

prof. dr Florian Überall
dr Andrea Überall

Uzdrowianie żywnością

Tybetański sposób
na choroby cywilizacyjne



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Chomik

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-56-5

Tytuł oryginału: Ess-Medizin: Das für dich richtige Essen ist die beste Medizin. Gesund bleiben.
Beschwerden lindern. Krankheiten heilen

Copyright © 2015 by Nymphenburger in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH,
München, All rights reserved

Original title: Ess-Medizin: Das für dich richtige Essen ist die beste Medizin.
by Florian Überall, Andrea Überall
www.herbig.net

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Rady zawarte w niniejszej książce zostały starannie sprawdzone tak przez jej autorów, jak
i wydawnictwo. Nie dają one jednak żadnej gwarancji ich skuteczności ani nie ponoszą
odpowiedzialności za uszkodzenie zdrowia, powstałe szkody osobiste, rzeczowe czy też majątkowe.

The logo for Vital, featuring the word "Vital" in a stylized, bold, black font. Below the word "Vital" is the tagline "GWARANCJA ZDROWIA" in a smaller, uppercase, sans-serif font.

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis tre ci

Wgôd	9
ZU_c WYb]YXUk bnW' bUk m_ k' nk]Yb]ck nW']scVfUb]Ybck Y^Xfc []	%
1"CVUYb]Ya]h k' nk]Yb]ck nW"	21
NUWôggnYa]lmi nk]Yb]ck Y]sW' gô'nUb]a]_fmY	&%
M]h% B U_ Uk]Yk gngn_c'cs nk]Yb]i	22
M]h& A]ôgc' ^Yghdc_ Ufa Ya 'cXdck]YXb]a ' XU[Ui b_i 'i Xn_]Y]c	"24
M]h' . DfcXi _hma]ôgbYk na UW]Uâ']scX nk]Uâ'î Xn_]cf] Ub]ra	26
M]h(. '7n ck]Y_ ^Yghk gngn_c Yfbm'	29
M]h) . 'A Uf] UfnbU^YghnXfck gnUb] 'a Ugc'	' S
M]h* . '7\c ^Yghfc' 'U_c' a]Yfh' bYb]WYnd]WmY ghk c'	' (
M]h+ . 'A ^Y_c' _fck]Y^YghnXfck Y]scXdck]YXb]Y XUWm ck]Y_U	' ,
M]h, . 'A ^Y_c' _fck]Y^Yghb]YnVôXbY XUnXfck nW' _c W'	(%
M]h- . '6Urcb]_]'a ^WmYgâ'cXdck]YXb]a 'dc nk]Yb]Ya ' XUXn]YW]a]ôXnmdcg] _Uâ]	()
M]h%S . B Udc ^Y YbYf] YmWbYXcXUâ'a cWm'	(,
M]h% % '7cWUW^U^Ygh' _Y]Ya 'nsXca ck Y^UdhWm] , dca U] UbUV]Y]i b_ôdfnYXdcXf â') ')
M]h%& K cXUd]Huk sfU_ WY'dcg] _i 'fcndi gnWU kk Ugn c âX_ck Y') (

M]h% .`Ghk]U `WXckbnig]Wñ _ .`g cX]ž
dcnVuk]cbm_ Ucf]]]snXfck nñ) +

2" HhWU g UbÜ _ Ucs\ Ufa cb]]"..... 59

DcWäh]Ya _ U XY^ WcfcVmi^YgidfcVYa `YbYf[YmWbm] * \$
EbYf[YmWbnk gnYW k]LhHhVhi 62
EbYf[]Ung VhYbY^a Uhf]] _gnHli ^YbUgrâ`cgVck c ä * '
K]Uf`fli b[L`g Udcfi gnUâW *)
Û ä`ff]dL`g UcvWdUâW 66
F`Y[a UfbY`YbL`g UdcXfma i `âW * +
GnY ä`_]fi b_ k `ga U`ck nW`cfUh`cgYa `dchbW] *,
ZUM fncbUdchbWUUsra]UbUga U_i + (
KcXnXfck]Uk YX i [`nUWcXb]Y[c`gdcgVi `a m`Yb]U ++
DcnbU`gk c`â`cgVck c ä +-
Ûnk bc ä`XUXbY[c`hml i `k YX i [`bÜ _]`cs\ Ufa cb]] - '

3" NXfck]Y`Y]h..... 101

JU_ XVlä`cs`Y]H]i hfma Uä`Yk snXfck]i `dfnYn`Xi []Y`ULP`%\$%
K]YXmYbhYf`WbmfY]rck nLi _ UX`bYfck mcXa Uk]U
dcgi gnY`gkU %\$%
7c`cXck UY`g`cdma k]â`csfUk]Ybi ? %\$'
O`Y`nsWUfbi gn_ .`YbYf[YmWbYdc nk]Yb]Y
XU`Y]HU %\$*
Dn]W]i fcXncbYdcdfnYn`WgUfg]YVöWY`a Uä`
i gn_cXncbY`Y]HU %\$&

LYMb]WY_]Y_]XU^Y]HJ %&
GXmi c âXY_`a UglôXcVfnYzrcs^Y]HUhY %&
OX nk]UbUg`hm_c`rczW^YghXcVfnYdfnra ck UbY
dfnYn^Y]HJ %&
JY]hc`b]Yhc`Yfi`Ydc nk]Yb]UcXdck]YXb]Y]c`XU[Uhi b_i`
li Xn_]Y]c %&
7nmk nXôV]Ugâ`bUhi fUbna`cVUk Ya 3 %&
JY]HJdfnrbcgâ`gdc_`^bUgnY^Xi gmi %&
Hm_c`nXfck Y^Y]HJWfcb]â`bUgnYgfw %&

4"7\cfcVmiWk]]nUWfbYk gd WYgbY]c`Wi ck]Y_U.... 127

M]U X nW`k sXn]gYgnW`WUgUW`Xcm_U
bUk YhXn]Y] %&
K nU]Yb]YnUk cXck Yfm fb`ci H`YghWcfcVâ`nUdUbâ` % S
ÛnMY`i Xn]`chmnW`YghnU]fc`cbY %`
B]Y^Ygh`WcfrâUs^Xnb]YgdfU]b]cbm %)
UnUY b]Yb]YcXg cXnWmi % ,
Gfi Vmdca]a`c`k Y]U`g`Y]c`cX nk]Ub]U % -
NUdUXmi]cfâWdcXWUg`dcl_i % (%
Dc nk]Yb]Yra cXm_`ck UbYWYa]Wb]Yb]Y`Wmi % *

