany korzeń tropikalnej rośliny; zagęszczacz; środek odżywczy o wysokiej zawartości wapnia.

Chleb świętojański (Karob) – sproszkowany strąk; pochodzenie tropikalne; bogaty w naturalny cukier, wapń i minerały; zasadowy; reguluje pracę jelit; używaj jako czekolady.

Kuzu (Kudzu) – sproszkowana skrobia uzyskiwana z bulwy japońskiej rośliny o nazwie opornik łątkowaty (*Pueraria*); zagęszczacz; chłodzi i koi żołądek oraz jelita.

Lecytyna – dodatek odżywczy z soi; rozбивa złogi tłuszczu; obniża poziom cholesterolu; sprzedawana w granulach.

Mirin – delikatnie słodka japońska sherry używana do gotowania, wytwarzana z ryżu.

Sos sojowy – Shoyu: z pszenicy, soi, wody i soli morskiej; Tamari: z samej soi, wody i soli morskiej.

Umeboshi – słono-kwaśna marynowana śliwka z Japonii; silnie zasadowa; antybiotyk; reguluje pracę jelit.

Ocet umeboshi – solanka z umeboshi lub marynowanych śliwek.

Przepisy lecznicze

Większość przepisów podanych w następnych rozdziałach obejmuje ściśle wegetariańskie potrawy wywodzące się z różnych tradycji kulturowych, łącznie z amerykańską, europejską i wschodnioazjatycką. Przepisy z tradycji zachodniej obejmują potrawy z surowych składników i kiełków oraz duży wybór typowo amerykańskich potraw zaadaptowanych na potrzeby kuchni wegetariańskiej. W części przepisów uwzględniono pragnienie współczesnych ludzi, aby ich dieta była zróżnicowana i wieloskładnikowa. Przepisy te kierowane są głównie do tych, którzy znajdują się na początkowych etapach zmiany diety na pełnowartościowe pożywienie o wysokiej jakości. Niemniej jednak, jak stwierdziliśmy wcześniej w rozdziale poświęconym łączeniu pokarmów, zbyt wiele składników w posiłku może prowadzić do osłabienia zdrowia. Wieloskładnikowe posiłki powinny być jedzone bardzo rzadko i tylko przez tych, którzy są obdarzeni sprawnym układem trawiennym. Jeśli przepis zawiera zbyt wiele składników dla osób, które potrzebują posiłków terapeutycznych, można go uprościć. W rozdziale 19 zatytułowanym *Łączenie pokarmów*, zostały podane przykłady posiłków planu B, który jest odpowiedni dla osób o słabym trawieniu i wymagających leczenia. Pamiętając o jego zasadach, można zorientować się, jak uprościć różnorodne przepisy.

Wiele bardziej złożonych potraw, zamieszczonych w części poświęconej przepisom, stanowi połączenie składników gotowanych razem w środowisku wodnym. Obejmują one zupy, potrawy z makaronem, potrawki, dania ze zbóż lub fasoli i inne. Jak zostało omówione w planie C w rozdziale *Łączenie pokarmów*, proces taki, szczególnie przy obecności dużej ilości wody i stosowaniu długiego czasu gotowania, daje lepsze połączenie składników i czyni je łatwiejszymi do strawienia, niż gdyby były przyrządzane osobno. Potrawy przygotowywane z wodą, lecz w niezbyt dużej jej ilości także mają do pewnego stopnia takie działanie, chociaż nie tak duże jak „Dania jednogarnkowe” z planu C.

Jeżeli dana choroba lub objaw wymagają zastosowania jakiegoś konkretnego produktu, w rozdziale poświęconym przepisom można znaleźć kilka ciekawych przepisów wykorzystujących niezbędny produkt. Czytelnik może w razie konieczności dostosować przepis do określonych potrzeb żywieniowych. Zmiana jednego składnika w przepisie czasami pociąga za sobą również zmianę innych. Dzięki niewielkiej praktyce i zachowaniu zdrowego rozsądku, gotowanie się powiedzie.

Aby osiągnąć najlepsze efekty kulinarne, używaj składników najwyższej jakości, co wielokrotnie podkreślaliśmy we wcześniejszych rozdziałach:

Idealnie byłoby, gdyby wszystkie produkty były nierafinowane i pochodzące z ekologicznych upraw prowadzonych na bogatych, żywnych glebach.

Zboża: Stosuj zboża nieoczyszczone oraz pełnoziarniste makarony, kasze i maki.

Oleje: Używaj oliwy z pierwszego tłoczenia oraz innych rodzajów nierafinowanych olejów bogatych w kwas oleinowy, takich jak olej sezamowy, olej ze słonecznika bogaty w kwas oleinowy lub ekologiczny olej arachidowy; niektóre osoby mogą też używać klarowanego masła lub innych olejów bogatych w tłuszcze nasycone. Nie używaj tłuszczu, margaryny lub olejów z tłuszczów wielonienasyconych, jak olej krokoszowy, kukurydziany, sojowy, słonecznikowy, z ziaren bawełny i innych; zobacz ogólne wskazówki dotyczące olejów na s. 224.

Oceć: Używaj nierafinowanego octu z cydru jabłkowego, brązowego ryżu lub innych nierafinowanych octów.

Sól i produkty słone: Używaj nieoczyszczonej soli morskiej i niepasteryzowanych, naturalnie sfermentowanych miso i sosów sojowych, wytworzonych ze składników ekologicznych i nieoczyszczonej soli.

Produkty pochodzenia zwierzęcego: Stosuj wysokiej jakości jogurty, sery i inne fermentowane produkty mleczne zgodnie z zasadami łączenia pożywienia: jedz je jako przyprawę lub dodatki do dań warzywnych lub sałatek, szczególnie tych, które składają się głównie z warzyw zielonych i niezawierających skrobi lub z kwaśnych owoców. W przypadku *niedoborów* można zastosować mięso ekologicznie hodowanych ryb, drobiu i ssaków. Mięso łączy się najlepiej z wyżej wymienionymi warzywami oraz może zostać zamarynowane i dodane do zup lub bulionów, jak opisano w rozdziale *Białko i witamina B₁₂* na s. 195. Przykłady dodatków mięsnych do kleików congee podano na s. 541–542 – jest to jedyne połączenie różnych rodzajów mięsa, jakie pojawia się w następnych rozdziałach.

Uwaga: Indeks ułatwiający znalezienie przepisów i opisów właściwości pożywienia roślinnego zaczyna się na s. 729.

Miarą stosowaną w przepisach jest filiżanka, tzw. szklanka miarkowa o pojemności 240 ml (przyp. red.).

Zboża

Od tysiącleci ludzie uprawiali zboża pochodzące ze zwykłych traw, które zawierały składniki odżywcze niezbędne dla rozwoju człowieka, wzmacniania jego sił życiowych i zapobiegania chorobom. Jak przedstawiono wcześniej, kiedy pełne zboża zostaną uzupełnione całą gamą innych nierafinowanych produktów roślinnych, dieta taka dostarczy wszystkich elementów pożywienia koniecznych dla rozwoju. Wynika stąd, że gdy potraktujemy zboża jako podstawę diety, wraz z osiągnięciem zdrowego trawienia odkryjemy, że nie nękają nas już problemy wynikające z braku pewnych składników odżywczych lub nadmiernego łaknienia jakichś produktów. Zboża przygotowane według indywidualnych potrzeb zaspokoją głód, zapewnią bogactwo smaku, dostarczą energii, zwiększą wytrzymałość, uspokoją nerwy i zagwarantują głęboki sen. Ponadto poprawią usuwanie zbędnych produktów z organizmu, przyspieszą refleks, polepszą pamięć i jasność myślenia. Z punktu widzenia analizy pożywienia w kategoriach Yin/Yang, zboża są zwykle umieszczane w centrum. Wspierają nas w poszukiwaniu „złotego środka”, miejsca sprzyjającego chłonności umysłu, odpoczynkowi oraz koncentracji. U ludzi współczesnych te aktywne i bierne cechy zwykle się nie łączą, to znaczy kiedy jesteśmy otwarci i zrelaksowani, nasz umysł nie jest skoncentrowany. Aby się skoncentrować, musimy zrezygnować z relaksu i popadamy w stan napięcia.

Przez kilka pokoleń w Ameryce zboża były identyfikowane ze skrobią, znajdującą się w niełasce. Wszystkie rodzaje skrobi uważaliśmy za takie same i sądziliśmy, że to właśnie one są przyczyną nadwagi. Większość zbóż była stosowana (i nadal jest) jako karma dla zwierząt, co dodatkowo przyczyniło się do ich niskiej oceny w świadomości większości ludzi. Dodatkowo zboża były znane głównie w formie chleba, owsianek, białego ryżu, kasz, mąki kukurydzianej lub wysoko przetworzonych suchych płatków

śniadaniowych. Większość osób w dalszym ciągu nie zna pełnoziarnistej pszenicy, brązowego jęczmienia, żyta lub gryki. A ponieważ z reguły nie jadalśmy pełnoziarnistych zbóż, nie zdajemy sprawy, że w celu dobrego trawienia wymagają one zupełnie innej obróbki niż zboża przetworzone.

Samo nauczenie się, jak należy prawidłowo przeżuwać pełne zboża i jak wykorzystywać działanie gruczołów ślinowych, zajmuje kilka tygodni. Każdy kęs staraj się przeżuć 32 razy lub więcej. Chociaż powinni przeżuwać 50 lub 70 razy. To zalecenie odnosi się także do pożywienia o włóknistej konsystencji, takiego jak warzywa strączkowe, orzechy i nasiona oraz niektóre łodygi, korzenie i liście warzyw.

Kiedy ktoś jest zbyt słaby, by dobrze przeżuwać pokarm, powinien jadać kremy zbożowe. Należy tak przygotowane zboża powinny być żute tak długo, jak to możliwe. Osoby bez zębów mogą rozcierać pokarm dziąsłami, aby spowodować wydzielanie śliny.

Pełne zboża i inne węglowodany nie będą dobrze trawione bez dostatecznego zmieszania ze śliną. Działanie śliny jest potrzebne, aby rozpocząć reakcje, jakie zachodzą później w trakcie trawienia. Ślina jest zasadowa, a większość zbóż – lekko kwasotwórcza; ponieważ w prawie wszystkich chorobach występuje zbyt duża kwasowość krwi, dokładne żucie działa zapobiegawczo, gdyż nadaje spożywanym zbożom raczej zasadowy niż kwasowy charakter.

W ostatnich latach zamiast słowa „skrobia” coraz częściej w odniesieniu do pełnych zbóż, roślin strączkowych i innych warzyw stosuje się termin „węglowodany złożone”, co oznacza, że ich trawienie przebiega w bardziej złożony sposób niż trawienie cukrów prostych. Trawienie węglowodanów złożonych to proces harmonijny, miarowy i zrównoważony, który dostarcza kompletnych, potrzebnych organizmowi składników odżywczych. To przeciwieństwo stanu pośpiechu – po którym następuje depresja – jakiego doświadczamy, jedząc wysoko przetworzone zboża i cukry, w których brakuje istotnych składników pokarmowych.

Chociaż obecnie powszechnie przyznaje się, że współczesna dieta jest najbardziej uboga właśnie w węglowodany złożone, większość ludzi w dalszym ciągu nie zdaje sobie sprawy z wielu zalet, poza zawartością błonnika i węglowodanów. Nie rozpoznano również wyjątkowej i odmiennej natury każdego ze zbóż. W tym rozdziale opisujemy główne właściwości zbóż, zaczerpnięte z tradycyjnych przekazów oraz opisane przez naukę, ponieważ chcemy zwrócić uwagę na wyjątkowość i piękno tej grupy pożywienia.

Zanim zgłębimy właściwości poszczególnych zbóż, dowiedzmy się, w jaki sposób ich działanie wprowadza równowagę u ogólnych typów konstytucjonalnych. Należy zwrócić uwagę, że lista ta przewiduje zastosowanie zbóż niż podobne listy Sześciu Wpływów umieszczone we wcześniejszej części książki. Ta charakterystyka jest ważna dla osób, które kładą nacisk na różnorodność i obfitość zbóż w swojej diecie.

Zrównoważenie własnej konstytucji za pomocą zbóż

Nadmiar (osoba krzepka o silnym głosie i pulsie, grubym nalocie na języku, ekstrawertycznej osobowości, zaczerwienionej cerze); dla takiej osoby najlepsze są zboża, które zmniejszają nadmiar: amarantus (szarłat), żyto, pełny jęczmień (nie kasza perłowa), dziki ryż.

Niedobór (osoba wątła, słaba, którą charakteryzuje niski poziom energii, słaby głos, nalot na języku cienki lub jego brak, introwertyczna osobowość, cera ziemista lub blada); zalecana jest wie-

szczęść zbóż, a najkorzystniejsze działanie mają ryż, pszenica, jęczmień (przed gotowaniem upraż na suchej patelni), orkisz, dobrze ugotowany owies oraz quinoa (komosa ryżowa).

Gorąco (takiej osobie jest za gorąco, odczuwa pragnienie dużej ilości zimnych napojów, ma jasno lub ciemnoczerwony język, czerwoną twarz lub oczy, żółty nalot na języku, żółty i skąpy śluz); pokarmy wskazane to ochładzające zboża, które obejmują proso, pszenicę, amarantus, dziki ryż, niebieską kukurydzę oraz pełny jęczmień.

Zimno (takiej osobie jest zimno, lubi ciepłe posiłki i napoje, ma bladą cerę, ubiera się zbyt ciepło w stosunku do temperatury otoczenia lub klimatu, jest skurczona i nie może zgiąć pleców, może mieć ból „zamrożony” – stale obecny w jednym miejscu ciała); dobroczynnie działają ogrzewające zboża, takie jak owies, orkisz, słodki ryż, quinoa oraz ryż basmati. Pomocne są także zboża neutralne: ryż, żyto, kukurydza i gryka.

Wilgoć (osoba czuje się ospała i ma chorobotwórczą wilgoć, taką jak obrzęki, otyłość, problemy z chronicznym śluzem i flegmą, torbiele i guzy): zboża wysuszające wilgoć to amarantus, gryka, nieoczyszczony jęczmień, kukurydza, żyto, dziki ryż, ryż basmati (w małych ilościach) oraz suchy, prażony owies.

Suchość (osoba szczupła, suche usta, nozdrza, wargi, skóra i stolec); pszenica, ryż, słodki ryż, quinoa, proso, jęczmień (przed gotowaniem uprażony na suchej patelni), orkisz i dobrze ugotowany owies to najlepsze zboża do regularnego spożywania.

Wiatr (osoba nerwowa, niestabilna, z pojawiającymi się i zanikającymi objawami, takimi jak spazmy, skurcze i przemieszczający się ból; niektóre stosunkowo statyczne choroby, jak zdrętwienie, paraliż czy udar, często są także powodowane przez wiatr); zboża, które pomagają uspokoić wiatr, obejmują quinoa, gotowany owies oraz pszenicę; unikaj gryki.

Gorąco późnego lata (wysoka gorączka, pocenie się, zmęczenie oraz wyczerpanie płynów): herbata lub napoje z uprażonego jęczmienia tłumią działanie *letniego gorąca*; brązowy ryż, szczególnie odmiana długoziarnista, pomaga zmniejszyć podrażnienia, które często towarzyszą syndromowi *gorąca późnego lata*.

Gotowanie zbóż

- Delikatnie przepłucz.
- Namaczaj przez 8–12 godzin. Namaczanie pobudza drzemiącą w pokarmie energię, uwalnia składniki odżywcze i czyni zboża łatwiejszymi do strawienia.
- Odlej wodę z namaczania.
- Nie napełniaj garnka więcej niż do $\frac{3}{4}$ pojemności.
- Przy większych ilościach zboża używaj mniej wody i przedłuż czas gotowania.
- Stosuj najwyżej $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli na 1 filiżankę zboża.
- 1 filiżanka zboża wystarcza na dwie osoby.
- Prażenie zboża nadaje mu bardziej zasadowy charakter i powoduje, że zyskuje ono przeważającą jakość Yang.
- Gotuj w naczyniach do gotowania bez wody lub w szybkowarze, metodą podstawową lub na wolnym ogniu.
- Metoda gotowania na wolnym ogniu: Gotuj namoczone lub kiełkujące zboża na wolnym ogniu

śniadaniowych. Większość osób w dalszym ciągu nie zna pełnoziarnistej pszenicy, brązowego ryżu, jęczmienia, żyta lub gryki. A ponieważ z reguły nie jadaliśmy pełnoziarnistych zbóż, nie zdajemy sobie sprawy, że w celu dobrego trawienia wymagają one zupełnie innej obróbki niż zboża przetworzone.

Samo nauczenie się, jak należy prawidłowo przeżuwać pełne zboża i jak wykorzystywać działanie gruczołów ślinowych, zajmuje kilka tygodni. Każdy kęs staraj się przeżuć 32 razy lub więcej. Chorzy powinni przeżuwać 50 lub 70 razy. To zalecenie odnosi się także do pożywienia o włóknistej konsystencji, takiego jak warzywa strączkowe, orzechy i nasiona oraz niektóre łodygi, korzenie i liście warzyw.

Kiedy ktoś jest zbyt słaby, by dobrze przeżuwać pokarm, powinien jadać kremy zbożowe. Nawet tak przygotowane zboża powinny być żute tak długo, jak to możliwe. Osoby bez zębów mogą rozdrabniać pokarm dziaśłami, aby spowodować wydzielanie śliny.

Pełne zboża i inne węglowodany nie będą dobrze trawione bez dostatecznego zmieszania ze śliną. Działanie śliny jest potrzebne, aby rozpocząć reakcje, jakie zachodzą później w trakcie trawienia. Ślina jest zasadowa, a większość zbóż – lekko kwasotwórcza; ponieważ w prawie wszystkich chorobach występuje zbyt duża kwasowość krwi, dokładne żucie działa zapobiegawczo, gdyż nadaje spożywanym zbożom raczej zasadowy niż kwasowy charakter.

W ostatnich latach zamiast słowa „skrobia” coraz częściej w odniesieniu do pełnych zbóż, roślin strączkowych i innych warzyw stosuje się termin „węglowodany złożone”, co oznacza, że ich trawienie przebiega w bardziej złożony sposób niż trawienie cukrów prostych. Trawienie węglowodanów złożonych to proces harmonijny, miarowy i zrównoważony, który dostarcza kompletnych, potrzebnych organizmowi składników odżywczych. To przeciwieństwo stanu pośpiechu – po którym następuje depresja – jakiego doświadczamy, jedząc wysoko przetworzone zboża i cukry, w których brakuje istotnych składników pokarmowych.

Chociaż obecnie powszechnie przyznaje się, że współczesna dieta jest najbardziej uboga właśnie w węglowodany złożone, większość ludzi w dalszym ciągu nie zdaje sobie sprawy z wielu zalet zbóż poza zawartością błonnika i węglowodanów. Nie rozpoznano również wyjątkowej i odmiennej natury każdego ze zbóż. W tym rozdziale opisujemy główne właściwości zbóż, zaczerpnięte z tradycyjnych przekazów oraz opisane przez naukę, ponieważ chcemy zwrócić uwagę na wyjątkowość i piękno tej grupy pożywienia.

Zanim zgłębimy właściwości poszczególnych zbóż, dowiedzmy się, w jaki sposób ich działanie wprowadza równowagę u ogólnych typów konstytucjonalnych. Należy zwrócić uwagę, że lista ta przewiduje szersze zastosowanie zbóż niż podobne listy Sześciu Wpływów umieszczone we wcześniejszej części książki. Ta charakterystyka jest ważna dla osób, które kładą nacisk na różnorodność i obfitość zbóż w swojej diecie.

Zrównoważenie własnej konstytucji za pomocą zbóż

Nadmiar (osoba krzepka o silnym głosie i pulsie, grubym nalocie na języku, ekstrawertycznej osobowości, zaczerwienionej cerze); dla takiej osoby najlepsze są zboża, które zmniejszają nadmiar: amarantus (szarłat), żyto, pełny jęczmień (nie kasza perlowa), dziki ryż.

Niedobór (osoba wątła, słaba, którą charakteryzuje niski poziom energii, słaby głos, nalot na języku cienki lub jego brak, introwertyczna osobowość, cera ziemista lub blada); zalecana jest więk-

z suchego zboża, a najkorzystniejsze działanie mają ryż, pszenica, jęczmień (przed gotowaniem upraż na suchej patelni), orkisz, dobrze ugotowany owies oraz quinoa (komosa ryżowa).

Gorąco (takiej osobie jest za gorąco, odczuwa pragnienie dużej ilości zimnych napojów, ma jaśniejszy lub ciemnoczerwony język, czerwoną twarz lub oczy, żółty nalot na języku, żółty i skąpy śluz); wskazane to ochładzające zboża, które obejmują proso, pszenicę, amarantus, dziki ryż, nieociek kukurydzą oraz pełny jęczmień.

Zimno (takiej osobie jest zimno, lubi ciepłe posiłki i napoje, ma bladą cerę, ubiera się zbyt ciepło w stosunku do temperatury otoczenia lub klimatu, jest skurczona i nie może zgiąć pleców, może odczuwać ból „zamrożony” – stale obecny w jednym miejscu ciała); dobroczynnie działają ogrzewające zboża, takie jak owies, orkisz, słodki ryż, quinoa oraz ryż basmati. Pomocne są także zboża neutralne: żyto, kukurydza i gryka.

Wilgoć (osoba czuje się ospała i ma chorobotwórczą wilgoć, taką jak obrzęki, otyłość, problemy z chropaniem śluzem i flegmą, torbiele i guzy): zboża wysuszające wilgoć to amarantus, gryka, nieoczyszczony jęczmień, kukurydza, żyto, dziki ryż, ryż basmati (w małych ilościach) oraz suchy, prażony owies.

Suchość (osoba szczupła, suche usta, nozdrza, wargi, skóra i stolec); pszenica, ryż, słodki ryż, quinoa, proso, jęczmień (przed gotowaniem uprażony na suchej patelni), orkisz i dobrze ugotowany owies to najlepsze zboża do regularnego spożywania.

Wiatr (osoba nerwowa, niestabilna, z pojawiającymi się i zanikającymi objawami, takimi jak spazmy, skurcze i przemieszczający się ból; niektóre stosunkowo statyczne choroby, jak zdrętwienie, paraliż czy udar, często są także powodowane przez wiatr); zboża, które pomagają uspokoić wiatr, obejmują quinoa, gotowany owies oraz pszenicę; unikaj gryki.

Gorąco późnego lata (wysoka gorączka, pocenie się, zmęczenie oraz wyczerpanie płynów): herbatka lub napoje z uprażonego jęczmienia tłumią działanie *letniego gorąca*; brązowy ryż, szczególnie odmiana długoziarnista, pomaga zmniejszyć podrażnienia, które często towarzyszą *syndromowi gorąca późnego lata*.

Gotowanie zbóż

- Delikatnie przepłucz.
- Namaczaj przez 8–12 godzin. Namaczanie pobudza drzemiącą w pokarmie energię, uwalnia składniki odżywcze i czyni zboża łatwiejszymi do strawienia.
- Odlej wodę z namaczania.
- Nie napełniaj garnka więcej niż do $\frac{3}{4}$ pojemności.
- Przy większych ilościach zboża używaj mniej wody i przedłuż czas gotowania.
- Stosuj najwyżej $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli na 1 filiżankę zboża.
- 1 filiżanka zboża wystarcza na dwie osoby.
- Prażenie zboża nadaje mu bardziej zasadowy charakter i powoduje, że zyskuje ono przeważającą jakość Yang.
- Gotuj w naczyniach do gotowania bez wody lub w szybkowarze, metodą podstawową lub na wolnym ogniu.
- Metoda gotowania na wolnym ogniu: Gotuj namoczone lub kielkujące zboża na wolnym ogniu

przez noc lub przez kilka godzin. Uzupełnij wodę. Zboże zyska bardziej zasadowy charakter i zachowa enzymy.

- Dodanie wodorostów do zboża nadaje mu wspaniały, pełny aromat oraz wzbogaca o dodatkowe wartości odżywcze.

Po gotowaniu

- Wyjmij zboże z garnka, aby nie nabrało wody i nie napęczniało, gdyż mokre zboże jest pozbawione smaku.
- Sięgaj głęboko do garnka, tak aby na każdej łyżce znalazło się zboże z wierzchu i z dna – ma to na celu podanie bardziej zrównoważonego posiłku.
- Przelóż zboże do miski lub płytkiego bambusowego koszyka.
- Przykryj matą z bambusa lub gazą i przechowuj w chłodnym miejscu. Nie martw się, jeśli zacznie lekko fermentować – będzie słodsze i łatwiejsze do strawienia. Jeśli jednak fermentacja jest zbyt daleko posunięta, zboże nie nadaje się do jedzenia.

Przechowywanie nieugotowanego zboża

- Pszenica i pokrewne jej zboża, orkisz oraz kamut, mają twardą i grubą powłokę i w odpowiednich warunkach mogą być przechowywane przez wiele lat.
- Ryż oraz inne zboża z cieńszą powłoką można przechowywać przez około dwa lata.
- Proso ma bardzo cienką powłokę, która w trakcie mielenia często jest zdrapywana, co czyni je bardziej podatnym na jęlczenie.
- Przechowuj zboża w czystych, zamkniętych pojemnikach w suchym i chłodnym miejscu.
- Włóż do środka torebkę herbaty miętowej albo liść laurowy, aby odstraszyć robactwo, jeśli pojemnik nie jest szczelnie zamknięty.

Amarantus

Stosowany przez starożytnych Azteków jako wartościowe pożywienie, a także podczas rytuałów religijnych, amarantus przyciągnął ostatnio uwagę osób zajmujących się stanem zdrowia na świecie. Odkryli oni, że na tych terenach Afryki i Ameryki Łacińskiej, gdzie spożywany jest amarantus, nie występuje niedożywienie. Ze względu na wartość odżywczą i zdolność do wzrostu na ubogiej glebie w suchych warunkach klimatycznych, amarantus oraz inne rośliny o podobnych właściwościach (takie jak quinoa [komosa ryżowa]) są uważane za część „zagubionego dobroczynnego magazynu” światowego rolnictwa oraz żywienia.

Amarantus może być stosowany do uzupełnienia białka i wapnia. Jest szczególnie korzystny dla osób o podwyższonym zapotrzebowaniu na składniki odżywcze, takich jak karmiące lub ciężarne matki, niemowlęta, dzieci lub osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną. Nawet jeśli jest spożywany bez dodatków, posiada zestaw białek aż nadto wystarczający dla większości osób; amarantus ma także wyjątkowo wysoką zawartość lizyny – aminokwasu tylko w niewielkich ilościach spotykanego w psze-

nicy i w większości innych zbóż. Połączenie amarantusu i zboża o niskiej zawartości lizyny zapewnia zatem posiłek bogatszy w aminokwasy i białka niż mięso lub inne produkty pochodzenia zwierzęcego (jakkolwiek tak wysoka zawartość wielu osobom nie jest potrzebna).

Szczególną wartość takiego połączenia stanowi to, że jest bogatym źródłem zarówno białek, jak i wapnia dla wymienionych wyżej osób oraz dla osób w trakcie przestawiania się na pożywienie wegetariańskie. Mimo że amarantus jest droгим małym ziarnem (w ostatnich latach sześciokrotnie, a nawet dziesięciokrotnie droższym od pszenicy), jest bardzo skoncentrowanym pożywieniem i dlatego może być nawet smaczniejszy w połączeniu z pokarmem, które osłabi jego intensywny aromat.

Właściwości lecznicze: Natura termiczna ochładzająca; smak gorzki i słodki; wysusza *wilgoć*; pozytywnie wpływa na płuca; posiada wysoką zawartość białek (15–18%), błonnika pokarmowego, aminokwasów (lizyna i metionina), witaminy C i wapnia. Zawiera więcej wapnia i czynników wspierających gospodarkę wapniową – magnezu i krzemu – niż mleko (i dlatego wapń zawarty w amarantusie jest lepiej wykorzystywany przez organizm). Stosuj do pieczenia chleba, ciast, do przygotowania zup i dań zbożowych. Przyrządzaj jak popcorn lub praż, aby otrzymać orzechowy zapach. Wyhoduj kielki i używaj do sałatek.

PILAW Z AMARANTUSEM I SOSEM MIGDAŁOWYM

- 1 filiżanka amarantusu
- 2 filiżanki pszenicy bulgur
- $\frac{3}{4}$ szklanki soczewicy, namoczonej
- 1 mała poszatkowana cebula
- 1 łyżeczka oleju (opcjonalnie)
- 7–8 filiżanek wrzątku
- 1 łyżeczka soli morskiej

Sos migdałowy:

- 2 filiżanki sosu beszamelowego (s. 634)
- $\frac{1}{2}$ filiżanki migdałów, uprażonych
- i ubitych w mrożdzierzu
- 1 łyżka mięty

- Podsmaż cebulę.
- Dodaj amarantus i bulgur, praż przez 5 minut.
- Dodaj soczewicę.
- Cebulę, zboża i soczewicę zalej wrzątkiem. Dodaj sól. Przykryj i gotuj przez 30 minut na wolnym ogniu.
- Przygotuj sos.
- Przelej wymieszane zboża i soczewicę do wysmarowanego olejem garnka i polej sosem migdałowym.
- Piecz 15 minut w temperaturze 190°C.
- Wystarczy na 6–8 porcji.

AMARANTUSOWE KLUSKI W KAPUŚNIAKU

- $\frac{1}{4}$ szklanki ziaren amarantusu
- lub mąki amarantusowej
- $\frac{3}{4}$ szklanki pełnoziarnistej mąki z pszenicy
- $\frac{1}{4}$ szklanki wrzącej wody
- 2 szklanki pokrojonej w paski kapusty
- ok. 1 l wywaru warzywnego lub wody
- 1–2 łyżki miso
- pietruska

- Wymieszaj amarantus i pełnoziarnistą mąkę z pszenicy. Dodaj wrzątek. Wyrabiaj przez 5 minut. Zrób kluski o dowolnej formie i grubości nieco ponad 1 cm (kwadraty, trójkąty, koła).
- Zalej kapustę wywarem i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem, aż będzie miękka.
- Dodaj resztę wywaru i zagotuj.
- Do zupy wrzuć kluski. Kiedy wypłyną na po-

wierzchnię, są ugotowane.

- Rozpuść miso w odrobinie wywaru i dodaj do zupy. Przez kilka minut gotuj na wolnym ogniu.
- Posyp pietruszką.
- Wystarczy na 4 porcje.

Jęczmień

Właściwości lecznicze: Natura termiczna ochładzająca; smak słodki i słony; wzmacnia śledzionę-trzustkę, reguluje pracę żołądka i wzmacnia jelita; buduje krew i płyny Yin oraz nawilża *suchość* moczopędny; korzystnie wpływa na pęcherzyk żółciowy i nerwy; lekkostrawny – odwar z jęczmienia (około 50 dag kaszy perłowej lub kaszy z pełnego ziarna na 1 l wody) tradycyjnie podawany jest rekonwalescentom oraz inwalidom; leczy rozwolnienie (uprażony przed ugotowaniem na suchej patelni); łagodzi zapalenie śluzówek; łagodzi bolesne oddawanie moczu lub utrudnienia w jego oddawaniu; obniża gorączkę (jadany w zupie); pomaga zmniejszyć guzy, opuchliznę oraz nagromadzenie wody, takie jak obrzęki. Kasza pełnoziarnista, czasami nazywana „kiełkującą”, działa lekko przeczyszczająco i zawiera dużo więcej składników odżywczych niż powszechnie używana odmiana „perłowa”. Łącznie z większą zawartością błonnika pokarmowego, dwa razy większą ilością wapnia, trzy razy większą zawartością żelaza i o 25% większą ilością białek. Aby zredukować działanie przeczyszczające kaszy pełnoziarnistej, przed gotowaniem upraż ją aż do uzyskania aromatu. Prażenie powoduje też, że jęczmień, uważany za zboże najbardziej kwasotwórcze, będzie bardziej zasadowy.

Oprócz stosowania jęczmienia jako zboża lub kremu zbożowego (z mąki), prażony jęczmień może być utłuczony na proszek i dodawany do gorącej wody jako napój. Z pełnego ziarna jęczmienia można przygotować wywar. Zarówno napar, jak i wywar łagodzą objawy *gorąca późnego lata* oraz zmęczenie, wspomagają trawienie i mogą być spożywane zamiast kawy.

Kiełkująca pełnoziarnista kasza jęczmienna jest popularnym chińskim ziołem; jest lekko ogrzewająca i ma słodki zapach oraz smak; leczy niestrawność wynikającą z zastoju pożywienia o dużej zawartości skrobi lub niestrawność u niemowląt spowodowaną nietolerancją mleka matki; łagodzi objawy zastój w wątrobie, łącznie z opuchnięciem i uczuciem ucisku w klatce piersiowej i górnej części brzucha; wzmacnia słabe trawienie i poprawia apetyt w przypadku niedoboru w obrębie śledziony-trzustki. Pomocna również przy słabym trawieniu spowodowanym przez drożdżowce *Candida*.

Uwaga: Prażony pełnoziarnisty jęczmień lub kasza perłowa mogą pogorszyć stany zaparcia.

MIĘKKA KASZA JĘCZMIENNA

1 filiżanka pełnoziarnistego jęczmienia,
namoczonego
4-5 filiżanek wody
1/4 łyżki soli

- W garnku wymieszaj kaszę, wodę i sól.
- Zagotuj. Przykryj. Zmniejsz ogień.
- Gotuj na wolnym ogniu przez ok. godzinę
- Przełóż kaszę do naczynia, w którym będziesz podawać posiłek.
- Podawaj z gomasio, pietruszką, miso lub ~~namoczone~~
- Wystarczy na 2 porcje.

KASZA JĘCZMIENNA Z WARZYWAMI

1 filiżanka kaszy jęczmiennej, namoczonej
 $\frac{1}{2}$ cebuli pokrojonej w kostkę (opcjonalnie)
 $\frac{1}{2}$ filiżanki marchewki pokrojonej w kostkę
 $\frac{1}{4}$ filiżanki korzenia łośpianu pokrojonego w plasterki lub
 1 grzyb shiitake, namaczany przez 15 minut i pokrojony w plasterki
 1 łyżeczka oleju sezamowego
 3 filiżanki wody
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej

- Obsmaż warzywa w małej ilości tłuszczu (opcjonalnie).
- Lekko upraż kaszę jęczmienną na suchej patelni.
- Włóż kaszę i warzywa do garnka z osoloną wodą.
- Przykryj i zagotuj.
- Zmniejsz ogień. Gotuj na małym ogniu przez 40 minut.
- Przełóż do naczynia, w którym będziesz podawać.
- Wystarcza na 4 porcje.

BOCHENEK JĘCZMIENNY Z SOCZEWICĄ

1 filiżanka jęczmienia, namoczonego
 $\frac{1}{2}$ filiżanki namoczonej czerwonej soczewicy
 $\frac{1}{4}$ filiżanki nasion słonecznika
 $4\frac{1}{2}$ filiżanki wody
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej
 1 listek laurowy
 pietruszka

- Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C.
- Włóż do garnka wszystkie składniki z wyjątkiem pietruszki. Zagotuj.
- Zmniejsz ogień, gotuj na małym ogniu przez 2 minuty.
- Przelej do nasmarowanej olejem foremki.
- Przykryj i piecz przez godzinę.
- Podawaj pokrojone w plastry razem z pietruszką.
- Wystarcza na 4 porcje.

Gryka

Właściwości lecznicze: Natura termiczna neutralna; smak słodki; oczyszcza i wzmacnia jelita oraz poprawia apetyt. Pomocna w leczeniu biegunki bakteryjnej (dyszenterii) i chronicznego rozwolnienia. Rutyna, bioflawonoid obecny w gryce, wzmacnia naczynia włosowate i krwionośne, przeciwdziała powstawaniu hemoroidów, zmniejsza ciśnienie krwi i zwiększa obwodowe krążenie w kończynach. Rutyna jest także antidotum na działanie promieniowania rentgenowskiego oraz innych form promieniowania.

Gryka stosowana jest zewnętrznie na zapalenia skóry, wypryski i oparzenia – rób okłady z papki zrobionej z uprażonej mąki gryczanej zmieszanej z octem. Po mocnym uprażeniu gryka staje się kaszą gryczaną, a zarazem jednym z nielicznych pokarmów zasadowych. Kasza dostępna w sklepach jest bardzo silnie uprażona i posiada ciemny, czerwonawobrazowy kolor; kupując „surową” grykę (która jest niemal biała) można, według własnego uznania, uprażyć ją w mniejszym stopniu lub zrezygnować z prażenia w ciepłych porach roku.

Młode pędy gryki, hodowane z nasion gryki przeznaczonych do kiełkowania (z twardą, niestrawną powłoką, która odpada po wykiełkowaniu) są doskonałym źródłem chlorofilu, enzymów i witamin.

KABACZEK NADZIEWANY KASZĄ GRYCZANĄ

2 kabaczki, upieczone i przekrojone na pół
2 filiżanki ugotowanej kaszy gryczanej
2 filiżanki sosu beszamelowego (s. 634)

- Usuń pestki z kabaczka. Połówki wypełnij kaszą.
- Polej sosem beszamelowym.
- Piecz przez 20–30 minut.
- Wystarcza na 4 porcje.

KROKIETY Z KASZY GRYCZANEJ

2 filiżanki ugotowanej kaszy gryczanej
1 filiżanka mąki pszennej z pełnego przemiału
1 mała cebula drobno posiekana (opcjonalnie)
1 łyżeczka oleju sezamowego (opcjonalnie)
1 drobno posiekana szalotka (opcjonalnie)
 $\frac{1}{2}$ filiżanki poszatkowanej pietruszki
 $\frac{1}{4}$ filiżanki ziaren słonecznika
sól morska do smaku

- Podsmaż cebulę.
- Zmieszaj wszystkie składniki.
- Uformuj małe kulki. Obtocz w ziarnach słonecznika i usmaż lub zrób małe placuszki i piecz 30 minut w temperaturze ok. 180°C.
- Wystarcza na 4–6 porcji.

CHLEB Z KASZĄ GRYCZANĄ I RODZYNKAMI

1 filiżanka mąki gryczanej
1 filiżanka ugotowanej surowej kaszy gryczanej
1 filiżanka uprażonej i ugotowanej kaszy gryczanej
 $\frac{3}{4}$ filiżanki rodzynek
2 łyżki stołowe zmielonego imbiru
1 i $\frac{1}{2}$ łyżeczki ziaren anyżu
3 filiżanki wody
2 łyżeczki oleju (opcjonalnie)
2 łyżeczki lecytyny

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Zmieszaj trzy pierwsze składniki.
- W niewielkiej ilości wody na małym ogniu lekko podgotuj przez 30 minut rodzyнки, imbir i anyż.
- Do mieszanki gryczanej dodaj mieszankę rodzynekową, (olej), lecytynę i sól. Urabiaj, aż wszystkie składniki dobrze się połączą.
- Piecz w nasmarowanej olejem foremce 30 minut lub do uzyskania złotawego koloru.
- Wystarcza na 8 porcji.

WARENICZKI Z KASZĄ GRYCZANĄ (danie żydowskie)

2 filiżanki kaszy gryczanej
8 filiżanek gotującej się wody
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
1 drobno poszatkowana cebula (opcjonalnie)
1–2 łyżeczki oleju sezamowego (opcjonalnie)
20 dag makaronu z mąki pszennej z pełnego przemiału, ugotowanego i odcedzonego
 $\frac{1}{4}$ filiżanki uprażonych ziaren słonecznika

- Upraż na suchej patelni kaszę, aż nabierze brązowego koloru i orzechowego aromatu.
- Dodaj sól i wodę. Gotuj 20 minut.
- Podsmaż cebulę, aż się zarumieni.
- Wymieszaj cebulę, kaszę i kluski.
- Podawaj ciepłe, posypane ziarnami słonecznika.
- Wystarcza na 4–6 porcji.

Kukurydza

Kukurydza jest jedynym powszechnie spożywanym zbożem, które pochodzi z zachodniej części naszego globu.

Właściwości lecznicze: Natura termiczna neutralna; smak słodki; moczopędna; wzmacnia serce, wpływa korzystnie na żołądek, poprawia apetyt i reguluje trawienie; dobrze działa na zęby i wzmacnia je; zwiększa energię nerek i pomaga przezwyciężyć osłabienie funkcji seksualnych. W leczeniu chorób nerek pij wywar z pełnych suszonych ziaren.

Indianie tradycyjnie gotowali kukurydzę z kawałkiem wapienia (wodorotlenkiem wapnia). Pod koniec XIX w. i na początku XX w. w Afryce, Ameryce Południowej oraz w innych rejonach zaczęto stosować kukurydzę jako podstawę diety, doszło do epidemii pelagry (rumień lombardzki, śmiertelnej choroby, która charakteryzuje się zapaleniem skóry, biegunką oraz otępieniem). W 1937 roku odkryto, że przyczyną tej choroby był niedobór niacyny. Kukurydza zawiera bardzo mało niacyny, ale po dodaniu wodorotlenku wapnia do gotowania zwiększa się zdolność przyswajania niacyny przez organizm. Regularne spożywanie kukurydzy nie powoduje żadnych problemów u osób, które mają urozmaiconą dietę, składającą się z innych pełnowartościowych produktów. Jednak jeśli kukurydza dominuje w bardzo mało zróżnicowanej diecie, stary zwyczaj dodawania wodorotlenku wapnia jest uzasadniony. (Dobrym źródłem niacyny są zarodki pszenicy, orzeszki ziemne, drożdże spożywcze, pełnoziarnista pszenica i większość mięs).

Świeża kukurydza w kolbach posiada właściwości podobne do suszonego ziarna, ale ma też cechy świeżego warzywa – zawiera więcej enzymów oraz niektórych witamin i jest lepsza od suszonej kukurydzy w cieplejszych porach roku oraz dla osób energicznych.

Znamiona (włosy) kukurydzy są silnie moczopędne i w formie naparu mogą być stosowane w leczeniu problemów z układem moczowym, wysokiego ciśnienia, obrzęków, kamieni w nerkach i w pęcherzyku żółciowym. Mają neutralną naturę termiczną i słodki, mdły smak.

Niebieska kukurydza jest odmianą powstałą w wyniku wolnego zapylenia (nie jest odmianą hybrydową), pochodzącą z południowo-zachodniej części Ameryki Północnej; wśród ludów Hopi i Navajo stanowi ona podstawę diety. Jest ochładzająca, ma słodki i lekko kwaśny smak; działa korzystnie na żołądek, wzmacnia nerki; zawiera 21% więcej białek, 50% więcej żelaza i dwa razy więcej magnezu oraz potasu niż żółta czy biała odmiana kukurydzy. Gdy zostanie zmielona na proszek, jego błękitny niebieski połysk nadaje potrawie wyjątkowy wygląd.

KUKURYDZA PO INDIAŃSKU

- 4 filiżanki pełnoziarnistej suszonej kukurydzy, moczonych przez 24 godziny
- 8 filiżanek wody
- $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ szklanki przesianego popiołu drzewnego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka soli morskiej

- Wymieszaj w szybkowarze wszystkie składniki, z wyjątkiem soli morskiej. Doprowadź do najwyższego ciśnienia i gotuj 30 minut.
- Zdejmij z ognia i pozwól, aby ciśnienie spadło.
- Przeplucz ugotowane składniki w durszlaku. (Otoczki ziaren powinny być luźne i oddzielne).

lić się w wodzie. Jeśli wciąż przylegają do ziaren i są twarde, dodaj trochę więcej popiołu i gotuj jeszcze przez 10 minut). Popiół ma zróżnicowaną zasadowość, dlatego różna może być jego ilość potrzebna do zmiękczenia otoczek ziarna.

- Wsyp kukurydzą z powrotem do szybkowaru. Dodaj sól i zalej świeżą wodą. Zwiększ ciśnienie i gotuj 50–60 minut.
- Wystarczy na 8 porcji.

GOTOWANE KUKURYDZIANE KLUSECZKI INDIAN ZUNI

1 filiżanka drobnej kaszki kukurydzianej
1 filiżanka mąki kukurydzianej lub mąki pszennej z pełnego przemiału
 $\frac{1}{2}$ –1 filiżanka wrzątku
 $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli

- Wymieszaj kaszkę kukurydzianą z mąką.
- Dodaj wrzątek i sól. Wyrabiaj przez 5 minut.
- Kiedy ciasto zrobi się gładkie i sztywne, odrywaj małe kawałki i formuj z nich kuleczki.
- Wrzucaj do gotującej się wody lub wywaru.
- Gotuj 30 minut.
- Podawaj z warzywami korzennymi, dynią lub fasolą.
- Uzyskuje się około 20 klusek.

Inna wersja: Do ciasta kukurydzianego wmieszaj przed gotowaniem przetartą, ugotowaną fasolę.

POLENTA (grubo mielona kukurydza)

1 filiżanka polenty
3 filiżanki wody
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej

- Wymieszaj $\frac{1}{2}$ filiżanki wody z polentą. Resztę wody zagotuj i powoli wlewaj polentę. Mieszaj podczas wlewania. Ponownie zagotuj. Dodaj sól i przykryj. Gotuj na małym ogniu 30–40 minut, od czasu do czasu mieszając.

Inna wersja: Zmieszaj polentę z warzywami lub rodzynkami i orzechami; wlej do foremek. Po ostygnięciu pokrój w kwadraciki i podsmaż.

KUKURYDZA PO IROKESKU Z CHILI, FASOLĄ I KABACZKIEM

- 4 filiżanki ugotowanej polenty
 - 1 lekko podsmażona cebula (opcjonalnie)
 - 4 filiżanki gotowanej fasoli kidney doprawionej chili
 - 2 łyżeczki chili w proszku
 - 2 średniej wielkości kabaczki (zbierane jako dojrzały owoc), ugotowane i przetarte na purée
- W szklanym naczyniu ułóż warstwami polentę, cebulę, fasolę i przetarte dynie.
 - Pokrój w kwadraty i podawaj zimne lub pieczone 30 minut w temperaturze 180°C.

Proso

Właściwości lecznicze: Natura termiczna ochładzająca; smak słodki i słony, działanie moczopędne, wzmacnia nerki, wpływa korzystnie na żołądek i śledzionę-trzustkę; odbudowuje płyny Yin; nawilża suchość; działa alkalizująco – równoważy nadkwasotę, odświeża oddech poprzez wstrzymywanie rozwoju bakterii w ustach; charakteryzuje się wysokim poziomem aminokwasów; jest również bogate w krzem; zapobiega poronieniom; działa przeciwgrzybiczo – jest jednym z najlepszych zbóż dla cierpiących na drożdżycę (zakażenie *Candida albicans*).

Pomocne także podczas biegunki (uprażone przed gotowaniem), przy wymiotach (zupa lub kleik congee z kaszy jaglanej), przy niestrawności czy cukrzycy. Łagodzi poranne mdłości – jedzone regularnie w postaci zupy lub kleiku z kaszy jaglanej. Proso, z którego wytwarza się kaszę jaglaną, znane jest jako „królowa zbóż”.

Ze względu na alkaliczną naturę proso często gotuje się bez soli lub tylko z jej odrobiną.

Kielki prosa mogą być stosowane w zastoju trawienia spowodowanym niestrawioną skrobią i w celu uregulowania laktacji. Wykorzystuje się je również w podobnych przypadkach co kielki ryżowe (patrz poniżej).

Uwaga: Prosa nie zaleca się osobom z oznakami poważnego osłabienia funkcji trawiennych, takimi jak wodnisty stolec.

GOTOWANE PROSO

- 1 filiżanka kaszy jaglanej, namoczonej
 - 3 filiżanki wody
 - kilka ziarenek soli morskiej
- Wsyp kaszę i sól do garnka z wodą. Przykryj.
 - Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz płomień.
 - Gotuj na małym ogniu przez 30 minut lub 20 minut w szybkowarze.
 - Wystarczy na 2 porcje.

Inna wersja: Przed gotowaniem podpraż kaszę na niewielkiej ilości oleju. Aby otrzymać bardziej miękką kaszę, dodaj więcej wody.

PROSO Z CEBULĄ, MARCHEWKĄ I WODOROSTAMI HIJIKI

2 filiżanki kaszy jaglanej, namoczonej
 1/2 cebuli pokrojonej w kostkę (opcjonalnie)
 2 pokrojone w kostkę marchewki
 1/4 filiżanki namoczonych i pokrojonych wodorostów hijiki
 6 filiżanek wody
 1/2 łyżeczki soli morskiej
 prażone ziarna sezamu

- Ułóż warzywa warstwami na dnie naczynia, w podanej wyżej kolejności.
- Dodaj kaszę, wodę i sól. Przykryj.
- Doprowadź do wrzenia i zmniejsz płomień.
- Gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut lub 20 minut w szybkowarze.
- Wymieszaj i podawaj posypane ziarnami sezamu.
- Wystarcza na 4 porcje.

KASZA JAGLANA Z DYNIĄ

12 cm namoczonych wodorostów kombu
 2 filiżanki kaszy jaglanej, namoczonej
 1 filiżanka pokrojonej w kostkę dyni, kabaczka lub dyni piżmowej
 1/4 szklanki pokrojonego w plasterki korzenia łopianu
 5–6 filiżanek wody
 1/2 łyżeczki soli morskiej

- Włóż kombu do garnka. Pokryj warstwą dyni i korzeniem łopianu.
- Dodaj kaszę jaglaną, wodę i sól. Przykryj.
- Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz płomień.
- Gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut lub 20 minut w szybkowarze.
- Wystarcza na 4–6 porcji.

POTRAWKA Z PROSA I PIECZAREK

4 filiżanki ugotowanej kaszy jaglanej
Sos:
 1/2 filiżanki mąki pszennej
 1/2 drobno posiekanej cebuli
 15 dag pokrojonych w plasterki pieczarek
 1 łyżeczka oleju (opcjonalnie)
 1 1/2–2 filiżanki wody
 2–3 łyżki sosu sojowego
 pietruszka

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Włóż kaszę do wysmarowanego olejem naczynia żaroodpornego.
- Podsmaż cebulę i pieczarki, aż będą miękkie.
- Dodaj mąkę i dokładnie obtocz w niej warzywa.
- Dolej wodę, ciągle mieszając, by nie powstały grudki. Przed samym doprowadzeniem do wrzenia zmniejsz płomień i gotuj na wolnym ogniu przez 5–7 minut.
- Dodaj sos sojowy. Przykryj i gotuj na małym ogniu przez 10 minut. Co jakiś czas mieszaj, by sos nie przywierał do naczynia.
- Nakłuj kaszę pałeczką, żeby sos mógł się wchłonać.
- Zalej kaszę sosem i piecz przez 20 minut.
- Podawaj na gorąco lub zimno, pokrojone w plastry. Ozdób pietruszką.
- Wystarcza na 4–6 porcji.

Owies

Właściwości lecznicze: Natura termiczna ogrzewająca; słodki i delikatnie gorzkawy smak; działa na co; leczy układ nerwowy i rozrodczy; wzmacnia śledzionę-trzustkę; odbudowuje i reguluje energię; usuwa cholesterol z przewodu pokarmowego i naczyń krwionośnych; wzmacnia mięsień sercowy. Może być stosowany w przypadkach dyzenterii, cukrzycy, zapalenia wątroby, wycieńczenia nerwowego, zaburzeń sprawności seksualnej, niestrawności lub opuchlizny, łącznie ze wzdęciami brzucha. Ponieważ owies jest jednym z najbogatszych w krzem pokarmów, wspiera regenerację układu kostnego i tkanki łącznej. Zawiera również fosfor, niezbędny do prawidłowego rozwoju mózgu i nerwów. Może być stosowany jako okład przynoszący ulgę przy swędzeniu; stosowany do mycia twarzy, usuwa i upiększa skórę.

Regularnie wypijany wywar z owsa działa jak wewnętrzny środek bakteriobójczy, wzmacnia odporność i zapobiegając chorobom zakaźnym. Wywar i owsianka nadają się doskonale dla ludzi słabych i osób z *niedoborami*. Wywar owsiany przygotowuje się następująco: należy wsypać 2 łyżki stołowe kaszy lub płatków owsianych do litra wody i gotować na wolnym ogniu przez 30 minut (dłuższe gotowanie, do 2 godzin, zwiększa gęstość oraz wartość odżywczą wywaru). Odcedź lub wypij bez precedowania, na ciepło bądź w temperaturze pokojowej, zależnie od upodobania. Owies w każdej ze znanych postaci: owsianki, śruty owsianej lub owsa pełnoziarnistego – sprawdza się także w profilaktyce infekcji i chorób zakaźnych, przede wszystkim u dzieci.

Płatki owsiane są prawie tak samo pożywne jak owies pełnoziarnisty, ponieważ poddaje się je tylko lekkiemu przetwarzaniu podczas mielenia i odparowywania; dla wielu ludzi są jedynymi spożywkanymi płatkami pełnoziarnistymi. Owies może być stosowany do przygotowywania zup, puddingów, chlebów, spodów do ciast, kruszonek i deserów.

PEŁNOZIARNISTY OWIES

1 filiżanka owsa pełnoziarnistego, namoczonego
5–6 filiżanek wody
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli

- Wsyp owies do garnka, zalej wodą i dodaj sól.
- Doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz maksymalnie płomień i gotuj przez noc na wolnym ogniu.
- Możesz również gotować na małym ogniu przez 2–3 godziny, dodając tylko 2 filiżanki wody.

Inna wersja: Owies można gotować z algami morskimi dulse lub rodzynkami. By uzyskać orzechowy aromat i mniej gorzki smak, należy najpierw nienamoczony owies przyprażyć na sucho i gotować według powyższych wskazówek.

Quinoa (komosa ryżowa)

Pochodzi z rodziny *Chenopodium* i jako spokrewniona z amarantusem posiada podobne do niego niezwykle właściwości. W pradawnych czasach była podstawowym pożywieniem Inków, nazywanym przez nich „matką zbóż”. (W botanice quinoa nie jest uznawana za prawdziwe zboże, ale można ją stosować podobnie jak zboże). Przez tysiące lat świetnie rosła w zimnym klimacie południowoamerykańskich Andów.

W Stanach Zjednoczonych komosa ryżowa uprawiana jest od 1982 ze zmiennym powodzeniem, a obecnie jest na ogół dostępna w sklepach z żywnością naturalną.

Właściwości lecznicze: Natura termiczna ogrzewająca, smak słodki i kwaśny; ogólnie wzmacnia cały organizm, szczególnie Yang nerek (rozgrzewa i pobudza funkcje ciała) oraz funkcje osierdza.

W porównaniu z innymi zbożami quinoa posiada największą zawartość białka (jej profil białkowy jest bowiem podobny do profilu amarantusu). Zawiera więcej wapnia niż mleko i najwięcej tłuszczów spośród wszystkich zbóż. Stanowi bardzo dobre źródło żelaza, fosforu, witaminy E i witamin z grupy B. Jest doskonała dla wegetarian, tęskniących do odżywczego i dodającego sił pożywienia.

Quinoa gotuj tak jak ryż lub w połączeniu z innymi zbożami ze względu na jej moc. Zmielona na mąkę może być używana do wypieku chleba i ciast.

QUINOA Z OWSEM

- 1 filiżanka namoczonej quinoa
- 1 filiżanka owsa bezłuskowego
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej
- 3 filiżanki wody

- Wszystkie składniki wrzucić do garnka i przykryj pokrywką.
- Doprowadź do wrzenia.
- Gotuj na małym ogniu przez 30 minut.
- Wyłącz gaz i pozostaw na 5 minut pod przykryciem.
- Podawaj z gotowanymi albo pieczonymi owocami lub dynią.

KROKIETY Z QUINOA

- quinoa ugotowana z owsem
- olej do posmarowania patelni

- Ugotuj komosę z owsem (jak wyżej) i ostudź (ziarna muszą być chłodne, aby się lepiły).
- Pokrój.
- Smaż na lekko naoliwionej patelni, z obu stron, aż do uzyskania złotobrazowego koloru.
- Podawaj z sałatą i warzywami.

SALATKA Z QUINOA

1 filiżanka quinoa, dobrze opłukanej i namoczonej
2 filiżanki wody
szczypta soli morskiej
1/2 filiżanki groszku
1 pokrojony w kostkę pomidor
1/2 pokrojonego w plasterki ogórka
6 oliwek pokrojonych w okrągłe plasterki
szczypiorek posiekany
pietruszka posiekana
po 1/2 łyżeczki tymianku i majeranku
3 łyżki stołowe soku z cytryny
sos sojowy do smaku

- Wsyp do garnka quinoa, wlej wodę i dodaj sól. Przykryj.
- Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut.
- Groszek gotuj na parze przez minutę.
- Wrzuć groszek do miski ceramicznej i zmieszaj z resztą składników.
- Dodawaj komosę, delikatnie mieszając.
- Wystarczy na 3 porcje.

PASZTET WARZYWNY Z QUINOA

3 filiżanki ugotowanej quinoa
1 filiżanka mąki pszennej
1/2 filiżanki wody
1 łyżeczka pasty sojowej miso
1 łyżeczka lecytyny w granulkach
po 1 łyżeczce bazylii i tymianku
1 posiekana cebula
2 filiżanki marchewki pokrojonej w plasterki
2 filiżanki brokułów w kawałkach o wielkości 2 1/2 cm
1 łyżeczka ziaren słonecznika
pietruszka

- Wymieszaj w misce quinoa z mąką.
- Rozpuść miso i lecytynę w ciepłej wodzie i zmieszaj ze zbożem i ziołami.
- Opcjonalnie: można odstawić ciasto na 4 godziny, by naturalnie sfermentowało i składników się połączyły.
- Cebulę, marchewkę i brokuły włóż do słoika i gotuj przez 7 minut.
- Delikatnie wymieszaj ciasto z warzywami i umieść w foremce lekko nasmarowanej oliwą.
- Ziarna słonecznika podpraż na sucho na złoty kolor. Posyp nimi pasztet.
- Piecz w piekarniku przez 30-40 minut w 180°C.
- Udekoruj pietruszką.

Ryż

Właściwości lecznicze: Natura termiczna neutralna, smak słodki; wzmacnia śledzionę-trzustkę; działa kojąco na żołądek; oczyszcza z toksyn; wzmacnia energię Qi; jest hipoalergiczny (nie powoduje uczuleń). Pełnoziarnisty ryż brązowy ma wysokie stężenie witaminy B, działa więc korzystnie na system nerwowy – pomaga zwalczać depresję. Stosowany również w przypadkach biegunki, nudności.

krzycy i zaburzeń łaknienia. Dokładne przeżuwanie garści brązowego surowego ryżu na czczo pomaga pozbyć się robaków.

Może być spożywczym środkiem zastępczym dla niemowląt, które nie tolerują mleka matki – można je wtedy karmić herbatą z palonego ryżu. Należy uprażyć ryż na patelni, aż nabierze ciemno-brązowego koloru, dodać wody i gotować na wolnym ogniu przez 20 minut. Uzyskany w ten sposób wywar można podawać dwa lub trzy razy dziennie.

Ryż należy do zbóż tropikalnych, które działają łagodząco na podrażnienia wywołane *gorącym późnym latem*. Ryż okrągły ma nieco orzechowy smak i bardziej kleistą konsystencję; nadaje się raczej dla osób wrażliwych i nerwowych oraz na chłodniejsze pory roku w przeciwieństwie do ryżu długoziarnistego, który jest mniej lepki. Lekko aromatyczny ryż basmati jest uznawany za delikatniejszy od innych odmian ryżu, co sprawia, że jest bardziej odpowiedni w stanach *wilgoci*, nadwagi czy w innych formach zastoju. Gdy kupujesz ryż basmati, upewnij się, czy jest pełnoziarnisty – jest on trudno dostępny, nawet w sklepach ze zdrową żywnością. „Biały basmati” przed ostatecznym oczyszczeniem jest gotowany na parze, dzięki czemu mała, lecz bardzo wartościowa część witamin i minerałów zostaje wchłonięta do wnętrza jego ziaren. Niemniej jednak ryż ten pozbawiony jest otrębów, a więc błonnika, kielków i ich ważnych olejów oraz większości innych składników odżywczych, znajdujących się w usuniętych częściach.

Kielki ryżowe są bardzo popularnym ziołem wykorzystywanym w medycynie chińskiej. Ich właściwości to neutralna energia termiczna i słodki smak. Są stosowane w przypadkach zaburzeń trawiennych lub słabego apetytu, wywołanych niedoborami w śledzionie-trzustce, jak również zastojem w przemianie materii, spowodowanym niestrawnością skrobi. Pomagają w zmniejszeniu laktacji i są korzystne dla kobiet, które odstawiają dzieci od piersi. Kielki ryżowe tracą dużo wartościowych składników w czasie gotowania. W przypadku zalegania pożywienia w układzie trawiennym lub w celu wstrzymania laktacji, jedz surowe kielki. Aby wzmocnić śledzionę-trzustkę i poprawić apetyt, lekko je upraż, utrzyj na proszek i połącz z ciepłą wodą.

Na początku tego stulecia mistrzowi Hsu Yun, ostatniemu chińskiemu Patriarsze Zen, dwukrotnie zdarzyło się coś niezwykłego. Kiedy podczas wędrówek przez góry Chin co parę kroków zatrzymywał się i wykonywał pokłony – dotykając kolanami, rękoma i głową ziemi – w czasie burzy śnieżnej był zasypywany śniegiem, czekała go więc pewna śmierć. Jednak za każdym razem został ocalony przez Bodhisattwę, który w cudowny sposób pojawiał się przed nim i podawał mu miszkę brązowego ryżu, dzięki czemu Hsu Yun zachowywał siły do przetrwania burzy. W owych czasach Chińczycy utożsamiali biały ryż z wysoką rangą i pozycją, mogłoby się więc wydawać, że brązowy ryż podany przez istotę tak wzniosłą jak Bodhisattwa nie pasuje do tego obrazu. Jako metafora przypowieść ta uświadamia nam, że istota duchowości (której symbolem dla Chińczyków był Patriarcha Zen), tak samo jak siła fizyczna, jest przechowywana w brązowym ryżu. Naturalnie, można tę przenośnię odnieść do każdego rodzaju pełnowartościowego pożywienia. Pradawne japońskie przysłowie niesie podobne przesłanie: kto je ziarna bez ich łupin, staje się ubogi (fizycznie i duchowo) i pozbawiony odzienia (osłony przed zimnem i chorobą). Więcej informacji o odżywczej wartości brązowego ryżu i jego otrębów można znaleźć w rozdziale *Ryż brązowy – odkrywany na nowo*, s. 35.

Ryż słodki: Zawiera więcej białka i tłuszczu niż inne odmiany ryżu. Jest łatwostrawny, przede wszystkim wtedy gdy przygotowuje się z niego tradycyjną japońską potrawę mochi (zob. w przepisach).

Właściwości lecznicze: Natura termiczna ogrzewająca; smak słodki; wzmacnia energię, rozszerza żołądek; jest środkiem delikatnie ściągającym i może być stosowany w przypadku częstego i nadmiernego oddawania moczu, spontanicznego pocenia się i biegunki. Pomaga w leczeniu cukrzycy.

Uwaga: Słodki ryż może pogorszyć dolegliwości, którym towarzyszą wydzieliny, takie jak śluz, flegma; powinny unikać go osoby ze słabym ogniem trawiennym (wodniste stolce, śluz i objawy zimna).

Ryż dziki: Nie jest w rzeczywistości ryżem, raczej rośliną bardziej spokrewnioną z kukuruzą, pochodzi z Ameryki Północnej, tradycyjnie nazywany *manomen* lub „wodną trawą”; był pożywieniem Indian z plemion Ojibway, Chippewa i Winnebaga, zamieszkujących tereny stanu Minnesota. Ludy te cechował bardzo wysoki wzrost, muskularna postura oraz bardzo czerwona skóra.

Właściwości lecznicze: Natura termiczna ochładzająca; smak słodki i gorzki; działanie moczopędne, korzystny dla nerek i pęcherza.

Te cienkie, ciemne ziarna zawierają więcej białka niż inne odmiany ryżu. Ryż ten jest bogaty w minerały i witaminy B oraz odporny na zimny klimat – ochładza tkankę zewnętrzną, kładzie jednocześnie ciepło wewnątrz ciała, w jego dolnych partiach.

BRAZOWY RYŻ Z SZYBKOWARU

1 filiżanka opłukanego brązowego ryżu
ok. 1½ filiżanki zimnej wody
¼ łyżeczki soli morskiej

- Do szybkowaru wsyp ryż, sól, wlej wodę i gotuj na dużym ogniu, aż wzrośnie ciśnienie.
- Gdy zawór ciśnienia zacznie głośno syczeć, zmniejsz płomień i gotuj na małym ogniu przez 30–45 minut.
- Zdejmij szybkowar z ognia i pozwól mu ostygnąć, aż ciśnienie w garnku samo opadnie.
- Wyjmij ryż z garnka i podaj.
- Wystarczy na 2 porcje.

RYŻ BRAZOWY DUSZONY

1 filiżanka brązowego ryżu, opłukanego
1½–2 filiżanki zimnej wody
¼ łyżeczki soli morskiej

- Do garnka wsyp ryż, sól i dolej wodę.
- Przykryj dobrze dopasowaną pokrywą i gotuj na dużym ogniu, aż woda się wchłonie i zacznie wrzeć.
- Zmniejsz płomień i duś przez godzinę na małym ogniu, aż woda się wchłonie.
- Wyjmij ryż z garnka i podaj.
- Wystarczy na 2 porcje.

PRAŻONY RYŻ BRĄZOWY (o orzechowym smaku)

1 filiżanka brązowego ryżu
1-1½ filiżanki zimnej wody
¼ łyżeczki soli morskiej

- Oplucz ryż i upraż na suchej patelni, aż nabierze złotawobrazowego koloru.
- Gotuj przez 40-50 minut.
- Wyjmij ryż z garnka i podaj.
- Wystarcza na 2 porcje.

KIEŁKI RYŻU BRĄZOWEGO

2 filiżanki kiełków ryżu brązowego (s. 632)
2-3 filiżanki wody
½ łyżeczki soli morskiej lub kelpu

- Gotuj na małym ogniu przez parę godzin albo całą noc.
- Wyjmij z garnka i podaj.

RYŻ SMAŻONY

4 filiżanki ugotowanego brązowego ryżu
1 łyżeczka oleju
½ filiżanki marchewki pokrojonej w kostkę
1 posiekana zielona cebulka
1-2 łyżki stołowe sosu sojowego

- Cebulkę podsmażaj na oleju przez 2 minuty.
- Dodaj marchewkę i smaż przez kolejne 3 minuty.
- Na wierzch nasyp ryżu i dodaj kilka kropli wody.
- Gotuj na małym ogniu przez 10 minut.
- Dodaj sos sojowy. Gotuj przez 5 minut.
- Zamieszaj i podaj.
- Wystarcza na 4 porcje.

RYŻ PIECZONY

1 filiżanka brązowego ryżu
2-3 filiżanki wrzątku
¼ łyżeczki soli morskiej
½ łyżeczki oleju sezamowego (opcjonalnie)

- Podgrzej piekarnik do 180°C.
- Upraż ryż na suchej patelni lub podsmaż na oleju, aż nabierze delikatnej brązowej barwy.
- Umieść ryż w naczyniu żaroodpornym.
- Zalej ryż wrzątkiem. Przykryj pokrywką.
- Piecz przez ok. 50 minut (do wchłonięcia się wody).
- Wystarcza na 2 porcje.

PIECZONY PILAW RYŻOWY

Przed gotowaniem dodaj do ryżu ½ filiżanki pokrojonych warzyw (surowych lub podsmażonych).
Kontynuuj przyrządzanie według przepisu powyżej.

RYŻ NA SŁODKO

Do ryżu dodaj rodzynki i 1/8 łyżeczki następujących przypraw: kolendry, cynamonu, imbiru, ~~kurkumy~~ i kurkumy. Gotuj według dowolnej metody podanej powyżej.

RYŻ BRAZOWY Z ZIARNAMI PSZENICY

- 1 filiżanka brązowego ryżu
 $\frac{1}{4}$ filiżanki ziaren pszenicy
 $2\frac{1}{2}$ –3 filiżanki wody
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli

- Namocz przez noc, osobno, ryż i ~~pszenicę~~
- Pszenicę zalej 1 filiżanką wody, a ryż 1 ~~1~~ filiżankami wody.
- Gotuj pszenicę przez 30 minut. ~~Dokładnie~~ odcedź.
- Dodaj pszenicę do ryżu, posól i ~~gotuj~~ 50-60 minut.

Inna wersja: Ziarna pszenicy można zastąpić ziarnami żytnimi, suszoną kukurydzą, fasolą ~~zinną~~ czarną fasolą bądź soczewicą.

RYŻ BRAZOWY Z PROSEM

- 1 filiżanka brązowego ryżu
 $\frac{1}{4}$ filiżanki kaszy jaglanej
 $2\frac{1}{2}$ filiżanki wody
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej

- Namocz wszystko przez noc i gotuj ~~15-20~~ 45-60 minut.

Uwaga: By uzyskać bardziej orzechowy aromat, kaszę jagłaną czy zboża podane w wersji pełnej należy zamiast namaczania uprażyć. Dostosuj ilość wody, aby osiągnąć większą lub mniejszą suchą.

Inna wersja: Kaszę jaglaną można zastąpić kaszą gryczaną, kaszą jęczmienną lub słodkim ~~ryżem~~.

RYŻ, CIECIORKA I MARCHEWKA

- 2 filiżanki brązowego ryżu, namoczonego
 $\frac{1}{2}$ filiżanki ciecioriki, namoczonej
 2 marchewki pokrojone w dużą kostkę
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
 woda

- Przygotuj wcześniej cieciorkę, gotując ją w szklance wody i marchewki przez 45 minut.
- Marchewkę ułóż na dnie garnka, następnie dodaj cieciorkę, ryż, sól i wodę.
- Gotuj wszystko przez 45-60 minut.
- Wystarczy na 4 porcje.

KULKI RYŻOWE

Z ugotowanego brązowego ryżu uformuj kulki wielkości piłeczek pingpongowych. (Aby uniknąć lepienia się ryżu do rąk, zanurzaj ręce w zimnej, osolonej wodzie). Kulki obtocz w prażonych ziarnach

sezamu, utłuczonej i ugotowanej fasoli albo siekanych orzechach. Owiń w pieczone płaty wodorostów nori.

Inna wersja: Jako nadzienia do kulek ryżowych można użyć natto, miso albo kawałków śliwek umeboshi; można również użyć octu według przepisu na roladki nori (s. 653). (Długo pozostają świeże i są doskonałe na podróż).

DZIKI RYŻ

1 filiżanka dzikiego ryżu, namoczonego
4 filiżanki wody
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli

- Wsyp ryż z solą do garnka z wodą. Przykryj pokrywką.
- Doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz płomień i gotuj na małym ogniu przez 20–45 minut. Ryż jest gotowy, gdy pękają czarne ziarna.
- Roztrzep widelcem i gotuj na małym ogniu jeszcze przez 5 minut.
- Odcedź nadmiar płynu i zachowaj do przyrządzania bulionu.
- Wystarczy na 4 porcje.

DZIKI RYŻ ŚWIĄTECZNY

1 filiżanka długoziarnistego ryżu brązowego
1 filiżanka dzikiego ryżu
 $\frac{1}{2}$ filiżanki orzeszków piniowych
6 filiżanek wody
 $\frac{1}{2}$ filiżanki pieczarek pokrojonych w plastry
 $\frac{1}{2}$ cebuli pokrojonej w kostkę (opcjonalnie)
1 kostka tofu pokrojona w kosteczkę
2 łyżki stołowe sosu sojowego
po $\frac{1}{2}$ łyżeczki bazylii i tymianku
pietruszką do ozdoby

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Umyj i opłucz ryż.
- Upraż orzechy piniowe na złoty kolor, na suchej patelni lub w piekarniku.
- Ryż z wodą umieść w naczyniu do robienia potrawki.
- Resztę składników ułóż warstwami na ryżu. Nie mieszaj.
- Przykryj i piecz do wchłonięcia się wody – około 60–90 minut.
- Udekoruj świeżą pietruszką.
- Wystarczy na 6 porcji.

Mochi

Mochi jest potrawą leczniczą powszechnie stosowaną w Japonii, jest łatwo strawne i doskonałe w okresie rekonwalescencji; stosuje się je w przypadkach anemii oraz dla wzmocnienia w ogólnym osłabieniu; karmiącym matkom pomaga wytwarzać wystarczającą ilość mleka wysokiej jakości. Mochi uzyskuje się poprzez ucieranie „słodkiego” lub „lepkiego” ryżu; konieczne jest użycie nietłukącej się miski (np.

ze stali nierdzewnej). Ryż ucieramy dużym drewnianym tłuczkiem, tradycyjnie zwanym *han* (w celu równie dobrze sprawdza się końcówka kija baseballowego, deska albo duży drewniany młot).

MOCHI

3 filiżanki słodkiego ryżu
5 filiżanek wody
1/2 łyżeczki soli morskiej

- Gotuj ryż w osolonej wodzie na małym ogniu przez 2-3 godziny lub w szybkowarze przez 20 minut (aż stanie się bardzo miękkim).
- Wsyp ryż do dużej, wytrzymałej miski i wyrzraj tak, by wszystkie ziarna pękły (powstała pasta).
- Od czasu do czasu skrapiaj masę ręką i czek wodą, by się nie lepily.
- Zwilżonymi rękoma formuj z ciasta kule, paszteciki, kwadraciki itd.
- Podawaj świeże bądź odsmażane. Usmarzać ok. 1/2 kg.

Uwaga: Mochi należy przechowywać w lodówce lub wysuszyć. Twardnieje w ciągu 12 godzin, trzeba je wówczas odgrzać w piekarniku, opiec, usmażyć lub przed podaniem dodać do sosu.

Inna wersja: 5-10 minut przed końcem gotowania dodaj do słodkiego ryżu świeże liście bylicy*. Można je zastąpić świeżymi lub suszonymi liśćmi pokrzywy.

Ubijaj i formuj jak wyżej.

Propozycje: Posyp tartą rzodkwią japońską daikon i polej sosem shoyu.

Obtocz kulki mochi w prażonych i zmielonych orzechach włoskich.

Kwadraciki mochi owiń wstążkami z nori.

Kleik ryżowy congee

Congee, zwany tradycyjnie *hsi-fan* lub „woda ryżowa”, jest w Chinach potrawą śniadaniową, wodnista papka lub kleik składający się z garści ryżu, gotowanego na małym ogniu z pięcioro.

* Bylica (*Artemisia vulgaris*) jest ziołem cenionym jako organiczne źródło żelaza. Podstawowe zastosowanie: usuwa roztocze i jest pomocna w problemach trawiennych i działa skutecznie w przypadku krwawień wewnętrznych. Korzystna w przypadkach różnego rodzaju osłabienia. W połączeniu z mochi stanowi doskonałą potrawę dla pacjentów z anemią i leukemią. Mochi z bylicą odciąża i wspomaga wytwarzanie znakomitego pokarmu u matek karmiących. Liście bylicy są najlepsze, gdy zbiera się je wiosną. Liście w osolonej wodzie i ususz, rozpościerając w suchym i przewiewnym miejscu (przechowuj w formie ususzonej). Suszone liście bylicy można otrzymać w zachodnich bądź chińskich sklepach zielarskich (chiń. *ai ye*). Pokrzywa (*Urtica urens*) również oczyszcza krew, usuwa pasożyty i hamuje krwawienie.

szściokrotnie większą ilością wody. Chociaż ryż jest najbardziej typowym ziarnem do przyrządzania congee, może być zastępowany przez proso, orkisz lub inne zboża. Gotuj ryż i wodę pod przykryciem, przez 4–6 godzin na średnim lub najmniejszym płomieniu; do przyrządzenia congee świetnie nadają się garnki gliniane. Lepiej, gdy jest nadmiar wody, niż gdy jest jej za mało, mówi się również, że im dłużej congee się gotuje, tym większa jest jego moc.

Właściwości lecznicze: Ta prosta zupa ryżowa jest łatwo strawna i łatwo przyswajalna, wzmacnia krew i energię Qi, harmonizuje trawienie, ma działanie łagodzące, chłodzące i odżywcze. Ponieważ krew i energia osób cierpiących na choroby przewlekłe są często znacznie osłabione, osoby te są bardziej podatne na zapalenia i inne objawy *gorąca*, wynikające z *niedoboru* płynów Yin. Dlatego też chłodzące, łagodzące i stymulujące właściwości congee są dla nich szczególnie korzystne. Kleik ryżowy wspomaga również proces wytwarzania mleka u matek karmiących. Niemowlętom można podawać odcedzony płyn z congee jako dodatek do pożywienia matki i jako środek leczniczy w przypadku ciężkich chorób.

Congee można wzbogacić o dodatkowe właściwości terapeutyczne przez wrzucanie do wody z gotującym się ryżem wybranych warzyw, nasion, ziół czy mięs. Ponieważ ryż wzmacnia ośrodek trawienia, czyli śledzionę-trzustkę, pokarm dodany do ryżowego congee zostaje całkowicie przyswojony, a jego wartości odżywcze wzmocnione. Poniżej przedstawiona jest lista najpopularniejszych congee na bazie ryżu wraz z ich oddziaływaniem*.

TRZYDZIEŚCI TRZY RODZAJE NAJPOPULARNIEJSZYCH CONGEE*:

Fasola adzuki: Ma działanie moczopędne; przydatna w leczeniu obrzęków i artretyzmu.

Pestki moreli: Zalecane w przypadkach kaszlu i astmy, usuwają flegmę i gazy jelitowe.

Marchewka: Wspiera trawienie, eliminuje wzdęcia.

Seler: Latem wykazuje działanie ochładzające, ma korzystny wpływ na jelito grube.

Kasztan jadalny: Pobudza pracę nerek, wzmacnia kolana i lędźwie, przydatny w leczeniu krwawień z odbytu i odbytnicy.

Kasztan wodny: Ochładza wewnętrznie organizm, wpływa dobroczynnie na narządy układu pokarmowego.

Rosół z kury lub barana: Zalecany podczas chorób wyniszczających organizm oraz w przypadku obrażeń cielesnych.

Rosół z kaczki lub karpia: Zmniejsza obrzęki i opuchliznę.

Koper włoski (fenkuł): Łagodzi niestrawności żołądkowe, usuwa gazy, leczy przepuklinę.

Imbir: Ogrzewa wewnętrznie organizm i ma działanie bakteriobójcze; stosowany w przypadku osłabienia układu pokarmowego, będącego efektem niedoborowego *zimna*, biegunki, anoreksji, wymiotów i niestrawności.

* Lista zaczerpnięta z *Chinese Medicinal Herbs*, przetłumaczona i opracowana przez F. Porter Smith i G.A. Stuart; Georgetown Press, San Francisco 1973, s. 470.

Nerki wieprzowe, baranie lub z jelenia: Wzmacniają nerki; mają korzystny wpływ na kolana i ~~cięż~~nek krzyżowy kręgosłupa; wykorzystywane w leczeniu impotencji (stosuj mięso ze zwierząt hodowa-nych ekologicznie).

Por: Ogrzewa wewnętrznie organizm; skuteczny w leczeniu chronicznej biegunki.

Wątróbka drobiowa lub barania: Działa korzystnie w chorobach wątroby; wykazuje bardzo ~~silne~~działanie (stosuj mięso ze zwierząt hodowanych ekologicznie).

Malwa: Nawilża w stanach gorączki, poprawia procesy trawienne.

Fasolka mung: Działa ochładzająco, szczególnie w czasie letniego gorąca, obniża temperaturę w ~~sta~~nach gorączkowych; łagodzi pragnienie.

Gorczyca: Usuwa śluz i zastój pożywienia w żołądku.

Solona cebula: Działa napotnie, nawilża mięśnie.

Czarny pieprz: Usuwa gazy; zalecany przy bólach jelitowych.

Czerwony pieprz: Zapobiega malarii i chroni przed *zimnem*.

Orzech pinii: Nawilża serce i płuca; reguluje pracę jelita grubego, pomocny w chorobach ~~wia~~ i zaparciach.

Ziarna maku: Hamują wymioty, wpływają korzystnie na jelito grube.

Portulaka: Usuwa toksyny, zalecana w leczeniu reumatyzmu i obrzęków.

Rzodkiew: Stymuluje trawienie, wpływa leczniczo na pracę przepony.

Rzodkiewki marynowane (solone): Korzystnie działają na trawienie i krew.

Ryż brązowy: Moczopędny; gasi pragnienie; odżywczy; wskazany dla matek karmiących.

Ryż słodki: Działanie łagodzące, stosowany w przypadku biegunki, wymiotów i niestrawności.

Szalotka: Leczy spowodowaną przez *zimno* biegunkę u osób starszych.

Nasiona sezamu: Nawilżają jelita; leczą reumatyzm.

Tasznik pospolity: Rozświeśla oczy i wpływa korzystnie na wątrobę.

Szpinak: Posiada właściwości harmonizujące i nawilżające organy wewnętrzne; działa uspokajająco.

Taro (kolokazja): Działanie odżywcze; wspomaga żołądek; odżywia krew.

Pszenica: Ochładzająca, stosowana w stanach gorączkowych, oczyszcza przewód pokarmowy; ze ~~względn~~na odżywczy wpływ na serce działa również uspokajająco.

Jogurt i miód: Dobroczynny wpływ na serce i płuca.

Żyto

Właściwości lecznicze: Natura termiczna neutralna; smak gorzki; wpływa zdrowotnie na wątrobę, woreczek żółciowy i śledzionę-trzustkę; usuwa *wilgoć*, nadmiar wody w organizmie oraz zastój ~~watroc~~by, zwiększa siłę i odporność, wspomaga proces budowy tkanki mięśniowej, oczyszcza i odbudowuje naczynia krwionośne, bierze udział w budowie włosów, wzmacnia strukturę paznokci u rąk, włosów i kości.

Żyto zawiera fluor, który wzmacnia szklisko zębów. Można je spożywać w postaci surowej, w formie kielków lub płatków. Bulion lub congee z żytem jest skutecznym sposobem leczenia migrenowych bólów głowy. Sprawdza się doskonale w zimnym i surowym klimacie oraz w chłodne pory roku.

z nowotworami czy guzami. Jako środek łagodnie ściągający podawana jest moczającym się dzieciom, bądź też w przypadkach biegunki, spontanicznych lub nocnych potów; łagodzi pragnienie, nawilża spierzchnięte usta i wysuszone gardło. Palona pszenica, zmielona do konsystencji mąki i mieszana z olejem sezamowym, jest doskonałym okładem na oparzenia.