5"A YXnMbU nk]Yb]ck U`a YXnMbUbck Y]c`gh`WJU.... 149

DcnUb]Ya YXnMbm nk]Yb]ck Y`sY^WXn]YbbY
nUg`cg`k Ub]Y % -
LYMb]YWcf V`Wk]]nUWfbnW % S

-U[cXbY`YmYb]Y'a]U X nWn'.....·%\$
 RU_Ua c bUk mYm'ä'g] Uä]'bUi fm'.....·%'
 LYmYb]Yk nUy]UnUk cXck Y[c`VYni nWU fcX_ k`
 dgnWchfdck nW'.....·%`-
 OWfcbUg_ fmdcdfnYn'a äXfYcX nk]Ub]Y'.....·%*)
 LYmYb]Y`Y]HUVYni nWUWYa]]'.....·%*,
 K shY'gclcg Vnb]_Uâ_]`c[fUä m'.....·%+&
 HU`bUY nicX nk]Uä'g]ö nXfck c`]si hfma nk Uä`
 gdfUkbc äi a ngi·%+
 Gchck Ub]Yns]cfmW_ä]sn]c Uä]`
 `bck mlfYbX'kscX nk]Ubi·%\$

6"Dfc[bernibUdfmng c ä..... 183

MYXnWbU nk]Yb]ck Uc[fca bâ'gnUbgä'k sdfmng c W'.....·%'

ZU äWb]_]..... 187

HmYHU g_]YdfnYd]gn]c ck Y'.....·%+
 HYFVU`=a di `gY'7cbWdhi`hmYHU g_UhfUXnWU
 bUbck c`nXY b]ck UbUbUdclfnYmNUWcXi·1-%
 L]hfUi fUi ni dYb]UäW'.....·%'
 F]`a m'.....·%(
 AXfYgn'.....·%)

PcXn]ö_ck Ub]U..... 197

Wst p

Chciałbym podziękować moim krewnym – najstarszemu synowi legendy Imów górskich Luisowi Trenkerowi. Moja mama – Elizabeth – przez wiele lat opiekowała się dziećmi rodziny Trener, a mój tata uczył je jazdy na nartach. Florian Trener chorował na polio, i była to bliska relacja z moją mamą. Właśnie dlatego, kiedy musiała wybrać dla mnie imię – nie zastanawiała się długo.

Dorastałem wraz ze starszą siostrą Barbarą w drewnianym domku w austriackim Kitzbühel Aschbachbichl w bardzo skromnych warunkach. To tam uczęszczałem do szkoły i tam także uzyskałem wykształcenie farmaceutyczne. Czas nauki był dla mnie bardzo szczęśliwym okresem życia. Całym sobą poświęciłem się farmacji, fascynowało mnie jej bogactwo, a przede wszystkim mnogość substancji i ziół, z którymi codziennie miałem do czynienia. Następnie pojawiła się możliwość pracy. W miejskiej aptece w Kitzbühel szukano pomocnika aptekarza, a ja przemyślałem i zdecydowałem się na tę propozycję. Praca ta całkowicie mnie pochłonęła, czułem jednak, że chcę opuścić swoją ojczyznę. Chciałem wyjechać w końcu z małego miasteczka, uciec od jego ciasnoty i zostawić za sobą górskie widoki. Pragnąłem odkrywać świat, obce kraje i obwiedzieć tam metody leczenia. Miałem ogromną ochotę podrować i zdobywać nową wiedzę.

Przyćgnięła mnie pierwotna puszcza w Afryce rodowej i wraz z moim przyjacielem Bernhardem zacząłem jeździć do ziem niczyjej pogody Kamerunem a Nigerią, aby móc pracować tam w szpitalu tropikalnym w Fontem. Liczne przygody oraz niezapomniana audyencja u króla Bangua – plemienia w ród którego mieszkali my, sprawiły że cięko było mi wrócić do ojczyzny.

Wkrótce powróciłem do Tyrolu i poczułem, że moje wykształcenie jest niewystarczające, bowiem szkoła, którą czyłem, nie była zbyt dobra. Po pięciu latach uczęszczania do wieczorowego gimnazjum dla dorosłych w Innsbrucku zdałem egzamin dojrzałości i rozpocząłem studia na kierunku biochemia i mikrobiologia. W ten sposób farmaceutą stałem się badaczem raka. Od momentu ukończenia studiów zajmowałem się problemem powstawania i leczenia raka oraz zbadałem setki substancji pochodzenia naturalnego pod kątem ich leczniczych właściwości. Podróżowałem do krajów bardzo oddalonych od mojej ojczyzny, zapoznając się tam z miejscowymi metodami uzdrawiania, ucząc się tybetańskiej medycyny i przyswajając ajurwedę na Sri Lance. Wiele dały mi spotkania z Matką Teresą z Kalkuty, poznanie uzdrawiania oraz lekarzy tybetańskich w Himalajach i Mongolii, rozmowy z medykami na wszystkich kontynentach, a także wielokrotne wizyty i dyskusje z Jego wielobliwym XIV Dalajlamą. To dzięki nim poznałem język serca. Od tego czasu moje prywatne i zawodowe nastawienie ukierunkowane jest na holistyczne metody leczenia. Dzięki licznym podróżom do królestw indyjskich, gdzie mieszkają Tybetańczycy, moja miłość do medycyny tybetańskiej zamieniła się w pasję.

Za swój najwspanialszy skarb uważam prawie czterdziestoletnią wiedzę na temat działania na poziomie biologiczno-komórkowym substancji ziołowych, gorzkich oraz pikantnych. W moim

otoczeniu nie znam niestety żadnego lekarza, który posiada wykształcenie w tej dziedzinie i zna działanie substancji pochodzenia naturalnego lub ma chociaż podstawową wiedzę odnośnie stosowania takich roślinnych preparatów. Zapewne nie dotyczy to całego kraju, ani innych państw, jednak mój codzienny kontakt ze studentami medycyny uzmysławia mi, jak ogromny jest brak wiedzy o działaniu takiej rośliny i takich leków. Właśnie dlatego wraz z moim synem Andre pragniemy przekazać w niniejszej książce swoje doświadczenia odnośnie zdrowego sposobu odżywiania oraz uzdrawiającej mocy, które tkwią w zdrowej roślinie.

Andrea urodziła się w Hall w Tyrolu i wcześniej zaczęła podróżować, ponieważ pracowała jako przewodnik wycieczek w akademickim klubie podróżniczym, poznała wtedy obce kraje i kultury wzdłuż szlaku jedwabnego. Zwiedziła Tybet jeszcze zanim całkowicie się zmienił w wyniku działania chińskich władz.