Pszenica czasami wywołuje reakcje alergiczne. Dotyczy to przede wszystkim mąki, która na skutek utleniania jełczeje. Mąka pszenna powinna być wykorzystana od razu po zmieleniu. Jeśli nie zostanie spożytkowana, należy ją przechowywać w szczelnych opakowaniach albo w lodówce, nie dłużej niż dwa tygodnie. Niektórzy mają alergię wyłącznie na produkty z mąki przetworzonej, nie mogą spożywać uprzednio namoczoną (ugotowaną) pełnoziarnistą pszenicę, jej kielki lub zarodki pszenne. Jeżeli spożywanie pszenicy powoduje wzdęcia i gazy, bóle brzucha, niestrawność, nadmierne wydzielanie się śluzu albo przyspieszone tętno, zaleca się jej unikanie, szczególnie w czasie ciąży.

Pszenica wchłania więcej minerałów zawartych w żywej glebie niż inne zboża. Ponadto jej profil odżywczy – porównując wszystkie zawarte w niej produkty odżywcze – jest podobny do profilu ludzkiego ciała. Z tego powodu, jak również dlatego że stanowi ona wartość odżywczą dla ciała i duszy, uważana jest często za idealny pokarm pobudzający rozwój fizyczny i duchowy ludzi. Wy tłumaczeniem powszechnie występujących alergii na ten ważny pokarm jest fakt, że ludzie niezmiennie od 1929 roku przejadają się produktami ze zjełczałej i rafinowanej pszenicy, przetworzonej genetycznie w celu zwiększenia jej odporności na grzyby.

Orkisz

Właściwości lecznicze: Natura termiczna ogrzewająca; smak słodki; wzmacnia śledzionę-trzustkę, posiada właściwości nawilżające, odżywia płyny Yin i aspekt strukturalny ciała; szczególnie korzystny dla *niedoborowych* osób o wątej budowie. Jest stosowany w leczeniu biegunki, zaparć (używaj orkiszu pełnoziarnistego), zaburzeń trawiennych, zapalenia okrężnicy i nieprawidłowej pracy jelit.

Zboże to jest spokrewnione z pszenicą i pochodzi z Azji Południowo-Wschodniej, uprawiane na Bliskim Wschodzie już ponad 9 000 lat temu, było znane również na kontynencie europejskim. Całkiem niedawno orkisz znów stał się popularny w Europie pod wpływem tłumaczeń mistycznych tekstów XII-wiecznej uzdrowicielki, św. Hildegardy z Bingen, według której zboże to jest najlepiej tolerowane przez organizm. W Ameryce do niedawna orkiszem, zamiast owsem, karmiono konie wyścigowe i zwierzęta hodowlane. Obecnie orkisz jest używany na Zachodzie w tych samych celach co pszenica; podstawową różnicą jest to, że ludzie uczuleni na pszenicę często nie mają alergii na orkisz. I chociaż orkisz zawiera gluten, osoby wrażliwe na gluten – nawet chorzy na celiakię – zwykle go tolerują. Dodatkowo orkisz tak samo jak za właściwości lecznicze, ceniony jest też za intensywnie orzechowy smak.

Ziarna orkiszu dojrzewają w wyjątkowo grubych łupinach, które chronią je przed zanieczyszczeniami i insektami. Orkisz jest przechowywany w łupinach i dlatego pozostaje świeższy. A zatem, w przeciwieństwie do innych odmian zbóż, nie jest poddawany działaniu pestycydów czy innych chemikaliów. Obecność twardej ochraniającej łupiny może być również rozumiana jako symbol siły i odporności orkisz do wzmacniania odporności.

Orkisz zawiera bogactwo składników odżywczych. Posiada więcej białka, tłuszczu i błonnika niż większość odmian pszenicy. Bardzo ważną jego cechą jest łatwo rozpuszczalny w wodzie błonnik, który umożliwia właściwe przyswajanie składników odżywczych przez organizm. W wypiekach, płatkach śniadaniowych czy innych daniach pszenicę zastępujemy orkiszem w proporcji 1:1. Orkisz staje się coraz łatwiej dostępny w formie makaronu, płatków, chleba, mąki czy pełnych ziaren. Jako lekarstwo dla osób osłabionych najlepiej jeśli będzie podawany w formie papki lub kleiku. W Konstancji, w niemieckiej klinice zwanej Uzdrowiskiem Hildegardy, orkisz jest od dawna wykorzystywany w leczeniu wielu dolegliwości, przede wszystkim przewlekłych problemów z układem pokarmowym, przewlekłych infekcji (opryszczka, AIDS), dolegliwości związanych z układem nerwowym i układem kostnym (choroba Parkinsona, Alzheimer, artretyzm), nowotworów oraz skutków ubocznych stosowania antybiotykoterapii.

Kamut

Kamut (*Triticum polonicum*), pradawna odmiana pszenicy durum, rósł bujnie w Egipcie ponad 5000 lat temu. „Kamut” jest słowem, jakim starożytni Egipcjanie określali pszenicę. Chociaż około 2000 lat temu został prawie całkowicie zastąpiony przez inne odmiany pszenicy, rolnicy z tego regionu, ceniący kamut za jego bogaty smak, kultywowali jego uprawę do połowy XX wieku. Jednak zaraz po II wojnie światowej zaprzestano jego uprawy, gdyż rolnicy przestawili się na uprawę bardziej wydajnej – lecz uboższej smakowo – skrzyżowanej gatunkowo pszenicy. (Rolnicy często bardziej cenią wysokość plonów od walorów smakowych i odżywczych). Na szczęście parę ziaren, podobno odkrytych w krypcie grobowej, powędrowało do Ameryki, gdzie obecnie ekologicznie uprawiany kamut rośnie bujnie na terenie Montany.

Kamut posiada wiele tych samych właściwości, co pszenica zwyczajna. Ma jednak znacznie mniej substancji alergogennych (wywołujących uczulenia). Badania wykazały, że mniej więcej dwie trzecie osób uczulonych na pszenicę, będzie mniej uczulonych na kamut bądź wcale nie będzie na niego uczulone. Tak jak wszystkie odmiany pszenicy, kamut zawiera gluten, pomimo to osoby z nietolerancją glutenu mogą go spożywać bez szkodliwych konsekwencji (osoby chorujące na celiakię czy innego typu nietolerancję na gluten lub też zwykłą alergię na pszenicę powinny najpierw sprawdzić swoją reakcję, spożywając odrobinę kamutu). Ziarna kamutu są dwukrotnie większe od ziarna zwykłej pszenicy i są bogatsze w tłuszcze nienasycone oraz białka. Kamut nadaje się doskonale do przyrządzania ciastek, makaronów, płatków oraz innych wypieków i choć od zwykłej pszenicy różni go drobniejsza struktura, mniej intensywny i delikatniejszy smak, jest pożywieniem bogatym i sycącym. Dlatego właśnie jest to bardzo poszukiwane zboże.

DUSZONE ZIARNA PSZENICY Z RZEPĄ

- | | |
|--|--|
| 2 filiżanki namoczonych ziaren pszenicy | • Wodę i pszenicę doprowadź do wrzenia. |
| 6 filiżanek wody | • Gotuj na wolnym ogniu przez 2 godziny (aż osiągnie konsystencję kleiku). |
| 2 średnie rzepy pokrojone w kostkę | • Dodaj rzepę, cebulę, wakame i sól. |
| 1/2 cebuli pokrojonej w kostkę (opcjonalnie) | |

13 cm glonu wakame, namoczonego i pokrojonego
1 ząbek drobno posiekanego czosnku
1-1½ łyżeczki cząbr
½ łyżeczki soli morskiej

- Gotuj przez 30 minut.
- Dodaj czosnek i cząber i gotuj jeszcze 15 minut.
- Wystarczy na 6-8 porcji.

Bulgur pszenny

Powstaje z ugotowanych, wysuszonych i rozdrobnionych ziaren pszenicy. By ograniczyć proces utleniania, przyrządź go samodzielnie lub kup i przechowuj w szczelnym opakowaniu.

TABOULI

1 filiżanka bulguru
2 filiżanki wody
1 filiżanka posiekanej pietruszki
¼ cebuli pokrojonej w kostkę (opcjonalnie)
1 pomidor pokrojony w kostkę
sok z 1 cytryny
1 łyżeczka oliwy z oliwek
¼ łyżeczki soli morskiej
2 łyżki stołowe posiekanej świeżej mięty albo
1 łyżeczka suszonej mięty

- Wodę doprowadź do wrzenia. Dodaj bulgur i sól.
- Gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez 15 minut.
- Ostudź.
- Delikatnie mieszaj resztę składników z bulgurem.
- Wystarczy na 4 porcje.

PRAŻONY BULGUR PSZENNY

1 filiżanka bulguru pszennego
2½ filiżanki wrzątku
½ łyżeczki soli morskiej

- Bulgur upraż na suchej patelni, aż uzyska ciemny chowy aromat.
- Następnie wsyp do miski. Zalej wrzątkiem i dodaj sól.
- Przykryj miskę i odstaw na godzinę.
- Wystarczy na 4 porcje.

PILAW GRECKI

1 filiżanka ugotowanego bulguru pszennego
1 filiżanka ugotowanego ryżu
½ posiekanej cebuli (opcjonalnie)
1 ząbek drobno posiekanego czosnku
1 łodyga drobno posiekanego selera naciowego
¼ filiżanki ziaren słonecznika
1-2 łyżeczki oliwy z oliwek (opcjonalnie)
1-2 łyżeczki mięty

- Podsmaż cebulę, czosnek, seler i ziarna słonecznika, aż cebula stanie się miękka, a seler podduś w małej ilości wody.
- Wymieszaj z resztą składników.
- Podawaj polany sosem z masła sezamowego i cytryny.
- Wystarczy na 4-6 porcji.

- sok z 1 cytryny
- $\frac{1}{4}$ filiżanki posiekanej pietruszki
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
- $\frac{1}{2}$ filiżanki sosu cytrynowo-sezamowego (s. 664)

NADZIEWANE LIŚCIE WINOGRON

Używaj importowanych liści winogron w słoiku albo zbierz liście na początku czerwca i używaj świeżych lub przechowuj w solonej wodzie w szczelnie zamkniętych słoikach.

- Podgrzej piekarnik do 180°C.
- Nadziewanie:
Rozwiń liście.
Połóż 1–2 łyżeczki greckiego pilawu u nasady liścia.
Zawiń boki do środka i zwiń szczelnie.
- Piecz przez 20–25 minut.
- Polej sosem z masła cytrynowo-sezamowego.

Makarony

Sprawiają frajdę podczas jedzenia, łatwo się je przeżuwa i trawi i można je szybko przyrządzić. Popularne makarony to: japoński makaron z mąki gryczanej (*soba*); chiński przezroczysty makaron z fasoli mung; makarony amerykańskie i europejskie, takie jak spaghetti, lasagne czy makaron-rurki wytwarzane z mąki pszennej, szpinaku, karczocha, kukurydzy, kamutu, soi, ryżu, orkiszu itd.

W porównaniu z niezmielonymi ziarnami zbóż, makaron szybko się utlenia i jełczeje. Kupowany w szczelnym opakowaniu jest zazwyczaj mniej zjełczały. Lepszy jest „świeży” makaron pełnoziarnisty, który na ogół powinien zostać zjedzony w ciągu tygodnia od jego produkcji; ten rodzaj makaronu jest często przechowywany w lodówkach sklepów ze zdrową żywnością. Oczywiście najlepszym produktem jest makaron domowej roboty, nie tylko ze względu na wartość odżywczą, lecz także smak.

Kolejnym problemem związanym z dietą bogatą w makaron pełnoziarnisty jest zawarty w makaronie kwas fitynowy, który hamuje przyswajanie składników mineralnych. Działanie to jest jednak neutralizowane podczas procesu zakwaszania, dlatego przy wyrobie domowego makaronu zaleca się przeprowadzanie naturalnego procesu fermentacji.

PODSTAWOWY SPOSÓB GOTOWANIA MAKARONU

- $\frac{1}{2}$ kg makaronu
- 3 l wody
- 1 łyżeczka soli
- Wodę posól i doprowadź do wrzenia, wsyp makaron i ponownie doprowadź do wrzenia. Zmniejsz płomień i gotuj, aż będzie dostatecznie miękki.

- Sprawdzanie miękkości: przekrój na pół – jeśli środek i zewnętrzna część jest tego samego koloru, makaron jest już gotowy.
- Makaron przepłucz zimną wodą, by zapobiec sklejanemu.
- Dodaj makaron do rosółu lub podawaj z sosem.

SOBA (MAKARON Z MAŁY GRYCZANEJ) Z WARZYWAMI

2 filiżanki ugotowanego makaronu *soba*
1 filiżanka pokrojonych w plastry grzybów
1 filiżanka brokułów
 $\frac{1}{2}$ filiżanki kiełków fasolki mung
1 łyżeczka oleju kukurydzianego
1 łyżeczka sosu sojowego

- Grzyby podsmażaj przez 3 minuty.
- Dodaj brokuły i podsmażaj przez kolejne 3 minuty.
- Włóż kiełki i smaż przez następne 2 minuty.
- Dodaj makaron *soba*, sos sojowy i dokładnie wymieszaj.

SPAGHETTI Z SOSEM PESTO

Sos Pesto:

3 filiżanki listków świeżej bazylii
 $\frac{1}{2}$ filiżanki posiekanych migdałów
 $\frac{3}{4}$ filiżanki posiekanej pietruszki
1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
 $\frac{1}{4}$ filiżanki oliwy z oliwek lub wody
sól do smaku
 $\frac{1}{2}$ kg ugotowanego spaghetti

- Przyrządź sos, łącząc wszystkie składniki z świeżą bazylią i miksując na niskich obrotach do powstania jednolitej pasty.
- Wymieszaj z gorącym makaronem.
- Wystarczy na 6 porcji.

MAKARON Z ROSOŁEM

$\frac{1}{2}$ kg ugotowanego makaronu
15 „kwiatków” wyciętych z marchewek, lekko obgotowanych na parze
1 filiżanka poszatowanej kapusty, lekko obgotowanej na parze
5–6 filiżanek gorącego wywaru warzywnego lub rosółu, przyprawionego sosem sojowym do smaku
pietruszką

- Makaron włóż do miski. Marchewkę i kapustę ułóż ozdobnie na makaronie.
- Zalej rosółem, tak by prawie pokrył zawartość talerza.
- Udekoruj pietruszką.
- Wystarczy na 6–7 porcji.

STROGANOW MIGDAŁOWY Z TOFU I MAKARONEM SZPINAKOWYM

Sos:

- 1 pokrojona cebula (opcjonalnie)
- 1 filiżanka pokrojonych w plasterki pieczarek
- $\frac{1}{2}$ kostki tofu pokrojonego w kawałki wielkości $\frac{1}{2}$ cm
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki oleju
- 5 łyżek stołowych mąki
- 3 filiżanki mleka migdałowego albo jogurtu z nasion (s. 673 i 675)
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki zielonego koperku
- 1 łyżeczka soli morskiej
- $\frac{1}{2}$ kg ugotowanego makaronu szpinakowego

- Podsmaż cebulę.
- Dodaj pieczarki i tofu. Podsmażaj przez 5 minut lub gotuj na parze.
- Mąkę rozpuść w mleku migdałowym. Dodaj do podsmażonych warzyw wraz z koperkiem i solą.
- Gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut. Zamieszaj co jakiś czas.
- Podawaj na makaronie.
- Wystarczy na 6–8 porcji.

Seitan

Jest wytwarzany z białka pszenicznego (glutenu) i mniejszej ilości pełnoziarnistej mąki pszennej; jest produktem wysokobiałkowym; daje siłę i vitalność. Jest dobrym substytutem mięsa, nazywanym czasem „pszennym mięsem”. Może być dodawany do zup, dań smażonych, sałatek, gulaszy, sosów itd.

SEITAN

- 3 filiżanki mąki glutenowej ($\frac{1}{2}$ kg)
- $\frac{3}{4}$ filiżanki pełnoziarnistej mąki pszennej do wypieków
- $1\frac{1}{2}$ –2 filiżanki wody
- Sos:
- 4 filiżanki wody
- 1 filiżanka sosu sojowego
- $\frac{1}{4}$ filiżanki drobno posiekanego imbiru

- Połącz oba rodzaje mąki.
- Powoli dolewaj wody, tak by powstała nadająca się do ugniatania masa. Ugniataj przez 15–20 minut, aż ciasto stanie się gładkie.
- Uformuj krążki grubości 5 cm. Gotuj na parze przez 20 minut. Ostudź. Pokrój w kostki wielkości 2,5 cm.
- Sos: Wymieszaj wodę, sos sojowy i imbir. Doprowadź do wrzenia. Dodaj kostki seitanu. Gotuj na wolnym ogniu przez 3 godziny lub 8 godzin w garnku glinianym. Od czasu do czasu zamieszaj.

Uwaga: Na początku gotowania sos powinien pokryć kostki glutenowe.

GULASZ Z SOCZEWICĄ I SEITANEM

1 filiżanka namoczonej soczewicy
13 cm kombu, namoczonego
3-4 filiżanki wody
 $\frac{1}{2}$ cebuli pokrojonej w półkrażki (opcjonalnie)
1 zmiażdżony ząbek czosnku
2 duże marchewki pokrojone w paski
2 ziemniaki średniej wielkości pokrojone w plastry
1 filiżanka seitanu
2 listki laurowe
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki tymianku
1 łyżka stołowa miso
1 łyżka stołowa oleju

- Przygotuj soczewicę i gotuj z kombu przez 50 minut.
- Cebulę z czosnkiem podsmażaj przez 2 minuty.
- Dodaj marchewkę z ziemniakami i podsmażaj przez kolejnych 5 minut.
- Podsmażone warzywa, listki laurowe i seitan dodaj do soczewicy. Gotuj pod przykryciem przez 30 minut.
- Wrzuć tymianek. Rozpuść miso w bulionie i dodaj do gulaszu. Gotuj pod przykryciem na wolnym ogniu przez 15 minut.
- Wystarczy na 6 porcji.

CHOW MEIN Z SEITANU

$\frac{1}{2}$ kg ugotowanego i odsączonego makaronu
olej do smażenia (smażenie opcjonalne)
Sos:
5 filiżanek bulionu albo wody
1 pokrojona w półkrażki cebula (opcjonalnie)
5 grzybów shiitake namoczonych i pokrojonych w plastry
3 filiżanki seitan w kostkach
1 filiżanka selera naciowego pokrojonego w poprzek
1 filiżanka szatkowanej kapusty chińskiej
2 filiżanki kielków mung
2 pokrojone liście kapusty włoskiej
2 łyżeczki kuzu rozpuszczonego w $\frac{1}{2}$ filiżanki wody
sos sojowy do smaku

Przygotuj sos:

- Doprowadź bulion do wrzenia.
- Dodaj cebulę i grzyby. Zmniejsz płomień. Gotuj na wolnym ogniu przez 7 minut.
- Dodaj seitan. Ponownie doprowadź do wrzenia. Zmniejsz płomień i gotuj na wolnym ogniu przez kolejnych 5 minut.
- Dodaj seler, kapustę chińską, kielki, liście kapusty włoskiej, kuzu i sos sojowy (smak nie powinien być słony). Gotuj na wolnym ogniu aż zgęstnieje - około 10 minut.
- Przekrój ugotowany makaron na pół. Podsmaż na złotobrazowy kolor. Odsącz tłuszcz na papierowych ręcznikach.
- Makaron włóż do miseczek i zalej sosem.
- Wystarczy na 6 porcji.

Kasze

Kasze otrzymuje się poprzez walcowanie, mielenie lub rozniatanie nasion. Gdy ziarno zostanie otwarte, z łatwością dostaje się do niego woda, dlatego czas gotowania, ale też wartość odżywcza ulegają zmniejszeniu. Najlepiej jest samemu zmielić ziarna bezpośrednio przed spożyciem lub przechowywać je w lodówce.

PODSTAWOWY PRZEPIS GOTOWANIA KASZY

Używaj śruty, kaszek lub grubo mielonych mąk: ryżowej, jęczmiennej, żytniej, orkiszowej, pszennej, jaglanej, kukurydzianej, gryczanej, kamutowej bądź owsianej; jak również rozdrobnionej pszenicy, pszenicy bulgur albo śruty owsianej.

1 filiżanka kaszy (1½ filiżanki śruty owsianej)
3 filiżanki wrzątku
¼ łyżeczki soli morskiej

- Wsyp kaszę do wrzątku.
- Mieszaj energicznie, tak by nie powstały grudki.
- Zmniejsz płomień.
- Gotuj pod przykryciem przez 20–40 minut.
- Jeżeli kasza zbyt gęstnieje, dolej wody i nadal gotuj. Jeśli kasza zacznie się przypalać, umieść ją w podwójnym garnku, z dolną częścią wypełnioną wodą.
- Wystarczy na 2 porcje.

Uwaga: Przed gotowaniem wymieszaj kaszkę i mączkę kukurydzianą z odrobiną zimnej wody, aby zapobiec powstawaniu grudek. Im dłużej gotuje się kaszę, tym słodsze nabiera smaku. W ciepłe dni gotuj kaszę krócej i zdejmij przykrywkę 5 minut przed końcem gotowania, by rozproszyć ciepło.

Inna wersja: Dodaj zarodków pszennych, prażonych ziaren, siekanych orzechów, jogurtu z orzechami, masła orzechowego, mleka orzechowego, rodzynek, jabłek suszonych lub cynamonu.

Upraż kaszę na suchej patelni przed gotowaniem, by nadać jej orzechowy aromat. Płatki owsiane przygotowane w ten sposób są zdrowsze i wyjątkowo smaczne.

PLACKI

zimna kasza lub resztki
olej do smażenia

- Uformuj z kaszy placki o grubości ½ cm.
- Smaż na złoty kolor po obu stronach.
- Przyozdób pietruszką i szalotką.
- Podawaj z sosem lub podsmażonymi warzywami.

MUESLI

2 filiżanki płatków owsianych
po ⅓ filiżanki: ziaren słonecznika, siekanych migdałów i rodzynek
3 filiżanki wody
1 jabłko

- Połącz owies, ziarna słonecznika, migdały i rodzyнки.
- Zalej mieszankę wodą. Lekko zamieszaj. Dla osób z *niedoborami* lub oznakami *zimna* – przed zalaniem podgrzej wodę lub nawet ją zagotuj.
- Przykryj i odstaw na noc.
- Rano – utrzyj jabłko i dodaj do muesli. Dokładnie wymieszaj.

Chleby

Ciepły i pachnący bochenek chleba symbolizuje „Wielkiego Ducha Ziarna”. Świeży, prosto z pieca, starannie wypieczony chleb posiada tajemniczą moc, wnoszącą do domu i nadającą specjalnym okazjom ciepło i poczucie bliskości. Dzielenie się chlebem jest rytuałem praktykowanym przez wiele kultur i symbolizuje chęć do podzielenia się z innymi swoją własnością.

Na Zachodzie chleb stał się głównym sposobem konsumpcji zboża. Dla większości ludzi spożywanie zbóż w pełnoziarnistej, niezmielonej formie jest praktycznie niemożliwe i też nieszczególnie polecane. Mielenie ziaren samo w sobie symbolizuje myślenie analityczne, charakterystyczne dla Zachodu. Autor zauważył, że osoby stosujące dietę zbożowo-warzywną mają skłonności do zwiększonego spożywania produktów mącznych podczas intensywnych procesów analitycznych. Zaletą produktów mącznych tradycyjnie zakwaszanych jest to, że sprzyjają integracji. Podczas miażdżenia ziarna tracą część swoich wartości odżywczych, ale jednocześnie w trakcie naturalnego zakwaszania mąka zostaje ponownie scalona w jedną żywą substancję, wzbogaconą o witaminy i enzymy.

Orędownicy zdrowego stylu życia często twierdzą, że pieczywo nie jest tak pożywne i łatwo strawne jak niezmielone zboże. Jednakże chleby robione na zakwasie ze zdrowymi i świeżymi składnikami są produktami pożywnymi i bogatymi w wartości odżywcze. Niemniej jednak, by zostały właściwie strawione, powinny być dobrze przeżuwane i jedzone w umiarkowanych ilościach. Spożywanie chleba z serem, owocami, słodkimi pastami lub kremami, rzadkimi płynami czy bulionami może zakłócać proces trawienia. Najlepiej jest spożywać chleb z gęstymi zupami, sałatkami, daniami warzywnymi i posmarowany na przykład masłem lnianym czy *ghee* (opis na s. 223).

Osoby o bardzo słabej kondycji czują się na ogół lepiej, nie jedząc chleba. Powinny one spożywać zboże w nieprzetworzonej formie lub w postaci kremu z ziaren zbóż. Wiele osób uczulonych na pszenicę lub inne bogate w gluten zboża (jęczmień, żyto i słodki ryż) nie będzie reagować alergicznie na hipoalergiczne zboża glutenowe (orkisz, kamut, owies) czy zboże skielkowane. Kielki mają działanie chłodzące, a gdy bardziej wymagane są właściwości ogrzewające, z pszenicy lub innych zbóż skielkowanych można upiec chleb esseński, opisany w dalszej części rozdziału. (Takie chleby są również dostępne w większości sklepów ze zdrową żywnością).

Dla lepszych rezultatów w pieczeniu chleba

- Używaj świeżo zmielonej mąki. Wówczas chleb będzie lepiej rósł i będzie bardziej pożywny.
- Używaj twardych, czerwonych ziaren pszenicy ozimej; bogatszej w białko i gluten.
- Chleby pieczone z gotowanymi ziarnami zbóż dodanymi do pełnoziarnistej mąki pszennej są łatwiejsze do strawienia.
- Stosuj niewielkie ilości soli morskiej.
- Środki słodzące i olej nie są konieczne.

Najlepszy czas na pieczenie chleba

- Przygotuj ciasto rano (pora Yang lub czas wzrostu) i piecz w nocy (pora Yin lub czas spoczynku).
- W ciepłe i słoneczne dni (lepiej rośnie).
- Kiedy czujesz się rześki i szczęśliwy.

Różne rodzaje mąki i połączenia

Mąka jęczmienna	Sprawia, że chleb ma bardziej zbity miękisz; dla lżejszej konsystencji można połączyć mąkę jęczmienną w stosunku pół na pół z mąką pszenną pełnoziarnistą.
Mąka z brązowego ryżu	Sprawia, że chleb jest słodszy i gładszy; dobrze się miesza z innymi mąkami. W zestawieniach używaj w ilości 20%.
Mąka gryczana	Doskonała do chleba na zimę, ciemnego i ciężkiego. Używaj jej w zestawieniu z mąkami pszennymi i ryżowymi.
Mąka kasztanowa	Stosowana do słodzenia ciast, ciasteczek i puddingów; dodaje lekkości i kremowej konsystencji; łącz z innymi mąkami lub stosuj samą.
Mąka kukurydziana	Używana do wypieku dobrego jasnego chleba; nadaje się do łączenia z małymi ilościami innych mąk.
Mąka z ciecierzycy	Może być stosowana sama lub w połączeniu z innymi rodzajami mąki; nadaje się przede wszystkim do sosów i ciast.
Mąka kamutowa	Ma delikatną konsystencję; może być substytutem mąki pszennej, stosowana w tych samych proporcjach co mąka pszenna do wypieku ciast, placków, babeczek.
Mąka jagłana	Stosowana jest zawsze w połączeniu z innymi mąkami, szczególnie z mąką pszenną ($\frac{1}{3}$ mąki jaglanej na $\frac{2}{3}$ mąki pszennej).
Mąka owsiana	Ma delikatną konsystencję, może być substytutem mąki tortowej; dodaje ciastom i ciasteczkom wilgoci; dokładaj ją w ilości około 20% do mąki kukurydzianej, pszennej lub ryżowej.
Mąka żytnia	Sprawia, że chleb ma bardziej zbity miękisz; jeśli chcemy uzyskać lżejszy chleb, można ją połączyć w stosunku pół na pół z mąką pszenną lub ryżową. Smak chleba zrobionego w 100% z mąki żytniej znacznie się poprawia po upływie kilku dni.
Mąka sojowa	Dodawana jest w małych ilościach do innych rodzajów mąki w celu złagodzenia i nawilżenia konsystencji chleba.
Mąka orkiszowa	Może być w 100% substytutem mąki pszennej do pieczenia chleba; jest na ogół tolerowana przez osoby uczulone na pszenicę.

Mąka z kielków pszenicy Jest słodką mąką używaną do przyrządzania deserów, chlebów, ciast, fli i sosów; stosuj indywidualnie lub w połączeniu z innymi mąkami; jest bardziej kleista od mąki pszennej pełnoziarnistej.

Przygotowanie:

- Skiełkuj pszenicę (s. 632)
- Rozsyp kielki i susz na słońcu lub na sicie przez 2–3 dni w dehydratorze czy piekarniku w niskiej temperaturze.
- Zmiel na mąkę, używając suribachi (japońskiego moździerza), miksera lub młynka do mąki.

Mąka pszenna pełnoziarnista Powstaje z twardych, czerwonych ziaren pszenicy, bogata w błonnik; stosowana osobno lub w połączeniu z innymi mąkami.

Mąka tortowa Powstaje z miękkich, białych ziaren pszenicy; sprawia, że ciasta, ciasteczka i krakersy stają się bardziej kruche, dodaje również białko w wypiekach.

Chleb na naturalnym zakwasie

Naturalne zakwasy wprowadzają do ciasta żywe drożdże przenoszone przez powietrze i sprawiają, że otrzymany chleb jest lżejszy, podlega całkowitemu strawieniu, ma charakterystyczny i wyśmienity słodki lub kwaśny smak. Do naturalnych środków zakwaszających należą zakwas chlebowy, niesfermentowany napój pszenny, sfermentowane gotowane zboża itd.

Kiedy tylko mieszanka mąki i wody zostanie pozostawiona w ciepłym miejscu, dojdzie do naturalnego zakwaszenia. Stosowanie sfermentowanych produktów, takich jak zakwas chlebowy, przyspieszy jedynie proces zakwaszania i umożliwi wystąpienie określonego typu fermentacji.

Wysokiej jakości produkty wykonane na zakwasie jeszcze przed paroma laty były w Ameryce rzadkością, chociaż przy odrobinie uporu zawsze można je było znaleźć w Europie. Jednak ostatnio wiele amerykańskich piekarni oferuje rozmaite produkty na zakwasie, wykonane w prosty sposób, ze składników takich jak naturalna mąka pełnoziarnista, sól kamienna lub morska i czysta woda.

Zaczyn i naturalne zakwaszanie towarzyszyły nam przez tysiące lat. Drożdże stosowane do produkcji chleba są stosunkowo nowym wynalazkiem, odkrytym 100 lat temu w pewnym laboratorium chemicznym we Francji.

Według niektórych europejskich badaczy chleb naturalnie zakwaszany jest lepszy od chleba pieczonego na hodowanych drożdżach. Chleb drożdżowy jest kojarzony ze wzdęciami, niestrawnością, małopłytkowością krwi i niewydolnością jelit; produkty drożdżowe zdają się w tajemniczy sposób pogarszać stany, jakie są związane wzrostem drożdżowców *Candida*, włącznie z wieloma chorobami zwyrodnieniowymi. Tak więc wiele europejskich, a ostatnio także część amerykańskich klinik zdrowotnych, zabroniło swoim pacjentom spożywania chleba drożdżowego.

Pospolite chleby drożdżowe, nawet te pełnoziarniste, powodują często inne problemy. Na ogół zawierają one utleniacz, który tworzy aloksan, związek chemiczny znany z tego, że niszczy komórki beta w trzustce, co wywołuje u zwierząt cukrzycę („Clinical Nutrition Newsletter”, grudzień 1982). Utleniacz w mące nie tylko utlenia, ale i poprzez swoje oddziaływanie chemiczne zmiękcza i wybiela mąkę oraz pozbawia ją insektów.

Inne zalety chleba na naturalnym zakwasie:

- Długi proces uaktywniania się drożdży pozwala czynnikom fermentacyjnym na rozbicie frakcji błonnika i uwolnienie się w cieście składników pokarmowych, które poprawiają jego wartość odżywczą.
- Zawiera bakterie mlekowe *Lactobacillus*, które wspomagają tworzenie się flory jelitowej, koniecznej do prawidłowego trawienia i wydalania.
- Działanie naturalnych bakterii i pieczenie doprowadza do prawie całkowitej neutralizacji kwasu fitynowego, jaki znajduje się w pszenicy i innych zbożach. (Kwas fitynowy utrudnia metabolizm minerałów – przede wszystkim u osób, których dieta zawiera dużo zbóż i warzyw strączkowych – i może przyczynić się do anemii, dolegliwości nerwowych i krzywicy). W pieczywie drożdżowym pozostaje około 90% kwasu fitynowego.
- Zachowuje świeżość przez wiele tygodni, a jeśli jest przechowywany w chłodnym i suchym miejscu, po 5–10 dniach smakuje jeszcze lepiej i jest bardziej pożywny.

Praca nad zakwasem jest sztuką. Fermentowanie jest zjawiskiem żywym, które odzwierciedla swoje środowisko. Jeśli pieczywo nie rośnie lub nie jest takie, jak chciałeś, eksperymentuj dalej, ponieważ wiele czynników musi ze sobą współgrać, zanim chleb się uda. Z początku możesz woleć chleb, który będzie wyrastał tak jak chleb drożdżowy, ale kiedy już przyzwyczaisz się do bardziej zbitego, naturalnie zakwaszanego chleba, to pieczywo puszyste będzie ci się wydawało pozbawione charakteru. Jednak jeśli twój naturalnie zakwaszany chleb okaże się za bardzo zbity, oto wskazówki, które pomogą ci w wypiekanu lżejszego chleba: 1) dodaj więcej zaczynu, nawet 1 filiżankę na bochenek; 2) do mąki dosyp 1–2 łyżki stołowe glutenowej mąki pszennej; 3) dłużej wyrabiaj ciasto; 4) nie rób nacięć na wierzchu bochenka, ewentualnie tylko jedno (ósmą podpunkt w przepisie na chleb na zakwasie); 5) używaj drewnianych lub ceramicznych misek – metalowe hamują proces fermentacji.

ZACZYN CHLEBOWY

1 filiżanka wody

1 filiżanka pełnoziarnistej mąki pszennej

- W wysterylizowanym słoiku i wysterylizowaną łyżką wymieszaj razem mąkę i wodę. (Sterylizuj we wrzątku).
- Przykryj bawełnianą ściereczką. Żywe drożdże przenoszone w powietrzu sprawiają, że zaczyn zacznie kwaśnieć.
- By fermentacja zachodziła równomiernie, mieszaj codziennie wysterylizowaną łyżką.
- Zaczyn będzie gotowy po 3 dniach.

- Przykryj pokrywką, tak jednak, by nie dostało się powietrza, i przechowuj w chłodnym miejscu.

Uzupełnianie: zawsze zostawiaj małą ilość zaczynu w słoiku. Uzupełniaj mąką i wodą. Dobrze mieszaj i przechowuj.

CHLEB NA ZAKWASIE

14 filiżanek pełnoziarnistej mąki pszennej
5 filiżanek wody
1 1/2 łyżeczki soli morskiej
1 filiżanka zaczynu chlebowego

- Wymieszaj 7 filiżanek mąki, wodę i sól - zaczyn chlebowy.
- Pozostałą mąkę dodawaj powoli. Ciasto nie się zbyt gęste, by można je było mieszać.
- Ugniataj ciasto delikatnie, aż stanie się gładkie, jednolite i elastyczne.
- Włóż do niemetalowej miski, przykryj i zostaw na 2 godziny do wyrośnięcia.
- Uzupełnij zaczyn.
- Wyrabiaj ponownie ciasto.
- Uformuj 3 lub 4 bochenki.
- By skórka nie pękła, zrób kilka pęknięć na wierzchu każdego bochenka.
- Włóż bochenki do naoliwionych i posypanych mąką foremek. Przykryj i odstaw na 4-6 godzin do wyrośnięcia.
- Włóż do zimnego piekarnika, na którego dno umieść ronderek z wodą.
- Piecz przez 15 minut w temperaturze 220°C.
- Zmniejsz temperaturę do 180°C. Piecz dalej, aż chleb nabierze złotego koloru, tj. ok. 5 minut.
- Wyjmij z foremek, by ostygł.
- Podawaj pokrojony w cienkie kromki.
- Przepis na 3-4 bochenki.

Uwaga: ciasto przygotowane według pierwszych sześciu podpunktów tego przepisu stanowi podstawę w przepisach na bułeczki, placki, rogałe itd., które pojawiają się na kolejnych stronach.

CHLEB KUKURYDZIANY NA ZAKWASIE

1/2 filiżanki zaczynu chlebowego
2 filiżanki mąki kukurydzianej lub 1 filiżanka

- Zaczyn, mąkę i wodę wymieszaj w misce ceramicznej.

mąki kukurydzianej i 1 filiżanka pełnoziarnistej
mąki pszennej
1½ filiżanki wody
½ łyżeczki soli morskiej
1 łyżeczka proszku z kelpu

- Odstaw na 6–7 godzin, aż pojawią się pęcherzyki powietrza i kwaskowy zapach.
- Rozgrzej piekarnik do 190°C.
- Dodaj do ciasta sól i kelp.
- Umieść ciasto we wcześniej nagrzanej i naoliwionej formie.
- Piecz przez 45 minut, aż nabierze ładnego brązowego koloru.
- Wystarczy na 1 bochenek lub tuzin babeczek.

CIASTO NA ZAKWASIE

½ filiżanki zaczynu chlebowego
1½ filiżanki mąki tortowej
½ filiżanki mąki z kielków pszenicy
1–1½ filiżanki soku jabłkowego
½ łyżeczki soli morskiej
1 łyżka stołowa soku z cytryny
1 łyżka stołowa startej skórki z pomarańczy lub cytryny

- Zaczyn chlebowy, mąkę i sok jabłkowy wymieszaj w misce.
- Odstaw na 6–8 godzin, aż zacznie się mocno pnieć.
- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Do mieszaniny dodaj sól, sok z cytryny i startą skórkę z cytrusów.
- Umieść ciasto w formie nasmarowanej olejem lub lecytyną.
- Piecz przez 45 minut, aż nabierze ładnego brązowego koloru. Można je również gotować na parze (s. 511).
- Wystarczy na 1 ciasto.

Inna wersja: Mąkę z kielków pszenicy zastąp mąką ryżową, kasztanową, jaglaną lub owsianą. Dodaj środki słodzące, suszone owoce, przyprawy, ekstrakty, orzechy.

PALUSZKI CHLEBOWE NA ZAKWASIE

- Przygotuj ciasto na zakwasie i odstaw na 2 godziny do wyrośnięcia.
- Odrywaj ciasto po kawałku i ręcznie rozwałkowuj, formując paluszki.
- Połóż na posmarowanej olejem lub lecytyną blasze.
- Na wierzchu paluszków zrób kilka ukośnych nacięć. Odstaw, aż podwoją swoją objętość.
- Piecz przez 20 minut w temperaturze 180°C.

BUŁECZKI DO OBIADU NA ZAKWASIE

- Ciasto przyrządź według przepisu na paluszki chlebowe i uformuj z niego bułeczki.
- Piecz przez 30 minut w temperaturze 180°C.

PIZZA LUB PLACEK NA ZAKWASIE

- Przygotuj zaczyn (s. 555) i odstaw, aż podwoi swoją objętość (4–6 godzin).
- Rozwałkuj ciasto bardzo cienko.
- Włóż ciasto do posmarowanej oliwą lub lecytyną formy do pizzy lub placek. Wyrównaj ~~brzo~~.
- Odstaw na 30 minut do wyrośnięcia.
- Wyłóż ciasto farszem do pizzy lub placek. Upiecz.
- 1,5 filiżanki mąki wystarcza na placek o średnicy 25 cm.

WARZYWNE LUB OWOCOWE BUŁECZKI NA ZAKWASIE

- Przygotuj zaczyn (s. 555) i odstaw, aż podwoi swoją objętość (4–6 godzin).
- Podziel ciasto na cztery części i każdą z nich rozwałkuj na cienki prostokątny placek.
- Purée warzywne, owocowe albo dżem rozprowadź na placekach i zwiń je w rolady. Zwiń ~~z~~ palcami szczelnie zaklej placek.
- Odstaw na 1–2 godziny do wyrośnięcia.
- Piecz przez 30 minut w temperaturze 180°C, aż nabiorą ładnego, brązowego koloru.
- Pokrój w krążki i podawaj na liściach chryzantemy.

OBWARZANKI NA ZAKWASIE

- Przygotuj zaczyn (s. 555). Dobrze wyrób ciasto i odstaw na 4–6 godzin.
- Ubij ciasto i podziel na kawałki wielkości pączków.
- Z przygotowanych kawałków uformuj kulki z dziurką w środku.
- Wrzucaj obwarzanki do wrzącej wody na 30–60 sekund. Obwarzanki wypłyną na wierzch.
- Posyp ziarnami maku lub sezamu.
- Wyłóż na wysmarowaną olejem blachę i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 20 ~~mi~~ nut lub 30 minut w 180°C.

BABECZKI TYPU MUFFIN NA ZAKWASIE (muffinki kukurydziane)

- Przygotuj ciasto według przepisu na chleb kukurydziany na zakwasie na s. 556–557.
- Wypełnij masą formę muffinkową wysmarowaną olejem lub lecytyną.
- Piecz przez 30 minut w temperaturze 180°C.

Inna wersja: Dodaj gotowany ryż, gotowane nasiona kukurydzy, nasiona słonecznika itd.

SŁODKIE MUFFINKI

Zamiast wody użyj soku jabłkowego. Dodaj rodzynki, kawałeczki jabłka i cynamon, jagody itp.

MUFFINKI GRYCZANE

Użyj pełnoziarnistej mąki pszennej i gotowanej kaszy gryczanej.

MUFFINKI ŻYTNIE

Do 2 filiżanek pełnoziarnistej mąki pszennej dodaj 1 filiżankę miazdzonego żyta.

PITA NA ZAKWASIE (arabskie kieszonki chlebowe)

- Przygotuj zaczyn i odstaw na 4–6 godzin, aż podwoi swoją objętość (s. 555).
- Ubij ciasto i podziel na kawałki jednakowej wielkości. Uformuj z nich kulki i odstaw na 10 minut.
- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Posyp kulki mąką i rozwałkuj na placki grubości ok. 1/2 cm.
- Piecz przez 5 minut na suchej blasze na najniższym poziomie (aż placki zaczną się nadymać).
- Przekrój wzdłuż krawędzi i napełnij kotlecikami falafel i przyprawami.

CHLEB Z CIASTA WYRABIANEGO RĘCZNIE

2 1/2 filiżanki razowej mąki pszennej
 1 1/2 filiżanki mąki jaglanej
 1 filiżanka mąki ryżowej
 1/2 łyżeczki soli morskiej
 1 łyżka stołowa oleju (opcjonalnie)
 3 filiżanki wody

- Rozgrzej piekarnik do 160°C.
- Połącz sól i wszystkie rodzaje mąki.
- Dodaj olej i delikatnie wyrabiaj ciasto dłońmi.
- Dodaj wodę i wymieszaj, aż ciasto uzyska twardą i kleistą konsystencję.
- Odstaw w ciepłe miejsce na 8 godzin albo na całą noc. Następnie włóż do nagrzanego i posmarowanego olejem formy na chleb.
- Piecz przez godzinę, aż nabierze ładnego, brązowego koloru.
- Wyjmij bochenek z formy, połóż na podstawkę i poczekaj, aż ostygnie.
- Pokrój chleb przed podaniem.
- Przepis na 1 bochenek.

Uwaga: Sprawdź, czy chleb jest gotowy, nakłuwając go nożem; jeśli nóż po wyjęciu jest suchy, chleb jest upieczony.

Inne wersje:

- 2 1/2 filiżanki razowej mąki pszennej, 1 1/2 filiżanki pszennej mąki tortowej, 1 filiżanka mąki gryczanej
- 3 filiżanki mąki żytniej, 2 filiżanki mąki ryżowej
- 2 filiżanki razowej mąki pszennej, 2 filiżanki mąki ryżowej, 1 filiżanka mąki owsianej
- Zakwas: do ciasta dodaj 1/2 filiżanki zaczynu; odstaw na noc.

CHLEB Z CIASTA WYRABIANEGO Z WARZYWAMI

Do ciasta dodaj ziarna lub świeżo ugotowane warzywa.

SŁODKI CHLEB Z WYRABIANEGO CIASTA

Do wyrabiania ciasta dodaj utarty kabaczek, słodki ziemniak, jabłka lub inne owoce.

Do smaku dodaj rodzynki i orzechy, cynamon, kardamon, wanilię, anyż lub imbir; skórkę z cytryny lub pomarańczy.

CHLEB PARZONY

Ciasto włóż do porcelanowej miski lub innego naczynia, które zmieści się w większym rondlu. Przykryj talerzem. Do rondla wlej wodę do wysokości około 10 cm. Na dnie rondla umieść metalową podstawkę lub pałeczki do jedzenia. Na tej podstawie połóż miskę z ciastem. Przykryj i gotuj na średnim ogniu przez 3–4 godziny. Co jakiś czas dolewaj wody. Ostudź. Okrój brzegi miski szpatułką. Przewróć miskę do góry dnem i ostukaj, żeby wydostać chleb. Czas gotowania w szybkowarze wynosi 1 godzinę.

CHLEB JĘCZMIENNY Z TASSAJARA

2 filiżanki mąki jęczmiennej
4 filiżanki razowej mąki pszennej
1 łyżeczka proszku z kelpu
3 łyżki stołowe ziaren sezamu
3 filiżanki wrzątku
1–1½ łyżeczki soli morskiej

- Upraż mąkę jęczmienną na brązowy kolor.
- Połącz dwa rodzaje mąki, sól, kelp i ziarna sezamowe.
- Dodaj wrzątek i dokładnie wyrób ciasto.
- Przykryj wilgotnym ręcznikiem i na chwilę odstaw.
- Podziel na połowę i uformuj bochenki. Ułóż je na blasze lub w formie do chleba. Przykryj i odstaw na 4–8 godzin.
- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Zwilż wierzch bochenków wodą i zrób nacięcia nożem.
- Piecz przez 1½–2 godziny.
- Przepis na 2 bochenki.

Inna wersja: Dodaj ½ filiżanki zaczynu chlebowego.

CHLEB ESSEŃSKI Z KIEŁKÓW PSZENICY

4–6 filiżanek kiełków pszenicy
(kiełki powinny być tej samej długości co ziarna)

- Zmiel kiełki w malakserze lub mikserze.
- Wyrób i uformuj bochenek albo bułki. Włóż do formy chlebowej lub połóż na blasze.

- Przykryj i piecz około 2 godzin w temperaturze 110–120°C. Poczekaj, aż ostygnie.

Inna wersja: Użyj miękkich kielków białej pszenicy, żyta lub jęczmienia.

CZIAPATI

3 filiżanki drobno mielonej razowej mąki pszennej
1 łyżeczka oleju
 $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ łyżeczki soli morskiej
1 filiżanka wody

- Połącz składniki w misce. Dolej wody.
- Dokładnie wyrób ciasto (powinno się lekko lepić i być elastyczne).
- Odstaw ciasto przynajmniej na godzinę lub na całą noc.
- Uformuj kuleczki.
- Rozwałkuj na okrągłe placki (im cieńsze, tym bardziej chrupiące).
- Podgrzej patelnię żeliwną.
- Każde cziapati posmaruj z obu stron olejem (opcjonalnie), ale nie wlewaj oleju na patelnię.
- Smaż z każdej strony przez minutę, aż nabiorą delikatnego brązowego koloru. Możesz też piec przez 15 minut w piekarniku w temperaturze 180°C, aż uzyskają złocistobrązowy kolor.
- Złóż placki na pół, by nie wystygły i nie wyschły.

NALEŚNIKI CRÊPE

2 filiżanki razowej mąki pszennej lub ryżowej
6 filiżanek wody
 $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
olej na patelnię
Nadzienie: pasta warzywna, kremy orzechowe, sosy owocowe

- Połącz składniki w misce. Roztrzep ciasto ręcznie, używając trzepaczki lub drewnianej kołatki.
- Odstaw na 2 godziny lub na całą noc.
- Używaj patelni żeliwnej o niskich brzegach.
- Rozgrzej mocno patelnię i posmaruj pędzlem umoczonym w oleju.
- Zmniejsz płomień do połowy jego wysokości.
- Wylej ciasto na patelnię i rozprowadź równomiernie kolistym ruchem po całej patelni. (Naleśniki powinny być cienkie).
- Czas smażenia: 7–8 minut z pierwszej strony, 3–5 z drugiej.
- Nadzienie rozprowadź na naleśnikach. Zawij i podaj.
- Wystarcza na 4 porcje.

NALEŚNIKI

2 filiżanki razowej mąki pszennej
2 filiżanki wody
 $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki oleju

- Połącz składniki w misce. Roztrzep ciasto.
- Odstaw na godzinę lub na całą noc.
- Rozgrzej patelnię żeliwną i posmaruj pędzelkiem zamoczonym w oleju.
- Pokryj patelnię cienką warstwą ciasta (1 cm).
- Smaż przez 5 minut na wolnym ogniu, nie przykryciem.
- Przewróć na drugą stronę i smaż przez następnych 5 minut.
- Podawaj z pastą sojową miso, kremami i warzywami podsmażanymi sposobem ~~sau~~

GOFRY

Rozgrzej gofrownicę i posmaruj pędzelkiem umoczonym w oleju. Wlej ciasto naleśnikowe. Smaż na złoty kolor.

Inna wersja: Sposoby podane poniżej mogą być wykorzystane do przyrządzenia crêpe, naleśników czy gofrów.

Na zakwasie

Dodaj $\frac{1}{2}$ filiżanki zaczynu chlebowego (s. 555).
Odstaw na noc.

Z ciasta kukurydzianego

1 filiżanka mąki kukurydzianej
1 filiżanka razowej mąki pszennej

Z mąki gryczanej

$1\frac{1}{2}$ filiżanki mąki gryczanej
 $\frac{1}{2}$ filiżanki razowej mąki pszennej

Z gotowanymi ziarnami

$1\frac{1}{2}$ filiżanki mąki pszennej
 $\frac{1}{2}$ filiżanki mąki tortowej
 $\frac{1}{2}$ filiżanki gotowanych ziaren

CIASTO FRANCUSKIE NA SPÓD I WIERZCH – doskonałe do ciast i ciasteczek z nadzieniem

3 filiżanki mąki tortowej
 $\frac{1}{3}$ filiżanki oleju lub mączki z nasion słonecznika
1 łyżeczka płynnej lecytyny
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
 $\frac{2}{3}$ filiżanki gorącej wody

- Rozgrzej piekarnik do 190°C.
- Połącz suche składniki. Wetrzyj palcami olej i lecytynę.
- Powoli dodawaj gorącą wodę. Staraj się ~~nie~~ najmniej mieszać.
- Ulep całość w bryłę, podziel na pół i rozwałkuj.
- Spodnią część placka umieść w formie i ~~po~~ przykryj nadzieniem. Zakryj wierzchnią część ~~ciasta~~ nakłuj widelcem i odetnij wystające kawałki.

- Piecz przez 40–50 minut, aż placek nabierze brązowego koloru.
- Przepis na 2 placki.

Uwaga: Im więcej dodasz oleju, tym bardziej puszysty będzie placek.

SPÓD Z CIASTA KRUCHEGO

$\frac{1}{2}$ filiżanki mąki gryczanej
 $\frac{1}{2}$ filiżanki mąki z ryżu brązowego
 $\frac{1}{2}$ filiżanki drobno zmielonej razowej mąki pszennej
 2 łyżki stołowe zmiażdżonych nasion lub orzechów
 $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ filiżanki oleju (opcjonalnie)
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki płynnej lecytyny
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej
 1 łyżeczka cynamonu
 kilka łyżek stołowych wody

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Połącz suche składniki. Wetrzyj palcami olej i lecytynę.
- Dodaj tyle wody, by ciasto się zlepiło, ale by nadal było kruche.
- Włóż ciasto do formy o średnicy 25 cm, rozgnieć po dnie i piecz przez 10–15 minut. Można najpierw rozsmarować nadzienie i dopiero piec.
- Nadmiar ciasta możesz wykorzystać jako kruszonkę, rozrzucając ją na wierzchu placka przed pieczeniem.
- Przepis na 1 placek.

SPÓD Z CIASTA LEKKIEGO

$\frac{3}{4}$ filiżanki mąki owsianej lub płatków owsianych
 $\frac{3}{4}$ filiżanki mąki z brązowego ryżu
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej
 $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ filiżanki oleju lub mączki z nasion sezamu
 2–2 $\frac{1}{2}$ łyżki stołowej lodowatej wody

- Rozgrzej piekarnik do 220°C.
- Płatki owsiane można utrzeć w mikserze na mąkę.
- Połącz suche składniki. Wetrzyj palcami olej.
- Dodaj tyle lodowatej wody, żeby ciasto się zlepiło, ale by nadal było kruche.
- Wylóż ciasto na oprószonej mąką formę, rozgnieć po dnie i zrób rowki na brzegach placka.
- Nakłuj widelcem całą powierzchnię placka.
- Piecz przez 10–12 minut. Można najpierw rozsmarować nadzienie i dopiero wtedy piec.
- Nadmiar ciasta możesz wykorzystać jako kruszonkę, rozrzucając ją na wierzchu placka przed pieczeniem.
- Przepis na 1 placek.

Dar żyta

Jacques de Langre

Żyto jest jednym z zapomnianych i niedocenianych zbóż. Jest jednak tak pożyteczne, że nie powinniśmy przeoczyć jego bogatych właściwości zdrowotnych, jak również wyśmienitego smaku żytniego.

Choroby takie jak złogi tłuszczowe w naczyniach krwionośnych czy osady wapienne w mniejszych tętnicach – oraz wynikająca z tego utrata sprężystości połączona z wysokim ciśnieniem – wpływają na system naczyń wieńcowych. Bardzo często arterioskleroza jest przyczyną zaburzenia i stopniowo pogarszającego się wzroku. Może także spowodować niesprawność nóg, a nawet udary.

Naturalnym lekarstwem na wszystkie te dolegliwości jest żyto w postaci chleba. Zboże to, w swojej pełnoziarnistej formie, mielone na zimno na kamieniach, z nienaruszonymi otrębami i kłosem, ma zdolność do zmniejszania, a nawet całkowitego eliminowania osadów wapiennych i tłuszczowych płytek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych. Żyto posiada również moc pobudzającą osób cierpiących na anemię, jak też odbudowywania całego systemu trawiennego. Jest to możliwe dzięki jego wysokiej zawartości węglowodanów i substancji azotowych.

Zdolność przywracania elastyczności i odblokowywania naczyń krwionośnych sprawia, że żyto stanowi bardzo cenny składnik do wypieku chleba.

Mąka żytnia w pełnoziarnistej postaci jest nadal rzadkością, ponieważ niewielu piekarzy interesuje się pieczeniem z niej chleba; mąka pochodząca od młynarzy jest stara i czerstwa, a poza tym ciasto z takiej mąki nie ma bogatego smaku. To prawda, że przygotowanie ciasta wymaga pewnej sprężystości, ale gdy tylko piekarz pozna metodę wypieku, efekt w postaci chleba żytniego na stu procentach zaczynie żytnim okazywać się tak wspaniały, że trudno będzie zrezygnować z wyrobu tego znakomitego produktu.

Przyrządzenie chleba żytniego, tak zwanego „czarnego”, poprzez naturalne zakwaszanie jest prostym zajęciem, ale rezultat wart jest dodatkowego wysiłku. Żydowski chleb żytni w Ameryce jest robiony na drożdżach i dlatego jest mało pożywny – a czasami nawet może być szkodliwy dla konsumentów.

Pierwszym koniecznym warunkiem uzyskania chleba żytniego o wartościach leczniczych jest wybór dobrej jakości zboża. Ponieważ żyto rośnie raczej na jałowej glebie i w chłodnych warunkach atmosferycznych, należy do zbóż ozimych; rośnie na wyżynach i spośród wszystkich zbóż ma najmniej najbardziej odporne na warunki zimowe. Można nawet znaleźć żyto rosnące na północnym krańcu podbiegunowym. Charakterystyczna mieszanina zielonych i czerwonych nasion jest oznaką dobrego rodzaju żyta, niemniej jednak ważne jest, by kupować żyto od profesjonalnych dostawców i by upewnić się, że nie zawiera ono sporyszu.

Sporysz to grzyb (workowiec), który rozwija się w zbożach, przede wszystkim w życie.

Jedną z potencjalnie szkodliwych substancji zawartych w sporyszu jest kwas lizerginowy – substancja czynna LSD-25, powodująca również „ogień św. Antoniego”, średniowieczną chorobę występującą przeważnie w północnej Europie, na terenach o wysokim poziomie konsumpcji chleba. Chę-

cięż prawdą jest, że naturalne zakwaszanie zupełnie neutralizuje alkaloidowe substancje sporyszu, to nadal może on działać niekorzystnie na organizm człowieka, jeśli – tak jak współczesny żydowski chleb żytni – jest on nieprawidłowo przyrządzony z użyciem drożdży lub suszonych odpowiedników kultur drożdżowych, chętnie kupowanych przez piekarzy ze względów praktycznych.

To właśnie zagrożenie zatruciem sporyszem spowodowało, że żyto zostało odrzucone jako składnik chleba, ale nowoczesne metody oczyszczania zboża i staranność renomowanych dostawców zboża prawie zupełnie wyeliminowały to niebezpieczeństwo. Samodzielne sprawdzenie zboża przed zmieleniem umożliwia wykrycie obecności struktur silnie grzybowych; żyto będzie przydatne do spożycia, jeśli usunie się z niego te ziarna, które są tego samego kształtu co żyto, ale znacznie większe i ciemniejsze. To właśnie jest sporysz – i ponieważ zawiera on kilka trujących związków organicznych, zwanych alkaloidami, żyto nie powinno być mielone bez wcześniejszego oczyszczenia i pozbycia się zagrzybienia.

Najwyższą wartość zmielonych, samodzielnie oczyszczonych ziaren zbóż i upieczonego z nich chleba gwarantuje tylko staranność uważnego piekarza. Korzyści płynące ze spożywania chleba żytniego lub czarnego są w pełni widoczne, gdy do ciasta dodamy naturalny zaczyn, zrobiony wyłącznie na zakwasie żytnim. Zdrowy zakwas żytni jest bardzo charakterystyczny; różni się aromatem, pęcherzykową strukturą i fermentacją od zaczynu zrobionego z samej mąki pszennej. (Zob. *Żytni zaczyn chlebowy* w przepisie na ciemny chleb żytni, s. 567).

Żyto było głównym składnikiem chleba spożywanego przez ubogich w średniowiecznej Europie; ze względów ekonomicznych mieszano je często z mączką lub mąką gruboziarnistą otrzymywaną z żołądzi, kasztanów i kasztanów wodnych.

W celu zapoznania się ze sposobami pieczenia produktów na zakwasie żytnim, należałoby spróbować wczesnośredniowiecznego przepisu na „Nieules” lub „Niellles”. Nazwę tę można przetłumaczyć jako „sporysz żytni” lub „zaraza”, co świadczy o tym, że w dawnych czasach biedni ludzie, którzy stykali się z realnym niebezpieczeństwem głodu, często byli zmuszeni jeść zboże ze sporyszem, gdyż nie było innego wyboru. Doskonale jednak wiedzieli, jak oczyścić zboże i zminimalizować ryzyko zatrucia się sporyszem.

CIASTECZKA ŻYTNIE NIELLES (ciasteczka żytnie z „rdzą”)

6 filiżanek świeżo zmielonego żyta
2 łyżki stołowe słoju jęczmiennego lub syropu
ze słoju jęczmiennego
2 łyżki stołowe oleju sezamowego
2–5 całych jaj*
2 skórki pomarańczy, drobno utarte (aby zastąpiły gorzki smak kasztanów)

- Wymieszaj razem wszystkie składniki, z wyjątkiem soli i posiekanych orzechów. Kiedy zaczyna tworzyć się ciasto, dodaj sól i zacznij mocno ugniatać, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Włóż ciasto do przykrytej miski i zostaw na 1–2 godziny w chłodnym miejscu bez przeciągów (zimną na dłużej). Znow wyrabiaj

* *Uwaga:* Zdolność łączenia i bogaty smak jajek można zastąpić lecytyną. Dwie łyżki stołowe lecytyny w granulach, dobrze rozpuszczonej w niewielkiej ilości ciepłej wody, zastępują 3 jajka. Proporcja zamiany lecytyny na jaja wynosi 2 łyżeczki lecytyny rozpuszczonej w 4 łyżeczkach wody na 1 jajko.

1½ łyżeczki naturalnej szarej soli morskiej
½ filiżanki zaczynu z żyta; weź więcej, jeśli chcesz uzyskać wilgotniejsze ciasto (użyj zaczynu z żyta opisanego dalej przy czarnym chlebie żytnim)
4 łyżki stołowe uprażonych i drobno posiekanych migdałów, orzechów włoskich lub miąższu z kasztanów (do posypania ciasta przed pieczeniem)

przez kilka minut, odłóż do miski, przykry wilgotnym ręcznikiem i zostaw do wyrośnięcia w chłodnym miejscu na następne 2 godziny.

- Na posypanej mąką desce rozwałkuj ciasto, aż będzie cienkie i równo rozprowadzone. Posyp mąką, aby zapobiec przylepianiu się do deski. Rozwałkowane ciasto powinno mieć grubość ok. ½ cm. Na koniec lekko posyp obie strony mąką żytnią.
- Używając różnych foremek, drewnianych stempli lub ostrego noża, potnij ciasto w kawałki o szerokości 2½–5 cm. Każdy kawałek nakłuj widelcem. Posyp odrobiną mąki i pozwól, aby surowe ciasto lekko wyrosło.
- Małe kawałki surowego ciasta wrzucaj do wrzątku. Wyjmuj sitkiem, jak tylko wypłyną na powierzchnię. Ochłódź krótko pod bieżącą zimną wodą i odłóż na ręcznik do odsączenia. Rozłóż na blaszę do pieczenia i posyp posiekanymi orzechami itp. Piecz przez 10–20 minut w temperaturze 160°C lub aż będą brązowe. Zostaw do ostygnięcia i przechowuj w szczelnie zamkniętych słoikach.

CIEMNY CHLEB ŻYJNI

Ciemny chleb żytni jest trudny do przygotowania, ale warto nauczyć się go piec. Podajemy najłatwiejszy sposób i jeśli odniesiesz sukces, możesz śmiało zacząć wspinać się na wyżyny piekarskiego kursu, czyli upiec tradycyjny pumpernikiel, którego przygotowanie wymaga siedmiu dni. (Skomplikowany sposób pieczenia prawdziwego pumpernikla tradycyjną metodą polega na siedmiodniowym nieprzerwanym mieszaniu i pieczeniu).

Sukces za pierwszym razem można osiągnąć dzięki zastosowaniu łatwej, skrótowo przedstawionej dalej metody. Jeśli twoje wysiłki nie dadzą rezultatu i wypiek, który wyjmiesz z pieca, będzie wyglądał na niejadalny, nie trać wiary i na kilka dni odstaw lepący się chleb, aż dojrzeje. Cierpliwość oraz dodatkowy czas sprawia, że nawet z pozoru nieprzydatna masa w magiczny sposób zamieni się albo w przepyszne ciasto chlebowe, albo w pokryty zielono-różową pleśnią pełnoziarnisty żytni karmień, zachwycający paletą cudownych kolorów natury.

Ciemny chleb zaraz po upieczeniu nie ma najlepszego smaku ani konsystencji, ale właśnie jego początkowa lepkość gwarantuje mu przetrwanie. W przeciwieństwie do innych rodzajów chleba, które są zjadane natychmiast po wyjęciu z piekarnika, chleby żytnie czekają na swój czas. Po upływie

paru dni urok i smak ciemnego chleba żytniego szybko dają o sobie znać. Wypiek ten zaskakuje smakiem, aromatem i właściwościami leczniczymi. Jeśli został przyrządzony starannie i prawidłowo, jedzenie go wynagrodzi wszelkie porażki i trudy, których doświadczyłeś podczas pieczenia.

Żadne inne zboże nie przynosi piekarzowi tyle chwały. Już wcześniej ostrzegaliśmy, że pieczenie ciemnego chleba żytniego to wyższa sztuka. Jeżeli jednak ci się to uda, cały świat będzie u twoich stóp.

ŻYTNI ZACZYN CHLEBOWY

$\frac{1}{2}$ filiżanki świeżo zmielonej mąki żytniej
1 filiżanka wody

- Wymieszaj składniki w czystym, szklanym słoiku i przykryj bawełnianą ściereczką lub luźną przykrywką.
- Odstaw w ciepłe miejsce na 3 dni. Gotowy zaczyn powinien bąbelkować i mieć kwaśny aromat.

ZAKWAS ŻYTNI

3 filiżanki świeżo zmielonej mąki żytniej
2 filiżanki wody
1 filiżanka zaczynu żytniego

- W porcelanowej misce wymieszaj mąkę, wodę i zaczyn.
- Odstaw na 8 godzin lub na całą noc, aż nabierze kwaśnego aromatu i powstaną pęcherzyki.
- Wystarczy na 6 filiżanek.

CIEMNY CHLEB ŻYTNI – przepis na 4 bochenki wielkości 7 na 15 cm

6 filiżanek zakwasu żytniego
2 filiżanki zimnej wody
8–9 filiżanek świeżo zmielonej mąki żytniej
2 łyżeczki gruboziarnistej soli morskiej

- Wlej zakwas do miski lub niecki do wyrabiania ciasta. Substancja powinna mieć rzadką konsystencję i cierpki, kwaśny, ale przyjemny aromat. Wmieszaj całą wodę do zakwasu i stopniowo dosypuj mąki, aż ciasto stanie się gładkie. Dodaj ziarną soli i wyrabiaj ciasto. Jeśli ciasto będzie wydawać się zbyt twarde, dodaj $\frac{1}{8}$ – $\frac{3}{8}$ filiżanki wody. Ciasto powinno być bardzo mokre i klejące. Nie martw się, jeśli przywiera do palców; tak powinno

być; nie przesadź też z wyrabianiem, bezskutecznie próbując poprawić rozmokłą konsystencję ciasta.

- Odczep od palców tyle lepkiej masy, ile zdołasz, i odejdź z godnością... ale bez poczucia spełnienia. Teraz liczy się wytrwałość, ponieważ gdy powrócisz do ciasta po 1–2 godzinach, jego konsystencja będzie całkowicie zmieniona. Już przy pierwszej próbie zrozumiesz, dlaczego żyto nie cieszy się popularnością wśród piekarzy, natomiast po zjedzeniu chleba zrozumiesz, dlaczego w średniowieczu żyto ceniono za zdolność wzmacniania ludzkiego charakteru.

- Ciasto żytnie powinno być już gotowe do podzielenia i uformowania bochenków. Odstaw na 2 godziny do wyrośnięcia w formach lub w wysłanych materiałem koszykach. Miejsce, w którym wyrasta ciasto, powinno dostarczać wilgoci, a pod koniec procesu wyrastania również trochę ciepła.
- Pieczenie: rozgrzej piekarnik do 220°C i włóż do niego wyrośnięte bochenki. Najlepsze jest gliniane lub ceramiczne palenisko. Po upływie 10 minut zmniejsz temperaturę do 180°C i nie otwieraj piekarnika przez cały czas pieczenia. Po godzinie wyjmij bochenek i sprawdź, czy jest gotowy, opukując go od spodu palcami.
- Chleb jest upieczony, kiedy wydaje ostry i suchy dźwięk. Można teraz odstawić bochenki do ostygnięcia.

(Fragment książki *The New Bread's Biological Transmutation*, The Grain and Salt Society, 273 Fairway Dr., Asheville, NC 28805).

Rośliny strączkowe: fasole, grochy i soczewice

Ze względu na wysoką zawartość białka rośliny strączkowe często uważa się za pokarm, który częściowo zastępuje białko pochodzenia zwierzęcego. Jednak pomysł uzupełnienia białka roślin strączkowych dodatkowymi produktami, aby uczynić je pełniejszym i bardziej podobnym do białka pochodzenia zwierzęcego, jest koncepcją, która zyskuje całkowitą akceptację tylko w środowisku ludzi przepisujących temu składnikowi pokarmowemu najważniejsze znaczenie. Wiele przepisów zamieszczonych w tej książce sporządzono w myśl tej koncepcji, ponieważ nieco bogatsze w smaku pożywienie jest odpowiedniejsze dla osób przechodzących na dietę złożoną z ekstremalnych smaków.

Niemniej jednak wiele osób źle trawi rośliny strączkowe i po ich spożyciu odczuwa wiele dolegliwości w postaci wzdęć i alergii. W licznych przypadkach problemem może być nieprawidłowy sposób przyrządzenia czy niewłaściwy wybór rodzaju rośliny strączkowej oraz złe połączenie pokarmów. Zostanie to omówione na kolejnych stronach.

Białko roślin strączkowych może pomóc w regulowaniu poziomu cukru, wody i innych czynników metabolizmu; pobudza również aktywność seksualną oraz właściwy wzrost i rozwój ciała, nie wyłączając mózgu. Według medycyny chińskiej te same czynności regulowane są przez funkcje nerek i nadnerczy, a fasola korzystnie wpływa na nerki.

Rośliny strączkowe zasadniczo mają działanie wysuszające i moczopędne. A zatem z wyjątkiem produktów sojowych, nie są one idealnym pożywieniem dla osób szczupłych, wysuszonych, słabych i niedoborowych. Osobom, które chciałyby zneutralizować takie działanie roślin strączkowych, ajur-

weda zaleca łączenie ich z potrawami oleistymi. W społecznościach, gdzie spożycie roślin strączkowych jest wysokie, jest to zwyczajowo stosowane. Na przykład Meksykanie tradycyjnie smażą fasolę na smalcu lub oleju, a w regionach Środkowego Wschodu, gdzie na co dzień jada się cieciorę, przygotowuje się z niej *humus*, który zawiera znaczne ilości pasty z oleistych ziaren sezamu. Dodanie wodorostów i odpowiedniej ilości soli nadaje roślinom strączkowym właściwości nawilżające, które są łagodniejsze od działania potraw oleistych.

Ponadto rośliny strączkowe wprowadzają równowagę u osób *nadmiarowych*, silnych i zdrowych, a także u osób z nadwagą, objawami *gorąca* lub *wilgoci*, takimi jak drożdżycy i obrzęki. Soja znowu jest tutaj wyjątkiem – zmniejsza *gorąco*, ale nie jest wskazana w przypadkach drożdżycy i nadwagi.

W chinach uznaje się rośliny strączkowe za ogólnie korzystne dla nerek, ponadto przypisuje się im właściwości lecznicze w zależności od ich koloru związanego z którymś z Pięciu Elementów. Na przykład czerwone warzywa strączkowe, takie jak fasola adzuki, soczewica czerwona i fasola nerkowata (kidney), są związane z Elementem Ognia i wpływają na serce i jelito cienkie. Żółte warzywa strączkowe, jak ciecierzycy, żółty groszek i soja, oddziałują na Element Ziemi – śledzionę-trzustkę i żołądek. Białe rośliny strączkowe, takie jak fasola lima, fasola jaś i fasola północna, związane są z Elementem Metalu i działają na płuca i jelito grube. Ciemne, czarne i brązowe rośliny strączkowe, takie jak fasola czarna, czarna soja i soczewica brązowa, wpływają na Element Wody, czyli nerki i pęcherz moczowy. Zielone rośliny strączkowe, takie jak fasola mung, zielony groszek i fasolka szparagowa, oddziałują na Element Drzewa – wątrobę i pęcherzyk żółciowy.

Wartości odżywcze

Rośliny strączkowe zawierają nie tylko dużo białka, ale także tłuszcze i węglowodany. Są bogatym źródłem potasu, wapnia, żelaza i niektórych witamin z grupy B. Kiełki roślin strączkowych są doskonałym źródłem witaminy C i enzymów.

W dalszej części zostaną podane wyjątkowe właściwości poszczególnych roślin strączkowych.

Lecznice właściwości roślin strączkowych

Fasolka adzuki

Natura termiczna neutralna, smak słodko-kwaśny; oddziałuje na serce i jelito cienkie, wzmacnia funkcje nerek i nadnerczy, odtruwa organizm; usuwa nadmiar *gorąca*; porusza zastój krwi, zmniejsza obrzęki, ma działanie moczopędne i wysuszające. Stosowana u osób z objawami *wilgoci* i nadmiarem wody w organizmie, w wypadkach leukopenii, żółtaczk, puchliny brzusznej, biegunki, przy obrzękach, czyrakach oraz w celu wspomaganie utraty masy ciała. W przypadkach przedłużającego się krwawienia menstruacyjnego żuj codziennie 5 surowych ziaren fasolki adzuki, aż miesiączka ustanie.

Sok z adzuki otrzymamy, gotując przez godzinę na wolnym ogniu 1 filiżankę fasoli w 5 filiżankach wody (uzyskany wywar odlej, a fasolkę dogotuj i wykorzystaj do posiłków). Pij 1/2 filiżanki wywaru na pół godziny przed posiłkami jako środek leczniczy na zapalenie nerek i większość dolegli-

wości nerkowych. Regularne picie wywaru do posiłków wspomaga wytwarzanie mleka u matek karmiących.

Pasta z adzuki może być stosowana zewnętrznie przy śwince i czyrakach: zmiel na proszek surowe ziarna fasolki adzuki, wymieszaj z ciepłą wodą i taką ilością miodu, by powstała pasta. Stosuj bezpośrednio na zaatakowane partie skóry i zabezpiecz opatrunkiem z kawałka bawełnianej tkaniny przylepionej plastrem. Pasta utrzymuje swoją skuteczność przez 5 godzin i można ją stosować bez ograniczeń. Pomocne przy tych dolegliwościach jest także zastosowanie w diecie soku z adzuki lub samej fasoli.

Uwaga: Osoby szczupłe i *suche* powinny spożywać tę fasolę w małych ilościach (najlepiej połączyć adzuki z algami morskimi i dostateczną ilością soli, by zwiększyć działanie nawilżające).

Fasola anasazi

W języku indian Nawajo „anasazi” oznacza „starożytny”. Ta pierwotna, z niczym nieskrzyżowana odmiana fasoli pochodząca z Ameryki Północnej jest uprawiana od około XII wieku naszej ery. Bogata w smak, w porównaniu do innych rodzajów fasoli zawiera zaledwie $\frac{1}{4}$ cukrów powodujących wzdęcia i około $\frac{1}{3}$ więcej sodu. Jej pstrokate, kasztanowo-białe ziarna przypominają wielkością fasolę pinto i w przepisach często stosuje się je zamiennie.

Czarna fasola

Natura termiczna ciepła; smak słodki; korzystnie wpływa na nerki i funkcje rozrodcze; odbudowuje płyny Yin i krew; działa moczopędnie. Stosowana w leczeniu bólów krzyża i kolan, mimowolnych wytrysków nasienia i bezpłodności.

Sok z czarnej fasoli działa skutecznie w przypadkach chrypy, zapalenia krtani, kamieni nerkowych, moczenia się, problemów z oddawaniem moczu oraz uderzeń gorąca podczas menopauzy. Przygotowanie i dawkowanie jest takie samo, jak w przypadku soku z adzuki (s. 569).

Czarna fasola należy do rodziny fasoli nerkowatych (kidney) i pochodzi z Meksyku.

Groch „czarne oczko”

Znany również jako „krowi groch” lub „chińska fasolka”, pochodzi z Afryki, gdzie rósł dziko w warunkach naturalnych. W Stanach Zjednoczonych groch „czarne oczko” kojarzony jest z kuchnią z południa. Miękki, szybki w przygotowaniu, może być również jedzony na surowo, prosto ze strąków.

Czarna soja

Natura termiczna neutralna; smak słodki; działa na śledzionę i nerki; poprawia krążenie krwi i metabolizm wody; moczopędna; usuwa toksyny z organizmu; tłumi działanie *wiatru*. Stosowana do leczenia reumatyzmu, chorób nerek oraz dolegliwości związanych z nerkami, takich jak ból w dolnej części pleców, słabe kości i bolesność kolan. Picie soku (przygotuj jak sok z adzuki) przynosi ulgę w przypadku spazmów i kurczy, przebiegów oraz chronicznego kaszlu, spowodowanego osłabieniem nerek.

Bolita lub fasola różowa

Spokrewniona z fasolą pinto, stanowi dziedzictwo po Indianach. To również fasola, która uniknęła skrzyżowania. Stosowana w kulturach indiańskich i latynoamerykańskich, dostosowuje się do różnych warunków i rośnie w rozmaitych klimatach, co nieznacznie wpływa na jej wielkość i kolor. Zawiera więcej wapnia i sodu niż pozostałe odmiany fasoli. Można używać bolity zamiennie z fasolą pinto lub fasolą nerkowatą.

Fasolka fava (bób)

Natura termiczna neutralna, przyjemny słodki smak; działa moczopędnie, wzmacnia śledzionę-trzustkę. Stosowana w leczeniu obrzęków i opuchlizny. Sok z fasoli fava (przygotowany według przepisu na sok z adzuki) jest powszechnie wykorzystywany jako lek na biegunkę. Fasola ta znajduje się w strąku oraz dodatkowo w twardej, gorzkiej łupinie, której można się pozbyć, namaczając fasolę na noc. Znana również pod nazwą „bób”. Ta zdrowa, starożytna roślina strączkowa rośnie na większości kontynentów, chociaż w Ameryce Północnej nie jest zbyt rozpowszechniona.

Ciecierzyc

Smak słodki; wpływa korzystnie na trzustkę, żołądek i serce (sama kształtem nieco przypomina serce); zawiera więcej żelaza niż inne warzywa strączkowe; jest również cennym źródłem tłuszczów nienasyconych. Istnieje wiele rodzajów ciecierzycy w rozmaitych wielkościach i kolorach (czerwona, biała, czarna, brązowa).

Fasola północna i Navy

Natura termiczna ochładzająca; smak słodki; korzystny wpływ na płuca; upiększa skórę. Może być spożywana jako świeża zielona fasolka.

Fasola nerkowata (kidney)

Termicznie ochładzająca; smak słodki; działanie moczopędne; zwiększa ilość płynów Yin, stosowana w leczeniu obrzęków i opuchlizny. Fasola nerkowata należy do dużej rodziny roślin strączkowych, w której skład wchodzi fasole pinto, szparagowa, bolita, mung i północna. Wiele z nich od zamierzonych czasów powszechnie uprawiano w Ameryce.

Soczewica

Natura termiczna neutralna; smak łagodny, działa moczopędnie; korzystnie wpływa na serce i krążenie; stymuluje system nadnerczy; wzmacnia aktywność i witalność nerek („esencję Jing”). Soczewica gotuje się szybciej od innych gatunków fasoli.

Jest jedną z pierwszych roślin uprawnych; soczewica rośnie i jest spożywana we wszystkich regionach naszej planety. W Indiach produkuje się ponad 50 rodzajów soczewicy, różnej wielkości i koloru, z której przyrządzana jest tradycyjna potrawa „dal”.

Fasola lima (jaś)

Natura termiczna ochładzająca; smak słodki; działa korzystnie na wątrobę i płuca, upiększając skórę; zwiększa ilość płynów Yin; posiada właściwości wysoko alkalizujące (pod względem alkalizacji równa jest soi); neutralizuje nadmierną zawartość kwasów, powstałą w skutek spożycia zbyt dużych ilości mięsa i żywności przetwarzanej. Według większości Amerykanów jest to najlepszy rodzaj fasoli.

Znana również jako fasola jaś, jest stosunkowo nowym członkiem rodziny fasoli nerkowatych. Dojrzewająca w ciepłym klimacie lima jest ulubioną fasolą w Ameryce Południowej. Jest również twardsza i mniej tłusta od innych gatunków fasoli.

Fasolka mung

Natura termiczna ochładzająca; smak słodki; odtruwa organizm; korzystnie wpływa na wątrobę i naczynia żółciowe; wzmacnia płyny Yin, a szczególnie płyny Yin wątroby; zmniejsza objawy *gorąca wilgoci* w organizmie; działa moczopędnie; zmniejsza obrzęki. Stosowana w leczeniu zatrucia pokarmowego (pij płyn z zupy mung), dyzenterii (ugotuj z czosnkiem), biegunki, bolesnego oddawania moczu, świnki, oparzeń, zatrucia ołowiem lub pestycydami, czyraków, udarów słonecznych, zapalenia spojówek i obrzęków – przede wszystkim obrzęków kończyn dolnych. Wykorzystywana również w leczeniu wysokiego ciśnienia, kwasicy oraz owrzodzeń żołądkowo-jelitowych z objawami *gorąca*. Jest zupę z fasoli mung w przypadkach nagłych stanów zapalnych skóry, syndromu *gorąca późnego latu*, pragnienia, nerwowości, braku cierpliwości i problemów z oddawaniem moczu, którym towarzyszą objawy *gorąca*.

Fasola mung, należąca do rodziny fasoli nerkowatych, pochodzi z Indii, lecz stała się tradycyjnym elementem kuchni chińskiej. Jest jednym z najbardziej wartościowych gatunków fasoli pod względem leczniczym – szczególnie pożyteczna ze względu na zdolność oczyszczania układu sercowo-naczyniowego; zmniejsza objawy zatrucia (według autora Hong-Yen Hsu usuwa wszelkie toksyny).

Kiełki fasoli mung są dostępne w sklepach spożywczych. Mają działanie bardzo ochładzające i słodki smak; są wykorzystywane do oczyszczania organizmu z toksyn, w leczeniu alkoholizmu, odbudowują płyny Yin oraz według medycyny chińskiej poprawiają funkcje „potrójnego ogrzewacza”.

Uwaga: Przy objawach *zimna* nie stosuj kiełków w ogóle lub tylko w bardzo małych ilościach. Nadmierne spożywanie kiełków fasoli mung może wywołać pogorszenie objawów u osób z niedoborem trawiennego ognia (luźne i wodniste stolce, brak energii i objawy *zimna*).

Groszek zielony

Natura termiczna neutralna; smak słodki; wzmacnia śledzionę-trzustkę i żołądek; harmonizuje trawienie, zmniejsza niekorzystny wpływ przeciążonej i nadmiarowej wątroby na pracę żołądka i śledziony-trzustki; zmniejsza odwrotny, „zbuntowany” przepływ Qi (np. wymioty, czkawka, odbijanie się, kaszel); działa moczopędnie i lekko przeczyszczająco. Stosowany również w przypadkach skurczów, obrzęków, zaparć, wykwitów skórnych, takich jak pryszcze czy czyraki.

Soja

Natura termiczna ochładzająca, smak słodki; wzmacnia śledzionę-trzustkę; wpływa korzystnie na jeli- to grube, działa nawilżająco przy objawach suchości; uzupełnia niedobory w nerkach, oczyszcza serce i naczynia krwionośne, poprawia krążenie krwi; pomaga przywrócić prawidłowe funkcjonowanie trzustki (przede wszystkim w przypadku cukrzycy); poprawia wzrok; działa moczopędnie; obniża go- rączkę; wysoce alkalizująca, odtruwa organizm, wzmacnia wydzielanie pokarmu u matek karmiących. Stosowana również w leczeniu zawrotów głowy, braku apetytu u dzieci (głównie w formie tempeh i mleka sojowego), wyprysków skórnych, zaparć, obrzęków, retencji płynów i toksemii u kobiet w ciąży oraz zatruc pokarmowych. Przy zaburzeniach w okresie ciąży i zatruciach pokarmowych pij wywar z soi (przyrządź jak omówiony wcześniej sok z adzuki). Soja jest naturalnym źródłem lecytyny – po- karmu dla mózgu.

Jeśli soja nie zostanie dokładnie ugotowana, hamuje działanie enzymu trawiennego trypsyny, co sprawia, że staje się trudna do strawienia. Fermentacja stosowana przy produkcji tempeh, tofu, miso i sosu sojowego eliminuje tendencję soi do hamowania wydzielania trypsyny.

Kiełki soi mają działanie ochładzające oraz słodki smak. Są moczopędne i wykorzystuje się je w leczeniu skurczów, artretyzmu, zastoju pokarmu, kaszłów będących objawami *gorąca* i innych do- legliwości związanych z *gorącem*, którym towarzyszą oznaki takie jak język obłożony żółtym nalotem, żółty śluz oraz skąpe oddawanie moczu o ciemnożółtej barwie.

Po raz pierwszy soja została opisana w chińskich rękopisach w roku 2800 p.n.e. Ze względu na szerokie zastosowanie i wysoką zawartość białka (38%) nazwano ją „wołowiną” Chin. Zawiera duże ilości niezbędnych kwasów tłuszczowych (w tym omega 3) oraz więcej białka niż mleko, a przy tym wolna jest od tłuszczów nasyconych i cholesterolu.

Ostatnie badania wykazują, że produkty sojowe chronią przed miażdżycą, zespołem napięcia przedmiesiączkowego, osteoporozą i dolegliwościami związanymi z menopauzą. W większości tych badań pozytywne właściwości soi przypisywane są sfermentowanym produktom sojowym, takim jak japońskie natto. Natto jest bardzo podobne do tempeh (zob. s. 585). Kiełki sojowe, a właściwie wszystkie rodzaje fasoli, również wykazują wymienione wyżej właściwości ochronne. Mleko sojowe, zastępcze sojowe odżywki dla niemowląt, białko sojowe w proszku, koncentraty i izolaty sojowe czę- sto zawierają denaturowane białka i/lub izolaty białka oraz są pozbawione niezbędnych składników odżywczych, będących istotnymi czynnikami procesów trawiennych i metabolicznych; zatem nie za- pewniają trwałej poprawy zdrowia.

Fasolka szparagowa

Natura termiczna neutralna; smak słodki; wzmacnia śledzionę-trzustkę i nerki, odbudowuje płyny Yin. Stosowana przy cukrzycy i dolegliwościach, które jej towarzyszą, takich jak częste oddawanie moczu i pragnienie. Przydaje się również w leczeniu mimowolnych wytrysków nasienia, biegunki i upławów.

Uwaga: Fasolka szparagowa może nasilać zaparcia.

Poprawianie strawności roślin strączkowych

U niektórych osób spożywanie fasoli i innych roślin strączkowych może spowodować zaburzenia trawienne, gazy, dolegliwości jelitowe, rozdrażnienie oraz osłabienie zdolności koncentracji. Rośliny strączkowe zawierają trisacharydy, które są odpowiedzialne za wytwarzanie gazów. Zadaniem znajdujących się w zdrowym organizmie enzymów jest rozbicie trisacharydów na cukry proste. Spożywanie małych ilości roślin strączkowych sprzyja formowaniu się niezbędnych enzymów. Jednak zanim układ trawienny zacznie doskonale funkcjonować, warto poznać parę sposobów przyrządzania i spożywania roślin strączkowych, które pomogą wyeliminować większość wspomnianych problemów.

- Dokładnie przeżuwać fasolę. Pamiętaj, że już niewielka ilość – kilka łyżek stołowych roślin strączkowych – ma właściwości odżywcze i lecznicze.
- Nie podawaj roślin strączkowych małym dzieciom (poniżej 18. miesiąca), ponieważ nie wykształciły się jeszcze u nich enzymy konieczne do ich prawidłowego trawienia. U wielu osób spożycie roślin strączkowych może wywołać osłabienie nóg, wzdęcia brzucha i bolesne gazy. Za wyjątkiem przypadków alergii na soję, produkty sojowe, takie jak tempeh, tofu i mleko sojowe, są na ogół łatwiej trawione niż inne suszone produkty sojowe dla dzieci i niemowląt. Tolerowane są również świeży groszek i fasolka szparagowa.
- Wybierz odpowiednią roślinę strączkową.
 1. Fasola adzuki, soczewica, fasola mung i groszek są najłatwiejsze do strawienia i mogą być spożywane regularnie.
 2. Fasole pinto, nerkowata, navy, „czarne oczko”, ciecierzycy, lima i czarna fasola są trudniejsze do strawienia i powinny być spożywane okazjonalnie.
 3. Soja i czarna soja są najtrudniejsze do strawienia. Niemniej jednak produkty sojowe (tofu, tempeh, kiełki fasoli sojowej, mleko sojowe, miso i sos sojowy) trawi się łatwo. Nadmierne spożywanie soi, przede wszystkim w formie tempeh, tofu i kiełków sojowych, może osłabić zarówno funkcje trawienne, jak i pracę nerek-nadnerczy.
- Stosuj odpowiednie połączenia, składniki i przyprawy.
 1. Rośliny strączkowe najlepiej jest zestawiać z warzywami zielonymi, warzywami niezawierającymi skrobi oraz wodorostami; łączenie ich z ziarnami zbóż lub gotowanymi owocami (np. w deserkach) jest dopuszczalne w przypadku osób ze sprawnym układem trawiennym. W przeciwnym razie, jeżeli rośliny strączkowe powodują zaburzenia trawienne, zastosuj plan A, a w poważnych przypadkach plan B, w których podano metody łączenia produktów żywnościowych (rozdział *Łączenie pokarmów*).
 2. Przyprawiaj solą morską, miso bądź sosem sojowym. Słone produkty dokładaj pod koniec gotowania. Jeśli doda się je na początku, fasola nie ugotuje się dokładnie i jej skórka pozostanie twarda.

Sugerowana ilość soli: 1/4 łyżeczki nierafinowanej soli lub 1 łyżeczka sosu sojowego na 1 filiżankę suchych roślin strączkowych. Zalecana tutaj ilość soli jest mała i może być zwiększona, jeśli w innych potrawach sól stosowana jest z umiarkowaniem. W przypadku roślin strączkowych można użyć więcej soli niż w innych potrawach, gdyż sól wzmacnia trawienie produktów o wysokiej zawartości białka; stosowanie soli w przygotowywaniu roślin strączkowych może rów-

niez wynikać z teorii Pięciu Elementów (smak słony wchodzi do nerek, a fasola jest pokarmem o korzystnym wpływie na nerki). Zatem można wywnioskować, że sól kieruje produkty metabolizmu roślin strączkowych do nerek.

3. Gotuj warzywa strączkowe z nasionami kopru włoskiego lub kminku, które pomagają uniknąć gazów. Do pozbywania się gazów spowodowanych spożywaniem fasoli Meksykanie wykorzystują cenne ziele o nazwie *epazote* lub „komosa piżmowa”. *Epazote* (*Chenopodium ambrosioides*), spokrewniona z pospolitą komosą, jest obecnie dostępna w Ameryce w niektórych sklepach zielarskich. Najlepsze rezultaty zapewnia wtedy, gdy jest świeżo zerwana i dodana do gotujących się roślin strączkowych pod koniec gotowania. Rośnie bez trudu na większości gleb. *Epazote* pomaga również w pozbyciu się pasożytów z organizmu.
4. Dla poprawy smaku i trawienia, uzyskania większej wartości odżywczej i przyspieszenia gotowania, na dno garnka połóż namoczone wodorosty kombu lub kelp. Dodawaj je w proporcji 1 część wodorostów na 6 części roślin strączkowych. Wodę, w której moczyły się wodorosty, wykorzystaj do gotowania zbóż i warzyw.
5. Pozostaw rośliny strączkowe do namoczenia przez 12 godzin lub na noc, dolewając 4 miarki wody na 1 porcję ziaren strączkowych. Dla uzyskania lepszych efektów, wymień wodę 1–2 razy. Soczewica i suszony groch potrzebują krótszego namaczania, natomiast soja i ciecierzycza – dłuższego. Podczas namaczania skórka robi się miękka i rozpoczyna się proces kiełkowania, który eliminuje kwas fitynowy, w wyniku czego zwiększa się dostępność cennych minerałów. Namoczenie powoduje również, że rośliny te szybciej się gotują i są łatwiej trawione, ponieważ enzymy powodujące gazy oraz trisacharydy podczas namaczania rozpuszczają się w wodzie. Pamiętaj, by nie gotować roślin strączkowych w wodzie, w której były namaczane.
6. Gdy rośliny strączkowe zaczną się gotować, zbierz i usuń gromadzącą się pianę. Gotuj przez kolejnych 20 minut, początkowo bez przykrycia, aż wytworzy się para (która rozbija i rozprasza enzymy zaburzające trawienie).
7. W razie gdy kłopoty z gazami nie ustępują, wskazówki zawarte w tym punkcie oraz w punkcie ósmym mogą okazać się bardzo przydatne. Pod koniec gotowania do wody z roślinami strączkowymi wlej trochę octu jabłkowego, ryżowego lub winnego. Ugotowaną fasolę sałatkową marynuj przynajmniej przez pół godziny w następującym roztworze: $\frac{2}{3}$ octu i $\frac{1}{3}$ oliwy z oliwek. Połączenie octu z roślinami strączkowymi doprowadza do ich zmiękczenia i rozbija łańcuchy białkowe oraz związki utrudniające trawienie; jest to często stosowana metoda w przypadku osób z dolegliwościami wywołanymi spożywaniem roślin strączkowych.
8. Wstaw fasolę lub groch do zakiełkowania w celu rozłożenia zawartego w nich białka na aminokwasy, a skrobi i trisacharydów na cukry proste, a także by spowodować wytwarzanie się cennych enzymów i witamin. Dłuższe kiełkowanie, do pojawienia się już samych kiełków, maksymalizuje ich strawialność. Najłatwiej kiełkuje soczewica, fasole mung i adzuki. Jednakże kiełki działają w pewnym stopniu ochładzająco i są najbardziej pożyteczne wiosną i latem; nie wzmacniają one zatem ani nie ogrzewają w dostatecznym stopniu energii Yang w organizmie w przypadku osób bardzo osłabionych i z objawami *zimna*. By nadać kiełkom fasoli i wszystkim innym kiełkom nieco więcej właściwości ogrzewających, należy je ugotować na parze, smażyć sposobem *sauté* lub lekko podgotować na wolnym ogniu. Z kolei osoby agresywne i *przegrzane* –

przeciwnie: powinny spożywać kielki w ich normalnej formie. Dla pozostałych najlepsze jest zazwyczaj stosowanie kielków w umiarkowanych ilościach.

Sposoby gotowania roślin strączkowych (fasoli, grochu i soczewicy)

Rośliny strączkowe suche (1 filiżanka)	Woda i czas gotowania			
	Na wolnym ogniu		W szybkowarze	
	liczba filiżanek wody	czas	liczba filiżanek wody	czas
Fasolka adzuki	2–3	90 min	2–3	45 min
Fasola czarna	2–3	2,5 godz.	2–3	75 min
Soczewica	3–4	1 godz.	3	20 min
Zielony groch łuskany	3–4	1 godz.	3	20 min
Groch niełuskany	3–4	3 godz.	3	1 godz.
Fasole pinto i nerkowata	2–3	2–3 godz.	2–3	1 godz.
Ciecierzycza	3–4	4–5 godz.	3	2–3 godz.
Fasole lima i „czarne oczko”	2–3	1 godz.	2–3	35 min
Fasolka mung	3–4	1 godz.	3	20 min
Żółta i czarna soja	4	4–6 godz.	3	2 godz.

Uwaga: Powyższe wskazówki podają minimalny czas gotowania. W wielu tradycyjnych kulturach gotowanie roślin strączkowych na wolnym ogniu przez cały dzień, szczególnie fasoli o dużych ziarnach, gwarantowało jej łatwostrawność.

Zestawienie przypraw ziołowych

- Kolendra, kminek, imbir (soczewica, mung, czarna fasola, adzuki)
- Szałwia, tymianek, oregano (czarna fasola, pinto, nerkowata, soczewica)
- Koper, bazylia (soczewica, ciecierzycza, groch łuskany)
- Koper włoski lub kminek (pinto, nerkowata)
- Mięta, czosnek (ciecierzyca, soczewica)

Przed gotowaniem

Oczyszcz rośliny strączkowe z piachu i kamieni. Następnie umyj i dokładnie wypłucz.

Metoda podstawowa

1. Umieść namoczone kombu na dnie garnka. Dodaj namoczone rośliny strączkowe i zimną wodę.
2. Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz płomień.
3. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu, aż będą prawie gotowe.
4. Przypraw i posól.
5. Gotuj dalej przez kolejnych 15 minut, aż zmiękną.
6. Zdejmij pokrywkę. Zwiększ płomień na średni, jeśli chcesz, by nadmiar płynu wyparował.

W szybkowarze

Potrzeba krótszego czasu gotowania, mniej wody i krótszego namaczania.

1. Namoczone kombu i rośliny strączkowe umieść w szybkowarze z zimną wodą.
2. Przykryj i doprowadź do powstania ciśnienia. Zmniejsz gaz i gotuj przez odpowiedni czas.
3. Poczekaj, aż ciśnienie opadnie.
4. Zdejmij pokrywkę. Przypraw i gotuj na małym ogniu przez 15 minut lub do wyparowania nadmiaru płynu.

W glinianym garnku

1. Namoczone kombu umieść na dnie garnka. Dodaj namoczone rośliny strączkowe i wodę. Przykryj.
2. Umieść garnek w szybkowarze lub w innym naczyniu. Zalej wodą do połowy wysokości znajdującego się w środku garnka. Przykryj dokładnie pokrywką.
3. Gotuj według metody podstawowej lub w szybkowarze (opisane powyżej).
4. Dodaj przyprawy i gotuj na wolnym ogniu przez 15–20 minut.

W piecu

1. Do garnka z zimną wodą i namoczonym kombu włóż namoczone rośliny strączkowe.
2. Na każdą filiżankę warzyw przypada 4–5 filiżanek wody.
3. Postaw garnek na piecu. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez 15 minut, by skórka ziaren stała się miękka.
4. Przełóż potrawę do naczynia żaroodpornego.
5. Przykryj, wstaw do piekarnika i piecz przez 3–4 godziny w temperaturze 180°C.
6. Jeśli to konieczne, dolej wody.
7. Piecz, aż będzie gotowa w 80%.
8. Dodaj sól i przyprawy. Gotuj dalej, aż potrawa zmięknie.
9. Zdejmij pokrywkę, by potrawa się przyrumieniła.

Inna wersja: W połowie gotowania dodaj do warzyw strączkowych posiekaną cebulę, kapustę włoską lub inne warzywa.

KOTLECICKI Z FASOLI

2 filiżanki ugotowanej fasoli
1 pokrojona w kostkę marchewka
 $\frac{1}{4}$ cebuli pokrojonej w kostkę (opcjonalnie)
1 łyżka stołowa ziół (zobacz zestawienie powyżej)
 $\frac{1}{2}$ filiżanki bułki tartej, mąki pełnoziarnistej lub ugotowanych ziaren
sól morska do smaku
prażone orzechy lub ziarna

- Rozgnieć fasolę.
- Wymieszaj razem wszystkie składniki i uformuj kotleciki lub małe kuleczki.
- Smaż na patelni lub w piekarniku w temperaturze 180°C, aż nabiorą brązowego koloru (około 30 minut).

KOTLECICKI Z SOCZEWICY

2 filiżanki ugotowanej soczewicy
4 łyżki stołowe mąki pełnoziarnistej
 $\frac{1}{4}$ drobno posiekanej cebuli (opcjonalnie)
1 łyżka stołowa pietruszki
sos sojowy do smaku

- Przygotuj według podanego wyżej przepisu na kotleciki z fasoli.

KOTLETY Z CIECIERZYCY LUB GROSZKU ZIELONEGO

2 filiżanki ugotowanej ciecierzycy lub zielonego groszku
4 łyżki stołowe mąki pełnoziarnistej
 $\frac{1}{2}$ zmiążdżonego ząbka czosnku (opcjonalnie)
1 łyżka stołowa pietruszki
1 łyżka stołowa soku z cytryny
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki kardamonu i kolendry

- Przygotuj według podanego wyżej przepisu na kotleciki z fasoli.

DOSA (naleśniki indyjskie)

$1\frac{1}{2}$ filiżanki brązowego ryżu
 $\frac{2}{3}$ filiżanki fasolki mung
2 filiżanki wody
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej

- Składniki wypłucz i zostaw do namoczenia na 12 godzin lub na noc. Ryż namocz w $1\frac{1}{2}$ filiżanki wody, a fasolę w $\frac{1}{2}$ filiżanki wody.
- Utrzyj dokładnie fasolkę mung, ryż trochę mniej, używając do tego moździerza, tłuczka, blendera lub robota kuchennego.
- Dodaj sól. Odstaw w ciepłe miejsce na noc lub na 8 godzin, tak by drożdże zamieniły mieszanę w puszystą masę.
- Wlewaj masę, która powinna mieć wodnistą konsystencję, na nagrzaną patelnię.

- Smaż jak naleśniki (przykryj patelnię, by placków nie trzeba było przewracać na drugą stronę).
- Wystarcza na 4 porcje.

FASOLKA ODSMAŻANA

2 filiżanki ugotowanej fasoli (adzuki, czarna fasola, pinto)
 $\frac{1}{2}$ filiżanki soku z fasoli lub wody
 $\frac{1}{2}$ pokrojonej drobno cebuli (opcjonalnie)
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki kolendry
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki kminku
 1 łyżka stołowa oleju (opcjonalnie)
 sól morska, jeśli potrzebna

- Podsmaż cebulę sposobem sauté.
- Dodaj przyprawy. Smaż przez minutę.
- Dodaj po $\frac{1}{2}$ filiżanki fasoli za jednym razem.
- Rozetrzyj spodem drewnianej łyżki lub tłuczkiem do ziemniaków.
- Dodaj sok z fasoli. Gotuj na wolnym ogniu, aż płyn odparuje.
- Wystarcza na 4–6 porcji.

Inna wersja: Tostadas – opiekane tortille z odsmażaną fasolką, sosem salsa, plasterkami awokado i sałatą.
 Tacos – odsmażana fasolka z guacamole, sosem salsa i postrzępioną kapustą, zawinięte w miękką tortillę.

SŁODKA FASOLKA ZAPIEKANA

2 filiżanki namoczonej fasoli (adzuki, lima, Navy, nerkowata)
 8–10 filiżanek wody
 $\frac{1}{2}$ drobno pokrojonej cebuli (opcjonalnie)
 1 łyżka stołowa melasy
 1 łyżeczka sproszkowanej gorczycy
 $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej

- Przyrządź według metody przygotowania w piecu (s. 577).
- Gdy fasola jest gotowa w 80%, dodaj pozostałe składniki.
- Gotuj dalej, jak podano w przepisie.
- Wystarcza na 6–8 porcji.

CIECIERZYCA W SOSIE BESZAMELOWYM

2 filiżanki ugotowanej ciecierzycy (groch garbanzo)
Sos:
 2 łyżki stołowe razowej mąki pszennej
 1 łyżka stołowa masła sezamowego
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
 $\frac{1}{2}$ pokrojonej drobno cebuli (opcjonalnie)
 1 łyżeczka oleju (opcjonalnie)
 $1\frac{1}{2}$ filiżanki wody
 1 łyżeczka mięty

- Podsmaż cebulę sposobem sauté.
- Dodaj mąkę, masło sezamowe i sól rozpuszczoną w wodzie.
- Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut.
- Pod koniec gotowania dodaj fasolę i mięte.
- Podawaj jako sos do potraw zbożowych.
- Wystarcza na 4–6 porcji.

FASOLKA Z MARCHEWKĄ I CEBULĄ

13 cm namoczonego kombu
2 filiżanki namoczonej fasoli
 $\frac{1}{4}$ pokrojonej w kostkę cebuli (opcjonalnie)
1 pokrojona w kostkę marchewka
6-8 filiżanek wody
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej

- Połóż kombu na dno garnka.
- Kombu przykryj warzywami (sprzyja przenikaniu się smaku warzyw z fasolą).
- Dodaj fasolę i wodę.
- Użyj jednej z metod gotowania: podstawowej, w glinianym garnku lub w piekarniku (s. 577).
- Wymieszaj przed podaniem.
- Wystarcza na 6-8 porcji.

ADZUKI Z RODZYNKAMI I JABŁKAMI

13 cm namoczonego kombu
2 filiżanki namoczonej fasoli adzuki
1 filiżanka namoczonych jabłek suszonych
1 filiżanka namoczonych rodzynek
5-6 filiżanek wody (łącznie z wodą, w której namoczone były rodzynki i jabłka)
 $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej

- Przygotuj według podanego wyżej przepisu na fasolkę z marchewką i cebulą.

CHLEB ORZECHOWO-SOCZEWICOWY

2 filiżanki ugotowanej i odsączonej soczewicy
 $\frac{1}{4}$ pokrojonej w kostkę cebuli (opcjonalnie)
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki oleju (opcjonalnie)
 $\frac{1}{2}$ filiżanki zarodków pszennych
 $\frac{1}{2}$ filiżanki bułki tartej z mąki pełnoziarnistej
 $\frac{1}{2}$ filiżanki posiekanych orzechów włoskich lub nasion słonecznika
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki szalwii lub tymianku
 $\frac{1}{2}$ filiżanki bulionu z warzyw lub z soczewicy
1 łyżka stołowa octu
sól morska do smaku

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Podsmaż cebulę sposobem sauté, aż zmięknie.
- Wymieszaj wszystkie składniki. Włóż do dużej, naoliwionej formy na chleb.
- Przykryj. Piecz w piekarniku przez 30 minut.
- Zdejmij pokrywkę i piecz przez kolejnych 10 minut.
- Wystarcza na 6-8 porcji.

SOCZEWICA CURRY (DAL)

1 filiżanka namoczonej soczewicy
4 filiżanki wody
1 łyżka stołowa przyprawy curry lub po $\frac{1}{4}$ łyżeczki kolendry, pieprzu kajeńskiego, imbiru,

- Gotuj soczewicę, aż zmięknie.
- Dodaj sól i przyprawę.
- Przykryj i gotuj przez 5-10 minut.
- Podawaj jako sos do ryżu.

cynamonu i kurkumy
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli

- Wystarcza na 4 porcje.

HUMMUS

2 filiżanki ugotowanej ciecierzycy
 $\frac{1}{4}$ filiżanki masła sezamowego lub mąki sezamowej
 1 zmiądzony ząbek czosnku (opcjonalnie)
 6–8 łyżek stołowych soku z cytryny
 szczypta ostrej papryki
 1 łyżka stołowa oliwy z oliwek (opcjonalnie)
 sól morska do smaku

- Ugnieć ciecierzycę z resztą składników, tak by powstało purée.
- Rozsmaruj na całej powierzchni talerza, przyozdób pietruszką i kroplą oliwy z oliwek.
- Podawaj jako dip, z chlebkiem pita.

KOTLECIKI FALAFEL

2 filiżanki ugotowanej ciecierzycy
 $\frac{1}{2}$ filiżanki bułki tartej
 $\frac{1}{2}$ filiżanki razowej mąki pszennej
 1 zmiądzony ząbek czosnku (opcjonalnie)
 2 łyżki stołowe pietruszki
 po $\frac{1}{4}$ łyżeczki: kminku, bazylii, majeranku, pieprzu kajeńskiego
 1 łyżka stołowa masła sezamowego

- Ugnieć ciecierzycę, tak by powstało purée (dodaj odpowiednią ilość wody, jeśli używasz miksera).
- Połącz z resztą składników.
- Uformuj kulki lub paszteciki o średnicy $2\frac{1}{2}$ cm.
- Smaż na głębokim oleju lub piecz w piekarniku w temperaturze 180°C , aż staną się chrupiące i złociste.
- Podawaj w chlebkach pita, przybrane pomidorami, sałatą, oliwkami i sosem cytrynowo-sezamowym (s. 664).

SYCĄCA CZARNA FASOLA

2 filiżanki namoczonej czarnej fasoli
 $3\frac{1}{2}$ filiżanki wody
 $\frac{1}{4}$ pokrojonej drobno cebuli (opcjonalnie)
 1 zmiądzony ząbek czosnku (opcjonalnie)
 1 łyżeczka zmielonej kolendry
 $1\frac{1}{2}$ łyżeczki zmielonego kminku
 1 łyżeczka oleju (opcjonalnie)
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
 szczypta pieprzu kajeńskiego
 sok z $\frac{1}{2}$ cytryny

- Fasolę wrzuć do wody. Doprowadź do wrzenia. Przykryj.
- Zmniejsz płomień i gotuj na wolnym ogniu przez godzinę.
- Cebulę z czosnkiem, kolendrą i kminkiem podsmaż sposobem sauté.
- Dodaj do fasoli.
- Dodaj sól, pieprz kajeński i sok z cytryny.
- Gotuj dalej, aż fasola będzie gotowa.
- Wystarcza na 4 porcje.

Miso

Miso to pasta ze sfermentowanej soi, którą podobno wynaleziono w Chinach około 2500 lat temu. Pastę tę robi się przez połączenie ugotowanej soi, specjalnej pleśni (*koji*), soli i różnych zbóż. Następnie mieszankę tę poddaje się fermentacji przez okres od sześciu miesięcy do dwóch lat lub dłużej. Istnieją trzy podstawowe rodzaje miso: sojowe (*hatcho*), jęczmienne (*mugi*) i ryżowe (*kome*) oraz około 40–50 innych jego rodzajów. Gama kolorów miso rozciąga się od brązu i rdzy przez głęboki bursztyn, ciemną czerwień, czerwień cynamonową, bogate czekoladowe brązy, iłowatą czerń, aż po współczesne odmiany o kolorze słonecznej żółci i kremowego beżu. Każdy rodzaj ma właściwy sobie charakterystyczny smak i konsystencję, od mięsistej i pikantnej po słodką i delikatną. Obecnie wiele gatunków miso wytwarza się w Stanach Zjednoczonych.

Wskazówki:

- Ciemniejsze i dłużej fermentowane miso – polecane na chłodniejsze klimaty.
- Jaśniejsze i krócej fermentowane – polecane na cieplejsze klimaty.
- Czerwone i fermentowane umiarkowanie – polecane na klimaty umiarkowane lub przez cały rok.

Osoby, które wychowały się na diecie o dużej zawartości soli i produktów pochodzenia zwierzęcego, powinny spożywać mniej słone, lżejsze i czerwone gatunki miso. Natomiast osoby wychowane na diecie wegetariańskiej mogą pozwolić sobie na bardziej słone i ciemniejsze miso.

Właściwości lecznicze

Miso zawiera 13–20% białka, zestaw aminokwasów podobny do profilu białka występującego w mięsie wraz ze śladowymi ilościami witaminy B₁₂, żywe kultury bakterii (te same co w jogurcie), które wspierają trawienie i przyswajanie. Dodaje ono smaku i w ten sposób pomaga zmniejszyć nadmiar tłuszczu i oleju, które na ogół stosowane są do doprawiania. Wytwarza w organizmie środowisko alkaliczne, wspierające układ odpornościowy. Zgodnie z tradycją, miso sprzyja zdrowiu i dłuższemu życiu, leczy choroby popromienne i im zapobiega; jest wykorzystywane w leczeniu określonych chorób serca i nowotworów; neutralizuje niektóre konsekwencje palenia i zanieczyszczenia powietrza.

Miso może być stosowane jako przyprawa, zamiast soli czy sosu sojowego. Tę samą intensywność smaku słonego można uzyskać, stosując następujące proporcje: 1/2 łyżeczki soli = 2 łyżki stołowe sosu sojowego = 1 łyżka stołowa miso słonego = 1 1/2 łyżki stołowej miso łagodnego = 2 1/2–3 łyżki stołowej miso słodkiego.

Kupuj zawsze miso niepasteryzowane. Takie miso jest jedzeniem żywym, a każde nadmierne gotowanie likwiduje korzystne mikroorganizmy. Niepasteryzowane miso dodawaj zawsze do potrawy pod sam koniec gotowania. Podobnie jak sól, miso, ze względu na swoją skoncentrowaną naturę, jest lepiej przyswajane, gdy występuje w połączeniu z innymi potrawami.

Miso ma zdolność absorbowania toksyn znajdujących się w plastikowych pojemnikach i podlega długotrwałego przechowywania powinno znajdować się w pojemnikach szklanych, drewnianych lub

emaliowanych. To samo dotyczy każdego rodzaju żywności fermentowanej i olejów. Wyrzucić miso, które przywarło do ścianek plastikowego pojemnika. Przechowuj miso w chłodnym miejscu.

Ostrzeżenia

Wiele osób przechodzących z diety opartej na produktach mięsnych na dietę wegetariańską zaczyna stosować duże ilości miso. Częściowo dzieje się tak z powodu bogatego smaku miso, który jest tak skoncentrowany, jak smak mięsa. W pewnym stopniu jednak poprzez dojrzewanie i dużą zawartość soli miso działa silniej niż mięso. Nadmierne jego spożywanie spowoduje te same problemy co przesadne spożywanie soli, łącznie z osłabieniem systemu nerwowego i serca. Ponadto osoby z przerostem *Candida albicans* i z innymi podobnymi zakażeniami drożdżowcami powinny spożywać miso sporadycznie, gdyż jego enzymy wspomagają wzrost tych pasożytów. (To samo dotyczy nadmiernego spożywania sosu sojowego). Dla większości osób miso stanowi doskonałe pożywienie, jeśli tylko jest jadane z umiarem.

Zastosowanie

Miso może być stosowane podobnie jak bulion, sos sojowy i sos worcesterski (Worcestershire) lub jako bogaty i intensywny w smaku składnik dodawany do gulaszów, zup, sosów do mięs i sałatek, farszy, dipów, zapiekanek oraz do różnych rodzajów polewy do potraw zbożowych, potraw z tofu czy z warzyw, kasz na ciepło, ziemniaków słodkich lub zwykłych, tostów, naleśników itd.

MISO NA SŁODKO

3 łyżki stołowe miso
2 łyżki stołowe syropu ryżowego
1/2 filiżanki wody lub 1 filiżanka sosu jabłkowego

- Połącz składniki w glinianym garnku lub patelni.
- Gotuj na wolnym ogniu przez 2–3 minuty, mieszając przez cały czas drewnianą łyżką, aż mieszanina zgęstnieje.
- Podawaj w małych ilościach jako pastę do smarowania lub masło do tostów.

Inna wersja: Mniejsza ilość środków słodzących lub nieużywanie ich nada potrawie bardziej aromatyczny smak. Do miso można dodać utarty imbir, rodzynki ze startą skórką z cytryny lub pomarańczy, utartą rzodkiew daikon, utartą marchewkę lub różne zestawy ziół, korzystając z tymianku, pietruszki, rozmarynu, kolendry, kminku, bazylii, oregano, mięty, cynamonu, czosnku i cebuli. Przygotowując sos, dip lub pastę do smarowania z miso, wystarczy dolać odpowiedniej ilości wody, by uzyskać właściwą konsystencję.

SAUTÉ CYTRYNOWO-ORZECHOWE

10 grzybów (lub 5 namoczonych grzybów shiitake) pokrojonych w cienkie plastry
1 łyżka stołowa tartej skórki z cytryny
1/4 filiżanki posiekanych orzechów włoskich
1 łyżeczka oleju
1 łyżka stołowa miso
3 łyżki stołowe wody
1 łyżeczka dowolnej substancji słodzącej (opcjonalnie)

- Grzyby, skórkę z cytryny i orzechy podsmaż sposobem sauté na średnim ogniu, aż staną się miękkie.
- Zmniejsz ogień.
- Rozpuść miso w wodzie.
- Dodaj miso oraz środek słodzący do sauté i gotuj, ciągle mieszając, aż wszystkie składniki zostaną równo pokryte przez miso.
- Ostudź przed podaniem.

MISO W GUACAMOLE

1 awokado
1/4 pokrojonego w kostkę pomidora
1 zmiażdżony ząbek czosnku (opcjonalnie)
1 łyżeczka miso
1 łyżka stołowa posiekanej cebuli (opcjonalnie)
1 pokrojona w kostkę papryczka chili
szczypta pieprzu kajeńskiego

- Połącz składniki i rozgniataj widelcem, aż uzyskania gładkiej konsystencji.

SZPINAK Z SOSEM MISO

1/2 kg ugotowanego i odsączonego szpinaku
1 łyżka stołowa białego miso
1 łyżka stołowa masła sezamowego
woda

- Połącz składniki i zmiksuj w blenderze z odpowiednią ilością wody, by powstał kremowy sos.

Inna wersja: Razem ze szpinakiem (lub zamiast niego) można zastosować marchewkę, kalafior, brokuły, kalafior itp.

SOS LUB DIP Z MISO I MASŁA SEZAMOWEGO

1 łyżka stołowa miso
1 łyżka stołowa masła sezamowego
1/4 filiżanki soku z cytryny
1/4 filiżanki wody

- Rozgnieć składniki w moździerzu przy pomocy tłuczka.
- Podawaj jako dip. By powstał sos, dodaj 1/4 filiżanki wody.

PODSTAWOWA ZUPA MISO

1/2 filiżanki wodorostów wakame lub kombu, ugotowanych i pokrojonych na małe kawałeczki

- Algi i warzywa podsmaż sposobem sauté.
- Dolej wody i doprowadź do wrzenia.

2–3 łyżki stołowe miso
 1½ filiżanki pokrojonych warzyw
 4 filiżanki wody (wywaru warzywnego lub wody,
 w której namoczone były algi)
 1 łyżeczka oleju sezamowego

- Zmniejsz ogień i gotuj przez 15 minut na wolnym ogniu, pod przykryciem.
- Rozpuść miso w małej ilości bulionu, tak by powstał krem, dodaj do zupy.
- Doprowadź zupę ponownie do wrzenia i zdejmij z ognia. Udekoruj.
- Wystarczy na 4–6 porcji.

Warzywa

Rzodkiew daikon, por, cebula, korzeń łopianu, bakłażan, grzyby, rzepa, marchew, kapusta, ziemniaki, szpinak, korzeń lotosu, słodkie ziemniaki, kielki fasoli, dzikie warzywa, chryzantema, tofu, gluten pszenny i wodorosty.

Przybranie i przyprawy

Masła orzechowe, nasiona i orzechy, prażone wodorosty nori i dulse, kawałki tofu smażone na głębokim oleju, grzanki, białe wino, sake, mąka amarantowa do zagęszczania potraw, imbir, czosnek, „siedem przypraw”, musztarda, pietruszka, szczypiorek, pieprz, mięta i starta skórka z cytryny.

NATTO MISO

Tradycyjny sos korzenny pochodzący z wiejskich terenów Japonii, otrzymywany z soi, jęczmienia, słodu jęczmiennego, kombu, imbiru i soli morskiej. Sos ten staje się coraz szerzej dostępny. Doskonale jako przyprawa lub ostry dodatek do zup, słodkich i kwaśnych sosów, podsmażanych potraw i kulek ryżowych. Przyrządzaj i stosuj tak jak zwykłe miso.

Tempeh

Tempeh to sfermentowana potrawa pochodząca z Indonezji, otrzymywana z ugotowanej soi zlepionej przez specyficzną pleśń (*Rhizopus*) i uformowana w paszteciki lub ciasteczka. Poprzez połączenie soi z pszenicą, ryżem, prosem, orzeszkami ziemnymi lub kokosem oraz stosowanie zróżnicowanego czasu fermentacji można uzyskać różne rodzaje tempeh. (Obecnie dostępnych jest 30 odmian).

Właściwości lecznicze

Wysoce odżywczy; ma korzystny wpływ na wątłe osoby z objawami niedoboru; zawiera 19,5% białka; posiada niski poziom tłuszczów nasyconych, wysoki poziom tłuszczów nienasyconych, zawiera również kwasy tłuszczowe omega 3; pleśń *Rhizopus* wytwarza leczniczą substancję o właściwościach antybiotyku, która zwiększa odporność organizmu na infekcje; wolny od toksyn chemicznych.

Azjatycki tempeh jest wyjątkowym źródłem witaminy B₁₂. Niestety tempeh wytwarzany na Zachodzie jest fermentowany w zbyt sterylnym środowisku, by wytworzyła się witamina B₁₂ i dlatego

pozbawiony jest tego niezbędnego składnika pokarmowego. Jednak niektórzy producenci tempem wzbogacają do produktów mikroorganizmy produkujące witaminę B₁₂.

Tempeh stanowi doskonały substytut pokarmów pochodzenia zwierzęcego i można go stosować jako ich zamiennik w przepisach na potrawy mięsne, drobiowe lub rybne. W smaku przypomina różnego rodzaju dania z kurczaka czy ryb.

By uzyskać najlepsze rezultaty

- Tempeh jest dostępny w postaci świeżej, zamrożonej, suszonej i wstępnie przygotowanej. Można go gotować na parze, pieczone, smażyć lub opiekany (tak jak tofu).
- By tempeh był kruchy i miał aromatyczny smak, należy pokroić go w cienkie plastry i usmażyć.
- Po usmażeniu podawaj go w małych ilościach. Wówczas wspomaga trawienie.
- Przechowuj w chłodnym miejscu lub w stanie zamrożonym. Nie przejmuj się, jeśli zrobi się szary i będzie miał zapach amoniaku (to wynik zarodnikowania). Wyrzuć jednak, jeśli zapach stanie się nieprzyjemny.
- Nie jedz tempem na surowo – powinien być dokładnie ugotowany.

TEMPEH Z PRZYPRAWAMI (smażony)

250 g pokrojonego w plasterki lub w kostkę tempem
1/2 filiżanki wody i 1 łyżka stołowa soli
lub
1/2 filiżanki soku z cytryny i 1/2 łyżeczki soli
zioła (zobacz zalecane przyprawy poniżej)

- Namaczaj w wodzie, soli i ziołach przez 15–20 minut.
- Odsącz dokładnie.
- Smaż, aż nabierze złotego koloru.

TEMPEH Z PRZYPRAWAMI (gotowany)

250 g pokrojonego w plasterki lub w kostkę tempem
1/4–1/2 filiżanki wody
1/2 łyżki stołowej sosu sojowego
zioła

- Włóż tempem do wody z sosem sojowym i ziołami. Doprowadź do wrzenia.
- Gotuj na wolnym ogniu, bez przykrycia, aż płyn się wchłonie.
- Odcedź.

Zalecane przyprawy:

1 łyżeczka zmielonego kminku
1 łyżeczka curry
po 1/2 łyżeczki kolendry, kminku i imbiru
1/2 łyżeczki utartego świeżego imbiru

Inna wersja: Frytki z tempem: Pokrój tempem w kształt frytek i usmaż w głębokim oleju. Podawaj z kotlecikami zbożowymi i sałatką.

Shish kebab z tempeh: Pokrój tempeh w kostkę o średnicy $2\frac{1}{2}$ cm i nadziej na szpikulec z marynowanymi warzywami.

Naleśniki z tempeh: Podawaj z sosem jabłkowym.

TEMPEH Z PODSMAŻANYM RYŻEM

1 łyżeczka oleju
1 zmiażdżony ząbek czosnku (opcjonalnie)
1 pokrojona w kostkę marchew
2 filiżanki ugotowanego ryżu
1 filiżanka ugotowanego zielonego groszku
250 g tempeh pokrojonego w kostkę, ugotowanego i przyprawionego
2 łyżki stołowe sosu sojowego

- Podsmażaj czosnek i marchew w oleju sposobem sauté, przez 3 minuty.
- Dodaj ryż i smaż przez kolejne 2 minuty.
- Dodaj groszek, tempeh i sos sojowy. Dokładnie wymieszaj. Gotuj jeszcze przez 5 minut.
- Podawaj od razu.

MAKARON Z TEMPEH

1 łyżeczka oleju
 $\frac{1}{2}$ cebuli (opcjonalnie)
 $\frac{1}{2}$ filiżanki pokrojonej w plastry marchewki
1 filiżanka posiekanej kapusty
1 filiżanka zielonego groszku
100 g ugotowanego i odcedzonego makaronu (s. 547)
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki curry w proszku
2 łyżki stołowe sosu sojowego
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
200 g pokrojonego w kostkę, przyprawionego i usmażonego tempeh

- Cebule i marchewki podsmażaj przez 3 minuty.
- Dodaj kapustę oraz groszek i podsmażaj przez kolejne 2 minuty.
- Dodaj przyprawy i podsmażaj jeszcze przez minutę.
- Wymieszaj tempeh i makaron.
- Podawaj na ciepło lub na zimno.
- Wystarcza na 4 porcje.

TEMPEH W SOSIE

200 g tempeh ugotowanego i pokrojonego w kostki o średnicy $1\frac{1}{2}$ cm
3–4 filiżanki sosu:
z miso i masła sezamowego (s. 584)
grzybowego (s. 663)
słodko-kwaśnego (s. 665)

- Przygotuj sos.
- Pod koniec gotowania dodaj tempeh.
- Podawaj jako danie główne lub jako sos do makaronów, kasz albo ryżu.

KOTLECICKI Z TEMPEH

1 zmiądzony ząbek czosnku (opcjonalnie)
2 posiekane papryczki chili
1 łyżeczka ziaren kolendry
1/2 łyżeczki tartej skórki z cytryny
1 łyżka stołowa miso albo 2 łyżki stołowe sosu sojowego
200 g tempeh (małe kawałki)

- Wymieszaj wszystkie przyprawy.
- Rozgniataj w moździerzu do uzyskania gładkiej masy.
- Dodaj kawałki tempeh i ucieraj, tak by składniki dobrze się wymieszały.
- Uformuj paszteciki.
- Smaż lub piecz w temperaturze 180°C. = nabiorą złotawobrazowego koloru.
- Przybierz i podawaj na bułce.

PANIEROWANE KOTLETY Z TEMPEH

200 g tempeh pokrojonego w kotlety wielkości 4x5x1 1/2 cm
2 łyżeczki soli rozpuszczone w 1/2 filiżanki wody
1/4 filiżanki razowej mąki pszennej
7 łyżek stołowych bułki tartej z chleba pełnoziarnistego lub mąki kukurydzianej
Polewy:
chiński sos imbirowy (zob. *Sosy*, s. 662)
sos beszamelowy
sos z miso

- Namaczaj tempeh przez 15–20 minut w osłonej wodzie.
- Odcedź.
- Posyp mąką i bułką tartą.
- Połóż na desce do wyschnięcia.
- Smaż na głębokim oleju lub piecz w temperaturze 180°C, aż stanie się chrupiący i nabierze złotawobrazowego koloru.
- Podawaj z sosami.

Inna wersja: Przygotuj tak samo, jak w wyżej podanym przepisie na tempeh z przyprawami.

TEMPEH SHISH KEBAB Z RUSZTU

1 łyżeczka ziaren kolendry
1 zmiądzony ząbek czosnku
1 łyżka stołowa melasy
2 łyżki stołowe miso
200 g tempeh, pokrojonego w kostki o grubości około 1 cm
Sos:
4 łyżki stołowe sosu sojowego
1 łyżeczka soku z cytryny
1/2 łyżeczki chili
1 łyżeczka utartego świeżego imbiru
1/2 filiżanki wody

- Najpierw ugnieć dwa pierwsze składniki w moździerzu, tak by miały gładką konsystencję.
- Wymieszaj z melasą i miso.
- Pokryj tempeh miksturą i marynuj przez noc.
- Następnego dnia przygotuj dip.
- Nadziej kostki tempeh na szpikulec i grilluj przez 7–8 minut na otwartym ogniu lub na ruszcie w piekarniku.
- Podawaj z dipem.

TEMPEH Z TORTILLĄ I GUACAMOLE

8 tortilli kukurydzianych
 1½ filiżanki guacamole (s. 584)
 200 g pokrojonego w kostkę, ugotowanego
 i przyprawionego tempeh
 5 poszatkowanych liści sałaty
 1 pokrojony w kostkę pomidor
 1 filiżanka kiełków lucerny (alfalfa)
 salsa de la sierra (s. 665)

- Podgrzej tortille, umieszczając ją na dnie gorącej patelni, aż się nagrzej. Następnie połóż kolejną tortillę pod nią, na dnie, aż uzbiera się sarta – lub smaż z obu stron na podgrzanym oleju.
- Łyżkę guacamole umieść na tortilli.
- Posyp rozkruszonymi kawałkami tempeh.
- Następnie dodaj sałatę, pomidora i kiełki.
- Polej salsą.

PSEUDOTUŃCZYK Z TEMPEH

200 g tempeh
 1 łyżka stołowa wody
 ¼ filiżanki majonezu (s. 640)
 1 łyżka stołowa posiekanej cebuli (opcjonalnie)
 ½ łyżeczki soli
 2 łyżki stołowe posiekanej pietruszki lub selera
 naciowego

- Ugotuj tempeh na parze.
- Dodaj wodę i utłucz na papkę.
- Ostudź.
- Dodaj pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj.
- Podawaj na kanapkach, w sałatkach lub jako pastę.

Tofu

Tofu to przetworzony twarożek sojowy, który tysiące lat temu zaczęto produkować w Chinach w celu poprawienia trawienia wysoko cenionej soi. Przygotowanie tofu jest procesem wymagającym namaczania, mieszania i gotowania soi oraz zmieszania jej z naturalnym środkiem żelującym (nigari lub sokiem z cytryny). Niektóre dostępne na rynku tofu są zestalane przez zastosowanie syntetycznego nigari, alunu lub octu, co pogarsza ich jakość.

Wartości odżywcze

Zawiera łatwo strawne białko, witaminy z grupy B i minerały, takie jak wapno, fosfor, żelazo, sód i potas; jest niedrogie; niskokaloryczne (60 kcal na 100 g). W zależności od sposobu przygotowania, zawartość białka w tofu może się równać zawartości białka w mleku.

Właściwości lecznicze

Natura termiczna ochładzająca; ma korzystny wpływ na narządy związane z Elementem Metalu, łącznie z płucami i jelitem grubym; nawilża stany *suchości* w organizmie; przynosi ulgę podczas zapalenia

żołądka; neutralizuje toksyny – w przypadkach alkoholizmu, chronicznej czerwonki pełzakowej, reakcji ozdrowieńczych, zmian diety itd.; grube okłady z tofu stosuje się przy wstrząsie mózgu.

Tofu jest skoncentrowanym białkiem, które może działać korzystnie, jeśli jest spożywane w umiarkowanych ilościach, przede wszystkim podczas ciepłej pogody i przez osoby z objawami *gorąca* (czerwony język, zaczerwieniona twarz, nietolerancja gorąca, odczucie nadmiernego wewnętrznego gorąca); czasami jest wykorzystywane do łagodzenia objawów *gorąca*, które towarzyszą chorobom serca i wysokiemu ciśnieniu. Dla większości osób jego ochładzająca jakość Yin musi zostać zmieniona poprzez gruntowne gotowanie. Dodawanie rozgrzewających przypraw, takich jak imbir, jest szczególnie nie przydatne w przypadku osób z objawami *zimna*.

Tofu jest bardzo uniwersalnym pokarmem. Jego subtelna i łagodna natura równoważy wyjątkowo ostre smaki i wprowadza kontrast do słonych i ostrych potraw. Może być pieczone, gotowane na parze, pieczone na ruszcie, smażone na głębokim oleju, smażone metodą sauté, gotowane, a nawet jedzone na surowo – ale tylko przez osoby odczuwające gorąco i suchość.

Przechowuj tofu w chłodnym miejscu w hermetycznym pojemniku lub w wodzie w szczelnie zamkniętym słoiku. Wodę codziennie wymieniaj.

Uwaga: Regularne spożywanie tofu w dużych ilościach (jak to robią niektórzy Amerykanie) może przyczynić się do osłabienia nerek i nadnerczy, utraty włosów i siwienia, impotencji, braku pobudliwości płciowej i spadku wrażliwości seksualnej.

TOFU ZAPIEKANE Z SOSEM CYTRYNOWYM

1 kostka tofu, pokrojona w plastry grubości 1/2 cm

Sos kremowy:

1 łyżka stołowa miso

2 łyżeczki soku z cytryny

1 łyżeczka masła sezamowego

1/3 filiżanki wody

pietruszka

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Układaj plastry tofu, by skosem jeden za drugim opierały się o brzeg płytkiego naczynia żaroodpornego.
- Połącz składniki, by powstał sos kremowy.
- Nałóż sos łyżką na wierzch tofu.
- Piecz przez 15–20 minut pod przykryciem.
- Przyozdób pietruszką.
- Wystarczy na 4 porcje.

TOFU OPIEKANE

1 kostka tofu, pokrojona w plastry

2 łyżki stołowe sosu sojowego

1 łyżeczka utartego świeżego imbiru

posiekana pietruszka

- Nastaw piekarnik na opiekanie.
- Zmieszaj sos sojowy z imbirem.
- Skrop nim tofu.
- Umieść w żaroodpornym naczyniu.
- Opiekaj, aż lekko zbrązowieje po obu stronach. (Tofu opieka się szybko; uważaj, żeby nie przypalić).
- Posyp pietruszką.
- Wystarczy na 4 porcje.

BEZMIĘSNE KLOPSIKI TOFU

- 1 kostka tofu
- $\frac{1}{4}$ filiżanki posiekanych orzechów włoskich
- $\frac{1}{4}$ filiżanki bułki tartej lub zarodków pszennych
- $\frac{1}{8}$ filiżanki razowej mąki pszennej
- 1 łyżka stołowa posiekanej pietruszki
- po $\frac{1}{2}$ łyżeczki oregano i bazylii
- $\frac{1}{2}$ posiekanej cebuli
- 1 łyżka stołowa sosu sojowego

- Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki.
- Uformuj klopsiki o średnicy 5 cm.
- Smaż na głębokim oleju lub piecz w piekarniku w temperaturze 180°C, aż nabiorą złotego koloru.
- Podawaj jako przystawkę z dipem lub umieść w żaroodpornym naczyniu i zalej sosem. Przykryj i piecz przez kolejnych 20 minut. Podawaj z kaszą, ryżem lub makaronem.
- Wystarcza na 4 porcje.

ROLADKI TOFU GOTOWANE NA PARZE

- 2 kostki tofu
- $\frac{1}{2}$ filiżanki tartej marchewki
- $\frac{1}{2}$ drobno posiekanej cebuli (opcjonalnie)
- $\frac{1}{4}$ filiżanki świeżej posiekanej pietruszki
- 2–3 łyżki stołowe sosu sojowego
- 4 płaty nori
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki oleju (opcjonalnie)

- Podsmaż cebulę i marchewkę sposobem sauté.
- Pokrusz tofu i zmieszaj z marchewką, cebulą, pietruszką i sosem sojowym.
- Rozsmaruj tę pastę na płatach nori na grubość $1\frac{1}{2}$ cm. Zostaw ok. 3 cm na brzegu nieposmarowane.
- Zwiń nori w roladki.
- Ostrożnie, by się nie rozwinęły, umieść roladki nori w szybkowarze, złączeniem do dołu. Gotuj przez 15 minut.
- Po ostygnięciu pokrój w kawałki grubości ok. 1 cm. (Jeśli zostaną pokrojone, zanim ostygną, będą się rozpadać).
- Wystarcza na 6–8 porcji.

ZAPIEKANKA Z TOFU

- 1 pokruszona kostka tofu
- 1 filiżanka bułki tartej
- $1\frac{1}{2}$ filiżanki sosu beszamelowego (zob. s. 662)
- $\frac{1}{4}$ drobno pokrojonej cebuli (opcjonalnie)
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki oleju (opcjonalnie)

- Podsmaż cebulę sposobem sauté.
- Wymieszaj wszystkie składniki.
- Włóż do naoliwionego naczynia żaroodpornego.
- Piecz przez 45 minut w kąpielii wodnej w temperaturze 190°C.
- Wystarcza na 4 porcje.

TOFU Z GRZYBAMI SHIITAKE

- 3 grzyby shiitake
- 1 filiżanka wody
- 1 filiżanka zielonego groszku
- 1 posiekana marchewka
- 3 łyżeczki oleju sezamowego (opcjonalnie)
- 1 kostka tofu
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka sosu sojowego

- Mocz grzyby w wodzie przez 20 minut. Odsącz. Zachowaj wodę. Drobnio pokrój grzyby (Twarde nóżki grzybów zachowaj do bulionu).
- Smaż grzyby sposobem sauté przez 2 minuty, dodaj groszek oraz marchewkę i smaż przez kolejne 2 minuty.
- Dodaj sól rozpuszczoną w $\frac{1}{3}$ filiżanki wody. Przykryj i gotuj przez 20 minut.
- Dodaj sos sojowy.
- Zmiksuj tofu w blenderze z $\frac{1}{3}$ filiżanki płynu zachowanego po gotowaniu grzybów.
- Dodaj do ugotowanych warzyw i wymieszaj pałeczkami do jedzenia. Gotuj przez 5 minut.

TOFU SMAŻONE NA GŁĘBOKIM OLEJU

- 1 kostka tofu
- mąka amarantusowa
- olej sezamowy

- Połóż tofu na desce do krojenia. Pod spodem z jednej strony deski, wsuń spodeczek, tak by deska była pochylona. Następnie na godzinę przygnieć tofu ciężkim talerzem lub owiń szmatką frotté, złożoną na cztery, na 1–2 godziny lub na noc. W ten sposób pozbędź się nadmiaru płynu.
- Pokrój tofu w kostkę wielkości 1–1½ cm.
- Lekko obtocz każdy kawałek w mące amarantusowej.
- Smaż na głębokim oleju, aż nabierze brązowożółtego koloru. (Wrzucenie zbyt wielu kawałków na raz obniży temperaturę oleju i nie usmaży się dokładnie).
- Odsącz na papierowym ręczniku lub wlej do gotującej się wody, by pozbyć się pozostałości oleju.
- Dodawaj do zup, sosów, gulaszy, kanapek, sosów do makaronów itp.

JAJECZNICA Z TOFU

- 1 kostka tofu
- 2 filiżanki ugotowanej kaszy jaglanej lub ryżu

- Sposobem sauté podsmaż cebulę i czosnek na oleju, aż cebula się zeszkli.

- 1 posiekana cebula (opcjonalnie)
- 1 zmiądzony ząbek czosnku (opcjonalnie)
- 1 łyżka stołowa curry w proszku
- 1 łyżeczka oleju
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli

- Dodaj curry i sól. Smaż sposobem sauté przez kolejną minutę.
- Rozkruszone tofu wymieszaj dokładnie z ryżem lub kaszą jaglaną.
- Dodaj do mieszanki curry i smaż sposobem sauté przez 10 minut.
- Wystarcza na 4 porcje.

SAŁATKA BEZJAJECZNA TOFU

- 2 kostki tofu
- $\frac{1}{2}$ filiżanki pokrojonych ogórków konserwowych
- 2 łyżki stołowe drożdży spożywczych (opcjonalnie)
- $\frac{1}{8}$ filiżanki musztardy
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
- $\frac{1}{2}$ filiżanki majonezu lub sosu do sałatek
- szczypta kurkumy (nadaje kolor)
- 1 posiekana zielona cebulka (opcjonalnie)

- Wariant: Gotuj tofu w wodzie, na wolnym ogniu przez 5 minut, co sprawi, że będzie łatwiej strawne. Sprzyja to również przenikaniu się smaków pozostałych składników.
- Rozkrusz tofu w misce.
- Dodaj wszystkie składniki.
- Całość utłucz i wymieszaj.
- Podawaj schłodzone w sałatkach i jako pastę do kanapek.
- Wystarcza na 6–8 porcji.

Orzechy i nasiona

Ta część poświęcona jest właściwościom i leczniczemu zastosowaniu orzechów i nasion oleistych. Są one na ogół najlepszym źródłem witaminy E, która działa jak ochroniacz nerwów i poprawiający odporność przeciwutleniacz. Zwyczajne orzechy i nasiona zawierają również najwięcej tłuszczów ze wszystkich nieprzetworzonych produktów – większość z nich w formie niezbędnych kwasów tłuszczowych. Zarówno tłuszcze, jak i rozpuszczalny w tłuszczach składnik pokarmowy, witamina E, odgrywają decydującą rolę w funkcjonowaniu wątroby oraz wpływają na związane z nią emocje, takie jak złość, depresja i irytacja. Osoby, które spożywają wyizolowane tłuszcze, jak rafinowane oleje z nasion, mają większe zapotrzebowanie na witaminę E spełniającą funkcję przeciwutleniacza, który zapobiega utlenianiu się tych olejów.

Witamina E i niezbędne kwasy tłuszczowe to zaledwie część wielkiej odżywczej mocy nasion. (Orzechy, zboża i rośliny strączkowe też są nasionami). Z pewnością wiele z zawartych w nasionach dodatkowych składników odżywczych, łącznie z bogactwem witamin, minerałów, aminokwasów, węglowodanów i innych, harmonijnie ze sobą współdziała, nadając nasionom niezwykle właściwości. Nasiona są

iskrą dającą życie, żywym i doskonałym pożywieniem zawierającym wszystkie niezbędne dla ~~wzrostu~~ składniki.

Problem ze zjełczalymi nasionami i orzechami

- Orzechy i nasiona jęlczejają i tracą swoje wartości odżywcze, kiedy tylko zostaną obrane i ~~zjełczają~~ne. Do zepsucia dochodzi natychmiast i proces ten trwa nawet wtedy, kiedy nasiona ~~zjełczają~~zapakowane próżniowo.
- Zjełczenie powoduje podrażnienie wyściółki żołądka i jelit.
- Następuje spowolnienie działania enzymów trzustkowych, które odpowiadają za trawienie ~~orzechów~~ów. Z tego powodu oleje nie mogą zostać prawidłowo strawione i przyswojone.
- Mogą przyczynić się do osłabienia odporności, powstania nowotworów i innych chorób ~~związanych~~wlekłych.
- Niszczą witaminy A, E i F zarówno w pożywieniu, jak i te znajdujące się w organizmie.
- Powodują dolegliwości woreczka żółciowego i wątroby. (Czego rezultatem jest złość i ~~niechęć~~dowanie).

Lepiej wcale nie spożywać orzechów lub nasion, niż zjadać zjełczone.

Wybór i przechowywanie

- Kupuj wyłącznie niełuskane orzechy. Utrzymają się nawet przez rok.
- Łuskane nasiona przechowuj w ciemnych słoikach lub butelkach, w chłodnym miejscu. ~~Światło~~i ciepło przyspieszają utlenianie. Nie przechowuj ich w pojemnikach plastikowych. ~~Proch~~oleiste wchodzi w reakcję z plastikiem, w wyniku czego powstają plastycydy.
- Próbuj orzechów i nasion przed kupieniem.
- Trucizny i toksyny często gromadzą się w nasionach, a zatem ważne jest, by kupować niespr~~awne~~wane nasiona ekologiczne.

Przygotowywanie i spożywanie orzechów oraz nasion oleistych

- Najlepiej jeść nasiona i orzechy po namoczeniu ich przez noc, co zapoczątkuje proces kiełko~~wania~~nia i sprawi, że tłuszcze i białko zostaną łatwiej strawione. Następnie należy je osuszyć i ~~można~~spożywać na surowo, prażone lub gotowane.
Mogą być również gotowane razem ze zbożami, w rosółach, utarte na mąkę lub masło ~~z~~roztopione (zob. przepisy na mleko ze zbóż i nasion oraz napój pszenny i jogurt).
- Prażenie zmniejsza skutki jełczenia i oleistość, co ułatwia trawienie orzechów i nasion. ~~Należy~~należy prażyć za długo – zbyt wysoka temperatura sprawia, że oleje zawarte w orzechach i nas~~ionach~~ionach stają się szkodliwe.
- Osoby ze słabym trawieniem powinny przestrzegać zasad prostego zestawiania pokarmów, ~~nie~~spożywać orzechy i nasiona osobno lub z kwaśnymi owocami albo zielonymi i pozbawionymi ~~skrobi~~skrobi warzywami (zob. rozdział *Łączenie pokarmów*).

- Najlepiej jeść orzechy i nasiona, które rosną w twojej strefie klimatycznej.
- Prażenie zwiększa ich właściwości ogrzewające, co jest szczególnie pożądane jesienią i zimą oraz u osób z objawami *zimna* i *niedoborów*; kielkowanie wspomaga ich właściwości chłodzące i odświeżające, które przydają się wiosną i latem oraz w przypadku osób z objawami *gorąca* i *nadmiaru*.
- Dokładne przeżuwanie znacznie zwiększa ich właściwości lecznicze.
- Spożywane w nadmiarze, mogą spowodować problemy z trawieniem, krosty i wypryski oraz sprzyjają powstawaniu cuchnących gazów.

Wskazówki dotyczące stosowania orzechów i nasion

Większość orzechów i nasion (szczególnie nasiona oleiste) tonizują organizm oraz dodają mu masy i siły. Są bogatym źródłem białka oraz tłuszczów i powinny być spożywane w małych ilościach. Takie ciężkie, ugruntowujące pożywienie jest najlepsze dla osób szczupłych, suchych, niestabilnych, nerwowych i ogólnie *niedoborowych*. Niestety, osoby te nie potrafią metabolizować dużych ilości zbyt gęstych pokarmów i dlatego lepiej, by jadły orzechy i nasiona z umiarem.

Natomiast osoby z objawami *nadmiaru* (o silnej budowie i charakterze, rumianej cerze, mocnym głosie i pulsie, grubym nalocie na języku) powinny spożywać orzechy i nasiona sporadycznie, jeśli w ogóle.

Osoby o ciężkiej i z objawami *wilgoci* oraz z dolegliwościami takimi jak obrzęki, śluz, nadwaga, drożdżycy, guzy i torbiele powinny zrezygnować ze spożywania orzechów i nasion bogatych w olej. Wyjątkiem są nasiona, które koncentrują w sobie kwasy tłuszczowe omega 3, przyspieszające metabolizm, pomagając pozbyć się ośpałości. Powszechnie znanymi ich przykładami są: siemię lniane, nasiona chia (szałwii argentyńskiej), nasiona dyni oraz niesolone pistacje. Nasiona te są również doskonałe dla osób z objawami *nadmiaru*, pod warunkiem że są stosowane z umiarem.

Ponieważ specyficzne właściwości lecznicze niektórych orzechów nie zostały do końca zdefiniowane, a czasem w ogóle nie są znane, w podanym niżej wykazie właściwości pominięto opis kilku rodzajów popularnych orzechów: nerkowca, orzechów laskowych, pekan i brazylijskich. Główne cechy tych orzechów to duża zawartość tłuszczu i białka, a zatem powinny być one stosowane zgodnie ze wskazówkami podanymi wyżej w celu łagodzenia stanów *niedoboru*. Natomiast w przypadku *nadmiaru* i *wilgoci* należy ich unikać.

Lecznicze właściwości orzechów i nasion

Migdały

Natura termiczna lekko ogrzewająca; smak słodki; przynoszą ulgę podczas zastoju energii Qi w płucach; przekształcają śluz; łagodzą kaszel; nawilżają jelita. Stosowane są przy dolegliwościach płuc, w tym przy kaszlu i astmie, pomagają również w przypadkach suchych zaparć spowodowanych niedo-

borem płynów. Przy chorobach płuc zalecany jest napój migdałowy, którego przygotowanie polega na zmieleniu migdałów na mąkę i wymieszaniu jej z wodą.

Według ajurwedy migdały to jeden z najlepszych rodzajów orzechów przydatnych przy tworzeniu *ojas*, czyli esencji, która ożywia zarówno intelekt i ducha, jak i zdolności reprodukcyjne. Ajurweda odradza jedzenie skórki migdałów, ponieważ może ona podrażniać wyściółkę jelit; zaleca także unikać migdałów, które były parzone w gorącej wodzie. By pozbyć się skórki i zapoczątkować proces kiełkowania migdałów (co poprawia trawienie i właściwości odżywcze), należy namoczyć je na noc i rano zdjąć skórkę. Jednak skórka migdałów zawiera gorzki składnik, który choć nie jest wskazany dla osób zdrowych, korzystnie wpływa na likwidowanie nadmiaru wilgoci w płucach. Migdały są jedynymi orzechami alkalizującymi krew, wszelkie inne ją zakwaszają.

Uwaga: U osób z objawami wilgoci, takimi jak ospałość, gruby i tłusty nalot na języku oraz obrzęki, migdały mogą zwiększyć wydzielanie się śluzu i płwociny.

Nasiona czarnego sezamu

Natura termiczna neutralna, smak słodki, tonizują płyny Yin i krew; wzmacniają wątrobę i nerki; posiadają ogólne właściwości łagodzące – nawilżają jelita i pięć narządów Yin (serce, wątrobę, nerki, śledzionę-trzustkę i płuca); działają jako środek ogólnie wzmacniający. Przynoszą ulgę w następujących dolegliwościach: reumatyzm (zmniejszają zablokowanie związane z *wiatrem*), zaparcia, suchy kaszel, zaburzenia widzenia, dzwonienie w uszach, krew w moczu, ból dolnej części pleców, słabe kolana, zesztywniałe stawy, skurcze nerwowe, bóle głowy, niedobór pokarmu u matek karmiących, zawroty głowy, drętwota czy paraliż wywołane niedoborem krwi lub Yin. Stosowane również do przyciemniania przedwcześnie posiwiałych włosów. Bardzo przydatne w dolegliwościach starości. Jak również w chorobach przewlekłych powodujących chudnięcie i osłabienie, których objawami są zaparcia i niedobór płynów w organizmie. W Indiach nasiona czarnego sezamu stosowane są jako specjalne pożywienie na chłodną i wilgotną porę roku.

Ostrzeżenie: Unikaj czarnego sezamu w przypadku niedoboru śledziony-trzustki, który charakteryzuje się biegunką lub wodnistymi stolcami.

Uwaga: Zwyczajne, jasnobrązowe nasiona sezamu posiadają te same właściwości co czarne nasiona, ale działają łagodniej. Nasiona sezamu powinny być zmielone bezpośrednio przed spożyciem lub gotowaniem, gdyż ułatwia to ich trawienie. Całonocne namaczanie i delikatne podprażenie na patelni przed zmieleniem jeszcze bardziej poprawiają ich trawienie. Pozwala to zmniejszyć działanie zawartych w nich dużych ilości kwasu szczawowego, który wiąże w organizmie wapń i inne cenne minerały. Dostępne w sklepach „masło sezamowe” to całe nasiona sezamowe zmielone na pastę, natomiast jasne „sezamowe tahini” powstaje z nasion sezamu, których łuski zostały usunięte przed zmieleniem. A zatem w tahini, produkcie przetworzonym, którego należy unikać, brakuje błonnika, wielu minerałów oraz istotnych czynników metabolicznych, niezbędnych do pełnego procesu trawienia. Z naszego doświadczenia klinicznego wynika, że tahini przyczynia się do zastoju wątroby i towarzyszącemu mu zaburzeń równowagi emocjonalnej, a mianowicie złości, depresji i rozdrażnienia.

Nasiona chia (szałwii argentyńskiej)

Środek energetyzujący, który działa nawilżająco w przypadku suchości. Wraz z siemieniem lnianym stanowi najbogatsze źródło kwasów tłuszczowych omega 3. Indianie z południowo-zachodniej Ameryki żywili się chia podczas zawodów na wytrzymałość. Mieszkańcy Ameryki Łacińskiej stosowali je w leczeniu zaparć.

Kokos

Natura termiczna ogrzewająca; smak słodki; działa wzmacniająco; tłumi *wiatr*; działa przeciwkrwotocznie, uspokaja serce. Stosowany przy osłabieniu, wyczerpaniu, krwotokach z nosa i niedożywieniu u dzieci.

Kokos jest dla wegetarian cennym źródłem tłuszczów nasyconych; może być jednak niebezpieczny dla osób na diecie bogatej w tłuszcze nasycone i cholesterol (na przykład na diecie opartej na ciężkim mięsie, jajkach i nabiale).

Mleko kokosowe jest rozgrzewające, ma słodki smak, usuwa skutki wpływu *gorąca późnego lata*, gasi pragnienie, wspomaga wytwarzanie nasienia oraz buduje płyn Yin. Często bywa pomocne w leczeniu obrzęków powstałych w wyniku osłabienia serca oraz cukrzycy.

Siemię lniane

Natura termiczna neutralna; smak słodki, ma działanie przeczyszczające i powlekające; przeciwbólowe i przeciwzapalne; wpływa na śledzionę-trzustkę i okrężnicę. Jest najbogatszym źródłem kwasów tłuszczowych omega 3, które posiadają istotne właściwości wzmacniające odporność oraz oczyszczają serce i naczynia krwionośne. Przydatne w leczeniu wielu chorób zwyrodnieniowych (zob. rozdział *Oleje i tłuszcze*).

Orzechy ziemne (arachidowe)

Natura termiczna ogrzewająca; smak słodki, wpływają dobroczynnie na śledzionę-trzustkę; nawilżają jelita; działają korzystnie na żołądek. Stosowane do zwiększenia wytwarzania pokarmu u matek karmiących (należy dodać prażone orzeszki ziemne do ryżu lub zupy jaglanej), zahamowania krwawienia, w tym hemofilii i krwi w moczu (zaleca się jedzenie orzechów ziemnych na surowo), w leczeniu głuchoty (wskazane jest spożywanie orzechów ziemnych na surowo) oraz do obniżenia ciśnienia (zaleca się picie wywaru z ich skorupki).

Uwaga: W podanych powyżej zastosowaniach leczniczych używaj całych orzechów, łącznie z brązową skórką.

Ostrzeżenie: Orzechy ziemne mogą być powodem wyprysków skórnych. W dużym stopniu spowalniają także metabolizm wątroby. Dlatego osoby z nadwagą, objawami *wilgoci*, ospałe, dotknięte drożdżycą lub nowotworami powinny je odstawić. Jeśli są spożywane z umiarem, mogą mieć korzystny wpływ na osoby z szybką przemianą materii, czyli szczupłe, nerwowe i szybko trawiące duże ilości

pożywienia. Orzechy ziemne są często spryskiwane chemikaliami i rosną na glebach nasyconych nawozami syntetycznymi. Ponadto są nosicielami grzybów, wytwarzających rakotwórczą aflatoksynę. Powinno się zatem stosować orzechy ziemne uprawiane metodami ekologicznymi, które zawierają mniej pozostałości chemicznych oraz są mniej podatne na wpływ aflatoksyny.

Orzeszki piniowe

Natura termiczna ogrzewająca; smak słodki; działają korzystnie na płuca, okrężnicę i wątrobę; nawilżają płuca i jelita; zwiększają ilość płynów organicznych; działają łagodnie przeczyszczająco; tłumia objawy *wiatru*. Przydatne w leczeniu zawrotów głowy, suchego kaszlu, krwiopłucia, zablokowania związanego z wnikiem *wiatru* (reumatyzm) i zaparc. Orzeszki piniowe, po wyłuskaniu, są bardzo podatne na jełczenie, dlatego powinny być przechowywane w szczelnym opakowaniu w lodówce.

Pistacje

Natura termiczna neutralna; smak słodki, gorzki i lekko kwaśny; działają na wątrobę i nerki; oczyszczają krew; nawilżają jelita. Stosowane przy zaparciach. Według ajurwedy są istotnym środkiem wzmacniającym cały organizm. Najczęściej są dostępne w postaci solonej. Jednak w tej formie nie powinny być stosowane przez osoby z objawami *wilgoci*.

Nasiona dyni i kabaczka

Natura termiczna neutralna, smak słodko-gorzki; działają na okrężnicę i śledzionę-trzustkę; mają działanie moczopędne; robakobójcze (usuwiają robaki – szczególnie skuteczne w przypadku obalenia i tasiemca). Stosowane w leczeniu choroby lokomocyjnej, nudności, impotencji i powiększenia prostaty, któremu towarzyszą trudności z oddawaniem moczu. Są cennym źródłem cynku i kwasów tłuszczowych omega 3. Mogą być spożywane w postaci wywaru lub zupy, na surowo lub prażone. Lekkie prażenie na patelni lub w piekarniku usuwa z ich powierzchni szkodliwe pałeczki okrężnicy *Escherichia coli*. Zaleca się spożywanie 30–60 g nasion dziennie.

Nasiona słonecznika

Natura termiczna ogrzewająca; smak słodki, działają korzystnie na śledzionę-trzustkę, jako środek wzmacniający energię Qi; nawilżają jelita; przyspieszają pojawienie się wysypki w przypadku zachorowania na odrę (należy przygotować jako wywar herbaciany). Stosowane w leczeniu zaparc związanych z obecnością *suchości*. Ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, nasiona po usunięciu chroniącej je skorupki szybko jełczeją – najlepiej jest obierać je tuż przed zjedzeniem.

Orzech włoski

Natura termiczna ogrzewająca; smak słodki; orzechy włoskie łagodzą stany zapalne i ból. Ta właściwość może być związana z wysoką zawartością kwasów tłuszczowych omega 3 (5% całkowitej zawartości).

ści kwasów tłuszczowych). Nawilżają również płuca i jelita oraz przynoszą ulgę podczas kaszlu i świszczącego astmatycznego oddechu, którym towarzyszą objawy *zimna* (np. dreszcze i wodnisty śluz). Odżywiają nerki i nadnercza oraz mózg, jak również wzbogacają spermę. Stosowane w leczeniu mimowolnych wytrysków nasienia i impotencji, zimna i bólu w plecach i kolanach oraz przy innych oznakach niedoboru Yang nerek (s. 358) i w leczeniu zaparć występujących u osób starszych oraz spowodowanych suchością. Unikaj orzechów włoskich w przypadku luźnych stolców i objawów *gorąca* (zaczerwieniona twarz, złość, skłonność do bolesnych owrzodzeń w jamie ustnej, żółty śluz i silne pragnienie). Orzechy włoskie mogą zawierać pasożyty; prażenie i inne sposoby gotowania sprawiają, że stają się bezpieczne do spożycia.

Warzywa

Warzywa stanowią istotną część codziennej diety. Najlepiej jest spożywać te warzywa, które są dostępne w miejscu, w którym mieszkamy, i w zależności od naszych potrzeb. Niektóre warzywa są bardziej polecane od innych ze względu na większe wartości odżywcze i łatwość przygotowywania oraz trawienia.

- By posiłki były kompletne, podawaj warzywa ze zbożami. Zboża odbudowują, a warzywa oczyszczają organizm z toksyn i regenerują krew. Zestawienie to działa leczniczo i łagodząco.
- Warzywa zawierają specjalne enzymy, które wspomagają proces oczyszczania. Warzywa surowe lub te, które były hodowane w cieplejszych klimatach, posiadają silniejsze właściwości oczyszczające i działają wyjątkowo korzystnie w przypadku osób, których dieta zawiera produkty pochodzenia zwierzęcego. Do takich warzyw zalicza się grzyby, zielony groszek, ogórki, słodkie ziemniaki, okrę, paprykę, kabaczki, sałatę (która ma pewne działanie narkotyczne), rośliny psiankowate oraz warzywa, które zawierają kwas szczawiowy – szpinak, boćwinę itp. Inne warzywa to: buraki, które oczyszczają krew; karczochy, które mają korzystny wpływ na wątrobę; oraz szparagi, które działają moczopędnie na nerki.

Mimo iż warzywa te mają intensywne działanie, nie powinny na ogół stwarzać żadnych problemów, jeśli spożywane są w sezonie i na terenie, gdzie były uprawiane. Jednak niektóre z nich mają właściwości eliminujące i przez określone osoby powinny być spożywane z ostrożnością. Na przykład osoby z dolegliwościami spowodowanymi niedoborem wapnia (artretyzm, choroby sercowe, próchnica zębów itp.) powinny unikać warzyw o dużej zawartości kwasu szczawiowego i solaniny (zob. dalej *Rodzina roślin psiankowatych*), gdyż te substancje chemiczne hamują metabolizm wapnia. Osoby ze słabym układem trawiennym i wodnistymi stolcami powinny rzadko spożywać ogór-

ki, kabaczki i okrę – warzywa te sprzyjają wilgoci w przewodzie pokarmowym i wywołują wypróżnienie.

- Takie warzywa, jak marchew, pasternak, rzepa, brukiew, rukiew wodna, pietruszka, warzywa z rodziny kapustnych (kalafior, brokuły itp.), dynia, kapusta włoska i kilka innych zielonych warzyw o ciemnych liściach mają łagodniejsze właściwości. Rosną one w klimacie od umiarkowanego do chłodnego i zawierają minerały oraz inne składniki, które umożliwiają im przetrwanie w surowych warunkach pogodowych, a nawet przetrzymywanie pod śniegiem. Spożywając je regularnie, przejmujemy ich właściwości i budujemy naszą odporność na chłodną pogodę i choroby. Niektóre z nich podczas przechowywania potrafią przez długi czas pozostawać świeże. Kapusta zawiera duże ilości witaminy C – skoncentrowanej głównie w głąbie – która nie jest niszczone podczas magazynowania, zwykłego gotowania lub kiszenia.
- Cebule, zielone cebulki, szczypiorek, por, czosnek i szalotki posiadają właściwości lecznicze, jednak ich działanie jest zbyt silne, żeby były spożywane codziennie. Według wschodnioazjatyckich nauk dotyczących rozwoju duchowego podczas gotowania stymulują one nadmierne przegrzanie; a spożywane na surowo zwiększają uczucie złości.
- Czosnek, marchew, rodzina roślin kapustnych i niektóre inne warzywa zawierają siarkę, która usuwa robaki i pasożyty jelitowe.

Lecznice właściwości warzyw

Warto pamiętać, że o wartości leczniczej pokarmów decyduje ich smak i właściwości termiczne. Przykłady: Gorzkie jedzenie wysusza objawy *wilgoci* w organizmie, w tym obrzęki, śluz, tocznia i drożdżowce. Jedzenie o naturze ochładzającej zmniejsza objawy *gorąca*, którym towarzyszą objawy takie jak żółty śluz, żółty nalot na języku, zaczerwienione oczy, bolące gardło i uczucie przegrzania, natomiast jedzenie ogrzewające wspomaga cyrkulację energii i zmniejsza odczucie zimna. Niektóre warzywa nie mają ani ogrzewającej, ani ochładzającej natury i wówczas uznaje się ich naturę termiczną za neutralną.

Jeśli nie podano inaczej, ilość warzyw spożywanych w celach leczniczych przy stanach chorobowych powinna być przede wszystkim umiarkowana, satysfakcjonująca i spożywana regularnie, od czterech do sześciu razy w tygodniu. Jeśli stosuje się więcej niż jedno warzywo, można je dodawać do posiłku lub codziennie zmieniać. Na przykład osoby leczące miażdżycę tętnic oraz nadmiar cholesterolu powinny spożywać na przemian buraki, cebulę i grzyby shiitake, co stanowi część ich programu leczniczego. Dieta warzywno-zbożowa, bogata w błonnik, a uboga w tłuszcze, jest niezbędnym składnikiem wspomagającym taki program.

Począs ostrych dolegliwości warzywa mogą być stosowane częściej, w zależności od potrzeb. Jako lekarstwo na ból gardła można na przykład spożywać zupełnie ogórkową lub szpinakową dwa lub trzy razy dziennie, dopóki dolegliwości nie ustaną.

Poniżej zostały opisane popularne warzywa oraz ich znakomite właściwości i wartości lecznicze. Warzywa bogate w krzem mają zdolność do zwiększenia absorpcji wapnia, odnowy tętnic oraz tkanek.

łącznej (zob. rozdział *Wapń*). Rośliny psiankowate ujęto w jedną grupę ze względu na wspólne dla nich i charakterystyczne silne oddziaływanie. Podobnie warzywa cebulowe zostaną omówione jako odrębna grupa.

Brokuły

Natura termiczna ochładzająca; smak cierpki, lekko gorzkawy; działają moczopędnie; rozświetlają oczy; leczą objawy *gorąca późnego lata*. Stosowane w zapaleniach oczu i krótkowzroczności. Zawierają duże ilości kwasu pantotenowego i witaminy A, która wpływa korzystnie na szorstką skórę; mają więcej witaminy C niż cytrusy; są obfitym, naturalnym źródłem siarki, żelaza i witamin z grupy B. Lekko przygotowane brokuły zachowują cały swój chlorofil, który przeciwdziała gazom powstałym wskutek obecnej w nich siarki.

Ostrzeżenia: Brokuły zawierają pobudzające rozrost wola związki chemiczne, które zaburzają zdolność organizmu do wykorzystania jodu. Należy zatem unikać spożywania brokułów przy niedoczynności tarczycy i niskim poziomie jodu.

Burak

Natura termiczna neutralna, smak słodki; wzmacnia serce, uspokaja ducha, poprawia krążenie, oczyszcza krew, korzystnie wpływa na wątrobę, nawilża jelita i przyczynia się do prawidłowego przebiegu menstruacji. W połączeniu z marchewką stosowany jest do regulowania gospodarki hormonalnej podczas menopauzy; leczy zastój wątroby i ogólne dolegliwości związane z wątrobą, jak również zaparcia – przede wszystkim ten ich rodzaj, który wywołany jest wyczerpaniem płynów; leczy również nerwowość oraz zatępienie w układzie naczyniowym. Jest warzywem bogatym w krzem.

Ostrzeżenia: Liście buraka zawierają dużo kwasu szczawowego i jeśli są spożywane w nadmiarze, hamują metabolizm wapna.

Gorczyca sarepska – natka

Natura termiczna ogrzewająca; smak cierpki; działa korzystnie na płuca, wzmacnia i nawilża jelita; oczyszcza „zablokowania” w klatce piersiowej, poprawia krążenie energii i usuwa zastój lub zakrzep krwi. Rozprasza *zimny śluz* (przezroczysty lub biały oraz obfity) towarzyszący infekcjom płuc. Przy przebiegniach i kaszlu zaleca się picie naparu z natki gorzycy sarepskiej.

Ostrzeżenia: Nie jest wskazana dla osób z zakażeniami oczu, hemoroidami lub innymi objawami gorąca.

Grzyby: pieczarki

Natura termiczna ochładzająca; smak słodki; obniżają poziom tłuszczu we krwi; wspomagają oczyszczanie układu oddechowego z nadmiaru śluzu; posiadają właściwości antybiotyczne i mogą być stosowane w leczeniu zapalenia wątroby typu zakaźnego; wspomagają wytwarzanie białych krwinek,

dzięki czemu zwiększają odporność na mikroorganizmy chorobotwórcze; działają przeciweguzowo i mogą powstrzymać pojawienie się pooperacyjnych przerzutów nowotworowych; pobudzają apetyt; działają korzystnie podczas odzyskiwania sił po odrze, powodując, że objawy choroby szybciej dojrzewają i przemijają. Pieczarki tak jak większość grzybów, mają zdolność do zmniejszenia „toksycznego gorąca”, wywołanego spożywaniem mięsa (reakcja toksyczna z objawami gorąca).