Po ukończeniu studiów na kierunkach pedagogika, filozofia i historia Andrea zdała egzamin nauczycielski, jednak podjęła za wewnętrznym powołaniem i zaczęła leczyć metodami naturalnymi zgodnie z zasadami tybetańskiej oraz zachodniej energetyki. Od siedemnastu lat prowadzi własny gabinet w rodzinnej miejscowości Telfs. Mamy troje dorosłych dzieci, dwa psy i dwa koty.

Poprzez tę książkę chciałbym przekazać doświadczenia mojej żony wynikające z pracy z naturalnymi metodami uzdrawiania oraz moje doświadczenia jako biochemika, a także miłośnika przyrody, pochodzące z kontaktu z leczniczymi produktami roślinnymi oraz substancjami naturalnymi. Opisujemy w niej odmienne podejście do codziennie spożywanych produktów. Ten nowy sposób rozumienia działania produktów roślinnych

na organizm człowieka nazwali my „medycyną żywieniową”. Tam dra, łagodna i indywidualnie dopasowana kultura jedzenia stwarza ogromny szans utrzymania zdrowia na długo i starzenia się bez powaźniejszych dolegliwości. Dlaczego wierzymy w to, że nasze podejście do odżywiania jest takie ważne? Gdy jemy czy te pijemy, co się wydarza w naszym organizmie, mimo i czysto wydaje się nam, że tak nie jest. Staliśmy się bowiem nieczuli na sygnały, które wysyła nam nasze ciało. Gdy zachorujemy na raka, wierzymy, że stało się to za sprawą genów. Udajemy się do lekarza, aby uzyskać diagnozę, a sami nie zastanawiamy się, co tak naprawdę nam dolega. Otrzymujemy leki, wracamy do domu i z internetu dowiadujemy się, że cierpimy na wszystkie możliwe choroby jednocześnie. Mimo dostępu do informacji jesteśmy bezradni. Najwęższy czas na zmiany!

Spróbuj potraktować swoje ciało jako najwspanialszy dar, jaki otrzymałeś. Przy wyborze produktów żywnościowych kieruj się zdrowym rozsądkiem i kiedyś rozpoczynaj postanowieniem: „Jestem zdrowy dzięki siłom natury”. Chcielibyśmy towarzyszyć ci przy tym, oferując wskazówki i własne doświadczenia. Nie oczekuj jednak, że otrzymasz podręcznik prezentujący dogmaty; nie chciałbym także, aby księżka okazała się źródłem wiedzy wszytkowiedzieńców. Sami zbyt często wpadaliśmy w żywieniowe pułapki i zbyt długo sprowadzono nas na manowce z powodu błędnych diet i trendów żywieniowych.

Jedyne, na czym możemy polegać, to najprostsze pytania, które postawiliśmy w tej książce. Wielu ludzi zaczyna zadawać sobie właśnie takie proste pytania odnośnie swego organizmu i zdrowia. Należy bowiem zacząć badać siebie samego, na nowo nauczyć się smakować, czuć i tym samym samodzielnie leczyć.

Mo na to uczyni poprzez wybór odpowiedniego indywidualnie dopasowanego po ywienia.

Spróbuj na nowo odszuka w sobie ch ycia i smakowania, odkryj ogromn lecznicz moc po ywienia i b d jednym z tych, którzy przestali kierowa si powszechnymi mitami dotycz cymi od ywiania.

yczymy ci tego z całego serca. *Tashi delek* – czyli tybeta skie pozdrowienie: niech ci si powodzi!

Zako czenie dawnych nawyków ywieniowych i obranie nowej drogi

W ko cu nadszedł wła ciwy moment na zmian i zerwanie z niewła ciwymi trendami ywieniowymi. Spróbuj zada sam sobie pytanie: co jem i co pij na co dzie ? B d przy tym ze sob całkowicie szczerzy i przyznaj si nawet do nałogów. To odpowiednia chwila na ujawnienie całej prawdy.

Nasi praprzodkowie pochodzili oczywi cie z Afryki, jednak nie wszyscy z nas maj ciemn skór . Zdziwiają cym jest fakt, jak bardzo wymieszali my si i zmienili my genetycznie. Dotyczy to oczywi cie równie dopasowania si do nowych miejsc osiedlenia si i zwi zanych z nimi ródeł po ywienia, do których człowiek bardzo sprawnie si dostosował.

Zdobycie posiłku stanowiło wtedy spor trudno . Pojawienie si całkowicie nowych produktów oznaczało dopasowanie si do obcych zapachów i smaków. Nale ało stworzy i wypróbowa nowe przepisy, co było ogromnym wyzwaniem dla naszego mózgu, który musiał wszystkie te informacje w odpowiedni sposób dopasowa i uporz dkowa .

Proces ten jednak nie przebiega bez zakłóceń nawet do dziś. Dowodem na to jest na przykład występowanie nietolerancji mleka krowiego. Zarówno pozytywne, jak i negatywne zjawiska związane z żywieniem miały wpływ na rozwój człowieka i ścieżki ewolucji. Dotyczy to zwłaszcza zmysłu smaku i powonienia, jednak również organy odpowiedzialne za przetwarzanie, jelita oraz wszystkie procesy przemiany materii muszą stale przystosowywać się do nowego rodzaju pożywienia.

Smak i zapach są pierwszymi zmysłowymi kryteriami przy wyborze posiłków i napojów. Zmysły te z jednej strony ostrzegają człowieka przed niebezpieczeństwem, które może pochodzić z samych produktów żywnościowych, z drugiej strony przyczyniają się do powiększenia oferty. Smak bardzo gorzki zawsze oznacza jedno: uwaga – niebezpieczeństwo; w przypadku zbyt słodkich potraw nie jest ono aż tak duże.

Mieszkam w Tyrolu wraz z rodziną i byłem świadkiem rewolucyjnego odkrycia w dziejach historii. Na południu w pobliżu Hauslabjoch, w tylnej części doliny Ötztal w 1991 roku znaleziono lodową mumię Ötzi. Jak się później dowiedziałem, odkrycie to było naukową sensacją. Badania genetyczne na uniwersytecie w Innsbrucku pomogły w ustaleniu miejsca pochodzenia plemienia człowieka lodu. Okazało się, że był on na wyspie leżącej na Morzu Śródziemnym – Sardynii. Zarówno lodowa mumia Ötzi, jak i przypuszczalnie inni członkowie tego plemienia, przesiedlili się następnie z regionu Morza Śródziemnego do Tyrolu Południowego w górnej części doliny Alp – Val Venosta, a następnie w kierunku Tyrolu Północnego. Możemy jedynie śmiało pewnie przypuszczać co do ich nawyków żywieniowych, wiadomo jednak, że plemię człowieka lodu wiedziało o istnieniu ognia. Fakt

ten pozwala wnioskować, że po wywieńie nie zawsze było spożywane na surowo. Możliwe, że smaczono miłoś zwierzęce, a bulwy i korzenie podgrzewano, usuwając z nich toksyczne substancje. Czy faktycznie wiązała się z tym zmiana odczuwania smaku i zapachu? Zajmiemy się tą kwestią nieco później.