Grzyby shiitake

Natura termiczna neutralna, smak słodki; korzystnie wpływają na żołądek; uważane za naturalne źródło interferonu, białka wywołującego reakcję odpornościową na raka i choroby wirusowe. Stosowane w leczeniu raka, przede wszystkim raka żołądka i szyjki macicy. Obniżają zawartość zarówno tłuszczu, jak i cholesterolu we krwi oraz pomagają w wydalaniu pozostałości nagromadzonych białek odzwierzęcych.

Grzyby są dobrym źródłem germanu, pierwiastka, który wspomaga natlenienie komórkowe i wzmacnia odporność. Chiński grzyb *Ganoderma (ling zhi)* uważa się za najbardziej wzmacniający odporność oraz silnie przeciwdziałający powstawaniu guzów i nowotworów.

Ostrzeżenia: Osoby od dłuższego czasu pozostające na diecie wegańskiej wszystkie rodzaje grzybów powinny spożywać sporadycznie, chyba że specyficzny rodzaj grzyba jest stosowany w leczeniu jakiegoś schorzenia. Spożywanie grzybów może mieć zbyt oczyszczające działanie podczas rekonwalescencji.

Kalarepa

Natura termiczna neutralna; smak ostry, słodki i gorzki; poprawia krążenie energii Qi oraz usuwa zastoje i zakrzepy krwi; zmniejsza objawy *wilgoci* w organizmie. Leczy niestrawność i zaburzenia równowagi cukru we krwi – stosowana przy hipoglikemii i cukrzycy; łagodzi bolesne lub utrudnione oddawanie moczu; hamuje krwawienie w okrężnicy; zmniejsza obrzęk moszny; łagodzi skutki zatrucia alkoholowego lub narkotykowego. Sok z kalarepy pije się jako lek na krwawienie z nosa.

Kapusta

Odmiany zielona i czerwona: natura termiczna lekko ogrzewająca; smak słodki i cierpki; działanie powlekające; nawilża jelita; wpływa korzystnie na żołądek; poprawia trawienie; w wielu kulturach stosowana jest do upiększania skóry. Jest również wykorzystywana do leczenia zaparć, przeziębienia, koklusu (kapuśniak lub herbata z kapusty), odmrożeń (mycie naparem z kapusty o temperaturze ciała), depresji psychicznej i rozdrażnienia; pomaga oczyścić układ pokarmowy z zarobaczenia (dla lepszych rezultatów w pozbywaniu się pasożytów do kapusty dodaj czosnek). Zawiera witaminę U, która jest lekarstwem na wrzody. W przypadku zarówno wrzodów żołądka, jak i dwunastnicy wypijaj po 1/2 filiżanki świeżego soku z kapusty dwa lub trzy razy dziennie, między posiłkami. Pij przez dwa tygodnie, nawet jeżeli symptomy ustąpią wcześniej. Jeśli smak soku z kapusty będzie zbyt cierpki, dolej soku z selera naciowego.

Kapusta zawdzięcza wiele ze swoich właściwości leczniczych dużej zawartości siarki (siarka ogrzewa, niszczy pasożyty i oczyszcza krew).

Spożywana i jednocześnie stosowana jako okład, kapusta leczy wypryski skórne, owrzodzenia, żylaki, artretyzm i skaleczenia. Regularne spożywanie kapusty pomaga w pokonaniu stanu chorobliwie marznięcych stóp. By zrobić okład, utrzyj kapustę, wymieszaj z wodą i przyłóż na dotkniętą chorobą część ciała, zabezpieczając gazą. Inny sposób to zmiążdżenie liści i bezpośrednie umieszczenie ich na skórze. Ta właśnie metoda zewnętrznego stosowania została wykorzystana przez nauczycielkę jogi ze Szwajcarii, która podczas jazdy na nartach uległa wypadkowi, poważnie raniąc sobie nogi. W rany wdała się gangrena i lekarze zalecili amputację. Ona zamiast tego stosowała nieprzerwanie okłady z kapusty i codziennie jadła duże ilości surowej kapusty. Rany szybko się zaleczyły.

Kapusta zawiera jod i jest bogatym źródłem witaminy C (zawiera więcej tej witaminy niż pomarańcze); jej zewnętrzne liście posiadają duże stężenie witaminy E i przynajmniej o 30% więcej wapnia niż liście wewnętrzne. Kapusta w formie surowej i kiszonej doskonale oczyszcza i odnawia przewód pokarmowy, poprawia florę jelitową i leczy trudne przypadki zaparc (zob. przepis na kapustę kiszoną).

W porównaniu z okrągłą główką kapusty, podłużna kapusta chińska (Napa) nie jest ostra, nie ma też ogrzewającej natury; jest natomiast ochładzająca i ma słodki smak. Jest też przydatna przy różnego rodzaju zapaleniach, wydalaniu żółtego śluzu i wszystkich innych dolegliwościach związanych z objawami gorąca. Nawilża jelita i leczy zaparcia. Kapusta chińska zawiera zaledwie 20% siarki obecnej w kapuście o okrągłych główkach. Badania wykazują, że niektóre warzywa kapustne (kapusta, brokuły i brukselka) hamują rozwój nowotworu w jelicie grubym.

Ostrzeżenia: Kapusta chińska powinna być spożywana w umiarkowanych ilościach w przypadku nudności oraz przez osoby permanentnie osłabione (niedobór Qi).

Kapusta włoska

Natura termiczna ogrzewająca, słodki i lekko gorzko-ostry smak; usuwa zablokowania w płucach; wpływa korzystnie na żołądek. To pradawny członek rodziny roślin kapustnych, jest również bogatym źródłem siarki, a jej sok może być wykorzystywany w leczeniu wrzodów żołądka i dwunastnicy. Kapusta włoska jest rośliną wytrzymałą na wpływ zimnej pogody; kiedy lekko zmarznie, zyskuje słodszy smak. Podczas sezonu na kapustę włoską, czyli jesienią, zimą i wczesną wiosną, jest wyjątkowo cennym źródłem chlorofilu, wapnia, żelaza i witaminy A.

Marchew

Natura termiczna neutralna, smak słodki, wpływa korzystnie na płuca; wzmacnia śledzionę-trzustkę; poprawia funkcjonowanie wątroby; stymuluje wydalanie odpadów, działa moczopędnie, rozpuszcza chorobotwórcze nagromadzenia, takie jak kamienie i guzy; leczy niestrawność, łącznie z nadmiarem kwasu żołądkowego oraz zgagę; eliminuje bakterie gnilne w jelitach, które powodują słabe przyswajanie; stosowana w przypadku biegunki i chronicznej czerwoni; zawiera olejek eteryczny, który usuwa owsiki i obleńce.

Marchew jest pokarmem zasadowym i działa oczyszczająco przy dolegliwościach związanych z zakwaszeniem krwi, w tym przy trądziku, zapaleniu migdałków i reumatyzmie. Jest również jednym z najbogatszych źródeł przeciwutleniacza beta-karotenu (prowitaminy A), który chroni przed nowotworem (na Zachodzie marchew jest tradycyjnym ludowym lekarstwem na raka), jak również leczy

kurzą ślepotę, zakażenia ucha, bóle uszu i głuchotę. Beta-karoten/witamina A ma korzystny wpływ na skórę i działa przeciwzapalnie na śluzówkę. Z tego powodu marchew stosowana jest w przypadku chorób skóry oraz zapaleń płuc, przewodu pokarmowego lub moczowego. Łagodzi koklusz i inne rodzaje kaszlu. Sok z marchwi, zaaplikowany bezpośrednio, leczy oparzenia. Marchew wspomaga wytwarzanie pokarmu u matek karmiących i pomaga regulować gospodarkę hormonalną. Wymaga wysyp różyczki i ospy wietrznej. Zawiera również duże ilości krzemu, dzięki czemu wzmacnia tkanki łączną i wspiera metabolizm wapnia. Zawartość błonnika krzemionkowego oraz zdolność do rozpuszczania żółci sprawiają, że jest bardzo użyteczna w leczeniu zaparć.

Przy wyżej wymienionych dolegliwościach spożywaj około 20 dag marchwi dziennie lub pij 1-2 filiżanki soku z marchwi. Codzienne jedzenie marchewki wzmacnia zęby u dzieci, a w niektórych przypadkach zmniejsza nachodzenie na siebie zębów, gdyż sprzyja rozwojowi dolnej szczęki. Ta marchewka jest doskonała na pasożyty i czerwone. Bywa również stosowana jako okład na nowotwory rakowe, by zmniejszyć zapalenie i odór. Gotowaną marchew stosuje się w przypadku biegunki: gotowana i utarta na papkę marchewka lub też przygotowana w formie zupy-kremu wpływa korzystnie na trawienie u niemowląt. Jako koncentrat witaminy A i innych składników odżywczych najlepszy jest sok: powinien być pity na pusty żołądek, a w przypadku niemowląt – rozpuszczony z wodą. Sok z marchewki stanowi dobrą bazę, do której można dodać inne soki.

Ostrzeżenia: Sok z marchwi jest bardzo słodki i jego regularne nadmierne spożywanie może doprowadzić do osłabienia nerek z objawami takimi jak utrata włosów na głowie. Nie zaleca się pić więcej niż 4 filiżanek soku dziennie.

Natka marchwi ma gorzki smak. Służy ona jako bogaty w minerały dodatek do zup i bulionów. Przed podaniem posiłku łodygi można usunąć. Dodanie części natki marchwi do soku marchewkowego sprawi, że będzie on mniej słodki i stanie się lepszym środkiem przeciwdziałającym powstawaniu nowotworów, w leczeniu zastoju wątroby i objawów *wilgoci*.

Ogórek

Natura termiczna ochładzająca; smak słodki, działanie moczopędne, neutralizuje toksyny i zmniejsza depresję, oczyszcza krew; działa korzystnie na serce, śledzionę-trzustkę, żołądek i jelito grube; gasi żądło, nawilża płuca, oczyszcza skórę; jest środkiem wspomagającym trawienie, przede wszystkim jest spożywany w formie ogórków kiszonych. Pomocny podczas gorących i suchych pór roku oraz w leczeniu *gorąca późnego lata*. Sok z ogórków wykorzystuje się do łagodzenia oparzeń, zwłaszcza słonecznych. Należy spożywać sok ogórkowy, by wspomóc leczenie zapaleń nerek i pęcherza. Jedzenie ogórków lub picie soku działa ochładzająco w przypadku zapaleń i objawów *gorąca*, w tym zapalenia żołądka, zapalenie spojówek, bólu gardła, trądziku, zapalenia skóry i wydzielin skóry. Jego właściwości ochładzające są zachowane nawet w trakcie gotowania. W Azji Wschodniej ogórki dodawane są często do zup.

Maseczka na twarz z tartego ogórka upiększa skórę. W przypadku gorących, opuchniętych, suchych lub podrażnionych oczu albo przy zapaleniu oka okład z ogórka działa łagodząco.

Ogórek zawiera erepsynę, enzym trawienny, który rozkłada białko i oczyszcza jelita. Ta sama sprawa również, że ogórek niszczy robaki, przede wszystkim tasiemca. (Zob. przepis na *Postawienie się pasożytów* i dodaj ogórek, jeśli podejrzewa się obecność tasiemca).

Ostrzeżenia: Ogórek nie jest zalecany osobom z wodnistym śluzem lub biegunką.

Dawkowanie: Około 20 dag świeżego ogórka dziennie lub 1 filiżanka soku z ogórka.

Skóra ogórka jest bogata w krzem oraz chlorofil i jest gorzka w smaku. Jedzenie ogórka ze skórką wzmacnia jego działanie lecznicze przy wyżej podanym zastosowaniu. Wywar ze skórki ogórka zalecany jest przy opuchliznie dłoni i stóp.

Sałata

Natura termiczna ochładzająca; smak gorzki i słodki; działanie moczopędne i uspokajające; wysusza przy objawach *wilgoci*, takich jak obrzęki, enzymy trawienne i drożdżycę; zawiera najwięcej krzemu ze wszystkich powszechnie znanych warzyw. Stosowana do wywołania pokarmu u matek karmiących lub zwiększenia jego wytwarzania; przydatna również w leczeniu hemoroidów. Jej naturalne moczopędne i chłodzące właściwości wykorzystywane są w leczeniu zaburzeń oddawania moczu i przy obecności krwi w moczu. Doskonale pasuje do owoców. Sałata zawiera sok mleczny (*lactucarium*), o działaniu uspokajającym i rozluźniającym nerwy bez osłabienia trawienia.

Sałata liściasta jest bogatsza w składniki odżywcze niż sałata głowiasta, przede wszystkim w chlorofil, żelazo oraz witaminy A i C.

Ostrzeżenia: Nie stosuj sałaty w przypadku występowania chorób oczu. Nadmiar sałaty w diecie może wywołać zawroty głowy.

Seler naciowy

Natura termiczna ochładzająca; smak słodki i gorzki, wpływa korzystnie na żołądek i śledzionę-trzustkę; uspokaja podrażnioną wątrobę, poprawia trawienie, wysusza nadmiar *wilgoci*, oczyszcza krew, zmniejsza objawy *wiatru*, takie jak zawroty głowy i nerwowość; wywołuje poty. Wykorzystywany także przy objawach nadmiaru *gorąca*, takich jak zapalenie oczu, uczucie pieczenia przy wydalaniu moczu, krew w moczu, trądzik oraz bolesne owrzodzenie w jamie ustnej. Stosuje się go również w celu ochłodzenia wewnętrznego *gorąca* w wątrobie i żołądku, które oprócz innych dolegliwości często jest przyczyną bólów głowy oraz nadmiernego apetytu.

W celu kontroli apetytu można jeść surowy seler naciowy między posiłkami (zob. *Przejadanie się...* s. 297). By spowolnić i pobudzić dokładne przeżuwanie pokarmu, spożywaj seler razem z posiłkiem. Seler jest jednym z niewielu warzyw (sałata jest drugim), które można łączyć z owocami, ponieważ posiada zdolność do wysuszania *wilgoci*, w tym tej, która jest związana z jedzeniem owoców i skoncentrowanych substancji słodzących.

Sok z selera z dodatkiem odrobiny soku z cytryny jest lekarstwem na przeziębienie, w którym gorączka dominuje nad dreszczami. To zestawienie jest również pomocne przy bólach głowy wywołanych wysokim ciśnieniem lub objawach *gorąca* (zaczzerwieniona twarz, gorąca głowa, zaczerwieniony język albo rozdrażnienie). Sam sok z selera lub w połączeniu z cytryną może być stosowany przy cukrzycy i pomaga oczyścić kwasicę, zwykle wywołaną przez cukrzycę. W tym celu wypijaj 2–4 filiżanki soku dziennie.

Bogaty w krzem seler pomaga odbudowywać stawy, kości, tętnice i tkankę łączną. Dzięki takiemu oddziaływaniu, a także dzięki zdolności do zmniejszania fermentacji trawiennej (*wilgoć*) i kwa-

sowości krwi, której często towarzyszą zapalenia tkanek, seler jest stosowany w leczeniu reumatyzmu, skazy moczanowej i zapaleń nerwów.

Na Wschodzie i na Zachodzie zarówno łodygi, jak i korzenie selera są wykorzystywane w leczeniu wysokiego ciśnienia krwi i są bezpiecznym lekarstwem na wysokie ciśnienie w trakcie ciąży.

Szparagi

Natura termiczna lekko ogrzewająca; smak gorzki i łagodnie cierpki. Zawierają moczopędną asparaginę, co tłumaczy ich zdolność do usuwania wody poprzez nerki. Wykorzystywane w leczeniu dolegliwości nerkowych, nie powinny być jednak stosowane w przypadku obecności stanów zapalnych. Pomagają oczyścić naczynia krwionośne z cholesterolu; są także przydatne przy dolegliwościach naczyniowych, takich jak nadciśnienie i miażdżyca.

Uwaga: Zbyt duże spożycie szparagów może podrażnić nerki.

Podziemne łodygi szparagów stosowane w chińskim ziołarstwie tonizują płyny Yin w nerkach oraz nawilżają płuca. Jest to warzywo o działaniu ochładzającym, stosowane w leczeniu przekrwienia płuc, płucia krwią, kaszlu z podbarwioną krwią płwowicą, zapalenia oskrzeli oraz w trakcie wyniszczającego etapu chorób takich jak cukrzyca i gruźlica. Szparagi wspierają również aspekt żeński, szczególnie u osób agresywnych; są stosowane do łagodzenia zaburzeń menstruacyjnych, pobudzają płodność oraz rozwijają takie uczucia, jak współczucie i wrażliwość. Szparagi chińskie można zastąpić karczochami zamiast ziemniakami.

Ostrzeżenia: Unikaj ich w przypadku biegunki typu *zimnego* (wodniste stolce) i obrzęku, kiedy dominują dreszcze.

Topinambur (słonecznik bulwiasty)

Smak słodki, odżywia płuca, przynosi ulgę przy dolegliwościach astmatycznych; leczy zaparcia; pobudza produkcję insuliny i zawiera inulinę, dzięki czemu zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę (korzystny w przypadku cukrzycy). Znany również jako „słoneczny karczoch”. Te spokrewnione ze słonecznikiem bulwy pochodzą z Ameryki Północnej i stanowiły podstawę diety Indian. Jest to warzywo jesienne i zimowe, z białym, chrupiącym mięszem, doskonałe zarówno surowe, jak i lekko podgrzewane (topinambur staje się gumowaty, jeśli jest gotowany dłużej niż 10–15 minut).

Rodzina roślin psiankowatych

Uwielbiane przez wszystkich ziemniaki, pomidory, bakłażany i wszystkie papryki oraz pieprze. Z wyjątkiem czarnego, należą do rodziny roślin psiankowatych, których główną toksyną jest solanina. Jest to alkaloid znany z tego, że powoduje biegunkę, uszkodzenia serca, bóle głowy i wymioty. Skrajne reakcje są rzadkie i pojawiają się wtedy, gdy osoby uczulone lub bardzo wrażliwe spożyją zbyt dużą ilość tych roślin. Osoby wrażliwe mogą doświadczyć dziwnego uczucia, które rozprzestrzenia się i trwa kilka godzin po spożyciu roślin psiankowatych. Możliwe jest również wystąpienie problemów z

centracją. Działanie owego rozprzestrzeniającego się uczucia może być korzystne w przypadku osób z napięciem wywołanym pracą, stresem lub aktywnością wymagającą dużej koncentracji, tylko pod warunkiem że osoby te nie przejawiają innych negatywnej reakcji na te rośliny. Najłagodniejszy w działaniu jest pomidor, przede wszystkim odmiany czerwone.

Warzywa psiankowate cieszą się wielką popularnością wśród Amerykanów. Z trzech najbardziej opłacalnych warzyw uprawnych ziemniaki plasują się na pierwszym, a pomidory na trzecim miejscu. Wydaje się, że te pochodzące z Ameryki Południowej warzywa równoważą dietę opartą na produktach mięsnych. Zarówno pomidor, jak i bakłażan usuwają zastój krwi i wątroby, spowodowane przez spożywanie mięsa. Ziemniaki spełniają również wyjątkową funkcję odżywczą w diecie „mięso-ziemniaczanej”, opisanej w dalszej części.

W wypadku osób wrażliwych (w tym wielu wegetarian) solaninę i inne silnie działające składniki roślin psiankowatych powinno się zneutralizować poprzez pieczenie, prażenie, smażenie lub gotowanie z solą albo miso. Najlepiej podawać je z pietruszką lub algami morskimi.

Każde warzywo psiankowate posiada inne właściwości, które zostaną podane niżej:

Bakłażan

Natura termiczna ochładzająca; smak słodki; zmniejsza obrzęki; usuwa zastój krwi poprzez rozpuszczenie zakrzepniętej krwi oraz nadmierny rozrost tkanek, taki jak guzy powstałe w wyniku zastoju krwi. Stosowany szczególnie w leczeniu zakrzepów w macicy, ma również działanie hemostatyczne (zmniejsza krwawienie). Wykorzystywany przy krwawieniu spowodowanym przez hemoroidy, krwi w moczu oraz ogólnie w przypadkach krwawień; stanowi bogate źródło bioflawonoidów, które odbudowują tętnice i zapobiegają udarowi mózgu oraz innym rodzajom krwotoków. Stosowany w leczeniu czerwonki i biegunki, którym towarzyszą objawy *gorąca*, takie jak żółty nalot na języku, afty (pokryj popiołem ze zwęglonego bakłażana – piecz warzywo, aż czernieje, lub zastosuj proszek do zębów z bakłażana); w przypadkach obrażeń po ukąszeniu węża lub skorpiona (zrób okład z surowego bakłażana) oraz odmrożeń (zrób kompres z wywaru z bakłażana o temperaturze pokojowej). Działa korzystnie na wątrobę i macicę oraz jest szczególnie przydatny przy uwalnianiu tłumionych emocji i ich szkodliwego oddziaływania na te narządy.

Ostrzeżenia: Kobiety w ciąży powinny spożywać bakłażany sporadycznie. W Japonii kobietom ciężarnym odradza się spożywanie bakłażanów, gdyż warzywa te mogą spowodować poronienie.

Będąc właściwie owocem, bakłażan może być łączony z warzywami niezawierającymi skrobi.

Ziemniak

Natura termiczna neutralna; smak słodki; ma działanie łagodnie moczopędne; wzmacnia śledzionę-trzustkę i energię Qi; harmonizuje żołądek; nawilża jelita; wzmacnia aspekt Yin nerek; zawiera duże ilości węglowodanów, które występują już w formie cukrów. Jego słodki smak może pozytywnie wpłynąć na śledzionę-trzustkę, przede wszystkim u osób, które nie przyswajają innych węglowodanów wystarczająco dobrze, by uzyskać odpowiednią ilość cukrów. Ziemniak neutralizuje kwasy w organizmie, co działa łagodząco w przypadku artretyzmu i reumatyzmu; duża zawartość wapnia jest dobra dla tych, którzy przywykli do słonych i bogatych w sód posiłków, łącznie z mięsem.

Ziemniak łagodzi wszelkiego rodzaju zapalenia. Sok z ziemniaka stosuje się zewnętrznie na oparzenia, a pije się go, by obniżyć ciśnienie oraz wyleczyć wrzody żołądka i dwunastnicy. W przypadku wrzodów sposób dawkowania jest taki sam, jak opisane wcześniej dawkowanie soku z kapusty. Sok z ziemniaka uzyskuje się najłatwiej w sokowirówce; może też być wyciskany ze startych ziemniaków za pomocą gazy. Uważa się, że świeży sok ma właściwości zwalczania drobnoustrojów. Wspomaga on również tworzenie korzystnej flory jelitowej i jest bogatym źródłem witaminy C, enzymów i minerałów.

W Ameryce w XIX i na początku XX wieku okłady z tartych, surowych ziemniaków były powszechnie znanym lekarstwem na zewnętrzne owrzodzenia, karbunkuły i egzemy oraz obrzęki i bóle oczu. Obecnie tego rodzaju okład wciąż jest stosowany w Boliwii jako ludowe lekarstwo na ból głowy.

Ziemniak jedzony ze skórką jest uważany za jeden z najbardziej kompletnych pod względem odżywczym pokarmów. Dwóch duńskich uczonych, zajmujących się badaniem żywności, w czasie II wojny światowej przeprowadziło eksperyment. Jego celem było sprawdzenie wartości odżywczej ziemniaków. Badacze przez trzy lata żywili się wyłącznie ziemniakami ze skórką, zachowując dobry stan zdrowia.

Ponieważ ziemniak wspomaga aspekt Yin organizmu, rozwija u człowieka wrażliwość, opiekuńczość i współczującą naturę. Yin związane jest również z budową ciała, tak więc ziemniaki mogą być stosowane jako pomoc przy budowaniu i utrzymaniu tkanek ciała. Do wyżej opisanego wrażliwości, które wywołują warzywa psiankowate, można dodać, że ziemna natura Yin ziemniaka jest często pożądana przez osoby cierpiące na zespół nagłej zmiany strefy czasowej („jet lag”), a także dotknięte innymi stresami wywołanymi życiem w zaawansowanym technicznie świecie.

Ostrzeżenie: Zielone kartofle i kielki, które na nich rosną, są trujące – upewnij się, że usunąłeś dokładnie tę część kielka, która znajdowała się wewnątrz ziemniaka. Sławny austriacki filozof Rudolf Steiner zauważył, że spożywanie ziemniaków w nadmiarze może doprowadzić do lenistwa. Twierdzenie to jest logiczne, gdyż nadmiar ziemniaków wywołuje nadmiar Yin, będącą zasadą receptywności organizmu (skrajna receptywność może spowodować lenistwo).

Pomidor

Natura termiczna bardzo ochładzająca; smak słodki i kwaśny; buduje płyny Yin i łagodzi suchotę oraz pragnienie; wzmacnia żołądek, oczyszcza wątrobę i krew oraz generalnie usuwa z organizmu toksyny; wspomaga trawienie, jest zatem stosowany w wypadkach braku apetytu, niestrawności, zastoju pożywienia, anoreksji i zaparć.

Pomidor przynosi ulgę w przypadku gorąca wątroby i towarzyszącym temu objawom, takim jak wysokie ciśnienie, zaczerwienione oczy i ból głowy. W leczeniu zastoju krwi w różnych częściach ciała pomidor może być stosowany jako pokarm, ale także jako zewnętrzny okład składający się z surowych, drobno pokrojonych pomidorów, który kładziemy na miejsce zastoju.

Mimo iż jest owocem kwaśnym, pomidor po strawieniu alkalizuje krew i w ten sposób pomaga w zmniejszeniu kwasowości krwi związanej z reumatyzmem i dną moczanową.

Najlepsze są pomidory, które dojrzewają na krzakach. Jeżeli zostały zerwane jako jeszcze zielone, by później dojrzeć, mogą osłabić funkcje nerek i nadnerczy.

Ostrzeżenia: Pomidory zakłócają metabolizm wapnia i nie powinno się ich jadać w przypadku artretyzmu. Nadmiar pomidorów na każdego działa osłabiająco.

Dawkowanie: 1–2 pomidory dwa razy dziennie.

Rodzina warzyw cebulowatych: podstawowe właściwości lecznicze

Wszyscy członkowie rodziny warzyw cebulowatych dzielą wspólne cechy główne: są to warzywa ostre, które działają na płuca (ostry smak „wnika” w płuca); wspierają wytwarzanie ciepła i tym samym uruchamiają energię w organizmie, rozbijają zastój krwi, zmniejszają skrzepy i usuwają *zimno*. Są prawdopodobnie pokarmem najbogatszym w siarkę, rozgrzewający pierwiastek, który oczyszcza organizm, pomaga w pozbyciu się metali ciężkich i pasożytów oraz ułatwia metabolizm białka/amino-kwasów. Z tego powodu warzywa cebulowate wykazują korzystne działanie w przypadku osób stosujących dietę o dużej zawartości białka. Warzywa te oczyszczają również naczynia krwionośne i hamują rozwój wirusów, drożdżowców i innych organizmów chorobotwórczych, które często rozmnażają się u osób stosujących nie zrównoważoną dietę. Mimo właściwości leczniczych warzywa te mogą pobudzać nadmierne żądze i z tego powodu główne tradycje Wschodu nie polecają ich osobom dążącym do doskonalenia psychicznego i duchowego.

Inne charakterystyczne właściwości poszczególnych warzyw cebulowatych

Rukiew wodna

Natura termiczna ochładzająca; smak ostry, gorzki i słodki; działa moczopędnie; wpływa na płuca, żołądek, pęcherz moczowy i nerki; reguluje i wzmacnia energię Qi; oczyszcza i buduje krew; usuwa zastój krwi; nawilża płuca i gardło; pomaga zmniejszyć rozrost tkanki nowotworowej; poprawia widzenie nocą; usuwa skazy na skórze twarzy; pobudza wytwarzanie żółci i funkcje wydzielnicze gruczołów; stanowi bogate źródło witaminy A, chlorofilu, siarki i wapnia. Stosowana w leczeniu żółtaczk, trudności w wydalaniu moczu, „gorącego” śluzu w płucach (żółtego koloru), bólu lub suchości gardła, świnki, gazów jelitowych i cuchnącego oddechu. Jednym z najskuteczniejszych sposobów stosowania rukwi wodnej jest dodawanie jej do soków warzywnych. Może być również przydatna w postaci wywarów albo spożywana na surowo, ugotowana na parze lub lekko ugotowana w zupie. Jako dosyć krępkie warzywo zielone w zbiornikach z przepływającą wodą rukiew wodna rośnie nawet w ciągu miesięcy zimowych.

Ostrzeżenie: Rukiew wodna może zaostrić przypadki częstomoczu.

Cebula*

Zmniejsza ciśnienie krwi i poziom cholesterolu; łagodzi nieżyt nosa (zmniejsza śluz oraz zapalenie nosa i gardła); leczy czerwonkę; hamuje reakcje alergiczne; wywołuje poty; jest lekarstwem ludowym stosowanym podczas przeziębienia. Tradycyjne lekarstwo na kaszel otrzymuje się poprzez gotowanie cebul w wodzie na wolnym ogniu, aż zmiękną, z dodatkiem odrobiny miodu; powinno się jeść jedną cebulę co cztery godziny. Okłady z cebuli na klatkę piersiową stosowane są przy zapaleniu oskrzeli i innych dolegliwościach płuc. Kompresy z soku cebulowego lub okłady z surowej cebuli stosuje się również zewnętrznie, by usunąć opuchliznę i ból po ukąszeniach owadów. Wywar z cebuli uspokaja umysł i ma działanie ogólnie kojące.

Czosnek

Najostrzejsze w smaku warzywo z rodziny cebulowatych (podstawowe właściwości lecznicze zostały opisane wyżej); pobudza krążenie i działa napotnie, usuwa zablokowania w jamie brzusznej i zaparcia; hamuje działanie popularnego wirusa wywołującego gripę, jak i działanie innych wirusów, ameb i mikroorganizmów związanych z chorobami zwyrodnieniowymi, takimi jak rak. Usunąć zarobaczanie, niekorzystne bakterie i drożdżowce, w tym *Candida albicans*; wspomaga rozwój korzystnej flory bakteryjnej jelit; stosowany w leczeniu czerwonki, oskrzelowego zapalenia płuc, grypy, astmy, kataru siennego, biegunki, ukąszenia przez węża, boreliozy, infekcji wrzodowych, kurczaka ropieni i żółtaczki. Przy przewlekłych dolegliwościach czosnek należy stosować regularnie przez parę tygodni w celu zapoczątkowania znaczącej poprawy.

Czosnek usuwa z organizmu toksyny (w tym trujące metale, takie jak ołów i kadm). Okłady z posiekanego czosnku usuwają obrzęk z czyraków, schłodzony wywar z czosnku nakładany za pomocą bawełnianej tkaniny bądź wywar do picia łagodzi poparzenia spowodowane przez sumaka jadowitego (*Toxicodendron diversilobum*) lub pokrzywę (przez 20 minut gotuj na wolnym ogniu czosnek posiekane ząbki czosnku w filiżance wody). Dla ochrony przed czerwonką, na przykład podczas podróży zagranicznych, przeżuj ząbek czosnku przed wypiciem lub spożyciem podejrzanego karmu. W przypadku ameb lub innych form czerwonki żuj pół ząbka czosnku trzy lub cztery razy dziennie podczas trwania choroby. Przy zwykłym przeziębieniu, bólach gardła oraz bólach głowy i zatok trzymaj ząbek czosnku w ustach przez co najmniej 15 minut, a następnie go zjedz. By zapobiec ukąszeniom komarów, spożywaj czosnek przynajmniej raz dziennie. Czosnek dodany do jedzenia psów lub innych zwierząt domowych pomaga także w pozbyciu się pcheł.

Czosnek w proszku służy jako lekarstwo na grzybicę stóp (*Tinea pedis*). Należy codziennie posypywać nim mokre stopy i poczekać, aż wyschną, a później nałożyć skarpetki.

Włanie kropli olejku czosnkowego do kanału usznego raz dziennie pomaga pozbyć się zakazku uszu. Olejek łagodzi ostrą naturę czosnku i sprawia, że staje się bezpiecznym lekarstwem nawet dla dzieci. By przygotować olejek, roznieć kilka ząbków czosnku i namaczaj w około 100 g oliwy z oliwek przez przynajmniej trzy dni. Następnie odsącz olejek przez ściereczkę.

* Posiada podstawowe właściwości lecznicze wszystkich warzyw cebulowatych.

By nieco złagodzić ostry smak i aromat czosnku, można go ugotować na parze. Niestety, moc działania czosnku zostaje zmniejszona podczas wszelkiego rodzaju gotowania. Aby zneutralizować zapach czosnku i złagodzić palące uczucie w wyściółce przewodu pokarmowego, po spożyciu surowego czosnku zjedz trochę natki pietruszki albo wypij napój z trawy zbożowej. By czosnek nadawał się dla dzieci i osób wrażliwych na jego ostry smak, umieść jego plasterki między dwoma cienkimi plasterkami jabłka albo drobno go posiekaj i dodaj do jedzenia. Czosnek w takiej postaci nie jest nadmiernie ostry. W sklepach dostępny jest też dojrzały i sfermentowany czosnek, który chociaż jest mniej skuteczny niż surowy, to ma delikatniejszy zapach. Można także kupić takie rodzaje tabletek i kapsułek czosnkowych, które rozpuszczają się w przewodzie pokarmowym i dlatego ich zapach jest słabszy, chociaż działanie dosyć mocne.

Ostrzeżenia: Czosnek jest przeciwwskazany w stanach *gorąca* (rumieńce, zaczerwienione oczy, uczucie zbytniego gorąca, nietolerancja gorąca, ropiejące owrzodzenia i ogromne pragnienie) lub gdy pojawiają się objawy *gorąca* związane z *niedoborem* płynów Yin (suche usta, okresowa gorączka, jasnoczerwone policzki, pocenie nocne, szybki, słaby puls, częste, ale małe pragnienie itp.). Uważaj, by nie przesadzić z ilością i czasem stosowania – według ziołarstwa chińskiego nadmiar czosnku może uszkodzić żołądek i wątrobę.

Dawkowanie: Niektóre osoby z powodzeniem stosują duże ilości czosnku – sześć lub więcej ząbków czosnku w ciągu dnia. Oczywiście taka ilość jest dużo lepiej tolerowana z produktami pszennymi, jęczmiennymi i innymi składnikami ochładzającymi, lub gdy jest przyjmowana wraz z posiłkami. Najmniejsza skuteczna dawka to najczęściej około $\frac{1}{3}$ ząbka czosnku dwa albo trzy razy dziennie. Przy zwykłym przeziębieniu trzymaj czosnek między zębami a policzkiem przez 20 minut przed jego połknięciem.

Dynia

Natura termiczna ochładzająca; smak słodki i lekko gorzkawy; pomaga w stanach związanych z *wilgocią*, jak rozwołnienie, egzema lub obrzęk; reguluje poziom cukru we krwi oraz korzystnie wpływa na trzustkę – stosowana w cukrzycy i hipoglikemii. Powoduje wydzielanie śluzu z płuc, oskrzeli i gardła. Wykazano, że regularne spożywanie dyni pomaga w astmie oskrzelowej. Gotowana dynia niszczy robaki w jelitach, choć nie tak skutecznie, jak jej ziarna (Dawkowanie – zob.: *Kabaczek*).

Kabaczek

Natura termiczna ogrzewająca; smak słodki; wpływa leczniczo na śledzionę-trzustkę i żołądek; łagodzi zapalenia i oparzenia (na które należy nałożyć świeży sok z kabaczka); wspomaga krążenie energii Qi; uśmierza ból. I kabaczek, i jego nasiona niszczą pasożyty, chociaż nasiona są skuteczniejsze. W porównaniu z kabaczkim letnim, kabaczek zimowy zawiera więcej naturalnych cukrów, węglowodanów i witaminy A.

Wodniste kabaczki letnie i cukinia mają chłodzące i odświeżające właściwości Yin; przewyciężają *gorąco późnego lata* i mają działanie moczopędne. By pozbyć się obrzęków i problemów związanych z oddawaniem moczu, jedz gotowany na parze kabaczek letni lub cukinię razem ze skórą.

Ostrzeżenia: Zbyt duża ilość kabaczka letniego, a zwłaszcza cukinii, może zmniejszyć energię i ciepło w „środkowym ogrzewaczu”, które są konieczne do prawidłowego trawienia.

Dawkowanie: W celu pozbycia się pasożytów przez trzy tygodnie spożywaj do dwóch razy dziennie garść nasion kabaczka zimowego lub dyni (dynia jest rodzajem kabaczka). By przeciwdziałać syndromowi *gorąca późnego lata*, spożywaj lekko podgotowany albo surowy kabaczek letni lub cukinię.

Pasternak

Natura termiczna ogrzewająca; smak słodki (który jest silniejszy, jeśli pasternak jest zbierany po kilku tygodniach mrozu); wpływa korzystnie na śledzionę-trzustkę oraz żołądek; pomaga usunąć zanieczyszczenia w wątrobie i pęcherzyku żółciowym; działa napotnie; lekko moczopędnie; powleka śluzówkę jelit; zmniejsza stany *wiatru* i *wilgoci*; uśmierza ból; zawiera dużo krzemu.

Jest stosowany w postaci zup lub wywaru na kaszel, przebieżenie oraz duszność; leczy ból i zwroty głowy, reumatyzm i artretyzm.

Ostrzeżenie: Liście pasternaku są trujące.

Pietruszka (natka)

Natura termiczna lekko ogrzewająca; smak ostry, gorzki i słony; poprawia trawienie; odtruwa w przypadku zatrucia mięsem lub rybą; powoduje dojrzewanie odry, co przyspiesza proces powrotu do zdrowia. Pietruszka jest źródłem nadzwyczajnych wartości odżywczych: zawiera kilka razy więcej witaminy C niż owoce cytrusowe i jest jednym z najbogatszych źródeł prowitaminy A, chlorofilu, wapnia, sodu, magnezu i żelaza. Pobudza wydalanie moczu oraz wysusza w stanach nagromadzenia wody w śluzu; przydatna w leczeniu otyłości, śluzu w pęcherzu moczowym, opuchniętych gruczołów i kamieni w pęcherzu moczowym, nerkach lub w pęcherzyku żółciowym. Pietruszka jest pomocna w prawie wszystkich dolegliwościach związanych z nerkami lub oddawaniem moczu, chociaż nie w przypadkach poważnego zapalenia nerek (ponieważ ma działanie ogrzewające). Wzmacnia pamięć oraz korzystnie wpływa na nerwy wzrokowe i czaszkowe; wykazuje także dobroczynne działanie przy zapaleniu ucha, bólu ucha i głuchocie. Często spożywana jest jako środek zapobiegawczy przed rakiem. Przeciwdziała nieświeżemu oddechowi i słabemu trawieniu; ma też ożywczy zielony kolor, co czyni z niej wyjątkowo piękną ozdobę potraw. Wywar z pietruszki wzmacnia serce i jest stosowany jako balsam na twarz, poprawia krążenie i przywraca cerze zdrowy kolor.

Uwaga: Pietruszka nie powinna być spożywana przez matki karmiące, ponieważ wysusza mleko.

Dawkowanie: W wyżej opisanych dolegliwościach, wypijaj 2-3 filiżanki dziennie wywaru sporządzonego ze świeżej lub suszonej natki pietruszki albo spożywaj 3-6 dag świeżej lub lekko obgotowanej natki dziennie.

Por*

Por ma nie tylko smak ostry, lecz także kwaśny, który działa ściągająco i jest związany z wątrobą. Por stosowany jest w leczeniu dysfagii (trudności w połykaniu). Właściwości ściągające pora przeciwdziałają krwawieniu i bieguncce.

Rzepa

Natura termiczna neutralna; smak ostry, słodki i gorzki; poprawia krążenie energii Qi i usuwa zastój krwi; buduje krew, wywołuje poty; rozpuszcza śluz i pomaga w leczeniu innych stanów związanych z *wilgocią*; łagodzi kaszel; usuwa zastój pożywienia i wzmacnia apetyt. Rzepa, jako warzywo z rodziny kapustnych, jest dobrym źródłem siarki, składnika ogrzewającego i oczyszczającego; ze względu na swoją alkalizującą naturę, zawartość siarki i innych czynników, rzepa usuwa toksyny z organizmu. Ogólnie jest przydatna w leczeniu niestrawności, chrypki, cukrzycy i żółtaczki, na Wschodzie i na Zachodzie jest najczęściej stosowana w leczeniu chorób płuc, w tym dolegliwości gruźliczych, astmy i problemów z zatokami. Delikatną ostrość rzepy można usunąć za pomocą gotowania. Kiedy do rozproszenia zablokowania w płucach potrzebne są właściwości smaku ostrego, doskonale sprawdzają się plastry surowej rzepy.

Liście rzepy zawierają wyjątkowo dużo witaminy A.

Rzodkiew

Natura termiczna ochładzająca; smak ostry i słodki; nawilża płuca; rozrzedza śluz; usuwa zastój pożywienia i odtruwa. Stosowana regularnie pomaga w zapobieganiu infekcjom wirusowym, takim jak przeziębienie i grypa.

Rzodkiew przekształca zbity śluz (często powstały w wyniku nadmiernego spożywania produktów pochodzenia zwierzęcego), jak też śluz związany z objawami *gorąca* (śluz wywołany *gorącem* jest żółty lub zielony). Jest szczególnie dobra w przypadku zatkanych zatok, chrypy, oczyszcza z flegmy, pomaga w bólu gardła. Rzodkiew łagodzi także niestrawność i wzdęcia.

Chłodząca natura rzodkwi wpływa korzystnie na stany związane z *gorącem*: krwawienie z nosa, płucie krwią, czerwone oraz potyliczne bóle głowy.

Oprócz rozpuszczania śluzu, rzodkiew posiada również właściwość oczyszczania organizmu z toksyn, co sprawia, że w dietach oczyszczających jest przydatna do usuwania zbędnych resztek pokarmów.

Łyżka stołowa utartej rzodkwi na dzień, przyjmowana przez parę tygodni, jest tradycyjnym zachodnim lekarstwem na kamienie żółciowe oraz kamicę nerkową.

Ostrzeżenia: Osoby z objawami *niedoboru* i *zimna* powinny unikać rzodkwi.

Dawkowanie: Kilka rzodkiewek dwa lub trzy razy dziennie lub 1/2 filiżanki soku z rzodkwi dwa razy dziennie.

* Posiada podstawowe właściwości lecznicze wszystkich warzyw z rodziny cebulowatych.

Słodkie ziemniaki i pochrzyn (jam)

Natura termiczna ochładzająca; smak słodki; wzmacniają śledzionę-trzustkę; pobudzają energię, zwiększają produkcję pokarmu u matek karmiących, usuwają z organizmu toksyny; wzmagają w kanałach sprawność wytwarzania płynów Yin, co z kolei korzystnie wpływa na stany suchości lub zapalne w organizmie. Stosowane również w leczeniu wychudzenia i biegunki. Słodki ziemniak bardzo bogaty w witaminę A i dlatego wykazuje dobroczynne działanie w przypadku kurzej ślepoty. Przepis na skuteczne lekarstwo na kurzą ślepotę to zupa ze słodkich ziemniaków z dodatkiem seleniny, a w skrajnych przypadkach – z dodatkiem ekologicznej wątroby zwierzęcej. Jeśli dziecko połknie jakiś metalowy przedmiot, na przykład monetę, nakarm je dużą ilością słodkich ziemniaków. One oblepią przedmiot i ułatwią jego wydalenie.

Uwaga: Prawie wszystkie dostępne w Ameryce „pochrzyny” są właściwie słodkimi ziemniakami z czerwonym mięszem.

Ostrzeżenia: Jedzenie zbyt dużych ilości słodkich ziemniaków może spowodować problemy żołądkowe i wzdęcia; słodkie ziemniaki z czerwonym mięszem (pochrzyny) są szczególnie słodkie i ich nadmierne spożywanie może wywołać osłabienie.

Szalotka*

Smak szalotki jest nie tylko ostry, ale także gorzki, związany z sercem, dlatego szalotkę stosuje się przy bólach klatki piersiowej i serca. Zażyta w pierwszych etapach choroby powoduje wydalanie mocz i potu. Przynosi ulgę w chorobach *zewnątrznych*, takich jak katar i grypa, jeśli jest spożywana w początkowych stadiach choroby – szczególnie jeśli katar jest wywołany wpływem „zimnego wiatru” (przewaga dreszczy nad gorączką). W Chinach ze względu na łagodniejszy smak cieszy się większą popularnością przy tych dolegliwościach niż czosnek. Tak jak on również, lecz w nieco mniejszym stopniu, ma działanie przeciwgrzybicze i przeciwmikrobiotyczne. W postaci wywaru może być stosowana w leczeniu odry. Zmniejsza *wilgoć* i nagromadzenia wody, takie jak obrzęki. Szalotka jest również lekarstwem na biegunkę, wzdęcia i ból brzucha oraz artretyzm, jeśli dolegliwości te powstały wskutek wpływu *zimna* (dreszcze, bladeść, nietolerancja wobec zimna).

Ostrzeżenia: Unikaj szalotki, jeśli objawy gorąca są zbyt intensywne – żółty nalot na języku, żółty śluz, gorączka, awersja na gorąco i ogromne pragnienie.

Dawkowanie: 3 lub więcej filiżanek wywaru z szalotki na dzień (na 0,5 l wody potrzeba około 8 drobno posiekanych szalotek).

Szczypiorek

Działa na nerki, wątrobę i żołądek; wysusza wilgoć; wzmacnia krążenie energii Qi; stosowany w leczeniu zatorów krwi, siniaków i obrzęków, przede wszystkim gdy powstały w wyniku kontuzji. Przydaje się również w łagodzeniu bólów związanych z artretyzmem (typu *zimnego*). Sok z całego, zmiażdżonego

* Podstawowe właściwości lecznicze wszystkich warzyw z rodziny cebulowatych.

go szczypiorku z cebulką lub tylko z liści stosuje się miejscowo na obrażenia bądź artretyzm. Dla uzyskania najlepszych rezultatów jedz również świeży lub lekko obgotowany szczypiorek i pij herbatę ze szczypiorku.

Dodatkowo szczypiorek wspiera słabe, *zimne* trawienie, którego objawami są wodniste stolce, wzmacnia Yang nerek oraz wydajność seksualną i dlatego może być wykorzystywany w leczeniu leukopenii, nietrzymania moczu oraz nasieniotołu, które wywołane są objawami *zimna* (typowe objawy to przezroczysty i obfity mocz, wydalanie dużych ilości białego i przezroczystego śluzu, blada cera, dreszcze i niechęć do zimna).

Ostrzeżenia: Unikaj szczypiorku w przypadku dolegliwości oczu, wyprysków skórnych i objawów *gorąca*.

Dawkowanie: 2 lub 3 filiżanki naparu ze szczypiorku lub około 50 g szczypiorku dziennie.

Szpinak

Natura termiczna ochładzająca; smak słodki; buduje krew i hamuje krwawienie – jest szczególnym lekarstwem na krwawienie z nosa; ma działanie moczopędne, przeczyszczające; nawilża suchość w organizmie, gasi pragnienie i jest wyjątkowo przydatny w leczeniu *suchości* i pragnienia związanych z cukrzycą. Jego ochładzająca natura oczyszcza krew z toksyn, które przyczyniają się do powstawania chorób skóry oraz wydzielin charakteryzujących się zaczerwienieniem i zapaleniem.

Według chińskiej teorii żywieniowej szpinak ma naturę „przesuwającą”, która ułatwia wewnętrzne ruchy w ciele, takie jak praca jelit i oddawanie moczu, dlatego też jest lekarstwem na zaparcia i utrudnione oddawanie moczu.

Duża zawartość żelaza i chlorofilu w szpinaku wspiera budowę krwi. Obecna w nim siarka pomaga łagodzić podrażnienia skóry, takie jak opryszczka. Warzywo to posiada również dużo witaminy A, co czyni je cennym lekarstwem na kurzą ślepotę. Korzyści z wyjątkowej zawartości wapnia w szpinaku są na ogół neutralizowane przez obecność kwasu szczawiowego.

Ostrzeżenia: Osoby z tendencją do kamieni nerkowych powinny jadać szpinak sporadycznie. Ze względu na swoją naturę ułatwiającą przesuwanie szpinak nie nadaje się dla osób z wodnistymi stolcami, nietrzymaniem moczu lub niekontrolowanymi wytryskami nasienia.

Gotowanie warzyw

Ze względu na właściwości odżywcze, surowe warzywa w swojej naturalnej postaci są bezcenne; jednak metody właściwego gotowania (nierozgotowywania) pomogą zachować ponad 90% ich składników odżywczych. Mimo że pewna część witaminy C ulega zniszczeniu pod wpływem wysokiej temperatury, gotowanie rozbija strukturę celulozową, sprawiając, że inne składniki odżywcze stają się łatwiej przyswajalne, niż byłyby bez gotowania.

Pokarmy, które były poddawane działaniu czynników chemicznych lub te, które zostały dawno zebrane, tracą swój smak i siłę. Odpowiednie gotowanie zmniejsza ich masę; smak natomiast jest bardziej skoncentrowany i dzięki temu lepszy.

Gotowanie niszczy pasożyty i ameby, które dostają się do układu pokarmowego wraz z surowymi warzywami. Zmniejsza ono również oczyszczające właściwości pokarmów i sprawia, że stają się one bardziej wzmacniające i łatwostrawne – lepsze przy *niedoborach*.

Kiedy warzywa są już ugotowane, powinny być zjedzone nie później niż w ciągu 24 godzin, najlepiej podczas następnego posiłku. Przechowywanie resztek pokarmów w lodówce pogarsza ich smak i zmniejsza ilość energii życiowej, jednak jest koniecznością, jeśli musimy przechowywać je ponad sześć godzin w wyższej temperaturze.

Sposoby na zatrzymanie kolorów, smaków i składników odżywczych

- Gotowanie przez krótki czas na dużym ogniu w małej ilości wody lub bez niej pomaga zachować witaminy i świeżość. Gotowanie przez dłuższy czas na małym ogniu sprawia, że warzywa mają słodszy smak i są stosunkowo bardziej ogrzewające.
- Pozostaw warzywa nieobrane ze skórki; można je również gotować w całości. Oddzielaj liście od korzeni i gotuj korzenie osobno, ponieważ wymagają dłuższego czasu gotowania. Dla zachowania równowagi podawaj liście i korzenie w jednym posiłku. (Usuwanie części rośliny niszczy jej naturalną równowagę energetyczną). Jeżeli chcesz zachować warzywa korzeniowe, oddzielnie ususz ich liście i przechowuj je w słoikach.
- Dekoruj gotowane warzywa świeżą natką pietruszki lub szalotkami, aby dodać im witamin i świeżości.
- Unikaj długiego gotowania oraz gotowania w zbyt wysokiej temperaturze, ponieważ składniki odżywcze i olejki aromatyczne, które nadają potrawom smak, znikają i warzywa stają się trudniejsze do strawienia.
- Kiedy gotuje się w wodzie, przenikają do niej niektóre składniki odżywcze. Podawaj warzywa razem z wywarem lub używaj go do przyrządzania zup, chlebów, zbóż itp. Przykrywaj warzywa podczas gotowania.
- Czas i metody gotowania różnią się w zależności od rodzaju warzyw i sposobu ich krojenia. Warzywa korzeniowe są twardsze i bardziej suche, więc wymagają dłuższego gotowania.
- Warzywa korzeniowe, bulwy i dynie powinny być gotowane do czasu, aż widelec będzie w nich wchodził bez oporu. Zielone warzywa liściaste gotuje się do momentu, gdy ich kolor zmieni się na świeży, jasnozielony.
- Myj warzywa w zimnej wodzie. Skrob korzenie warzyw delikatnie. Witaminy i składniki mineralne znajdują się zaraz pod skórą. Przed zjedzeniem surowych warzyw, namocz je w roztworze, który usuwa pasożyty (zob. s. 634).
- Marnotrawstwem jest gotowanie większej ilości warzyw niż jest to potrzebne do jednego posiłku. Warzywa pozostawione na później tracą swoją witalność.
- Odetnij brokuły, liście kapusty włoskiej itp. od głównego rdzenia i twardych części. Potnij je w kostki i gotuj przez chwilę, zanim dodasz delikatniejsze części.
- Gotuj szparagi w wąskim naczyniu, takim jak garnek do kawy. Postaw twarde końcówki na dnie, gdyż potrzebują dłuższego gotowania.

- Aby zatrzymać czerwony kolor buraków, gotuj je w całości razem z liśćmi lub pozostaw korzeń i około 2 cm byliny. Gotuj buraki oddzielnie, chyba że chcesz, aby warzywa z nimi gotowane przybrały czerwony kolor.
- Odcinaj zielone części rzepy i brukwi i gotuj oddzielnie, ale pozostaw trzon. Gorycz, która jest ważnym składnikiem odżywczym, znajduje się w cienkiej, kolorowej linii pod skórą, gdzie trzon styka się z rzepą. Aby zmniejszyć gorzki smak, dodaj pod koniec gotowania trochę soli.
- Kiedy gotujesz warzywa z sosem sojowym lub miso, rozcieńcz te słone dodatki smakowe i dodaj pod koniec gotowania. Wtedy rozprzestrzenia się one równomiernie.

Wybieranie warzyw

- Spraw, aby kupowanie było przyjemnością; nawiąż dobre stosunki z miejscowymi rolnikami – oni oferują bardziej odżywcze i tańsze produkty.
- Wybieraj świeże, lokalne, sezonowe, ekologiczne owoce i warzywa z kruchymi liśćmi oraz twardymi główkami. Świeżo zbierane warzywa mają wyrazistszy smak i lepsze właściwości lecznicze.
- Nie odrzucaj małych warzyw i owoców. Mogą one być bardziej odżywcze i smaczniejsze, a przy ich przygotowaniu i krojeniu ćwiczy się cierpliwość.

Przechowywanie

- Świeże zielone warzywa trzymaj z daleka od słońca i ciepłych miejsc. Przechowuj je w lodówce lub innym chłodnym miejscu. Pęczki pozostaw do wysuszenia w ciemnym miejscu na trzy albo cztery godziny. Przechowuj w plastikowych lub papierowych torebkach, aby nie pochłaniały wilgoci, która powoduje ich pleśnienie bądź wiotczenie.
- Warzywa korzeniowe powinny być przechowywane w chłodnych, wilgotnych miejscach, na przykład zakopane w ziemi poniżej poziomu zamarzania. Jeśli składujemy warzywa w piwnicy, można je umieścić w skrzynce z piaskiem, worku konopnym lub plastikowym z otworami wentylacyjnymi. Wytrzymują kilka miesięcy.
- Dynia zimowa lubi chłodne, suche i dobrze przewietrzone miejsca.

Krojenie warzyw

W procesie krojenia przebieg kierunków energii pokarmów zostaje subtelnie zmieniony, aby stały się one łatwiejsze do gotowania i trawienia, by bardziej przyciągały wzrok i lepiej smakowały, a także by urozmaicić wygląd i smak pojedynczego składnika.

Pozwól, aby to, co przygotowałeś, nieoczekiwanie ożywiło twój stół – dzięki krojeniu zwykłych warzyw uzyskasz niezwykle różnorodne kształty. Warzywa mogą być krojone na wiele sposobów. Każda z metod krojenia tworzy jedyny w swoim rodzaju smak i wyjątkową energię warzywa, które po krojeniu wymaga też innego sposobu gotowania.

1. Małe, cienkie kawałki potrzebują więcej czasu i energii podczas krojenia i stają się ~~względnie~~ bardziej ogrzewające oraz wzmacniające.
 - Mogą być gotowane przez krótszy czas.
 - Dobrze są do szybkiego smażenia, gotowania na parze i bez wody.
 - Krojenie starych, zwiędłych lub mrożonych warzyw na małe kawałki energetyzuje je. Ta ~~metoda~~ krojenia jest korzystna podczas zimnej pogody, dla słabszych lub starszych ludzi i osób z ~~hipo-~~glikemią (już sam widok dobrze pokrojonych warzyw sprawia, że poziom cukru we krwi ~~wy-~~wołuje tendencję do wzrostu). Wysocy i szczupli ludzie wolą mieć warzywa pokrojone w małe ~~kr-~~okrągłe kawałki; podczas gdy niscy lub tężdzi ludzie często preferują cienkie i długie ~~kawał-~~ki.
2. Świeże warzywa pozostaw w całości lub pokrój je w duże kawałki, aby zatrzymać ich ~~natur-~~witalność i słodycz.
 - Wymagają one dłuższego gotowania.
 - Dobrze są do potraw duszonych i pieczonych.

Jedność

Wiele z poniższych zaleceń opiera się na spostrzeżeniu, że energia życiowa posiłku i przejrystość umysłu kucharza są ze sobą ściśle związane. Na przykład przechowywanie warzyw osobno przed ~~pra-~~zowaniem i mycie deski do krojenia oraz noża po każdym warzywie wspiera ideę wyjątkowości i ~~in-~~duwidualności, dwóch jakości, które muszą być zachowane, aby wystąpiła jedność.

Naucz się kroić z harmonią w umyśle

- Zacznij od czystej deski do krojenia i noża, którym zręcznie się posługujesz.
- Każde warzywo ma typową dla siebie równowagę chemiczną. Wycieraj deskę i nóż po ~~po-~~kończeniu każdego warzywa.
- Używaj warzyw od razu, kiedy tylko je pokroisz, lub trzymaj je na oddzielnych talerzach.
- Warzywa, które mają być gotowane razem, krój na kawałki podobnej wielkości.
- Krój warzywa z określoną intencją. Na przykład: 1) krojenie z góry na dół lub po przekątnej ~~to~~ harmonijnym sposobem dawania każdemu porcji, zawierającej różne części rośliny. Ta ~~metoda~~ pozwala także zatrzymać składniki pokarmowe w czasie gotowania. 2) Jeśli warzywa są ~~krojone~~ poziomo, niektórzy ludzie mogą otrzymać tylko górną lub tylko dolną część. Jednak ta ~~metoda~~ jest dobra do szybkiego uwalniania składników odżywczych do lekko gotowanych zup.
- Wyobraź sobie, że stajesz się jednością ze swoim nożem i warzywem. Niech ono samo powie ~~ci~~ jak ma być krojone.
- Ćwicz cierpliwość i ciesz się kontaktem z pokarmami, a posiłek będzie bardziej satysfakcjonujący i energetyzujący.

Różne sposoby krojenia

- Krojenie w kostkę: pokrój warzywo w cienkie paski, zostawiając około 1/2 cm od końca ~~kor-~~nia. Następnie pokrój w paski w poprzek na małe kawałki.

- Krojenie w kostkę.
- Krojenie na zapalki: pokrój warzywo w długie cienkie pałeczki.
- Krojenie we wzrastające księżycy: pokrój warzywo wzdłuż na połówki. Obróć i krój pionowo na cienkie plastry.
- Krojenie liści: Porozdzielaj całe liście. Ułóż równo wszystkie razem. Tnij na cienkie paski.
- Krojenie w półksiężycy.
- Krojenie w słupki.
- Krojenie w cząstki w kształcie wachlarza.
- Krojenie w trójkąty.
- Formowanie kwiatu: namocz w wodzie z lodem, aby się otworzył.
- Krojenie po przekątnej.
- Krojenie w duże, ukośne kliny.
- Krojenie w bloki, kwadraty, grube koła, cienkie koła.
- Wycinanie kwiatków: wytnij 4 lub 5 klinów wokół warzywa na całej jego długości, następnie pokrój w plasterki.

Warzywa lekko smażone, gotowane na parze lub bez wody

Większość warzyw lepiej podawać osobno, jednak niektóre ich połączenia są dosyć harmonijne i kolorowe. Wypróbuj przedstawione niżej kombinacje. Warzywa powinny być dodawane zgodnie z zaleceniami dotyczącymi długości ich gotowania i sposobu krojenia. Oto przykładowe zestawienia:

- | | |
|--|---|
| • rzodkiew krojona w koła | • pasternak i marchewki pokrojone w kliny |
| marchewki i fasola krojone ukośnie | szczypior siekany |
| • seler krojony ukośnie | • cebule i dynia krojone w kostkę |
| kolby kukurydzy | kapusta pekińska lub boćwina pokrojone |
| kiełki | w kwadraty wielkości 2 ¹ / ₂ cm |
| • ziemniaki i rzepy poćwiartowane | • szatkowana kapusta |
| kapusta siekana | tarte marchewki |
| • rzepa krojona w kostkę | kiełki fasoli mung |
| słodkie ziemniaki krojone w półksiężycy | • marchewki i trzony brokułów krojone ukośnie |
| pietruszka siekana | różyczki brokułów |
| • kwiaty z marchewek | pietruszka siekana |
| świeży groszek | • różyczki brokułów i kalafiorów |
| • marchewki i rzepy pokrojone w cienkie słupki | |
- Stwórz urozmaicone i wyjątkowe dania, dodając smaczne sosy i dressingi. Na przykład sos słodko-kwaśny, z tofu, cytrynowo-sezamowy, orzechowy, chiński, meksykański i marantowy (zob. s. 662–665).

JAPONSKI GROSZEK ŚNIEŻNY

2 filiżanki śnieżnego lub zielonego groszku
1/2 filiżanki bulionu warzywnego
1 łyżeczka mirin
2 łyżeczki sosu sojowego

- Doprowadź do wrzenia 1/4 filiżanki bulionu.
- Dodaj groszek i gotuj przez minutę do miękkości.
- Wyjmij groszek łyżką cedzakową i umieść na talerzu.
- Do pozostałego bulionu dodaj sos sojowy i mirin. Gotuj na małym ogniu bez przykrycia przez kilka minut.
- Polej groszek płynem.
- Wystarczy na 4 porcje.

KREMOWE BURAKI

2 całe ugotowane buraki
1 filiżanka sosu beszamelowego (s. 662)
1/2 łyżeczki estragonu
1 łyżeczka soku cytrynowego

- Pokrój buraki w okrągłe plastry.
- Wymieszaj z sosem beszamelowym, estragonem i sokiem cytrynowym.
- Podgrzej dokładnie przed podaniem.
- Wystarczy na 4 porcje.

CEBULE CHRYZANTEMOWE

4-6 średnich cebul
1 filiżanka bulionu
sól morska do smaku
3/4 filiżanki tartej marchewki
1 łyżka stołowa maranty rozpuszczona w 2 łyżkach stołowych wody
1 łyżeczka mirin
1/4 łyżeczki pasty ze śliwek umeboshi

- Pokrój każdą cebulę na 8 części do 3/4 głębokości, pozostawiając dół nietknięty.
- Ułóż je ciasno obok siebie w rondlu z bulionem i solą.
- Gotuj na wolnym ogniu, aż zmiękną.
- Wyjmij cebule i osusz.
- Rozszerz rozcięte części, tak żeby utworzyć kwiat.
- Wypełnij każdy środek utartą marchewką.
- Przygotuj sos, dodając mieszankę maranty, mirin i umeboshi do bulionu.
- Podgrzej, aż zgęstnieje, i podawaj z cebulą.
- Wystarczy na 4-6 porcji.

RULONY NORI Z KAPUSTĄ

1 średnia kapusta
6-8 płatów nori
siekana pietruszka

- Poćwiartuj kapustę podłużnie. Pokrój w cienkie kliny.
- Gotuj na parze przez 3-5 minut.

- Opiekaj płaty nori nad płomieniem, aż nabiorą koloru jadeitowej zieleni.
- Zroluj kilka kawałków kapusty na macie bambusowej i wyciśnij nadmiar wody.
- Napełnij płat nori kapustą i zwiń w rulon przy pomocy maty bambusowej lub ręki.
- Pozostaw na kilka minut. Potnij na ruloniki wielkości około 4 cm.
- Udekoruj pietruszką.

Inna wersja: zroluj gotowane słupki marchewki z kapuścianymi klinami.

KAPUSTA NA SPOSÓB WSCHODNIOINDYJSKI

1 średnia kapusta posiekana
 1 łyżeczka oleju sezamowego (opcjonalnie)
 1/2 łyżeczki nasion gorczycy
 1 łyżeczka mielonego kardamonu, kminku i tartego imbiru
 1/4 łyżeczki kurkumy
 1/4 filiżanki mleka migdałowego

- Podgrzej olej. Dodaj gorczycę i przykryj. Pozwól ziarenkom podskakiwać i tańczyć w garnku przez kilka minut.
- Wsyp pozostałe przyprawy i raz zamieszaj.
- Dodaj kapustę. Smaż przez 8 minut.
- Dodaj mleko i przykryj.
- Duś na małym ogniu przez 30 minut, aż zmięknie i uzyska jasnozielony kolor.

CIERPKA KAPUSTA

1 dokładnie poszatkowana kapusta
 2–3 łyżki stołowe wody
 1/2 łyżeczki oleju sezamowego
 1/2 łyżeczki pasty umeboshi

- Podgrzej wodę w rondlu, dodaj olej i zwiększ płomień.
- Smaż kapustę, mieszając przez 3–4 minuty, aż się lekko podgotuje.
- Dodaj umeboshi. Zamieszaj i dokładnie połącz z kapustą.
- Wystarczy na 4–6 porcji.

Inna wersja: kapusta słodko-kwaśna – pod koniec gotowania dodaj 1 łyżkę stołową mirin.

MARCHEWKI IMBIROWE

4 marchewki pokrojone w ukośne plastry
 1 łyżeczka tartego imbiru
 1 łyżeczka oleju sezamowego (opcjonalnie)
 sól morską do smaku

- Podsmażaj delikatnie marchewki przez 3 minuty.
- Dodaj imbir i sól.
- Przykryj i potrząśnij patelnię w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara.

- Gotuj przez 30 minut na małym ogniu, aż będzie miękka.

Inna wersja: glazurowane marchewki – dodaj 1 łyżkę stołową maranty rozcieńczonej w 1/2 filiżanki wody. Wymieszaj i gotuj na małym ogniu jeszcze przez 1–2 minuty.

BRUKSELKA Z ORZESZKAMI PINIOWYMI I GRZYBAMI

1/2 kg brukselki
4 grzyby shiitake namoczone i pokrojone w plastry
1/2 filiżanki orzeszków piniowych i nasion słonecznika
1 łyżeczka tymianku
1/2 łyżeczki imbiru
1/2 łyżeczki soli morskiej
1 filiżanka wody

- Ugotuj brukselki do miękkości na parze metodą bez wody.
- Ugotuj grzyby, orzechy i przyprawy w wodzie, aż grzyby staną się miękkie.
- Ułóż brukselki w naczyniu i zalej je z sosem z grzybów.
- Wystarczy na 4 porcje.

BUKIET KALAFIOROWY Z SOSEM BESZAMELOWYM

1 cały kalafior
1 filiżanka sosu beszamelowego z sokiem cytrynowym (s. 662)
bułka tarta

- Umyj kalafiora i gotuj w całości na parze 7–10 minut.
- Nagrzej piekarnik do temperatury 180°C.
- Ułóż pionowo w naczyniu żaroodpornym.
- Pokryj sosem beszamelowym i posyp bułką tartą.
- Piecz przez 20 minut, aż wierzch stanie się złotobrązowy.
- Wystarczy na 4–6 porcji.

KLUSKI ZAWINIĘTE W ZIELONE LIŚCIE

Kluski:

1/2 filiżanki mąki ze słodkiego ryżu
1/2 filiżanki mąki z brązowego ryżu
1/2 łyżeczki soli morskiej
1/2 łyżeczki siekanej natki pietruszki
1/2 łyżeczki tartej skórki cytrynowej
1/4–1/2 filiżanki wrzątku
5–10 dużych liści kapusty, jarmużu, boćwiny itp.

- Wymieszaj razem mąkę, sól, pietruszkę i skórkę cytrynową.
- Dodaj 1/4 filiżanki wrzątku i ugniataj ciasto przez 5 minut.
- Uformuj kluski długie na 5 cm i szerokie na 2 1/2 cm.
- Gotuj liście na małym ogniu w niewielkiej

12 cm kombu
 2 filiżanki wody
 1 łyżeczka miso i 2 łyżeczki kuzu rozcieńczone
 w 2 łyżkach stołowych wody

- ilości wody, aż staną się wiotkie i intensywnie zielone.
- Wyciśnij z nich nadmiar wody i usuń twarde części trzonów. (Zachowaj je do zupy).
- Umieść kluski w centrum liścia, zawiń brzegi i zwiń ciasno. (Jeśli liście są małe, połóż jeden liść na wierzchu drugiego, tak aby nasady skierowane były w przeciwnie strony). Umocuj wykałaczkami.
- Umieść kombu na dnie patelni.
- Umieść zwinięte kluski, brzegami do dołu, na kombu.
- Dodaj pozostałą wodę. Przykryj i gotuj na średnim ogniu 20–30 minut.
- Wyjmij kluski i kombu z patelni. (Zachowaj kombu do następnej potrawy).
- Do bulionu dodaj miso i roztwórz kuzu. Gotuj do czasu, kiedy kuzu stanie się przezroczyste.
- Tuż przed podaniem polej kluski sosem.

Inna wersja: Zamiast maki ze słodkiego ryżu użyj $\frac{1}{2}$ filiżanki gotowanych zbóż.

TAMALE KUKURYDZIANE

5–7 całych kolb kukurydzy (z zielonymi okrywkami)
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej

- Obierz kolby kukurydzy z okryw i zachowaj je.
- Wytnij trzon z kaczana kukurydzy.
- Oskrob dokładnie kaczan nożem, żeby usunąć całą masę celulozową.
- Zmiel kukurydżę w młynku bądź za pomocą moździerza lub tłuczka.
- Wymieszaj z solą.
- Umieść 2–3 łyżki stołowe nadzienia kukurydzianego na środku dużej liściastej okrywy. (Lub dwie małe okrywy nałożone na siebie). Zawiń brzegi i zwiń ciasno.
- Delikatnie umieść tamale zgięciami w dół w naczyniu do gotowania na parze.
- Gotuj na parze przez godzinę, aż będą gotowe.
- Otwórz łuski i podawaj z salsa de la sierra (s. 665).

Inna wersja: Słodkie tamale – dodaj $\frac{3}{4}$ filiżanki rodzynek, $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu.

WARZYWA NA NÓŻ I WIDELEC

- 1 duża poćwiartowana cebula (opcjonalnie)
- 2 świeże figi pokrojone w grube plastry
- 2 słodkie ziemniaki pokrojone w grube plastry
- 1 liść laurowy
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki kminu rzymskiego
- sól morska do smaku
- 1 łyżeczka sproszkowanego kelpu
- 1 główka kapusty pocięta w 8 klinów
- 3 małe patisony przecięte podłużnie na pół
- 2 cukinie pokrojone w grube plastry
- 1-2 filiżanki bulionu
- 1 łyżka stołowa octu ryżowego
- cząstki cytryny

- W dużym garnku ugotuj cebulę, figi, ziemniaki, liść laurowy, kminek, sól i kelp. Gotuj bez wody lub w małej ilości bulionu. Gotując na małym ogniu do czasu, aż warzywa zmiękną.
- Dodaj kapustę, patisony i cukinie. Gotuj 7-8 minut, aż ich kolory staną się żywsze.
- Wyjmij warzywa i umieść na dużym talerzu.
- Do bulionu dodaj ocet. Podgrzej i takimi sosami polej warzywa.
- Podawaj z kawałkami cytryny.
- Wystarcza na 10-15 porcji.

ZIELONA FASOLKA Z MIGDAŁAMI

- 1 kg zielonej fasolki pokrojonej w kawałki wielkości $2\frac{1}{2}$ cm
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
- 1 łyżeczka tartego imbiru
- 1 łyżka stołowa soku cytrynowego
- 3 łyżki stołowe prażonych płatków migdałowych
- 4 łyżki stołowe siekanej natki pietruszki lub korendry

- Połącz zieloną fasolkę z solą i imbirem. Gotuj na parze lub bez wody.
- Wymieszaj z sokiem cytrynowym.
- Posyp migdałami i pietruszką.
- Wystarcza na 4-6 porcji.

DUSZONE SZPARAGI

- 5 filiżanek szparagów
- 1 łyżka stołowa wody
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
- 2 łyżki stołowe wody

- Obetnij zdrewniałe części szparagów. Każdą ukośnię na kawałki długości 5 cm.
- Wlej 1 łyżkę wody do rondla i podgrzej.
- Dodaj olej.
- Wrzuć szparagi i duś przez minutę.
- Dodaj sól i 2 łyżki wody. Doprowadź do wrzenia. Przykryj i zmniejsz ogień. Gotuj przez 1-2 minuty, aż staną się kruche i jaskrawozielone.
- Wystarcza na 4-6 porcji.

Liście gorczycy, pokrzywy, mniszka, lebiody i inne dziko rosnące warzywa

Można je gotować na parze, krótko smażyć lub gotować metodą bez wody, tak jak zwykle warzywa. Nadają się do zup i sałatek.

Specjalne wskazówki

- Młode pokrzywy zbieraj, używając rękawiczek.
 - Gorzkie warzywa:
 - Kilkakrotnie przelej przez nie wrzątek i wylej wodę.
 - Przed dodaniem warzyw do garnka doprowadź wodę do wrzenia. (Zimna woda wiąże gorzki smak).
 - Mieszaj z warzywami o łagodnym smaku i z miso, aby zneutralizować silne, ostre aromaty.
- Dzikie warzywa dają nam dużo siły i witalności, zwłaszcza kiedy sami je zbieramy.

PŁATY KORZENIA ŁOPIANU Z MARCHEWKAMI

- | | |
|--|---|
| 1 cebula pokrojona we wzrastające księżycy
(opcjonalnie)
1 filiżanka płatów korzeni łopianu
1 filiżanka płatów marchewek
1 łyżeczka oleju (opcjonalnie)
1 łyżka stołowa miso rozcieńczona w $\frac{1}{4}$ filiżanki wody
starta skórka cytrynowa | <ul style="list-style-type: none"> • Cebulę, łopian i marchewki smaż krótko lub gotuj na parze przez około 8 minut. • Dodaj rozpuszczone miso i skórkę cytrynową. • Gotuj na małym ogniu przez 10 minut. • Wystarczy na 4 porcje. |
|--|---|

NEPAJSKIE CURRY WARZYWNE

- | | |
|--|---|
| 1 poszatkowana cebula (opcjonalnie)
1 łyżka stołowa oleju (opcjonalnie)
1 połamany liść laurowy
1 poszatkowana zielona papryczka chili
1 poszatkowany ząbek czosnku
2 $\frac{1}{2}$ cm kłącza imbiru, utartego
$\frac{1}{4}$ łyżeczki kurkumy
sól morską do smaku
$\frac{1}{2}$ kg ziemniaków lub marchewek pokrojonych w kostkę
$\frac{1}{2}$ kalafiora podzielonego na części
1 filiżanka zielonego groszku
po 1 łyżeczce kolendry i nasion kminu
1 filiżanka gorącej wody lub mleka migdałowego | <ul style="list-style-type: none"> • Usmaż cebulę, aż będzie złotobrązowa. • Dodaj liść laurowy, chili, czosnek, imbir, kurkumę i sól. Wymieszaj z ziemniakami i smaż do zbrązowienia. • Dodaj pozostałe składniki i gorącą wodę. • Gotuj wolno na średnim ogniu do czasu, kiedy warzywa staną się miękkie. • Wystarczy na 4–6 porcji. |
|--|---|

PIECZONE WARZYWA

Nagrzej piekarnik do temperatury 180–200°C.

Umyj i delikatnie oczyść warzywa. Pozostaw całe korzenie wraz z 1 cm łodyg. Piecz warzywa ze skórą.

Ułóż w naczyniu żaroodpornym i piecz do czasu, aż będą miękkie, tak że widelec będzie wchodził w nie bez oporu. Warzywa większe i te z grubą skórą wymagają dłuższego gotowania. Warzywa mogą być pieczone w całości lub w kawałkach. Aby utrzymać wilgotność, wlej do naczynia trochę wody.

Czas pieczenia

Buraki, brukiew	90 minut	Przykryte lub nieprzykryte
Marchew, rzepa, pasternak	40 minut	Przykryte lub nieprzykryte
Bakłażany	40 minut	Nieprzykryte
Ziemniaki	1 godzina	Nieprzykryte
Dynia letnia	20-30 minut	Przykryte lub nieprzykryte
Dynia zimowa	1 godzina	Nieprzykryte

Krojenie warzyw: Przekrój warzywa na pół i umieść w naczyniu rozciętą częścią w dół. Ewentualnie – aby zachować w środku ich soki i smak – polej je olejem, lecytyną lub sosem i umieść w naczyniu do pieczenia rozciętą stroną w górę.

Metoda wolnego pieczenia: Piecz w temperaturze 120°C przez 4-8 godzin w zależności od rodzaju i rozmiaru warzyw.

PIECZONE WARZYWA W POLEWIE ORZECHOWEJ

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1/4 posiekanej cebuli (opcjonalnie) 1 ząbek posiekanego czosnku (opcjonalnie) 1 łyżeczka oleju (opcjonalnie) 2 brukwie pokrojone w kostkę 4 pasternaki pokrojone w kostkę 2-3 łyżki stołowe mielonych orzechów i nasion 1/2 łyżeczki sproszkowanego kelpu 1 łyżeczka cynamonu 1 łyżka stołowa sosu sojowego 1/2 filiżanki wody | <ul style="list-style-type: none"> • Nagrzej piekarnik do temperatury 180°C • Podsmażaj cebulę i czosnek przez minutę • Dodaj brukiew i pasternak. Podsmażaj przez kolejnych 5 minut (opcjonalnie). • Połącz orzechy, kelp, cynamon i sos sojowy z wodą. • Przełóż warzywa do naczynia żaroodpornego, które wcześniej zostało natłuszczone olejem lub lecytyną. • Pokryj polewą orzechową. • Przykryj i piecz 30-40 minut. • Wystarczy na 4 porcje. |
|---|---|

ZAPIEKANA KUKURYDZA W KOLBACH

- Pozostaw kolby w okrywach. Piecz w temperaturze 180°C przez 30 minut.
- Bardziej suchą kukurydzę przed opiekaniem namocz w wodzie.

PIECZONE NADZIEWANE WARZYWA

Nadzienie:

- | | |
|---|--|
| 1 mała cebula drobno posiekana (opcjonalnie) | • Przez minutę podsmażaj cebulę i czosnek. |
| 1 ząbek czosnku, poszatowany (opcjonalnie) | • Dodaj selery i smaż przez 3 minuty. |
| 1 łyżeczka oleju (opcjonalnie) | • Wymieszaj z pozostałymi składnikami. Jeśli to konieczne, dodaj trochę płynu. |
| 2 drobno posiekane łądygi selera | • Wystarczy na 4 porcje. |
| 2 łyżki stołowe posiekanej natki pietruszki | |
| 1 filiżanka pokruszonego chleba lub gotowanych zbóż | |
| sól do smaku | |

Inne wersje nadzienia: Zioła, imbir, rodzynki, mięta, opiekane orzechy, kapary, oliwki, kukurydza, masło sezamowe, gorczyca, starta marchew, gotowane i siekane zielone liście.

Przygotowanie warzyw:

- Upiecz lub ugotuj na parze do miękkości.
- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Przetnij warzywa na pół i usuń miąższ. Miąższ posiekaj i wykorzystaj do nadzienia.
- Wypełnij środek każdej połówki nadzieniem.
- Posyp okruchami chleba lub mielonymi orzechami.
- Buraki, ziemniaki i dynię zimową piecz w piekarniku, aż staną się miękkie.
- Bakłażany, cukinie, dynie letnie i papryki umieść w naczyniu z gorącą wodą, wlaną do wysokości 1/2 cm naczynia, i podgrzewaj do miękkości w piekarniku.

PIECZONE POMIDORY

- Odetnij wierzchy pomidorów.
- Piecz przez 30 minut w 180°C.
- Na 5 minut przed końcem pieczenia posyp estragonem, pietruszką i kolendrą.

KALAFIOR I MARCHEWKI W PAŚCIE Z NASION SEZAMU

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1 kalafior podzielony na różyczki | • Zmiel w mikserze nasiona sezamu i 2/3 filiżanki wody na pastę. |
| 2 marchewki pokrojone w kwiaty | • Podgrzej rondel. Dodaj olej, a następnie nasiona gorczycy. Jak tylko zaczną podskakiwać, wrzuć kalafior i marchewki. |
| 1/2 filiżanki prażonych nasion sezamu | • Przykryj rondel i potrząsaj nim delikatnie przez 1–2 minuty. |
| 2/3 filiżanki wody | • Dodaj pastę sezamową, sól, sok cytrynowy |
| 1 łyżeczka nasion gorczycy | |
| 1 łyżeczka oleju (opcjonalnie) | |
| 1/2 łyżeczki soli morskiej | |
| 1 łyżka stołowa soku cytrynowego | |

1 filiżanka wody

i 1 filiżankę wody.

- Przykryj i gotuj na małym ogniu przez 15 minut, aż warzywa staną się miękkie.

CIASTO MARCHWIOWO-DYNIOWE

2 filiżanki utartej marchwi
3 filiżanki dyni przetartej na purée
 $\frac{1}{4}$ siekanej cebuli (opcjonalnie)
1 łyżeczka utartego imbiru
po $\frac{1}{2}$ łyżeczki kolendry i kminku
1 łyżeczka musztardy
1 łyżeczka soli morskiej
1 spód z ciasta kruchego (s. 563)

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Podsmaż cebulę i imbir (opcjonalnie).
- Wymieszaj wszystkie składniki.
- Umieść je na cieście.
- Posyp migdałami.
- Piecz 35 minut.
- Wydajność: 1 ciasto o średnicy około 22 cm.

WARZYWNY SHISH KEBAB

6 grzybów
5 kostek tofu, tempeh lub seitan o grubości $2\frac{1}{2}$ cm
6 małych białych cebul (opcjonalnie)
6 różyczek brokułów
6 kawałków marchewek
Sos:
 $\frac{1}{2}$ filiżanki sosu sojowego
1 łyżeczka maranty
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki tartego imbiru lub soku cytrynowego
trochę wody lub mirin

- Lekko podgotuj na parze wszystkie składniki.
- Marynuj w sosie przez 30 minut.
- Ponadziewaj kawałki warzyw na szpikulce.
- Umieść na ruszcie na 1-2 minuty.
- Polej sosem i obróć. Polewaj w razie konieczności i opiekaj, aż będą gotowe.
- Wystarcza na 6 porcji.

GRILLOWANE SŁODKIE ZIEMNIAKI

4 słodkie ziemniaki, pokrojone w plastry grubości $2\frac{1}{2}$ cm
1 filiżanka sosu miso-orzechowego (s. 584).