Od wielu tysięcy lat do dziś istniało wiele roślin liściowych, ale tak naprawdę dostosowania smaku i zapachu do nowych produktów roślinnych. Pomocny był w tym nie tylko ogień, który dawał roślinom gotowania i pieczenia. Wiedza o przyrządzaniu i znajomość nowych rodzajów produktów roślinnych oraz przypraw zawdzięczamy podróżnikom morskim i odkrywcom, takim jak Marco Polo, Krzysztof Kolumb oraz wyprawom takich legendarnych podróżników jak Chińczyk Zheng Ke. Odbił on w latach 1405–1433 siedem wielkich wypraw w rejon Pacyfiku oraz Oceanu Indyjskiego, badając Morze Arabskie oraz wybrzeża Afryki Wschodniej. Jego statki pokonały wtedy ponad pięćdziesiąt tysięcy kilometrów, powracając do ojczyzny załadowane do pełna przyprawami oraz nowymi rodzajami produktów roślinnych.

Pomijając w tekście przygodowo-podróżniczy, a skupiając się na kwestii odczuwania smaku i zapachu przez człowieka epoki kamienia oraz ówczesnych odkrywców świata możemy przypuszczać, że Marco Polo, który sam był nad morzem i handlował solą morską, mógł ją odkryć właśnie nie poprzez jej smakowanie. Zapamiętał również kwaśny smak cytrusów, granatu i dzikiego wina. Poznał także cierpki smak pigwy, gorzki smak galgantu oraz bardzo wytrawny smak chińskiego grzyba Lingzi (łac. *Ganoderma lucidum*) zwanego również grzybem długowiecznym. Wiadomo także, że sam Ötzi jadł dzikie mięso, znał wiele rodzajów jagód oraz grzybów i potrafił rozpoznawać ich smak – od słodkiego przez gorzki,

kwa ny i słony. Z punktu widzenia ewolucji mo na porówna to do do wiadcze płodu z okresu drugiego miesi ca ci y. Zmysł smaku kształtuje si nie wiadomie ju w łonie matki. Wody płodowe maj smak gorzki i niedobry, z kolei spo ywane przez matk w nadmiernej ilo ci słodkie produkty wywołuj uczucie szcz cia i stan błogo ci.

Czy cokolwiek zmieniło si w odczuwaniu smaku u współczesnego człowieka? Z zjologicznego punktu widzenia – nie, ale pojawiły si nowe doznania smakowe. Produkty ywno ciowe zostały całkowicie zmienione. Przemysł spo ywczy codziennie wystawia nasze kubki smakowe i zmysł powonienia na prób . Wyczarowuje zapachy i smaki, które nie wyst puj w przyrodzie, cz sto s one całkowicie zaskakuj ce i przytłaczaj ce swoj intensywno ci , a niektóre w niezwykły sposób s zbli one do naturalnych. Pewne aromaty wywołuj podra nienia – chodzi tu mi dzy innymi o glutaminian (w j zyku japo skim nazywany *umami* – co jest artobliwym okre leniem tego, co smaczne). Nie da si okre li jego smaku w skali od słodkiego do gorzkiego. Im bardziej ró norodne s nasze doznania smakowe, tym wi cej niuansów i ró nic mog rozpozna nasze kubki smakowe. Zawodz one jednak w przypadku glutaminianu. Warto codziennie przeprowadza test, który w pewnym sensie mo e ostrzega nas przed niebezpiecze stwem manipulacji naszego zmysłu smaku i zapachu przez przemysł spo ywczy. Warto wykona w tym celu nast puj ce wiczenie: udaj si na zakupy i najpierw jedynie przespaceruj si po sklepie. Postaraj si wychwyci ró ne zapachy. Ju po chwili b dziesz mógł zauwa y , e twój zmysł powonienia został wystawiony na prób , gdy w ograniczonej przestrzeni sklepu znajduje si zbyt wiele ró norodnych zapachów. Wła nie dlatego potrzebny jest indywidualny tre-

ning, aby wy wiczy odpowiednie podej cie do tego co jemy i pijemy. Gdy obserwuj sam siebie, to zauwa am dawne wzorce z okresu dzieci stwa. W ten sposób nagle przypominam sobie na przykład smak czekolady. Kiedy tylko słodycz dostaje si do mojego nosa pojawia si uczucie błogostanu, czuj si nagrodzony i szcz liwy.

Zapach i smak maj pomaga nam w odnalezieniu warto ciowego po ywienia, takiego, które b dzie nam słu y i którego potrzebujemy. Wymaga to jednak nieco praktyki. Na przykład ja sam nie trawi cytrusów, gdy po ich spo yciu pojawia si w mojej jamie ustnej kwa ny smak, a tak e uczucie palenia na j zyku. Wła nie dlatego cz sto próbuj wyw cha aromat cytrusów, wspomagaj c si pami ci smaku, aby odkry , kiedy u tyty jest jako wzmacniacz smaku i aromatu. W codziennym yciu nie jest to jednak wcale takie proste. Spróbuj opisa zapach i aromat cytryny. Przygotuj w tym celu kartk papieru i zapisz na niej swoje odczucia smakowo-zapachowe. Gdyby zało ył na oczy opask i zamiast cytryny dostałby pomara cz , to prawdopodobnie zauwa yłby ró nic .

Poza coraz słabsz umiej tno ci rozró niania smaków i zapachów, maleje tak e poziom naszej wiedzy na temat działania produktów ywno ciowych na organizm. Przemysł farmaceutyczny przyzwyczaił nas do tego, e dana substancja czynna działa dokładnie na jedno, konkretne miejsce w ciele. Jak zatem wpływaj na nas zło one produkty ywno ciowe, jak na przykład trzydaniowy posiłek? W takim przypadku mamy do czynienia z działaniem na ró ne obszary organizmu. Jednocze nie zachodzi wymiana wielu informacji, które musz by rozszyfrowane przez mózg. Wła nie dlatego trzydaniowy posiłek jest czym w rodzaju powodzi informacji dla naszego ciała. Wzoru chemicz-

nego, który posiada, nie da się porównać z jednowymiarowym wzorem chemicznym, jaki ma na przykład tabletki aspiryny. Jako biochemik z wykształcenia zawsze byłem i wciąż jestem zdziwiony, jak mało wiemy o działaniu pokarmu na nasz organizm oraz jak niewiele metod analitycznych do badania tej molekularnej roli. Wszakże istnieje we współczesnej medycynie i biochemii. Zatem jeśli nie mamy limy w sposób holistyczny i nie znamy metod badania całego naszego ciała, to sposób oddziaływania tego jednego posiłku nie może być do końca poznany.

Systemy medyczne opierają się na holistycznym podejściu do pacjenta w tym wypadku najlepszym wsparciem. Chodzi tu przede wszystkim o trzy największe azjatyckie systemy medyczne: ajurwedę, Tradycyjną Medycynę Chińską (TMC) oraz Tradycyjną Medycynę Tybetańską (TMT). To uniwersalne metody diagnostyczne opierają się na badaniu pulsu – metody niewymagają zastosowania żadnych przyrządów, a pozwalają określić konstrukcję organizmu, miejsca zdrowe oraz chore. Badanie przeprowadzone przez lekarza od setek tysięcy lat umożliwia postawienie zadziwiająco dokładnej diagnozy. Aby dobrze je wykonać, niezbędna jest duża umiejętność: wycucie w palcach oraz do wiadczenie. Jednak ten, kto je opanuje, będzie posiadał zawsze „pod ręką” uniwersalny przyrząd badawczy. Można też metodą zastosować również po posiłku lub po zażyciu leków medycyny naturalnej. W tych przypadkach bez konieczności pobierania krwi można sprawdzić istotne zmiany związane ze spożyciem danego rodzaju pokarmu.

Kiedy chcemy pozbyć się starych, niezdrowych nawyków żywieniowych, musimy dużo bardziej skupić się na naszej przemianie materii oraz oddziaływaniu produktów wyłącznie ciowych na nasz organizm. Właśnie dlatego należy uważnie przyjrzeć się

.....

piramidzie od ywiania. Jednak zanim dojdziemy do ogólnych wniosków, powinniśmy odpowiedzieć sobie na pytanie, czym właściwie są produkty żywnościowe oraz czy istnieje indywidualna konstytucja organizmu, indywidualne upodobania smakowe oraz czy produkty, które spożywamy, są do nas dopasowane. Należy ocenić wpływ zjadanej żywności na cały organizm. Obecnie na całym świecie mamy do czynienia ze swego rodzaju epidemią otyłości, nawet w krajach o tradycyjnym, rodzinnym sposobie odżywiania. Mimo iż zawartość tłuszczu w pożywieniu została zredukowana, to nasze społeczeństwo staje się społeczeństwem ludzi otyłych.

Należy zawsze kierować się zdrowym rozsądkiem. Najwcześniej czas, aby coś zmienić. Zadaj sobie razem z nami wszystkie te pytania odnośnie jedzenia i picia, które do tej pory pomijałeś i na które pozornie nie było odpowiedzi. Po lekturze tej książki znajdziesz rozsądne rozwiązanie każdej z tych kwestii.

Lecznicze kiełki dla jelita

Nasze jelita potrzebują utrzymać tego, co jest w stanie równowagi pokarmu, który zawiera trzy największe kolonie bakterii (enterotypy), są to bakteroidy, ruminococcus, prevotella. Licznie zasiedlają one jelita, skórę i gardło.

W naszym ciele znajduje się sto bilionów pomocników, ale również wrogów. Z tego około miliard jest aktywny w gardle oraz podobna ilość w każdym odcinku jelita cienkiego. Wiąże się w jelicie grubym. Bez tej ogromnej ilości bakterii, które można podzielić na około 1100 szczepów, nie moglibyśmy żyć. Produkty przemiany materii, które są wydzielane przez bakterie jelitowe odpowiadają za wiele różnych procesów zachodzących w organizmie. Kwas propionowy pozytywnie wpływa na tworzenie sił jelita oraz na utratę zbędnych kilogramów; kwas masłowy jest wytwarzany z ciężkostrawnych energii (inulina, hemiceluloza) i stanowi naturalne źródło energii dla komórek jelita oraz chroni je przed rakiem. Kwas octowy wspiera prawidłowe ukrwienie jelita, powstrzymuje tworzenie się stanów zapalnych oraz zwalcza chorobotwórcze szczepy bakterii. Z kolei nadmiar kwasu fermentacyjnego wpływa na wzrost patogennych bakterii, podobnie jak przyjmowanie antybiotyków. Widać zatem, że to, czego potrzebują nasze jelita, to pożywienie, które bierze od żywej i wprowadza równowagę między dobrymi a złymi szczepami bakterii. Bardzo pomocne w tym jest zastosowanie medycyny żywieniowej.

Wszystko to, co jest leczeniem dla jelita są głównie produkty pochodzenia roślinnego. Zawierają one w sobie najbardziej pierwotne

moce przyrody, rozwijaj się zgodnie z rytmem pór roku i pobieraj moc od słońca. Dobrym przykładem może być uprawa zboża. Jeśli chcemy poczuć jego siły witalne oraz zacząć leczyć się po wywienieniu, należy hodować kielki. Jedynie w ten sposób zboże może rozwinąć pełni swoich sił witalnych i wytworzy witaminy grupy E oraz B. W ten sposób również zwiększa się w nich zawartość białostępnego elaza, wapnia, magnezu i fosforu.

Warto wypróbować hodowlę kielków na parapecie, co może być dla dzieci tak naprawdę atrakcją. Potrzebna jest do tego porcelanowa miseczka lub słoik. Na miseczce należy ułożyć zboże w trzech warstwach i podlewać je wysokiej jakości wodą. Pojemnik zakrywa się cienką ciereczką z materiału. W temperaturze pokojowej zboże zaczyna kiełkować i wypuszcza pędki. Należy zbierać je wtedy, gdy osiągną wysokość jednego do dwóch centymetrów. Jeśli urosną zbyt wysokie, to ziarna będą traciły enzymy trawienne. Zebrane kielki można wymieszać z odrobiną orzechów włoskich i ciemnymi jagodami, dodać do twarogu lub musu migdałowego i w ten sposób stworzyć idealne śniadanie. Można z nich także zrobić coś na kształt burgerów. W tym celu kielki należy zmielić maszynką do mięsa, do masy dodać nieco sfermentowanego tofu, cało włożyć do foremki i piec w piecu (może liwie krótko). Podawać ze świeżymi kielkami. Tak powinien wyglądać hamburger przyszłości!