- Ugotuj ziemniaki na parze do miękkości.
- Nadziej kawałki na szpikulce i polej sosem.
- Opiekaj 1-2 minuty.
- Ponownie polej sosem i obróć. Opiekaj jeszcze przez 1-2 minuty.
- Wystarcza na 4-6 porcji.

CIASTO WARZYWNE

1 spód z ciasta na zakwasie (s. 557)

- Nagrzej piekarnik do 180°C.

1 filiżanka wody

i 1 filiżankę wody.

- Przykryj i gotuj na małym ogniu przez 15 minut, aż warzywa staną się miękkie.

CIASTO MARCHWIOWO-DYNIOWE

2 filiżanki utartej marchwi
3 filiżanki dyni przetartej na purée
 $\frac{1}{4}$ siekanej cebuli (opcjonalnie)
1 łyżeczka utartego imbiru
po $\frac{1}{2}$ łyżeczki kolendry i kminku
1 łyżeczka musztardy
1 łyżeczka soli morskiej
1 spód z ciasta kruchego (s. 563)

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Podsmaż cebulę i imbir (opcjonalnie).
- Wymieszaj wszystkie składniki.
- Umieść je na cieście.
- Posyp migdałami.
- Piecz 35 minut.
- Wydajność: 1 ciasto o średnicy około 22 cm.

WARZYWNY SHISH KEBAB

6 grzybów
5 kostek tofu, tempeh lub seitan o grubości $2\frac{1}{2}$ cm
6 małych białych cebul (opcjonalnie)
6 różyczek brokułów
6 kawałków marchewek
Sos:
 $\frac{1}{2}$ filiżanki sosu sojowego
1 łyżeczka maranty
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki tartego imbiru lub soku cytrynowego
trochę wody lub mirin

- Lekko podgotuj na parze wszystkie składniki.
- Marynuj w sosie przez 30 minut.
- Ponadziewaj kawałki warzyw na szpikulce.
- Umieść na ruszcie na 1–2 minuty.
- Polej sosem i obróć. Polewaj w razie konieczności i opiekaj, aż będą gotowe.
- Wystarczy na 6 porcji.

GRILLOWANE SŁODKIE ZIEMNIAKI

4 słodkie ziemniaki, pokrojone w plastry grubości $2\frac{1}{2}$ cm
1 filiżanka sosu miso-orzechowego (s. 584).

- Ugotuj ziemniaki na parze do miękkości.
- Nadziej kawałki na szpikulce i polej sosem.
- Opiekaj 1–2 minuty.
- Ponownie polej sosem i obróć. Opiekaj jeszcze przez 1–2 minuty.
- Wystarczy na 4–6 porcji.

CIASTO WARZYWNE

1 spód z ciasta na zakwasie (s. 557)

- Nagrzej piekarnik do 180°C.

$\frac{1}{4}$ cebuli pokrojonej w kostkę (opcjonalnie)
 1 marchewka pokrojona w kostkę
 1 rzepa pokrojona w kostkę
 $\frac{1}{4}$ poszatowanej główki kapusty
 1 łyżeczka oleju (opcjonalnie)
 1 siekany ząbek czosnku
 1 łyżeczka estragonu
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej
 1 filiżanka sosu beszamelowego (s. 662)
 1 opieczony płat nori

- Piecz podstawę ciasta przez 20 minut.
- Podsmaż cebulę, potem marchewkę i rzepę. Dodaj trochę wody. Przykryj i gotuj na parze przez 5 minut.
- Dodaj kapustę i przyprawy. Gotuj na parze przez kolejnych 5 minut lub do czasu, aż warzywa zmiękną.
- Połącz warzywa z sosem i umieść na podstawie z ciasta.
- Piecz 10–15 minut.
- Posyp opieczonym nori.
- Wydajność: 1 ciasto.

PLACEK PASTERSKI

po $1\frac{1}{2}$ filiżanki rzepy, marchwi i ziemniaków, pokrojonych w kostkę
 $1\frac{1}{2}$ filiżanki poszatowanej kapusty
 sól morską do smaku
 1 łyżka stołowa miso rozpuszczonego w 1 filiżance wody
 1 spód z ciasta na zakwasie (s. 494)

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Bardzo cienko rozwałkuj ciasto.
- Pokrój na 4 koła o średnicy 12 cm.
- Umieść 1 czubatą łyżkę nadzienia na środku każdego koła. Złóż brzegi razem i dokładnie sklej.
- Umieść na płycie do pieczenia. Nakłuj widelcem.
- Piecz 30–40 minut, aż brzegi lekko zbrązowieją.

KULEBIAK WARZYWNY

Sugerowane nadzienia:
 kapusta kiszona
 zielony groszek
 smażona cebula, kapusta i ziemniaki
 ciasto na zakwasie (s. 557)

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Podsmaż lub podgotuj na parze cebulę, marchewki i paprykę.
- Dodaj sos beszamelowy i duś przez 10 minut.
- Wylej równomiernie na ciasto.
- Posyp rozkruszonym seitanem, tofu lub tempeh.
- Piecz 20 minut.
- Posyp oregano i tymiankiem. Poukładaj oliwki.
- Piecz jeszcze 10 minut.
- Wydajność: 1 pizza o średnicy 30 cm

PIZZA WARZYWNA

spód do pizzy na zakwasie (s. 558)

1/4 cebuli pokrojonej w kostkę (opcjonalnie)

2 marchewki pokrojone w kostkę

1 papryka pokrojona w kostkę

1 łyżeczka oleju (opcjonalnie)

1 1/2 filiżanki sosu beszamelowego z miso (s. 662)

1 filiżanka seitan, tofu lub tempeh, pokruszonego i przyprawionego sosem sojowym

po 1 łyżeczce oregano i tymianku

6 czarnych oliwek, bez pestek, pociętych w pierścienie

- Nagrzej piekarnik do 180°C.

- Ugotuj oddzielnie i utłucz na papkę warzywa z solą.

- Użyj formy do zapiekanek głębokości ok. 7 cm.

- Ułóż warzywa warstwami na cieście. W każdej warstwy pokrop rozpuszczonym sosem.

- Piecz 30 minut.

- Wydajność: 1 ciasto.

Inna wersja: użyj sosu do makaronu (s. 665).

Kiełki

W cyklu życiowym roślin kiełki reprezentują moment największej żywotności. Można wyodrębnić doświadczyć tej witalności, kiedy kiełki jada się regularnie. Podczas kiełkowania zawartość witamin i enzymów gwałtownie wzrasta. Jednocześnie cukier przekształcany jest w cukry proste, białko trawiane w aminokwasy i peptony, a surowy tłuszcz jest rozkładany do postaci wolnych kwasów tłuszczowych. Proces kiełkowania doprowadza zatem do wstępnego strawienia zawartych w nasionach składników odżywczych, co sprawia, że są one łatwiejsze do przyswojenia i dalszego metabolizowania. Trzeba wyjaśnia, dlaczego zboża i rośliny strączkowe, z których wiele jest powszechnymi alergenami, często nie wywołują uczuleń, jeśli zostaną skiełkowane.

Jednak proces kiełkowania nasila ochładzające właściwości nasion, które mogą nadmiernie wyćwiczyć zimną osobę i spowolnić trawienie u ludzi ze słabym „ogniem trawiennym”. Ogólnie mówiąc, jeśli ktoś jest delikatny, często odczuwa zimno lub ma tendencję do luźnych stolców, powinien spożywać kiełki w niewielkich ilościach. Dopiero po ugotowaniu stają się one odpowiednim pokarmem dla takich osób. Z kolei na nadmiarowe osoby (krzepka budowa ciała i silna osobowość, gruby nałot na języku, zaróżowiona cera, mocny puls i donośny głos) dobrze wpłynie spożywanie dużych ilości surowych lub lekko obgotowanych kiełków. Kiełki są specyficznym środkiem leczniczym w przypadkach zastoju Qi wątroby (którego objawami są obrzęki i zgrubienia, przygnębienie psychiczne, frustrowany opuchnięty brzuch i klatka piersiowa, język ciemny lub o fioletowym odcieniu i/lub zielonkawa cera).

Podczas zimnych pór roku kielki stanowią świetne źródło świeżych warzyw. Gotowanie ich w tym okresie równoważy ich ochładzającą naturę. Faktycznie, w Chinach, gdzie stosowanie kielków ma tysiącletnią tradycję, zwykło się je gotować. Na Zachodzie natomiast popularne stało się spożywanie kielków na surowo, ponieważ skutecznie redukują ogromny *nadmiar* występujący wśród ogółu populacji. Dla zapewnienia lepszego trawienia u osób każdego typu kielki dużych zbóż lub roślin strączkowych, takie jak kielki fasolki adzuki, soczewicy, kukurydzy, zielonego groszku, soi, ciecierzycy i pszenicy, mogą zostać lekko podgotowane na parze i nadal zachowają swą żywotność oraz właściwości energetyzujące. Osobom, które są *wyziębione* i *niedoborowe*, zaleca się gotowanie ich na małym ogniu lub krótkie smażenie, bądź też dłuższe gotowanie na parze.

Siła wzrostu, będąca charakterystyczną cechą kielków, sprawia, że najlepiej potrafią dostroić nas do nagłego przyływu energii wiosną i latem.

Lucerna (alfalfa)

Lucerna jest ulubionym rodzajem kielków w Ameryce – uważa się, że ma więcej składników odżywczych niż inne kielki, przede wszystkim z powodu bogatego składu minerałów. Małe nasionko lucerny wytwarza korzeń, który w ziemi może osiągnąć długość 30 metrów, dzięki czemu zyskuje dostęp do minerałów i pierwiastków śladowych, nietkniętych przez inne rośliny. Lucerna podąża za „prawem odzwierciedleń”: jej zdolność do wytwarzania wyjątkowych korzeni przynosi korzyści naszym „korzeniom”, które są fizjologicznie identyfikowane z funkcjami jelit i nerek/pęcherza moczowego.

Pierwszymi, którzy odkryli lucernę, byli Arabowie. Uznali ją za bardzo wzmacniający pokarm zarówno dla siebie, jak i dla swoich koni wyścigowych. Ze względu na jej właściwości nazwali ją al-falfa, co oznacza „ojciec wszystkich pokarmów”.

Lecznice właściwości lucerny

Natura termiczna neutralna; smak gorzki; działa moczopędnie, pobudza apetyt; korzystnie wpływa na układ moczowy i jelita; oczyszcza organizm. Lucerna wzmacnia i oczyszcza jelita, a także usuwa szkodliwe kwasy z krwi. Używana jest też w przypadku artretyzmu, obrzęków, utraty wagi, kamieni żółciowych, brodawek podeszwowych, przewlekłego bólu gardła, gorączki, bólów związanych z gazami, wrzodów trawiennych, powracania do zdrowia po uzależnieniach od narkotyków i alkoholu.

Lucerna zawiera osiem enzymów, które pomagają w przyswajaniu białka, tłuszczów i węglowodanów. Jest to pokarm bezpieczny nawet dla dzieci i pomaga matkom karmiącym wytwarzać więcej mleka. Przykłady najważniejszych składników odżywczych lucerny to bogactwo białek (16–31% suchej masy), karoten (tyle samo co w marchwi), wapń, żelazo, magnez, potas, fosfor, sód, siarka, krzem, chlor, kobalt i cynk. Lucerna zawiera także witaminy K i P (bioflawonoidy) i dużą ilość chlorofilu.

Oprócz kielków lucerny dostępnych w większości supermarketów można także kupić suszone liście lucerny w postaci tabletek, kapsułek i proszku. Aby zrobić leczniczy napar, zaparzać 1 łyżkę stołową nasion lub 50 g suszonych liści w 1 l wrzątku. Przyjemny smak sproszkowanej lucerny sprawia, że jest ona chętnie stosowanym dodatkiem do zup i sałatek.

Dzienna dawka: 2–3 filiżanki naparu; 2–4 g (2000–4000 mg) w postaci kapsułek lub tabletek 3 razy dziennie; 6–12 g proszku; 100 g kielków.

Uwaga: Kielki i nasiona lucerny, będące bogatym źródłem aminokwasu kanawaniny, nie powinny być spożywane przez osoby z chorobami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów, układowy liszaj rumieniowaty, ponieważ kanawanina może zaognić stan zapalny w tych dolegliwościach. Jednakże liście lucerny nie są źródłem kanawaniny i mogą być stosowane w chorobach reumatoidalnych.

Jak samodzielnie wyhodować kielki

Weź 1 część nasion na co najmniej 3 części wody. Namocz w szerokim słoju. Wszystkie porcje miary wystarczają do przygotowania około 1 l gotowych kielków. Bardziej poręczne są słoje o pojemności 4 l lub większe.

Nasiona	Czas moczenia	Dni kiełkowania
2 łyżki stołowe nasion lucerny lub czerwonej koniczyny	6 godz.	5–6 dni
1/4 filiżanki nasion rzodkiewki lub gorczycy	6 godz.	5–6 dni
1/2 filiżanki soczewicy lub kozieradki	8 godz.	3 dni
1/2 filiżanki fasoli mung	8 godz.	3–5 dni
1 filiżanka ziaren pszenicy lub żyta	12 godz.	3 dni
1 filiżanka adzuki, ciecierzycy, soi lub innych roślin strączkowych bądź zbóż	12 godz.	3–5 dni
2 filiżanki nasion słonecznika	12 godz.	2 dni

- Przykryj słoik ekranem do kiełkowania z plastiku lub ze stali nierdzewnej albo materiałem wyciskania sera, który należy przywiązać i zabezpieczyć gumką (słoje do kiełkowania, worki i automatyczne maszyny kiełkujące również są dostępne w sprzedaży). Po namoczeniu nasion wysusz nasiona i trzymaj w ciepłym (18°C), ciemnym miejscu – mogą być przykryte materiałem lub workiem. Przy większej ilości światła i w chłodniejszych warunkach czas kiełkowania się wydłuża.
- Przepłukuj nasiona wodą dwa razy dziennie, najlepiej rano i wieczorem. Wyjątek stanowi soja, która może zgnieć, jeśli nie jest przepłukiwana cztery razy dziennie. Trzymaj słoik odwrócony górnym dnem dla lepszego odpływu wody. Można wykorzystać w tym celu suszarkę do nasion. Dokładne płukanie i całkowite osuszanie poprawia smak kielków.
- Po trzech dniach umieść kielki lucerny, czerwonej koniczyny, rzodkiewki i gorczycy w chłodnym miejscu, pozbawionym bezpośredniego dostępu światła słonecznego, aby wywołać wytworzenie się chlorofilu. Kontynuuj przepłukiwanie dwa razy dziennie do czasu, aż kielki będą gotowe.
- Kielki nasion rzodkiewki i gorczycy wykazują gryzącą cierpkość, która przydaje zachwyt i radosnej jakości, kiedy zmiesza się je z innymi kielkami lub potrawami. Podczas procesu kiełkowania z niektórych nasion odpadają łuski. Ważne jest, aby usunąć łuski z kielków lucerny i rzodkiewki, ponieważ łatwo gniją. Łuski z fasoli mung, adzuki czy kozieradki są często usuwane w celu uzyskania delikatniejszego smaku, chociaż są one jadalne i dostarczają cennego błonnika.

- Aby usunąć luźne łuski, umieść kielki w dużej misce wody i poruszaj nimi, następnie odgarnij pływające łuski na bok. Delikatnie sięgnij ręką pod kielki i unieś je nad wodę, a łuski niech opadną na dno, można je potem wyrzucić. Wysusz dobrze kielki. Jeśli trzyma się je w lodówce, mogą być przechowywane nie dłużej niż tydzień w plastikowym worku lub w zakręconym szklanym słoiku.

Uwaga: Lucerna może nie wykiełkować w zanieczyszczonej wodzie z kranu. Używaj wody destylowanej lub źródlanej albo kiełkuj lucernę z innymi nasionami (mung, soczewica, kozieradka) w tym samym słoiku. Uzyskasz w ten sposób pyszną sałatkę. Zachowaj wodę po płukaniu kiełków do gotowania, dla zwierząt lub do podlewania kwiatów.

Sałatki

Sztuka robienia sałatek polega na aranżowaniu kolorów i kształtów. Ostrożnie podrzucane lub misternie skomponowane sałatki mogą najprostszy posiłek przemienić w dzieło sztuki kulinarnej.

Układanie sałatek

- Akcent jaskrawego koloru (utarta marchew lub burak) może wnieść barwny kontrast do potrawy składającej się w całości z zielonych liści.
 - Prosty garnirunek (oliwki lub prażone nasiona) może znacznie wzbogacić smak.
 - Układanie prosto pokrojonych warzyw i owoców w tęczę kolorów może nadać potrawie olśniewający wygląd.
 - Warzywa pozostawione w całości stanowią interesujący, kompletny dodatek do bardziej skomplikowanych posiłków.
 - Pokrój warzywa lub owoce w niezwykle formy i ułóż je na potrawach o dziwnych kształtach, wykorzystując kontrast kolorów.
- Przykłady:
- Na dębowym liściu ułóż garść pokrojonych w plastry marchewek, posypanych orzechami.
 - Na kwadratowym, białym talerzu ułóż utarte buraki ozdobione kwiatem z marchewki i listkiem mięty.
- Z dużych liści zrób podstawę sałatki. Podziel środek tak, żeby liście leżały płasko.
 - Ułóż liście tak, aby uformowały koło lub wachlarz.
 - Ułóż mniejsze warzywa lub owoce tak, żeby nachodziły na siebie, aż dojdą do środka okręgu.
 - Przyrządzając sałatkę fasolową, pokrój warzywa na kawałki nieco większe od nasion fasoli – w ten sposób potrawa będzie wyglądała bardziej harmonijnie.

- Wydrążona surowa cukinia lub żółta dynia będą tworzyły piękne naczynie dla gotowanych warzyw.
- Używaj przyrządu do robienia kulek z melona lub 2 łyżek, aby uformować okrągłe i równe kształty.
 - Zrób piękną, wielokolorową sałatkę z melona.
 - Wydrąż kulki z gotowanej rzepy, dyni, cukinii, ziemniaków i słodkich ziemniaków.
 - Uformuj eleganckie owale z purée i dodaj do sałatki.
- Używaj foremek do ciastek, żeby wycinać kształty z cienkich plasterów ogórków, rzepy i

Podrzucana sałatka ogrodowa

- Użyj jednego albo dwóch rodzajów sezonowych warzyw liściastych. Potnij lub zostaw w całości.
- Dodaj plastry rzodkiewki, startą cebulę, świeże ziarno kukurydzy, różyczki kalafiora lub brokułów, pokrojone w plastry warzywa korzeniowe.
- Najpierw natrzyj wewnątrz drewnianej miski obranym i zmiżdżonym ząbkiem czosnku.
- Jeśli używasz oleju, najpierw razem z nim lekko podrzucaj warzywa. Następnie dodaj sok cytrynowy, ocet i zioła – dobrze przylgną do naoliwionych warzyw.
- Jeśli używasz dressingu, wlej go na dno miski i podrzucaj delikatnie tuż przed podaniem, aby zapobiec rozmoczeniu.

Uwaga na pasożyty i trujące

W skład sałatek często wchodzi surowe warzywa i owoce, które mogą zawierać pasożyty i inne niepożądane mikroorganizmy. Aby je usunąć, przez 15 minut mocz w łagodnym roztworze octu jabłkowego wszystkie liście, korzenie, owoce i inne produkty, które mają być spożywane na surowo. Dodaj 1 łyżki stołowej octu na 4 l wody do moczenia lub ćwierć filiżanki na pełen zlew wody.

Woda utleniona także usuwa pasożyty i skuteczniej niż ocet rozkłada trujące opryski, które znajdują się często w nieekologicznych pokarmach. Chociaż kąpiel w wodzie utlenionej jest droższa niż w wybielaczu (poniżej), to jednak stanowi idealne rozwiązanie ze względu na skuteczność i nieszkodliwość. Można użyć zwykłej wody utlenionej; w aptece można zamówić ją w większych pojemnikach (litrowych). Dodatkowe wskazówki – zob. s 113.

Innym sposobem usuwania oprysków i pasożytów jest kąpiel w wybielaczu Clorox, zgodnie z zaleceniem Amerykańskiego Departamentu Stanu dla rodzin wojskowych przybyłych zza oceanu. Podobnie jak woda utleniona, wybielacz zawiera dużo tlenu i zachowuje się jak silny utleniacz, niszczy grzyby, wirusy, bakterie i pasożyty. Warzywa w nim moczone często mają świeższy smak i dłużej zachowują świeżość. Wskazówki: dodaj 1/2 łyżeczki wybielacza Clorox™ na każdy litr wody do namaczania. Namaczaj pokarmy przez 10 minut, następnie umieść w czystej wodzie do płukania na kolejne 10 minut. Uwaga: używaj tylko wybielacza Clorox – inne wybielacze mogą wywołać niepożądane skutki.

* * *

Ze wszystkich warzyw, z których robi się sałatki, kapusta jest chyba jedynym, które nigdy nie zawiera pasożytów mogących zakazić człowieka. Kapusta jest właściwie jedynym pospolitym surowym warzywem sałatkowym, jakiego używa się w Indiach i innych częściach Azji Południowo-Wschodniej. W większości rejonów świata rzadko spotyka się surowe sałatki. Jednak sałatki bardzo korzystnie wpływają na osoby nadmierowe, krzepkie, które są przyzwyczajone do kalorycznej diety. Ponieważ większość ludzi jest zainfekowana pasożytami, ważne jest uwzględnienie w programie leczniczym działań powstrzymujących napływ nowych pasożytów ze wszystkich źródeł, łącznie z surowymi pokarmami. Kiedy dana osoba osiągnie wysoki poziom sił witalnych, pasożyty przestają się rozmnażać i zostają zniszczone przez skoncentrowane wydzieliny trawienne.

Sałatki wiosenne

SAŁATKA Z MNISZKA

200 g liści mniszka

Sos:

1 ząbek czosnku (opcjonalnie)

2 łyżeczki soku cytrynowego

1/2 łyżeczki pasty umeboshi

1 łyżeczka oleju (opcjonalnie)

- Wymieszaj w moździerzu składniki dressingu i ucieraj do uzyskania kremowej konsystencji.
- Podrzucaj warzywa, polewając je sosem.

OSTRO-KWAŚNA SAŁATKA CHIŃSKA

2 filiżanki lekko podgotowanego groszku śnieżnego lub wczesnego

4 filiżanki makaronu, ugotowanego, odsączonego i pokrojonego na kawałki długości 5 cm

Sos:

1 poszatkowana zielona cebula (opcjonalnie)

1 łyżka stołowa pasty umeboshi

2-3 łyżeczki musztardy

Sok z 1-2 cytryn

- Delikatnie wymieszaj groszek z makaronem.
- Utrzyj składniki sosu w moździerzu i wymieszaj mikserem.
- Dodaj sos do mieszanki makaronowej.
- Wymieszaj lekko i podawaj, zanim makaron się rozklei.

MARYNOWANE SZPARAGI

1 wiązka szparagów

1-1 1/2 filiżanki sosu sałatkowego winegret z umeboshi (s. 639)

- Do garnka do kawy wlej wrzątek do wysokości około 5 cm.
- Ustaw szparagi pionowo twardymi końcami

PROSTA SAŁATKA Z KIEŁKÓW

- 2 filiżanki kiełków lucerny
- 2 filiżanki kiełków fasolki mung
- 1 filiżanka kiełków słonecznika

Sałatki letnie

FRANCUSKA SAŁATKA Z ZIELONEJ FASOLI

- 4 filiżanki lekko podgotowanej całej zielonej fasoli
- 1 filiżanka jogurtu z nasion (s. 675)
- 1/2 poszatowanej główki sałaty
- 4 łyżki stołowe siekanej świeżej trybuli lub posiekanego cząbru
- 1 łyżka stołowa płatków migdałów

PRASOWANA SAŁATKA OGÓRKOWA

- ogórki pokrojone w plastry grubości papieru
- 1/2 łyżeczki soli rozpuszczonej w 1 filiżance wody
- szczypta kopru

SAŁATKA RYŻOWA

- 4 filiżanki gotowanego brązowego ryżu
- 1 zielona cebula (opcjonalnie)
- 2 łyżki stołowe drobno posiekanej natki pietruszki
- 1 filiżanka lekko podgotowanego groszku
- Sos:
 - 2 łyżki stołowe octu umeboshi
 - 1 łyżka stołowa sosu sojowego
 - 1 łyżeczka oliwy z oliwek (opcjonalnie)
 - 1 łyżka stołowa prażonych nasion sezamu lub orzeszków piniowych

na dnie. Przykryj i gotuj na małym ogniu 10 minut, aż staną się jaskrawozielone.

- Podrzucając, wymieszaj z sosem i marynuj przez kilka godzin.
- Wystarcza na 4-6 porcji.
- Ułóż na talerzu zewnętrzny okrag z kiełków lucerny.
- Następnie zrób okrag z kiełków fasolki mung.
- W środku umieść kiełki słonecznika.
- Podawaj z ulubionym sosem sałatkowym.

- Ułóż fasolę na sałacie i polej jogurtem.
- Posyp trybulą lub cząbrem.

- Namaczaj ogórki w solance przez 30 minut.
- Odsącz i wysusz, lekko wyciskając plastry pomiędzy papierowymi ręcznikami.
- Posyp koprem i podawaj.

- Wymieszaj razem wszystkie składniki sałaty.
- Podrzucając, połącz z sosem.
- Pozostaw na kilka godzin, by się marynowała.
- Wystarcza na 4 porcje.

SAŁATKA KALAREPOWA Z NATKĄ KOLENDRY

2 średnie obrane i poszatowane kalarepy
 1 filiżanka poszatowanej kapusty chińskiej
 1 marchewka pokrojona w słupki
 $\frac{1}{4}$ filiżanki świeżej posiekanej natki kolendry
 lub pietruszki
 sos do sałatek imbirowo-sezamowy (s. 640)

- Delikatnie podrzucając, połącz osobno każdą grupę warzyw z sosem.
- Ułóż warzywa na tacy w kolorowe wstęgi.

Inna wersja: zastąp kalarepę cukinią pokrojoną w plastry.

Sałatki jesienne

SAŁATKA BRUKWIOWO-PIETRUSZKOWA

1 filiżanka osolonego wrzątku
 $\frac{1}{2}$ pęczka natki pietruszki
 $\frac{1}{2}$ duże brukwie lub rzepy
 $\frac{1}{2}$ –1 łyżeczka soli
 2 łyżki stołowe majonezu z tofu (s. 640)
 $\frac{1}{4}$ filiżanki kapusty kiszanej (s. 670)

- Zanurz pietruszkę w osolonym wrzątku na 2–3 minuty. Wyjmij i drobno posiekaj.
- Pokrój brukiew w plastry i gotuj do miękkości w małej ilości wody pozostałej po moczeniu pietruszki.
- Posmaruj każdy kawałek brukwi majonezem z tofu i ułóż na podstawie z pietruszki wymieszanej z kapustą kiszaną.

SAŁATKA Z PORÓW

6 przekrojonych wzdłuż porów
Sos:
 $\frac{1}{2}$ filiżanki jogurtu z owsianki
 2 łyżki stołowe soku cytrynowego
 1 łyżeczka tartego chrzanu
 sos sojowy do smaku

- Dobrze umyj pory.
- Ugotuj je w małej ilości wody do miękkości.
- Wymieszaj składniki sosu. Jeśli masa będzie zbyt gęsta, dodaj pozostałość wywaru z porów.
- Polej pory sosem i schłódź gotową sałatkę.

SAŁATKA KOLESŁAW Z KMINKIEM

1 główka poszatowanej kapusty
 1 duża utarta marchew
 2 łyżki stołowe prażonych nasion słonecznika
 2 łyżki stołowe posiekanego świeżego szczypiorku
Sos:
 2 łyżki stołowe startej cebuli (opcjonalnie)
 1 łyżka stołowa pasty umeboshi rozpuszczona
 w 1 łyżce stołowej wody

- Przygotuj sos, używając tłuczka i moździerza.
- Wymieszaj składniki sałatki.
- Wymieszaj sałatkę z sosem, lekko podrzucając składniki.

1 łyżka stołowa oleju (opcjonalnie)

1-2 łyżeczki nasion kminku

Sałatki zimowe

Solenie i przyciskanie surowych warzyw lub samo przyciskanie gotowanych warzyw usuwa nadmiar płynu i łamie ich strukturę komórkową, co sprawia, że warzywa stają się nieco bardziej ogrzewane. Surowe prasowane sałatki są idealne w czasie łagodnej zimy. Gotowane i prasowane warzywa nadają się na ostrzejsze zimowe warunki. Stosuj jedno lub kilka zielonych warzyw liściastych: kapustę włoską, pekińską, boćwinę, rukiew wodną, kapustę lub pietruszkę. Używaj warzyw korzeniowych: buraki, kwi, rzepy, marchwi.

PRASOWANA SAŁATKA Z SUROWYCH WARZYZ

- Pokrój korzenie w cienkie plastry lub płaty.
- Posiekaj drobno zielone warzywa na kawałki długości około 2 1/2 cm.
- Umieść warzywa w dużej misce. Posyp solą i przykryj płaskim naczyniem. Połóż coś ciężkiego na wierzch lub użyj prasy do pikli.
- Przyciskaj przez 30 minut do 3 dni, wylewając wodę, która się pojawi.
- Im dłużej warzywa są prasowane, tym bardziej przypominają pikle.
- Podawaj 1-2 łyżki stołowe na osobę.

PRASOWANA SAŁATKA Z GOTOWANYCH WARZYZ

- Zanurz całe liście we wrzącej wodzie i gotuj przez 2-3 minuty.
- Metoda 1: zawiń liście w matę bambusową i wyciśnij nadmiar wody.
- Metoda 2: umieść liście na talerzu. Przykryj płaskim naczyniem. Połóż coś ciężkiego na wierzch. Pozostaw na 30 minut. Wylej wodę.
- Posiekaj drobno.
 - Dodaj miso, prażone orzechy i ziarna lub sos sałatkowy.

ROSYJSKA SAŁATKA Z KAPUSTĄ KISZONĄ

- | | |
|--|--|
| 1 filiżanka buraków ugotowanych i pokrojonych w plastry lub kostkę | • Połącz składniki i zmiksuj, aż uzyskasz gładką masę. |
| 1 filiżanka marchwi ugotowanej i pokrojonej w plastry lub kostkę | • Wydajność: 1 1/2 filiżanki. |
| 1 filiżanka rzodkwi ugotowanej i pokrojonej w plastry lub kostkę | |
| 1 filiżanka ciecierzycy ugotowanej i odsączonej | |
| 1 filiżanka kiszonej kapusty | |
| 3 zielone cebule drobno posiekane | |

Sos:

- $\frac{1}{2}$ filiżanki octu umeboshi
- 1-2 łyżeczki masła sezamowego lub zmielonego sezamu

Sosy do sałatek

PODSTAWOWY SOS SAŁATKOWY (WINEGRET)

- Wymieszaj 1-3 części nierafinowanego oleju z 1 częścią octu lub soku cytrusowego.
- Dodaj wybrane zioła i przyprawy, aż smaki dobrze się połączą.
- Potrząśnij i odstaw na 10 minut przed podaniem.

Oleje nierafinowane	Ocet	Sok	Przyprawy
Sezamowy	Ryżowy	Cytrynowy	Sól morską
Oliwa	Ze śliwek umeboshi	Pomarańczowy	Sos sojowy
Olej lniany tłoczony na zimno	Jabłkowy	Grejpfrutowy	Miso
Oleinowy słonecznikowy	Mandarynkowy		Sucha musztarda
Oleinowy krokoszowy	Limonkowy		Miód
Migdałowy			Śliwka umeboshi
Z awokado			

Zioła: bazylia, tymianek, rozmaryn, estragon, majeranek, oregano, koper, szalwia, mięta, imbir, szczypiorek, cebula, czosnek.

Przyprawy: anyż, curry, chili, cynamon, kolendra, goździki, gałka muszkatołowa, kmin.

Uwaga: Aby uzyskać zdrowe potrawy, używaj olejów nierafinowanych. W dodatku najlepiej byłoby, gdyby olej lniany i inne oleje wielonienasycone były „świeże”, to znaczy niedawno wytłoczone na zimno, przechowywane w chłodzie i od momentu wytłoczenia chronione przed słońcem. Sos winegret nie jest wskazany dla osób osłabionych i *niedoborowych*, a inni także powinni używać go sporadycznie.

KREMOWY SOS SAŁATKOWY

Dodaj masło orzechowe, świeże lub gotowane warzywa, tofu bądź ugotowane zboża do podstawowego sosu sałatkowego i zmiksuj.

SOS Z AWOKADO

- 1 awokado
- sok z $\frac{1}{2}$ cytryny
- $\frac{1}{2}$ filiżanki wody lub bulionu
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki kopru
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej
- Połącz wszystkie składniki i zmiksuj aż do uzyskania gładkiej, apetycznej masy.
- Wydajność: 2 filiżanki.

Jeśli zwiększymy ilość sosu dla dużej liczby osób lub zmniejszymy stężenie awokado dla osób z tendencją do *zimna*, poniższe wersje potraw również będą miały bogaty kremowy smak.

Inne wersje: W rondlu podpraż na sucho 2 łyżki stołowe mąki ryżowej na złotobrazowy kolor. Dodaj 1½ filiżanki wody, mieszając szybko, aby zapobiec powstawaniu grudek. Gotuj około 30 sekund, aż powstanie gęsty sos. Połącz sos ryżowy i wszystkie pozostałe składniki (z wyjątkiem 1 filiżanki wody) i mieszaj mikserem do uzyskania kremowej konsystencji. Aby przygotować więcej sosu, można nawet dwukrotnie zwiększyć ilość mąki ryżowej, wody i soli. Smaki awokado, cytryny i kopru nadal będą wyraźnie wyczuwalne.

MAJONEZ Z BURAKAMI

4 buraki pokrojone na cztery części
¼ filiżanki wody pozostałej po gotowaniu buraków
2 łyżki stołowe octu
1 łyżka stołowa posiekanej cebuli
5–6 łyżek stołowych majonezu (poniżej)

- Połącz wszystkie składniki i zmiksuj do uzyskania kremowej konsystencji.

SOS IMBIROWO-SEZAMOWY

1 łyżka stołowa soku ze startego imbiru
1 łyżka stołowa octu umeboshi
1 łyżka stołowa oleju z prażonego sezamu

- Zmiksuj składniki do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Podrzucając składniki, wymieszaj sos z sałatką lub warzywami.

MAJONEZ Z TOFU

1 kostka tofu
1 filiżanka wody
2 łyżki stołowe octu umeboshi lub octu z brązowego ryżu
2 łyżki stołowe soku cytrynowego
½ łyżeczki soli morskiej
¼ łyżeczki mielonej kolendry
1 łyżka stołowa oleju słonecznikowego (opcjonalnie)

- Zmiksuj składniki do uzyskania kremowej konsystencji.
- Można przechowywać w lodówce przez kilka dni.
- Jeśli mikstura się rozwarstwia, przed podaniem dokładnie ją wymieszaj.

SOS Z CYTRYNY I SOSU SOJOWEGO

5–6 kropli soku z cytryny
1–2 łyżki stołowe sosu sojowego

- Wymieszaj składniki.
- Podrzucając, połącz z sałatką lub używaj jako marynaty.
- Wystarcza na 4 porcje.

ZIELONY SOS ZBOŻOWY

2 łyżeczki pasty umeboshi
 1/4 cebuli (opcjonalnie)
 1 filiżanka wody
 1/2 filiżanki posiekanej natki pietruszki
 1 filiżanka ugotowanego brązowego ryżu
 2 łyżki stołowe masła sezamowego (opcjonalnie)
 1 łyżka stołowa miso

- Połącz wszystkie składniki i zmiksuj do uzyskania kremowej konsystencji.

SOS JOGURTOWY

1 filiżanka jogurtu z owsa lub nasion (s. 675)
 1 burak gotowany albo surowy, pokrojony w kostkę
 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
 sok z 1 cytryny
 miso lub sos sojowy do smaku

- Wymieszaj składniki i podrzucając lekko, połącz z sosem.

Wodorosty

Morskie warzywa (wodorosty) od tysiącleci znane były ze swoich zdolności do przedłużania życia, zapobiegania chorobom, dodawania urody i zdrowia podczas szczęśliwszego i dłuższego życia*. Według mitów (jak i biologii) morze jest źródłem, z którego powstają i do którego powracają wszystkie rzeczy. Ludzki organizm zaczyna swój rozwój w roztworze solnym w łonie matki, jest odżywiany i oczyszczany przez krew, która ma prawie taki sam skład jak woda morska.

Ze względu na kolor wodorosty klasyfikuje się na: czerwone, brązowe, zielone, niebieskozielone (sine) i żółtozielone. Określony kolor jest związany z ilością niezbędnego do fotosyntezy światła, jakie dociera do rośliny. Pigmentacja, wystawienie na wpływ światła, głębokość, temperatura, pływy morskie i rodzaj wybrzeża tworzą specyficzne środowisko, które wpływa na zawartość składników odżywczych i zróżnicowanie roślin morskich.

Rośliny morskie zawierają 10–20 razy więcej minerałów niż rośliny lądowe oraz obfitują w witaminy i inne elementy niezbędne dla ludzkiego metabolizmu. Dzięki temu są one wspaniałym źródłem

* Wartościowym źródłem dalszych informacji na temat uzdrawiającego potencjału wodorostów jest książka *Vegetables from the Sea* (Warzywa z morza) napisana przez Arasakiego (Japonia, 1983).

dłem pokarmowym i leczniczym. Niektóre z wodorostów potrafią nawet usunąć z organizmu reaktywne i toksyczne metale.

Właściwości wodorostów

Wspólnym środowiskiem wodorostów (alg morskich) jest ocean. Stąd też większość wodorostów ma także dużo cech wspólnych. Jednak każdy charakteryzuje się własnym profilem odżywczym, choć badania naukowe nad ich walorami dietetycznymi są prowadzone dopiero od niedawna.

Ogólne właściwości wodorostów: natura termiczna ochładzająca; smak słony; zmiękcza stwardniałe obszary i masy w ciele; odtruwają organizm; nawilżają suchość; przekształcają śluz; działają moczopędnie; usuwają pozostałości napromieniowania; budują płyny Yin i poprawiają metabolizm wody; oczyszczają układ limfatyczny; alkalizują krew; przynoszą ulgę w zastoju wątroby (poruszają Qi wątroby); działają korzystnie na tarczycę. Wodorosty są przydatne w dietach odchudzających, a także służą do obniżania poziomu cholesterolu i tłuszczu we krwi. Rośliny morskie charakteryzuje „tonąca” jakość, dzięki której kierują energię w ciele w dół i bardziej do środka. Zawierają one kojące, powlekające substancje takie jak algin, karaginan i agar, które szczególnie odnawiają płuca i przewód pokarmowy.

Wodorosty są na ogół stosowane do leczenia opuchlizn, guzków, zgrubień, wola, opuchniętych gruczołów limfatycznych, obrzęków, przewlekłego kaszlu z oznakami gorąca, takimi jak żółta i zielona płwocina, oraz wszystkich chorób skóry przejawiających się zaczerwienieniem i guzami. Są one także przydatne w leczeniu raka i mięśniaków. Według starożytnych chińskich ksiąg „nie ma takiego obrzęku, na który nie pomogłyby wodorosty”.

Krew człowieka zawiera ponad 100 minerałów i pierwiastków śladowych występujących w oceanie. Wodorosty posiadają je w najlepszej do przyswojenia postaci, ponieważ ich minerały i pierwiastki są zintegrowane z żywą tkanką rośliny. Faktycznie jako grupa pokarmowa zawierają największą liczbę minerałów i najszerszy ich zestaw spośród wszystkich organizmów i z tego powodu uważa się je za żywność szczególnie bogatą w minerały. Są one skuteczne nawet w małych ilościach w postaci suplementów takich jak kilka tabletek kelpu. Oczywiście jednak idealnym sposobem stosowania wodorostów jest regularne dodawanie ich jako składników do potraw. Jeżeli są spożywane wraz z innymi pokarmami, ich dawka w stanie suchym (przed namoczeniem lub gotowaniem) wynosi 5–15 g dziennie.

Tak samo jak w przypadku roślin lądowych, ważne jest pochodzenie wodorostów, gdyż niektóre obszary oceanów są zanieczyszczone, zwłaszcza metalami ciężkimi. Ponieważ żaden akwen nie może być w dzisiejszych czasach uważany za pierwotnie czysty, dobrze jest wiedzieć, że wodorosty, bez względu na to, gdzie rosną, nie wchłaniają tak po prostu i nie koncentrują toksyn. Przeciwnie, działają raczej odtruwająco, przekształcając pewną ilość toksycznych metali w nieszkodliwe sole, które organizm może wydaląć przez jelita.

Oprócz bogactwa minerałów, witamin i aminokwasów, wodorosty są wartościowym źródłem jodu, wapnia i żelaza. Oto porównanie wybranych wodorostów w postaci suszu (dostępnego w handlu) z innymi dobrymi źródłami tych składników pokarmowych: hijiki, arame i wakame – kelp z nich zawiera ponad 10 razy więcej wapnia niż mleko; sałatka morska zawiera 25 razy więcej żelaza niż hijiki – 8 razy więcej, wakame i kelp – 4 razy więcej żelaza niż wołowina; zależnie od tego, kiedy są zbierane, kelp, kombu i arame zawierają 100–500 razy więcej jodu niż skorupiaki i 600–3000 razy

więcej jodu niż popularna ryba morska. Wodorosty są też jednym z niewielu dobrych źródeł fluoru, czyli halogenu, który wzmacnia funkcje obronne ciała, zęby oraz kości. Ponieważ fluor zostaje utracony nawet przy krótkim gotowaniu, to aby czerpać korzyści z jego zawartości, należy jeść suszone wodorosty na surowo (po namoczeniu).

Badania bakteriologiczne wykazały, że w wodorostach występuje mnóstwo witaminy B₁₂. Jednakże znaczna jej część to związki analogiczne do B₁₂, które nie stanowią najlepiej przyswajalnej postaci tej witaminy. Z tego powodu wodorosty nie są odpowiednim źródłem witaminy B₁₂.

Rozdział ten prezentuje najczęściej spotykane wodorosty, jakie są dostępne w sprzedaży; w większości są to odmiany popularne w Japonii. Jednak coraz więcej wodorostów świetnej jakości jest zbieranych na wybrzeżach Ameryki i Europy, gdzie występują w stanie naturalnym. Przykłady wodorostów nieopisanych w tej części, które stają się coraz łatwiej dostępne, to: sałatka morska (*Ulva species*), palma morska (*Postelsia palmeformis*), morskoczyn (*Fucus species*), wstążki oceanu (*Lessionopsis littoralis*). Właściwości tych roślin morskich na ogół są podobne do przedstawionych wcześniej. Morskoczyn stanowi wyjątek, ponieważ uważa się, że spośród wszystkich wodorostów jest on najskuteczniejszy w leczeniu niedoczynności tarczycy, otyłości, wysokiego ciśnienia krwi, zakrzepów krwi i obrzęków. Ma także najsilniejsze działanie przeciwzakrzepowe.

Gotowanie z wodorostami

- Jeśli jesteś wrażliwy na sól, wypłucz wodorosty przed ich użyciem.
- Wprowadzaj je stopniowo do diety. Potrzeba około tygodnia, aby układ enzymatyczny dostosował się do trawienia warzyw morskich. Trochę czasu zajmuje również przyzwyczajenie się do ich smaku i wpływu na ciało.

Przygotowanie wodorostów

- Świeże wodorosty należy umyć i można ich używać w takiej właśnie postaci lub przechowywać w lodówce.
- Suszone przechowuj w ciemnym, szklanym słoiku lub wiszące w ciemnym, suchym miejscu (wytrzymują lata).
- Odśwież je przez namoczenie w wodzie. Im dłużej się je moczy, tym są łatwiejsze do strawienia. Przechowuj w lodówce w wodzie lub osączone. Płyn pozostały po moczeniu wodorostów zachowaj do gotowania zbóż, zup lub karmienia zwierząt albo podlewania roślin.
- Wodorosty najlepiej gotować w naczyniach ceramicznych, szklanych lub emaliowanych.
- Eksperymentuj z wodorostami, dodając je do swoich ulubionych przepisów.

Agar-agar

Agar-agar (znany także jako agar, a w Japonii jako *kanten*) jest produktem składającym się ze śluzowej wydzieliny kilku rodzajów wodorostów, łącznie określanych jako „agarofity”. W jednej formule agar-

Agar łączy się zazwyczaj trzy agarofity – lub więcej. Ogólnie większość dostępnego agar-agar składa się z wodorostów gatunku *Gelidium*. Agarofity rosną na różnych głębokościach, od 5 do 65 m, podobne są do kołyszących się kęp paproci w odcieniach brązu, czerwieni i fioletu i przypominają czerwone pióra długości 1 m. Już przed wieloma stuleciami Chińczycy i Japończycy odkryli, w jaki sposób można mrozić na sucho i suszyć ich liście, aż staną się przezroczyste i będzie można z nich robić sztabki kanten oraz gotową do użycia żelatynę. Jednak agar-agar jest pod pewnym względem lepszy od żelatyny – nie topnieje tak łatwo i ma twardszą teksturę. Przydatna informacja dla osób, które cenią sobie niskokaloryczne pożywienie: agar-agar w ogóle nie dostarcza kalorii.

Właściwości lecznicze

Natura termiczna bardzo ochładzająca; smak lekko słodki; korzystnie działa na płuca; ma dobroczynny wpływ na wątrobę; zmniejsza stany zapalne i inne stany gorąca w obrębie serca i płuc, jest delikatnie przeczyszczający.

Agar-agar jest używany do wspomagania trawienia i utraty masy ciała, leczenia hemoroidów i zbywania się z ciała toksycznych oraz radioaktywnych odpadów. Stanowi dobre źródło wapnia oraz żelaza.

Ostrzeżenia: Osoby z objawami zimna lub słabym trawieniem, z luźnymi bądź wodnistymi stolcami powinny bardzo ostrożnie stosować agar-agar.

Przygotowanie

Agar-agar ma postać płatków, proszku lub sztabek *kanten*.

- **Moczenie:** połam na kawałki sztabkę *kanten*. Umyj i wyciśnij. Mocz w płynie przez 30 minut. Wyciśnij za pomocą kawałka tkaniny.
- **Zmiękczenie:** płatki lub proszek za pomocą płynu.
- **Rozpuszczanie:** doprowadź do wrzenia w wodzie, soku lub bulionie. Mieszaj nieustannie, aż agar się rozpuści. Dodaj pozostałe składniki.
- **Formowanie:** przełóż mieszaninę do uprzednio zwilżonej formy lub szklanej miski. Pozostaw do zestalenia w temperaturze pokojowej lub w lodówce.
- **Podawanie:** wyjęte z formy, w szklanej misce lub pokrojone w kostki albo plastry. Ułóż w atrakcyjny sposób.
- **Zastosowanie:** ciasta, desery owocowe, dżemy, galaretki i budynie warzywne.

Uwaga: Agar nie zetnie się w occie destylowanym ani winnym, a także w pokarmach, które zawierają dużą ilość kwasu szczawiowego (szpinak, czekolada, rabarbar). Można go wtedy zastąpić porostem irlandzkim.

1 sztabka *kanten* = 1/4 łyżeczki proszku = 3 łyżki stołowe jasnych płatków = 5 łyżek stołowych ciemnych płatków; 1 sztabka *kanten* żeluje 2 filiżanki płynu.

GALARETKA OWOCOWA Z AGAR-AGAR

- 3–4 łyżki stołowe płatków agar-agar
 - 4 filiżanki soku jabłkowego
 - $\frac{1}{2}$ filiżanki rodzynek
 - 2 filiżanki świeżych owoców, posiekanych lub przetartych na purée
 - 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii lub migdałów albo soku z cytryny
- Zmiękczy agar w soku.
 - Doprowadź do wrzenia wraz z rodzynekami.
 - Gotuj na małym ogniu przez 5 minut.
 - Wymieszaj z owocami i dodatkami smakowymi.
 - Wlej do formy i pozostaw do zastygnięcia.
 - Wystarczy na 6–8 porcji.

DŻEMY I POLEWY OWOCOWE Z AGAR-AGAR

- 3 łyżki stołowe płatków agar-agar
 - $\frac{1}{3}$ filiżanki soku owocowego
 - 2 filiżanki posiekanych lub zgniecionych owoców
 - $\frac{1}{2}$ filiżanki słodziku (opcjonalnie)
 - po $\frac{1}{4}$ łyżeczki ziela angielskiego, cynamonu, goździków
 - 1 łyżeczka soku cytrynowego
- Rozpuść agar w soku. Doprowadź prawie do wrzenia.
 - Wymieszaj z owocami, słodzikiem i innymi składnikami.
 - Ponownie doprowadź do wrzenia. Gotuj przez minutę.
 - Wystarczy na 4–6 porcji.
- Dżemy: Wlej do wysterylizowanych słoików i zamknij.
- Polewy: Przestudź lekko i polewaj ciasta oraz wypieki.

Inne wersje: Można użyć jabłek, truskawek, czarnych jagód, ananasów, gruszek, śliwek, moreli.

GALARETA WARZYWNA Z AGAR-AGAR I AWOKADO

- 2–3 łyżki stołowe płatków agar-agar
 - 3 filiżanki wody
 - 1 łyżeczka soku cytrynowego
 - szczypta sproszkowanego kelpu
 - 2 utarte marchewki
 - $\frac{1}{2}$ filiżanki zielonych liści lub kiełków
 - 1 awokado
 - 1 łyżka stołowa startej cebuli (opcjonalnie)
 - $\frac{1}{3}$ filiżanki nasion dyni lub słonecznika
 - $\frac{1}{2}$ łyżeczki sproszkowanego kminu
 - 1 filiżanka sosu winegret (s. 639)
 - liście sałaty lub chryzantemy
- Przygotuj agar-agar (s. 644). Zdejmij z ognia.
 - Dodaj sok cytrynowy i kelp. Odstaw do lekkiego schłodzenia.
 - Umieść marchewki w nawilżonej formie lub szklanej misce. Pokryj płynem z agar-agar. Pozwól mu częściowo się ścieć.
 - Na marchewce poukładaj liście lub kiełki i zalaj płynem.
 - Rozgnieć awokado i zmiksuj z cebulą oraz pozostałym płynem. Polej powstałą miksturą liście lub kiełki.
 - Odstaw do zastygnięcia.
 - Przed podaniem upraż nasiona i kminek. Wymieszaj z sosem winegret.
 - Wyjmij z formy galaretę i umieść na podstawie z posiekanych liści sałaty lub ułożonych

- liści chryzantemy. Polej sosem winegret.
- Wystarcza na 4 porcje.

Inna wersja: Wypróbuj różnorodne połączenia gotowanych warzyw i twoich ulubionych domowych sosów do sałatek.

Dulse

Dulse (*Palmaria palmata*) ma czerwone i niebieskie zabarwienie i rośnie z innymi wodorostami w postaci płaskich, gładkich liści, kształtem przypominających rękawice; mierzy od 15 do 30 cm długości i do 15 cm szerokości.

Właściwości lecznicze

Bardzo wychładzająca natura termiczna, smak słony; zawiera wyjątkowo duże stężenie jodu, jest bogaty w mangan, który aktywizuje układ enzymatyczny; zapobiega szkorbutowi; wywołuje poty; stanowi remedium na chorobę morską i wirusa opryszczki; jest dobrym substytutem soli.

W Europie wodorost ten był tradycyjnie używany jako przyprawa do zup.

Przygotowanie

- Odśwież w wodzie i odsącz. Sprawdź, czy nie zawiera odprysków muszli.
- Używaj tak jak szpinaku lub innych warzyw liściastych.
- Opiecz w piekarniku lub nad płomieniem (bez moczenia). Jedz jako chipsy.
- Podsmaż krótko na oleju i jedz jako dodatek do potraw.
- Używaj jako zagęszczacza do przyrządzania polew i sosów.
- Układaj warstwami w naczyniu żaroodpornym lub na kanapkach.
- Łącz z ubitymi ziemniakami, zupami, krokietami, smarowidłami, kotletami warzywnymi, sałatkami i deserami.

WARZYWA Z DULSE

- 1 filiżanka namoczonego i pokrojonego w plastry dulse
- 1 marchew pokrojona w słupki
- 1 filiżanka rzodkwi daikon, rzepy lub pasternaku, pokrojonych w słupki
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (opcjonalnie)
- 1/4 łyżeczki soli morskiej (opcjonalnie)
- Smaż (w oleju) warzywa przez 5-7 minut na średnim ogniu albo gotuj do miękkości w naczyniu napełnionym wodą do wysokości 1/2 naczynia.
- Dodaj dulse i sól.
- Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut.
- Zdejmij przykrywkę i wygotuj nadmiar wody.
- Wystarcza na 4 porcje.

KANAPKA Z DULSE, KIEŁKAMI I TOFU

2 kromki pełnoziarnistego chleba
 1/2 filiżanki kiełków
 1/2 filiżanki namoczonego lub opieczzonego dulse
 2 cienkie plastry tofu
 sałata lub inne zielone liście
Sos:
 1 łyżeczka soku cytrynowego
 1 łyżeczka masła sezamowego

- Wymieszaj składniki sosu. Posmaruj nim chleb.
- Składniki ułóż warstwami.

GĘSTA ZUPA Z DULSE

1/4 cebuli pokrojonej w kostkę
 1 ząbek czosnku pokrojony w kostkę
 1 łyżeczka oleju sezamowego
 1/2 filiżanki pokrojonego w kostkę selera
 2 małe pomidory pokrojone w plastry
 2 filiżanki kukurydzy
 2 marchewki pokrojone w kwiaty
 1 liść laurowy
 4 filiżanki wody
 2 filiżanki mleka migdałowego, orzechowego lub sojowego
 1/2 filiżanki namoczonego i poszatkowanego dulse
 po 1/4 łyżeczki tymianku i pietruszki
 1/2 łyżeczki soli morskiej
 szczypta pieprzu

- Zeszklij na oleju cebulę i czosnek.
- Dodaj seler i ziemniaki. Smaż przez 10 minut.
- Dodaj 1 filiżankę kukurydzy, marchew, liść laurowy, sól i 2 filiżanki wody. Przykryj. Duś przez 20 minut.
- Zmiksuj 1 filiżankę kukurydzy z 2 filiżankami wody. Dodaj mieszaninę do zupy wraz z mlekiem orzechowym lub sojowym, dulse, tymiankiem i pieprzem. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 10 minut. Nie doprowadzaj do wrzenia.
- Posyp pietruszką i podawaj.
- Wystarczy na 6–8 porcji.

WARZYWA KISZONE Z DULSE

Marynata:

1/2 filiżanki octu z ryżu lub umeboshi
 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek
 2 liście laurowe
 1 łyżeczka bazylii
 1/2 łyżeczki sproszkowanego kelpu

1/2 l warzyw pokrojonych w kostkę (seler, marchew, kapusta, czerwona kapusta, burak, ogórek, rzodkiew daikon, cebula perłowa i/lub żółta dynia)

- Przygotuj marynatę i odstaw na bok.
- Wrzuć warzywa do gotującej się wody. Wyłącz ogień.
- Przykryj i pozostaw na 3–4 minuty.
- Odsącz warzywa.
- Połącz z dulse w sterylnym słoju.
- Zalej marynatą, tak by przykryła warzywa.
- Zakręć słoik lub włóż do lodówki.
- W lodówce mogą być przechowywane przez kilka tygodni.

$\frac{3}{4}$ filiżanki dulse
3-4 filiżanki wrzątku

KAPUSTA KISZONA Z DULSE

1 kapusta, starta lub drobno posiekana
 $\frac{1}{2}$ filiżanki namoczonego i pokrojonego w plastry dulse

- Zachowaj zewnętrzne liście kapusty.
- Wymieszaj kapustę z dulse. Rozgnieć drewnianym młotkiem, tak aby kapusta puściła sok. Umieść w naczyniu ceramicznym lub szklanym.
- Przykryj zewnętrznymi liśćmi, a następnie talerzem położonym bezpośrednio na kapuście.
- Na talerzu połóż odważnik ważący 2-3 kg, następnie przykryj naczynie kawałkiem materiału i luźną pokrywą.
- Pozostaw w chłodnym miejscu na 1-2 tygodnie.
- Wyrzuć zewnętrzne liście. Przechowuj gotową kapustę w lodówce w szklanym słoju. Nadaje się do spożycia przez kilka tygodni.

Hijiki i arame

Hijiki ma brązowe gałęzie, które rosną na skałach i dnie morza jak dywan z łodyg i korzeni lub wznosi się jak krzak na wysokość do 2 m. Zebrane rośliny są cięte na kawałki i suszone na słońcu, gotowane do miękkości i suszone ponownie, aż staną się czarne.

Lecznicze właściwości hijiki

Natura termiczna mocno ochładzająca; smak słony; działanie moczopędne; rozpuszcza śluz (żółty lub zielony) wywołany przez *gorąco*; oczyszcza organizm z toksyn; zmiękcza stwardniałe tkanki i masy; korzystnie działa na tarczycę; nawilża *suchość*.

Świetne źródło wapnia, żelaza, jodu; o dużej zawartości witaminy B₂ i niacyny; przyczynia się do znormalizowania poziomu cukru we krwi; pomaga w odchudzaniu; buduje zęby i kości; wycisza nerwy; wspomaga funkcje hormonów.

Arame ma ciemne, żółtobrązowe zabarwienie. Rośnie w postaci bukietów złożonych z liści wraz z innymi wodorostami, zwłaszcza z hijiki. Wodorost ten jest tak twardy, że musi być krojony na kawałki wyglądające jak sznurki, przez co przypomina hijiki. Jest również gotowany i suszony, aż do uzyskania koloru węgla drzewnego.

Lecznicze właściwości arame

Natura termiczna mocno ochładzająca; smak słony; nawilża *suchość*, zmiękcza stwardniałe tkanki i masy w organizmie; korzystnie wpływa na tarczycę.

Stanowi jedno z najbogatszych źródeł jodu; zawiera wysokie stężenie żelaza i wapnia; wspierały w łagodzeniu wysokiego ciśnienia krwi; buduje kości i zęby; tradycyjnie stosowany w leczeniu dolegliwości kobiecych i schorzeń jamy ustnej. Regularne spożywanie hijiki, arame, wakame czy też innych wodorostów z rodziny kelpu wspomaga wzrost lśniących włosów i przeciwdziała ich wypadaniu. Wodorosty te również zapewniają czystą i gładką cerę bez zmarszczek.

Przygotowanie

- Namocz arame na 5–15 minut, dzięki czemu dwukrotnie zwiększy swoją objętość.
- Posiekaj i dodawaj do ziół, zup, chlebów, nadzień, sałatek, pieczonych ziemniaków, curry, tofu i dań warzywnych.
- Smażenie na oleju ułatwia wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i usuwa rybi posmak.
- Arame nie ma tak silnego smaku jak hijiki i dlatego jest bardziej uniwersalny.
- Wszystkie poniższe przepisy mogą być przygotowywane zarówno z hijiki, jak i z arame.

OSTRE TOFU Z HIJIKI PO CHIŃSKU

1 łyżeczka oleju
 1 ząbek czosnku, zmiądzony
 1 łyżka stołowa rozdrobnionego imbiru
 1/4 filiżanki namoczonego i posiekanego hijiki
 1 blok tofu, osuszony i pokrojony w kostkę
 1 posiekana szalotka
 odrobina pieprzu kajeńskiego
Sos:
 1 filiżanka wody
 1 łyżka stołowa kuzu lub maranty
 2 łyżki stołowe sosu sojowego
 1/2 łyżeczki nasion anyżu lub proszku „7 przypraw”

- Przygotuj sos i odstaw na bok.
- Podsmażaj czosnek i imbir na oleju przez 1 minutę.
- Dodaj hijiki i smaż przez minutę, aż większość oleju zostanie wchłonięta.
- Dodaj tofu i sos. Mieszaj nicustannie, aż zgęstnieje.
- Dodaj szalotkę, przypraw pieprzem.
- Podawaj z ryżem.
- Wystarcza na 4 porcje.

KAPUSTA W SOSIE GORCZYCOWYM

1 łyżka stołowa oleju sezamowego
 1 posiekana główka kapusty
 2/3 filiżanki namoczonego i pokrojonego arame

- Połącz składniki sosu i odstaw na bok.
- Podsmażaj kapustę na oleju przez minutę.
- Dodaj arame i smaż do miękkości.
- Dodaj sos i duś przez 2–3 minuty.

Sos:

1/2 łyżki stołowej sproszkowanej gorczycy
2 łyżki stołowe sosu sojowego
1 łyżka stołowa sake lub mirin

- Podawaj gorące lub pozwól smakom się połączyć i serwuj jako sałatkę.
- Wystarcza na 4–6 porcji.

OBSMAŻANE GRZYBY JAPONSKIE

6 grzybów shiitake
1 łyżka stołowa oleju
1/3 filiżanki namoczonego i pokrojonego arame
1 filiżanka pokrojonych w ukośne plastry marchewek
1 filiżanka rozłupanych pędów bambusa
10 dag śnieżnego groszku, rozłupanego
1/4 łyżeczki sproszkowanego kelpu
2 łyżki stołowe octu ryżowego lub umeboshi
1/4 łyżeczki soli morskiej

- Namocz shiitake w gorącej wodzie na 15 minut, aż zmiękną. Pokrój w plastry (trzonki zachowaj do zup) i odstaw.
- Obsmaż arame i marchewki na oleju, aż staną się chrupiące.
- Dodaj grzyby, pędy bambusa, groszek śnieżny i sól. Obsmażaj przez 2 minuty.
- Dodaj sproszkowany kelp i ocet.
- Wystarcza na 4 porcje.

SAŁATKA Z HIJIKI

1 filiżanka namoczonego i pokrojonego hijiki
1 łyżeczka oleju lub 1/2 filiżanki wody
2 łyżki stołowe octu ryżowego lub umeboshi, lub soku cytrynowego
1 starta marchew
1/4 posiekanej cebuli (opcjonalnie)
sól morska do smaku

- Podsmażaj hijiki na oleju przez 20–30 minut lub ugotuj w wodzie.
- Odstaw do wystygnięcia.
- Wymieszaj wszystkie składniki i podawaj na posiekanych zielonych liściach.
- Wystarcza na 4 porcje.

Kombu i kelp

Kombu należy do tej samej rodziny co kelp (gatunek *Laminaria*). Kelpy mają żółtobrazowe zabarwienie i są największymi i najdłuższymi roślinami morskimi (mierzą nawet do 500 m). Lepiej rosną w chłodnych klimatach.

Właściwości lecznicze

Natura termiczna bardzo ochładzająca; smak słony; nawilża *suchość*; zwiększa ilość płynów Yin; zmiękcza stwardniałe obszary i masy w ciele; pomaga przekształcić patologiczny śluz powstały z *gorąca* (żółty lub zielony); korzystnie wpływa na nerki; działa moczopędnie; przeciwzakrzepowo; reguluje gospodarkę hormonalną, a szczególnie dobroczynnie wpływa na tarczycę.

W przeszłości leczono nim powiększone wole, artretyzm, reumatyzm, wysokie ciśnienie krwi, problemy z prostatą i jajnikami, puchnięcie limfatyczne, obrzmiałe i bolesne jądra, obrzęki, upławy, cukrzycę, bezpłodność u mężczyzn, skutki gorączki reumatycznej, bóle serca, skrzepy we krwi, trudności z przełykaniem i anemię. Redukuje guzy i inne narośle; ochładza i uspokaja płuca i gardło; przynosi ulgę w kaszlu i astmie; pomaga w gubieniu zbędnych kilogramów; strzeże serca na dużych wysokościach; pogłębia oddech i odnawia zmęczone mięśnie; usuwa przerosty grzybów i drożdżowców *Candida*; jest używany do produkcji maści na zranienia i upiększających kosmetyków do twarzy.

Kombu znacznie zwiększa wartość odżywczą wszystkich pokarmów, które są przygotowywane z jego dodatkiem, gdyż jest uważany za pożywienie najbardziej kompletne pod względem składu mineralnego.

Kelp często przyjmuje się jako suplement, powszechnie dostępny w formie proszku, tabletek lub granulatu (dzienna dawka wynosi 3 g lub więcej). Obecnie zbiera się go również na amerykańskich wybrzeżach i można go kupić, podobnie jak kombu, w postaci kęp suszonych liści. Z powodu wysokiej zawartości minerałów kelp świetnie zastępuje sól – do codziennego użytku może być przechowywany w podręcznej solniczce.

Zarówno kombu, jak i kelp są świetnymi dodatkami do fasoli, gdyż zawarte w nich minerały pomagają zrównoważyć białka i tłuszcze występujące w roślinach strączkowych, a także zwiększają przyswajalność tychże składników. Zmiękczenia one również i łamią twarde włókna występujące w fasolach i innych pokarmach, jakie się z nimi gotuje.

Ostrzeżenie: W czasie ciąży, jeśli w ogóle stosuje się wodorosty, to należy używać ich sporadycznie; jeśli zaś występuje *niedobór* ognia trawiennego (luźne, wodniste stolce i objawy *zimna*), należy całkowicie z nich zrezygnować.

Przygotowanie

- Połam lub potnij nożyczkami.
- Aby części zmiękły, namocz na 20–30 minut w ciepłej wodzie. Gotuj przez 1–2 godziny zalane wodą lub do czasu, aż staną się miękkie.
- Upraż i zmiel na proszek, aby stosować jako przyprawę.
- Używaj do zup, sałatek, potraw z fasoli, pikli.
- Kombu można zastąpić przez wakame.

KOMBU JAKO PRZYPRAWA LUB PODSTAWA ZUPY

8 cm kombu
5–6 filiżanek wody

- Przetrzyj kombu mokrą ściereczką.
- Dodaj do wody lub potrawy (fasoli, gulaszu, zup).
- Gotuj przez 10–15 minut.
- Usuń z wody (potrawy) kombu, pozwól, żeby wysechł na bambusowej macie lub tacy.
- Zachowaj do użycia przy przyrządzaniu innych potraw.

GALARETKA BULIONOWA Z KOMBU

- 2 sztabki kanten (agar-agar)
- 4-5 filiżanek podstawy zupy z kombu (opis na poprzedniej stronie)
- 2 łyżki stołowe sosu sojowego
- 1 posiekana szalotka (opcjonalnie)
- 1 łyżka stołowa posiekanej natki pietruszki

- Poszatkuj agar-agar i namaczaj przez godzinę. Osusz i wyciśnij nadmiar wody.
- Do podstawy zupy z kombu dodaj agar-agar i sos sojowy.
- Doprowadź do wrzenia. Gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut, ciągle mieszając.
- Dodaj szalotkę i pietruszkę. Zdejmij z ognia.
- Wlej do wcześniej przygotowanej formy. Odstaw do zastygnięcia.
- Wystarczy na 6 porcji.

TORT WARZYWNY Z KOMBU

- 50 cm kombu, ugotowanego i pokrojonego w kwadraty
- 2 marchewki pokrojone w ukośne plastry
- 2 filiżanki rzepy pokrojonej w kostkę
- 2 filiżanki poszatkowanej kapusty
- Sos:
 - $\frac{1}{2}$ filiżanki wody
 - 1 łyżka stołowa mielonego imbiru
 - 3 łyżki stołowe sosu sojowego

- Nagrzewaj piekarnik do temperatury 150°C.
- Przygotuj sos i odstaw na bok.
- Ułóż warzywa warstwami w naczyniu do pieczenia w podanej wyżej kolejności, zaczynając od kombu. Każdą warstwę polewaj sosem.
- Przykryj i piecz przez 45 minut.
- Wystarczy na 6 porcji.

SUPEŁKI KOMBU

- 2-5 płatów kombu
- olej

- Przetrzyj kombu mokrym ręcznikiem, aby go zmiękczyć.
- Pokrój nożyczkami na paski o szerokości 3 mm i długości 8 cm.
- Zawiaź w supełki.
- Smaż w głębokim oleju, aż staną się chrupkie – około minuty.
- Podawaj jako chipsy.

KOMBU NA SŁODKO

- 2 filiżanki ugotowanego kombu, pokrojonego na paski szerokości około 1 cm.
- 5 łyżek stołowych siodła jęczmiennego

- Wymieszaj razem składniki.
- Odstaw do wystygnięcia. Wstaw do lodówki.

To rodzaj „pełnowartościowego deseru”, który – jedzony w małych ilościach – pomaga zaspokoić silną ochotę na słodkie.

Nori

Nori (*Porphyra tenera* i pokrewne gatunki) ma ciemnojadeitowy kolor. Jego pędy przypominają puste rurki, które powiewają w wodzie – niektóre wyglądają jak zmierzwiowane wachlarze, podczas gdy inne są duże i płaskie. Włókna nori są delikatniejsze niż włókna innych wodorostów. W Irlandii nori znane jest pod nazwą *sloke*, a Szkoci nazywają je *laver*.

Właściwości lecznicze

Natura termiczna bardzo ochładzająca; smak słodko-słony; zwiększa ilość płynów Yin; działa moczopędnie; zmiękcza stwardniałe obszary ciała (takie jak guzki); przekształca i rozpuszcza patologiczny śluz pochodzący z *gorąca* (żółty lub zielony).

Spośród wszystkich wodorostów nori zawiera najwięcej białka (48% suchej masy) i jest najłatwiej strawny; bogaty w witaminy A, B₁ i niacynę; zmniejsza poziom cholesterolu; leczy bolesne i utrudnione oddawanie moczu, powiększone wole, obrzęki, wysokie ciśnienie krwi, kaszel z żółtym śluzem, chorobę beri-beri, podskórne torbiele tłuszczowe, kurczaki, krzywicę; pomaga w trawieniu, zwłaszcza potraw smażonych.

Przygotowanie

- Jest dostępny w postaci płatów i tak też może być używany.
- Można go opiekac nad małym ogniem lub w piekarniku w temperaturze 150°C, aż zmieni kolor.
- Potnij nożyczkami na paski albo pokrusz na sałatki, gulasze, zapiekanki, dressingi lub desery.
- Dostępny jest także w postaci suszonych liści zbieranych na amerykańskich wybrzeżach. W tej formie nori jest zazwyczaj dodawany do zup lub gulaszów albo jest używany jako przyprawa – podpraż w piekarniku lub na patelni, aż stanie się chrupiący, następnie pokrusz, wkładając pomiędzy dłonie i pocierając nimi o siebie. Do posypywania potraw zbożowych, sałatek, zup itd.

ROLADKI NORI

2 filiżanki ugotowanego gorącego ryżu
 2 łyżki stołowe octu ryżowego lub octu umebo-shi
 1/2 łyżeczki sproszkowanego kelpu
 4 opieczone płaty nori
Nadzienie:
 1/4 filiżanki tartego ogórka
 odrobina sosu sojowego

- Wymieszaj składniki nadzienia i odstaw na bok.
- Wymieszaj ocet z kelpem i ryżem.
- Umieść płat nori na małej bambusowej macie lub grubej serwecie z materiału.
- Rozsmaruj 1/2 filiżanki ryżu na płacie nori, pozostawiając nieposmarowany brzeg o szerokości 5 cm na końcu płatu.

1 łyżeczka prażonych nasion sezamu

- Ułóż $\frac{1}{4}$ nadzienia w formie linii pośrodku ryżu. Zwiń nori w rulon na macie.
- Umieść rulon nad parą, aby skleić brzeg.
- Pokrój w krążki szerokości $2\frac{1}{2}$ cm.

Inne wersje: Do nadzienia możesz użyć jakiegokolwiek połączenia zbóż lub gotowanych warzyw. Do zboża dodaj mięsz lub pastę umeboshi, miso lub natto miso.

Śliwka umeboshi i ocet z niej przygotowany pomagają konserwować zboża, co sprawia, że roladki nori, zawierające którykolwiek z tych składników, stanowią świetny posiłek w czasie podróży. Prosta i wygodna wersja posiłku dla osób podróżujących to również kulki ryżowe – opisane na s. 476. Dodaj do nich octu w takiej proporcji, jaką podano powyżej w przepisie na rulony z nori.

Wakame

Wakame (*Undaria pinnatifida*) ma oliwkowy kolor i rośnie w stosunkowo płytkiej wodzie do głębokości 6 m. Jego pędy przypominają skrzydła o długości około 50 cm.

Główne właściwości

Natura termiczna bardzo ochładzająca; smak słony; działa moczopędnie; nawilża suchość; zmękcza i stwardniałe tkanki i masy; wzmacnia płyny Yin; przekształca i rozpuszcza patogeny śluz (jest stosowany przy kaszlu z żółtą lub zieloną wydzieliną); przeciwdziała powstawaniu narośli i guzów.

Jeden z wodorostów posiadających najwyższą zawartość wapnia (zaraz po hijiki); bogaty w niacynę i tiaminę; zapewnia zdrowe skórę i włosy. W tradycji japońskiej wakame używano do oczyszczania krwi matki po urodzeniu dziecka.

Zmiękcza fasole i wszelkie twarde włókna pokarmów, które są gotowane z jego dodatkiem.

Zbierany na amerykańskich wybrzeżach wodorost alaria (*Alaria marginata*) ma wygląd i właściwości podobne do wakame. Można go przygotowywać w ten sam sposób co wakame.

Przygotowanie

- Namocz wakame przez 3–4 minuty. Osusz, a płyn po namaczaniu zachowaj do gotowania.
- Pokrój wzdłuż i odetnij twarde nerwy, których można użyć do przygotowania potraw wymagających dłuższego gotowania. Gotuj przez 45 minut.
- Używaj tak jak zielonych warzyw liściastych: świetnie nadają się do zup, sałatek, gulaszów, kanapek, pieczonych warzyw, dań smażonych, past i ziaren.

GROSZEK ŚNIEŻNY Z KREMOWYM SOSEM WAKAME

2 filiżanki śnieżnego groszku
1 łyżeczka oleju (opcjonalnie)

- Groszek podgotuj lub podsmaż na oleju. Zostanie się głęboko zielony.

1 kostka tofu
 1 łyżka stołowa masła sezamowego
 1 łyżka stołowa miso
 1/2 filiżanki ugotowanego wakame, pokrojonego na małe kawałki
 odrobina gałki muskatołowej i pieprzu kajeńskiego
 zielone warzywa

- Wrzuć tofu do wrzącej wody na 30 sekund. Odsącz i ostudź.
- Przygotuj sos, ucierając tofu z masłem sezamowym, miso, wakame i przyprawami.
- Ułóż groszek na posiekanych zielonych warzywach.
- Polej sosem.
- Wystarczy na 4 porcje.

LETNIE WAKAME Z ZIELONYMI WARZYWAMI

1/2 filiżanki namoczonego i posiekanego wakame
 1 pęczek posiekanych zielonych warzyw
 1 łyżeczka oleju (opcjonalnie)
 odrobina soli morskiej
 1/2 łyżeczki soku cytrynowego

- Smaż wakame na oleju przez 20 minut (dodaj trochę wody) albo ugotuj do miękkości w małej ilości wody.
- Dodaj zielone warzywa, sól i sok z cytryny. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez 5 minut do uzyskania jasnozielonego koloru.
- Wystarczy na 4 porcje.

GULASZ WARZYWNY Z WAKAME

3 łyżki stołowe mąki pełnoziarnistej
 1/2 łyżeczki sproszkowanego kelpu
 1/2 łyżeczki tymianku i oregano
 1 cebula pokrojona w okręgi
 1/2 filiżanki namoczonego wakame pokrojonego na kawałki
 1 łyżka stołowa oleju
 2 korzenie łopianu pokrojone w plastry
 4 małe posiekane ziemniaki
 1 filiżanka posiekanych brokułów
 2 filiżanki wody
 sól morska do smaku

- Wymieszaj razem mąkę, kelp i zioła. W tej mieszance obtocz cebulę i wakame. Smaż na oleju przez 2 minuty.
- Dodaj łopian, podsmażaj przez 2 minuty.
- Wrzuć ziemniaki i podsmażaj przez 2 minuty.
- Jednocześnie w małej ilości osolonej wody ugotuj brokuły, aż staną się jaskrawozielone. Brokuły wraz z wodą dodaj do gulaszu na 5 minut przed końcem gotowania.
- Dopraw solą do smaku. Duś przez 2 minuty.
- Wystarczy na 4 porcje.

ZAPIEKANKA Z WAKAME

2 filiżanki posiekanego i ugotowanego wakame
 1/2 cebuli pokrojonej w półksiężycy (opcjonalnie)
 2 filiżanki sosu beszamelowego (s. 662)
 1/4 filiżanki prażonych nasion sezamu
 1/4 łyżeczki soli morskiej

- Nagrzej piekarnik do temperatury 160°C.
- Podgotuj cebulę w małej ilości wody przez 5 minut.
- Przygotuj sos beszamelowy.
- Wymieszaj z wakame, cebulą i solą.
- Wlej do naczynia żaroodpornego.

- Posyp ziarnem sezamowym.
- Przykryj i piecz przez 30 minut.
- Zdejmij pokrywkę i pozostaw w piekarniku przez 10 minut do zbrązowienia.
- Wystarczy na 6 porcji.

Mech irlandzki i mech korsykański*

Pędy mchu irlandzkiego (*Chondrus crispus*) rosną w postaci szerokich, rozwidlających się wachlarzy w kolorach od czerwono-fioletowego do czerwono-zielonego.

Właściwości lecznicze

Natur a termiczna ochładzająca; smak słony; rozpuszcza patologiczny śluz (zwłaszcza żółty i zielony); rozluźnia i nawilża płuca; zawiera karragen, galaretową substancję, która leczy wrzody żołądka i dwunastnicy, powstrzymuje miażdżycę naczyń, chroni przed odkładaniem się tłuszczu i cholesterolu w naczyniach oraz ma łagodne działanie przeciwzakrzepowe; zawiera chlorek wapnia, który działa jak tonik serca i przywraca równowagę wydzielniczą organizmu; leczy przewlekłe choroby płuc, czerwone, biegunkę, a także dolegliwości związane z nerkami i pęcherzem moczowym.

Dawniej Irlandczycy stosowali ten wodorost jako pożywienie; ekstrahowali też z niego karragen jako środek leczniczy na choroby układu oddechowego. Obecnie mech irlandzki jest również zbierany na wschodnim wybrzeżu Ameryki Północnej.

Przygotowanie

- Rozpuszczanie: Przepłucz dwukrotnie, mocz przez 10 minut. Umieść w rondlu z płynem. Gotuj na średnim ogniu, aż się rozpuści. Dodaj inne składniki. Nalej do formy. Odstaw do zastygnięcia w temperaturze pokojowej lub w lodówce.
- 1/2 filiżanki mchu irlandzkiego żeluje 4 filiżanki lekkiego płynu lub 3 filiżanki gęstego.
- Używaj jako zagęszczacza do gulaszów, sosów, dressingów, galaretek, ciast, żeli. Można nim zastąpić agar-agar.

Mech korsykański (*Alsidium helminthocorton*) jest sprzedawany w postaci zioła do zaparzania. Powoduje wydalanie z organizmu robaków, zwłaszcza owsików i obleńców. Zbierany jest w wodach Morza Śródziemnego wokół Korsyki. Posiada właściwości przeczyszczające i stanowi środek leczniczy na włókniste guzy.

* Rozpowszechnione nazwy „mech irlandzki” i „mech korsykański” są nieprawidłowe, ponieważ sugerują przynależność do grupy mchów. Rośliny te faktycznie są krasnorostami (rodzaj wodorostów) o polskiej nazwie odpowiednio: „chrzęścica kędzierzawa” i „zagaj czerwogubny” (przyp. tłum.).

Zupy

W każdej kulturze zupy stanowią istotną część diety. Mogą one zawierać dowolny pokarm jako składnik umieszczony w wodnym wywarze. Naturą wody jest receptywne Yin – przyjmuje ona kształt naczyń, w którym się znajduje. Spożywając pokarmy, które są rozpuszczone w wodzie, wzmacniamy nasze płyny organiczne. Bardzo często podstawę zup stanowią pokarmy, które potrzebują wody lub przyciągają ją do siebie: sól, wodorosty, miso i mięso to przykłady silnie działających produktów, które wymagają większej ilości wody niż inne pokarmy, żeby zostały prawidłowo przyswojone.

Lżejsze zupy (takie, które nie zawierają mocnej bazy) zazwyczaj równoważą inne skoncentrowane składniki posiłku. Dostarczają również relaksujących i nawilżających jakości tym osobom, które są przeziębione z powodu klimatu lub dużej aktywności. Rola zupy w diecie wegetariańskiej zależy od ilości spożywanej soli, chleba, zbóż, nasion, orzechów i innych skoncentrowanych pokarmów, a także od szybkości przemiany materii danej osoby. Osoby, których dieta jest bardziej skoncentrowana i u których procesy fizjologiczne przebiegają szybciej, dobrze robią, dodając do diety więcej płynów i zup.

Jeżeli głównym składnikiem diety jest mięso, powinno ono być spożywane w postaci zupy. W zasadzie osobom, które zdecydowały się jeść mięso, zalecamy zupy jako najlepszy sposób modyfikowania jego ekstremalnej natury. Woda zawarta w zupie, w połączeniu z warzywami i ziołami, rozcieńcza i wstępnie trawi białka oraz tłuszcze występujące w mięsie.

W wielu przypadkach, kiedy potrzeba intensywnego odżywienia poprzez podanie zupy ugotowanej na mięsie lub rosolu, dodanie miso tudzież sosu sojowego nie tylko lepiej zrównoważy zupę pod względem dietetycznym, ale także sprawi, że będzie smaczniejsza. W dalszej części podano przykłady składników przydatnych do komponowania zup bez dodatku mięsa.

Zupy mogą być przyrządzane z wielu składników, włączając w to różne przyprawy, garnirunki i substancje zagęszczające.

Przykłady:

Główne składniki: zboża, fasole, makaron, warzywa, tofu, seitan, tempeh.

Przyprawy: miso, sól morską, wodorosty, imbir, zioła, ocet, gorczyca, czosnek, cebula, masło orzechowe.

Garnirunki: szalotki, pietruszka, opiekane orzechy, grzanki, kielki, opiekane płatki nori lub fuise.

Substancje zagęszczające: mąka, kudzu, maranta, purée warzywne, kuskus, owsianka, amarantus, mech irlandzki.

Zupy można dostosowywać do pór roku, zmieniając ich konsystencję i metody gotowania. Dobre zupy na zimę są kaloryczne, kremowe i gęste. Gotuje się je dłużej, dzięki czemu w organizmie wytwarzane jest ciepło, przydatne w ciągu chłodniejszych miesięcy. Letnie buliony są przejrzyste, czyste, ochładzające i gotowane krócej. Zupy są dobrym sposobem na połączenie różnych składników i jakości zalecanych na określone choroby i temperamenty. Mogą być odżywiające, uspokajające, odświeżające i witalizujące. Do zup można dodawać także dziko rosnące rośliny i zioła lecznicze.