Do kiełkowania w ciepłym miejscu nadają się także nasiona fasoli, musztardy oraz kozieradki pospolitej. Ich barwa podoba się dzieciom, co przekonuje nawet najbardziej zatwardziały przeciwników zdrowej żywności.

Gdy łożdek ma się dobrze, to jelita też

Tak naprawdę praca jelit zaczyna się już w jamie ustnej, a ich funkcjonowanie jest związane bezpośrednio z łożdkiem. Jeśli nie przeżujemy dokładnie kawałka mięsa, to w takiej formie dostanie się ono do przełyku, a następnie trafi nierozdrobnione do łożdka. Warto zaznaczyć, że nie jest to prosta droga. Wejście do łożdka znajduje się po jego prawej stronie. Tym samym masa pokarmowa nie trafi do jego centrum, co zapobiega jej niekontrolowanemu przepływowi. Kiedy już znajdzie się w łożdku – nie ma drogi powrotnej. Tam kwaśnojędło. Pojemność łożdka jest różna u każdego człowieka, jednak przeciętnie w tym organie mieści się około 1,8 litra masy pokarmowej. Masa ta jest w łożdku poddawana działaniu płynów rozdzielających białka – pepsyny oraz kwasu solnego, które nadają jej jednolitą temperaturę. Gdy łożdek nie pracuje – produkuje jedynie około dziesięciu mililitrów soku łożkowego. Kiedy trafi do niego mięso, na przykład w postaci mięsa, to ilość wytwarzanego soku łożkowego zwiększa się ponad stukrotnie. To dla niego wielkie wyzwanie, a także ogromne niebezpieczeństwo, gdy jego delikatne, pokryte łuszkami ścianki łatwo mogą ulec zranieniu lub uszkodzeniu. Dzięki temu, że jest on oddzielony od dwunastnicy mięśniami zwieraczymi może w sposób niezakłócony wytwarzać kwasy i enzymy. Podobnie wygląda przebieg przejścia jelitem cienkim a grubym, gdy to ono przesądza o dobrym trawieniu. Podział ten został sprytnie obmyślony przez naturę; dzięki niemu mogą sprawnie zachodzić różne procesy trawienia pokarmu.

Gdy masa pokarmowa wpadnie w zbyt kwaśną postaci, albo zbyt wcześnie do dwunastnicy, ta nie będzie w stanie nadać jej odpowiedniego – zasadowego odczynu. Przejście pomi-

dzy dwunastnic a oł dkiem stanie si nieszczelne. Poniewa w dwunastnicy znajduje si tak e bardzo kwa ny plyn z woreczka ołciowego, mo e on wtedy przedosta si do oł dka i uszkodzi jego luzówk . W ten sposób powstaj stany zapalne przewodu pokarmowego, wrzody oł dka, zapalenia dwunastnicy oraz trzustki i w troby. Typow pomyłk współczesnej medycyny jest pogl d, e bóle oł dka mo na skutecznie leczy tabletkami, które neutralizuj kwasy oł dkowe. Warto spojrze na problem cało ciowo i stara si unika spo ywania mi sa. Istotne jest równie popijanie w ci gu dnia przegotowanej, ciepłej wody małymi łyżkami. Warto tak e ograniczy ilo spo ywanego pokarmu. Rozci gni ty oł dek wytwarza wi cej kwasów oł dkowych, a nam powinno zale e na jego odci eniu.

Od ywia nas tylko to, co jest dobrze przyjmowane przez jelita

Chocia przetrwali my czasy prehistoryczne, kiedy to mi so stanowiło główne ródło po ywienia, to nie jeste my przystosowani do konsumpcji du ych ilo ci białka zwierz cego. Z kolei korzenie i bulwy zawieraj cz sto truj ce wi zania cyjankowe i siarkowe, posiadaj przy tym niewielk warto od ywcz is ci kostrawne. Wła nie dlatego nie były one optymalnym ródłem po ywienia. Zmieniło si to 1,5 miliona lat temu wraz z odkryciem przez człowieka ognia. Gor co dezaktywuje szkodliwe zwi zki znajduj ce si w podziemnych cz - ciach ro lin i sprawia, e s one lepiej trawione. Fakt ten miał ogromny wpływ na rozwój jelita i tolerancj pokarmu przez człowieka.

Z perspektywy genetyki jeste my wci lud mi epoki kamienia. W tamtych czasach jednorodne po ywienie było czym

całkowicie normalnym. Nie istniał obiad złożony z kotleta i ziemniaków. Posiłki spożywano „na dziko”, zazwyczaj w postaci surowej, a żywno ci nie myto. Z rzadka udawało się coś upolować, nie znano żadnych sposobów przyrządzania mięsa. Gotowanie, które współcześnie nie potrafią celebrować, było stratą czasu, gdy chodziło o przetrwanie. Człowiek metod prób i błędów uczył się, co może być dla niego odpowiednim pożywieniem. W zasadzie nie było możliwości, aby sprawdzić stan żywności przed jej podgrzaniem. Jedynie wzdęcia i rozstrojenia układu wskazywały na to, że coś nie gra. Ich powodem było zapewne spożywanie włóknistych produktów pochodzenia roślinnego, które bez obróbki cieplnej są dla człowieka ciężkostrawne. Kolejnym przyczyną był zapewne brak dostatecznej higieny. Człyste wzdęcia wynikały ze spożywania brudnego, czy też zanieczyszczonego zarodnikami grzybów pożywienia. Dla człowieka epoki kamienia wzdęcia spowodowane nietolerancją sztucznych węglików (jak ma to miejsce współcześnie) raczej nie stanowiły problemu.

Jednak zarówno wtedy, jak i dziś jelito było narażone na różnego rodzaju niebezpieczeństwa. Przyjmowanie antybiotyków i innych leków niszczy chorobotwórcy bakteryjnego narządu, podobnie jak niewłaściwe pożywienie. Nadmierna ilość cukru przyczynia się do rozwoju bakterii, dlatego powinniśmy zwrócić na to szczególną uwagę. Współcześnie widoczna jest tendencja do przesadnego zażywania antybiotyków. Są one przepisywane całkowicie bez celu i w nadmiernych ilościach nawet w niegroźnych dolegliwościach. Nie zastanawiamy się nad tym, że w ten sposób robimy sobie krzywdę. Jeśli zachorujesz na grypa, to w żadnym wypadku nie należy decydować się na ten sposób leczenia, gdyż będzie on bezskuteczny; najpierw powinno się zatroszczyć o jelita. W tym

celu znakomicie sprawdza się olej z czarnuszki (*Nigella sativa*) oraz bazujący na nim preparaty.

W czasach prehistorycznych dokonał się podział pożywienia na te pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Stało się to samoczynnie. Pokarm znajdowano i spożywano w jednym miejscu. Czy zatem można powiedzieć, że rozdzielny posiłek był prądom form jedzenia? Czy istnieje jakieś logiczne wytłumaczenie? Nie możemy być tego do końca pewni, gdy nie wiemy dokładnie, co i jak zjadał człowiek epoki kamienia. Jak wygląda współczesnie kolejność spożywania posiłku? Podam przykład: w menu znajduje się udziec jagnięcy z grilla ze smalcem w tłuszczu. Do tego gruszka Helena w glazurze z cynamonem, a jako dodatek warzywa. Przyjrzyjmy się bliżej czasowi trawienia. Udziec jagnięcy wymaga około ośmiu godzin; smalec – czterech; warzywa – trzech, a gruszka będzie strawiona już po godzinie. Ten różnicowy czas zalegania masy pokarmowej w ośrodku wprawia enzymy rozpuszczające jelitach w niemalże zakłopotanie. Masa pokarmowa jest zbyt kwaśna, a już jest przesuwana do następnego odcinka jelita. Na dłuższą metę nie ma to racji bytu, dlatego należy koniecznie je umiarkowanie. Dobrze przyswajalność substancji odżywczych zapewni nam jedynie prawidłowe trawienie. Tylko wtedy, kiedy wszystkie odcinki jelita będą pracowały zgodnie ze swoją funkcją, będą mogły optymalnie strawić dostarczony pokarm.

Czas, w którym masa pokarmowa zalega w danych odcinkach przewodu pokarmowego, jest różnicowy i zależy od panujących w nich warunków. Tak zwane zaburzenia warunków naszym zdaniem głównymi przyczynami zachorowania układu trawiennego, bowiem masa pokarmowa dostaje się w nieodpowiednim momencie do niewłaściwego miejsca. Jemy za dużo pokarmu na raz, za mało przeuwamy i spożywamy zbyt dużo rodzajów poży-

wienia jednocze nie. Całkowicie przeci one jelita natychmiast wołaj o pomoc. Wła nie dlatego nale y poddawa obróbce powywienie, na przykład poprzez fermentacj . Orzechy mo na pra y , bulwy podgrzewa , zbo a namacza przed podaniem albo hodowa z nich kielki. W przeciwnym razie w naszym układzie pokarmowym powstanie chaos trawienny. Rozwi zaniem mo e by podział produktów na te pochodzenia ro linne go i zwierz - czego i zachowanie odst pów czasowych.

W tym miejscu chciałbym opisa pewne ciekawe odkrycie z naszego gabinetu. Ludzie, którzy cierpi na tak zwany syndrom wypalenia zawodowego (*burn-out*), maj specy czny, nieprzyjemny zapach z ust. Dlatego pierwszym zaleceniem lekarskim jest zwrócenie uwagi na or bakteryjn jelita poprzez jego oczyszczanie. Aby wzmacni or bakteryjn nale y spo ywa wysokiej jako ci kiszon kapust .

Trzeba po wi ci na to dwa miesi ce, co tak naprawd nie powinno by wi ksze ym problemem. Poniewa jelito ci le współpracuje z w trob , to o niej tak e nie wolno zapomnie . Wielokrotnie w ci gu miesi ca powinno si wykonywa okłady na w trob . Wilgotny r cznik nale y owin suchym i przyło y go w okolice tego narz du. Powinni my le e pod tym ciepłym przykryciem przynajmniej pół godziny.

Staraj si zrezygnowa z za ywania leków, chyba e przepisał ci je lekarz i jest to niezb dne. Zaufaj naturze, poniewa działa najlepiej. Wraz z Andre stworzyli my wiele przepisów w oparciu o m dro przyrody. W celu wspomagania oczyszczania jelita olejem z czarnuszki, wzmacnienia układu odporno ciowego oraz zaprowadzenia równowagi w organizmie powstały dwa preparaty: MYRO-Balance oraz MYRO-Immuno. W zał czniku

znajduje się ich opis. Medycyna żywieniowa rozumiemy tak i jako formę obserwacji organizmów własnych oraz innych ludzi.

Jelito nie toleruje pożywienia odpowiedniego dla gatunku ludzkiego

Każdy z nas z pewnością codziennie doświadcza tego samego: mam kupki. Oferta produktów żywnościowych w supermarkecie jest tak różnorodna, że nie potrafimy podjąć decyzji, co będzie dla nas odpowiednie oraz właściwie zbilansowane. Czy jest to jedno i to samo, czy powinniśmy patrzeć na te kryteria oddzielnie? Jesteśmy ssakami, podobnie jak tygrysy. Drapieżniki, które głównie odżywiają się mięsami, nie muszą wybierać pokarmu, który będzie dla nich ewolucyjnie przystosowany do jedzenia mięsa. Zaczyna się to już podczas gryzienia od kłów, kształt jamy ustnej, podłoga i kształt układu pokarmowego. Podobnie jak tygrysy również jemy mięso, nie mamy jednak ani takich zębów, ani układu pokarmowego, który mógłby strawić jego duży kęs. Rodowisko jamy ustnej człowieka ma odczyn zasadowy, to ogromna różnica w stosunku do drapieżnika jakim jest tygrys. Jego jama ustna ma odczyn bardzo kwaśny. Widać zatem, że już na początku swojej drogi trawiennej mięso ma małe szanse u człowieka. Do tego dochodzi fakt, że nie potrafimy tak dokładnie go przeżuć i rozdrobnić.

Warto zatem zwrócić uwagę na to, aby dobrać pożywienie odpowiednie dla naszego gatunku. Nie jesteśmy bowiem ani drapieżnikami, ani krowami. Nie posiadamy kłów ani kwaśnego środowiska jamy ustnej, ani tym bardziej waczą – pierwszego

i najwi ksze go z trzech przed oł dków słu cych do całkowitego trawienia pokarmu ro linnego. Dlatego surowe mi so, surowe, ci -kostrawne ro liny nie s p o ywieniem odpowiednim dla naszego gatunku. Do tego nale y zwróci uwag na form i kształt przewodu pokarmowego. Wielu z nas wyobra a go sobie jako bli ej nieokre lon rur , do której wpada masa pokarmowa, by nast pnie wy dosta si z niej wraz z kałem. Prawda jednak wygl da nieco inaczej. Przygotowanie po ywienia do przyswojenia wa nych składników od yw -czych przez jelito cienkie i w trob zaczyna si ju w jamie ustnej. Enzymy zawarte w linie musz rozpu ci pokarm, aby mógł on by wła ciwie strawiony w oł dku i dwunastnicy. W jamie ustnej człowieka nie istnieje odpowiednie rodowisko do trawienia mi sa. Do tego rzad -ko prze uwały jedzenie wystarczaj co długo i dokładnie. Zbyt szybko jest ono polykane i po prostu wpada do oł dka. Warto pami ta o tym, e codzienna konsumpcja mi sa obci a organizm i przyczynia si do powstawania chorób.