Słone i zawierające dużo enzymów zupy miso, jedzone na początku posiłku, pomagają rozluźnić układ trawienny i przygotować go na resztę posiłku. Zupy z niewielką ilością smaku słonego bądź całkiem bez niego gaszą pragnienie i mogą być jedzone osobno albo w niewielkich ilościach na końcu posiłku, aby nadmiernie nie rozcieńczać soków trawiennych.

Bądź twórczy i urozmaicaj swoje zupy, tak by każdego dnia pobudzały twoje zmysły.

- Do przyrządzania zup używaj różnych podstaw, aby uzyskać pełną gamę smaków.
 1. Gotuj kawałki warzyw i ich natki przez godzinę. Przecedź i wyciśnij wywar.
 2. Wywar z fasoli czy wodorostów lub herbata ziołowa są świetną podstawą zupy.
 3. Woda pozostała po namoczeniu wodorostów lub kiełków nadaje się jako podstawa zupy.
- Podpraż zboża, zanim dodasz je do zupy.
- Proste zupy bywają ciekawsze. Używaj tylko jednego rodzaju warzyw lub prostych połączeń pokarmowych.
- Podsmaż lub podgotuj warzywa w małej ilości bulionu. Następnie dodaj podgrzany bulion lub wodę i gotuj na małym ogniu. Warzywa będą się gotowały szybciej i zachowają kolor, smak i żywotność.

Zupy wiosenne

CHIŃSKA ZUPA Z MAKARONEM

- | | |
|--|--|
| 2 filiżanki ugotowanego i odsączonego makaronu | • Podgrzej bulion. |
| 4 filiżanki bulionu warzywnego | • Dodaj marchew, cebulkę i sól. |
| 1 marchew pokrojona w kwiatki | • Gotuj przez 10 minut, aż warzywa zaczną mięknąć. |
| 1 posiekana zielona cebula (opcjonalnie) | • Dodaj zielone liście i gotuj do czasu, aż uzyskają jasnozielony kolor. |
| 2 filiżanki drobno pokrojonych wiosennych warzyw zielonych | • Wystarczy na 4–6 porcji. |
| 1/2 filiżanki kiełków | |
| sól morska do smaku | |

Inne wersje: Zupa ostro-kwaśna: wraz z pikantnym sosem dodaj sok cytrynowy lub ocet.

ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU

- | | |
|--|--|
| 2 filiżanki całego groszku lub połówek, wstępnie namoczone | • W garnku ułóż warstwami warzywa w podanej obok kolejności. |
| 1/4 cebuli pokrojonej w kostkę (opcjonalnie) | • Dodaj groszek, wodę i liść laurowy. |
| 1 filiżanka selera pokrojonego w kostkę | • Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj przez godzinę. (Całe ziarna grochu wymagają dłuższego gotowania). |
| 1 filiżanka marchwi pokrojonej w kostkę | • Dodaj dulse, musztardę i sól. Gotuj kolejnych 10 minut. |
| 1 liść laurowy | |
| 5–6 filiżanek wody | |
| 1/2 filiżanki dulse | |

- $\frac{1}{2}$ łyżeczki musztardy
- 1 łyżeczka soli morskiej
- 2 łyżki stołowe octu (opcjonalnie)

ZIELONA ZUPA WIOSENNA

- 6 filiżanek wody lub bulionu
- 4 średnie ziemniaki, posiekane
- $\frac{1}{4}$ posiekanej średniej cebuli lub pora (opcjonalnie)
- 2–3 filiżanki posiekanej kapusty włoskiej (lub wiosennych warzyw zielonych)
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka soli morskiej
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (opcjonalnie)

- Przed podaniem dodaj ocet.
- Wystarcza na 6 porcji.
- Doprowadź płyn do wrzenia.
- Dodaj ziemniaki, cebulę i sól. Przykryj.
- Zmniejsz ogień. Gotuj do miękkości.
- Dodaj kapustę i czosnek. Gotuj, aż kapusta będzie miękka i jasnozielona.
- Przetrzuj zupę na purée.
- Dolej oliwy przed podaniem.
- Wystarcza na 6 porcji.

Zupy letnie

ZUPA Z KUKURYDZY

- $\frac{1}{4}$ posiekanej cebuli (opcjonalnie)
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki utartego imbiru
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (opcjonalnie)
- 8 cm kombu
- ziarna wyłuskane z 6 kolb kukurydzy
- 6 filiżanek wody
- 1 łyżeczka soli morskiej
- $\frac{1}{2}$ filiżanki płatków owsianych zmiksowanych z $\frac{1}{2}$ filiżanki wody
- 2 łyżki stołowe masła sezamowego
- 2 łyżki stołowe grzanek

- Podsmażaj cebulę i imbir przez 5 minut.
- Dodaj kombu, kukurydzę, wodę i sól.
- Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień. Gotuj przez 20 minut.
- Dodaj mieszaninę z płatków owsianych i sól. Gotuj jeszcze przez 15 minut.
- Pod koniec gotowania dodaj masło sezamowe.
- Wyjmij kombu.
- Udekoruj grzankami.
- Wystarcza na 6 porcji.

CHŁODNIK OGÓRKOWY

- 4 filiżanki posiekanych ogórków
- 2 filiżanki wody lub bulionu
- 1 filiżanka jogurtu owsianego (s. 675)
- 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
- kilka liści świeżej mięty
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki ziela kopru

- Wszystkie składniki połącz i zmiksuj.
- Podawaj schłodzone.
- Wystarcza na 4–6 porcji.

ZUPA JADEITOWA

1/2 filiżanki tofu pokrojonego w kostkę
2 filiżanki posiekanych warzyw zielonych
1/4 łyżeczki soli morskiej
1/2 łyżeczki oleju (opcjonalnie)
3 filiżanki bulionu
1/2 łyżki stołowej kuzu rozpuszczonego w 2 łyżkach stołowych wody

- Tofu podsmaż lub podgotuj na parze przez 5 minut. Dodaj sól.
- Dołóż warzywa zielone. Podsmaż przez 2 minuty.
- Dolej bulion i gotuj pod przykryciem, aż liście uzyskają jasny kolor.
- Dodaj rozpuszczone kuzu i gotuj do zgęstnienia.
- Wystarcza na 3–4 porcje.

Zupy jesienne

PASTERSKA ZUPA Z JĘCZMIENIA

1/4 posiekanej cebuli (opcjonalnie)
4 starte marchewki
2 pasternaki pokrojone w kostkę
1 łyżka stołowa oleju
2 l wody
1 filiżanka jęczmienia
1/3 łyżeczki startego imbiru
1 łyżeczka soli morskiej lub 1 łyżka stołowa natto miso
pietruszka

- Podsmaż cebulę, marchewki i pasternak na oleju (opcjonalnie).
- Dodaj wodę, jęczmień i imbir. Gotuj wolno pod przykryciem przez 90 minut.
- Dodaj sól lub miso i gotuj przez kolejnych 15 minut.
- Udekoruj pietruszką.
- Wystarcza na 8 porcji.

ZUPA Z FASOLI LIMA I RZEPY

12 cm wakame, połamanego na kawałki i namoczonego
1 filiżanka namoczonej fasoli lima
1/4 cebuli pokrojonej w kostkę
2 marchewki pokrojone na kawałki
4 małe rzepy pokrojone w ćwiartki
1 filiżanka poszatowanej kapusty
5–6 filiżanek wody
1 łyżka stołowa miso

- Umieść wakame, fasolę i wodę w garnku. Doprowadź do wrzenia.
- Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem 45–60 minut.
- Dodaj cebulę, marchewki, rzepy i kapustę.
- Gotuj około 20 minut, aż fasola i warzywa staną się miękkie.
- Dodaj miso i gotuj przez 5–7 minut.
- Wystarcza na 6 porcji.

ZUPA KALAFIOROWA

1 kalafior
 1/4 posiekanej cebuli (opcjonalnie)
 6 filiżanek bulionu
 sól morska do smaku
 1/2 filiżanki płatków owsianych lub mąki
 2 łyżki stołowe masła sezamowego

- Podziel kalafiora na różyczki. Odetnij tyle trzonu, ile się da, i pokrój go na małe kawałki. Różyczki kalafiora odłóż osobno.
- Doprowadź do wrzenia 4 filiżanki bulionu.
- Dodaj trzon kalafiora, cebulę, płatki i sól. Przykryj. Zmniejsz ogień i gotuj 10 minut do zmięknienia.
- Podczas gdy zupa się gotuje, doprowadź do wrzenia pozostałe 2 filiżanki bulionu. Wrzuć różyczki kalafiora i gotuj przez 5 minut. Wyjmij za pomocą łyżki cedzakowej i odłóż na bok.
- Do zupy dodaj bulion i masło sezamowe.
- Zdejmij zupę z ognia i zmiksuj wszystkie składniki.
- Udekoruj różyczkami kalafiora.
- Wystarcza na 6 porcji.

Zupy zimowe

ZIMOWA ZUPA KORZENNA

1/2 filiżanki całego ugotowanego ziarna owsa
 5-6 filiżanek wody
 1 por pokrojony w okrągłe plastry
 1 filiżanka brukwi pokrojonej w plastry
 1 marchew pokrojona w kliny
 1/2-1 łyżeczka soli morskiej

- Zmiksuj owies z wodą, aż do uzyskania kremowej konsystencji.
- Podsmażaj pora, brukiew i marchew przez 8 minut.
- Dodaj pastę z owsa i sól. Gotuj przez 15 minut, aż warzywa staną się miękkie.
- Wystarcza na 6 porcji.

ZUPA-KREM Z MARCHEWKI

1 łyżka stołowa oleju sezamowego
 6 łyżek stołowych mąki
 5-6 filiżanek gorącego bulionu
 2 średnie marchewki pokrojone w kliny
 sól morska do smaku
 pietruszka

- Podsmażaj mąkę na oleju przez 3-5 minut.
- Zdejmij rondel z ognia i ciągle mieszając, powoli dolewaj bulionu.
- Dodaj marchewki i sól. Gotuj pod przykryciem, aż staną się miękkie. Mieszaj od czasu do czasu, aby zapobiec przypaleniu.
- Udekoruj pietruszką.
- Wystarcza na 6 porcji.

ZUPA CYGAŃSKA

1 por pokrojony w kostkę (opcjonalnie)
2 marchewki pokrojone w plastry
1 filiżanka poszatowanej kapusty
2 filiżanki pokrojonej w kostkę dyni zimowej
lub zwykłej
2 l gorącej wody
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
1 łyżeczka oleju

- Podsmażaj por, marchewki, kapustę i dynię przez 10 minut.
- Dodaj sól i wodę.
- Zmniejsz ogień. Gotuj pod przykryciem przez 35 minut.
- Wystarczy na 8 porcji.

ZUPA „ZIMOWY PROMIEŃ SŁOŃCA” (DOBRA ZUPA NA ROZJAŚNIENIE PONUREGO DNIA)

1 filiżanka połówek żółtego grochu namoczonego w wodzie
2 l wody
12 cm namoczonego kombu
 $\frac{1}{2}$ cebuli pokrojonej w półksiężycy (opcjonalnie)
2 marchewki pokrojone w kwiatki
1 filiżanka dyni zimowej pokrojonej w kostkę
 $\frac{1}{2}$ filiżanki posiekanej pietruszki
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
miso do smaku

- Umieść kombu i groch w garnku z wodą.
- Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez 30 minut.
- Wrzuć cebulę, marchewki, dynię i sól. Gotuj, aż groch i warzywa będą miękkie.
- Dodaj rozcieńczone w wywarze miso i gotuj jeszcze przez 5 minut.
- Wystarczy na 8 porcji.

Sosy

SOS PODSTAWOWY (BESZAMEL)

1 łyżka stołowa oleju
2 łyżki stołowe mąki
1 filiżanka podgrzanej wody, bulionu lub mleka migdałowego albo mleka z innych orzechów (s. 673)
przyprawy: sól morska, miso, sos sojowy
odrobina gałki muszkatołowej

- W grubym rondlu podgrzej olej.
- Wsyp do oleju mąkę i wymieszaj. Potrzyj przez 1–2 minuty na małym ogniu.
- Zdejmij z ognia. Dodaj podgrzany płyn i energicznie wymieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Postaw ponownie na ogniu. Dodaj przyprawy.

Zalecane rodzaje mąki: razowa pszenna, ryżowa, z ciecierzycy, jęczmienna, kukurydziana, amarantusowa.

wy. Doprowadź prawie do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj do zgęstnienia sosu.

- Wydajność: 1 filiżanka.

Uwagi: W przepisie można pominąć olej: podpraż na sucho mąkę i rozcieńcz małą ilością wody, po czym powoli dolej resztę płynu. Aby uzyskać ciemny sos, należy prażyć mąkę aż do zbrązowienia.

OKRASA

- Dodaj mąkę do tłuszczu pozostałego na patelni po smażeniu warzyw.
- Dalej przygotuj tak jak sos podstawowy.

SOS GRZYBOWY

- Do 1 filiżanki sosu podstawowego dodaj 150 g grzybów pokrojonych w plastry.
- Gotuj 10-15 minut.

SOS WARZYWNY

- Do sosu podstawowego dodaj $\frac{1}{2}$ filiżanki ugotowanych i pokrojonych w kostkę warzyw i gotuj przez 5 minut.

SOS ZIOŁOWY

- Dodaj 1-2 łyżeczki ziół do 1 filiżanki sosu podstawowego i gotuj przez 5 minut.
- Sugerowane zestawienia:
tymianek, gałka muszkatołowa, czosnek
tymianek, szalwia, pietruszka
kolendra, kminek, imbir

SOS ORZECHOWY

1 łyżka stołowa masła orzechowego: z orzechów ziemnych, włoskich, cashew, sezamu, migdałów lub słonecznika

1 posiekana cebula

1 łyżka stołowa soku cytrynowego lub octu albo

$\frac{1}{4}$ filiżanki soku pomarańczowego

- Rozrzedź masło orzechowe za pomocą płynu.
- Połącz wszystkie składniki i dodaj do 1 filiżanki sosu podstawowego, pomijając olej.
- Gotuj pod przykryciem 5-8 minut.

SOS MIGDAŁOWO-TOFU

1/2 kawałka tofu pokrojonego w kostkę
1/2-1 filiżanka wody
1/4 filiżanki posiekanych migdałów
2 łyżki stołowe zarodków pszenicy
1 łyżeczka miso
posiekane szalotki (opcjonalnie)

- Gotuj tofu w wodzie przez 20 minut.
- Wymieszaj wszystkie składniki mikserem, dodając stopniowo wodę aż do uzyskania pożądanej gęstości.
- Wydajność: 1-1 1/2 filiżanki.

SOS Z TOFU I MASŁA SEZAMOWEGO

- Do powyższego przepisu zamiast migdałów dodaj 2 łyżki stołowe masła sezamowego.

SOS Z TOFU I AWOKADO

- Do powyższego przepisu zamiast migdałów dodaj 1 awokado.

SOS Z KUZU LUB MARANTĄ

1/2 łyżki stołowej kuzu lub maranty
1 filiżanka wody lub bulionu
sól morska lub sos sojowy do smaku

- Rozcieńcz kuzu lub marantę w małej ilości płynu.
- Dodaj do pozostałego płynu i gotuj, aż zgęstnieje.
- Dodawaj do zup lub dań warzywnych.

SOS CYTRYNOWO-SEZAMOWY

1/4-1/2 filiżanki masła sezamowego
1/2 filiżanki wody lub bulionu
1 zmiążdżony ząbek czosnku (opcjonalnie)
1/2 filiżanki soku cytrynowego
posiekana szalotka (opcjonalnie)
1/4 filiżanki posiekanej pietruszki
1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
sól lub sos sojowy do smaku

- Połącz wszystkie składniki.
- Ubij dobrze za pomocą trzepaczki lub zmiksuj. Im dłużej się ubija, tym sos staje się gęstszy.
- Wydajność: 3-4 filiżanki.

SALSA MEKSYKAŃSKA

1 średni pomidor pokrojony w kostkę
3 posiekane zielone papryczki chili
6 gałązek drobno posiekanej kolendry
sól morska do smaku
1/3-1/2 filiżanki wody
1/4 cebuli pokrojonej w drobną kostkę (opcjonalnie)

- Wymieszaj wszystkie składniki i podawaj.
- Wydajność: 1 1/2 filiżanki.

SALSA DE LA SIERRA (SOS GÓRSKI)

1 cały pomidor
3 całe zielone papryczki chili
1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
odrobina soli morskiej

- Włóż pomidora i chili do suchego rondla.
- Podgrzej i opiekaj, obracając od czasu do czasu aż do lekkiego przypalenia.
- Sól i czosnek utrzyj w moździerzu na pastę.
- Dodaj pomidora i chili i wymieszaj razem do uzyskania konsystencji sosu.
- Wydajność: 1 filiżanka.

CHIŃSKI SOS IMBIROWY

1 zmiądzony ząbek czosnku (opcjonalnie)
3 plastry korzenia imbiru
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki oleju sezamowego (opcjonalnie)
łodyga selera pokrojona w ukośne plastry
 $\frac{1}{2}$ słodkiej papryki pokrojonej w kostkę
 $\frac{1}{4}$ cebuli pokrojonej w kostkę (opcjonalnie)
2 łyżki stołowe sosu sojowego
1 łyżeczka melasy
1 filiżanka wody lub bulionu
1 łyżka stołowa kuzu rozcieńczonego w $\frac{1}{4}$ filiżanki wody

- Podsmaż czosnek i imbir.
- Dodaj pozostałe składniki z wyjątkiem kuzu i doprowadź do temperatury tuż przed wrzeniem.
- Gotuj 5 minut.
- Dodaj kuzu i gotuj jeszcze 5 minut.
- Wydajność: $1\frac{1}{2}$ filiżanki.

SOS SŁODKO-KWAŚNY

1 filiżanka wody lub wywaru
 $\frac{1}{4}$ filiżanki syropu lub melasy
 $\frac{1}{4}$ filiżanki octu jabłkowego lub ryżowego
1 łyżka stołowa kuzu rozpuszczona w $\frac{1}{4}$ filiżanki wody
sól morska lub sos sojowy do smaku

- Podgrzej płyn ze słodzikiem i octem. Doprowadź do wrzenia.
- Mieszając, połącz z rozcieńczonym kuzu i solą lub sosem sojowym.
- Gotuj pod przykryciem przez 5–10 minut.
- Wydajność: 2 filiżanki.

SOS DO MAKARONU

1 średnia cebula posiekana (opcjonalnie)
1 filiżanka drobno pokrojonej marchewki
1 posiekana łodyga selera
1 łyżka stołowa oliwy z oliwek (opcjonalnie)
4 średnie buraki, ugotowane i przetarte na purée
2 łyżki stołowe mąki ryżowej
1 łyżka stołowa sosu sojowego

- Podsmażaj cebulę (na oleju) przez 2 minuty.
- Dodaj marchewki. Podsmażaj 2 minuty.
- Dodaj seler. Podsmażaj 2 minuty.
- Dodaj przetarte buraki. Duś pod przykryciem przez 5 minut.
- Dolej 1 filiżankę wody. Doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem 20 minut na

szczypta oregano

1 posiekany ząbek czosnku (opcjonalnie)

3 filiżanki wody

pokrojona natka pietruszki

małym ogniu.

- Rozpuść mąkę ryżową w 2 filiżankach wody. Wraz z sosem sojowym dodaj ją do duszonych warzyw i buraczków. Gotuj pod przykryciem przez 10 minut.
- Dodaj czosnek, oregano i pietruszkę. Gotuj przez kolejnych 5–10 minut.
- Podawaj do makaronu, polenty, kotletów zbożowych lub pizzy.
- Wydajność: około 1 l.

SOS POMIDOROWY

- Przygotuj sos według podanego wyżej przepisu, zamiast buraków używając dobrze przetartych czerwonych lub zielonych pomidorów.

SOS DYNIOWY

- Przygotuj sos według podanego wcześniej przepisu, zamiast buraków używając przetartej dyni. Powstanie słodki, złoty sos.

KECZUP

- Przygotuj sos według podanego powyżej przepisu na sos do makaronu, po czym dodaj ocet i przetrzrzyj wszystkie składniki razem aż do uzyskania purée.

Dodatki smakowe

Dodatki smakowe pomagają w trawieniu i wprowadzają do posiłków więcej witamin i minerałów. Można ich używać zamiast soli dla poprawienia smaku potraw. Posypuj nimi gotowane zboża i kasze.

Przygotowując gomasio i mieszanki nasion według podanych niżej metod, otrzymasz dodatki zawierające dużo mniej soli niż gotowe produkty dostępne w sprzedaży. Ponadto kwas szczawiowy występujący w nasionach sezamu zostaje zneutralizowany poprzez proces moczenia i opiekania.

GOMASIO (SÓL SEZAMOWA) – wysoka zawartość wapnia, żelaza, witamin A i B

1 filiżanka nasion sezamu
 1/2 łyżki stołowej soli

- Umyj i namaczaj sezam z solą przez 6–8 godzin. Odsącz.
- Sezam upraż na sucho w rondlu na średnim ogniu, aż uzyska orzechowy aromat, złotobrazowy kolor i zacznie podskakiwać.
- Utrzyj sezam w moździerzu lub makutrze, stosując delikatny nacisk w czasie wykonywania ruchów okrężnych, tak aby każde nasionko zostało przepołowione.
- Przechowuj w szklanym słoju.

POSYPKA Z WAKAME I SEZAMU – poprawia równowagę mineralną; zawiera żelazo i jod

30 g wakame
 1/4 filiżanki namoczonych i odsączonych nasion sezamu

- Opiekaj wakame w piekarniku w 180°C przez 10–15 minut, aż stanie się ciemny i chrupiący.
- Zmiel na drobny proszek.
- Praż sezam na sucho do momentu, gdy uzyska orzechowy aromat i zacznie podskakiwać.
- Dodaj do wakame i ucieraj, aż nasiona sezamu będą w 90% zmiażdżone.

POSYPKA Z DULSE I SEZAMU

30 g dulse
 1/2 filiżanki namoczonych i odsączonych nasion sezamu

- Upraż na sucho dulse w rondlu, aż stanie się chrupiące.
- Przygotuj tak, jak podano w przepisie powyżej.

RZODKIEW DAIKON – zmniejsza apetyt; pomaga trawić potrawy smażone i fasole

- Zetrzyj na tarce rzodkiew daikon i podawaj w małych ilościach (nadmiar powoduje zmęczenie).
- Można dodać tartą marchew i imbir.

Gęste sosy przyprawowe (chutney i relish)

Sosy te odświeżają i wzmacniają smak, urozmaicają i ubarwiają proste dania ze zbóż i warzyw. Sprawiają one, że każdy kęs tej samej potrawy może smakować inaczej, a także wspomagają trawienie i odżywiają. Pikantniejsze kombinacje powinny zostać dobrze zrównoważone łagodnym smakiem. Dodatków tych używaj w małych ilościach.

CHUTNEY Z RÓŻNYCH OWOCÓW

4 jabłka
4 gruszki
6 suszonych moreli
sok z 2 cytryn
2 łyżki stołowe startej skórki cytrynowej
1 filiżanka rodzynek
2 łyżki stołowe cynamonu
2 łyżki stołowe tartego imbiru
1 łyżeczka kardamonu
1 łyżeczka nasion kminku lub kminu rzymskiego
 $\frac{1}{8}$ łyżeczki pieprzu kajeńskiego
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli

- Pokrój owoce na małe kawałki.
- Połącz wszystkie składniki.
- Gotuj na wolnym ogniu przez 40 minut.
- Po schłodzeniu wlej do butelek. Przechowuj w lodówce.
- Wydajność: około 2 l.

CHUTNEY Z MARCHEWKI

6–8 marchewek pokrojonych w kostkę
1 łyżeczka soli morskiej
2 łyżki stołowe nasion gorczycy
2 łyżeczki nasion kminu rzymskiego
2 łyżeczki drobno posiekanego imbiru
1 łyżeczka czarnego pieprzu
2–3 łyżeczki miodu (opcjonalnie)
3 łyżki stołowe octu ryżowego
sok z 1 cytryny
odrobina wody

- Wymieszaj wszystkie składniki i gotuj na wolnym ogniu do czasu, aż marchewki stają się miękkie.
- Po schłodzeniu wlej do butelek. Przechowuj w lodówce.
- Wydajność: 1 l.

RELISH PIETRUSZKOWO-MIĘTOWY

1 filiżanka pietruszki lub chińskiej pietruszki (liści kolendry)
 $\frac{1}{2}$ filiżanki liści mięty
1 zielona papryczka chili
1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
2 połówki namoczonych i pokrojonych suszonych moreli lub sok z 1 cytryny
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej

- Umyj zieleninę.
- Posiekaj i utrzyj z chili.
- Wymieszaj z pozostałymi składnikami.
- Wydajność: $1\frac{1}{2}$ filiżanki.

Smarowidła i pasty

PASTA Z WARZYW I ORZECHÓW WŁOSKICH

1½ filiżanki ugotowanej zielonej fasoli
¼ filiżanki prażonych orzechów włoskich
½ posiekanej i podsmażonej cebuli (opcjonalnie)
1–2 łyżki stołowe majonezu (s. 640)
¼ łyżeczki soli
szczypta gałki muszkatołowej

- Połącz wszystkie składniki w mikserze.
- Używaj jako smarowidła do kanapek lub jako dipu.
- Wydajność: 2 filiżanki.

BABAGANOUIJ (GRECKA PASTA Z BAKŁAŻANA)

2 bakłażany
sok z 1 cytryny
¼ filiżanki masła sezamowego
½ filiżanki posiekanej świeżej pietruszki
¼ łyżeczki soli morskiej
1 łyżeczka oliwy z oliwek

- Nagrzej piekarnik do 240°C.
- Nakłuj bakłażany widelcem.
- Piecz do lekkiego przypalenia i pęknięcia (45 minut). Wystudź.
- Wybierz miąższ i rozetrzyj dobrze na purée.
- Połącz z pozostałymi składnikami z wyjątkiem oliwy.
- Przed podaniem skrop po wierzchu oliwą.
- Podawaj z warzywami i chlebem pita.

SMAROWIDŁO Z WARZYW LUB FASOLI

1 filiżanka ugotowanych warzyw lub fasoli
1 łyżeczka miso
1 łyżka masła sezamowego
¼ posiekanej cebuli (opcjonalnie)
1 łyżka stołowa posiekanej natki pietruszki
szczypta kolendry

- Rozgnieć warzywa lub fasolę widelcem.
- Połącz z pozostałymi składnikami.
- Podawaj do kanapek, jako dip albo jako nadzienie do naleśników lub pasztecików.
- Wydajność: 1 filiżanka.

Warzywa kiszone

Mała ilość warzyw kiszonych podawana po posiłku wspomaga trawienie. Kiszonki mogą być robione z marchewki, rzodkwi daikon, brokułów, ogórków, kapusty, kalafiora, zielonych warzyw, rzepy itp.

Przetwory wykonane według poniższych przepisów pomagają w przywróceniu prawidłowej flory bakteryjnej jelit, ponieważ wzmagają rozwój zdrowych szczepów *Lactobacillus acidophilus*. U osób z przerostem drożdżowców *Candida*, rakiem i innymi chorobami degeneracyjnymi wynikającymi z osłabionej odporności zabronione jest stosowanie soli i dlatego zaleca się spożywanie surowej, niesolonej kapusty kiszonej. W dodatku kapusta sama w sobie ma ważne, wzmacniające odporność właściwości (zob. *Warzywa*). Surowa, bezsolna kapusta kiszona jest także zalecana w leczeniu wrzodów.

Surowa niesolona kapusta kiszona (oraz wersja z solą)*

Użyj co najmniej 12 kg warzyw, głównie kapusty z burakami i marchewką. W razie potrzeby dodaj seler, czosnek, zioła i namoczone, posiekane wodorosty, takie jak dulse, wakame i kelp. Nadaje się też każde inne warzywo. Wersja z solą: dodaj sól (od 0,5% do 1,25% wagi warzyw).

- Używaj naczyń emaliowanych lub ceramicznych (20-litrowe naczynie pomieści około 16 kg warzyw).
- Zmiel warzywa mikserem lub w sokowirówce, zetrzyj na tarce albo pokrój.
- Jeśli nie używasz soli, warzywa muszą puścić sok: włóż je do stalowej miski lub innego nietękącego się naczynia i przyciśnij deską, aż wypłynie sok – im więcej soku, tym lepiej.
- Umieść warzywa w glinianym garnku. Nie napełniaj go po brzegi (fermentujące warzywa zwiększą swoją objętość). Jeśli używasz soli, dodaj ją teraz.
- Na wierzch warzyw połóż grubą warstwę świeżych liści kapusty.
- Delikatnie, ale zdecydowanie i na całej powierzchni przyciśnij liście, uciskając z całej siły rękami.
- Na naczynie połóż najszerszy talerz, jaki się zmieści.
- Na talerzu umieść kamień lub inny ciężki przedmiot. Ciężar nie może być zbyt duży, by nie powodował wypływania soku ponad fermentujące warzywa. W ciągu następnego dnia co kilka godzin sprawdzaj, czy ciężar jest właściwy i czy talerz leży równo i płasko.
- Umieść warzywa w dobrze przewietrzanym pomieszczeniu w temperaturze pokojowej (15–22°C). Po 5–7 dniach (6–7 dni w 15°C i 5–6 dni w 20°C) wyrzuć stare liście kapusty oraz spleśniałe i odbarwione warzywa z wierzchu.
- Pozostałe warzywa włóż do szklanych słoików i trzymaj w lodówce. Można je przechowywać przez 4–8 miesięcy, jeśli temperatura wynosi 0–2°C, a słoiki są rzadko otwierane. Nie zamrażaj. Kiszona przygotowana z dodatkiem soli, może być przechowywana w temperaturze do 5°C.

* Metoda wytwarzania kapusty kiszonej pochodzi z książki Evana Richarda *Raw Cultured Vegetables*. Uwaga: Większość kapusty kiszonej dostępnej w handlu jest pasteryzowana.

Uwaga: Fermentacja zachodzi najlepiej, gdy użyjemy co najmniej 12 kg warzyw, jednakże zadowalające efekty można uzyskać także, kisząc mniejsze ilości kapusty. Na przykład przy pierwszej próbie kiszenia według tego przepisu użyj 2 główek kapusty lub wypróbuj przepis na kapustę kiszoną z dulse ze s. 648, do którego potrzeba 1 główki kapusty.

KAPUSTA KIMCHEE (KISZONKA KOREAŃSKA)

- 1 główka kapusty pokrojona w kawałki długości 5 cm
- 1/2 kg białej rzodkwi pokrojonej w półksiężycy
- 5 filiżanek wody
- 2 łyżki soli morskiej
- 2 łyżki stołowe siekanego imbiru
- 1 ząbek siekanego czosnku (opcjonalnie)
- 1 posiekana zielona cebula
- 1/2 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
- 2 łyżki stołowe substancji słodzącej (opcjonalnie)

- W dużej misce połącz wodę, 1 1/2 łyżki stołowej soli, kapustę i rzodkiew. Odstaw na 12 godzin.
- Wyjmij kapustę i rzodkiew z płynu, w którym się moczyły, i połącz z imbirem, czosnkiem, cebulą, pieprzem kajeńskim i 1/2 łyżeczki soli.
- Włóż wszystko do słoja lub glinianego garnka. Do płynu, w którym moczyły się warzywa, dodaj słodzik i zalej nim warzywa. Płynu powinno być o 2 1/2 cm więcej niż warzyw.
- Naczynie przykryj luźno czystą ściereczką i odstaw na 3–7 dni.
- Wydajność: 2 l.
- 1 filiżanka wystarcza na 6–8 porcji.

SŁODKO-KWAŚNE PIKLE Z LIMONEK (KISZONKA INDYJSKA)

- 6 limonek (lub cytryn)
- ziarno kardamonu z 4 owoców
- 2 łyżki stołowe całych nasion kminu
- laska cynamonu (5 cm)
- 12 całych goździków
- 1 łyżka stołowa soli morskiej
- 6 łyżek stołowych soku z limonki
- 1 łyżeczka sproszkowanego chili (opcjonalnie)

- Pokrój limonki na małe kawałki.
- Posyp solą i przyprawami. Włóż do słoika.
- Wlej sok.
- Szczelnie zakręć słoik i przechowuj w ciepłym miejscu przez tydzień, aż skórki staną się miękkie.
- Codziennie potrząsaj słoikiem.
- Wydajność: 1 l.

UMEBOSHI KISZONE

- 3–4 śliwki umeboshi
- 1 l wody
- 4 filiżanki warzyw pokrojonych w plastry

- Rozgnieć śliwki i włóż do dużego słoja z wodą i warzywami. Przykryj lnianą ściereczką. Odstaw w chłodne miejsce.
- Gotowe do podania po 4–6 dniach.
- Wydajność: 1 1/2–2 l.

KOSZERNE OGÓRKI KISZONE Z KOPREM

1 l dokładnie oczyszczonych ogórków
 $\frac{1}{2}$ l wrzątku
1 łyżka stołowa soli morskiej
1 cały ząbek czosnku (opcjonalnie)
1 liść laurowy
 $\frac{1}{8}$ łyżeczki pieprzu kajeńskiego
2 łodygi świeżego kopru lub 1 łyżka stołowa nasion kopru

- Słoik i pokrywka powinny być sterylne czyste.
- Ułóż przyprawę na dnie słoika i włóż ogórki.
- Zagotuj wodę z solą i wlej do słoika do wysokości $2\frac{1}{2}$ cm powyżej ogórków.
- Zamknij słoik i przechowuj przez 2 tygodnie lub całą zimę.
- Wydajność: około 1 l.

SZYBKA KISZONKA JAPONSKA

3–4 filiżanki plasterów warzyw korzeniowych lub innych okrągłych warzyw
125 ml sosu sojowego
375 ml wody
1 łyżka stołowa tartego imbiru

- Połącz wszystkie składniki.
- Odstaw na 1–3 godziny.

WARZYWNE PIKLE W SOLI I RYŻU (PIKLE NUKA)

$2\frac{1}{2}$ kg ekologicznego brązowego ryżu, zmielnego na grubą mękę
10 filiżanek wody
1 filiżanka soli morskiej
1 filiżanka miso (opcjonalnie)
warzywa

- Zagotuj wodę z solą. Ostudź.
- Rozpuść całkowicie miso w wodzie.
- Lekko podpraż mękę w rondlu, aby pozbyć się mikroorganizmów. Wystudź.
- Zrób gęstą pastę z mąki i wody z solą.
- Wymieszaj dokładnie i umieść w szklanym lub ceramicznym naczyniu.
- Ułóż warzywa w paście ryżowej, tak żeby się nie stykały.
- Przykryj naczynie. Przechowuj w chłodnym miejscu. (W cieplejszym okresie przechowuj w lodówce).
- Pozostaw warzywa do zakwaszenia na 3 dni lub tydzień.
- Codziennie mieszaj.
- Przed podaniem wypłucz warzywa w wodzie i pokrój na kawałki. Używaj okazjonalnie.

Uwagi: Do tego przepisu najlepiej nadają się twarde warzywa (rzodkiew, marchew, rzepa i kalafior). Małe kawałki kiszą się szybciej. Jeśli warzywa są małe, pozostaw je w całości. Jeśli wybierasz się

na wakacje, usuń wszystkie warzywa z pasty i włóż do lodówki. Pasta z mąki ryżowej, jeżeli jest właściwie przechowywana, może służyć całe lata.

Od czasu do czasu dodawaj do pasty trochę mąki i soli. Pikle *nuka* są zazwyczaj przygotowywane z użyciem otrąb ryżowych, ale większość dostępnych otrąb jest bardzo zanieczyszczona opryskami, dlatego pikle nie fermentują prawidłowo. Z tego powodu wielu entuzjastów *nuka* używa grubo mielonego, ekologicznego brązowego ryżu.

Mleko ze zbóż i nasion

MLEKO Z NASION

$\frac{1}{2}$ filiżanki nasion (dyni, sezamu, słonecznika)
1 filiżanka ciepłej wody
odrobina kelpu lub soli morskiej

- Namocz nasiona na noc.
- Odsącz i wylej wodę.
- Zmiksuj nasiona w mikserze z ciepłą wodą i kelpem lub solą morską.
- Stosuj w takiej postaci lub odsącz i używaj powstałej pasty do chleba, ciastek itp.

MLEKO MIGDAŁOWE

$\frac{1}{4}$ filiżanki migdałów (można je zastąpić orzechami włoskimi lub innymi)
2 filiżanki ciepłej wody
odrobina kelpu lub soli morskiej

- Przygotuj według powyższego przepisu.
- Inna wersja: po namoczeniu migdałów usuń z nich skórki, zwłaszcza jeśli mleko migdałowe jest przeznaczone dla osób z wrażliwym układem trawiennym.

MIGDAŁOWY KOKTAJL MLECZNY

- W przepisie na mleko migdałowe wodę zastąp sokiem owocowym.
- Można też dodać owoce, 2 łyżki stołowe kawy zbożowej lub $\frac{1}{2}$ filiżanki sproszkowanego chleba świętojańskiego (karobu).
- Zmiksuj wszystkie składniki.

MLEKO ZE SKIEŁKOWANYCH ZBÓŻ

1 filiżanka zboża (owies, ryż, proso, jęczmień)
2 filiżanki wody

- Kiełkuj zboże przez 3 dni (s. 632)
- Zmiksuj z wodą i odsącz.
- Pozostałej masy używaj do chleba, zup itp.

MLEKO Z GOTOWANYCH ZBÓŻ

1 filiżanka namoczonych zbóż
7-10 filiżanek wody

Metoda 1:

- Doprowadź wodę ze zbożem do wrzenia.
- Zmniejsz ogień. Przykryj i gotuj 2 godziny.

Metoda 2:

- Przykryj i gotuj na małym ogniu przez całą noc.
- Odsącz przez ściereczkę. Używaj papki do innych dań zbożowych, kotletów, sosów, chlebów itd.

Inna wersja: Ugotuj strąki wanilii z pełnymi ziarnami owsa.
Dodaj trochę syropu ryżowego lub słodki jęczmienny.

Kiszony napój pszeniczny (rejuvelac) i jogurt z nasion

Rejuvelac jest napojem fermentowanym, który stanowi niedrogie źródło przyjaznych bakterii, wspomagających tworzenie zdrowej flory jelitowej.

KISZONY NAPÓJ PSZENNY

2 filiżanki ziaren pszenicy
1 l wody

- Namaczaj 2 filiżanki ziaren pszenicy przez 1 dzień. Wylej wodę. Najlepiej nadają się do tego miękkie, białe ziarna pszenicy. Wypłucz ziarna i namocz ponownie w słoiku zawierającym około 1 l wody. Przykryj słoik ściereczką lub tacą do kiełkowania i odstaw na 2 dni. Odlej gotowy rejuvelac. Do pozostałej pszenicy dodaj 1 l wody. Dzień później odlej kolejną partię rejuvelacu, a ziarna pszenicy przeznacz na kompost. Zaczynaj moczenie następnej porcji pszenicy, aby zrobić świeży rejuvelac.
- Wydajność: 4 filiżanki.
- Rejuvelac jest w smaku lekko kwaśny, podobny do serwatki. Jeśli jest zbyt kwaśny, skrócić czas fermentowania. Jeżeli ma smak nieprzyjemny, wyrzucić go. Zdarza się to czasem, gdy fermentacja przebiega za długo lub pszenica jest złej jakości. Rejuvelac powstaje szybko w czasie ciepłej pogody. Po zrobieniu powinien być przechowywany w lodówce.
- Aby zrobić bardziej kwaśny napój, po przygotowaniu pierwszej partii wstaw rejuvelac do lodówki, a pszenicę pozostaw w słoiku. Za 2-3

dym razem kiedy odlewasz napój, ponownie napełniaj słoik. Rejuvelac można przechowywać kilka tygodni.

Używaj rejuvelacu jako płynu-bazy do sporządzania jogurtów, dressingów, zup i sosów. Można go wykorzystać jako naturalny zaczyn do chleba. W przepisie na chleb na zakwasie (s. 556) zakwas można zastąpić rejuvelakiem.

JOGURT Z NASION

1 filiżanka namoczonych nasion sezamu, słonecznika albo migdałów (wylej wodę, w której się moczyły)

1 filiżanka rejuvelacu lub wody

$\frac{1}{2}$ łyżeczki niepasteryzowanego sosu sojowego lub miso (gdy nie używamy rejuvelacu)

- Zmiksuj nasiona na dużych obrotach miksera. Powoli wlej rejuvelac albo wodę i sos sojowy lub miso, a następnie miksuj do uzyskania kremowej konsystencji.
- Aby przyspieszyć fermentację, dodaj trochę wcześniej przygotowanego jogurtu.
- Postaw w ciepłym miejscu i przykryj. Nie zamykaj szczelnie.
- Pozwól fermentować jogurtowi przez 6–10 godzin do uzyskania pożądanej kwaśności. Następnie wstaw do lodówki.

Jogurt z nasion jest jednym z najlepszych wstępnie przetrawionych białek i fermentów. Jest łatwo przyswajalny. Proces fermentacji ogranicza jęczenie oleju w jogurcie z nasion. Używaj go do robienia smarowideł, sosów i dressingów.

JOGURT OWSIANY

1 filiżanka grubych płatków owsianych lub całych ziaren, grubo zmielonych

1 filiżanka wody lub rejuvelacu

$\frac{1}{2}$ łyżeczki niepasteryzowanego sosu sojowego lub miso (gdy nie używamy rejuvelacu)

- Sposób przygotowania taki sam, jak w przepisie na jogurt z nasion.

Owoce

Naturalne cukry i odświeżające właściwości owoców sprawiają, że są one wspaniałym substytutem pokarmów zawierających rafinowane i chemiczne substancje słodzące. Zgodnie z cyklem kontrolnym Pięciu Elementów nawet kwaśne owoce, takie jak grejpfrut czy cytryna, równoważą potrzebę spożycia smaku słodkiego. Owoce posiadają również cenne minerały, witaminy, enzymy i błonnik.

Jeżeli mamy zamiar często stosować owoce, ważne jest, aby w momencie zbierania były one w pełni dojrzałe. Ma to szczególne znaczenie w przypadku cytrusów. Owoce cytrusowe zbierane kilka tygodni przed dojrzewaniem, co się przeważnie zdarza, zawierają szkodliwe ilości kwasów, a kiedy w końcu dojrzeją, nie przynoszą tych samych korzyści zdrowotnych co owoce dojrzewające w słońcu. Kwas cytrynowy zawarty w owocach cytrusowych wywiera silny wpływ na organizm. Jego działanie zostaje złagodzone, kiedy owoce te są spożywane w całości, a nie tylko w postaci soku. Zjadanie kilku nasion i kawałka wewnętrznej skórki również sprzyja równowadze. Inne owoce także są bardziej odżywcze, gdy zbiera się je dojrzałe, chociaż ich stosowanie nie jest niezbędne w czasie krótkich postów lub kiedy owoce w ogóle stanowią mały procent diety. Jeżeli kupiliśmy niedojrzałe owoce, powinniśmy pozwolić im dojrzeć w temperaturze pokojowej. Wyjątkiem jest zamierzone stosowanie pewnych niedojrzałych owoców w celach leczniczych.

„ Kiedy ugryziesz jabłko, powiedz do niego w myślach:
Twoje nasiona będą żyły w moim ciele
I pąki twojego jutra zakwitną w moim sercu,
I zapach twój będzie moim oddechem,
I razem będziemy się radować przez wszystkie pory roku”.
Kahlil Gibran, *Prorok*

Większość bardzo popularnych owoców, takich jak pomarańcze, jabłka i banany, jest bardzo mocno opryskiwana, co czasami znacznie obniża ich wartość odżywczą. Mimo że opryski i nawet chemiczne nie są wprowadzane do wnętrza owoców, w końcu przenikają całą roślinę, wpływając na jej wzrost i ogólną jakość. Zadbaj o to, by kupować owoce uprawiane bez chemikaliów.

Owoce są łatwostrawne i stanowią przyjemne urozmaicenie pożywienia, którego przygotowanie i trawienie wymaga więcej wysiłku. Ponadto większość owoców ma właściwości alkalizujące, oczyszczające i ochładzające, dzięki którym równoważone jest nadmierne spożycie kalorycznych pokarmów, a w szczególności tych zawierających skoncentrowane białka. Owoce są również środkiem leczniczym dla osób, które są napięte i rozgrzane z powodu presji umysłowej, nadmiernej aktywności fizycznej lub gorącego klimatu. Alkalizujący składnik obecny w owocach w połączeniu z ich kwasami pobudza pracę wątroby i trzustki, powodując naturalne działanie przeczyszczające. Jednak istnieją również owoce, między innymi czarne jagody, kwaśne śliwki i ananasy, które leczą biegunkę.

Jeśli przez dłuższy czas słodkie owoce stanowią większą część diety, ich nawilżające właściwości, które mogą wspomagać wzrost drożdżowców i inne formy *wilgoci*, najlepiej od czasu do czasu równoważyć nieowocowymi postaciami o działaniu osuszającym. Kwaśne owoce mają właściwości ściągające, które także równoważą wpływ innych słodkich owoców.

Przydatne informacje na temat owoców:

- Organizm łatwiej dopasowuje się do wpływu miejscowych, sezonowych owoców niż owoców pochodzących z daleka. Większość owoców letnich i tropikalnych ma działanie ochładzające i odświeżające. Kiedy spożywa się je zimą, mogą spowodować wyziębienie i osłabienie, chyba że jedzą je ludzie z objawami nadmiaru *gorąca*. Do spożywania w czasie zimy lepiej nadają się owoce jesienne, które można przechowywać, takie jak jabłka czy owoce suszone.
- Gdy z owoców robi się sok, ich ochładzające i oczyszczające właściwości ulegają nasileniu. Sok jest oczyszczającą/eliminującą częścią rośliny; bardziej budującymi i ogrzewającymi częściami są skórki i miąższ, jak również nasiona w owocach typu papaja, arbuz czy melon. Dla zwiększenia wytrzymałości organizmu należy spożywać po trochu wszystkich części owocu. Podgrzewanie soków czy pieczenie owoców czyni je mniej wychładzającymi. Picie soków owocowych przez cały dzień między posiłkami przyczynia się do osłabienia. Przyjrzyj się małym dzieciom, które przez większość dnia piją sok jabłkowy – często tracą apetyt, łatwo się irytują i są osłabione.
- Owoce mogą być konserwowane we własnym soku bez dodatku słodzików; aby zachować ich słodycz i smak, można je konserwować w soku jabłkowym.
- Zgodnie z zasadami prostego łączenia pokarmów owoce nie komponują się dobrze z innymi pokarmami. Wyjątek stanowią następujące zestawienia: a) owoce z sałatą lub selerem naciowym; b) kwaśne owoce z orzechami, nasionami, nabiałem i innymi białkami wysokotłuszczowymi; c) owoce, zwłaszcza ugotowane, z fasolką adzuki. Fasolka adzuki, sałata i seler mają zdolność osuszania *wilgoci* (drożdży) i powstrzymywania nieprawidłowej fermentacji w przewodzie pokarmowym, do czego łatwo może doprowadzić spożywanie owoców.
- Jeśli odczuwamy nasiloną potrzebę słodkiego i odświeżającego smaku owoców, najlepiej zaspokoić ją, jedząc posiłek lub przekąskę składającą się z samych owoców. W przeciwnym razie może dojść do przejedzenia się cięższym pożywieniem na skutek szukania w nim odświeżających i oczyszczających właściwości owoców. Dla uzyskania najlepszych rezultatów soki owocowe należy spożywać cztery godziny po posiłku i godzinę przed.
- *Ogólne dawkowanie:* w przypadku przewlekłych chorób, których leczenie wymaga skorzystania z dobroczynnych właściwości owoców, doskonałą metodą jest spożywanie jednego posiłku składającego się tylko z owoców. Na przykład jako remedium na drętwienie pochodzenia reumatoidalnego można spożywać podczas odrębnego posiłku miseczkę czereśni, co najmniej cztery razy w tygodniu. Jeśli tolerujemy tylko małą dawkę owoców, wtedy lepiej jest spożywać ten rodzaj pokarmu w formie przekąski. W ostrych przypadkach owoce mogą być stosowane częściej i według potrzeb. Na przykład aby zapobiec syndromowi *gorąca późnego lata* (skutek wpływu bardzo gorącego klimatu na organizm), można jeść arbuzy, jabłka lub pić sok cytrynowy, tak często, jak jest to konieczne. Kilkakrotne spożycie fig w ciągu dnia może przynieść ulgę w czerwonce.
- Osoby, które są słabe lub mają objawy *zimna* bądź *niedoboru*, powinny ostrożnie stosować surowe owoce albo w ogóle z nich zrezygnować. Chociaż w takich wypadkach zazwyczaj toleruje

się spożywanie niewielkich ilości suszonych lub gotowanych owoców. Istnieje wiele systemów klasyfikacji ogrzewających i wychładzających właściwości owoców. Wcześniej owoce były na ogół określane jako wychładzające, ponieważ zazwyczaj wywołują długotrwały skutek ochłodzenia organizmu, a także nie ogrzewają głębszego korzenia Yang związanego z funkcją nerek-nadnerczy. Prawdopodobnie owocami, których działanie jest najbardziej zbliżone do właściwości głębokiego ogrzewania organizmu, są niedojrzałe suszone maliny, o charakterze ściągającym. Dzięki swej cierpkości kontrolują układ moczowy, podobnie jak ogrzewająca energia Yang zdrowych nerek. Inny pospolity owoc – czereśnia – wytwarza ciepło, ale efekt jej działania nie jest ani głęboki, ani długotrwały.

Żadne z pozostałych wymienionych poniżej owoców nie ma właściwości ogrzewających. Są one albo neutralne, albo ochładzające. Oprócz zdolności do zmieniania indywidualnego odczucia temperatury, każdy owoc wykazuje specyficzne działanie lecznicze. Ponadto posiada cechy, które równoważą wpływ środowiska panującego w miejscu, w którym rośnie, oraz wpływ pory roku, w której dojrzewa. Poniższa lista wyszczególnia najważniejsze właściwości wybranych owoców z punktu widzenia wschodnich i zachodnich tradycji oraz współczesnej diety.

Lecznicze właściwości owoców

Ananas

Natura termiczna neutralna; smak słodko-kwaśny; usuwa *gorąco późnego lata*; zawiera enzym bromelinę, który poprawia trawienie i niszczy robaki. Zaspokaja pragnienie, działa moczopędnie; leczy udar słoneczny, niestrawność, anoreksję, rozwolnienie i obrzęki. Ananasy powinny być dojrzałe, bardzo słodkie, soczyste i niekwaśne. Niedojrzały ananas jest bardzo kwaśny i może uszkodzić zęby.

Ostrzeżenie: Osoby z wrzodami żołądka i wypryskami skórnymi nie powinny spożywać ananasów.

Arbuz

Natura termiczna bardzo ochładzająca; smak słodki; usuwa *gorąco* i eliminuje problemy związane z *gorącem późnego lata*; wpływa korzystnie na serce, pęcherz moczowy i żołądek; buduje płyny organiczne; działa moczopędnie; nawilża jelita. Jest stosowany do leczenia pragnienia, zaburzeń układu moczowego, obrzęku, aft, depresji oraz stanów zapalnych nerek i dróg moczowych, takich jak zapalenie nerek i zapalenie cewki moczowej.

Ostrzeżenie: Arbuz nie powinien być spożywany przez osoby ze słabym trawieniem, anemią i nadmiernym lub niekontrolowanym oddawaniem moczu.

Nasiona arbuza korzystnie wpływają na nerki i działają ogólnie moczopędnie. Zawierają kukurbycynę, związek chemiczny, który rozszerza naczynia krwionośne, obniżając wysokie ciśnienie krwi. Stanowią one również remedium na zaparcia. Z suszonych nasion przygotowuje się wywar, natomiast świeże mogą być spożywane bezpośrednio, pod warunkiem że zostaną dobrze przeżute.

Skórka arbuza zawiera dużo krzemu, a jej zewnętrzna zielona warstwa chlorofil. Skórka może być stosowana we wszystkich wymienionych wyżej zaburzeniach, tak samo jak wewnętrzna część owocu. Dodatkowo leczy ona cukrzycę i wysokie ciśnienie krwi. Można pić zrobiony z niej sok; można też jeść małe porcje skórki arbuza (30 g dwa lub trzy razy dziennie); suszona skórka nadaje się do sporządzenia wywaru (wysusz na słońcu lub w suszarce paski o szerokości $\frac{1}{2}$ cm). Skórkę można również kisić w soli tym samym sposobem co inne warzywa (jednak z powodu zawartości soli nie jest wtedy wskazana dla osób z wysokim ciśnieniem krwi).

Awokado

Natura termiczna ochładzająca; smak słodki; buduje krew i Yin, harmonizuje wątrobę, nawilża płuca i jelita.

Naturalne źródło lecytyny, pożywienia mózgu; ponad 80% wartości kalorycznej awokado stanowi lekkostrawny tłuszcz, głównie w postaci olejów jednonienasyconych. Osoby, które potrzebują tłuszczów, ale źle znoszą większość tłustych pokarmów, zazwyczaj tolerują awokado. Jest ono bogate w miedź, która pomaga wytwarzać czerwone ciała krwi. Stanowi źródło odżywczego białka, często jest polecane matkom karmiącym. Stosowane jako środek leczniczy na wrzody; znane także z właściwości upiększania skóry.

Banan

Natura termiczna bardzo ochładzająca; smak słodki; nawilża jelita i płuca; leczy zaparcia i wrzody. Wzmacnia Yin i przynosi ulgę w przypadku pragnienia i *suchości*. Przy występowaniu suchości płuc i suchego kaszlu należy jeść banany pokrojone w plastry i ugotowane do postaci gęstej zupy. Nie w pełni dojrzałe banany mają właściwości ściągające; w przypadku biegunki, zapalenia okrężnicy i hemoroidów należy stosować częściowo dojrzałe, gotowane na parze banany. Przy hemoroidach zaleca się gotowanie na parze całego banana do miękkości i spożywanie po jednej sztuce ze skórą dwa razy dziennie na pusty żołądek.

Banany oczyszczają organizm z toksyn. W dodatku ich chłodna natura i wysoka zawartość cukru są przydatne w leczeniu uzależnień (zwłaszcza alkoholizmu) charakteryzujących się objawami *gorąca* i pożądaniem cukru podczas wychodzenia z nałogu.

Ze względu na bogactwo potasu banany są powszechnie używane w leczeniu nadciśnienia. Ponieważ obniżają ciśnienie krwi, są lekkostrawne i nawilżają, stanowią dobre pożywienie dla osób starszych (ciśnienie krwi, suchość i słabość trawienia nasilają się wraz z wiekiem). Banany często podaje się dzieciom i niemowlętom, chociaż należy zachować szczególną ostrożność w przypadku dzieci, które są *wychłodzone*, mało aktywne lub słabe.

Brzoskwinia

Natura termiczna ochładzająca; smak słodko-kwaśny; buduje płyny organiczne; nawilża płuca i jelita; jest stosowana do leczenia suchego kaszlu i innych objawów suchości w płucach; obniża wysokie

ciśnienie krwi. Lekko kwaśna jakość brzoskwini działa ściągająco i zmniejsza pocenie dzięki poprawieniu napięcia tkanek. Aby mieć „brzoskwiniową” cerę, zrób okład na twarz ze świeżej zmiksowanej brzoskwini, pozostaw do wyschnięcia, spłucz i osusz.

Nasiono zawarte w pestce brzoskwini wzmacnia Qi i krążenie krwi; jest też używane do usuwania zakrzepów krwi; stanowi składnik receptur na nowotwory, między innymi na mięśniaki macicy.

Liście brzoskwini przyjmowane w formie naparu niszczą robaki.

Bardzo miękka natura miąższu brzoskwini sprawia, że owoc ten jest idealny dla osób z ostrym stanem zapalnym w przewodzie pokarmowym. Należy wówczas brzoskwinie ugotować i zetrzeć na purée.

Cytryna (i limonka)

Natura termiczna ochładzająca; smak bardzo kwaśny, ściągający; działanie odkażające. Prawdopodobnie najbardziej wartościowy pod względem leczniczym owoc dla osób, których dieta zawiera dużo białek i tłuszczów. Niszczy bakterie gnilne zarówno w ustach, jak i jelitach; jest używana do odświeżania oddechu. Jej odkażające, przeciwbakteryjne i rozpuszczające śluz działanie sprawia, że jest przydatna w dyzenterii, przeziębieniu, grypie, suchym kaszlu i obecności pasożytów. Cytryna oddziałuje korzystnie na wątrobę, wspomagając wydzielanie żółci; poprawia wchłanianie minerałów; pomaga w utracie zbędnych kilogramów; oczyszcza krew; leczy wysokie ciśnienie, rozrzedza gęstą, słabo krążącą krew i wzmacnia kruche naczynia krwionośne. Łagodzi wzdęcia żołądka i ogólną niestrawność.

Cytryna zwiększa produkcję płynów organicznych. Jej sok rozcieńczony wodą jest często stosowany do zmniejszania skutków *gorąca późnego lata*, uspokajania nerwów, leczenia bólu gardła, skurczów i cukrzycy, które często charakteryzuje niedobór płynów.

Zewnętrznie cytryna jest stosowana do leczenia owrzodzeń (zaaplikuj sok), do pozbycia się swędzenia po ukąszeniach owadów (wetrzyj sok) oraz do zmiękczenia i zmniejszania odcisków (zastosuj okład). Jedna kropla świeżego soku połączona z ciepłą wodą to oczyszczający płyn do przemywania oczu.

Ogólnie limonki mogą stanowić zamiennik cytryn. Są uprawiane przy użyciu mniejszej ilości chemikaliów. Zawartość kwasu cytrynowego w cytrynach lub limonkach jest od czterech do sześciu razy większa niż w pomarańczach i co najmniej trzy razy większa niż w grejpfrutach. Z tego powodu owoce te nie powinny być spożywane przez osoby, u których występuje zbyt duża ilość kwasu żołądkowego lub wrzody. Ponieważ kwas cytrynowy rozrzedza krew, powinien być używany rozważnie przez osoby z oznakami osłabienia krwi, takimi jak blada cera i język, bezsenność, podatność na irytację i szczupłość.

Dawkowanie: Zacznij od spożywania 1–3 cytryn dziennie przez tydzień i zwiększaj ich liczbę w zależności od potrzeb (osoby o krzepkiej budowie ciała tolerują 9–12 cytryn dziennie, gdy ich właściwości są szczególnie potrzebne).

Skórki cytrynowej używa się tak samo jak grejpfrutowej, ale ma ona jednak silniejsze zdolności poruszania zastoju Qi śledziony; działanie skórki limonki jest jeszcze bardziej skierowane na wątrobę.

Czereśnia

Natura termiczna ogrzewająca; smak słodki; zwiększa energię Qi, wzmacnia śledzionę-trzustkę i zapobiega mimowolnej utracie nasienia. Czereśnie są dobrze znanym środkiem leczniczym na podagrę, artretyzm i reumatyzm. Pomagają one również przezwyciężyć drętwienie kończyn i paraliż będące skutkami reumatyzmu. Ich działanie w przypadkach dolegliwości reumatycznych jest częściowo związane ze zdolnością do usuwania nadmiaru kwasów z organizmu. Czereśnie są korzystne w leczeniu zaburzeń związanych z *zimnem*, takich jak stan, w którym osoba ciągle odczuwa chłód. Z powodu dużej zawartości żelaza czereśnie są często stosowane w celu poprawy jakości krwi i leczenia anemii.

Figa

Natura termiczna neutralna; smak słodki; wpływa na żołądek i śledzionę-trzustkę; nawilża płuca i jelito grube. Ma działanie odtruwające i jest stosowana w leczeniu wyprysków skórnych i czyraków. Jest jednym z najbardziej alkalizujących pokarmów; równoważy zakwaszenie organizmu powstałe na skutek diety bogatej w mięso i rafinowaną żywność.

W przypadku suchego kaszlu, objawów *gorąca* w płucach, astmy i bólu gardła należy kilka razy dziennie pić 1/2 filiżanki wywaru i jeść 1-2 figi z lekko ugotowanego kompotu figowego. Wysoka zawartość mucyny sprawia, że figi są łagodnie przeczyszczające i leczą zaparcia, zwłaszcza związane z „niedoborem płynów”. Figi również oczyszczają jelita, leczą czerwone i hemoroidy.

Mleko uzyskane z niedojrzałych owoców fig pomaga usunąć brodawki, kiedy jest stosowane dwa razy dziennie, nakładane bezpośrednio na brodawkę. Przy bólu zęba dobrze jest pocierać dziąsła świeżą figą.

Granat

Smak słodko-kwaśny; jest stosowany na problemy z pęcherzem moczowym; niszczy robaki w jelitach; wzmacnia dziąsła; łagodzi owrzodzenia w ustach i gardle.

Grejpfrut

Natura termiczna ochładzająca; smak słodko-kwaśny; leczy słabe trawienie, odbijanie i zwiększa apetyt podczas ciąży. Pomaga przezwyciężyć zatrucie poalkoholowe. Sok w połączeniu z wywarem z mięszu zmniejsza gorączkę (gotuj miąższ przez 10 minut w 200 ml wody, następnie popijaj małymi łykami wywar połączony z sokiem i powstrzymuj się od jedzenia pokarmów stałych).

Skórka z grejpfruta ma ogrzewającą energię i smak ostry, słodki i gorzki. Podobnie jak większość skórek owoców cytrusowych, porusza i reguluje energię trawienną w śledzionie-trzustce i może być używana w przypadku jelitowych gazów, bólów czy obrzmień; wzmacnia również perystaltykę. Pomaga rozpuścić śluz w płucach oraz leczy zablokowanie płuc i kaszel, którym towarzyszą oznaki *zimna*. Działanie bioflawonoidów zawartych w skórce w połączeniu z witaminą C pomaga we wzmacnianiu dziąseł, naczyń krwionośnych i krążenia w ogóle. Aby wydobyć właściwości skórki, należy sporządzić

wywar, gotując świeżą lub suszoną skórkę grejpfruta przez 20 minut. Na odmrożenia stosujemy kompres z wywaru o temperaturze pokojowej, aby pomóc przywrócić krążenie w uszkodzonych tkankach.

Wyciąg z nasion cytrusów, niezwykle silny naturalny antybiotyk, pochodzący głównie z nasion grejpfruta, odkryty w wyniku obserwacji, że pestki cytrusów nie rozkładają się łatwo w przyrodzie pod wpływem działania mikroorganizmów. Lekko ogrzewający w swej naturze termicznej i wyjątkowo gorzki, wyciąg z pestek cytrusów działa w organizmie tak jak większość gorzkich pokarmów, ale skuteczniej niż inne pod względem osuszania *wilgoci*. (Chorobotwórcze mikroorganizmy mogą powodować powstanie nadmiaru wilgoci w ciele, jak również karmić się nią). Wyciąg ten został stworzony, aby powstrzymać rozwój określonych mikrobów i pasożytów, między innymi: pierwotniaków, ameb, bakterii, wirusów i co najmniej 30 rodzajów grzybów, włączając w to *Candida* i drożdże podobne do grzybów. Jest on dostępny jako główny składnik między innymi w płynnych ekstraktach, kapsułkach, sprejach i maściach. Wyciąg stosuje się wewnętrznie w przypadku rozwolnienia (codzienne przyjmowanie wyciągu podczas podróży zapobiega „bieguncie podróźnej”), alergii – łącznie z katarą sienną; rozrostu drożdżowców *Candidy*, lamblii i innych pasożytów, grypy, infekcji gardła, infekcji języzka podniebiennego. Zewnętrznie stosuje się rozcieńczony w różnym stopniu wyciąg w przypadku brodawek, grzybicy stóp, grzybicy paznokci, łupieżu i innych problemów skóry głowy. Specjalna receptura w formie płynu, który zawiera między innymi wyciąg z nasion cytrusów, leczy infekcje drożdżycowe pochwy, problemy z nosem i zatokami, a także infekcje uszu. Można go używać w domu – dodając kilka kropli ekstraktu do wody stworzymy płyn do namaczania, który usunie pasożyty i pestycydy, wysterylizuje pranie (stosowane w szpitalnictwie), oczyści skażone powierzchnie, sprzęt kuchenny i deski do krojenia, a także zniszczy mikroby w wodzie do picia, kąpieli i pływania. Dawkowanie do użytku wewnętrznego zależy od siły ekstraktu; informacje o innych zastosowaniach są zazwyczaj podawane przez producentów konkretnych preparatów.

Ostrzeżenie: Osoby z objawami *suchości* lub *niedoboru*, włączając w to zespół *niedoboru Yin*, powinny bardzo oszczędnie stosować wyciąg z nasion cytrusów.

Gruszka

Natura termiczna ochładzająca; smak słodki i lekko kwaśny; szczególnie dobrze działa na płuca, usuwając z nich *gorąco* i nadmiar śluzu; uspokaja kaszel związany z *gorącymi* płucami; nawilża płuca, gardło i suchość w ogóle; gasi pragnienie spowodowane stanem *gorąca*. Jest stosowana do leczenia cukrzycy, zranień skóry, zaparć, utraty głosu, a także zapalenia i zablokowania pęcherzyka żółciowego.

Ostrzeżenie: Nie jest to dobry owoc dla osób, które mają słaby ogień trawienny, czego objawami są luźne lub wodniste stolce, oznaki *zimna*, a także nabrzmiały, bledy język. Nadmierne spożywanie gruszek podczas ciąży może zaburzyć rozwój płodu i doprowadzić do poronienia.

Jabłko

Natura termiczna ochładzająca; smak słodko-kwaśny; zmniejsza *gorąco*, a zwłaszcza *gorąco późne*; ogólnie wytwarza płyny organiczne, a w szczególności te, które nawilżają *suchość* i ochładzają *gorąco* w płucach – chroni płuca przed dymem papierosowym; poprawia apetyt; jest lekarstwem na niestrawność. Ostatnią z tych właściwości jabłka zawdzięczają zawartości kwasów jabłkowego i witamin.

wego, które powstrzymują rozwój fermentów i bakterii chorobotwórczych w przewodzie pokarmowym. Jabłko zawiera pektyny, które usuwają cholesterol, trujące metale, takie jak ołów, oraz rtęć i ślady promieniowania. Spożywanie jabłek działa korzystnie przy niskim poziomie cukru we krwi i związanej z nim depresji emocjonalnej. Okład z tartych jabłek położony na oczy na 20 minut uwalnia od obrzęków i podrażnień, takich jak poparzenia słoneczne czy „zaczerwienione oczy”. Jabłka i ich sok są również korzystne dla wątroby i pęcherzyka żółciowego, potrafią nawet zmiękczyć kamienie żółciowe (zob. w indeksie *Przepłukiwanie pęcherzyka żółciowego*).

Malina

Natura termiczna neutralna; smak słodko-kwaśny; korzystnie wpływa na wątrobę i nerki, wzbogaca krew i oczyszcza ją z toksyn; reguluje cykl menstruacyjny; kontroluje funkcje wydalania moczu; leczy anemię, jak również nadmierne i częste oddawanie moczu, zwłaszcza w nocy. Może być stosowana w celu wywołania i wspomożenia przebiegu porodu.

Liść maliny, powszechnie dostępne zioło, wzmacnia macicę, kontroluje nadmierne krwawienie miesiączkowe, ogólnie powstrzymuje krwawienie; działa szczególnie korzystnie, tonizując macicę i wspierając optymalny wzorzec hormonalny podczas ciąży.

Suszone niedojrzałe owoce maliny, lekko ogrzewające zioło chińskie (*Rubus chingii*; chiń. *fu pen zi*), dzięki działaniu ściągającemu uznaje się za korzystne dla nerek. Kontrolują nadmierne i częste oddawanie moczu podobnie jak dojrzała malina, tylko skuteczniej. Chronią przed utratą esencji Jing w organizmie i dlatego leczą impotencję, mimowolną utratę nasienia, spermatok i przedwczesny wytrysk. Poprawiają ostrość widzenia i są wykorzystywane w leczeniu osłabionego wzroku. Dojrzałe maliny również wydają się wpływać na poprawę widzenia. W eksperymencie na zwierzętach niedojrzały owoc maliny wykazywał podobne do estrogenu działanie na żeńskie organy płciowe; jest bardzo prawdopodobne, że dojrzała malina i jej liście wywołują podobne rezultaty.

Jeżyna jest blisko spokrewniona z maliną i również posiada właściwości ściągające i odbudowujące krew. Jest stosowana w leczeniu biegunki, anemii, działa ściągająco na układ moczowy.

Morela

Natura termiczna neutralna; smak słodko-kwaśny; nawilża płuca i zwiększa ilość płynów Yin; używana jest w przypadkach suchości gardła, pragnienia, astmy i innych dolegliwości związanych z niedoborem płynów. Z uwagi na wysoką zawartość miedzi i kobaltu morela jest powszechnie wykorzystywana w leczeniu anemii. Morele pochodzą z Chin, gdzie uważa się je za osłabiające, jeśli są spożywane w nadmiarze. Podczas ciąży należy stosować je z zachowaniem ostrożności, a w czasie rozwoju najlepiej w ogóle ich unikać.

Morwa

Natura termiczna neutralna; smak słodki; buduje płyny Yin i krew; nawilża płuca i przewód pokarmowy; wzmacnia wątrobę i nerki; leczy zaburzenia związane z *wiatrem*, takie jak zawroty głowy i paraliż. Przynosi korzyści przy objawach niedoboru krwi: anemii, przedwczesnym siwieniu, skłonności

do irytacji, bezsenności, zaparć powstałych na skutek braku płynów organicznych; jest również stosowana w leczeniu wrzodów żołądka, cukrzycy, suchego kaszlu, dzwonienia w uszach i zmniejszonej ruchomości stawów. Na Zachodzie morwy były uważane za ogólny tonik leczniczy dla całego organizmu, co częściowo potwierdza chiński pogląd, według którego owoce te działają jak tonik na nerki, wątrobę i krew.

Owoc kaki (persymona)

Natura termiczna bardzo ochładzająca; smak słodki; ochładza *gorąco*, zwłaszcza *gorąco* płuc; buduje płyny organiczne; nawilża płuca i rozpuszcza śluz, tonizuje śledzionę-trzustkę; działa łagodząco na błony śluzowe w przewodzie pokarmowym i przynosi ulgę w przypadku żołądkowo-jelitowych stanów zapalnych; leczy powszechnie spotykane stany *gorąca* i *suchości*, które często pojawiają się przy pragnieniu, aftach i chronicznym bronchicie.

Niedojrzały owoc kaki ma „ściągający” smak, na co wpływa wysoka zawartość kwasu garbnikowego. Wraz z dojrzewaniem owocu kaki, kwas garbnikowy jest stopniowo przekształcany aż do zaniknięcia w całkowicie dojrzałym owocu. Ściągające właściwości częściowo dojrzałego owocu kaki są pożądane w leczeniu następujących zaburzeń: biegunki, dyzenterii, nadciśnienia oraz odpluwania, kaszlu lub wymiotowania krwią.

Papaja

Natura termiczna neutralna; smak słodko-gorzki; tonizuje żołądek; pomaga w trawieniu; nawilża płuca i łagodzi kaszel. Jest stosowana do leczenia dyzenterii, niestrawności, nadmiaru śluzu i bólów reumatycznych. Niedojrzała papaja i jej nasiona są bogate w enzym trawienny papainę, który pomaga trawić białka, usuwa osad na zębach, rozpuszcza śluz i ma silne działanie robakobójcze, niszczące większość robaków jelitowych, łącznie z tasiemcem. Zdolność papai do usuwania robaków można wzmocnić, obierając ją ze skórki i mocząc przez jeden dzień w occie jabłkowym. Następnie należy spożyć 250 g tak zakwaszonej papai, a także wypić 50 g pozostałego po namaczeniu octu i kontynuować kurację codziennie przez cztery dni. Inny środek robakobójczy: zjadaj 1 łyżkę stołową nasion papai lub wypijaj 1 filiżankę herbatki, zrobionej przez namaczanie nasion, codziennie przez siedem dni. Papaja zawiera również karpainę, związek chemiczny o działaniu przeciwnowotworowym.

Pomarańcza

Natura termiczna ochładzająca; smak słodko-kwaśny; ogólny tonik leczniczy na osłabione trawienie i utratę apetytu; odnawia płyny organiczne; pomaga nawilżyć i ochłodzić osoby *wysuszone* i *przegrzane* z powodu procesów chorobowych, aktywności fizycznej i wpływu gorącego klimatu. Pomarańcze działają dobroczynnie w przypadku chorób ze stanem zapalnym, wynikających z silnego zakwaszenia organizmu, takich jak artretyzm; zmniejszają gorączkę; zawarta w nich witamina C i bioflawonoidy pomagają tym, którzy mają słabe dziąsła i zęby. Skórka pomarańczy posiada zdolność pobudzania Qi, wspomagania trawienia i rozpuszczania śluzu, podobnie jak opisana wcześniej skórka grejpfruta. Wewnętrzny biały miąższ położony bezpośrednio na powiece pomaga pozbyć się torbieli powiek.

Mandarynki stanowią dobry substytut dostępnych w handlu pomarańczy, ponieważ mają wiele podobnych właściwości, a są znacznie mniej opryskiwane środkami chemicznymi.

Śliwka

Fioletowe gatunki śliwek są lekko ochładzające, żółte natomiast są zazwyczaj neutralne; smak słodko-kwaśny. Budują płyny organiczne. Są stosowane w przypadku chorób wątroby i w cukrzycy. Gotowane śliwki są tradycyjnym środkiem na zaparcia, szczególnie korzystnym przy oznakach *nadmiaru* w wątrobie i *gorąca*. Śliwki leczą również marskość wątroby, stany stwardnienia lub powiększenia wątroby oraz odwodnienie. Fioletowe śliwki są najlepsze na zaburzenia wątroby, które objawiają się zahamowaniami emocjonalnymi, bólem i rozstrojem nerwowym.

Ostrzeżenia: Śliwka nie jest wskazana dla osób, które mają słabe trawienie, wrzody albo żołądkowo-jelitowe stany zapalne. Z powodu dużej zawartości kwasu szczawiowego śliwki pozbawiają organizm wapnia.

Słone śliwki umeboshi (bardzo kwaśne i słone) leczą niestrawność, biegunkę, czerwonkę, usuwają robaki i działają korzystnie na wątrobę. Bardzo alkalizujące umeboshi, ze względu na zastosowanie w leczeniu zaburzeń trawiennych, są czasami nazywane „Japońskim Alka-Seltzer”. Nawykowe spożywanie tych śliwek może wprowadzić do diety zbyt dużo soli. Niestety japońskie solone śliwki i większość innych ich odmian zazwyczaj wytwarza się przy użyciu soli rafinowanej. Śliwki umeboshi są dostępne w całości, a także w postaci wyciągów w formie płynu, tabletek, octu i past.

Truskawka

Natura termiczna neutralna; smak słodko-kwaśny; korzystnie wpływa na śledzionę-trzustkę i poprawia apetyt; nawilża płuca i wytwarza płyny organiczne. Jest stosowana do leczenia pragnienia, bólu gardła i chrypki. W przypadku osłabionego trawienia, któremu towarzyszą ból i obrzęk brzucha, należy jeść truskawki przed posiłkiem. Przynoszą one ulgę w zaburzeniach układu moczowego, obejmujących bolesne oddawanie moczu i niemożność oddania moczu.

Ze względu na dużą zawartość krzemu i witaminy C truskawki są bardzo pomocne przy odnowie naczyń krwionośnych i tkanki łącznej. Aby wzmocnić zęby i dziąsła lub przyspieszyć usuwanie kamienia nazębnego, należy przekroić truskawkę na pół i natrzeć nią zęby i dziąsła; pozostawić na 45 minut i spłukać ciepłą wodą.

Ponieważ truskawki są owocami, które jako jedne z pierwszych pojawiają się na wiosnę, dobrze nadają się do wiosennego oczyszczania organizmu. Reakcje uczuleniowe na truskawki są często wywołane przez owoce niedostatecznie dojrzałe.

Winogrona

Natura termiczna neutralna; smak słodko-kwaśny; zwiększają energię Qi; używane zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie jako tonik krwi – zawierają cenne sole komórkowe, które budują i oczyszczają krew oraz usprawniają funkcje oczyszczające gruczołów; korzystnie działają na nerki i wątrobę, dlatego też wzmacniają tkanki związane z tymi narządami – kości i ścięgna. Używane są w leczeniu

artretyzmu, reumatyzmu, zwłaszcza z obecnością objawów *zimna*. Mają działanie moczopędne: zmniejszają obrzęki i leczą schorzenia układu moczowego, między innymi bolesne oddawanie moczu. Sok z winogron jest cennym środkiem na zaburzenia funkcjonowania wątroby, takie jak zapalenie wątroby czy żółtaczka.

Okład ze zgniecionych winogron oczyszcza zainfekowane obszary skóry i usuwa narośle. W tym celu należy każdego dnia robić świeży okład i trzymać go na chorym miejscu przez co najmniej osiem godzin. Okłady stosuje się do czasu wystąpienia poprawy.

Winogrona stanowią dobrą energetyczną przekąskę dla dzieci. Ciemne winogrona są lepsze do budowania krwi, na przykład przy anemii; są również bardziej wzmacniające.

Ostrzeżenie: Nadmierne spożywanie winogron może zmniejszyć ostrość widzenia.

Dawkowanie: Około 250 g raz dziennie przy chorobach przewlekłych, dwa razy dziennie w stanach ostrych.

Desery

Tradycyjnie desery są najśłodsza, najłżejsza i ostatnią częścią posiłku. W dawnych czasach zawierały one często przyprawy, zioła i owoce, które wspomagały trawienie. Przedstawione tu desery również posiadają takie właśnie składniki, ponadto substancje słodzące, które są bardzo łagodne i siłą działania przypominają na wpół rafinowane cukry sprzed wieków.

Jednym z celów podawania deserów jest zakończenie posiłku składającego się z ciężkich mięs i tłustych pokarmów potrawą o lżejszym charakterze. Poza tym wysokobiałkowe pożywienie wymaga zastosowania większej ilości węglowodanów, które jako cukry proste obficie występują w owocach i większości deserów.

Chociaż połączenie mięsa i słodczy mocno pobudza zmysły, to niekiedy powoduje fermentację i problemy trawienne, ponieważ cukry i białka w jednym posiłku nie łączą się dobrze, w szczególności w przypadku osób z wrażliwym układem trawiennym. W pewnej mierze pomaga tu stosowanie pokarmów, które ograniczają rozwój bakterii gnilnych. Najlepsze więc będą gorzkie, zielone warzywa, szczególnie seler naciowy i sałata, co zostało wyjaśnione w rozdziale 19 pt. *Łączenie pokarmów*. Dlatego też zalecamy, aby osoby, które jadają słodkie pokarmy na koniec posiłku, poprzedziły je dużą ilością sałatki złożonej głównie z selera naciowego i sałaty.

Jeszcze lepszym rozwiązaniem jest spożywanie dobrej jakości deserów jako oddzielnych małych posiłków lub też jako pokarmu poprzedzonego sałatką na bazie selera naciowego czy sałaty. Wszystkie desery przedstawione w tej części składają się z pełnowartościowych produktów – nierafinowanych zbóż, warzyw, roślin strączkowych, orzechów, nasion, owoców, przypraw ziołowych i wysokiej jakości substancji słodzących.

Ze względu na zawartość kalorycznych składników, łącznie ze skoncentrowanymi słodzikami, z których wszystkie są zazwyczaj dobrze ugotowane, desery te mogą być uważane za dania energetyzujące i wzmacniające. Wynika to z zasady, że gotowane słodkie pożywienie wzmacnia ciało. Oczywiście reguła ta szybko ulega odwróceniu (krańcowe Yang zmienia się w Yin), jeśli doprowadzimy do przesady. Na przykład zaburzenia, które mogą powstać w wyniku spożywania nadmiaru słodczy – cukrzyca, hipoglikemia, otyłość i różne rodzaje patologicznych drożdżyc, narośli i stanów zapalnych – sugerują, że większość osób z takimi rodzajami zachwianej równowagi zostało osłabionych przez przejadanie się krańcowo słodkimi produktami. Problem potęguje fakt, że większość ulubionych przez ludzi słodczy zawiera wynaturzone składniki.

Powinniśmy jednak rozważyć lecznicze zastosowanie deserów dobrej jakości. Osoby *niedoborowe*, *wychłodzone*, szczupłe lub *suche* mogą odnieść korzyści ze spożywania niewielkich ilości gotowanych deserów, sporządzonych z określonych składników. Osoby z poważnymi dolegliwościami i wrażliwym układem trawiennym powinny jadać jeszcze prostsze słodkie pożywienie. Przypomnijmy, że dobrze ugotowane zboża (na przykład kleiki congee) i warzywa skrobiowe, takie jak pasternak, marchew, ziemniak i dynia zimowa, także są słodkie i wzmacniające. Dodatkowo można dla takich osób gotować proste dania z owoców.

Osobom krzepkim, silnym, *nadmiarowym* i *przegrzanym* posłużą desery z surowych owoców. Większość owoców bowiem (mimo że są słodkie) na ogół usuwa nadmiar. W ich surowej postaci zostają zachowane ochładzające i redukujące właściwości. Jeżeli tego typu osoby używają substancji słodzących, powinny wybrać stewię i surowy miód. Przykładem słodkiego, wychładzającego i odtruwającego deseru jest galaretkę owocową z agar-agar, którą przygotowuje się według przepisu ze s. 617. Inną propozycją jest pokrojone w plastry dojrzałe, zielone jabłko, jakie tradycyjnie jada się zwyczajowo na koniec francuskiego posiłku.

Ociężałe osoby z *wilgocią* (z obrzękiem, wzrostem *Candidy*, guzami lub naroślami) powinny ostrożnie stosować desery, ponieważ mocno słodzone pożywienie działa nawilżająco i wspomaga procesy wzrostu. Osoby te jednak zazwyczaj tolerują „desery” zrobione z następujących składników: świeży olej z siemienia lnianego, sproszkowana stewia, mielony cynamon lub sproszkowany wodorost dulse jako posypka do ryżu, kaszy jaglanej, wafli ryżowych lub dyni.

Zastosowanie słodzików jest uzależnione od indywidualnych upodobań. Wypróbuj substancje słodzące najwyższej jakości, aby spośród nich znaleźć tę najodpowiedniejszą dla siebie i określić optymalną jej ilość, pamiętając o właściwościach owoców i przypraw (zob. rozdział 11, *Substancje słodzące*). W tabeli poniżej podano pełnowartościowe słodziki, którymi można zastąpić cukier rafinowany, i wskazano proporcje składników płynnych.