Czy wzd cia s naturalnym objawem?

Odpowied brzmi: I tak i nie. Mamy tu do czynienia z proble -mem, który dotyczy prawie ka dego, jednak nikt nie chce si do niego przyzna . Nale y koniecznie to zmieni , gdy od tego zale y nasze zdrowie. Dlatego zajmiemy si t kwesti bardziej szczególowo. Od czego zacz ? Wyja nimy to na przykładzie sera, bowiem pewnego rodzaju wzd cia tak e w nim wyst puj w momencie, kiedy surowe mleko zostanie sfermentowane przez okre lone szczepy bakterii. Ma to tak e zwi zek z krow , która na pastwisku spo ywa okre lone rodzaj ro lin, ale tak e z poziomem higieny w stajni oraz procesem przerobu mleka. Do fermentacji

sera u ywane s bakterie kwasu maslowego ze szczepu clostridium. Ich dzialanie uwidacznia si poprzez powstawanie dziur. Podczas tego procesu powstaje du a ilo gazu, na przyklad wodór oraz dwutlenek w gla, które s uwalniane z sera.

Podobnie wygl da fermentacja w naszych jelitach. Tam mleko mo e równie zosta sfermentowane poprzez dzialanie kwasu maslowego. Ju jedna bakteria na milimetr mleka wystarczy, aby ten proces mógł si rozpocz . Tworzenie si gazu odczuwamy jako wzd cia.

Fermentacja surowego mleka polega w pewnym sensie na zanieczyszczeniu. Mamy wtedy do czynienia z mlekiem niepasteryzowanym. Fermentacji bakterii kwasu propionowego nie da si unikn , poniewa w mleku zawsze znajduje si ich niewielka ilo . Zarówno kwas maslowy, jak i propionowy maj istotne znaczenie dla zdrowia jelita, jednak nale y tak e zwróci uwag na ich ilo .

Aby wyleczy jak kolwiek dolegliwo jelitow (w tym wzd cia), nale y dokladnie siebie obserwowa i stara si zrozumie , co si z nami dzieje, a nast pnie zmieni to, by rozwi za problem. Warto wiedzie , e obecnie prowadzone s intensywne badania na temat problemu wzd . Nale y zawsze zaufa sygnałom, jakie wysyla nam organizm, nawet je li s to „tylko” wzd cia. Gor czk odczuwamy jako silne uczucie gor ca i potu na czole; nie potrzebujemy lekarza, aby opisa stan nienaturalnego wzrostu temperatury. Je li jednocze nie wyst puje otylo , to nale y tak e poł czy ten fakt z pojawieniem si gor czki itd. Tak wi c nie tylko lekarz mo e tra na lad choroby, mo emy zrobi to sami poprzez dokladn obserwacj własnego organizmu. Nikt bowiem nie zna go tak dobrze jak my. Powinni my nauczy si my le prewencyjnie, aby w ten sposób zapobiega powstawaniu chorób. A to przykładowa wskazówka: skoro bakterie lubi cukier, to musimy zdawa sobie spraw z tego, e du a jego ilo

Wzdęcia od żył fermentujących bakterie. Jeśli zauważysz, że twój organizm dwadzieścia minut po spożyciu cukru reaguje pojawieniem się wzdęcia – będzie to ostrzeżeniem, które oznacza, że jelita cienkie nie mogło przerobić dostarczonego mu cukru i trafił on do jelita grubego. Tam biliony bakterii wytworzyły gazy i tym samym wzdęcia. Diagnoza jest prosta: nie trawisz cukru. Następnie zrób kolejny test: spożyj nieco więcej cukru i poczekaj, a pojawi się wzdęcia. Zanonotuj czas i ilość cukru. W ten sposób uzyskasz dokładne dane.

Wzdęcia same w sobie są czymś normalnym. Jeśli jednak pojawiają się bardzo często po posiłku i są duże, oznacza to, że problem znajduje się w metabolizmie jelita. W takim wypadku ogranicz wszystkie węglowodany i surowe produkty roślinne.

Możesz także stwierdzić, że nawet żucie gumy prowadzi do powstawania wzdęć. Jest to oznaka tego, że nie tolerujesz alkoholi cukrowych – sorbitolu. Jest on dodawany do gum do żucia, aby nadać im słodki smak. Teraz jest jasne, dlaczego na ich opakowaniach znajduje się informacja, że żwieszki spowodowane mogą prowadzić do biegunki. Odrobina cukru gronowego wraz z węglowodanami, których normalnie nie trawisz, pomoże zmniejszyć wzdęcia. Cukier gronowy spożywany z umiarem pomaga w przyjmowaniu glukozy przez komórki jelita. Właśnie dlatego znikają wzdęcia. Jak wytłumaczyć to z biochemicznego punktu widzenia? Jeśli nie tolerujesz glukozy lub fruktozy, pompy transportujące, które dostarczają cukier do komórek jelita, odmawiają posłuszeństwa. Jednak cukier gronowy jest przekazywany do komórek jelita cienkiego i zabiera ze sobą nieco glukozy i fruktozy do dalszej pracy w innych częściach organizmu. Właśnie dlatego mniej cukru dostaje się do jelita grubego a wzdęcia występują rzadziej.



**Jedzenie nie tylko odżywia, ale i leczy.
Odkryto to już przed wiekami w Tybecie.
Teraz Ty również możesz skorzystać z tej wiedzy!**

Dzięki tej książce poznasz:

- argumenty obalające najczęstsze mity żywieniowe,
- niewygodną prawdę o mleku, słodzikach, cholesterolu i napojach energetycznych,
- znane od stuleci w Tybecie 3 siły, 6 kierunków smakowych oraz 8 potencji,
- właściwe pożywienie dla różnych typów ludzi,
- sposoby na przywrócenie zdrowia jelit,
- korzyści płynące z wykorzystania oleju z czarnuszki,
- nowe spojrzenie na miążdżycę, wypalenie zawodowe, otyłość i uzależnienie od słodczy,
- metody wyeliminowania powyższych dolegliwości, jak i raka, chorób skóry i schorzeń umysłowych dzięki wykorzystaniu medycyny żywieniowej.

Jedz na zdrowie.

Patroni:

DOLCEVITA
celebruujemy życie



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-56-5



9 788365 404565