Zastępczy słodzik dla przepisów zawierających rafinowany „biały” cukier

Substancja słodząca	Zamiast filiżanki oczyszczonego cukru	Redukcja ogólnej ilości płynu na filiżankę cukru
Słód jęczmienny i syrop ryżowy	1 1/2 filiżanki	nieznaczna
Miód	3/4 filiżanki	1/8 filiżanki
Skoncentrowany sok owocowy	3/4 filiżanki	1/8 filiżanki
Syrop klonowy	3/4 filiżanki	1/8 filiżanki
Granulki klonowe	1 filiżanka	–
Melasa	1/2 filiżanki	–
Nierafinowany sproszkowany sok z trzciny cukrowej	3/4 filiżanki	–
Stewia	1 łyżeczka	dodaj 1/8 filiżanki

Coraz większa liczba osób odżywia się pełnowartościowymi pokarmami. Jednak zadziwiająco duży ich procent nadal przemycia w diecie przemysłowo produkowane słodczy niskiej jakości. Nawet jeżeli są reklamowane jako „naturalne”, słodczy takie zawierają często zjełczałe olej i mąkę, składniki chemiczne, takie jak soda oczyszczona, ogromne ilości słodzików owocowych, które gromadzą toksyny z owoców naszpikowanych pestycydami, a także ziarna soi, poddane wielu niszczącym życie procesom. Poniższy bogaty zestaw przepisów ma być zachętą dla tych, którzy bezskutecznie walczą ze skłonnością do spożywania bezwartościowych słodczy, nie mogąc w pełni wprowadzić przemiany dietetycznej. Przepisy te mają też pobudzić uważność i kreatywność przy przyrządzaniu deserów z pokarmów o istotnym potencjale leczniczym.

PLACEK DYNIOWY

- 1 średnia dynia
- 1/2 filiżanki syropu ryżowego
- 1/2 kawałka tofu
- 1 filiżanka mąki z kielków pszenicy (s. 554)
- po 1/2 łyżeczki cynamonu, imbiru i goździków
- 1/4 łyżeczki gałki muskatołowej
- 1/4 łyżeczki soli morskiej
- 2 spody do ciasta (s. 563)

- Przygotuj spody.
- Obierz dynię i pokrój na małe kawałki.
- Dodaj syrop ryżowy. Przykryj i gotuj do miękkości. W razie potrzeby dolej trochę wody.
- Na 10 minut przed końcem gotowania dodaj tofu.
- Wszystkie składniki wymieszaj i przetrzuj przez sito.
- Wylej na spód ciasta i piecz przez godzinę w temperaturze 150°C.
- Wydajność: 2 placki.

CIASTO Z DYNI

1 filiżanka pełnej mąki pszennej do pieczenia
 1 filiżanka mąki z brązowego ryżu
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
 po 1 łyżeczce kardamonu, cynamonu i startego imbiru
 1 filiżanka soku jabłkowego lub kawy zbożowej
 $\frac{1}{4}$ filiżanki posiekanych orzechów
 3 filiżanki ugotowanej i przetartej dyni lub słodkich ziemniaków
 $\frac{1}{3}$ filiżanki syropu klonowego lub nierafinowanego sproszkowanego soku z trzciny

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Wymieszaj razem suche składniki.
- Dodaj pozostałe składniki i dobrze wyrób ciasto rękami.
- Wyłóż na wysmarowaną olejem blachę do pieczenia.
- Piecz przez 1 godzinę.
- Wystarczy na 8 porcji.

CIASTO Z MARCHWI

- W przepisie na ciasto z dyni dynię zastąp 2 filiżankami tartej marchwi.
- Dodaj $\frac{1}{2}$ filiżanki namoczonych rodzynek i zwiększ ilość syropu klonowego lub sproszkowanego soku trzcinowego do $\frac{2}{3}$ filiżanki.

CIASTO Z JABŁEK

- Zamiast dyni w przepisie na ciasto z dyni weź 2 filiżanki posiekanych jabłek i 1 filiżankę soku jabłkowego.

CIASTO Z OWOCÓW KAKI (PERSYMONY)

- Zamiast dyni w przepisie na ciasto z dyni zastosuj 2 filiżanki surowych posiekanych owoców kaki.

PLACEK JABŁKOWY

6–8 jabłek pokrojonych w plastry
 1 łyżka stołowa soku cytrynowego
 1 filiżanka soku jabłkowego
 $\frac{1}{2}$ filiżanki namoczonych rodzynek
 1 łyżeczka wanilii
 1 łyżka stołowa cynamonu
 1 $\frac{1}{2}$ łyżki stołowej maranty rozpuszczonej w $\frac{1}{2}$ filiżanki soku jabłkowego
 2 gotowe kruche spody do ciasta na wierzch i na dno (s. 563)

- Przygotuj spody do ciasta.
- Nagrzej piekarnik do 190°C.
- Skrop jabłka sokiem cytrynowym.
- W rondlu połącz rodzynki, sok jabłkowy, wanilię oraz cynamon i gotuj na małym ogniu przez 5 minut.
- Dodaj rozpuszczoną marantę i mieszaj nieustannie aż do zgęstnienia.
- Napełnij gotowy spód ciasta jabłkami. Polej sosem rodzynekowym.

- Przykryj płatem gotowego ciasta i połącz brzegi widelcem. Na wierzchu zrób widelcem małe dziurki.
- Piecz przez 35–40 minut.
- Wydajność: 1 placek.

PLACEK ZE SŁODKICH ZIEMNIAKÓW

4–6 ugotowanych słodkich ziemniaków
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki kardamonu
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki cynamonu
odrobina gałki muskatołowej
 $\frac{1}{4}$ filiżanki rodzynek
2 łyżki stołowe masła sezamowego
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
1 gotowy spód do ciasta (s. 563)

- Przygotuj podstawę ciasta.
- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Utlucz ziemniaki i wymieszaj razem ze wszystkimi składnikami.
- Na spód ciasta wyłóż warstwę z ziemniaków.
- Piecz 35–40 minut.
- Wydajność: 1 placek.

CHRUPKI JABŁKOWE

4–6 jabłek pokrojonych w plastry
sok z 1 cytryny
 $\frac{1}{4}$ filiżanki soku jabłkowego z $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu
 $\frac{1}{2}$ filiżanki płatków owsianych
 $\frac{1}{2}$ filiżanki pełnej mąki pszennej do pieczenia
 $\frac{1}{4}$ filiżanki uprażonych i zmielonych nasion sezamu
 $\frac{1}{4}$ filiżanki zmielonych orzechów
2 łyżki stołowe soku jabłkowego
2 łyżki stołowe wody
 $\frac{1}{3}$ łyżeczki soli morskiej

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Połącz płatki owsiane, mąkę, nasiona sezamu, orzechy, wodę, sok cytrynowy, 2 łyżki soku jabłkowego i sól, aby utworzyły kruszonkę.
- Ułóż jabłka w wysmarowanym tłuszczem naczyniu żaroodpornym i polej sokiem jabłkowym.
- Posyp jabłka połową kruszonki.
- Ułóż drugą warstwę jabłek i posyp pozostałą kruszonką.
- Piecz przez 40 minut.
- Wystarcza na 6 porcji.

PLACEK Z TOFU

1 kostka tofu
2 łyżki stołowe masła sezamowego
 $\frac{1}{2}$ filiżanki syropu ryżowego
 $\frac{1}{2}$ filiżanki soku jabłkowego
2 łyżki stołowe soku cytrynowego
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej
 $1\frac{1}{2}$ łyżeczki wanilii

- Przygotuj spód do ciasta.
- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Wszystkie składniki nadzienia wymieszaj na gładką masę.
- Wylej na podstawę ciasta.
- Piecz 30–35 minut, aż wierzch stanie się lekko złotawy.

Spód do ciasta z mąki gryczanej (s. 562)

- Po ochłodzeniu ozdób ciasto z wierzchu polewą owocową (zob. s. 693).
- Wydajność: 1 placek.

BUDYŃ Z TAPIOKI

$\frac{1}{4}$ filiżanki namoczonych migdałów
1 l wody
120 g perełek tapioki
 $\frac{1}{3}$ filiżanki syropu klonowego
1 łyżeczka wanilii

- Zmiksuj migdały z wodą do uzyskania mleka migdałowego.
- Wlej do rondla.
- Dodaj tapiokę. Namaczaj przez 15 minut.
- Dodaj syrop klonowy i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj przez 10 minut.
- Dodaj wanilię. Odstaw do wystygnięcia.
- Podawaj osobno lub z polewą z owoców albo jako polewę do ciast.
- Wystarcza na 4–6 porcji.

ŚWIĄTECZNY PUDDING RYŻOWY

2 filiżanki słodkiego ryżu brązowego
6 filiżanek soku jabłkowego
1 laska cynamonu
1 rozkrojona laska wanilii
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli morskiej
 $\frac{3}{4}$ filiżanki rodzynek
 $\frac{1}{4}$ filiżanki uprażonych migdałów lub kasztanów jadalnych
1 łyżka stołowa masła sezamowego
2 łyżki stołowe tartej skórki pomarańczy
2 łyżki stołowe rozcieńczonego kuzu lub maranty
1 łyżka stołowa nasion anyżu

- Ugotuj ryż w 5 filiżankach soku jabłkowego z dodatkiem soli, cynamonu i wanilii (którą po ugotowaniu usuń).
- Przetrzuj ryż na purée.
- Gotuj rodzyнки w soku jabłkowym na małym ogniu przez 10 minut.
- Wymieszaj przetarty ryż, rodzyńki wraz z płynem, migdały, masło sezamowe, kuzu i skórkę pomarańczy.
- Umieść wszystko w natłuszczonym naczyniu do zapiekania i piecz przez 30 minut.
- Posyp nasionami anyżu i piecz jeszcze przez 10 minut.
- Wystarcza na 6–8 porcji.

PUDDING Z CHLEBA

3 filiżanki czerstwego chleba pokrojonego w kostkę
1 filiżanka suszonych owoców
2 filiżanki soku jabłkowego albo kawy zbożowej
1 łyżeczka cynamonu

- Kostki chleba, suszone owoce, cynamon, kardamon, skórkę i sól namaczaj przez kilka godzin w pozostałych płynnych składnikach.
- Nagrzej piekarnik do 150°C.
- Wylóż łyżką mieszaninę do żaroodpornego

$\frac{1}{2}$ łyżeczki kardamonu
1 łyżka stołowa tartej skórki cytrynowej lub pomarańczowej
sól morską do smaku
 $\frac{1}{4}$ filiżanki posiekanych orzechów
 $\frac{1}{2}$ filiżanki zarodków pszennych

naczynia i posyp orzechami oraz zarodkami pszenicy.

- Przykryj i piecz przez 30 minut.
- Zdejmij przykrywkę i piecz do zbrązowienia wierzchu.
- Wystarczy na 6 porcji.

Inna wersja: Dodaj ekstrakt wanilii lub wodę różaną.

MUS MORELOWY

1 l świeżych moreli przekrojonych na pół lub
 $\frac{1}{2}$ l namoczonych suchych moreli
1 łyżeczka proszku agar-agar
2 filiżanki soku jabłkowego
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej
1 przekrojona wzdłuż łaska wanilii
 $\frac{1}{3}$ łyżeczki sproszkowanej stewii (opcjonalnie)
1 filiżanka kremu ryżowego lub ugotowanej owsianki
świeże truskawki

- Gotuj morele, agar-agar, sól, stewię i wanilię w soku przez 15 minut.
- Wyjmij wanilię.
- Przetrzyj razem zboża i ugotowaną mieszankę z agar-agar.
- Wlej do formy i odstaw do zastygnięcia.
- Wyjmij z formy i udekoruj truskawkami.

PUDDING Z KUSKUS I JAGODAMI AMERYKAŃSKIMI

$\frac{1}{2}$ l borówek
3 filiżanki soku jabłkowego
1 filiżanka kuskus
1 łyżeczka startej skórki cytrynowej lub pomarańczowej
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej

- Wymieszaj razem wszystkie składniki.
- Przykryj i gotuj na małym ogniu przez 10 minut.
- Wyłącz ogień i pozostaw na 15 minut.
- Wykładaj łyżką na talerz i ułóż w kopiec.
- Udekoruj świeżymi liśćmi borówek i truskawkami.
- Wystarczy na 6 porcji.

KREM MIGDAŁOWO-OWSIANY

3-4 filiżanki ugotowanej owsianki
1-2 tarte jabłka
1 łyżeczka cynamonu
sól morską do smaku
 $\frac{1}{4}$ filiżanki słodzonego jęczmienia lub $\frac{1}{3}$ łyżeczki sproszkowanej stewii (opcjonalnie)
 $\frac{1}{2}$ filiżanki prażonych płatków owsianych

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Natrzyj formę do ciasta olejem lub płynną lecytyną.
- Spód i boki formy posyp płatkami owsianymi.
- Wymieszaj owsiankę z jabłkami, cynamonem, słodzikiem i solą.

$\frac{1}{4}$ filiżanki mielonych migdałów

- Napełnij formę do ciasta i posyp wierzch migdałami.
- Piecz 30 minut.
- Wystudź i pokrój na kawałki.
- Wydajność: 1 placek.

OWOCE PIECZONE

- Wytnij gniazda nasienne z jabłek i gruszek.
 - Umieść je w naczyniu żaroodpornym i przykryj.
- Dłuższe pieczenie: Piecz w temperaturze 120°C przez $1\frac{1}{2}$ -2 godziny.
Szybsze pieczenie: Piecz w temperaturze 240°C przez 30 minut.

OWOCE PIECZONE Z NADZIENIEM I POLEWĄ

- Wypełnij wydrążone jabłka i gruszki rodzynekami, posiekanymi orzechami i cynamonem.
- Polej sokiem jabłkowym jabłka i gruszki, aby przykrył je do wysokości $1\frac{1}{2}$ cm od dna naczynia.
- Piecz do miękkości.

POLEWA OWOCOWA

- 1 filiżanka świeżych, posiekanych owoców
 $\frac{1}{2}$ filiżanki soku jabłkowego
 $\frac{1}{8}$ łyżeczki soli morskiej
 $1\frac{1}{2}$ łyżki stołowej maranty rozpuszczonej w 2 łyżkach stołowych soku jabłkowego
- Połącz owoce, sok jabłkowy i sól w rondlu. Podgrzej.
 - Dodaj miksturę z maranty i mieszaj delikatnie do zgęstnienia.
 - Polej polewą placek, owoce lub ciasto.

ŚNIEŻNA POLEWA Z OWOCÓW

- $\frac{1}{2}$ filiżanki mąki ze słodkiego ryżu lub z kielków pszenicy (s. 554)
1 łyżka stołowa masła sezamowego (opcjonalnie)
1 przekrojona wzdłuż laska wanilii
3 filiżanki soku jabłkowego
2-3 łyżki stołowe syropu klonowego lub $\frac{1}{8}$ łyżeczki sproszkowanej stewii (opcjonalnie)
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej
prażone nasiona sezamowe
- Wymieszaj mąkę z masłem sezamowym.
 - Dodaj sok, wanilię, słodzik i sól.
 - Gotuj na małym ogniu przez 15-20 minut aż do zgęstnienia.
 - Wyjmij strąk wanilii.
 - Podawaj na pieczonych owocach.
 - Posyp nasionami sezamu.

PRYZMAK TRUSKAWKOWO-GRUSZKOWY

$\frac{1}{2}$ l świeżych truskawek
 $\frac{1}{2}$ l gruszek, przekrojonych na pół i ugotowanych
2 filiżanki herbatki miętowej lub soku jabłkowego
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli morskiej
1 sztabka agar-agar

- Wypłucz agar-agar w zimnej wodzie. Odcisnij nadmiar wody i porwij na małe kawałki.
- Gotuj w herbatce lub soku przez 15 minut. Usuń pojawiającą się pianę.
- Ułóż połówki gruszek na dnie szklanego naczynia lub formy do pieczenia. Przykryj truskawkami.
- Wylej agar-agar na owoce i odstaw do zastygnięcia.
- Wystarcza na 6 porcji.

Amasake: Ten fermentowany słodki ryż robi się z koji, czyli zaczynu zawierającego specjalne kultury drożdży ryżowych – *Aspergillus oryzae* – które przekształcają ryżową skrobię w cukier prosty. Cukier ten nie jest oczyszczony i nie występuje w takim stężeniu, jak cukry w miodzie, melasie itp. Amasake może być używane jako słodzik do deserów, chlebów, naleśników, bułeczek czy napojów. Większość sklepów ze zdrową żywnością posiada w asortymencie koji albo sprowadza je na zamówienie.

Uwaga: Niektóre gotowe i dostępne w handlu rodzaje amasake, zazwyczaj sprowadzane z Japonii, są bardzo skoncentrowanymi syropami i powinny być rozcieńczane lub używane w małych ilościach.

AMASAKE

2 filiżanki słodkiego brązowego ryżu lub brązowego ryżu basmati namoczonego w $3\frac{1}{2}$ filiżanki wody
 $\frac{1}{4}$ filiżanki zaczynu koji namoczonego w $\frac{1}{2}$ filiżanki wody

- Namaczaj oddzielnie ryż i koji przez noc.
- Gotuj ryż w wodzie przez 1 godzinę.
- Przełóż ryż do ceramicznego lub szklanego naczynia i odstaw do wystygnięcia (do temperatury około 30°C).
- Dodaj koji i delikatnie wymieszaj.
- Przykryj i pozostaw w ciepłym miejscu na 12 godzin. Mieszaj od czasu do czasu, aby fermentacja zachodziła równomiernie. Przechowuj w lodówce do 2 tygodni.

SAKE – SŁODKIE WINO RYŻOWE

- Pozostaw amasake na 2–3 dni, aż pojawi się drożdżowy zapach.
- Do 1 filiżanki amasake dolej 2 filiżanki wody i doprowadź niemal do wrzenia.
- Dodaj 1 łyżeczkę startego imbiru. Podawaj ciepłe lub używaj do gotowania.

BUDYŃ Z AMASAKE

- Do zwykłego amasake dodaj cynamon, wanilię i rodzynki.
- Posyp prażonymi migdałami i nasionami słonecznika.

CIASTO KUKURYDZIANE Z AMASAKE

4 filiżanki mąki kukurydzianej
 2 filiżanki amasake
 1 filiżanka soku jabłkowego lub naparu z kopru włoskiego
 sok i skórka z 1/2 cytryny
 1 łyżeczka soli morskiej
 4 łyżki stołowe sproszkowanego soku trzcinowego (opcjonalnie)

- Połącz wszystkie składniki.
- Wykładaj łyżką na nagrzaną i wysmarowaną blachę do pieczenia.
- Piecz w piekarniku w temperaturze 150°C od 45 minut do 1 godziny lub gotuj na parze przez 3 godziny (s. 511).
- Wystarcza na 8-12 porcji.

Inna wersja: Zamiast soku i skórki z cytryny użyj kawy zbożowej, cynamonu, skórki pomarańczy. Dodaj olejek waniliowy lub wodę różaną.

KOKTAJL Z AMASAKE ZE ŚWIEŻYMI OWOCAMI

- Zmiksuj amasake z owocami sezonowymi (borówkami, brzoskwiniami, truskawkami, wiśniami).

OWSIANE KULKI AMASAKE

2 filiżanki płatków owsianych
 1/2 filiżanki mąki ryżowej
 3/4 filiżanki amasake
 1/2 filiżanki umytych i namoczonych rodzynek (lub innych suszonych owoców, np. moreli, jabłek, porzeczek; duże owoce należy pokroić w kostkę)
 1/2 filiżanki grubo mielonych migdałów, lekko podprażonych
 1/2 łyżeczki soli morskiej

- Wymieszaj wszystkie składniki, uformuj kulki o średnicy 2 1/2 cm i umieść na blasze do pieczenia (nie trzeba jej natłuszczać).
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15-20 minut.
- Wydajność: 12 kulek.

CIASTEczKA CYTRYNOWE

1/2 filiżanki mąki z brązowego ryżu
1/2 filiżanki mąki owsianej
1/2 filiżanki amasake
1/2 łyżeczki soli morskiej
1 łyżka stołowa oleju sezamowego
1/4 filiżanki prażonych nasion sezamu
ok i tarta skórka z 1 cytryny

- Nagrzej piekarnik do temperatury 180°C.
- Wymieszaj wszystkie składniki.
- Z ciasta uformuj małe kulki i przyciśnij je do nagrzanej i natłuszczonej powierzchni blachy do pieczenia zębami mokrego widelca.
- Piecz 10 minut jedną stronę. Przewróć ciasteczka i piecz kolejnych 5 minut.
- Wydajność: około 35 ciastek.

CIASTEczKA „TĘCZOWE MARZENIE”

1 filiżanki pełnej mąki pszennej do pieczenia
1 filiżanka mąki z ryżu lub kasztanów jadalnych
1 łyżeczka soli morskiej
1/4 filiżanki oleju lub zmielonego sezamu
1 łyżeczki wanilii
1/4 filiżanki przecieru z buraka
1/4 filiżanki przecieru z dyni
1/4 filiżanki amasake
1/4 filiżanki przetartych rodzynek

- Wymieszaj razem wszystkie suche składniki.
- Połącz wanilię z olejem i wetrzyj w mąkę.
- Podziel mieszaninę na 4 równe porcje. Umieść je w oddzielnych miskach.
- Do każdej miski dodaj jeden przecier i mieszaj do czasu, aż zacznie się tworzyć kula ciasta. (Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj trochę soku jabłkowego).
- Włóż do lodówki na 2 godziny.
- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Rozwałkuj każdy kawałek ciasta na grubość ok. 1/2 cm.
- Ułóż kolejno, jedna na drugiej, 4 warstwy ciasta. Lekko dociśnij.
- Pokrój kolorowe ciasto na kawałki o różnych kształtach.
- Piecz 10-15 minut.

CHRUPIĄCE CIASTEczKA OWSIANE

3 filiżanki płatków owsianych
2 filiżanki wrzącego soku owocowego
1/2 filiżanki mąki ryżowej
1/2 filiżanki pełnej mąki pszennej do pieczenia
1/2 filiżanki posiekanych migdałów
1 łyżka stołowa oleju (opcjonalnie)
1/2 łyżeczki soli morskiej
1 łyżeczka cynamonu
1 łyżeczka olejku waniliowego lub migdałowego
1/2 filiżanki rodzynek

- Płatki owsiane upraż na złoty kolor.
- Wsyp do miski i sparz gorącym sokiem. Odstaw na 5-10 minut.
- Wymieszaj z pozostałymi składnikami.
- Wykładaj ciasto łyżką stołową na nagrzaną i natłuszczonej blachę.
- Piecz w temperaturze 180°C przez 12-20 minut.
- Wydajność: około 35 ciasteczek.

BATONY FIGOWE

1 filiżanka posiekanych suszonych fig
 1/2 filiżanki przecieru z kasztanów jadalnych
 1 filiżanka kawy zbożowej lub mleka sojowego
 sok i skórka z 1 pomarańczy
 2 łyżki stołowe mąki ryżowej
 1/4 łyżeczki soli morskiej
 spód z ciasta lekkiego (s. 563)

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Na małym ogniu gotuj wszystkie składniki przez 5 minut aż do zgęstnienia.
- Wyłóż masę na ciasto i posyp dodatkowo kruszonką z ciasta.
- Piecz 30–40 minut.
- Wystudź i pokrój w batony.
- Wydajność: 24 batony.

HERBATNIKI Z ADZUKI I CHLEBA ŚWIĘTOJAŃSKIEGO

1 filiżanka namoczonej i odsączonej fasolki adzuki
 3 filiżanki soku jabłkowego
 1 rozkrojona wzdłuż laska wanilii
 1/2 filiżanki sproszkowanego chleba świętojańskiego (karobu)
 3/4 filiżanki soku jabłkowego
 1/2 filiżanki mąki ryżowej
 1 filiżanka pełnej mąki pszennej do pieczenia
 1/2 łyżeczki soli morskiej
 1 łyżeczka cynamonu
 1 łyżka stołowa oleju lub masła sezamowego (opcjonalnie)
 1/2 filiżanki posiekanych orzechów
 1/2 filiżanki rodzynek

- Ugotuj do miękkości fasolkę z sokiem jabłkowym i strąkiem wanilii.
- Wyjmij wanilię i utłucz fasolkę do uzyskania kremowej konsystencji.
- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Wymieszaj wszystkie pozostałe składniki i wlej rzadkie ciasto na rozgrzaną i natłuszczoną blachę.
- Piecz 75 minut, aż wierzch ciasta stanie się twardy i ciemny.
- Pokrój na 20 kwadratów.

ZŁOTE KRAŻKI DYNIOWE

1 ugotowana dynia maślana
 1/4 filiżanki pełnej mąki pszennej do pieczenia
 1/4 filiżanki mąki ryżowej
 1/4 łyżeczki kardamonu
 szczypta gałki muszkatołowej
 sok i skórka z 1 cytryny lub pomarańczy
 4 łyżki stołowe nierafinowanego sproszkowanego soku z trzciny cukrowej lub 1/4 łyżeczki sproszkowanych liści stewii (opcjonalnie)
 1/4 łyżeczki soli morskiej
 sparzone migdały

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Utlucz dynię i wymieszaj z pozostałymi składnikami.
- Na rozgrzaną i natłuszczoną blachę nakładaj łyżką stołową ciasto, na wierzch połóż migdały.
- Piecz 30 minut, aż spód ciastek zbrązowieje.
- Wydajność: ok. 25 ciasteczek.

Podsumowanie

Sattwa: żywność jako lekarstwo dla umysłu i ciała

Przewodnim tematem tej książki jest związek pomiędzy sposobem odżywiania a witalnością ciała i umysłu. W tej części podsumujemy ten temat z punktu widzenia naczelnych zasad ajurwedy, dotyczących pożywienia, jego wyboru i przygotowania oraz ogólnie leczenia. Hinduska ajurweda, do dziś powszechnie stosowany starożytny system leczniczy, określiła pozytywne i negatywne oddziaływanie różnych diet, które dopiero teraz, ponad 3000 lat później, zostało w końcu potwierdzone przez współczesną naukę o żywieniu. Tradycyjne podejście dzieli pożywienie na różne kategorie i opisuje ich działanie lecznicze. Wybraliśmy ajurwedę, aby z jej perspektywy podsumować główną tematykę tej książki, ponieważ właśnie ajurweda w wyjątkowo przejrzysty sposób ukazuje, jak wielki wpływ na myśli i uczucia mają sposób odżywiania się oraz nasze inne nawyki.

Podstawa odporności i odnowy: tradycyjny sattwiczny model równowagi i esencji^{1,2,3,4,5}

Wielu ludzi poszukuje modelu odżywiania i sposobu życia, które zapewnią zarówno dobre samopoczucie, jak i umysłowy oraz duchowy rozwój. Starożytny ajurwedyjski model sattwiczny to zbiór promujących życie zasad, które łatwo można dostosować do indywidualnych potrzeb. Model ten przedstawia cel, do którego można dążyć, równoważąc jednocześnie problemy zdrowotne i wymogi konstytucji organizmu. Zawiera on również rozwijane na przestrzeni tysięcy lat wszechstronne praktyki moralne i duchowe, a także wskazówki, jak żyć i jak się odżywiać. Sattwiczne wartości, chociaż przypisywane głównie naukom pochodzącym z Indii, można odnaleźć wśród uniwersalnych prawd stanowiących podstawę każdej duchowej tradycji. Znamienny dla tych tradycji jest fakt, że kultywujący je ludzie zawsze odznaczałi się rozbudzoną świadomością, pokojowym nastawieniem do świata i spokojem ducha.

* * *

Pochodzące z sanskrytu słowo „sattwa” znaczy *ścieżka równowagi i esencji*. Praktyki sattwiczne, których celem jest przywrócenie człowiekowi stanu równowagi, reprezentują najbardziej fundamentalne podejście do leczenia – są podstawą, która łączy wszystkie inne systemy terapeutyczne. Wydolność naszego układu immunologicznego i postępy w procesie zdrowienia zależą od siły ducha. Tradycyjny pogląd medycyny chińskiej na ten problem został zaprezentowany w rozdziale zatytułowanym *Element Ognia*, gdzie omówiono pojęcie serca/umysłu: duch kieruje procesem leczenia, obdarza go

inteligencją i czyni go świadomym, a dokładniej – duch steruje leczniczym potencjałem energii Qi. Ponieważ nadrzędnym celem praktyki sattwiczej jest wzmocnienie umysłu i ducha, można powiedzieć, że ścieżka równowagi i esencji leży u podstawy leczenia.

W podsumowaniu omawiamy trzy główne atrybuty ajurwedyczne, czyli guny – sattwa, tamas, rajas – oraz ich związek ze współczesną cywilizacją.

Na czym polega sattwiczny styl życia?

Oto kilka podstawowych zasad.

Aktywność powinna być odpowiednia, relaksująca i umiarkowana. Pracę równoważy odpoczynek. Wzniosła natura umysłu jest owocem praktyk duchowych. Kiedy wzmacnia się ducha, rozkwita też serce, a wtedy płomień jego świadomości może przemienić konflikty, których źródło tkwi w umyśle. Ćwiczenie jogi czy tai-chi (chińskiej jogi) ma dobroczynny wpływ, ponieważ pomaga nam postrzegać ciało jako pewien aspekt umysłu. Rozważne ograniczenie aktywności seksualnej znacznie poprawia żywotność ciała i umysłu. (*Ojas*, pojęcie omawiane dalej, reprezentuje życiową esencję całego ludzkiego organizmu i w dużej mierze zależy od prokreacyjnych zasobów człowieka).

Dieta powinna być laktowegetariańska i składać się ze świeżych, pełnych życiodajnej siły produktów najwyższej jakości. Obejmuje ona produkty zbożowe (np. ryż, chleb, makarony), warzywa, owoce, orzechy, nasiona, produkty mleczne i rośliny strączkowe (zwłaszcza tofu, soczewicę, groch, fasolę mung i adzuki – większość innych rodzajów fasoli jest pozbawiona kojącego sattwicznego charakteru). Spożywa się świeżo przyrządzone oraz właściwie ugotowane potrawy – nie mogą być ani rozgotowane, ani gotowane zbyt krótko. Pożywienie nie może być tłuste. Przypraw należy używać w umiarkowanych ilościach. Kucharz powinien utrzymywać sattwiczny stan umysłu. Również w tym samym stanie umysłu należy spożywać posiłki.

Posiłki sattwiczne są proste, lecz praktyka prostoty stanowi wyzwanie dla większości ludzi zamieszkujących wysoko rozwinięte kraje. W obecnym „wieku nadmiaru” w Ameryce istnieje dostęp do ponad 50 000 rozmaitych produktów żywnościowych pochodzących z całego świata. Kosztowanie mnóstwa składników w czasie każdego posiłku dostarcza tak wielu bodźców umysłowi i układowi trawiennemu, że uniemożliwia to harmonijne ich przyswojenie. Trudno tego dowieść w warunkach laboratoryjnych, ale każdy z nas może we własnym zakresie przeprowadzić następujący eksperyment: na przykład przez dzień lub dwa jedz proste potrawy według planu B łączenia pokarmów ze s. 311. Obserwuj, jak czują się twój umysł i ciało. Wielu ludzi odczuwa większą jasność umysłu, stają się oni mocniejsi i pogodniejsi. Po kilku tygodniach stosowania takiego programu żywienia większość poczuła się tak dobrze, jak nigdy przedtem.

Osoba sattwiczna unika przejadania się. Ta praktyka, podobnie jak spożywanie prostego pożywienia, zazwyczaj przysparza dużo trudności ludziom żyjącym w bogatych krajach. Niemniej jednak, jak dowiedzieliśmy się z rozdziału 18, objadanie się skraca życie.

Dostosowanie sattwicznych zasad żywieniowych do warunków życia w XXI wieku

Pierwotnie pożywienie sattwiczne, tak jak każde inne w dawnych czasach, było ekologiczne – uprawiane i przyrządzane bez użycia pestycydów, herbicydów, nawozów sztucznych, hormonów, modyfikacji genetycznej, napromieniowania w celu zapobiegania procesom psucia, kuchenek mikro-

fałowych (ich toksyczne działanie opisane jest na s. 86–87) itp. Było ono również nieoczyszczone i pełnowartościowe, co najwyżej poddane minimalnej rafinacji, jaka na przykład zachodzi podczas procesu wytwarzania klarowanego masła *ghee* czy innych naturalnie ekstrahowanych, nierafinowanych tłuszczów. Rozpowszechnione obecnie procedury pozbawiania pożywienia jego naturalnego charakteru poprzez dokładne oczyszczanie i obróbkę chemiczną niszczą zawartą w nim praniczną siłę życiową Qi, odbierając mu tym samym sattwicze właściwości chronienia równowagi i esencji.

Nacisk, jaki sattwiczny model odżywiania kładzie na węglowodany złożone i produkty mleczne, wspiera zachodzące w mózgu przemiany chemiczne: pobudza wydzielanie tryptofanu, serotoniny i melatoniny. (Substancje te, jak i pożywienie, które wspomaga ich wydzielanie, zostaną opisane w dalszej części: *Sattwa z punktu widzenia substancji chemicznych i lekarstw*). Współczesne badania dowodzą, że duża ilość powyższych substancji w organizmie człowieka zapewnia głęboki sen, spokój, dużą odporność oraz relaksuje umysł i sprzyja jego koncentracji – a wszystkie te cechy są charakterystyczne dla sattwy.

Smak słodki jest jednym z najmniej rozumianych elementów sattwicznego planu żywienia. Odniesienie do słodkich pokarmów, które znajduje się w *Bhagawadgicie*, sugeruje, że wilgotne, naturalnie słodkie pożywienie o przyjemnym smaku sprzyja długowieczności, sile, czystości i poczuciu szczęścia. Mówi się, że słodkie pokarmy budzą *Shakti* (świadomość)⁶. Znajduje to swoje odniesienie w tradycyjnym chińskim leczeniu i charakterze, jaki system ten przypisuje „słodocy”. Słodki uważa się za główny smak, który przeciwdziała niedoborom, wzmacnia i odżywia ciało oraz umysł. Jednakże biały rafinowany cukier i w wysokim stopniu rafinowane słodziki są jedynie wynaturzoną postacią trzciny cukrowej, buraka cukrowego i innych produktów, od których pochodzą. Podobnie niemiecki socjolog i filozof Rudolf Steiner uważał alkohol pochodzący z ziarna zbóż za ich wynaturzoną formę (zauważ, że alkohol to również cukier). Zwróćmy uwagę na biały cukier jako przykład charakterystycznego dla obecnego wieku skrajnego przetwarzania żywności.

Biały, oczyszczony cukier nie istniał w czasach, z których pochodzą starożytne nauki i dyscypliny. Łatwo też zrozumieć, że do tego stopnia rafinowane produkty przestają być zwykłym pożywieniem i przechodzą do kategorii lekarstw, a ich regularne przyjmowanie niszczy ludzkie zdrowie i integralność psychiczną (zob. s. 231–232), utrudniając osiągnięcie sattwicznego celu, którym jest jasny i skupiony umysł. Szkodliwe działanie białego cukru wynika ze sposobu, w jaki został on pozbawiony równowagi. Brakuje mu właściwie wszystkich kontrolujących metabolizm minerałów, które były częścią jego pierwotnej struktury, co powoduje, że umysł wymyka się spod kontroli. Swoim działaniem biały cukier bardzo przypomina alkohol, chociaż nasze obserwacje wskazują, że niewielka ilość wina lub piwa powoduje czasami mniejsze zakłócenia metabolizmu. Liczni lekarze ajurwedyjscy, jak również jogini, doszli do wniosku, że regularne spożywanie białego cukru, podobnie jak wielu innych w wysokim stopniu oczyszczonych substancji, może ostatecznie przyczynić się do całkowitego zaniku potrzeb duchowych. Doświadczyli oni działania rafinowanego cukru jako zdegenerowanej „substancji tamasowej”⁷, która zniekształca i wyczerpuje *ojas*, czyli esencję niezbędną dla rozwoju duchowego.

Ludzie, którzy są uzależnieni od białego cukru, często twierdzą, że rodzaj pożywienia nie ma żadnego znaczenia. Ta opinia reprezentuje oddzielenie umysłu od substancji. W przypadku uzależnienia od alkoholu, białego cukru czy jakiegokolwiek innej silnie działającej substancji zaprzeczanie nałogowi nie pozwala dostrzec prostoty rzeczywistości.

Pożywienie niesattwiczne⁸, podobnie jak pokarmy⁹ paczkowane, puszkowane lub nieświeże, zakłóca równowagę ciała w takim samym stopniu, jak wysoko przetworzony cukier lub pokarmy zawierające substancje chemiczne albo pestycydy. Wszystkie substancje odurzające, w tym alkohol, marihuana, grzyby psychoaktywne i syntetyczne narkotyki, takie jak LSD, niszczą czystą i subtelą naturę sattwicznego doświadczenia¹⁰. Żaden rodzaj mięsa, łącznie z kurczakiem i rybami, oraz jaja, nie zaliczają się do pożywienia sattwicznego, ponieważ jedzenie ich jest związane z pozbawianiem czujących istot życia. Jeżeli spożywa się mleko, powinno ono pochodzić ze *świeżego* udoju i od zdrowych zwierząt – nie może być pasteryzowane czy homogenizowane^{11,12}. (Aby wyrobić sobie pogląd na temat procesów pasteryzacji i homogenizacji, zob. rozdział poświęcony produktom mlecznym, s. 334-336).

Sattwicznego charakteru nie mają też warzywa należące do rodziny cebulowatych. Według rozmaitych starożytnych nauk powodują one nadmierne pożądanie i ośpienie umysłowe, tym samym utrudniając utrzymanie równowagi umysłowo-duchowej. Jedną z takich nauk, pochodzącą od Buddy Gautamy, mówi: „Ci, którzy spożywają pięć ostrych roślin [czosnek, cebulę, pora, szalotkę i szczypiorę], nie będą chronieni przez Dobre Duchy Dziesięciu Kierunków; demony o niezwyklej mocy przyjmą złudną formę Buddów i będą nauczać ich fałszywej dharmy, prowadzącej do pożądania, gniewu i ułudy”¹³. W związku z tym niektórzy praktykujący sattwę stosują rośliny cebulowate tylko jako lekarstwo, natomiast inni zrezygnowali z ich spożywania.

Wspomniana rodzina roślin cebulowatych ma silne właściwości lecznicze i z powodu zdolności rozpuszczania złożeń powstałych przez jedzenie mięsa służy tym, którzy je spożywają. Często również wpływa korzystnie na tych, którzy rozpoczynają odchodzenie od diety opartej na mięsie. Antysattwiczny charakter cebuli i jej krewnych stanowi pewną trudność dla ludzi żyjących na Zachodzie, gdyż warzywa te są wszechobecne zarówno w diecie wegetariańskiej, jak i standardowej. Na przykład czosnek stał się popularny jako środek leczący długą listę rozmaitych dolegliwości (s. 610). Jest to zgodne z prawdą, ale warto pamiętać, że silne zioła i pokarmy o mocnym działaniu leczniczym powinno się stosować w codziennej diecie z rozwagą. Chińskie porzekadło ludowe przestrzega: „Zdrowi ludzie, którzy często zażywają lekarstwa, rozchorują się”.

A co z innymi ostrymi pokarmami? Główna zasada nakazuje używać przypraw ostrożnie i w małych ilościach. Popularne przyprawy sattwiczne to kurkuma, imbir, cynamon, kardamon, kolendra, koper włoski i anyż. Czarny pieprz wraz z innymi ostrymi pieprzami wzmagają ognisty temperament *rajas*.

Surowe pokarmy nie są uważane za całkowicie sattwiczne, po części z powodu pasożytów i mikrobow, które często zawierają. Poza tym niektóre nauki sugerują, że surowe pożywienie roznieca w człowieku gniew¹⁴. W dodatku, jak wspomniano w rozdziale *Element Ziemi*, surowe pokarmy mogą osłabić „środek” organizmu, upośledzając tym samym trawienie i przyswajanie. To z kolei zmniejsza zdolność ciała do tworzenia życiowej esencji, czyli *ojas*. Ojas to zasadniczo to samo, co w medycynie chińskiej *Jing* (s. 415-420). Reprezentuje ono życiową esencję organizmu, bez której życie zamiera. Pochodzi z rozrodczych esencji ciała i potrzebne jest do wzrostu, rozwoju i budowy odporności. Od tej esencji zależy również właściwe funkcjonowanie mózgu, a duch jest przemienioną formą *ojas*.

Bez dostatecznej ilości *ojas* nie jest możliwe umysłowe i duchowe oświecenie. Mimo to osoby stosujące na ogół sattwiczną dietę często przez pewien czas jadają surowe pokarmy w celu oczyszczenia i odnowy organizmu. Zaleca się to zwłaszcza ludziom Zachodu, którzy wstępują na drogę sattwy,

do momentu aż nie usuną niekorzystnego nadmiaru. Surowe pożywienie powinno być przed spożyciem oczyszczone z pasożytów (skuteczna metoda oczyszczania została opisana na s. 634).

Oleje i tłuste pożywienie w sattwicznym modelu żywienia spożywane są w niewielkich ilościach¹⁵, ale są one istotne dla rozwoju umysłu i z tej przyczyny nie powinny być całkowicie wykluczane z diety, za wyjątkiem szczególnych krótkich kuracji mających na celu zmniejszenie niebezpiecznego nagromadzenia tłuszczu w tkankach. Legendarny wschodnioindyjski święty, znany jako Kriszna, będąc dzieckiem, uwielbiał *ghee* (klarowane masło). Prawdopodobnie potrzebował go tak bardzo, aby zasiłić swój ogromny intelektualny i duchowy rozwój. *Ghee* wspiera wytwarzanie *ojas* w ciele, a inne wysokiej jakości produkty mleczne również dostarczają odpowiedniego budulca.

Znalezienie źródła wysokiej jakości produktów mlecznych jest dla wielu wegetarian nie lada wyzwaniem. Zaczniemy od tego, że ludzi Zachodu cechuje niezwykle wysokie spożycie tłuszczu, a więc większość z nich powinna ograniczyć wszystkie rodzaje tłustego pożywienia, w tym również *ghee*. Spożywanie nadmiernej ilości tłuszczu obciąża wątrobę i wywołuje takie objawy, jak gniew, zniecierpliwienie, depresja, niechęć oraz inne głębokie i utrudniające życie emocje (s. 197 i 370). Z tego powodu niektórzy ludzie praktykujący sattwę rzadko jedzą smażone produkty. Kiedy zaś potrzebują tłuszczu, by poczuć się lepiej związani z ziemią, czerpią go w naturalny sposób z pełnowartościowych, nierafinowanych produktów, z których składa się ich dieta, albo też stosują inną powszechną praktykę sattwiczną: po kąpieli wcierają w skórę naturalne oleje. Tradycyjnie używa się w tym celu trzech rodzajów tłuszczów: masła kokosowego, nierafinowanego oleju sezamowego i oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia.

Jeżeli wykorzystuje się dostępne w powszechnej sprzedaży mydła, szampony, balsamy do ciała, dezodoranty, różne rodzaje kosmetyków do makijażu itp., najlepiej unikać produktów zawierających rozpuszczalniki chemiczne i dodatki syntetyczne, ponieważ są one bezpośrednio wchłaniane przez skórę¹⁶ i zakłócają odporność organizmu. Nawet tak zwane „naturalne” kosmetyki do mycia często zawierają szkodliwe dla zdrowia substancje chemiczne. Powinno się stosować ogólną zasadę unikania wcierania w skórę jakiegokolwiek substancji, której by się nie zjadło. Zawsze można sięgnąć po alternatywne produkty – na przykład pełnowartościowe nierafinowane oleje, w tym te wspomniane wcześniej, są doskonałymi balsamami do ciała. Jeżeli chcemy, żeby ładnie pachniały, można do nich dodać czystych olejków aromatycznych, np. lawendowego czy rozmarynowego, które wzbogacą balsam o swe właściwości aromaterapeutyczne. Kosmetyki pielęgnacyjne do ciała można z powodzeniem samodzielnie wyprodukować w domu, używając rozmaitych pełnowartościowych produktów. Kąpiele i higiena ciała są ważne dla zdrowia. Należy zatem kąpać się codziennie, ponieważ utrzymywanie ciała i ubrań w czystości pomaga w wysublimowanych poszukiwaniach duchowych.

Jeżeli chodzi o *sól*, to uważamy ją (zob. rozdział *Sól*) za substancję o niezwykle silnym charakterze Yin, która ma działanie ochładzające i ściąga energię w dół. Sól jest tak bardzo Yin, że uwydatnia swoje przeciwieństwo Yang i jego ogrzewający charakter w głęboko położonych, wewnętrznych i dolnych częściach ciała. Intensywne działanie kierujące energię w dół, które wykazuje sól, przeciwdziała naturalnemu ruchowi w górę esencji odżywczych zasilających wyższe partie ciała: połączony ośrodek serce-umysł i jego ducha, czakrę brwiową i koronną (na czubku głowy) wraz ze wspierającymi je gruczołami przysadką i szyszynką. Dlatego też osoby, które zamierzają podążać ścieżką sattwy, powinny oszczędnie używać soli lub nie używać jej wcale.

Jak *sattwa* manifestuje się w ludzkiej osobowości? Od pisarzy ajurwedyjskich dowiadujemy się, że człowiek *sattwiczy* ma jasny i skupiony umysł. Odnajduje on radość w prostych codziennych czynnościach. Powstrzymuje się od nieuczciwości, kradzieży, niewłaściwej aktywności seksualnej i używania środków odurzających, ponieważ dzięki treningowi *sattwicznemu* intuicyjnie wie, jak wielki stres przynoszą te działania ciału i jak bardzo zakłócają one umysłową i emocjonalną równowagę. Osoba *sattwiczna* ma nikłą potrzebę emocjonalnego czy mentalnego rozładowania (*katharsis*) – jej emocje, podobnie jak jej ciało i intelekt, są zharmonizowane. Równowagę *sattwiczną* zasila podążanie za duchową esencją, w przeciwieństwie do doświadczeń większości z nas, którzy kierujemy się niskim pożądaniem i emocjami.

Jeżeli regularnie czujesz się nadmiernie obciążony emocjonalnie, zastanów się, które dziedziny twojego życia są najmniej *sattwiczne*. Wieki doświadczeń dowiodły, że równowaga *sattwy* tłumi rozchwywanie emocjonalne.

Po jakim czasie pojawiają się korzyści płynące z prowadzenia *sattwicznego* stylu życia? Wielu ludzi zauważa je od razu, inni po tygodniach lub miesiącach. Zależy to częściowo od osobistych śladów karmicznych – fizycznych, emocjonalnych i psychicznych pozostałości złych nawyków z poprzednich żywotów. Jednak w większości przypadków, aby osiągnąć trwałe korzyści na wszystkich poziomach osobowości, trzeba stosować zasady *sattwiczne* konsekwentnie przez kilka lat.

TAMAS. Aby naprawdę docenić harmonijny stan *sattwy*, dobrze jest wiedzieć, czym jest brak równowagi znany jako „*tamas*”. Stan ten charakteryzuje pokaźna część ludności „świata zaawansowanej cywilizacji”. Kluczowe słowa, które opisują *tamas*, to *stagnacja* i *degeneracja*. Osobowość *tamasowa* ujawnia mroczne obsesje i posępne, wypaczone cechy charakteru; osoby takie są pełne żądz oraz pragnień i zazwyczaj dogadzą sobie, nie bacząc na dobro innych. Mogą przejawiać zablokowanie w kontaktach międzyludzkich, a także w osobistych sprawach finansowych. Najpierw ulega degeneracji ich system nerwowy, serce i umysł, a następnie inne narządy. Z tego powodu obecnie w Stanach Zjednoczonych mamy do czynienia z epidemią raka, guzów, chorób serca, chorób umysłowych, artretyzmu, zespołu przewlekłego zmęczenia, chorób przenoszonych drogą płciową oraz moralnego i duchowego zepsucia itd. (Zdarza się, że współcześni ludzie cierpiący na poważne zaburzenia przejawiają w dużym stopniu mentalność *sattwiczną*, która niestety nie wystarcza, by pokonać głęboko *tamasowe* i toksyczne pożywienie oraz środowisko).

Tamasowy styl życia ostro kontrastuje z *sattwicznym* stylem życia: osobom takim nie chce się wkroczyć na drogę duchowych poszukiwań lub nie są w ogóle świadome jej istnienia. Ludzie ci zamiast pomagać innym, wolą być zabawiani i siedzieć w miejscu; mogą być ślepo uzależnieni od paczkowanego, przetworzonego i bogatego smakowo jedzenia, nadmiernej ilości lub kiepskiej jakości mięsa, różnego rodzaju środków odurzających, zbyt słodkiego, ostrego, słonego, tłustego lub nieświeżego pożywienia i właściwie nie wiedzą, co to dieta inna niż ta, do której prowadzą ich bezmyślne żądze. Przejadanie się, nawet pokarmami *sattwicznymi*, doprowadza do stanu *tamas*.

RAJAS. Stagnacji *tamas* i stanowi równowagi *sattwy* można przeciwstawić działanie *rajas* [czyt. *radžas* – przyp. tłum.]. Słowa kluczowe dla *rajas* to *działanie* i *agresja*. Osobowość typu *rajas* w diecie i innych dziedzinach życia przejawia się poszukiwaniem podnieć zmysłowych. Osoby *rajasowe* interesuje dobrobyt, władza, prestiż i pozycja społeczna, ale nie mają na tym punkcie takiej obsesji, jak osoby *tamasowe*. Styl życia typu *rajas* może przynieść korzyść wojownikom, politykom, zawodnikom sportowym lub agresywnym biznesmenom.

Rajasowa dieta zawiera wszystkie składniki diety sattwiczej i dlatego musi być świeża i charakteryzować się wysoką jakością¹⁸, z tym że w porównaniu z dietą sattwiczną może się różnić pod względem czasu gotowania potraw. Może ona też zawierać trochę więcej przypraw i tłuszczu oraz większą ilość produktów białkowych, w tym roślin strączkowych (fasoli, grochu, soczewicy i produktów od nich pochodzących) oraz wszelką dziczyznę: ryby, sarninę, bażanty itp. (Mięso zwierząt hodowlanych przyczynia się do powstania tamas). Wielu pierwszych amerykańskich kolonistów, a także rdzennych Amerykanów stosowało przeważnie diety sattwiczne/rajasowe. Fakt ten bez wątpienia przyczynił się do ich siły i do stworzenia systemu prostych, przejrzystych wartości, jakim hołdowali. Powrót do prostszej i świeższej diety pomógłby współczesnym Amerykanom wskrzesić fundamentalne wartości, które charakteryzowały kolonistów-pionierów.

Obecna wiedza o żywieniu wydaje się potwierdzać główne założenia teorii rajas. Aminokwas tyrozyna, którego w dużych ilościach dostarczają diety wysokobiałkowe, pobudza w mózgu produkcję dopaminy – substancji, która w zachowaniu objawia się wzmożonym działaniem i agresją.

Osoby, które dodatkowo wzmacniają swój temperament *rajas* za pomocą środków pobudzających, takich jak kokaina, kawa, papierosy, nadmiar przypraw, łakocie zawierające rafinowany cukier, mięso i niskiej jakości tłuszcze, postępują nierozsądnie i odniosą tylko krótkotrwałą korzyść. Ostatecznie doprowadzi ich to do nerwowości, nadpobudliwości i wycieńczenia.

W porównaniu z agresywnym działaniem rajas i stagnacją tamas, moc *sattwy* pochodzi z siły przynależnej stanowi równowagi. Prostota równowagi zapewnia wystarczające poczucie bezpieczeństwa, by dzięki niemu można było porzucić swoje przywiązania, co z kolei umożliwia swobodny przepływ „kosmicznej” mocy i człowiek może przyjąć przewodnictwo duchowe. Według starożytnych przekazów *sattwa* ostatecznie obdarza nieograniczonym dostępem do wiedzy, siły i świadomości.

Dokładniej mówiąc, długotrwałe stosowanie praktyk sattwicznych zmniejsza poczucie posiadania i oddzielenia na korzyść poczucia przynależności i jedności. Stres się rozpuszcza i człowiek staje się lekki, „przejrzysty”, rozluźniony, zadowolony – czuje się, jakby przez cały czas był zanurzony w oceanie spokoju. Chińscy mędrcy twierdzą, że niewielu doświadcza stanów, które nazywają „środkową ścieżką”. Wielu ludzi pragnie mieć takie lub podobne doświadczenia, tak więc można powiedzieć, że poszukują oni wartości sattwicznych, jednak większość nie wie, jak je osiągnąć. Liczne problemy trapiące współczesną cywilizację odzwierciedlają nieudaczne próby zdobycia naturalnych korzyści płynących z *sattwy*. Na przykład niektórzy w poszukiwaniu trwałego stanu wyższej świadomości próbują zmieniających stan umysłu narkotyków, liczni szukają mocnych wrażeń lub gromadzą imponującą ilość danych – co jest charakterystyczne dla współczesnej ery informacji – podczas gdy jeszcze inni wierzą, że rozwiązaniem jest obfitość seksu i pieniędzy. Większość z nas poszukuje intensywnych uniesień, szczęścia i poczucia własnej mocy, nie zdając sobie sprawy, że tuż za rogiem czai się depresja i inne problemy psychiczne. Coś się jednak zmienia, skoro coraz więcej świadomych ludzi, z których tylko nieliczne jednostki rozumieją znaczenie „*sattwy*”, przyjmują jej zasady: cierpliwość, umiarkowanie, właściwe używanie zasobów ziemi i kierowanie się bardziej duchem niż chciwością. Szczyt, do którego prowadzi środkowa ścieżka *sattwy*, najlepiej określa termin: doświadczenie „ześrodkowania”. Podobnie poczucie siły jest bardziej rozwinięte i wysublimowane, ponieważ wykracza poza osobowość – to uniwersalna esencja wyrażająca się poprzez ośrodek, jakim jest jednostka.

Ludzie, którzy używają silnych substancji i nie przebiegają w środkach, by osiągnąć swoje cele, którzy wykorzystują innych, pragnąc zdobyć mądrość, oświecenie, władzę, bezpieczeństwo finansowe itp., trwają w błędzie, ponieważ dary te można otrzymać, wytrwale wykonując praktyki sattwicze. Te zaś, choć wymagają dyscypliny i poświęcenia, mają wysoką jakość: nie tylko prowadzą do celu, ale także zapewniają trwałe rezultaty. W przeciwieństwie do sattwy, droga rajas, a zwłaszcza tamas, obiecuje wszystko od razu, ale nie przynosi trwałych korzyści.

Sattwa – główny (nieświadomy) kierunek rozwoju nauki o żywieniu

Sattwicze praktyki dietetyczne stopniowo podupadały na przestrzeni ostatniego wieku w wyniku obniżenia się jakości świeżego pożywienia oraz wprowadzenia do rolnictwa urządzeń mechanicznych i środków chemicznych, zamrażania, przetworstwa itd. Podczas gdy przemysł spożywczy i rolniczy utrudnia stosowanie zdrowych praktyk dietetycznych, wiele niepodważalnych danych, jakich dostarczyły przełomowe badania¹⁹ w dziedzinie żywienia, zaczyna potwierdzać wartość sattwiczych zaleceń dietetycznych. Wielu żywieniowców zachęca obecnie do stosowania diet opartych na pełnoziarnistych zbożach, fasolach i innych roślinach strączkowych, świeżych owocach i warzywach, a przestrzega przed spożywaniem soli i tłuszczów. (Zalecane produkty uzupełniające dietę zazwyczaj obejmują różnorodne produkty pochodzenia zwierzęcego).

Ogromny niepokój, którego doświadcza wielu współczesnych ludzi, jak również ich mentalność to rezultat wpływu, jaki wywiera na ludzi era informacji. Aby bez stresu radzić sobie z zalewem informacji, potrzeba poukładanego i zrównoważonego umysłu. Współcześni ludzie mają nazbyt często zaburzoną sferę umysłowo-duchową: nie śpią dobrze i nie potrafią się dostatecznie skoncentrować. Z roku na rok rośnie liczba dzieci ze zdiagnozowanym syndromem niedostatku uwagi (ADD = *attention deficit disorder*). Ześrodkowany, zrównoważony charakter praktyk sattwiczych może pomóc uleczyć rozbieżności osobowości, którego doświadcza się w wyniku przeładowania informacjami.

Gdzie można znaleźć sattwę? Chociaż wiele aspektów życia społecznego stopniowo zmierza w kierunku sattwy w celu przeciwdziałania fizycznemu i moralnemu zepsuciu, to jednak rzadko występuje sattwa wysokiej klasy. Na przykład odżywiający się świadomie ludzie, którzy stosują czystą dietę sattwiczną, niekoniecznie muszą rozwijać wyższe umysłowe i duchowe postawy czy praktyki. Z drugiej jednak strony wiele rozwiniętych duchowo jednostek spożywa wynaturzone produkty. Dosyć rzadko można spotkać człowieka, który w równym stopniu rozwinął i zintegrował oba te aspekty: duchowy i dietetyczny.

Kiedy starożytni jogini podążali ścieżką sattwy, łatwiej było dokonać wyboru. Dieta, którą wszyscy stosowali, składała się z nieprzetworzonych produktów, ewentualnie przetworzonych tylko w minimalnym stopniu. Żywność pochodziła głównie z lokalnych upraw i nie zawierała żadnych dodatków chemicznych. Większą jej część stanowiły świeżo przyrządzone potrawy wegetariańskie. Dziś sytuacja jest zgoła inna. Jak wkrótce wyjaśnimy, aby jedzenie, które się spożywa, było choćby w niewielkim stopniu zgodne ze standardami sattwicznymi, współczesny człowiek musi pamiętać o kilku zmiennych czynnikach dotyczących pożywienia i sposobów jego przygotowywania.

Zachód przyniósł do Indii, Chin, Japonii i większości krajów azjatyckich technologie wytwarzania wysoko rafinowanego białego cukru, ryżu, przetwarzania i uwodorniania olejów oraz wprowadził rolnictwo petrochemiczne. Obecnie nie dość, że te rodzaje produktów i praktyk rolniczych wyparły stosunkowo czystą dietę tych narodów, to jeszcze azjatyccy nauczyciele i imigranci uciekający na Za-

chód przywieźli ze sobą zwyczaj jedzenia nienaturalnego pożywienia. Menu w chińskich i innych azjatyckich restauracjach często oferuje dania zawierające biały „polerowany” ryż, cukier i tłuszcze rafinowane, nieświeże, puszkowane i paczkowane w zachodnim stylu składniki oraz ogólnie produkty niskiej jakości. Inspirowane azjatycką tradycją duchową klasztory, aśramy i centra medytacyjne znajdujące się na całym świecie często również serwują wysoko przetworzone pożywienie, które jest gotowane w aluminiowych garnkach. Żywność taka przeważnie zawiera składniki syntetyczne, które niszczą układ odpornościowy (Hindusi masowo zastępują cudowne, tradycyjne hinduskie klarowane masło *ghee* uwodornioną margaryną).

Wysoko przetworzone pożywienie jest pozbawione większości minerałów, kwasów tłuszczowych, witamin i wielu białek koniecznych do podtrzymania odporności i innych funkcji organizmu. Na przykład biały cukier, biały ryż i produkty z białej mąki, w tym wykonane z niej wyroby cukiernicze, chleb, kluski i makarony to żywność, która jest całkowicie pozbawiona magnezu. Magnez jest odpowiedzialny między innymi za utrzymanie płynności procesów w organizmie, tak aby przebiegały one swobodnie i bez zakłóceń. Uboga w magnez „biała” dieta prowadzi do atrofii kości i zaburzeń mięśniakowania bądź jego zaniku, nieprawidłowego funkcjonowania jelit, serca i naczyń krwionośnych, nerek oraz innych narządów.

Produkty mleczne serwowane we wspomnianych wcześniej centrach rozwoju świadomości pochodzą od krów, którym podaje się paszę opryskiwaną pestycydami oraz hormony, antybiotyki itp. Krowy te, kiedy nie wytwarzają już mleka, z reguły trafiają na ubój i w ten sposób napędzają przemysł mięsny. Fakt używania produktów mlecznych tak blisko związanych z przemysłem mięsnym, który gwałci sattwiczną zasadę zakazującą odbierania życia istotom czującym, stanowi przyczynę, dla której nie można takiej diety uznawać za prawdziwie sattwiczną.

Podobnie produkty pozostałe po omieleniu pełnego ziarna ryżu, pszennej mąki na chleb, rafinacji cukru i rafinacji innej żywności służą do karmienia świń, bydła, kurczaków i innych zwierząt przeznaczonych na ubój*. Krótko mówiąc, spora liczba duchowych ośrodków na Dalekim Wschodzie i na Zachodzie, bazujących na naukach wywodzących się z tradycji sattwicznych, stosuje ultrarafinowane, chemicznie skażone, pozbawione życia, powodujące degenerację (tamasowe) diety, przypominające zachodnie diety mięsne, a jedyną różnicą między nimi jest to, że te pierwsze nie zawierają mięsa.

Poważny problem obecny w kościołach Zachodu wynika z faktu, że od kapłanów, mnichów i zakonnic wymaga się wypełniania ślubów czystości i ubóstwa, jednocześnie żywiąc ich tamasową/rajasową dietą opartą na mięsie, która roznieca emocje i pożądanie seksualne. Całkiem prawdopodobne, że w ciągu ostatnich lat ten właśnie stan emocjonalny przyczynił się do porzucenia stanu zakonnego przez tysiące duchownych na całym świecie. Oczywiście sytuację tę wzmacnia społeczny chaos. Jednocześnie odzwierciedla on skutki prowadzącego do osłabienia sił życiowych sposobu żywienia, który wpływa na chemię mózgu, od której z kolei zależą nasze myśli i emocje. Trzeba zaznaczyć, że przy wystarczająco mocnej wierze i poczuciu celu można zneutralizować niekorzystne skutki nieprawidłowej diety. Z drugiej strony wydaje się, że włożony w to ogromny wysiłek mógłby być lepiej spożytkowany na inne cele.

* Dla porównania: w krajach Azji produkty pochodzące z omielenia ziaren zbóż często stosuje się do żywienia ludzi, np. japońska „nuka”, czyli pikle z otrębów ryżowych, zawierają owe otręby zalane specjalną marynatą.

Sytuacja ulegnie zmianie, ponieważ wielu nastawionych na duchowe poszukiwania ludzi prowadzi się na wieś²¹, jednocześnie ucząc się prostszego życia od członków innych grup religijnych, którzy nigdy nie opuścili wsi. Kiedy zajmują się oni uprawą własnego pożywienia i dojeniem swoich zadowolonych krów i kóz, większość z nich zaczyna jeść mniej mięsa. Rosnąca liczba religijnych wspólnot skupiających mieszkańców miast Zachodu, a także społeczności religijnych na Wschodzie również stosuje świeżo przygotowywane pożywienie i tradycyjne nierafinowane surowce, takie jak brązowy ryż, pełnoziarniste makarony i pieczywo.

Sattwa z punktu widzenia substancji chemicznych i lekarstw. Syntetyczna melatonina jest chemicznym odpowiednikiem tego, czego ludzie naturalnie poszukują w sattwie. Mówi się, że melatonina, hormon produkowany przez szyszynkę – gruczoł umiejscowiony blisko środka mózgu – zmniejsza stres, pobudza odporność, pogłębia sen i sprzyja długowieczności. Pogląd medycyny wschodniej może pomóc nam lepiej zrozumieć specyfikę melatoniny.

Według tradycyjnej medycyny chińskiej surowy materiał, z którego zbudowane są wszystkie hormony mózgu, pochodzi z hormonów nadnerczy i płynów znanych jako „Yin nerek”. Przetwarzanie tych hormonów i płynów może odbywać się w wątrobie i innych gruczołach. Kiedy brakuje Yin nerek, w tym jej przemiany w *ojas*, nie ma dostatecznej ilości Yin serca, umysłu i mózgu (hormonów i substancji chemicznych), co objawia się poprzez bezsenność, stres, słabą odporność itd. W tym kontekście problem niedoboru melatoniny ma swoje źródło w osłabieniu nerek. Może być ono spowodowane czynnikami stresotwórczymi, w tym: nadmiarem aktywności seksualnej, infekcjami, przepracowaniem, spożywaniem alkoholu, narkotyków, paleniem tytoniu (zob. przypis przedstawiający nowoczesny i tradycyjny pogląd na marihuanę i narkotyki psychoaktywne), nadmiernym spożyciem soli i przypraw, martwieniem się, promieniowaniem elektromagnetycznym ELF i VLF emitowanym przez różnorodne źródła, w tym komputery i monitory, oraz słabym Yin nerek odziedziczonym po zestresowanych rodzicach, którym również brakowało dostatecznej ilości esencji Yin.

Zaraz po wprowadzeniu na rynek melatonina stała się bardzo poszukiwanym suplementem diety, a media prowadziły intensywną kampanię reklamową, zachwalając korzyści płynące z jej zażywania. Od tego czasu bardzo wielu Amerykanów używa tego hormonu z uzasadnionej przyczyny: miliony osób znajdują się pod wpływem silnego stresu, a melatonina może przynajmniej na jakiś czas zmniejszyć ich cierpienie. Zamiast na spowodowany stresem niedobór melatoniny zareagować odpoczynkiem, zabiegami mającymi na celu odnowę organizmu i rozsądną dietą, ludzie przeważnie zażywają tabletki wytworzone w laboratoriach chemicznych. Wielu z nich robi to częściowo z braku wiedzy na temat alternatywnych rozwiązań (u niektórych ludzi występują niedobory metaboliczne, których nie można łatwo wyleczyć bez przyjmowania chemicznej melatoniny).

Główny problem, który wiąże się z suplementami hormonalnymi, polega na powodowaniu uzależnienia. Pojawia się ono wtedy, gdy w organizmie słabną naturalne procesy wytwarzania hormonów na skutek dostarczania ich z zewnątrz. Na przykład pewna osoba, która zażywała melatoninę przez około 20 lat, stwierdziła, że musi ciągle ją zażywać, w przeciwnym wypadku odczuwa poważne osłabienie oraz zwiększoną podatność na popularne choroby wirusowe³⁰.

Według holistycznego poglądu w celu przezwyciężenia stresu należy zwiększyć produkcję melatoniny we własnym organizmie poprzez spożywanie pokarmów, które odżywiają Yin. Niektóre z nich

W końcu stajemy się gotowi na to, co umożliwi życie na ziemi w ciągu nadchodzących lat, oraz jesteśmy w stanie stworzyć harmonijną równowagę sattwiczną. Nie polega ona na zastępowaniu jednej patogenicznej, skrajnej postawy drugą, np. „równoważeniu” ślepego faszystowskiego oddania złością i uprzedzeniem – takiej metody już próbowano. Podejście sattwiczne jest najskuteczniejsze wtedy, kiedy równoważy zgubne modele życia i procesy takimi, które są szlachetne oraz noszą znamiona „środkowej ścieżki” – zbliżając się niemal do punktu równowagi. Takie podejście wskazuje na umiarkowanie w diecie i w innych obszarach działalności człowieka, które są związane z wykorzystywaniem zasobów Ziemi.

Ta postawa, jak i zainspirowany nią styl życia, pozwolą nam w naturalny sposób ochronić nasze środowisko. Samo ograniczenie spożycia mięsa w znacznym stopniu zmniejszy zanieczyszczenie ziemi nawozami sztucznymi i pestycydami używanymi do produkcji mięsa są przyczyną ogromnego zanieczyszczenia – w Stanach Zjednoczonych ponad 50% zanieczyszczenia wody pochodzi z upraw pasz dla zwierząt³⁴). Gdy stosuje się sattwiczną zasadę spożywania świeżego, a nie paczkowanego*, naszpikowanego chemią czy przewożonego przez kontynenty pożywienia, zmniejsza się uzależnienie od nasyconych chemią upraw czy dalekiego transportu.

„Aby zachować doskonałe zdrowie, należy zawsze jeść pożywienie tak świeże, jak tylko to możliwe, zarówno zaraz po zebraniu, jak i po ugotowaniu. Im dłużej żywność jest przechowywana, tym więcej traci witalności, a zatem tym mniej może nam jej przekazać”.

Vanamali, *Nitya Yoga: Essays on the Sreemad Bhagavad Gita*

Sceptyk zapyta: „Czy w ogóle możliwe jest wprowadzenie tego śmiałego planu w życie?”, na co osoba obdarzona zdrowym rozsądkiem odpowie: „Jak to możliwe, żeby go nie wprowadzić? Przecież jeżeli będziemy żyć tak jak teraz, nie uda nam się przetrwać”. Sattwa dostarcza najlepszego narzędzia potrzebnego do tej trudnej transformacji: siły ducha i mądrości, która z niego wyrasta.

Zachowując zasoby ziemi, chronimy również swoje własne zasoby. Kiedy zmniejsza się zanieczyszczenie środowiska, nasz układ odpornościowy może zacząć właściwie funkcjonować, ponieważ nie będzie nadwyrężony ciągłą walką z pochodzącymi z zewnątrz truciznami. Wiodąc życie pozbawione intensywnego wpływu stresu, chronimy nasze *ojas*, stanowiące podstawę naszej reakcji obronnej na stres.

Ze statystyk biomedycznych wynika, że możemy znajdować się na skraju wyginięcia z jeszcze innego powodu. W ciągu ostatniego półwiecza, od czasu II wojny światowej, ilość ludzkiej spermy zmniejszyła się średnio o 50% i przewiduje się, że w ciągu kilku następnych pokoleń wartość ta zbliży się do zera^{36,38,39,40,42}. [Zob. przypis opisujący spór na temat liczenia plemników]. Jako że szacunki te

* Pokarmy zamknięte w aseptycznych opakowaniach stanowią jeden z najlepszych przykładów nadmiernie przetworzonych produktów, które zanim ulegną zepsuciu, są w stanie przetrwać miesiące, a nawet lata bez przechowywania w lodówce. Do powszechnie spotykanych, aseptycznie pakowanych pokarmów zalicza się soki, tofu, mleko sojowe i mleko ryżowe. Zaobserwowaliśmy negatywne rezultaty zastosowania tych pozbawionych życia produktów spożywczych – kiedy jada się je regularnie, przyczyniają się do wytworzenia złożeń śluzowych, które najczęściej prowadzą do powstania w organizmie nadmiarów *wilgoci*, a szczególnie do infekcji płuc z towarzyszeniem nadmiaru śluzu.

dotyczą krajów uprzemysłowionych, najprawdopodobniej przyczyniły się do tego rozmaite toksyczne pestycydy, herbicydy i przemysłowe substancje chemiczne (DDT, PCBs i inne), składowe estrogeny (w tym chemiczne substancje naśladujące działanie estrogeny), hormony zawarte w produktach pochodzenia zwierzęcego i stres związany ze współczesnym miejskim stylem życia^{37,41,42}. Kiedy chronimy swoje *ojas* ograniczając stresy spowodowane niekorzystnym wpływem środowiska, bezpośrednio wzmacniamy i wzbogacamy nasze zdolności reprodukcyjne, w tym także i spermę (pamiętajmy, że *ojas* powstaje przez przemianę substancji rozrodczych).

Sattwiczna postawa oczywiście oczyszcza środowisko ziemi, jak i środowisko naszego organizmu – ale co z przyszłością? Sattwa ustanawia środkową ścieżkę, centrum, w którym łączą się Yin i Yang, przeszłość i przyszłość. W punkcie połączenia wie się wszystko, ponieważ jest on źródłem naszych myśli i naszego istnienia. Z tego powodu oświecona istota widzi niemającą początku przeszłość oraz odległą przyszłość i potrafi zręcznie sterować nadchodzącymi wyzwaniami. Sattwa jest nie tylko lekarstwem na obecny poziom toksyczności i chciwości, ale także może pomóc w położeniu fundamentów pod nadejście przyszłej złotej ery.

Ponieważ rzadko spotyka się w pełni oświeconą jednostkę, która posiada wymienione powyżej zdolności sattwiczne w ich najbardziej rozwiniętej formie, rodzi się pytanie, czy umiejętności, jakie wykazuje adept na początku tej ścieżki, można w ogóle jakoś praktycznie zastosować. Nie zapominajmy, że relatywna mądrość, choć nie jest absolutna, jest o wiele lepsza niż żadna. Thomas Jefferson, autor Deklaracji Niepodległości, jest przykładem człowieka, który w ciągu swojego życia rozwijał mądrość. Już za młodu wiedział, co może zrobić, aby pomóc innym w przyszłości, i od tego momentu zmienił swoje życie, rezygnując z wygody i wysokiej pozycji społecznej na rzecz służby innym. Wierzmy, że większość ludzi, rozwijając mądrość, może doświadczyć wglądów podobnej wagi, wtedy gdy choć częściowo przemieni i oczyści blokujące uwarunkowania umysłu za pomocą praktyk sattwicznych.

Starożytna mądrość uczy o *psychosomatycznej* jedności: **Wszyscy stosujemy idealną dietę** w tym znaczeniu, że nasz sposób żywienia i wszystkie pozostałe aktywności są doskonałym odzwierciedleniem tego, kim jesteśmy. W świetle doskonałego związku pomiędzy *tym, co robimy a tym, czym jesteśmy* wypada nam zachować uważność we wszystkich naszych działaniach. Teoria ta zakłada, że sposób naszego życia – nasze osobiste pragnienia, sposób myślenia, to, jak traktujemy innych i siebie oraz jakie pożywienie wybieramy – ma związek z tym wszystkim, co w życiu otrzymujemy, również w sferze zdrowia i świadomości. Jeżeli nie jesteśmy w stanie znieść rezultatów tego, co na skutek własnych wyborów otrzymujemy w życiu, włączając w to choroby i ból, jedyne, co musimy zrobić, to tylko dokonywać lepszych wyborów. I na odwrót – kiedy w życiu zachowujemy równowagę, sattwiczną dietą i stylem życia stają się te, które nam najbardziej odpowiadają.

To karmiczne równanie nie zawsze przynosi natychmiastowe efekty. Niektórzy muszą zachowywać umiar w jedzeniu i prowadzić właściwy tryb życia przez rok lub dłużej, zanim w ich życiu pojawiają się pozytywne rezultaty. Ten czasowy rozdźwięk między tym, jak się żyje, a tym, co się w życiu otrzymuje, wynika z tego, że moc płynąca z dobrego życia zostaje skierowana i zużyta na wymazywanie fizycznych i psychicznych toksyn, będących skutkiem naszego złego żywienia i przysparzających stresu działań w przeszłości. Jeżeli jesteśmy wytrwali w naszych staraniach, pokłady owych toksyn stopniowo zmniejszają i w końcu osiągniemy punkt, w którym pokonamy trudności, ból i cierpienie.

Biorąc pod uwagę omawiane wcześniej priorytety procesu leczenia, najlepiej jest zacząć od otwarcia i oczyszczenia umysłu oraz wzmocnienia ducha poprzez kultywowanie praktyk rozwoju świadomości. W ten sposób doświadczając sattwy, zrozumiemy, że do wyzdrowienia i rozwoju nie wystarczy samo pożywienie.

Sattwa/rajas/tamas i ich atrybuty są czymś znacznie więcej niż tylko filozofią. Stanowią one ścieżkę, dostarczają inspiracji do życia, w którym wykracza się poza mrok emocjonalnego zablokowania. Stan ten uzyskuje się poprzez dążenie do osiągnięcia spokoju płynącego z równowagi i esencji sattwy.

Epilog

Książka ta miała na celu pomóc Czytelnikowi w umiejętnym dokonaniu trwałych zmian na drodze prowadzącej do świadomości i uzdrowienia. Aby nabrać wprawy, musimy swoją uważnością w pełni objąć własne doświadczenia. Poniższy cytat autorstwa czcigodnego chińskiego patriarchy Zen, Hsuan Hua, przekazuje nam prawdę o naturze „wszystkiego”:

*Wszystko jest próbą
sprawdzającą, co zrobisz;
Jeżeli nie zauważasz tego, co masz przed oczami,
musisz zacząć od nowa!*

Jest to rada, żeby postrzegać wszystko takim, jakie jest – jakim jawi się wprost przed naszymi oczami – i aby stosować to doświadczenie prawdy do „wszystkiego”, we wszelkich wyzwaniach, jakie stawia przed nami życie. W przeciwnym razie będziemy musieli przejść przez tę samą próbę jeszcze raz, „zacząć od nowa”. Jest to także nauka o źródle naszej choroby, którym są zastarzałe, powtarzające się, ujawniające uzależnienie wzorce zachowań w obszarze diety czy stosowania środków odurzających i wszelkich innych działań. Często wystarczyłoby, gdybyśmy po prostu zatrzymali się choć na chwilę i wyraźnie dostrzegli naturę naszych destrukcyjnych wzorców zachowań, aby rozpuściło je światło naszej świadomości – bez walki.



Dodatek A

Program oczyszczania z pasożytów

Suzanne Shaw, Paul Pitchford

Dla zachowania prawdziwej witalności i wysokiej odporności niezbędne jest zrozumienie przebiegu zakażeń pasożytniczych i sposobów ich leczenia. Nasze obserwacje wskazują, że zakażenie robakami i szkodliwymi mikroorganizmami dotyczy większej liczby ludzi, niż podejrzewano. Jeżeli pasożyty zostają rozpoznane jako źródło zaburzenia równowagi organizmu, oczyszczanie z nich powinno nastąpić w pierwszej kolejności, jeszcze zanim podejmie się próbę uzdrowienia innych aspektów ciała. Przedstawiony tutaj wszechstronny program oczyszczania znacznie wykracza poza „program zapobiegania” opisany na s. 148, jako że obejmuje obszerne strategie żywieniowe, dodatkowe środki zapobiegawcze i naturalne środki lecznicze. Jest również dostosowany do kilku typów konstytucjonalnych – od jednostek wątłych do bardzo krzepkich. Silnie działające zioła i inne substancje, które są odpowiednie dla zdrowego lub krzepkiego człowieka, mogą doprowadzić słabszą osobę do wycieńczenia.

Prezentowany program oczyszczania z pasożytów jest idealny dla wszystkich ludzi przejawiających wyraźne oznaki zarobaczenia, niezależnie od tego, czy zostały one stwierdzone na podstawie zaobserwowanych objawów, czy analizy laboratoryjnej. Jednak z naszego doświadczenia wynika, że program ten powinien być stosowany właściwie przez wszystkie osoby cierpiące na choroby przewlekłe lub zwyrodnieniowe (np. rak, artretyzm, AIDS, zespół chronicznego zmęczenia, alkoholizm itp.), ponieważ patogeny pasożytnicze niemal zawsze odgrywają istotną rolę w etiologii procesu zwyrodnieniowego.

Natura pasożytów

Ogólne znaczenie słowa „pasożyt” wskazuje na każdy organizm, który wtargnął do wnętrza innego organizmu, zwanego żywicielem, i żyje jego kosztem. Dla celów tej książki termin „pasożyt” będzie się odnosić nie tylko do organizmów, które naukowo zostały sklasyfikowane jako pasożyty, czyli m.in. pierwotniaków i tasiemców, ale także do drożdżowców, grzybów, wirusów i bakterii. Rzadko zdarzają się osoby zaatakowane tylko przez drożdżowce lub jeden typ drobnoustrojów. Ludzie często są zakażeni wieloma rodzajami patogennych organizmów, które przyczyniają się do występowania szerokiego spektrum problemów zdrowotnych, od artretyzmu i cukrzycy po depresję i zespół drażliwego jelita. W środowisku ciała organizmy te zakłócają normalne funkcjonowanie narządów i stale wydzielają toksyczne produkty przemiany materii, które obciążają organizm i powodują spadek odporności.

Program oczyszczania z pasożytów dostarcza również metod przeciwdziałania wielu nowym odmianom mikroorganizmów, które są uodpornione na tradycyjne leczenie. Biorąc pod uwagę postępujące osłabienie odporności u wielu współczesnych ludzi, prawdopodobieństwo wystąpienia w przyszłości rozległych epidemii wcale nie jest małe. W Afryce i w niektórych rejonach Azji już rozwinęły się epidemie AIDS i innych schorzeń przenoszonych drogą płciową.

Około dekady przed wystąpieniem tych epidemii dr John Christopher, uznany specjalista w dziedzinie ziołolecznictwa, orzekł, że w najbliższej przyszłości świat będzie nękany niekontrolowanymi plagami. Wierzył, że zioła i terapia żywieniowa ochronią tych ludzi, którzy są na tyle mądrzy, by skorzystać z darów pochodzących od uzdrawiającej i hojnej natury. Dążyliśmy do stworzenia programu, który oferuje nie tylko niektóre z najsilniejszych biologicznych lekarstw, ale także żywieniowy i higieniczny plan działania, konieczny do oczyszczenia ciała z patogennych organizmów – zdolny też uchronić organizm przed przyszłymi zakażeniami. Kiedy system odpornościowy zostanie pozbawiony obciążenia skutkami działania pasożytów, naturalnie się zregeneruje.

Gdy tylko uświadomimy sobie naturę i obszar infekcji pasożytniczych, stanie się jasne, dlaczego zakres problemów zdrowotnych wywołanych pasożytami jest tak szeroki. Zasadnicze nieporozumienie na temat pasożytów dotyczy przekonania, że przebywają one tylko w układzie pokarmowym żywiciela. Istnieją jednak pasożyty żyjące we krwi żywiciela, układzie limfatycznym, narządach wewnętrznych i innych tkankach ciała. Niektóre pasożyty potrafią całkowicie zainfekować organizm. Drożdżowe często rozmnażają się w jelitach, a dopiero potem rozprzestrzeniają się, wywołując „zaburzenia funkcjonowania systemu”. Inne pasożyty atakują konkretne narządy; na przykład tęgoryjce wchodzą w ciało poprzez skórę, są transportowane we krwi i ostatecznie zagnieżdżają się w płucach i jelicie cienkim; jeśli nie będą zwalczane, mogą przebywać w tych narządach przez lata, wywołując takie objawy, jak mdłości, zapalenie płuc, anemia. Nie licząc tysięcy pasożytniczych drobnoustrojów, grzybów, wirusów i innych tego typu mikrobów, źródła naukowe podają 3200 odmian pasożytów, które przyporządkowano do czterech głównych kategorii:

Pierwotniaki (protozoa): lamblia (ogoniastek jelitowy, *Giardia lamblia*), cryptosporidium, rzęsiśtek (*Trichomonas*) i pełzak (*Endolimax nana*); są to mikroskopijne organizmy podróżujące w strumieniu krwi i infekujące wszystkie części ciała.

Przywry (trematoda): motylce krwi, wątroby, płuc, wnętrzości, nerek i pęcherza. Motylce mają w przybliżeniu długość 1–2½ cm.

Tasiemce (cestoda): tasiemce bydła, świń, psów i ryb infekujące wnętrzości. Tasiemce są większe niż standardowe pasożyty i mogą mierzyć nawet do 12 m długości.

Obleńce (nematoda): nicienie, tęgoryjce, obleńce, które zagnieżdżają się w jelitach, układzie limfatycznym, trzustce, sercu, płucach i wątrobie; różnią się rozmiarami, osiągając od 0,2 do 35 cm. Jest to łatwo przenoszona grupa pasożytów, zwłaszcza wśród dzieci.

Wobec wielkiego obszaru występowania pasożytów, nie dziwi ogromna liczba niekorzystnych skutków zdrowotnych, jakich są przyczyną.

Objawy zakażenia pasożytami

Najczęściej obserwowanymi objawami ostrej infekcji pasożytniczej są ból brzucha i biegunka; nielezione, zaburzenie to stanie się przewlekłe, wywołując skomplikowane powikłania, które mogą naśladować inne zespoły objawowe. Poniżej przedstawiono listę objawów infekcji pasożytniczej.

Trawienne: gazy, wzdęcia, odbijanie, biegunka, zaparcie, uczucie palenia i skurcze jelit, zakłócenia perystaltyki, zespół drażliwego jelita, śluz w stolcu, zespół złego wchłaniania, niemożność trawienia tłuszczów, laktozy lub nietolerancja glutenu, niski poziom cukru we krwi, wysoki poziom cukru we krwi, nienasycony apetyt, brak apetytu, anoreksja, nadwaga, niedowaga, łaknienie słodczy, jedzenia przypalonego lub chrupkiego.

Dysfunkcje systemu odpornościowego: zespół chronicznego zmęczenia, osłabienie, częste przeziębienia i grypy.

Dysfunkcje układu mięśniowego i nerwowego: otępienie umysłowe, problemy z pamięcią, zaburzenia snu, bezsenność, zgrzytanie zębami (szczególnie w czasie pełni księżyca), utrata słuchu, osłabienie wzroku, bóle mięśni i stawów.

Nadmiar śluzu: oznaka *wilgoci*. Może się objawiać jako śluz w stolcu, chroniczny nieżyt noszdrzy tylnych lub częste infekcje zatok.

Oznaki zewnętrzne: alergię, wykwity skórne, pokrzywka, obrzęki, egzema, trądzik, białe plamy wokół ust, opuchnięcie warg, niebieskie zabarwienie białkówki oczu oraz świąd odbytu i uszu.

Objawy emocjonalne: apatia, depresja, nerwica, niepokój, uczucie bezsilności, rozdrażnienie, nadaktywność ruchowa u dzieci.

Możliwe jest wykonanie badań laboratoryjnych, jednak dokładne stwierdzenie obecności pasożytów wymaga przeprowadzenia dosyć skomplikowanej diagnostyki. Wiele laboratoriów bada tylko występowanie pasożytów w przewodzie pokarmowym. Bardziej wiarygodne i gruntowne badania przeprowadza się w specjalistycznych laboratoriach parazytologicznych, które najczęściej są ulokowane w pobliżu akademickich centrów badawczych.

Jak rozprzestrzeniają się pasożyty

Według artykułu opublikowanego przez Centrum Medyczne Nowej Anglii w Wyższej Szkole Medycznej przy Uniwersytecie w Tufts (Tufts University School of Medicine) do rozprzestrzenienia pasożytów łatwo dochodzi podczas zwykłej codziennej aktywności¹. Pasożyty „często dostają się do zbiorników wody pitnej, gdzie opierają się chlorowaniu i nie zostają dokładnie odfiltrowane podczas przetwarzania wody komunalnej, nawet jeśli proces filtrowania przebiegał prawidłowo”. Do przekazania pasożytów może dojść poprzez zanieczyszczoną fekaliami wodę w basenach i zbiornikach komunalnych, jedzenie, aktywność seksualną, kontakt z psami, kotami i innymi zwierzętami. Najbardziej zagrożone są osoby z upośledzeniem odporności oraz dzieci przebywające w dziennych ośrodkach opieki². Poniżej podano listę źródeł zanieczyszczeń:

- Źródła wody: Rzeki, jeziora, studnie, woda z kranu są potencjalnie zanieczyszczone szkodliwymi organizmami. Picie wody zawierającej pasożyty lub pływanie w niej jest łatwą drogą do zakażenia się.
- Zwierzęta: Zwierzęta domowe i hodowlane są nosicielami pasożytów. Wszystkie zwierzęta przebywające na zewnątrz mają kontakt z pasożytami (szczególnie z robakami) i jeśli są wpuszczane do domów, narażają swoich właścicieli.
- Podróżowanie po świecie: Klimat i warunki w różnych krajach mogą wspierać rozwój pasożytów, które szybciej atakują nieodporne organizmy obcokrajowców. Podróżni, u których objawy nie wystąpiły przed powrotem do kraju, często przywożą ze sobą pasożyty, które dalej mogą przenosić się na innych ludzi.
- Surowe i niedogotowane jedzenie: Pasożyty znajdują się w wielu surowych i niedogotowanych pokarmach, szczególnie w mięsie, rybach i orzechach (gotowanie w kuchence mikrofalowej często nie wystarcza do zniszczenia pasożytów). Nierzadko źródłem pasożytów jest niewłaściwie przygotowana surowa ryba w sushi. Zainfekowani pracownicy zatrudnieni w kuchniach w restauracjach także mogą przenosić pasożyty.
- Kontakt fizyczny: Pasożyty są często przenoszone poprzez bliski kontakt, szczególnie przez dzieci w trakcie zabawy i w wyniku braku nawyku mycia rąk. Pasożyty szybko rozprzestrzeniają się na drugą osobę w czasie kontaktów seksualnych.
- Nadużywanie antybiotyków: Antybiotyki bardzo zakłócają równowagę korzystnej flory bakteryjnej przewodu pokarmowego, tym samym umożliwiając namnażanie się szkodliwych mikroorganizmów.

Strategia leczenia

Pasożyty działają na skład chemiczny całego organizmu, dlatego dopóki nie zostaną wytępione, inne metody leczenia nie będą w pełni skuteczne. Z punktu widzenia tradycyjnej medycyny chińskiej zażywanie tonizujących ziół w celu wzmocnienia niedoborowego, osłabionego układu trawiennego osoby zainfekowanej pasożytami może jeszcze bardziej osłabić tę osobę, ponieważ zioła będą odżywiać przede wszystkim pasożyty, powodując ich intensywne rozmnażanie. Wprowadzenie korzystnych zmian żywieniowych jest trudne, jeśli karmi się zarówno siebie, jak i swoje pasożyty. Dopiero kiedy usunie się je z organizmu, można z powodzeniem zająć się pozostałymi problemami zdrowotnymi. Za skuteczność tego programu są współodpowiedzialne trzy kluczowe czynniki. Pierwszy z nich polega na zmianie zewnętrznego otoczenia w taki sposób, by usunąć źródło pasożytów i czynniki powodujące ich rozprzestrzenianie. Drugi zakłada wyeliminowanie wewnętrznego środowiska w organizmie, które wspiera rozwój pasożytów. Stan, który sprzyja pasożytom, obejmuje wewnętrzną wilgoć z nadmiarem śluzu, zaburzoną równowagę bakteryjnej flory jelitowej i przewlekłe zaparcia. Przedstawiony dalej program zawiera zalecenia korygujące te stany. Trzeci krok polega na usunięciu niepożądanych organizmów. Cel ten zostaje osiągnięty dzięki zastosowaniu ziół i innych substancji niszczących pasożyty. Połączenie tych strategii zapewnia unikalny i bardzo skuteczny program przeciwpasożytniczy.

Naturalne terapie w programie oczyszczania z pasożytów

A. Zapobieganie

W czasie stosowania tego programu i po jego zakończeniu najważniejsze jest zapobieganie nowym infekcjom pasożytniczym:

- Sprawdzanie źródeł wody i – jeśli to konieczne – kupienie filtra to pozytywne kroki w kierunku uniknięcia powtórnego zakażenia. Nie wolno też połykać wody podczas pływania.
- Pasożyty można usunąć, przygotowując każdy pokarm, który ma być spożyty na surowo, za pomocą metod pasożytośobczych (opisanych na s. 634). Każde mięso, kurczaki i ryby muszą być dokładnie ugotowane. Należy unikać gotowania w kuchence mikrofalowej z następujących powodów: kuchenki te nie nagrzewają pożywienia, szczególnie produktów pochodzenia zwierzęcego, na tyle skutecznie, by zniszczyć pasożyty; wiarygodne badania wykazały, że w wyniku korzystania z kuchenek mikrofalowych dochodzi do zniekształcenia struktury pokarmów, przez co stają się one trujące. Należy stosować osobne deski do krojenia produktów zwierzęcych i myć je dokładnie po każdym użyciu.
- Zwierzęta domowe należy rutynowo badać pod kątem zarobaczenia. Regularne dodawanie niewielkich ilości czosnku do pożywienia zwierząt pomaga usunąć pasożyty z ich organizmu. Szczególnie zagrożeni są ludzie, którzy śpią ze zwierzętami lub pozwalają zwierzętom lizać twarz. Najbezpieczniej jest unikać kontaktu z psami, kotami, ptakami i innymi zwierzętami.
- Po dotykaniu zwierząt, korzystaniu z toalety, pracy w ziemi w ogrodzie, przed jedzeniem lub przygotowywaniem posiłków – zawsze dokładnie myj ręce mydłem i ciepłą wodą.
- Kiedy podróżujesz po obcych krajach, pij wyłącznie butelkowaną, oczyszczoną lub przegotowaną wodę. Jedz tylko dokładnie ugotowane jedzenie. Unikaj surowego pożywienia, produktów mlecznych i mrożonych napoi. Wielu podróżnych, którzy zachowują ostrożność w jedzeniu i piciu, także ulega zakażeniu; często winowajcą jest lód w herbacie, wodzie lub innych napojach, ponieważ lód przeważnie nie jest robiony z oczyszczonej wody. Kiedy podróżujesz, między posiłkami zażywaj ekstrakt z pestek cytrusów lub przeciwpasożytnicze lekarstwa ziołowe.

B. Oczyszczanie przewodu pokarmowego w trakcie zwalczania pasożytów

Niedrożne, spowolnione jelito grube może być wypełnione osadem zanieczyszczeń, które nagromadziły się przez lata złego żywienia. Tego typu środowisko wewnętrzne jest korzystne dla pasożytów, które mogą żyć w uśpieniu w przewodzie pokarmowym i uaktywniać się, kiedy system odpornościowy osłabnie. Utrzymywanie prawidłowych funkcji układu pokarmowego stanowi ważną część każdego oczyszczania z pasożytów.

- Jeśli problemem są zaparcia, potrzebne może być zastosowanie lekko przeczyszczających ziół, które wspomagają proces wydalania pasożytów z organizmu. Aby sprawdzić, jaki środek jest najlepszy dla twojej konstytucji, zapoznaj się z informacjami podanymi na s. 440–444.
- Na śniadanie jedz od $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{3}$ filiżanki wyflukanego, surowego brązowego ryżu. Żuj go tak długo, aż zmieni się w płyn, a później nie jedz nic innego przez 3 godziny (osoby z hipoglikemią

mogą potrzebować zjeść kolejny posiłek nieco wcześniej). Osoby, które mają słabe zęby, mogą grubo zmielić surowy ryż (np. w młynku do ziarna, kawy lub orzechów czy nasion), a przed zjedzeniem namaczać go w wodzie przez całą noc. W czasie przeprowadzania programu przeciwpasożytniczego codzienne śniadanie złożone z surowego ryżu jest korzystne dla wszystkich typów konstytucji i stanowi podstawę terapii. Jedzenie surowego ryżu głęboko oczyszcza przewód pokarmowy, usuwając nagromadzone resztki pokarmowe, będące siedzibą pasożytów. Bez względu na siłę działania zastosowanych leków, plan oczyszczania z pasożytów może być nieskuteczny, jeśli nie przeprowadzi się dogłębnego oczyszczania przewodu pokarmowego.

- Warianty dla osób z gazami i wzdęciami: 1) Enzymy „papainowe” znajdujące się w papai pomagają w trawieniu śluzu nagromadzonego w jelicie grubym. Papaina jest również dostępna w postaci kapsułek. Postępuj zgodnie ze wskazówkami podanymi na opakowaniu. Unikaj produktów mających w składzie żółć wołową, ponieważ wspiera ona rozwój lamblii. 2) By złagodzić niestrawność oraz zrównoważyć poziom kwasów i zasad w przewodzie pokarmowym, przed każdym posiłkiem wypijaj łyżeczkę octu jabłkowego. Ocet zwiększa wydzielanie soku żołądkowego i pobudza trawienie. Kupuj ocet wysokiej jakości (zob. s. 248–249).

C. Przywracanie zdrowych mikroorganizmów w przewodzie pokarmowym

1. Surowa kapusta kiszona bez soli jest wspaniałym pokarmem regenerującym przewód pokarmowy. Harmonizuje trawienie dzięki równoważeniu funkcji wydzielniczych żołądka, pomaga w wytwarzaniu enzymów i witamin, wzmacnia funkcje trzustki i poprawia trawienie tłuszczów. Surowa kapusta kiszona bez soli pomaga również utrzymywać kwasowo-zasadową równowagę organizmu, wzmacnia system nerwowy i odpornościowy oraz pobudza wytwarzanie krwi. Jej liczne korzystne działania pomagają w odnowie całego organizmu.

Dla uzyskania jak największych korzyści kapustę kiszoną najlepiej spożywać codziennie. Należy stopniowo wprowadzać do organizmu nowe bakterie poprzez dodawanie małych ilości kapusty kiszonej do każdego posiłku. Jedzenie jej w dużej ilości może na początku powodować gazy i wzdęcia. Podczas pierwszego tygodnia dobrze jest stosować 1 łyżkę stołową kapusty do posiłku – ilość ta może być stopniowo zwiększana do 1/4 filiżanki przy posiłku. Opis sposobu przygotowania surowej kapusty kiszonej bez soli znajduje się na s. 670.

2. Niemal wszyscy ludzie podczas stosowania planu przywracania zdrowej flory bakteryjnej jelit muszą przyjmować dobrej jakości suplementy probiotyczne (ich przykłady zostały podane u dołu tabeli na s. 443). Zalecenie to jest szczególnie ważne dla osób, które nie stosują wymienionych wyżej pokarmów fermentowanych. Przyjmowanie preparatów probiotycznych jest także bardzo przydatne w czasie podróży.

3. Rejuvelac (fermentowany napój pszeniczny) i jogurt owsiany zrobiony z rejuvelakiem stanowią świetne źródło przyjaznych bakterii, które pomagają stworzyć zrównoważone środowisko w przewodzie pokarmowym (przepisy znajdują się na s. 674–675).

D. Program terapii żywieniem

- Podstawową zasadą jest unikanie przejadania się i dokładne przeżuwanie pokarmu. Umożliwia to odpowiednie trawienie jedzenia i właściwe przyswajanie składników odżywczych. Pasożyty doskona-

le funkcjonują w *wilgotnym* środowisku, do powstania którego często przyczynia się nieodpowiednio strawione pożywienie. Właściwe przeżuwanie jest najprostszą i najtańszą metodą leczniczą.

- Plan żywieniowy, jaki należy stosować podczas programu oczyszczania z pasożytów, to dieta zapobiegająca wzrostowi drożdżowców przedstawiona na s. 102–105. Przestrzeganie zaleceń dotyczących zapobiegania drożdżycy lub przynajmniej dostosowanie ich w jak największym stopniu do własnych potrzeb dietetycznych znacznie poprawia skuteczność programu. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy stosowana wcześniej dieta była nieprawidłowa lub jeśli występuje ostra albo niebezpieczna infekcja pasożytnicza bądź atak innych czynników chorobotwórczych. Prosta dieta przeciwdrożdżycowa eliminuje pokarmy, które wspomagają szybkie rozprzestrzenianie się organizmów chorobotwórczych. Dieta ta może również służyć jako zabezpieczenie w czasie epidemii każdego rodzaju infekcji.
- Jeśli w trakcie oczyszczania z pasożytów stosujesz dietę regeneracyjną A, B lub C (ich opis rozpoczyna się na s. 466), możesz z łatwością przystosować ją do planu przeciwdrożdżycowego poprzez unikanie pokarmów niewskazanych, jakie występują w niektórych dietach regeneracyjnych: owoców, pszenicy, kukurydzy, słodkich ziemniaków i skoncentrowanych substancji słodzących (za wyjątkiem stewii). Zrezygnuj również z gotowanego ryżu, oprócz surowego ryżu spożywanego na śniadanie. Jeśli występują wyraźne oznaki wzrostu drożdżowców (wymienione na s. 101), najlepiej kontynuować dietę przeciwdrożdżycową po zakończeniu oczyszczania z pasożytów aż do całkowitego ustąpienia objawów. Zioła zalecane do stosowania w programie oczyszczania należy łączyć z ziołami wspomagającymi diety regeneracyjne.
- Unikaj pokarmów, które mogą zawierać pasożyty: oprócz wspomnianych wcześniej niedogotowanych mięs, nie jedz również na przykład surowych orzechów włoskich. Upraż orzechy przed spożyciem lub dodawaj je w trakcie gotowania potraw. Żadne produkty, przede wszystkim rukiew wodna, sałata, pietruszka, seler i kasztany wodne, nie powinny być jedzone na surowo bez odpowiedniego przygotowania (zob. s. 634).
- Wybieraj pokarmy, które odstręczają pasożyty. Dodaj do diety żywność, która zawiera gorzkie, ostre lub kwaśne smaki – pomagają one organizmowi w pozbywaniu się pasożytów.

Oto pokarmy i zioła posiadające właściwości przeciwpasożytnicze:

Zalecane warzywa to: burak, kapusta, marchew, czosnek, por, cebula, rzodkiew i szczaw – wykazują mocniejsze działanie przeciwpasożytnicze, kiedy są jedzone na surowo.

Pomocne przyprawy, których można używać razem z jedzeniem, to: koper włoski, goździki, pieprz cayenne, szalwia ogrodowa, imbir, chrzan i tymianek.

Dodatkowe pomocne pokarmy to: migdały (używać oszczędnie), wodorosty i śliwka umeboshi.

Ze względu na zdolność niszczenia pasożytów szczególnie zalecane są prażone nasiona dyni. (Lekko upraż je na sucho w rondlu lub piekarniku, żeby zniszczyć znajdujące się na ich powierzchni jajeczki okrzężnicy *Escherichia coli*). Można je jeść wraz z posiłkami lub jako odrębną przekąską, jednak należy ich unikać przy problemach z trawieniem tłuszczów.

III. Zioła i inne środki lecznicze

Leki chemiczne zazwyczaj usuwają tylko jeden typ pasożytów, natomiast zioła działają w o wiele szerszym zakresie. Terapia ziołami lub produktami tlenowymi jest zazwyczaj skuteczna bez względu

na typ pasożyta, który jest przyczyną zakażenia. Zioła w zalecanych recepturach leczą różnorodne odmiany pasożytów, pomagają osuszyć lubiane przez pasożyty wilgotne środowisko organizmu i poprawiają funkcje trawienne.

Zioła i inne tradycyjne środki lecznicze przeciwko pasożytom dzieli się na kilka głównych grup ze względu na ich smak, właściwości termiczne i pozostałe cechy.

Gorzkie i zimne zioła, takie jak *Chaparro armagosa*, czarny orzech włoski (*Juglans nigra*), korzeń rzewienia (*Rheum palmatum*) i piołun (*Artemisia absinthium*), są z powodzeniem stosowane w leczeniu przewlekłych zaburzeń trawienia wywołanych przez pasożyty, ponieważ są one mocnymi środkami pasożytośójczymi.

Chaparro armagosa jest specyficznym środkiem leczniczym na lamblie i dyzenterię amebową, podczas gdy czarny orzech włoski pomaga we wszystkich typach pasożytów i może być włączony do większości programów żywieniowych zwalczających każdy rodzaj szkodliwych mikroorganizmów. Tradycyjnie orzech stosuje się na egzemę, trądzik, czyraki, guzy, nowotwory, wrzody i zakażenia pasożytami. Wielu uzdrowicieli leczących metodami naturalnymi stosowało na pasożyty piołun, który pobudza również funkcje wydzielnicze wątroby i pęcherzyka żółciowego oraz ma działanie uspokajające (pomaga odprężyć nerwy). Jednak piołun może być trujący i powinien być stosowany z zachowaniem szczególnej ostrożności. Rzewień, zwany również tureckim korzeniem rabarbaru, jest cennym ziołem przeczyszczającym; wpływa łagodząco na układ trawienny i delikatnie oczyszcza jelita. Można bezpiecznie stosować go u dzieci.

W przedstawionych dalej recepturach zimne i gorzkie zioła występują w połączeniu z innymi ziołami, które modyfikują ich silne i nieco drażniące właściwości.

Czosnek (*Allium sativum*), kora żółtodrzewu (*Xanthoxylum americanum*) i tymianek (*Thymus vulgaris*) mają właściwości rozgrzewające i pobudzające, niszczą pasożyty i grzyby, leczą ból brzucha spowodowany wpływem zimna i wzmacniają trawienie. Najlepiej przyjmować je przed posiłkami, aby wspomóc wydzielanie soków żołądkowych.

Olejek z lebiodki oregano – znakomity środek odkażający – jest rozgrzewający, osuszający, aromatyczny i ostry. Często używa się go jako „antybiotyku” o szerokim spektrum działania, ale ma też właściwości przeciwwirusowe i przeciugrzybicze, jakich nie posiadają standardowe antybiotyki. Stosuje się go w leczeniu przeziębienia i grypy, drożdżyc, grzybic, bólów mięśniowych, w tym artretyzmu i fibromialgii, zakażeń niemal wszystkimi niebezpiecznymi mikrobami, łącznie z wąglikiem i pasożytami wszelkiego typu, w tym zakażeń krętkami odpowiedzialnymi za chorobę Lyme’a. W przypadkach chorób płuc, takich jak astma, koklusz, zapalenie płuc i gruźlica, można go przyjmować zarówno wewnątrz, jak i poprzez inhalację (zobacz poniżej). Przy schorzeniach zewnętrznych, np. trądziku, kurczakach, łuszczycy, grzybicy strzygącej, łupieżu, uządleniach pszczoł i jadowitych ukąszeniach, infekcji zębów i dziąseł (nacieranie ich palcem) i grzybicy stóp, można wcierać olejek z oregano w zmienione chorobowo miejsca, jak również go spożywać.

Badacze w Meksyku z powodzeniem stosowali olejek z oregano przeciwko uporczywym zakażeniom lamblia. Według badań przeprowadzanych na Uniwersytecie w Georgetown, zakończonych w listopadzie 2001 roku, w leczeniu niektórych zakażeń paciorkowcami (*Staphylococcus*) olejek ten może być skuteczniejszy niż antybiotyki. Dane naukowe, których wyniki zamieszczono w „Phytotherapy Research”, potwierdzają, że olejek z oregano jest silnym lekiem przeciwbólowym, skutecznym przede wszystkim przy występowaniu stanów zapalnych.

Olejek z oregano jest dostępny w postaci kapsułek, jako czysty olejek aromatyczny lub rozcieńczony w oliwie. *Dawkowanie:* czysty olejek aromatyczny z oregano stosować dokładnie po 1 kropli 3-4 razy dziennie, rozcieńczonej w szklance wody lub w 1/2 łyżeczki tłoczonego na zimno oleju z nasion lnu lub ekologicznej oliwy. Rozcieńczanie w oleju jest lepszą metodą dla osób wrażliwych. Jeśli nawet 1 kropla olejku sprawia, że roztwór jest dla danej osoby zbyt ostry i podrażniający, należy dawkę podzielić i na raz przyjmować co najwyżej połowę zalecanej ilości. Dostępne w sprzedaży rozcieńczone produkty i kapsułki należy stosować według zaleceń podanych na opakowaniu. Aby przygotować inhalację z olejku oregano, należy umieścić 3-6 kropli czystego olejku aromatycznego w naczyniu z wrzącą wodą, minutę po jej zagotowaniu, i wdychać unoszącą się parę. Zabieg powtarza się dwa razy w ciągu dnia. Można też przykryć głowę ręcznikiem i nachylić się nad naczyniem, dzięki czemu nagromadzi się więcej pary.

Warto odnotować, że wiele leczniczych właściwości olejku z oregano przypomina właściwości czosnku. (Zastosowanie lecznicze czosnku opisano na s. 610-611).

Wyciąg z nasion cytrusów jest gorzki, kwaśny i lekko ogrzewający. Stanowi skuteczne lekarstwo dla większości typów konstytucjonalnych i wykazuje szerokie działanie przeciw pierwotniakom, wirusom, bakteriom chorobotwórczym i większości innych rodzajów pasożytów. Jako środek pozbawiający składników toksycznych może być długotrwale stosowany. Przyjmowanie wyciągu z pestek cytrusów szczególnie zaleca się jako środek zapobiegawczy podczas podróży.

Żel aloesowy i srebro koloidalne (koloidalna zawiesina srebra w wodzie) mają działanie przeciwpasożytnicze i wspierają aspekt Yin (tkanki i płyny) organizmu.

Aloes w postaci żelu wpływa korzystnie na większość ludzi. Czasem jednak potrzebne jest mocno oczyszczające działanie pudru aloesowego. Jest on gorzki, zimny, oczyszczająco-przeczyszczający i powinien być używany z rozwagą. W przeciwieństwie do pudru, sok lub żel aloesowy tonizują Yin, oczyszczają wątrobę, śledzionę, układ pokarmowy i żeński układ rozrodczy. (Więcej informacji na temat właściwości nieoczyszczonego żelu aloesowego podano na s. 498).

Przed wprowadzeniem antybiotyków jako środek o szerokim spektrum działania przeciwmikrobowego stosowano na Zachodzie roztwory srebrowo-białkowe. Jednak mogą się one odkładać w organizmie, powodując argyrię, czyli utrzymujące się szarawe zabarwienie skóry. Ponieważ obecnie antybiotyki coraz częściej zawodzą w leczeniu licznych chorób infekcyjnych, srebro ponownie wraca do łask jako naturalny antybiotyk, który nie wywołuje skutków ubocznych, jakie zazwyczaj towarzyszą przyjmowaniu konwencjonalnych antybiotyków.

Według tradycji Dalekiego Wschodu metale takie jak złoto, żelazo i srebro mają właściwości wzmacniające, choć każdy z nich wzmacnia organizm w inny sposób. Osoby z niedoborami nie znoszą długotrwałego stosowania intensywnie gorzkich, ostrych lub aromatycznych ziół czy substancji. Jeśli tolerują przyjmowanie małych ilości takich środków przez krótki czas, ich działanie można wzmocnić srebrem koloidalnym ze względu na jego właściwości odbudowywania aspektu Yin, które chłodzi i nawilża ciało, odżywia system odpornościowy i wspomaga budowę tkanek. Osoby z poważnymi niedoborami, wątłe, z przewlekłymi infekcjami mogą przejawiać oznaki niedoboru Yin, takie jak gorączka i stany zapalne. W tych przypadkach srebro koloidalne naprawdę pomaga.

Prawdziwe płynne srebro jest wytwarzane metodą elektro-koloidalną tylko z dwóch składników – srebra i wody – w stężeniu 5-150 cząstek na milion, przy czym rozmiar cząsteczek wynosi 4-25

nanometrów. Nadmiar srebra zostaje łatwo usunięty z organizmu. Niestety wiele produktów ze srebra to roztwory chemiczne, a nie prawdziwe koloidy (nawet jeśli są jako takie reklamowane). Są w nich obecne stabilizatory i związki azotu – zazwyczaj niewymieniane na etykiecie produktu. Jeśli zawierają stężenie srebra od 50 do ponad 500 cząstek na milion, mogą, tak samo jak wymienione wyżej związki chemiczne, powodować argyrię.

Receptury: Wymienione poniżej receptury ziołowe są dostosowane do określonej konstytucji organizmu; niszczą i usuwają pasożyty, a także wzmacniają system trawienny. Dodatek skoncentrowanych pokarmów zielonych, takich jak mikroalgi i trawy zbożowe, wzmacnia oczyszczające działanie ziół. (Więcej informacji o pokarmach zielonych zamieszczono w rozdziale 16). Wybierz plan, który najbardziej pasuje do objawów zakażenia i typu twojego organizmu.

Harmonogram: Z powodu złożonego cyklu życia pasożytów lekarstwa ziołowe powinny być przyjmowane według następującego harmonogramu: kuracja trwająca 10 dni, potem 5 dni przerwy, powtarzana od trzech do dziewięciu razy. Pięć dni przerwy umożliwia pasożytom wyklucie się z jaj. Leczenie niezgodne z cyklem może doprowadzić do znacznego pogorszenia objawów po zakończeniu kuracji. Na większość osób cierpiących na wyraźne zwyrodnienia i stosujących którąś z diet regeneracyjnych (ich opis rozpoczyna się na s. 466) korzystnie wpływa przejście dziewięciu cykli kuracji. Aby dobrać odpowiednią liczbę cykli oczyszczania, możesz kierować się liczbą i intensywnością następujących objawów: gruby nalot na języku, oznaki obecności pasożytów, głęboka lub długotrwała historia zakażenia pasożytami. Jeżeli stosujesz program przeciwpasożytniczy przez kilka miesięcy, wraz ze zmianą objawów możesz potrzebować innych środków leczniczych. Oto pięć wariantów do wyboru:

1. Remedia dla osób z **oznakami niedoboru Yin**, takimi jak jasnoczerwone policzki i język, częste pragnienie, zmienna lub popołudniowa gorączka, poty nocne, rozbieganie:

- Sok z aloesu: 30–100 ml, do dwóch razy dziennie.
- Stosuj srebro koloidalne w dawce zalecanej przez producenta.
- Nalewka z niedojrzałych owoców czarnego orzecha włoskiego: 10 kropli raz dziennie.
- Liść piołunu, liść mięty zielonej, nasiona kopru włoskiego: 25 kropli lub 1 kapsułka, dwa razy dziennie.
- Przy oznakach niedoboru Yin najlepszym spośród skoncentrowanych pokarmów zielonych jest chlorella lub spirulina.

2. Remedia dla osób **niedoborowych z normalną naturą termiczną lub z oznakami zimna**, takimi jak zimne ręce i stopy, blada twarz i blady, obrzęknięty język, słaby, delikatny głos, niski poziom energii życiowej, zmęczenie:

- Jeden mały ząbek surowego czosnku, drobno pocięty i podawany podczas posiłków.
- Olejek z oregano – dawkowanie zob. na s. 721.
- Kora żółtodrzewu, liść bylicy pospolitej, korzeń imbiru, tymianek, skórka z pomarańczy: 25 kropli lub 2 kapsułki, pół godziny przed każdym posiłkiem.
- Przy oznakach *niedoboru* lub *niedoboru z oznakami zimna* najlepszym spośród skoncentrowanych pokarmów zielonych jest chlorella.

3. Remedia dla osób **bardzo niedoborowych** – szczupłych, wątłych, słabych, introwertycznych, bladych, o słabym głosie:

- Zastosuj srebro koloidalne w dawce zalecanej przez producenta.
- Olejek z oregano – dawkowanie zob. na s. 721.
- Przy skrajnych niedoborach najlepszymi spośród skoncentrowanych pokarmów zielonych są chlorella lub spirulina.

4. Remedia dla osób z **oznakami gorąca**, takimi jak zaczerwieniona twarz i język, nietolerancja gorąca, pragnienie dużych ilości zimnej wody lub innych napojów, częste zaparcia, ciemnożółty moczu, cuchnący oddech i stolec:

- Nalewka z niedojrzałych owoców czarnego orzecha włoskiego: 25 kropli raz dziennie.
- Liść piołunu, liść mięty zielonej, nasiona kopru włoskiego: 25 kropli lub 2 kapsułki, pół godziny przed każdym posiłkiem.
- Wyciąg z pestek cytrusów: 5–10 kropli dwa razy dziennie.
- Najkorzystniejsze spośród pokarmów zielonych dla przegrzanych osób są niebieskozielone algi, trawa pszeniczna lub jęczmienna albo tabletki lucerny.
- Dla krzepkich osób z zaparciami wskazane są zioła przeczyszczające posiadające specyficzne właściwości wydalania pasożytów: *Cascara sagrada* i korzeń rzewienia (*Rheum palmatum*); do ziół na pasożyty można dołączyć recepturę ze s. 441.

5. Remedia dla krzepkich osób z **normalnymi oznakami lub z zimną naturą termiczną** (błada twarz i język, nietolerancja zimna i zimnych napojów, brak pragnienia, jasny, wodnisty moczu):

- Jeden ząbek surowego czosnku przed posiłkami.
- Olejek z oregano – dawkowanie zob. na s. 721.
- Kora żółtodrzewu, liść bylicy pospolitej, liść bylicy cytrynowej, korzeń imbiru, tymianek, skórka z pomarańczy: 20 kropli lub 2 kapsułki, pół godziny przed każdym posiłkiem.
- Wyciąg z pestek cytrusów: 3 krople dwa razy dziennie.
- Dla krzepkich osób z możliwymi oznakami *zimna* najlepszymi spośród pokarmów zielonych są tabletki ze sproszkowanej lucerny oraz trawa pszeniczna albo jęczmienna.

Jak stworzyć receptury: Wszystkie zioła wymienione w tej części przygotowuje się zgodnie ze wskazówkami podanymi w rozdziale *Przejście na nową dietę* na s. 143–144. Wyjątek stanowi nalewka z zielonych łupin czarnych orzechów włoskich: orzechy wraz z łupinami powinny być zebrane jesienią, kiedy są zielone i zaczynają dojrzewać, ale jeszcze zanim staną się ciemne. W szklanym słoju ciasno układamy całe orzechy włoskie w łupinach i zalewamy alkoholem, zakręcamy słoje, po dwóch dniach odlewamy uzyskaną nalewkę.

- Gdy przygotowujesz receptury dla planów 1, 2, 4 i 5, stosuj zioła w równych proporcjach.
- Wszystkich wymienionych remediów najlepiej używać w postaci nalewek, ale mogą też być przyjmowane w kapsułkach. Rekomendowany rozmiar kapsułki – 00. Zioła w kapsułkach mogą powodować problemy trawienne u osób z osłabionym trawieniem.
- Receptury działają najskuteczniej, kiedy przyjmuje się je na pusty żołądek na godzinę lub pół godziny przed posiłkiem.

Uwagi: Wyciąg z zielonych orzechów włoskich i receptury ziołowe podobne do podanych wyżej są często dostępne w sklepach zielarskich – można je stosować w zastępstwie receptur z powyższych planów 1, 2, 4 i 5.

Jeśli brakuje jednego lub kilku z głównych składników, receptury ziołowe – chociaż nie działają optymalnie – mogą wciąż być wystarczająco skuteczne. Muszą tylko zawierać jeden z następujących składników: niedojrzały orzech włoski, olejek z oregano, liść piołunu, liść bylicy.

Dodatkowe środki lecznicze:

Chaparro armagosa jest skutecznym środkiem na ostre stany dyzenterii amebowej i obecność lamblii. Przy ostrych objawach (paląca biegunka i wymioty) należy przyjmować 25 kropli cztery lub pięć razy dziennie, do ustania objawów. *Chaparro* może być dodane (25 kropli do dwóch razy dziennie w 2 cyklach 10-dniowych) do każdego planu, gdy podejrzewa się przewlekłe zakażenie lamblią.

Terapia nasycania tlenem jest szczególnie silnym dodatkiem do każdego programu oczyszczania z pasożytów, ponieważ niszczy wiele odmian pasożytów, wirusów, ameb, grzybów i drożdżowców. Obecnie dostępne są różnorodne produkty tlenowe, przy ich stosowaniu zaleca się jednak ostrożność. Do najbezpieczniejszych rodzajów produktów tlenowych zalicza się związki ustabilizowanego tlenu i tlenku magnezu. Preparaty te są często do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością lub na zamówienie przez Internet. Producenci wytwarzają preparaty o różnej sile działania, należy więc stosować dawkowanie podane na etykiecie produktu. Inną możliwością jest wykorzystanie wody utlenionej i ozonu (zob. s. 107–113). Pokarmy zielone występujące w programie przeciwpasożytniczym pomagają ochronić organizm przed nadmiernym utlenieniem.

Bylica roczna (*Artemisia Annua*) przez ponad 2000 lat była stosowana jako lekarstwo na pasożyty i została przebadana przez medycynę wojskową pod kątem leczenia lekoopornej malarii. Obecnie na świecie obserwuje się nawrót malarii. Jest ona pochodzącym od pasożytów schorzeniem, roznoszonym przez komary. Z powodzeniem używany w przeszłości lek *chloroquine* jest często nieskuteczny w zwalczaniu chorobotwórczego pasożytu³. Wiele osób podróżujących do krajów tropikalnych wraca z trudną do wyleczenia infekcją malaryczną.

Bylica jest także używana w leczeniu lamblii. W roku 2001 w czasopiśmie „Life Sciences” przedstawiono wyniki badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Waszyngtońskim – wykazano, że wyciąg z tej rośliny potrafi całkowicie zniszczyć komórki raka piersi, jak również komórki białaczkowe.

Wszystkie omawiane tu rośliny z rodziny bylic (*Artemisia*) mają działanie przeciwpasożytnicze: bylica pospolita, bylica piołun i bylica roczna. Receptury z bylicą *Artemisia annua* i wyciągiem z pestek cytrusów są dostępne w sklepach zielarskich i przez Internet.

Ważne uwagi:

- Plany przeciwpasożytnicze nie są zalecane dla kobiet w ciąży i matek karmiących oraz dzieci poniżej szóstego. roku życia. Małe dzieci dobrze reagują na kuracje przeciwpasożytnicze, jeśli są na dobrej diecie. Sposób leczenia dzieci został opisany na s. 346. W wypadku dzieci korzystne będzie dodanie do diety lekko uprażonych pestek z dyni oraz stosowanie higienicznych i zapobiegawczych zaleceń związanych z tym planem.
- Przedstawione tu zioła i dawkowanie są nietrujące, o ile stosuje się je według zaleceń. Jeśli objawy zakażenia się utrzymują, zasięgnij porady profesjonalnego terapeuty lub lekarza.

- **Plan podtrzymujący:** Każdego roku przyjmuj środki przeciwpasożytnicze w dwóch krótkich cyklach i zapobiegawczo w czasie podróży. Zalecany harmonogram planu podtrzymującego: zawsze co sześć miesięcy przyjmuj wskazane ziołowe środki lecznicze w dwóch cyklach. Na jeden cykl składa się tydzień kuracji i pięć dni przerwy. Najlepszy czas na oczyszczenie z pasożytów to wiosna i późne lato.

Program oczyszczający ma na trwałe rozwiązać problem zakażenia pasożytami. Odnowienie systemy trawiennej i odpornościowej z osłabiających infekcji pasożytniczych może trwać latami. Aby przywrócić zdrowie organizmu, niezbędne jest poważne zaangażowanie. Zaprezentowane tutaj tradycyjne amerykańskie środki ziołowe i nowoczesne programy żywieniowe mają udowodnioną skuteczność w leczeniu większości przypadków.

Świerzb

Świerzb to schorzenie skóry, którego przyczyną jest prawie niewidoczny organizm świerzbowca (*Sarcoptes scabiei*). Pojawia się jako czerwona, swędząca wysypka, występująca w drobnych zagłębieniach między palcami rąk i stóp, na łokciach, nadgarstkach lub w innych wrażliwych miejscach, zmarszczkach i fałdach skóry. Swędzenie wzrasta się nocą.

Świerzb jest bardzo zaraźliwy. W przeszłości, szczególnie w czasie I i II wojny światowej, odnotowywano liczne epidemie świerzbu. Pasożyt ten jest łatwo roznoszony przez dzieci w szkole poprzez bliski wzajemny kontakt i jest dalej przekazywany członkom ich rodzin przez dotyk lub używanie tych samych ręczników czy ubrań.

W Stanach Zjednoczonych nawrót wzmożonych zakażeń świerzbem już minął⁴. Jeśli podejrzewasz, że jesteś zarażony, proste badanie pomoże postawić diagnozę. Najczęściej świerzb leczy się preparatem Lindane™. Przedawkowanie tego toksycznego leku^{5,6} może spowodować uszkodzenie nerwów i mózgu.

Mniej trującym, ale wyjątkowo skutecznym ludowym lekarstwem, stosowanym w Chinach i Ameryce, jest dostępny w aptekach sublimat siarki (kwiat siarkowy). Niektóre osoby są jednak na niego uczulone. Aby wykluczyć alergię, należy przetestować poniższą recepturę na małym obszarze skóry, obserwując, czy nie wystąpią niepożądane reakcje.

Recepta na leczenie świerzbu: Wymieszaj dokładnie 1 część sublimatu siarki z 5 częściami wysokiej jakości oleju kokosowego, oliwy lub rafinowanego oleju sezamowego i podgrzej całość na małym ogniu. Po wieczornym prysznicu, a przed pójściem spać nałóż mieszaninę na całe ciało od szyi w dół. Szczególnie dokładnie nanieś olej na wszystkie zmarszczki i fałdy skóry oraz pod paznokcie u rąk i stóp. Zmyj rano pod prysznicem. Powtarzaj kurację przez cztery kolejne noce.

Ta siarkowa receptura jest również stosowana w leczeniu łuszczycy, egzemy i liszajca.

Dodatek B

Wpływ leczenia kanałowego zębów na zdrowie*

Zabieg dentystyczny znany jako leczenie kanałowe polega na usunięciu nerwu zęba, a następnie wypełnieniu kanału zębowego jednym z wielu różnorodnych materiałów. Wykonuje się go na poważnie zakażonych zębach, których nie można uratować w żaden inny sposób. Umożliwia on zachowanie tych zębów, które inaczej zostałyby usunięte.

Ta przydatna praktyka może niestety przyczynić się do poważnego osłabienia zdrowia, jak wynika z dobrze udokumentowanych badań wykonanych przez dentystę uważanego za jednego z najwybitniejszych badaczy w historii w dziedzinie stomatologii – dr. Westona Price’a. Okazuje się, że leczenie kanałowe może doprowadzić do niebezpiecznego osłabienia narządów wewnętrznych. Osoby z poważnymi problemami zdrowotnymi, którym wykonano leczenie kanałowe lub je zalecano, jako priorytet w procesie zdrowienia powinny rozważyć, jak najlepiej wyleczyć swoje zęby.

Dr Weston Price, przez 14 lat pełniący funkcję dyrektora naukowego Amerykańskiego Stowarzyszenia Dentystycznego, 35 lat swojej kariery poświęcił na badania związku pomiędzy pewnymi chorobami systemowymi, takimi jak schorzenia nerek czy serca, a toksynami, które wyciekają z wypełnionych kanałów korzenia zęba. Jego odkrycia podważyły przekonanie o bezpieczeństwie powszechnie akceptowanej praktyki leczenia kanałowego i w rezultacie doprowadziły do wybuchu sporu w środowisku dentystycznym.

Badania Price’a wykazały, iż wielu ludzi nie toleruje leczenia kanałowego¹. Badacz odkrył, że jeżeli usunie wypełnione kanałowo zęby ludziom cierpiącym z powodu schorzeń nerek i serca, w większości przypadków ich kondycja się poprawi. Aby ustalić związek między wyleczonym kanałowo zębem a schorzeniem, wprowadził zęby z wypełnieniem kanałowym pod skórę królików, których systemy odpornościowe są podobne do ludzkich. W wyniku eksperymentu króliki zdechły w ciągu dwóch dni, a niektóre z nich nawet po 12 godzinach. Jeśli wszczepiono tylko bardzo mały fragment zęba, w ciągu dwóch tygodni królik tracił ponad 20% wagi ciała i umierał z powodu choroby nerek albo serca – zależnie od stanu, w jakim znajdował się człowiek będący dawcą.

Aby potwierdzić tę zależność, Price sukcesywnie implantował ten sam fragment zęba setce królików i każdy z nich zdychał z powodu tych samych chorób, na jakie cierpiał dawca. Natomiast zdrowy,

* Większość informacji z dziedziny stomatologii zamieszczonych w tej części została zaczerpnięta z rozprawy dr. Hala A. Hugginsa, zatytułowanej *How Root Canals Generate Toxins* (W jaki sposób leczenie kanałowe wytwarza toksyny). Natomiast możliwości zastosowania tlenu, olejków aromatycznych i ziół to zalecenia pochodzące od autora tej książki.

Infekowany ząb mógł pozostawać pod skórą królika nawet przez rok, nie wywołując niepożądanych skutków. Eksperymenty dr. Price'a jasno wykazały związek między wypełnianiem kanałowym a chorobami zwyrodnieniowymi.

Dalsze badania Price'a nad procedurą leczenia kanałowego zębów ujawniły, że źródłem problemu jest nieodpowiednia sterylizacja zębów. Bakterie paciorkowca (*Streptococcus*) zwyczajowo zamieszkują jamę ustną, a kiedy ząb zaczyna się psuć, wnikają do jego środka, niszcząc tkanki. Gdy wnikną już wewnątrz zęba, zaczynają atakować nie tylko miękkie tkanki miazgi zębowej, ale także zębina. Zębina składa się z tysięcy malutkich kanalików, które mogą mieścić w sobie miliardy paciorkowców. Problem polega na tym, że środki chemiczne, których dentyści używają do sterylizacji zęba podczas leczenia kanałowego, nie docierają do kanalików zębiny. Zatem po zaplombowaniu zęba przez dentyście bakterie pozostawione w komorze zęba nadal się rozmnażają.

Wewnątrz zaplombowanego zęba nie ma tlenu. Żeby zaadaptować się do nowych warunków środowiska beztlenowego, paciorkowce zaczynają mutować. Normalne bakterie w środowisku tlenowym wytwarzają tylko lekko drażniące produkty własnej przemiany materii. Jednakże beztlenowe mutanty produkują trujące substancje, które wyciekają przez małe otworki w zębie. Niestety komórki naszego systemu odpornościowego są zbyt duże, by przeniknąć przez te otwory i zniszczyć bakterie wewnątrz zęba, za to płyny bogate w substancje odżywcze mogą wciekać do środka zęba, odżywiając bakterie i umożliwiając im dalszy rozwój. W rezultacie bakterie przebywają bezpiecznie wewnątrz zęba, uwalniając do organizmu toksyny.

Organizm może różnorodnie reagować na toksyny wydostające się z zęba. Badania Price'a nad tymi reakcjami stały się wyzwaniem dla współczesnego konwencjonalnego myślenia. Na przykład w odpowiedzi na toksyny organizm może dookoła zęba wytwarzać ropę. Price odkrył, że ropa ta jest prawie jałowa i że z powodzeniem izoluje toksyny znajdujące się wewnątrz zęba. Inni stomatolodzy obecność ropy postrzegali jako objaw wymagający zaordynowania antybiotyków – które umożliwiają truciznom dalsze swobodne wyciekanie. W innych przypadkach może nie występować ropienie lub ból wokół zęba, ale enzymy mogą pobudzać do „zagęszczającego zapalenia kości” (*osteitis condensans*), które doprowadza do wytworzenia wokół zęba substancji o większej gęstości niż kość, zespalać ząb z kością. Według medycyny konwencjonalnej proces ten stanowi oznakę prawidłowego przebiegu leczenia. Jednakże Price wiedział, że toksyny mogą nadal wyciekać z chorych zębów i jeśli system odpornościowy danej osoby ulegnie osłabieniu, toksyny zaatakują narządy wewnętrzne.

Istnieje kilka czynników ryzyka, które predysponują daną osobę do chorób związanych z kanałami zębowymi. Na podstawie 140 000 ustaleń u 1200 pacjentów Price odkrył, że czynniki dziedziczne wpływają na większą podatność na występowanie niepożądanych reakcji po wypełnieniu kanałów zębowych. Szczególnie wysoka częstotliwość występowania chorób zwyrodnieniowych u dwóch pokoleń rodziny pacjenta sytuuje go w grupie podwyższonego ryzyka. Jednak niektóre czynniki stresogenne mogą sprawić, że u osoby ze zdrową pulą genową może zwiększyć się prawdopodobieństwo rozwinienia się chorób związanych z leczeniem kanałowym. Dr Price stwierdził, że dwoma najbardziej stresogennymi czynnikami są ciąża i grypa. Pod wpływem każdego z tych stanów toksyny pochodzące z kanałowo wypełnionych zębów częściej wywołują choroby. Innymi czynnikami ryzyka są żal, niepokój, zmarznięcie, ciężki głód oraz ostre lub przewlekłe infekcje.

Aby usunąć naruszający równowagę organizmu kanał zębowy, nie wystarczy usunięcie zęba. Badania naukowe wykazują, że agresywne limfocyty występujące w chorobach odwróconej odporności (tzw. autoagresji) wnikają co najmniej na milimetr w kość wyrostków zębodołowych. Z tego powodu dla uzyskania lepszych rezultatów należy wraz z zębem usunąć również tę część powierzchni kości.

Wyniki badań Price'a, publikowane w wielu czasopismach naukowych, nigdy nie zostały obalone. Bez wątpienia to korzyści finansowe zniechęciły dentystów do zmiany ich sposobu myślenia na temat leczenia kanałowego zębów – z dużą szkodą dla pacjentów poddawanych temu zabiegowi. Na szczęście coraz większa liczba ludzi jest świadoma niebezpieczeństwa związanego z leczeniem kanałowym.

Alternatywy i zalecenia: Według niektórych holistycznie zorientowanych dentystów, kiedy wskazane jest leczenie kanałowe, istnieją pewne alternatywne metody, chociaż żadna z nich nie jest idealna. Niektórzy twierdzą, że proste usunięcie zęba jest mniej toksyczną strategią i dlatego lepszą niż leczenie kanałowe. Jednak brak zęba może osłabić otaczające zęby, w wyniku czego pojawia się ryzyko utraty większej ich liczby. Dwoma innymi możliwościami są: implantowany ząb, który jest zabezpieczony względnie niereagującym biologicznie metalem, takim jak tytan, oraz „mostek”.

Poniżej przedstawiono dwa proste środki lecznicze, pomagające w utrzymaniu niskiej toksyczności w zębie leczonym kanałowo: Przyjmuj suplementy tlenowe lub esencjonalne olejki aromatyczne, takie jak olejek z oregano lub olejek lawendowy, trzy razy w tygodniu, na przykład w poniedziałek, środę i piątek. Jednymi z bezpieczniejszych suplementów tlenowych przeznaczonych do długotrwałego stosowania są rozmaite odmiany stabilizowanych związków tlenowych, dostępnych w sklepach ze zdrową żywnością lub na zamówienie przez Internet.

Używając olejków aromatycznych, postępuj zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi dawkowania olejku z oregano ze s. 721. Ponieważ organizm przyzwyczaja się do działania tych odtruwających substancji, najlepiej stosować je w cyklach tygodniowych, na przykład przez pierwszy tydzień przyjmuj olejek z oregano, w drugim tygodniu ustabilizowany tlen, a w trzecim tygodniu olejek lawendowy. Potem powtarzaj całą kurację od początku.

Jeżeli cierpisz na zaburzenie, które według ciebie spowodowane jest leczeniem kanałowym zębów, powinieneś odczuć poprawę stanu zdrowia przed upływem siedmiu tygodni od rozpoczęcia kuracji olejkami aromatycznymi i preparatami tlenowymi. Jeśli nie, wtedy możesz zwiększyć częstotliwość zażywania lekarstw – do czterech, pięciu lub sześciu razy w tygodniu – aż nastąpi poprawa. Jeżeli nie ma wyraźnej poprawy przy jednokrotnej dziennej dawce stosowanej sześć razy w tygodniu, wtedy albo stosowane środki są w twoim przypadku nieodpowiednie, albo twoje zaburzenia mają inną przyczynę niż kanałowe wypełnienie zębów.

Innym przydatnym suplementem jest popularne zioło skrzyp polny (*Equisetum arvense*), które wzmacnia i oczyszcza strukturę zębów. Pozbycie się trujących właściwości tego zioła, występującego zarówno w postaci tabletek, jak i kapsułek, wymaga specjalnego przygotowania. Wywar ze skrzypu nie jest trujący (sposób przyrządzenia wywaru i dawkowanie – zob. s. 143). Zalecamy przyjmowanie skrzypu jako podstawowego środka wspierającego działanie stabilizowanych związków tlenu i esencjonalnych olejków aromatycznych.

Przypisy

Przypisy odsyłające do źródeł, literatury przedmiotu, artykułów w prasie naukowej oraz bibliografia zostały zamieszczone na stronie internetowej www.galaktyka.com.pl.

Przypisy 1. Źródła inspiracji, „Wprowadzenie do *Odżywiania się zdrowia*”

W latach 60. XX w. dieta Stillmana, w 70. dieta dr. Dietricha Scarsdale’a w późnych latach 70. i 80.; ostatnio dieta 90. aż do początku XXI wieku nowa rewolucyjna dieta Arkinsa; dieta „pogromców cukru” (Sugar Busters Diet); dieta nałogowych zjadaczy węglowodanów (The Carbhydrate Addict’s Diet) Diet Rachael i Richarda Helmsa; dieta Suzanne Somer; „Moc białek” (Protein Power), dieta Michaela Eadesów oraz inne.

Wielu badaczy Biblii, współczesnych esseńczyków, wegetarian i dietetyków zadaje sobie pytanie, czy Biblia jest dla wegetarian. Oto niektóre z argumentów przemawiających za tą koncepcją: 1) W Biblii nigdzie nie znajduje się opisu Jezusa spożywającego mięso. Biblijna opowieść o tym, jak Jezus napelniał sieci rybackie, by nakarmić tłum, przypomina teksty opisujące Gautamę Buddę, który poddawał się głodzie dla swoich uczniów. Ortodoksyjni budyzm podają, że mięso stworzone przez Chrystusa czy Buddę podlega za sobą konsekwencji w postaci negatywnych skutków karmicznych dla osób, które je spożyły. 2) Istnieją świadectwa przynależności Jezusa do esseńczyków, którzy byli wegetarianami żyjącymi na pustyni na obszarze, gdzie Jezus spędził większość swojego życia. Opisany w Nowym Testamencie 40-dniowy post Jezusa na pustyni to post podobny do diety oczyszczającej stosowanej przez mistrzów i uczniów esseńczyków. 3) Niektórzy uczeni uważają zwoje znalezione w połowie XX wieku nad Morzem Martwym za teksty bardziej wiarygodne niż inne źródła literackie. Z tych dokumentów interpretowano w taki sposób, że sugerowały, że Jezus był esseńczykiem. W rzeczywistości każdy z tych dokumentów – *Ludzka ewangelia Jezusa* – uzyskana od peryty należącego do grupy badaczy zwojów Johna M. Crossa, jest zapisem nauk Jezusa jako esseńskiego nauczyciela (dokument ten nie jest uznawany za wiarygodny przez oficjalne kościoły).

Podobnego odkrycia, poprzedzającego znalezisko zwojów nad Morzem Martwym, dokonano już w 1891 roku. Pewien uczeń z Wielkiej Brytanii, wielbny G. J. Ouseley, otrzymał przedmowa dokument, który podobno został ukryty w klasztorze starożytnych esseńczyków w buddyjskim klasztorze w Tibetie. Dokument ten, przetłumaczony jako *Ewangelia Jezusa, Dwunastki*, zawiera w większości teksty występujące

w czterech ewangelii biblijnych, ale przedstawia również nauki, w których Jezus sprzeciwia się zabijaniu zwierząt i spożywaniu ich mięsa. Cytat z wprowadzenia do tej książki brzmi: „(...) Rzymscy dostojnicy kościoła na Soborze Nicejskim przeciwstawili się tym doktrynom i usunęli je z ewangelii, które poddali radykalnym zmianom po to, aby mogły być dobrze przyjęte przez Konstantyna. Cesarz za bardzo lubił czerwone mięso i rzeki wina płynące podczas cięgniących się do północy uczt, aby zaakceptować religię, która zakazywała takich przyjemności – był to przecież dla niego główny powód zacieklej prześladowań pierwszych chrześcijan, którzy głosili takie nauki. Z tej przyczyny Ojcowie Kościoła zmienili treść ewangelii w taki sposób, by miłość i współczucie były przynależne tylko takim istotom, jakimi są ludzie, zwierzęta zaś wykluczono spośród istot godnych tych uczuć”.

Węgierski lekarz, profesor Edmond Bordeaux Székely, w Królewskiej Bibliotece w Wiedniu odkrył ewangeliczny tekst zapisany w języku starosłowiańskim. Później w Bibliotece Watykańskiej odnalazł jego oryginał napisany w języku aramejskim. Z tego dokumentu Székely wybrał przypisywane Jezusowi fragmenty nauk dotyczące zdrowia cielesnego, obejmujące również zalecenia stosowania diety wegetariańskiej. Wybór ten opublikował w języku niemieckim pod pseudonimem Heliand w 1937 roku. Później tekst ten został wydany po angielsku jako *Esseńska Ewangelia Pokoju*.

W ostatnich latach dokonuje się odkryć rozmaitych fragmentów tego rodzaju tekstów oraz całych tekstów. Tak jak przytaczane powyżej dokumenty, wiele z nich niesie ze sobą podobne przesłanie, czasami wyrażone za pomocą identycznych słów.

Informacje te są istotne z tego względu, że myśl chrześcijańska przenika nasze życie – prawo, moralność, postawy i zwyczaje – prawdopodobnie o wiele silniej niż jakkolwiek inna koncepcja. Jeśli przyjęlibyśmy, że pierwotne nauki chrześcijańskie zalecały rozwijanie współczucia wobec zwierząt, moim zdaniem mogłoby to gruntownie i pozytywnie wpłynąć na nasz sposób życia na tej planecie.

Żadna z powyższych informacji nie została podana jako dowód na to, że pierwsi chrześcijanie byli wegetarianami. Jednakże mam nadzieję, że wiadomości te pobudzą twórcze myślenie i będą zachętą do dalszych poszukiwań.

¹²⁴ „Powszechnie uważany za najwybitniejszego buddystę tradycji chińskiej w czasach współczesnych” (Richard Hunn). „Dzierżawca dharmy wszystkich pięciu szkół buddyzmu Chan; główny reformator epoki odnowy chińskiego buddyzmu”.

zmu (1900–1950). Urodzony w Chuan Chou (Quan Zhou), w prowincji Fucien (Fujian). Jako dziewiętnastolatek opuścił dom rodzinny. W wieku 20 lat przyjął mnisie ślubowania od mistrza Miao Lien i otrzymał imię dharma Ku Yen (Hsu Yun). Gdy miał 56 lat, osiągnął ostateczne przebudzenie w Kao Min Ssu w Yang Chou (Yang Zhou). Po tym wydarzeniu rozpoczął pracę nad odnową i rozpowszechnianiem nauk buddyjskich. W końcu został poproszony o objęcie patronatu nad zrujnowaną wówczas świątynią Sześciu Patriarchów (Tsao-Chi/Chao Xi), którą odbudował i wyposażył w nowe obiekty sakralne i klasztory. Założył także wiele szkół i szpitali. Umarł w 120. roku życia. Podróżował do Malezji i Tajlandii, gdzie nauczał samego króla. Autobiografia: *Empty Cloud* [Pusta chmura] (tłum. Charles Luk) – cytaty z *The Seeker's Glossary of Buddhism*.

Rozdział 4. Gorąco/zimno. Termiczna natura pokarmów i ludzi. Rozdział 5. Wewnętrzny/zewnętrzny: Budowanie odporności oraz Rozdział 6. Nadmiar i niedobór

⁴Więcej informacji na temat wody utlenionej (nadtlenku wodoru) można uzyskać od F. Wilhelma, pisząc na adres: 6600 Trail Blvd., Naples, FL 33940, USA.

⁷Teff (trawa lub miłka abisyńska) to małe, podobne do ziaren zbóż nasiona rośliny pochodzącej z Etiopii. Obecnie jest on również uprawiany w Stanach Zjednoczonych. Coraz szerzej dostępna w sklepach oferujących nieprzetworzoną żywność ekologiczną. Teff doskonale reguluje poziom cukru we krwi i zawiera bogaty zestaw składników odżywczych, szczególnie duży o białka i żelaza. Nasiona te mogą służyć wzbogaceniu potraw z innych zbóż, na przykład prosa, owsa lub ryżu. Teff posiada unikalne cechy odżywcze i kaloryczne, niespotykane w innych pokarmach, dlatego Etiopczycy cenili je bardziej niż inne zboża. Odkryliśmy, że teff, a przede wszystkim jego ciemne odmiany, wzmacnia nerki, zwłaszcza ich aspekt Yin, dzięki czemu pomaga zmniejszyć wpływ stresu i wspomaga odnowę organizmu, metabolizm płynów oraz wzrost i rozwój ciała.

Rozdział 7. Przejście na nową dietę

⁵Jones H.B., Jones H., *Sensual Drugs*, Cambridge University Press, Cambridge, England 1977, s. 255, 306. W tym samym tomie poświęconym badaniom naukowym udokumentowano dodatkowe skutki stosowania marihuany: uszkodzenie kwasów nukleinowych RNA/DNA, atrofię mózgu, jak również nieodwracalne uszkodzenia mózgu, zakłócenia metabolizmu komórkowego i inne. Druga część, *The Marijuana Question* (Nowy Jork: Dodd, Mead & Co., 1985), napisana przez Helen Jones i Paula Lvingera, omawia dalsze badania nad stosowaniem marihuany.

Rozdział 14. Witaminy i suplementy

¹⁶Ostatnio w odniesieniu do produktów żywnościowych coraz bardziej rygorystycznie stosuje się badania nad lecni-

czymi właściwościami chemicznych składników roślinnych. Owe składniki roślinne wykazują cechy, które różnią się od właściwości standardowych składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały i aminokwasy. W popularnych pokarmach odnajduje się miliony związków chemicznych, stanowiących – ze względu na ich skład chemiczny – bogaty obszar możliwych badań. Jednakże zanim zacznie się spożywać dany pokarm, należy wziąć pod uwagę jego podstawowe właściwości. Na przykład podstawowe właściwości soi obejmują działanie nawilżające i ochładzające, co sprawia, że jest ona szczególnie korzystna dla osób *suchych* i *przegrzanych*. Nasiona soi zawierają także związek chemiczny genisteinę, która podobno zapobiega rozwojowi raka piersi, niemniej jednak osoba o *zimnej* konstytucji (często marznąca) i z oznakami *wilgoci* (z nadmiarem śluzu i tendencją do zatrzymywania wody w organizmie) może w wyniku spożycia soi stać się jeszcze bardziej *zimna* i *wilgotna*. Oprócz tego pożywienie nawilżające zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju choroby nowotworowej (zob. s. 479–480). Stosowanie wyekstrahowanego, wyodrębnionego związku chemicznego może rozwiązać ten problem, ale – jak zostało wcześniej omówione – przyjmowanie wyizolowanych sztucznie składników może także zaburzyć równowagę organizmu.

Jednym z najlepszych zastosowań roślinnych substancji chemicznych jest traktowanie ich jako wyznacznika w wyborze danego pokarmu spośród innych, posiadających odpowiednie właściwości podstawowe. Na przykład najkorzystniej jest wybierać pożywienie dostosowane do własnej konstytucji i kondycji – ogrzewające pokarmy dla osób wychłodzonych, gorzkie na stany nadmiarowe, pożywienie wzmacniające dla osób osłabionych i wątłych, odtruwające dla zatrutych itd. Po dokonaniu takiego podstawowego wyboru można wybrane pokarmy uporządkować ze względu na wartości odżywcze – ich związki chemiczne, nutraceutyki (substancje lecznicze), witaminy, minerały, kwasy tłuszczowe, enzymy itd. Można nawet brać pod uwagę ich kolor, kształt, aromat i strukturę. W wyborze pożywienia powinna odgrywać również pewną rolę intuicja poparta obiektywną wiedzą na temat pokarmów. Im większa nasza świadomość, tym więcej mamy zaufania do własnych wyborów pożywienia jako lekarstwa.

Uwaga: „nutraceutyki” to pochodzące od roślin związki chemiczne, rozpoznane w farmakologii jako posiadające właściwości lecznicze.

Rozdział 16. Produkty z pokarmów zielonych

⁴⁷National Research Council, *Diet, Nutrition and Cancer*: raport komitetu ekspertów „błękitnej wstążki” opublikowany przez NRC. (Jeden z wniosków: „Rosnąca liczba danych na temat zachorowań epidemicznych wskazuje, że istnieje odwrotnie proporcjonalna relacja pomiędzy ryzykiem zachorowania na raka a spożyciem pokarmów zawierających witaminę A. Dane epidemiologiczne są wystarczające, aby

stwierdzić, że pokarmy bogate w karoten lub witaminę A przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia choroby nowotworowej”).

“Shekelle R.B. i in., *Dietary vitamin A and risk of cancer in the Western Electric study*, „The Lancet”, 2 (8257), 11 listopada 1981, s. 1186–1190 (Artykuł ten jest relacją z trwających 19 lat badań przeprowadzonych na 1954 mężczyznach w średnim wieku i przedstawia wniosek, że liczba przypadków występowania raka płuc jest odwrotnie proporcjonalna do ilości spożywanego beta-karotenu; mówiąc inaczej, im więcej beta-karotenu znajduje się w diecie, tym mniej stwierdza się przypadków raka).

Rozdział 21. Pożywienie dla dzieci

¹²Zaburzeniu polegającemu na niedostatecznej zdolności do skupienia się (zespół niedostatkowi uwagi – *attention deficit disorder*, ADD) często towarzyszy nadaktywność (zespół niedostatkowi uwagi i nadaktywności ruchowej – *attention deficit hyperactivity disorder*, ADHD). Według wschodnich systemów medycznych nadmierna aktywność i niezdolność do skupienia uwagi często mają wspólną przyczynę: niedobór aspektu Yin, reprezentującego spokojny i receptywny wymiar ludzkiej osobowości. W takich zaburzeniach wieku dziecięcego niedostatek Yin często dotyczy nerek i wątroby. (Przekładając to na terminologię medycyny zachodniej, chodzi tu o niedostatek metabolitów i hormonów wytwarzanych przez nerki i wątrobę, które w tym celu wykorzystują obfite i zrównoważone zasoby witamin, minerałów, aminokwasów, kwasów tłuszczowych, enzymów itd.). Problem odbudowania Yin w organizmie dziecka nie różni się bardzo od odbudowywania go u dorosłego.

Jedną z możliwych przyczyn niedoboru Yin u dzieci jest dziedziczenie i niedobór Yin u rodziców. Badania wykazują, że u rodziców, którzy sami cierpią na depresję, niedostatek uwagi, nadaktywność i inne zaburzenia rozwojowe, występuje zwiększone ryzyko posiadania potomstwa z ADHD. Ponieważ dzieci znajdują się w fazie wzrostu o charakterze Yang, która potrzebuje wsparcia zasobów Yin, łatwo dochodzi u nich do co najmniej nieznacznego niedoboru Yin. Jako że aspekt Yin i wspierające go składniki odżywcze zostają zniszczone przez oczyszczoną żywność, syntetyczne środki chemiczne, pestycydy, promieniowanie z komputerów i telewizorów, mocno przyprawione potrawy, światła fluorescencyjne, smog i inne liczne współcześnie występujące środki toksyczne, zaleca się, aby dzieci z niedoborem Yin prowadziły jak najbardziej naturalny styl życia i takąż dietę. Do występowania tego syndromu u dzieci dodatkowo zdaje się przyczyniać chaos panujący w domu, wraz z pozostałymi źródłami stresu omówionymi w części *Pożywienie a zachowanie*.

Specyficzne pokarmy lecznicze, które często są bardzo pomocne w leczeniu tych zaburzeń, szczególnie jeśli są regularnie podawane przez lata, obejmują wodorosty, dostarczające bogactwa minerałów potrzebnych do uspokojenia umy-

śłu i ciała, które można dodawać do gotowania potraw z roślin strączkowych i zapiekanek. Wielu dzieciom z ADHD pomaga także codzienne przyjmowanie kilku tabletek sproszkowanego kelpu. W budowaniu esencji Yin mogą być też pomocne pokarmy, takie jak spirulina, tempeh, masło i ghee (klarowane masło), migdały i rozmaite produkty pochodzenia zwierzęcego wymienione w części na temat niedoborów (s. 122–128). Kwasy tłuszczowe omega 3 i GLA, np. w postaci oleju z nasion lnu i ogórecznika, bardzo pomagają odbudować Yin wątroby i są wskazane, kiedy dziecko jest niesforne lub szczególnie często złości się albo zachowuje się destrukcyjnie. Badania wykazują, że u dzieci z ADHD występuje tendencja do niedoboru wspomnianych kwasów tłuszczowych. Objawy zespołu ADHD często nasilają się na skutek infekcji pasożytniczych. Jak sugerowano w rozdziale *Pożywienie dla dzieci*, przy zakażeniach pasożytami u dzieci pomocny może być czosnek, ale ze względu na jego intensywnie gorącą naturę, która wypiera hormony i płyny Yin, lepiej stosować żel z aloesu lub srebro koloidalne – zob. *Program oczyszczania z pasożytów* w Dodatku A. Oba te środki są na ogół bezpieczne dla dzieci i pomagają odżywić ich receptywny aspekt Yin, jednocześnie usuwając z organizmu wiele postaci pasożytów i innych czynników chorobotwórczych. Z tego powodu, a nie ze względu na występowanie pasożytów, niektórzy rodzice przez dłuższy czas podają swoim dzieciom jeden lub oba te środki, aby pomóc odżywić ich aspekt Yin.

Nadaktywność i niedostatek uwagi reprezentują umysł i ciało, które poruszają się, często w chaotyczny sposób, od jednego działania, przedmiotu czy pomysłu do kolejnego. Chaotyczna lub destrukcyjna zmiana, zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym, jest w medycynie chińskiej opisywana jako syndrom *wiatru*. Zaburzenia związane z *wiatrem* pogarszają się pod wpływem pożywienia wytwarzającego gorąco i działania wzmagającego napięcia, przez sposób żywienia wywołujący zastój wątroby (s. 378) oraz spożywanie jajek, mięsa kraba i gryki. Bez względu na to, czy przyczyną zespołu nadaktywności ruchowej ADHD jest uraz, infekcja pasożytnicza, wpływ dziedziczności, czynniki dietetyczne czy środowiskowe lub jakiegokolwiek ich połączenie, jego objawy mogą zostać przynajmniej do pewnego stopnia uleczone dzięki systematycznemu stosowaniu się do odpowiednich wskazówek, jak np. podane w tym przypisie. Dzieci rosną, dlatego często wyrastają ze swoich zaburzeń, jeśli tylko otrzymają odpowiednie dietetyczne i emocjonalne wsparcie.

Rozdziały 22–28. Pięć Elementów i systemy narządowe

¹³Teoria mikroorganizmów pleomorficznych (wielopostaciowych) – szczególnie ta proponowana przez Antoine’a Bechampa, żyjącego w XIX wieku krytyka Pasteura – wskazuje, że mikroby chorobotwórcze przyjmują specyficzne formy, które odpowiadają środowisku panującemu w organizmie (*milieu*). Zatem teoria ta zakłada, że „wszystko” zależy od samego *mi-*

lieu, czyli całościowego wewnętrznego środowiska, a rodzaj i liczba szkodliwych wirusów, bakterii czy innych mikroorganizmów, jakie rozwijają się z prymitywnych i nieszkodliwych postaci spotykanych we wszystkich organizmach, odzwierciedla jedynie stopień zatrucia ciała, włączając w to zaburzenia związane z obecnością wilgoci i śluzu. Z jednej strony próby wyleczenia choroby poprzez zniszczenie tak zwanych „przyczynowych” mikroorganizmów zmniejszają prawdopodobieństwo trwałego wyleczenia. Według tej teorii bowiem owe mikroby nigdy nie zostają naprawdę usunięte, lecz zamiast tego przekształcają się w jeszcze niebezpieczniejsze formy, które po pewnym czasie zaczynają się gwałtownie rozwijać – czasami nawet po wielu latach – w jeszcze głębsze zaburzenia. Z drugiej strony jeśli wraz ze „zniszczeniem” mikroorganizmów jednocześnie zostanie oczyszczony cały organizm, wtedy przestanie istnieć toksyczne środowisko wewnętrzne, które wspierało patogenne przekształcanie się chorobotwórczych mikroorganizmów. Stosowanie odpowiedniego pożywienia, ziół, ćwiczeń fizycznych oraz inne praktyki zdrowotne mają na celu zarówno usunięcie czynników chorobotwórczych, jak i oczyszczenie organizmu. Większość leków syntetycznych natomiast zdaje się tylko eliminować mikroorganizmy chorobotwórcze. Teoria pleomorficznych organizmów, potwierdzana przez liczne wyniki badań bakteriologicznych, jest zasadą wykorzystywaną przez różne holistyczne systemy leczenia, ale nie spotyka się z aprobatą większości lekarzy praktykujących medycynę akademicką. Oprócz Bechampa teorię tę stosowali lub opisywali liczni XX-wieczni badacze.

⁴¹Patriarcha buddyzmu chińskiego, czcigodny mistrz Hsuan Hua, spoczął w pokoju 7 czerwca 1995 roku. Po kremacji jego ciała w prochach znaleziono aż 10 000 *sharira*. Jego nauki stanowiły inspirację dla wielu zagadnień poruszanych w tej książce, zwłaszcza dotyczących rozwoju świadomości, łącznie z pewnymi filozoficznymi elementami *sattwy* (środkowej ścieżki), omówionej w *Podsumowaniu*. Więcej informacji na temat jego życia i nauk można uzyskać, pisząc na adres: City of Ten Thousand Buddhas, 2001 Talmage Road, P.O. Box 217, Talmage, CA 95481-0217, USA.

Rozdziały 29–33. Choroby i ich leczenie za pomocą diety

⁵⁶Leighton Terrance, wykładowca mikrobiologii i immunologii na Uniwersytecie Kalifornijskim, Berkeley: relacja prasowa na temat kwercetyny zamieszczona w „San Francisco Examiner”, s. D-19, 12 listopada 1989.

⁷¹Lee T.P. i in., *Effect of quercetin on human polymorphonuclear leukocyte lysosomal enzyme release and phospholipid metabolism*, „Life Sciences”, 31, 13 grudnia 1982, s. 2765–2774. (Artykuł ten wykazuje, że kwercetyna hamuje proces wydzielania kwasu arachidonowego, a w związku z tym również zatrzymane zostaje wytwarzanie jego metabolitów – prostaglandyn PGE₂ i leukotrienów).

⁷³Di Fabio A., *Rheumatoid Diseases Cured at Last*, Rheumatoid Disease Foundation, Franklin, TN 1985. Książka ta

omawia między innymi wczesną „pelzakową” (amebową) teorię reumatoidalnego zapalenia stawów, która w pewnym stopniu stała się podstawą szerszej teorii (zob. przypis 8 do rozdziału 26 s. 731). Niemniej kuracja lecznicza opracowana na podstawie teorii pelzakowej jest skuteczna w wielu przypadkach. Książkę tę można kupić pod adresem podanym w poniższym przypisie 74.

⁷⁴Informacje na temat listy lekarzy [w Stanach Zjednoczonych], którzy stosują szerokok zakresowe leki przeciwmikrobiotyczne i leczą reumatoidalne zapalenie stawów różnymi standardowymi, jak i komplementarnymi metodami można otrzymać, pisząc na adres: The Rheumatoid Disease Foundation, 5106 Old Harding Rd., Franklin, TN 37064, USA.

Rozdział 52. Podsumowanie

²¹Jednym z przykładów jest grupa świątłych zakonnic kontemplacyjnej reguły cystersów, żyjących w klasztorze Redwoods Monastery w pobliżu Whitethorn w Kalifornii. Są one wegetariankami i rozprawdzają opłatki komunijnej hostii, które wypiekają z pełnoziarnistej maki. Do swoich praktyk modlitewnych włączyły niektóre metody zaczerpnięte z tradycji wschodnich, takie jak medytacja w pozycji siedzącej, przypominająca styl medytacyjnej praktyki buddyzmu zen.

²²Wykazano, że marihuana gwałtownie zwiększa poziom melatoniny. (Prawdopodobnie podobne oddziaływanie można by stwierdzić u wielu innych mocno działających narkotyków psychoaktywnych). Według tradycyjnej medycyny chińskiej euforia, jaką wywołują te substancje psychoaktywne, wynika z przesyłania do mózgu dużych ilości przekształconej pod wpływem ich oddziaływania esencji *ojas/Jing*, co w konsekwencji doprowadza do wyczerpania esencji *ojas/Jing* nerek. Wydaje się, że współczesna nauka potwierdza ten tradycyjny pogląd, ponieważ melatoninę można postrzegać jako element przekształconej esencji *ojas/Jing*. W trakcie naszej praktyki leczniczej mieliśmy do czynienia z mnóstwem osób używających marihuany, które „sięgnęły dna”. Ta faza wydaje się potwierdzać drugą część obserwacji medycyny chińskiej – reprezentuje ona wyczerpanie zasobów esencji *ojas/Jing* u danej osoby do takiego stopnia, że nie może już ona dalej doświadczać ekstazy narkotycznej. Osoby te zazwyczaj wyglądają na bardzo wysuszone i o wiele starsze niż wskazywałby na to ich wiek. Taki stan degeneracji jest kolejną oznaką wyczerpania *ojas/Jing* (więcej na temat *Jing* – zob. s. 415). Moment, w którym wyniszczenie pod wpływem stosowania marihuany („sięgnięcie dna”) jest wyraźnie widoczne, całkowicie zależy od potencjału danego człowieka – u niektórych jest to kwestia dni czy tygodni, u innych – lat. Niemniej jednak na podstawie naszych obserwacji możemy stwierdzić, że wyniszczenie następuje podczas całego okresu używania marihuany.

Tradycja ajurwedyjska utrzymuje, że marihuana uszkadza również wątrobę i mózg. Profesor Hardin B. Jones z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley w swojej książce *Sensual Drugs* [Zmysłowe narkotyki] (Cambridge University Press, 1977, s. 255) dokonuje porównania pomiędzy uszkodzeniami mózgu na skutek nadużywania alkoholu a uszkodzeniami powstałymi w wyniku działania marihuany: „Nieodwracalne zmiany w mózgu uwiadamiają się po trzech latach codziennego stosowania marihuany, natomiast aby trwałe zmiany w mózgu ujawniły się u nałogowego pijaka, muszą minąć dziesięciolecia”. Za pomocą mikroskopu elektronowego i tomografii komputerowej (KT) wykazano u naczelnych występowanie pod wpływem regularnego przyjmowania marihuany zmian zanikowych mózgu, poszerzenia szczelin synaptycznych, dezintegracji komórek nerwowych mózgu i złożeń zwanych „ciałkami wtretowymi” w jądrach komórek nerwowych mózgu.

Tego rodzaju strukturalne uszkodzenia, które przypominają zatrucie mózgu pod wpływem toksycznych związków chemicznych, takich jak czterochlorek węgla, są na ogół uważane za nieodwracalne. Zaobserwowaliśmy, że uszkodzenia mózgu powstałe na skutek stosowania narkotyków mogą zostać do pewnego stopnia przezwyciężone poprzez długotrwałe stosowanie diet regeneracyjnych (np. co najmniej przez sześć miesięcy diety A, B lub C – ich opis rozpoczyna się na s. 466, i dodatkowe terapie – zob. s. 429–433) i pewnych ziół, szczególnie kłącza tataraku (zob. *Środki lecznicze i odurzające* s. 147). W odpowiedzi na popularne błędne przekonanie o bezpieczeństwie stosowania marihuany istnieje potrzeba nowego spojrzenia na oddziaływanie tego narkotyku. Przekonanie to po części wynika z wczesnych i nieco powierzchownych badań, które sugerowały, że marihuana jest „łagodnie działającym środkiem odurzającym”. Opinia ta została szeroko rozpowszechniona przez media, co wprowadziło w błąd miliony Amerykanów, spośród których wielu do dziś nie zdaje sobie sprawy z konsekwencji stosowania tej silnej używki. Z drugiej strony, tak jak wiele naturalnych i syntetycznych leków, dosłownie wszelkie używki, łącznie z marihuaną, napojami alkoholowymi, kokainą, grzybami halucynogennymi, heroiną i amfetaminą, wywołują pewnego rodzaju mocne oddziaływanie na organizm ludzki, które – przy długotrwałym ich stosowaniu – mogą doprowadzić do utraty zdrowia i sił życiowych.

⁴⁴Kwestia, czy liczba plemników w jednostce objętości nasienia zmniejsza się, czy też nie, była omawiana w oparciu o zastosowane procedury badań. W Stanach Zjednoczonych opracowania statystyczne opierały się na różnych testach, w których wykorzystywano rozmaite parametry badawcze. Zatem niektóre opracowania statystyczne (sponsorowane przez The Dow Chemical Company i in.) sugerują, że pewne wcześniej stosowane analizy statystyczne bazowały na nieodpowiednich metodach rozpoznawania zmniejszającej się liczby plemników i dlatego są niewiarygodne. Jednakże ist-

nieją wnikliwie kontrolowane badania europejskie, które żadnemu statystykowi nie pozostawiają cienia wątpliwości, że liczba plemników rzeczywiście ulega gwałtownemu spadkowi w wielu regionach świata.

Na niektórych obszarach spadek ten jest szybszy. W Finlandii, gdzie liczba plemników jest ogólnie wysoka, wskaźnik ten w pewnych odległych, wiejskich regionach jest znacznie wyższy niż w miastach. Wynik tego pomiaru, w połączeniu z badaniami wskazującymi, że związki chemiczne, truczyny i sytuacje stresogenne przyczyniają się do spadku liczby plemników, doprowadza nas do jednoznacznego wniosku: jakość nasienia, prekursora życia, pogarsza się, ponieważ zmniejsza się ogólna żywotność planety i jej mieszkańców. Jako przyczynę często wskazuje się przeludnienie. Z pewnością na naszej planecie żyje zbyt wielu ludzi, czemu sprzyja stosowana przez nas technologia. Uświadomienie sobie tego na poziomie intelektualnym stanowi tylko część rozwiązania. Siły życia są potężne, a jeśli wielu ludzi ciągle spożywa zdegenerowane pożywienie (tamas), wtedy wielu odda się wyniszczającym aktywnościom bez względu na to, ile czasu poświęca na rozważanie tego problemu i jego rozwiązanie.

Dostarczanie statystycznych dowodów złej sytuacji naszej planety (których szczególnie dużo dokonywano w ostatnim pokoleniu) okazuje się nieskuteczne w konfrontacji z bezrozumną pożądlivością i chciwością. Jeśli więcej osób wybierze pełne sił życiowych i prawdziwie wzmacniające pożywienie oraz znajdzie oparcie w sile duchowej zamiast w gromadzeniu dóbr materialnych, doświadczymy umysłowego i biologicznego ugruntowania, które zachęci nas do prowadzenia właściwego stylu życia, wypełnionego mądrością i radością.

Dodatek B. Wpływ leczenia kanałowego zębów na zdrowie

¹Price Weston A., Volume I: *Dental infections, oral and systemic*; Volume II: *Dental infections and the degenerative diseases*, The Penton Publishing Company, Cleveland, OH 1923. [Tom I przedstawia badania dotyczące podstaw biologicznych miejscowych i ogólnoustrojowych objawów infekcji zębowych; tom II opisuje badania dotyczące klinicznych objawów infekcji zębowych].